

REVISTA DE

# Higienópolis®

#147

E REGIÃO



DESTAQUE

## PRISCILLA, A RAINHA DO DESERTO

Musical da Broadway

TURISMO

## CONHEÇA ANDORRA!

O pequeno e encantador país localizado entre a França e Espanha



## VIDA PLENA NA TERCEIRA IDADE

Saiba como desfrutar das inúmeras oportunidades que o seu bairro oferece para os moradores sêniores



QR-Code Revista Digital

|  revistadehigienopolis

|  revistadehigienopolis



# CARO LEITOR

A longevidade é um fenômeno que tem ganhado crescente atenção à medida que as expectativas de vida aumentam globalmente. Envelhecer ativamente é uma abordagem que visa não apenas prolongar a duração da vida, mas também melhorar a qualidade desses anos adicionais. Essa perspectiva enfatiza a importância de manter a saúde física, mental e social ao longo da vida. Envolve atividades que contribuem para o bem-estar geral, como exercícios regulares, alimentação equilibrada, engajamento social e aprendizado contínuo.

A nossa região possui uma infra-estrutura de comércio e serviços para desfrutar de uma vida plena na terceira idade. Saiba mais na matéria de destaque desta edição.

E falando em desfrutar... selecionamos diversas opções culturais para você se divertir na região. São espetáculos, shows, exposições, filmes no cinema e nas plataformas de streaming.

E mais... em nossa seção turismo, conheça Andorra; um pequeno país encravado nos Pirineus entre a França e a Espanha. Com uma economia fortemente apoiada pelo turismo, especialmente pelo esqui e pelas compras isentas de impostos, Andorra atrai visitantes o ano todo. Além disso, o país preserva uma rica herança cultural, refletida em suas festividades tradicionais e na arquitetura românica.

Boa leitura!

Alexandre Gabel

# A Teia muda o mundo



Se a **escola tradicional** não faz mais sentido para você e sua família, **conte com a Teia.**

Nossa abordagem inovadora vai além do convencional ao promover a **saúde física e emocional**, despertando **múltiplas inteligências** e cultivando **habilidades inovadoras.**

**Educação infantil,  
fundamental e médio**



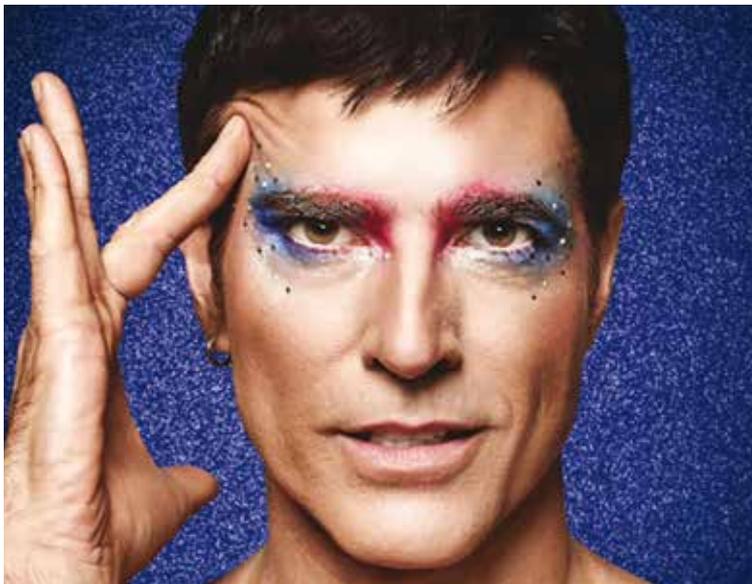
**TEIA**  
MULTICULTURAL

Acesse o site pelo QR Code  
[teiamulticultural.com.br](http://teiamulticultural.com.br)

# SUMÁRIO



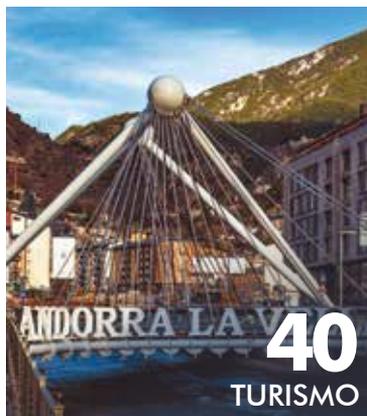
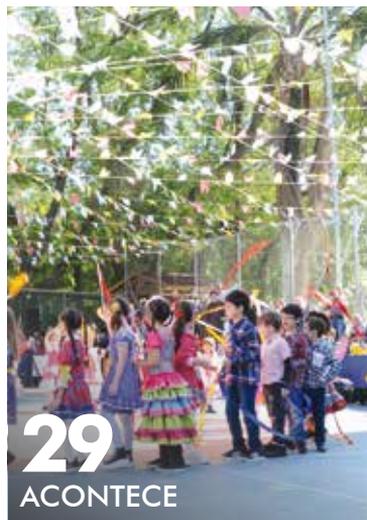
08 CINEMA



TEATRO 12



32 TEMA DA EDIÇÃO



TURISMO

Fale com a nossa redação:  
Rua Três Rios, 131 Cj. 32  
Bom Retiro - CEP 01123-001 - São Paulo - SP

Colaboradores:  
Bety Jardimovsky

(11) 99453-2130  
gabel@gabel.com.br  
www.gabel.com.br

**Gabel**  
COMUNICAÇÕES



# *Menu Executivo* *também no Jantar*

*Diariamente no Salão e no Delivery*  
*Valor a partir de R\$ 42,90*

**Filé Saltimboca**  
*Acompanhado de risoto de alho poró*

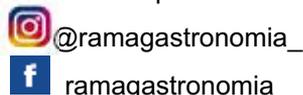
**Coração de alcatra na brasa**  
*Acompanhado de arroz de açafrão*

**Raviolone de ricota e damasco**  
*Ao molho branco, tomate seco e espinafre*  
*(Pratos individuais)*

*Desde 2019, o Rama Gastronomia vem surpreendendo com sua qualidade nos pratos e conquistando clientes do bairro. Comandado pelos irmãos: Barbosa e Fernandes, que trouxeram suas grandes experiências dos restaurantes que trabalharam por tantos anos.*



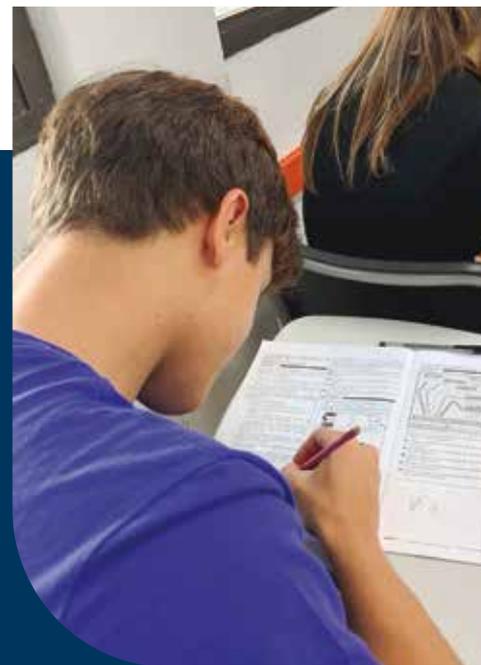
Acompanhe nosso perfil nas redes sociais



3628-8888  
96625-4610

*R. Barão de Tatuí, 510 - Higienópolis - SP*

# Nossos alunos foram aprovados nas **melhores universidades do País!**



PUC-SP



Insper



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO





Guiamos pelo  
caminho para  
transformar



sonhos em  
realidade!



**Santa Marcelina**  
**COLÉGIO SÃO PAULO**

Rua Cardoso de Almeida, 541 - Perdizes  
[www.santamarcelina.edu.br](http://www.santamarcelina.edu.br)  
(11) 3677-0600



## AINDA DÁ TEMPO

Teatro UOL - Sextas, Sábados e Domingos, 20h

“AINDA DÁ TEMPO” traz uma reflexão divertida e instigante sobre a passagem do tempo e a importância do cuidado que os casais devem ter com o relacionamento, nas suas diferentes fases. A comédia começa com casal de meia idade e seu filho adolescente, que arrumam sua casa que está à venda, para receber compradores. Dois casais, em fases e objetivos distintos, chegam para a visita e começam a compartilhar as experiências e os desafios que enfrentam em seus relacionamentos. As afinidades entre os gêneros vão se tornando evidentes até que sinais estranhos e misteriosos surgem, o que os leva a uma descoberta surpreendente. Tal situação desperta os casais a questionarem sobre como, no presente, lidam com o seu passado e o que desejam fazer pelo seu futuro. A comédia “AINDA DÁ TEMPO” é o mais recente texto assinado pelo dramaturgo americano Jeff Gould. Sua obra explora a dinâmica dos relacionamentos entre mulheres e homens em uma abordagem que leva o público a gargalhar e ao mesmo tempo refletir.



## INCONSCIENTEMENTE

Teatro UOL - Sábados, 22h

Dupla "Os Mentalistas" traz o espetáculo “Inconscientemente”: uma mistura de psicologia e mentalismo com leveza e divertimento. Levando ao público provocações criativas e questionando certezas cotidianas, os psicólogos e mentalistas Beto Parro e Rafa Moritz surpreendem os espectadores a cada ato. Eles propõem uma jornada interativa pelos mistérios da mente e do comportamento. É difícil resumir o que acontece quando misturamos psicologia, mentalismo (uma categoria do ilusionismo) e comédia. O que dá para garantir é uma noite cheia de momentos surpreendentes, interatividade, caras de espanto e boas risadas. Tudo isso mesclado a ideias e conceitos dos grandes autores da psicologia, desde sua origem até os dias atuais.

## NOS CINEMAS



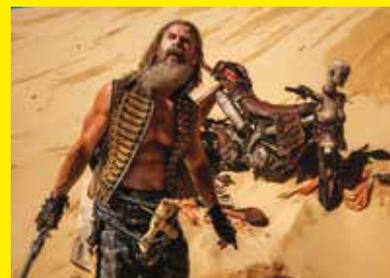
**Divertida Mente 2**  
Walt Disney Pictures  
**Lançamento: Junho 2024**



**A Teia**  
Imagem filmes  
**Lançamento: Maio 2024**



**Bad Boys: Até o Fim**  
Sony Pictures  
**Lançamento: Junho 2024**



**Fúria: Uma Saga Mad Max**  
Warner Bros  
**Lançamento: Maio de 2024**

# O MELHOR DA GASTRONOMIA JAPONESA AGORA EM HIGIENÓPOLIS



Venha conhecer a mais nova unidade do Nirá Sushi, onde a tradição encontra com a elegância contemporânea da culinária japonesa.

Aqui, cada prato é uma obra de arte, com ingredientes selecionados e meticulosamente preparados, honrando a qualidade e frescor que são a marca registrada da autêntica cozinha japonesa.

O ambiente do Nirá Sushi é uma extensão da elegância japonesa. Nosso espaço foi cuidadosamente projetado para oferecer uma atmosfera sofisticada e acolhedora, com um atendimento feito por profissionais dedicados estão preparados para atendê-lo(a), garantindo que sua experiência conosco seja nada menos que perfeita.

## RODÍZIO

com

## FRUTOS DO MAR

**ALMOÇO**  
De Segunda à Sexta-Feira  
Exceto Feriados

**79,90\***  
por pessoa

**JANTAR**  
TODOS OS DIAS

**ALMOÇO**  
Sábados, Domingos  
e Feriados

**109,90\***  
por pessoa



 **99383-8359**

Rua São Vicente de Paulo, 561  
Higienópolis • SP

 @nirasushihigienopolis

\*VALORES DOS RODÍZIOS  
EXCLUSIVOS PARA OS  
LEITORES DA REVISTA.  
TRAGA ESTE ANÚNCIO

VEJA NOSSO  
CARDÁPIO  
COMPLETO



Horários: Segunda à sexta: 11:30 às 15h e das 18:30 às 23h · Sábado e Domingo: 12h às 16h e das 18:30 às 23h  
Promoção válida até Valores poderão sofrer alteração sem prévio aviso. Consulte através do QR Code · Imagens ilustrativas · [www.criareeditar.com.br](http://www.criareeditar.com.br)



## A VIDA PASSOU POR AQUI

Teatro UOL - Domingos, 18h

A peça conta a história de uma profunda e sólida amizade entre uma mulher e um homem de estratos sociais diferentes – Silvia (Claudia Mauro), professora e artista plástica, que viveu grande parte da vida às voltas com as crises em seu casamento e um enorme sentimento de solidão, e Floriano (Édio Nunes), boy e faxineiro, de hábitos simples e inteligente por natureza, que sempre levou sua vida com leveza e bom humor. Silvia é uma mulher solitária que se recupera de um AVC e Floriano o único amigo ainda presente. Aos poucos, ele contagia Silvia com sua alegria de viver e senso de humor, que acabam devolvendo a saúde e os movimentos à amiga. Juntos, se divertem e rememoram os altos e baixos de quase 50 anos de amizade. A montagem estrutura-se nas idas e vindas entre passado e presente.



## O DEUS DE SPINOZA

TEATRO UOL Quartas e Quintas, 20h

A peça mostra a comunidade judaica incomodada com o pensamento de Baruch de Spinoza, filho de imigrantes ibéricos acolhidos em Amsterdã, que afronta os costumes e preceitos de sua religião. Na tentativa de convencê-lo a ser um bom cidadão, os Rabinos do Conselho Judaico apresentam formas de conversão. Se Spinoza não aceitar, será julgado, condenado e exilado. Ele expõe todo o seu pensamento a seu amigo, Jan Rieuwertsz, editor de livros, com quem pode desabafar e contar de seus planos futuros. Um convite à reflexão e à liberdade de pensamento. O espetáculo é pontuado por músicas sefarditas do século XVII, em língua ladina, executadas ao vivo. TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 / Terraço.

## NOS CINEMAS



**IMACULADA**

Diamond Films

**Lançamento: Maio de 2024**



**FÉRIAS TROCADAS**

PARIS FILMES

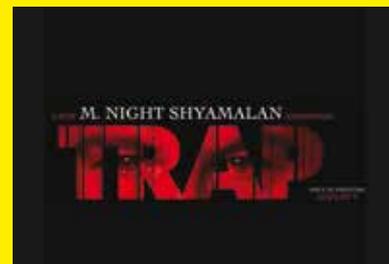
**Lançamento: Maio de 2024**



**Capitão América: Admirável Mundo Novo**

Walt Disney Pictures

**Lançamento Maio de 2024**



**Armadilha**

WARNER BROS

**Lançamento: Agosto de 2024**

## LINHA DE CINTAS PÓS CIRÚRGICA



Faixa Abdominal  
Cirúrgica 3 Gomos  
Ref. 1625G3  
Biobela

Cinta Cirúrgica completa  
e fecho frontal EGG50  
Ref.16301 - Biobela

Sutiã c/ Reforço  
e fecho frontal  
Castanho Ref.16314  
Biobela

**ESTACIONAMENTO PRÓPRIO E UMA VARIEDADE DE MAIS DE 500 ITENS!**



REPRESENTANTE  
OFICIAL

**(11) 99888-1097 (ENTREGA RÁPIDA)**

**A mais de 40 anos na R. Dna Veridiana, 111**



## AS TRÊS PORQUINHAS

TEATRO UOL Sábados e Domingos, 15h

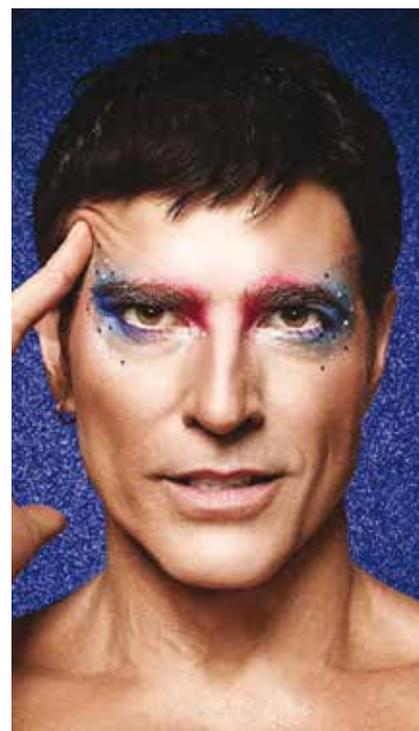
"As Três Porquinhas - E a Força da Imaginação" Chega ao palco do Teatro UOL para encantar todas as idades! Prepare-se para embarcar em uma jornada mágica e encantadora com o espetáculo "As Três Porquinhas - E a Força da Imaginação"! Uma nova e emocionante versão do clássico conto infantil criada pelo grupo "Teatro dos Sonhos", que promete levar o público a um mundo de fantasia, criatividade e aventuras inesquecíveis. Neste espetáculo envolvente dirigido por Ian Soffredini, as porquinhas mais adoráveis da história descobrem o poder da imaginação e da amizade enquanto enfrentam desafios, superam obstáculos e constroem laços indestrutíveis. Com muita música, dança e personagens cativantes, Prepare-se para se emocionar, se divertir e se encantar com essa produção única que celebra a magia da imaginação e a importância dos laços familiares e da amizade.



Teatro

## A CHAPEUZINHO VERMELHO

Essa divertida montagem do clássico Chapeuzinho Vermelho aborda alguns assuntos comuns ao universo infantil, como bullying, relação com os pais, desafios do dia a dia, etc. O lobo sofre bullying na escola e ganha o apelido de "Lobo Mau", desde então começa a agir como tal. Chapeuzinho, a heroína travessa que segue pela estrada errada, percebe que não agiu certo ao desobedecer a sua mãe e se arrepende. A vovó, que na versão dos irmãos Grimm é devorada pelo Lobo, usa sua esperteza e consegue fugir. TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 Terraço. Sábados e Domingos, 16h30.



## PRISCILLA, A RAINHA DO DESERTO - O MUSICAL DA BROADWAY

O musical é baseado no filme clássico de 1994, do diretor Stephan Elliott, e conta a história de duas drag queens e uma mulher transexual que são contratadas para fazer um show em pleno deserto australiano. Para chegar até lá, elas vão a bordo do ônibus intitulado Priscilla, e encaram diversos desafios e aventuras durante a viagem até o destino final. Priscilla, a Rainha do Deserto - O Musical teve sua primeira adaptação para os palcos em 2006, e tem sido sucesso em inúmeros países. O musical também ficou por mais de um ano em cartaz na Broadway, onde contou com mais de 500 apresentações. Sucesso mundial nos palcos e no cinema, Priscilla, a Rainha do Deserto - O Musical começa a divulgar novidades baphônicas de sua montagem inédita, que fará temporada no Teatro Bradesco, em São Paulo, a partir de 7 de junho. Hoje, o público conhece o poderoso time de protagonistas que promete fazer o país dançar, cantar, rir e se emocionar: TEATRO BRADESCO Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso Bourbon Shopping São Paulo - SP.

# PERDIZES FAZ PARTE DO NOSSO DNA

EM UMA HISTÓRIA DE MAIS DE TRINTA EMPREENDIMENTOS NA REGIÃO

Nos orgulhamos de entregar **empreendimentos que se valorizam** ao longo do tempo e que são concluídos **totalmente comercializados, sem estoque** de unidades prontas.

Agora inauguramos **um espaço novo**, que reúne o melhor da Exto.

Uma **curadoria dos melhores apartamentos em construção da região, em metragens distintas e nas melhores ruas do bairro**, para atender aos mais variados estilos de vida.

Venha nos visitar e encontre o seu Exto ideal.

## exto store



EXTO STORE: RUA DR. HOMEM DE MELO, 973 - PERDIZES



 4710.2230

 DIGITE NO WAZE: EXTO STORE

**exto**  
INCORPORAÇÃO E CONSTRUÇÃO

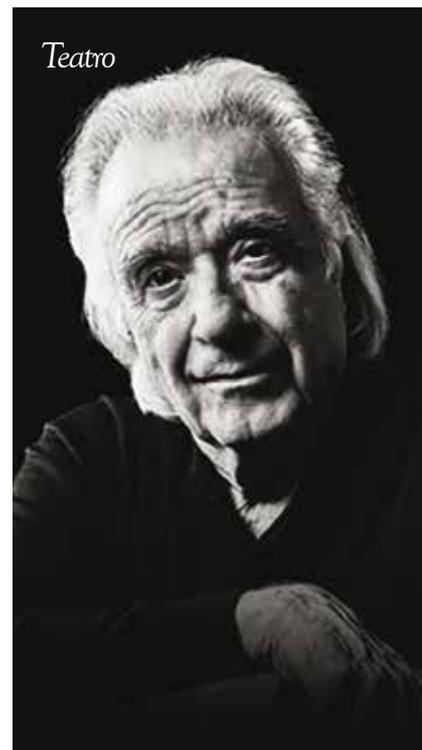


Teatro

## "NOITE DOS NAMORADOS"

TEATRO BRADESCO - 12 de Junho de 2024 às 21:00

Com show íntimo e exclusivo, o renomado cantor e compositor passará em junho por apenas 6 capitais com uma turnê para celebrar a data mais romântica do ano. Depois de encerrar a bem-sucedida turnê "Daramô", Tiago Iorc está de volta à estrada, em curta temporada, com "Noite dos Namorados", um show íntimo e exclusivo - no formato voz e violão - criado especialmente para celebrar a data mais romântica do ano. Serão apenas seis apresentações, em locais com capacidade limitada, entre os dias 7 e 15 de junho. A venda de ingressos começa dia 13 de março, às 10h. TEATRO BRADESCO Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso Bourbon Shopping São Paulo - SP.



Teatro

## JOÃO CARLOS MARTINS E BACHIANA FILARMÔNICA

Em 25 de junho de 2024, o maestro João Carlos Martins completa seus 84 anos de vida e música, já que seu envolvimento começou ainda criança, influenciado por seu pai. E quem ganha o presente são seus fãs, com um concerto especial no Teatro Bradesco, no dia de seu aniversário. Para esta comemoração, Martins selecionou um variado repertório e convidou talentos que iniciaram suas carreiras sob sua orientação, junto à Bachiana Filarmônica SESI-SP.

Jesus Alegria dos Homens, de Bach, e a Sinfonia nº 3 de Brahms dividem o palco com outros clássicos, eruditos e populares, que serão executados pela Bachiana, sob a regência de seu criador, João Carlos Martins.

Martins, que voltou ao piano depois das luvas "biônicas", promete ainda brindar a plateia com seu amigo, o piano, nas canções A Missão e Cine Paradiso, de Morricone, e em Ladies in Lavender, de Nigel Hess. Teatro Bradesco - 19 de Junho de 2024 - Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso - Bourbon Shopping São Paulo.



Teatro

PINK FLOYD

ECHOES

PINK FLOYD TRIBUTE

## ATOM PINK FLOYD APRESENTA ECHOES: UMA NOVA DIMENSÃO MUSICAL.

Esta turnê é uma oportunidade para fãs de todas as idades experimentarem a magia do Pink Floyd de uma forma nunca vista. Seja você um admirador de longa data ou um novo ouvinte, Echoes oferece algo único: a chance de se conectar com a música em um nível mais profundo, explorando temas universais de amor, perda, esperança e humanidade que ressoam através do tempo. ATOM Pink Floyd convida você a deixar de lado as expectativas e mergulhar em Echoes, uma aventura musical que promete redefinir o que um tributo pode ser. Não perca a chance de fazer parte desta experiência única. Echoes não é apenas uma turnê, é uma porta para um universo de sons e visões que irá inspirar e emocionar. Teatro Bradesco - 19 de Junho de 2024 - Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso - Bourbon Shopping São Paulo.

# Carol

## coxinhas



FAZEMOS ENCOMENDAS  
PARA FESTAS, WORKSHOPS  
E DEMAIS EVENTOS



FAÇA JÁ O SEU PEDIDO



 (11) 96353-7000  
 Rua Caiubi, 749 - Perdizes  
 @carolcoxinhasperdizes

PEÇA AGORA NO SEU APP  
DE DELIVERY FAVORITO

*ifood Rappi*



#### 4 AMIGOS - FILA DE PIADAS

O quadro "Fila de Piadas" faz parte da história dos "4 Amigos" e se tornou um sucesso na internet, acumulando milhões de views no YouTube e viralizou nas redes sociais. Em fila, os comediantes se revezam no palco contando piadas e improvisando a partir de uma temática que muda conforme o espetáculo avança. Teatro Bradesco. O que torna "4 Amigos" tão especial é a proximidade evidente entre os comediantes, dentro e fora dos palcos. Cada um traz seu estilo único e bem definido para o show, proporcionando uma mistura de talentos que agrega diversidade e qualidade ao espetáculo, enquanto se revezam no palco. O resultado é uma noite repleta de risos e diversão, onde o público pode desfrutar das melhores piadas ácidas sobre relacionamentos, família e amizades. Teatro Bradesco 01 de Abril de 2024 a 24 de Junho de 2024 - Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso – Bourbon Shopping São Paulo - SP



#### PEARL JAM SYMPHONIC COM BLACK CIRCLE

Projeto sinfônico que homenageia Pearl Jam reúne orquestra e banda brasileira apadrinhada por Eddie Vedder. Depois de colecionarem decepções tentando emplacar no mundo da música, quatro amigos ligados a um gosto musical em comum se reúnem com um cantor de San Diego, Califórnia, e formam o que viria a ser, pouquíssimo tempo depois, uma das bandas mais importantes da história do rock. Umabel, membro da Ospa (Orquestra Sinfônica de Porto Alegre), uma das orquestras mais respeitadas do América Latina. Em quase duas horas de show, o público irá presenciar um espetáculo feito de fã pra fã, revisitando todos os álbuns do grupo de Seattle e todas as fases dessa banda que marcou história! Teatro Bradesco - Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso – Bourbon Shopping São Paulo - SP



#### UMA NOITE COM OS BEE GEES - COM GEMINIS

Maior espetáculo do mundo em tributo aos Bee Gees faz turnê pelo Brasil em 2024. Show-documentário conta a história dos Irmãos Gibb no palco. Com mais de 60 anos de história, os Bee Gees seguem no imaginário e nos ouvidos de milhares de pessoas ao redor do mundo. Com uma carreira consolidada por 10 prêmios Grammy e mais de 350 milhões de cópias vendidas, os Irmãos Gibb perdem apenas para a dupla Lennon & Paul McCartney no quesito arrecadação quando o assunto é composição. Com mais de 700 músicas catalogadas, Barry, Robin e Maurice hoje são lendas da música pop, amplamente reconhecidos, mas a história para que eles alcançassem esse patamar teve muitos altos e baixos. O espetáculo, com cerca de duas horas de duração, conta com diversas trocas de figurino e músicas que os Bee Gees compuseram para outros artistas, como Celine Dion, Barbra Streisand, Dionne Warwick, Kenny Rogers, entre outros, além de uma homenagem para o irmão mais novo dos Bee Gees Andy Gibb, que também será representado no palco. Teatro Bradesco 09 de Julho de 2024 - às 21:00 - Rua Palestra Itália, 500 / 3º piso – Bourbon Shopping São Paulo - SP- Classificação: Livre. Menores de 14 anos, somente poderão entrar acompanhados dos pais.

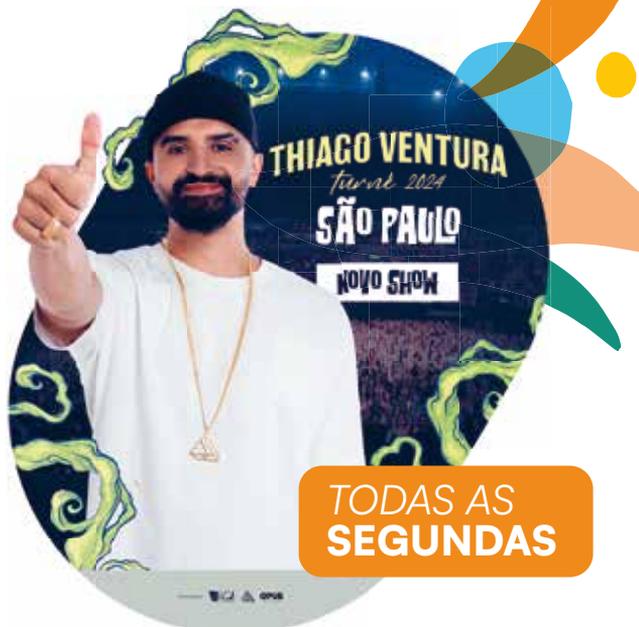
# O teatro que você já ama, agora é

TEATRO  
**sabesp**  
FREI  
CANECA



Adquira seus  
ingressos em **uhuu.com**

Confira nossa programação completa em  
**TEATROSABESPFREICANECA.COM**



TODAS AS  
SEGUNDAS



TODAS AS  
QUINTAS



TODAS AS  
SEXTAS



**VENDE/ALUGA - HIGIENÓPOLIS - BI8073**



**Apartamento amplo, arejado,  
em excelente localização, edifício  
icônico em Higienópolis**

3 dormitórios  
1 vaga  
145m<sup>2</sup> úteis

**Valor: R\$ 2.900.000 - Aluguel: R\$ 16.000**

**VENDA - HIGIENÓPOLIS - BI1392**



**Apartamento lindíssimo, todo  
reformado e mobiliado.  
Excelente localização.**

3 dormitórios (2 suítes)  
2 vagas  
284m<sup>2</sup> úteis

**Valor: R\$ 2.850.000**

**Higienópolis e Perdizes são bairros incríveis!  
Vamos te ajudar a escolher o imóvel ideal.  
Seja para compra, aluguel ou investimento.**

**São muitos imóveis em nosso banco de dados, venha conhecê-los!**

**VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA26851**



**Cobertura incrível em Higienópolis. Ambientes amplos localização privilegiada.**

3 dormitórios (2 suítes)  
2 vagas  
313m2 úteis

**Valor: R\$ 4.500.000**

**VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA667**



**Apartamento living amplo, ar condicionado, semi mobiliado, varanda na suíte e hidromassagem**

4 dormitórios (2 suítes)  
3 vagas  
346m2 úteis

**Valor: R\$ 2.680.000**

**VENDA - HIGIENÓPOLIS - PE5322**



**Excelente apartamento em localização próxima ao Shopping**

5 dormitórios (5 suítes)  
4 vagas  
320m2 úteis

**Valor: R\$ 6.500.000**

**VENDA - PERDIZES - JA29297**



**Apartamento impecável, alto nível todo reformado em excelente localização**

3 dormitórios (3 suítes)  
3 vagas  
209m2 úteis

**Valor: R\$ 2.590.000**

**VENDA - PERDIZES - JA27741**



**Apartamento amplo, muito bem decorado em área nobre de Perdizes**

3 dormitórios (3 suítes)  
4 vagas  
186m2 úteis

**Valor: R\$ 3.290.000**

**VENDE/ALUGA - PERDIZES - JA2042**



**Apartamento amplo, decoração incrível, área de lazer completa, em excelente localização.**

4 dormitórios (4 suítes)  
4 vagas  
222m2 úteis

**Valor: R\$ 3.250.000 - Aluguel: R\$ 17.000**

**FILIAL SERGIPE - HIGIENÓPOLIS**  
R. Sergipe, 475 - Térreo  
Tels.: (11) 3823-3545 ou (11) 3595-3945

**FILIAL BARONESA - HIGIENÓPOLIS**  
R. Baronesa de Itu, 394  
Tel.: (11) 3823-3543

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

  [jaimeimobiliaria](#)  
CRECI - 15.908-J





### UM TIRA DA PESADA 4: AXEL FOLEY Netflix, 3 de julho 2024

O agora veterano detetive Axel Foley (Eddie Murphy) volta a se envolver em confusões pelas ruas de Los Angeles, sendo obrigado a solucionar um importante caso quando sua filha (Taylour Paige) é ameaçada, Foley e ela se unem a um novo parceiro (Joseph Gordon-

Levitt) e aos antigos companheiros Billy Rosewood (Judge Reinhold) e John Taggart (John Ashton) para acabar com uma conspiração, ao mesmo tempo em que pensa em passar o bastão para uma nova geração da polícia.



### BODKIN - Netflix em 9 de maio de 2024

Bodkin é um suspense de humor ácido que acompanha o comunicador Gilbert (Will Forte), que possui um podcast de true crime. Para um inédito e surpreendente episódio, ele decide investigar por conta própria um indeterminado caso de desaparecimento em uma pequena cidade da Irlanda. Na companhia de Dove (Siobhán Cullen) e Emmy (Robyn Cara), o eclético grupo

de podcasters se torna três estranhos em uma cidade costeira paradisíaca, enquanto tentam conversar com os diferentes moradores locais. Durante o trabalho, eles descobrem uma história muito maior e mais estranha do que poderiam imaginar e desvendam novos personagens que dificultam diferenciar o que é realidade e ficção.



### STRANGER THINGS TEMPORADA 5

A 5ª temporada de Stranger Things encerra a série criada pelos irmãos Duffers. Depois de um salto temporal, os personagens queridos retornam a Hawkins para uma última batalha contra as forças sobrenaturais que pairam pela região e os perseguem desde que Will foi parar no mundo invertido. Velhos amigos se encontram e a conexão entre os dois mundos deve ser encerrada de uma vez por todas.



### UMA PARTE DE VOCÊ Estreia na Netflix, Junho de 2024

Agnes é uma adolescente que tem sua vida mudada de um dia para o outro após perder alguém muito próximo e sente que o mundo despedaçou diante dos seus olhos. Para se recuperar do grande trauma e conseguir seguir sua vida, ela terá de se reinventar e se tornar outra pessoa.



## Preservando Memórias

À medida que envelhecemos, uma das maiores preocupações é a possibilidade de perder a independência, a saúde e até mesmo as memórias que fazem parte de quem somos. No entanto, não estamos sozinhos nessa jornada. Profissionais especializados estão preparados para nos ajudar a preservar o que nos é mais valioso.

Há uma variedade de exercícios e atividades que podem ser realizados para estimular o cérebro e aprimorar a memória em idosos, além de auxiliar na implementação de estratégias para lidar com os desafios cotidianos.

Nesse contexto, psicólogos especializados em neuropsicologia e gerontologia desempenham um papel fundamental no tratamento de problemas cognitivos em idosos, proporcionando apoio emocional para enfrentar os obstáculos da maturidade.

O tratamento visa preservar e aprimorar a independência e a qualidade de vida, bem como retardar os danos causados por doenças neurodegenerativas.

Entre em contato conosco e descubra como você pode começar sua jornada para uma mente ativa e saudável.

**Cristina Carmelo - Psicóloga**  
Especializada em gerontologia e neuropsicologia  
CRP: 06/31125-5  
Telefone: 11 999024496



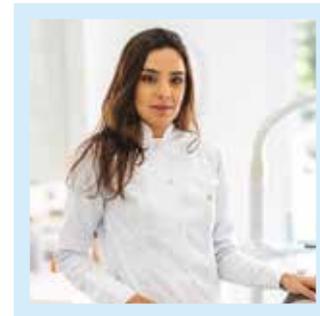
## Fragilidade dos Idosos

A fragilidade dos idosos e a importância do acompanhamento fisioterapêutico. A velhice é uma etapa natural da vida, mas muitas vezes vem acompanhada de desafios e fragilidades que não devem ser ignorados, como a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, que pode levar a fraqueza, desequilíbrio e risco aumentado de quedas e lesões.

Além disso, há também a fragilidade óssea, tornando os mais frágeis e propensos a fraturas. Esses fatores afetam a qualidade de vida e independência dos idosos. No entanto, a fragilidade não é inevitável e existem medidas que podem retardar ou minimizar seus efeitos, como o acompanhamento por um fisioterapeuta qualificado.

Esses profissionais podem promover a saúde e prevenir lesões através de exercícios, terapias e orientações sobre estilo de vida saudável. Bem como desenvolver programas de reabilitação personalizados para condições específicas do envelhecimento, visando maximizar a funcionalidade e independência, melhorando significativamente a qualidade de vida dos idosos.

**EF Fisioterapia**  
Fisioterapia Domiciliar  
(11)99740-0527  
11)98462-8273



## Dra Letícia Cunha

Eu sou a Dra Letícia Cunha de Sá, Cirurgiã-dentista, com mais de 10 anos de experiência na área e ser uma dentista renomada sempre foi o meu objetivo! Para isso continuo a me especializar, e atualmente sou pós-graduanda em Implante, técnica em prótese dentária, Expert em clareamento, com imersão em cirurgia de extração de sisos, harmonização facial e alinhadores invisíveis. Para mim um bom profissional tem que estar disposto a buscar conhecimento sempre que possível para aplicar na sua rotina de trabalho.

Marque a sua avaliação e venha tirar as suas dúvidas, se libertar dos seus traumas e fazer o seu tratamento de forma humanizada, simplificada e que funciona.

Hoje tenho conquistado o meu espaço e atendo no meu novo consultório em Perdizes/SP, na Rua Padre Chico 221, sala 308. Agradeço a confiança de cada paciente e estarei sempre dando o meu melhor para reconstruir autoestima e devolver sorrisos, é algo que não tem preço.

**Letícia Cunha de Sá - Dentista**  
Cirurgiã-Dentista  
CRO-SP 138758  
Telefone: 11 9 1554-0808



Residencial Pacaembu

## Serviços

Enfermaria 24/Dia  
Home Care  
Medicos, Nutricionista,  
Fisioterapia, Terapeuta  
Ocupacional e Yoga  
Sessões de Musicoterapia  
Recuperação Pós-Hospitalar



## AGENDE UMA VISITA

TRADIÇÃO FAMILIAR COM MAIS  
DE 50 ANOS DE EXPERIÊNCIA NOS  
CUIDADOS COM IDOSOS

"O atendimento é muito bom a estrutura do residencial, a equipe, gostei de tudo. Recomendando, são profissionais muito competentes"

MARIA CECILIA DOS SANTOS  
FILHA DE HÓSPEDE

Visite nossas redes sociais

Site [www.residencialpacaembu.com.br](http://www.residencialpacaembu.com.br)

Facebook [casaderepousopacaembu](https://www.facebook.com/casaderepousopacaembu)

Instagram: [casaderepousopacaembu](https://www.instagram.com/casaderepousopacaembu)

Mais que uma  
casa, um lar!

Av. Pacaembu, 1730 - Pacaembu  
(11) 3871-5853 (11) 9 8192-9799

## ACONTECE



### A COXINHA MAIS AMADA DO BRASIL DIRETO DE MINAS GERAIS

A Carol Coxinhas é a maior rede de franquias de mini salgados do Brasil, originária de Minas Gerais e que vem ampliando sua presença por todo o território nacional. O êxito da marca é atribuído à alta qualidade de seus produtos e à sua identidade jovial, entusiasmada, criativa e inovadora. Esse conjunto de qualidades rendeu à Carol Coxinhas o título de "A Coxinha Mais Amada do Brasil". Atualmente, o número de admiradores da marca, carinhosamente chamados de "Coxifãs", aumenta a cada dia, impulsionado pela ampla variedade de sabores oferecidos pela empresa.

A expansão para o bairro de Perdizes, na cidade de São Paulo, em dezembro de 2021, representou um

momento significativo para a franquia e para os entusiastas da marca, que têm sido fundamentais no crescimento e na popularidade da Carol Coxinhas. A empresa continua empenhada em atrair e encantar mais consumidores, surpreendendo-os com sabores inigualáveis e exclusivos.

Reconhecida principalmente pelas suas coxinhas de frango super-recheadas, a franquia também apresenta um menu variado, que inclui outras delícias como o bolinho de bacalhau, a inovadora baconinha cremosa, o suculento filezinho de frango e uma seleção de churros gourmet. Cada item do cardápio é criado para oferecer uma experiência única e satisfatória aos clientes.

Réguas de Oliveira apresenta



**O DEUS DE SPINOZA**

Texto: Régua de Oliveira  
Direção e Adaptação: Luiz Amorim  
Elenco: Bruno Perillo, Juliano Dip, David Kallós, Luiz Amorim, Roberto Borenstein

**12**

Qua. e Qui., 20h  
Até 06/06



**Ainda da tempo**

RICARDO TOZZI BRUNA THEBY ELIETE CINSAARINE NORIVAL RIZZO XOSR COGBO BIA ARANTES

CONCEITO DE JEFF GOULD  
DIREÇÃO DE ISSER KORIK

**12**

Sex., Sáb. e Dom., 20h  
Até 02/06

CLAUDIA MAURO e ÉDIO NUNES



**A VIDA PASSOU POR AQUI**

DIREÇÃO ALICE BORGES

Indicado ao Prêmio COLOMBANO de MELHOR TEXTO e MELHOR ATOR  
VENCEDOR do Prêmio APTR de MELHOR TEXTO e MELHOR ATOR

**14**

Dom., 18h  
Até 26/05

BETO PARRO RAFA MORITZ  
**OSMENTALIZTAS**  
apresentam:  
**INCONSCIENTE WENJE**  
PRODUÇÃO EXECUTIVA: KEN FLECKA



**16**

Sáb., 22h  
Até 29/06

AS TRÊS   
**PORQUINHAS**  
e a força da imaginação...



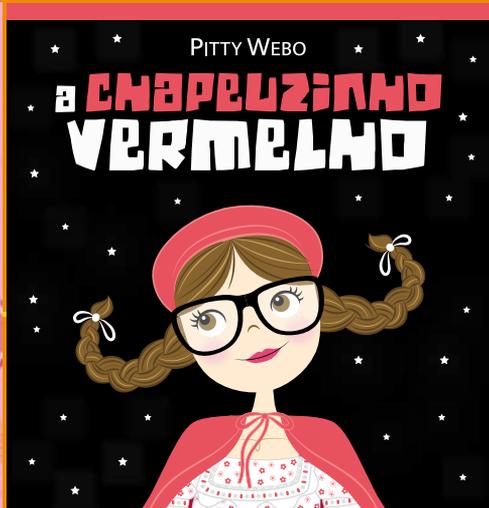
Texto e Direção: Ian Sotthadini  
Elenco: Alícia Ignácio, Natalia Horvath e Rafaela Quaresma

CHIQUE CHIQUE CHANGE ZAP 100% 100%

**L**

Sáb. e Dom., 15h  
Até 01/09

PITTY WEBB



**A CHAPEUZINHO VERMELHO**

**L**

Sáb. e Dom., 16h30  
Até 30/06

Clarice Niskier em



**A Alma Imoral** 18 ANOS

**18**

Sáb. e Dom., 18h  
Estreia 06/07  
Ingressos à venda

Shopping Pátio Higienópolis  
Tele vendas: 3823-2737

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

Alvará do corpo de bombeiros - Validade 22/08/2025; Alvará funcionamento local de reunião (AFLR) - processo 1020.2024/0004487 e Acessibilidade - processo 1020.2023/0024165-9

Realização:

CONTEÚDO TEATRAL

Apoio:



@teatrouol  
/teatrouol

Patrocínio:



Compre aqui



# Dentista Sem Medo De Sorrir

NÃO TENHA RECEIO DE DIZER  
QUE TEM MEDO DE DENTISTA...



**Drª Marly S. Rodrigues**  
Cirurgiã Dentista – CROSP 65367

AUTORA DO LIVRO:  
“O Medo e a  
Odontologia”

DISPONÍVEL NA AMAZON  
SUBMARINO E AMERICANAS



“Diversas técnicas colaboram para um tratamento odontológico mais eficiente, personalizado e agradável, respeitando sempre a necessidade de cada paciente. Dentre elas está o uso de anestesia sem agulhas e a hipnose, que pode eliminar o medo, a ansiedade e a dor durante o tratamento”

## TRATAMENTO PERSONALIZADO

REABILITAÇÃO BUCAL

IMPLANTOLOGIA

ESTÉTICA

GERIATRIA

LASERTERAPIA

APARELHO BUCAL: Ronco, Apnéia

CLAREAMENTO A LASER

ANÁLISE SALIVAR

SIALOMETRIA

HIPNOSE

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

R. DR. VEIGA FILHO, 350 – CJ 408

(11) 99731-8772

@dentista\_sem\_medo

## ACONTECE

### 150 ANOS DA IMIGRAÇÃO ITALIANA PARA SÃO PAULO: VEJA AS VANTAGENS DE TER CIDADANIA ITALIANA, COM A GIOPPO & CONTI, ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO.

Gioppo & Conti tem a forma mais prática e segura de conseguir o passaporte europeu, com assessoria especializada.

No ano de 1874, um marco histórico teve início em São Paulo, Brasil, que moldaria profundamente a cultura, a economia e a sociedade da região. A imigração italiana para São Paulo completa, em 2024, 150 anos, representando um capítulo crucial na história do estado e do Brasil.

A chegada dos imigrantes italianos trouxe consigo não apenas a riqueza de suas tradições culturais, mas também uma ética de trabalho que contribuiu significativamente para o desenvolvimento econômico da região. Além disso, a influência italiana pode ser vista na arquitetura, na gastronomia e nas festividades locais. Bairros inteiros foram moldados pela presença dessa comunidade, proporcionando uma diversidade cultural que enriquece a identidade paulistana.

Nesse contexto, a empresa Gioppo & Conti destaca-se como uma peça fundamental para muitos descendentes que buscam reconectar-se com suas raízes e desfrutar das vantagens proporcionadas pela cidadania italiana.

Reconhecida por sua expertise e comprometimento, oferece uma assessoria especializada, guiando os clientes por todas as etapas do processo de obtenção da cidadania italiana. Desde a coleta de documentos até a apresentação junto aos órgãos competentes, a empresa garante um suporte completo.

**DIFERENCIAL DA GIOPPO & CONTI:** Agilidade no Processo: Com um conhecimento aprofundado das leis italianas de cidadania, a Gioppo & Conti busca otimizar o tempo de es-



pera e garantir que o processo seja conduzido de maneira eficiente, sem complicações desnecessárias.

**Atendimento Personalizado:** Cada caso é único, e a Gioppo & Conti compreende a importância de um atendimento personalizado. A empresa trabalha de perto com seus clientes, adaptando-se às suas necessidades específicas e garantindo um serviço de alta qualidade.

**Rede de Parcerias:** Ao longo dos anos, a Gioppo & Conti estabeleceu uma sólida rede de parcerias, colaborando com profissionais qualificados na Itália e no Brasil. Isso permite uma abordagem integrada, facilitando a comunicação e agilizando o processo.

Por conseguinte, a Gioppo & Conti destaca-se como uma aliada essencial para aqueles que buscam a cidadania italiana, tornando o processo mais acessível, ágil e personalizado. Em meio às celebrações dos 150 anos da imigração italiana em São Paulo, a empresa desempenha um papel significativo na conexão entre passado e presente, facilitando o reencontro de muitos brasileiros com suas raízes italianas.

DR FÁBIO/ DRA LUIZA

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

[www.instagram.com/gioppoeconti](https://www.instagram.com/gioppoeconti)

Assessoria de Imprensa

Press Company

Instagram: @press\_company

Site: [www.presscompany.com.br](http://www.presscompany.com.br)

# STB

## A MELHOR CONSULTORIA EM **INTERCÂMBIO**

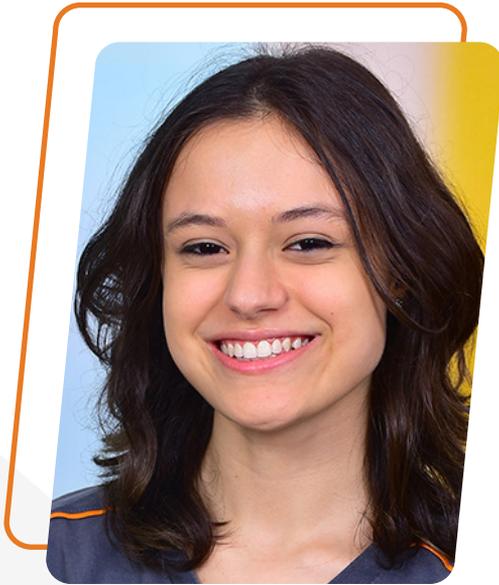
- »» PROGRAMA DE **FÉRIAS**
- »» HIGH SCHOOL
- »» CURSOS NO **EXTERIOR**
- »» GRADUAÇÃO
- »» PÓS - **GRADUAÇÃO**
- »» AU **PAIR**
- »» **WORK** AND TRAVEL
- »» PASSAGENS **AÉREAS** EASY
- »» **SEGURO - VIAGEM**



O STB ESTÁ DE VOLTA  
EM **HIGIENÓPOLIS!**

VENHA NOS  
**VISITAR!**

AVENIDA ANGÉLICA, 1291  
HIGIENÓPOLIS - SÃO PAULO



## Catarina Bacci de Medeiros

Jornalismo • USP e UNESP



**Carolina Macedo**

Business • Fordham University  
Business Administration • University of Florida  
Economics • Loyola Marymount University,  
University of Miami e USC  
International Business • FIU



**Carolina Valle**

Media, Communication and  
Cultural Studies • Newcastle University



**Georgia Kopoulos**

Business and Administration  
of Fashion • LIM College  
Fashion Marketing and  
Management • SCAD



**Isabela Smidt**

Business • University of South Florida  
e University of Utah  
Business Administration • FIU  
International Foundation Year - International Business,  
Economics, Accounting and Finance • Kingston University  
Management • University of Illinois at Chicago



**Sofia Sousa**

Economics • Indiana University Bloomington  
e Purdue University



**Aisha Freire**

Música, Tecnologia e suas Inovações •  
Belas Artes



**Alana Messas**

Direito • PUC-Campinas



**Alexandre Tayar**

Economia • Mackenzie



**Ana Prado**

Artes Cênicas • Belas Artes  
Cinema • FAAP



**Ana Pereira**

Publicidade e Propaganda •  
ESPM, Mackenzie e PUC-SP



**Beatriz Miranda**

Direito • Insper e PUC-SP



**Bruno Oppi**

Publicidade e Propaganda •  
ESPM, FAAP e Mackenzie



**Bruno Meni**

Ciências Econômicas •  
Ibmec



**Bruno Park**

Sistemas de Informação • USP



**Caio Sayeg**

Medicina • Mandic, UNINOVE  
e UNISA



**Camila Campos**

Arquitetura e Urbanismo •  
Belas Artes, Escola da Cidade  
e Mackenzie  
Design • PUC-SP



**Camilla Mascheretti**

Ciência de Dados e IA • FEI •  
Eng. Mecânica • Insper,  
UNESP e UNICAMP  
Eng. • FEI, Mackenzie e Mauá  
Sistemas de Informação • ESPM



**Carolina Gênova**

Direito • Mackenzie e PUC



**Carolina Macedo**

Ciências Econômicas • FGV



**Clara Florencio**

Fisioterapia • Albert Einstein



**Eduarda Chung**

Medicina • Anhembi Morumbi



**Francisco Moro**

Direito • FGV e PUC-SP



**Gabriel Peixoto**

Administração • Ibmec

# Pré-Universitário no Colégio Rio Branco:

- **Foco nos vestibulares:** curso preparatório no período da manhã e carga horária estendida à tarde com atividades de aprofundamento.
- **Mentoria e acolhimento:** suporte ao projeto de vida do aluno.
- **Estudos internacionais:** departamento exclusivo para apoio e mentoria aos alunos que pretendem se candidatar a universidades no exterior.



**Gabriel Bolonha**  
Ciência da Computação / Inglês  
Eng. da Computação / Birmo



**Gabriella Bottino**  
Administração Pública / FGV  
Direito / Birmo, Inglês  
Matemática / FUC



**Georgia Kopoulos**  
Arte e Urbanismo / Birmo Artes  
Birmo e Mackenzie  
Eng. da Computação / Inglês  
Eng. de Produção / Mackenzie  
Eng. Medicina / Unesp



**Giuliano Severino**  
Jornalismo / Casper Liberty  
ESPM e FUCSP



**Gustavo Scalon**  
Administração - Birmo



**Heitor Leal**  
Administração / FAPB Birmo  
e Mackenzie



**Igor Prado**  
Direito / FOCSP



**Isabela Smidt**  
Administração / ESPM  
Birmo e FGV Birmo  
Mentoria / São Leopoldo Máximo e UNISA



**Izabella Vanzo**  
Medicina Veterinária -  
Universidade Mackenzie,  
FUC Campinas, UNIFAJ e UNISA



**João Reis**  
Direito / Mackenzie e FUC



**Julia Regina**  
Direito / Mackenzie



**Júlia Araújo**  
Arquitetura e Urbanismo -  
Birmo Artes e UNIME



**Karina Rodrigues**  
Ciência da Computação / FAPB  
Ciências Biológicas / FUC-PR e UNICID  
Tecnologia / ABM Birmo  
e Colégio do Sol



**Leonara Rocha**  
Eng. Química - UNESP



**Leonardo Calamita**  
Economia / Mackenzie e FUC-PR



**Luiza Braz**  
Administração de Empresas  
Linguística / FGV e Birmo  
Eng. de Produção / UNICAP



**Manoela Salazar**  
Direito / Mackenzie



**Marcela Amorim**  
Publicidade e Propaganda -  
ESPM e Mackenzie



**Marcello Filho**  
Administração / Birmo



**Maria Pretti**  
Relações Internacionais / ESPM



**Maria Kherfakian**  
Arquitetura e Urbanismo -  
Birmo Artes e Mackenzie



**Maria Silva**  
Marketing / FAPB  
Publicidade e Propaganda -  
Arquitetura e Urbanismo, Birmo Artes,  
ESPM, FAPB, FAPCOM e UNIFAJ  
Jornalismo / Arquivo Maxente e Casper Liberty



**Nathaly Kim**  
Música / Birmo Artes,  
FAPB, IBO e Santa Marcelina



**Nicole Blinder**  
Tecnologia / Albert Einstein  
e São Carlos



**Nicole Canto**  
Publicidade e Propaganda -  
Birmo Artes, Casper Liberty,  
ESPM e FAPB



**Pedro Monteiro**  
Ciências Econômicas / FUC-PR  
Economia - UNISA



**Pedro Verrone**  
Design Gráfico -  
Birmo Artes e IBO



**Rafaella Urso**  
Arquitetura e Urbanismo -  
Birmo Artes e Mackenzie



**Rodrigo Florence**  
Relações Internacionais / ESPM  
Jornalismo / Casper Liberty, FAPB,  
FAPB e Mackenzie



**Rodrigo Marques**  
Matemática - Unifaj



**Sabrina Bráz**  
Administração Pública e FGV  
Direito / FUC-PR  
Publicidade - UNIFAJ



**Samuel Ballinger**  
Cinema / FAPB



**Sofia Sousa**  
Administração - IBO  
Ciências Econômicas - Unesp,  
UNICID e UNICAP  
Economia - FUC-PR



**Sophia Ferreira**  
Eng. de Produção -  
Mackenzie e Mauá



**Tiago Raffaelli**  
Eng. Física - UNICAP  
Eng. Mecânica - Unesp



**Vitor Xavier**  
Ciências Biológicas - Mackenzie



**Vitor Bittencourt**  
Medicina - Unifaj  
São João Tupy



**Yasmim Passos**  
Eng. de Produção - UNICAP  
Eng. de Software - FUC-PR  
Eng. Instrumentação - UNICID  
Eng. de Comp. - Jefferson Maxente, ESPM, Unesp,  
FAPB, Mauá e São João Tupy  
Ciência da Computação e Drexler da S&S



**DRA CLAUDIA MENESES**  
CIRURGIÁ DENTISTA  
CROSP 136641

Beleza Elegante  
e Atemporal

*Siga sua melhor versão, sempre!*

Toxina Botulínica  
Preenchimentos  
Bioestímulo de Colágeno  
Skinbooster  
Fios

📱 @draclaudiameneses

☎ Tel.: (11) 97718-0113

Higienópolis - Rua Pará, 50 cj 21  
Moema - Av. República do Líbano, 1673



## MERCADOMED A 43 ANOS NA REGIÃO DE HIGIENÓPOLIS ATUANDO NO RAMO DE PRODUTOS HOSPITALARES E PÓS CIRURGICOS

Localizada desde 1981 na Rua Dona Veridiana o grupo Cardioequipo – Mercadomed atuava somente com os profissionais da área de cardiologia, trabalhando com hospitais e clínicas do setor cardiológico. Com o passar dos anos a empresa viu a necessidade de crescer e ampliar a sua gama de produtos para outros setores. Criando então a loja de produtos cirúrgicos e de bem-estar, contando com uma variedade de mais de 500 produtos nacionais e importados, na área de ortopedia, descartáveis, enfermagem, vestuários pós-cirúrgicos, meia elástica, curativos, aparelhos de pressão,

inalação e também equipamentos médicos e hospitalares como desfibriladores, aparelhos de ergometria e ergoespirometria, bioimpedância, eletrocardiógrafos, monitores paramédicos, entre outros. Com sua equipe de vendas, técnicos especializados e produtos de ponta, o grupo continua ganhando mercado nos setores da área da saúde, mantendo a excelência no atendimento e relacionamento com os clientes. Venha nos conhecer, estamos situados a Rua Dona Veridiana, 111 no bairro da Santa Cecília, entre o metrô estação Santa Cecília e a Santa Casa de Misericórdia de São Paulo..

## SHOPPING PÁTIO HIGIENÓPOLIS INICIA NOVA EDIÇÃO DE COLLECTIONS, CAMPANHA DE FIDELIZAÇÃO COM ITENS COLECIONÁVEIS INÉDITOS

A 4ª. Edição de Collections traz oito itens exclusivos, entre panelas da ZWILLING e cerâmicas da STAUB. Até 23 de junho, os clientes do Shopping Pátio Higienópolis podem participar da 4ª edição da campanha Iguatemi Collections, que traz novos produtos colecionáveis exclusivos - panelas da marca ZWILLING e cerâmicas da STAUB. A ação faz parte da estratégia de engajamento e fidelização de clientes do programa Iguatemi One, o Shopping Pátio Higienópolis fica à Avenida Higienópolis,



618; para mais informações, acesse [www.iguatemi.com.br/patiohigienopolis](http://www.iguatemi.com.br/patiohigienopolis) e siga @patiohigienopolis nas redes sociais.



## COLÉGIO SANTA MARCELINA CELEBRA A CULTURA BRASILEIRA COM TRADICIONAL FESTA JUNINA

O Colégio Santa Marcelina está finalizando os preparativos para sua tradicional Festa Junina, marcada para o dia 08 de junho.

O evento, repleto de cores, sabores e alegria, é todo ano pensado e organizado com muito carinho pelas irmãs e colaboradores do colégio.

Este ano, a festa enfatizará a questão das tradições do sertão nordestino “Nossa Festa Junina é uma oportunidade para que toda a comunidade educativa explore as tradições culturais de forma autêntica e significativa”, explica Cinthya Moscopf, Vice-Diretora Pedagógica do colégio.

Além das típicas barracas de comidas e bebidas, com delícias como o tradicional pão com linguiça, polenta e canjica, o evento contará com apresentações dos estudantes, ensaiada e coreografada pelos próprios educadores do colégio.

Os alunos também terão um papel ativo em atividades que exploram a história e o significado da festa junina, transformando o evento em uma extensão do ambiente de aprendizado.

“Estamos empolgados em oferecer uma festa que celebra nossa cultura enquanto cria novas memórias para nossa comunidade”, diz Cinthya. Com essa abordagem, o Colégio Santa Marcelina reafirma seu compromisso

com uma educação inclusiva, celebrando a cultura de maneira educativa e vibrante. Lembrando que a verba arrecada na festa, apoia as obras sociais mantidas pelas irmãs da congregação de Santa Marcelina. A comunidade escolar está convidada a vestir suas melhores roupas juninas e se juntar a este evento que promete ser um dos destaques do calendário escolar do ano.

LSM

CLÍNICA MÉDICA E CARDIOLOGIA



**CONSULTAS  
CHECK-UP  
AVALIAÇÃO PRÉ-OPERATÓRIA  
PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR  
REABILITAÇÃO CARDÍACA**

(11) 97693-3991 / (11) 3824-0167  
Rua Goiás 167 - Higienópolis - SP  
www.clinicalsm.com

# Arte Hil



(11) 99453 2130

## ACONTECE



### SABESP APOIA ACESSO À CULTURA COM PATROCÍNIO AO TEATRO FREI CANECA

A Sabesp celebrou, numa quarta-feira (10.04), uma parceria com a Opus Entretenimento para fortalecer as artes em São Paulo e facilitar o acesso à cultura. A Companhia é a patrocinadora do teatro do Shopping Frei Caneca, um dos mais modernos palcos paulistanos. Pelos próximos dois anos, ele se chamará Teatro Sabesp Frei Caneca.

O acordo de naming rights faz parte das comemorações pelos 50 anos da Empresa, que, além de promover transformação social por meio do saneamento, tem uma longa tradição de apoio a iniciativas culturais. Mais de 14 mil pessoas assistem mensalmente às apresentações no teatro. Confira a programação em [teatrosabespfreicaneca.com](http://teatrosabespfreicaneca.com)

### HIPNOTERAPIA, A TERAPIA BREVE QUE LIBERTA AS PESSOAS DO CICLO DA DOR

O ciclo da dor de um trauma vivido é uma jornada complexa e muitas vezes solitária. Inicia-se com o evento traumático, que abruptamente interrompe a normalidade da vida, deixando marcas profundas. Gradativamente, esses sentimentos geram sintomas como raiva, tristeza, baixa auto estima, ansiedade, entre outros. A pessoa pode se sentir presa em um ciclo de lembranças dolorosas e reações emocionais intensas que geram cada vez mais sofrimento. Com o uso da hipnoterapia, Moshé Bergel ajuda seus clientes a modificar percepções e ressignificar emoções associadas ao trauma. Durante as sessões de hip-



noterapia, barreiras emocionais são quebradas e crenças limitantes podem ser reformuladas, promovendo uma libertação profunda.

A vantagem da hipnoterapia é o tempo do tratamento. Em média, em apenas 3 sessões, o cliente atinge o seu objetivo.

Quer saber mais? Entre em contato através do whats: (11) 98706-5121

## COMO MELHORAR A SUA MEMÓRIA

Você está enfrentando dificuldades com sua memória? Esquecendo fatos importantes? Aprender coisas novas parece uma tarefa árdua?

Cristina Carmelo, psicóloga especializada em envelhecimento ativo, atua na área de estimulação cognitiva utilizando exercícios e estratégias para trabalhar com questões como memória e atenção. O objetivo do tratamento é manter e melhorar a independência e qualidade de vida, como também adiar prejuízos causados por doenças neurodegenerativas.



Entre em contato agora mesmo para agendar uma consulta e iniciar sua jornada para uma mente ativa e em forma!

Cristina Carmelo/ CRP 06/31125  
Celular: 11 999024496



## DRA LETÍCIA ANUNCIA A SUA PARCERIA COM A SOUSMILE

Em um movimento estratégico para transformar a odontologia estética, a Dra Letícia Cunha de Sá anuncia a sua parceria com a SouSmile, uma empresa líder em tecnologia de alinhadores dentários. A SouSmile é conhecida por sua abordagem inovadora na correção de dentes desalinhados, oferecendo aos pacientes soluções personalizadas e acessíveis por meio de alinhadores transparentes. Sua tecnologia de ponta e compromisso com a excelência garantem

resultados excepcionais e conforto para os pacientes ao longo de seu tratamento! Agora a Dra Letícia Cunha de Sá faz parte do time laranja. O consultório da Dra está localizado em Perdizes na rua Padre Chico 221 conj 308.

Entre em contato através do número (11).91554-0808 ou acesse o QR CODE e faça a sua avaliação virtual



**1 A CADA 4  
MULHERES NO  
BRASIL SOFREM  
DE DEPRESSÃO  
PÓS-PARTO.**



## PSICÓLOGA KARIANE DE OLIVEIRA

Especialista em Psicologia Perinatal, graduando em Saúde Mental pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Cognitivo Comportamental CRP 6/96056

Descubra o poder do autocuidado na jornada da maternidade! Como psicóloga perinatal, estou aqui para apoiar mulheres, gestantes, nas questões emocionais, como o estresse, a depressão e a ansiedade, que podem impactar negativamente a gestação, o parto e o desenvolvimento infantil. Cuide de si mesma, cuide do seu bebê.

**COAUTORA  
DO LIVRO:**



*Contar com apoio psicológico  
pode fazer toda a diferença.*

**Agende sua  
consulta aqui**



 (011)99341-8613  
 @comavidapsicologia  
karianepsi@hotmail.com



# VIDA PLENA NA TERCEIRA IDADE

Saiba como desfrutar das inúmeras oportunidades que o seu bairro oferece para os moradores sêniores

Por: Bety Jardinovsky

Em uma era em que a longevidade é celebrada e o envelhecimento ativo é promovido como uma meta desejável, os bairros de Higienópolis e Perdizes surgem como espaços dinâmicos onde os idosos podem desfrutar de uma vida satisfatória e plena. No entanto, apesar das oportunidades abundantes, há desafios significativos a serem superados, desde a acessibilidade das calçadas e a segurança deficiente, até a oferta de mais e melhores atividades que promovam a saúde e o bem-estar. A sua revista do bairro foi atrás das mais variadas opções para que os “maduros” da região mantenham-se ativos e conectados.

Em meio às majestosas construções e ruas arborizadas de Higienópolis, é possível encontrar vestígios de uma era passada que ecoa charme e tradição. No entanto, por entre essa beleza, muitos idosos enfrentam obstáculos diários, como vias e calçadas esburacadas, que podem representar perigos significativos para sua segurança. Em contraste, Perdizes, com sua mistura eclética de residências e comércios, oferece um ambiente mais contemporâneo, mas nem sempre li-

vre de desafios semelhantes. Suas ruas inclinadas - e igualmente remendadas e mal aplainadas - também sofrem do mesmo mal de insegurança para jovens e idosos. Ambos os bairros enfrentam a necessidade de adaptar sua infraestrutura para atender às necessidades de uma população envelhecida, assim como oferecer mais instalações públicas de cultura e lazer.

## LAZER COM ACOMPANHAMENTO E RESPONSABILIDADE

Como enfatiza Claudia Zeitouni, enfermeira pós-graduada em Urgência e Emergência, que trabalha com atendimento e acompanhamento clínico e multiprofissional, um grande desafio presente no cuidado aos idosos é garantir a aderência ao processo, tanto de quem cuida como de quem é cuidado. “Estimular atividades físicas (sejam elas caminhadas ou sessões de fisioterapia); propor atividades lúdicas e passeios que despertem interesse são algumas das atividades orientadas. Mas temos que estar atentos para que o deslocamento no bairro possua acessibilidade, assim como os locais indicados possam prover espaços de lazer e sobretudo, segu-

rança. Cada pessoa é um mundo, e as recomendações tem que ser individualizadas”, ressalta. “Na consulta de Enfermagem, o profissional faz uma anamnese, ou seja, coleta dados objetivos e subjetivos que identificam necessidades e práticas de cuidados direcionados a partir de um exame físico, somado ao cognitivo, práticas e tradições culturais, tudo para que o idoso se sinta acolhido em seus interesses.”

## VOCÊ SABIA?

**Etarismo** é o preconceito contra pessoas por causa de sua idade. Esse preconceito afeta pessoas jovens, mas é muito mais comum contra pessoas idosas. Pode se manifestar de diversas maneiras, como ao desconsiderarmos a opinião de uma pessoa apenas por ela ser idosa.

Além de etarismo, essa prática pode ser chamada de idadismo ou ageísmo, sendo que este último termo deriva do termo em inglês ageism. O etarismo se manifesta principalmente nos ambientes familiar, profissional e de saúde.

## PONTOS DE ENCONTRO E CONVIVÊNCIA

Os shoppings se tornaram mais do que simples centros comerciais; são agora espaços de encontro e socialização, especialmente para os idosos. Em Higienópolis, o charmoso Shopping Pátio Higienópolis oferece uma variedade de opções, desde cafés tranquilos até boas lojas e uma concorrida academia. Da mesma forma, em Perdizes, o Bourbon Shopping e o West Plaza proporcionam um ambiente acolhedor para encontros e atividades sociais e culturais.

O paulistano Abrão Goldfeder, administrador de empresas, hoje aposentado do setor elétrico paulista, é um amante do bairro de Higienópolis e suas redondezas. Caminhante experimentado, diz usufruir do espaço do shopping especialmente em dias quentes, para fugir do calor. Muito ativo e participante de diferentes entidades e iniciativas voltadas ao envelhecimento saudável, Goldfeder alerta que, para uma boa caminhada, não basta ficar dando voltas na praça, andando no mesmo sentido. “Quem busca aliar atividade física com estimulação cognitiva tem que buscar paisagens novas, ver as coisas sob diferentes ângulos. Só de mudar de piso no shopping (se possível pelas escadas) para olhar outras vitrines, mudar o sentido do passeio pelos corredores, já traz ganho cognitivo”.

Hoje, envolvido em grupos de estudo sobre terceira idade, Abrão até cursou uma pós-graduação em Gerontologia: “Tive a sorte de ter desfrutado de uma rica vivência intergeracional em família. Quando criança, vivia em um sobrado e nossa casa era contígua à dos meus avós e tios. Ao me aposentar, me dei conta que alguns amigos não estavam preparados para usufruir desses anos ‘prateados’ (como seus cabelos) e curtir essa

convivência com pessoas de outras gerações.” Buscar novos interesses é muito importante para evitar a depressão, lembra Goldfeder. “Eu, por exemplo, deixei de ser o “Abrão da CESP” (empresa onde trabalhou) e resolvi buscar outros prazeres e saberes para substituir minha identidade profissional.”

### MATURIDADE ATIVA

Para aqueles que buscam uma vida plena e saudável na terceira idade, uma variedade de opções está disponível nos bairros de Higienópolis e Perdizes. Academias adaptadas oferecem programas de exercícios específicos para idosos, promovendo força, flexibilidade e equilíbrio. Também não faltam opções de lazer e cultura, que proporcionam oportunidades para atividades recreativas, culturais e educacionais, como oficinas de memória e dança.

Susana Romera, personal trainer, começou a perceber que estava com lapsos de memória e queria abrir novos horizontes e possibilidades. “Conheci um curso de ginástica para o cérebro e, agora, até estabeleci novas amizades”, comemora. Já Abrão Goldfeder é habituê da academia do SESC, além de também frequentar as atividades culturais da região. “Do lado do SESC, na Praça Rotary, tem a Biblioteca Monteiro Lobato. Logo ao lado tem o centro cultural Maria Antonia, da USP, com exposições e, eventualmente, cursos e outras atividades. E, claro, no próprio teatro do SESC tem de tudo. Adoro ir, às terças-feiras, nos shows instrumentais – sempre uma boa surpresa gratuita.”

Como sinaliza a enfermeira Claudia Zeitouni, é fundamental otimizar e despertar o prazer da interação social. “O acolhimento e, sobretudo, a escuta ativa dos recursos que despertem prazer devem fazer parte das atividades de um envelhecimento





saudável, contribuindo para o bem-estar psicossocial.” Assim, quem não se sente confortável ao partilhar espaço com os mais jovens pode buscar locais que oferecem atividades focadas em terceira idade. Mesmo nas academias esportivas que não oferecem turmas exclusivas para sêniores, você pode optar pelo horário e turma que lhe for mais confortável,

O que não faltam no bairro são atividades diversificadas. Esportes, cursos de floricultura e paisagismo, aulas de dança e coral, cursos de interpretação teatral e de cinema, espaços voltados para diversão e paquera, turismo, auto maquiagem, culinária, atividades manuais como origami, tricô e crochê, literatura e línguas, costura, fotografia, marcenaria, educação e emprego – São Paulo oferece de tudo! Para facilitar sua busca, listamos algumas das dezenas de atividades oferecidas nos bairros de Higienópolis e Perdizes.

### ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Cultivar uma vida plena na terceira idade requer mais do que apenas acesso a serviços e atividades adequadas. Requer um compromisso da comunidade em garantir que os espaços sejam inclusivos e acessíveis a todos os seus membros, independentemente da idade e das condições financeiras. Quem assistiu à série “Blue Zones” (Segredos das Zonas Azuis) sabe da importância de cultivar bons relacionamentos, seguir uma alimentação saudável, ter um propósito de vida e se manter ativo. Com esforços contínuos para melhorar a infraestrutura, promover oportunidades de socialização e oferecer programas de saúde e bem-estar, os bairros de Higienópolis e Perdizes podem se tornar modelos exemplares de como envelhecer com dignidade e vitalidade, integrados à vida urbana agitada de São Paulo.



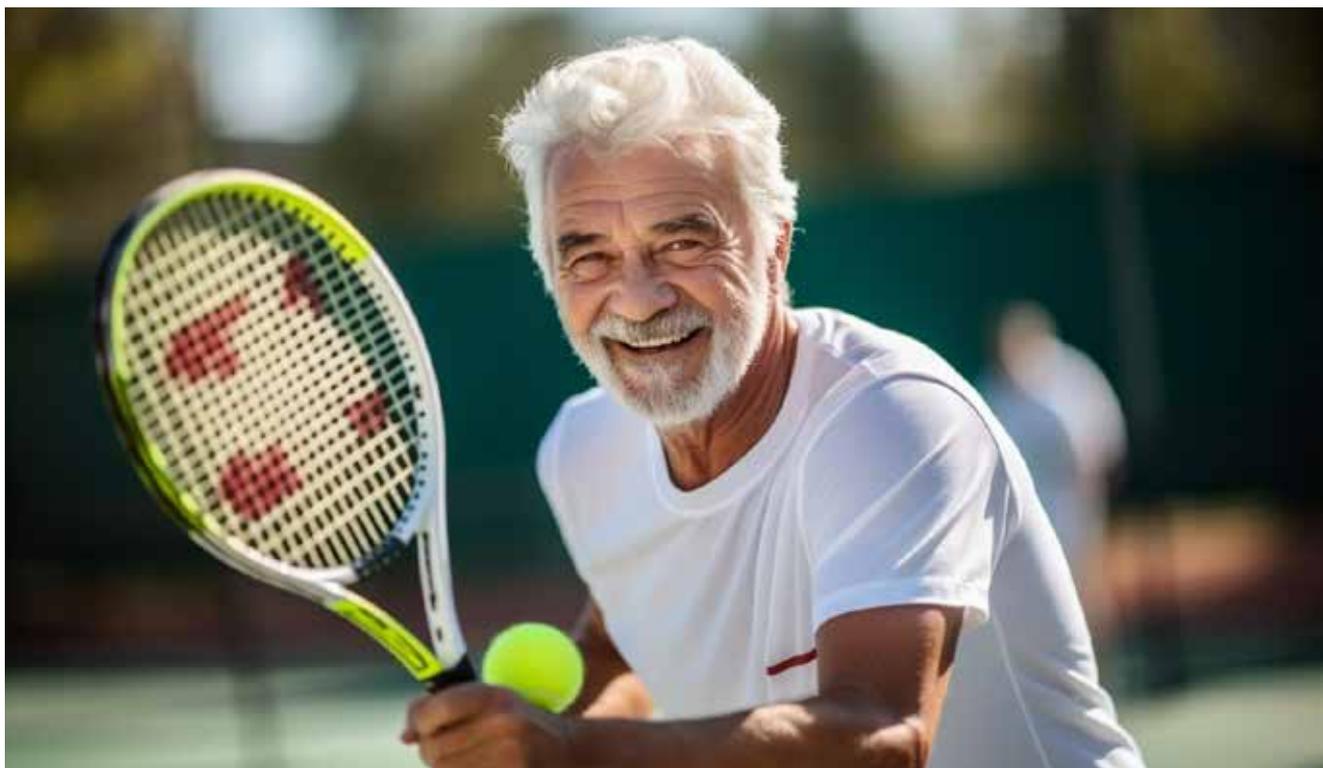
**Cidadanias  
Italiana e  
Portuguesa**



**é na Gioppo & Conti**



[instagram.com/gioppoeconti](https://www.instagram.com/gioppoeconti)  
[gioppoeconti.com.br](https://www.gioppoeconti.com.br)



## JOGAR TÊNIS PODE AUMENTAR A EXPECTATIVA DE VIDA EM UMA DÉCADA, DE ACORDO COM UM ESTUDO CARDIOVASCULAR EM ANDAMENTO

O Copenhagen City Heart Study examinou pessoas ao longo de um período de 25 anos e avaliou melhorias na esperança de vida através da participação em vários esportes e atividades de lazer.

Dos esportes incluídos no estudo observacional, o tênis liderou as tabelas de potenciais ganhos de esperança de vida por uma distância considerável, com resultados sugerindo que até 9,7 anos poderiam ser acrescentados à existência de um indivíduo.

Isto é 3,5 anos a mais do que o seu concorrente mais próximo, o badminton, cuja prática aumenta a expectativa de vida em 6,2 anos, com o futebol tendo potencial para adicionar 4,7 anos e o ciclismo 3,7 anos.

Descobriu-se que a natação aumentou as taxas de esperança de vida em 3,4 anos, a corrida em 3,2 anos, a ginástica em 3,1 anos e as atividades

em clubes de saúde em 1,5 anos.

Uma outra conclusão do estudo sugere que os esportes de lazer que envolvem maiores níveis de interação social estão associados a níveis mais elevados de longevidade.

Em nossa região a B.Sports é uma academia completa para a prática do tênis! Conta com uma excelente estrutura que inclui quadras rápidas Playpiso (piso oficial da Confederação Brasileira de Tênis – CBT); quadra de saibro, além de salas de Musculação; Studio Pilates e Bem-Estar. Além de amplo estacionamento gratuito.

A equipe de professores é altamente qualificada. A B.Sports é certificada anualmente pela PTR (Professional Tennis Registry), a maior entidade responsável pela capacitação de professores de tênis no mundo.

A B.Sports fica localizada na Rua Dona Ana Pimentel, 272 em Perdizes.

## VOCÊ SABIA?

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou o período de 2021 a 2030 como a Década do Envelhecimento Saudável. O diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, fez este anúncio indicando que governos, sociedade civil e setor privado devem trabalhar unidos em prol deste objetivo: "poderemos não apenas adicionar anos à vida, mas também (melhorar a qualidade de) vida a estes anos".

As iniciativas empreendidas como parte da Década buscarão: mudar a forma como as pessoas pensam, sentem e agem em relação à idade e ao envelhecimento; facilitar a capacidade dos idosos de participar e contribuir com suas comunidades e sociedade; prestar atenção integrada e serviços de saúde primários que atendam às necessidades do indivíduo; e prover acesso a cuidados de longa duração para pessoas idosas que deles necessitem.

# ESPAÇOS VOLTADOS AO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

## ► B-Active Academia Terapêutica

O plano B-Master Sênior, voltado para pessoas 65+, busca a promoção da saúde física e mental ao promover longevidade com qualidade de vida, através de atividades como fisioterapia, condicionamento muscular e pilates supervisionados visando ganho de força, massa muscular, alongamento, flexibilidade e equilíbrio.

Rua Alagoas, 148 - 1º andar: Rua João Ramalho, 1520 e outras unidades

## ► TecFit Brasil

Oferece o programa Tecfit Masters para 60+: atividades com o objetivo de reestabelecer e potencializar a capacidade física perdida por conta dos processos de envelhecimento e sedentarismo.

Rua Frei Caneca, 785; Rua Peixoto Gomide, 1820 e outras unidades

## ► EcoFit

A modalidade EcoMaster 60+ oferece aulas de yoga, dança, hidro e aqua-yoga, entre outras atividades voltadas para esse público.

Rua Cerro Corá, 580

## ► Centro de Estudos de Yoga Narayana

A prática da yoga, voltada à harmonia e ao bem estar, tem em Higienópolis um dos mais tradicionais centros. Fundado em 1966, o centro oferece aulas voltadas para idosos com diferentes técnicas indianas, ocidentais e também metodologia própria.

Rua Rua Ceará, 272

## ► Studio Medina Plus

Oferece acompanhamento personalizado em todos os treinos, otimizando as aulas em busca de alcançar o melhor resultado no menor período de tempo possível. Oferece monitoramento e flexibilidade de horários.

Rua Alagoas, 269 sala 2: Rua Cotoxó, 611 sala 43 e Rua da Consolação, 2929

## ► Academia Gaviões

Conhecida por suas aulas de artes marciais, essa academia oferece avaliação física, nutricionista e personal trainers, aliados às outras práticas como cross training, dança, pilates e treino funcional, com grupos de alunos da “melhor idade”. Oferece uma estratégia de treinos na musculação feita por professores especialistas em evitar lesões e oferecer mais qualidade de vida.

Rua Apiacás, 910 : Rua Treze de Maio, 812 e outras unidades (algumas 24h)

## ► Competition

A tradicional unidade Higienópolis é quase um clube de bairro. Conta com uma piscina semiolímpica e muitas modalidades esportivas são oferecidas para seus frequentadores, como musculação, funcional, aulas de bike e de luta, entre outras. Com horário de funcionamento bem elástico e a maioria de professores com pós-graduação, nesta academia você também pode estar perto de seus filhos e netos, já que também tem uma completa agenda para crianças.

R. Dr. Albuquerque Lins, 1080 e outras unidades

## ► SESC

Para a sorte de quem mora em Higienópolis e Perdizes (e também nos bairros adjacentes), as unidades do Sesc próximas a esses bairros são das mais completas. Lazer, esporte e atividades culturais estão ao alcance de todos, e sempre oferecem atividades específicas voltadas à terceira idade, muitas delas gratuitas.

Rua Dr. Vila Nova, 245; Rua Clélia, 93 e outras unidades.

## ► SESC CPF

Localizado no quarto andar do novo SESC 14 Bis, na Bela Vista, este Centro oferece palestras, cursos e oficinas diversas voltadas à reflexão crítica e à produção de conhecimentos nos campos da educação, arte, gestão e mediação culturais.

(Centro de Pesquisa e Formação) - Rua Dr. Plínio Barreto, 285

## ► Supera

Rede de escola de ginástica para o cérebro que oferece atividades diversas com base na neurociência, visando a estimulação cognitiva e o aumento da criatividade, concentração, foco, raciocínio lógico, segurança, autoestima, perseverança, disciplina e coordenação motora.

Rua Tupi, 598 e Rua Desembargador do Vale, 648

## ► Sani

Com o objetivo de tornar o cérebro das pessoas 60+ mais saudável e ativo, busca promover o bem-estar e qualidade de vida através de técnicas da Neuropsicologia, Educação Física e Terapia Ocupacional. Oferece atendimento em grupo ou individual domiciliar.

Praça Vilaboim, 31

## ► BRAAPA Escola de Atores

O curso livre de atores para idosos oferece aulas de expressão vocal e corporal, leituras de textos, atividades de dicção e desinibição, exercícios em grupo, entre outras atividades que causam impactos tanto na vida social como afetiva.

Rua Dr. Gabriel dos Santos, 153

## EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Geralmente mais vulnerável, o corpo humano idoso tende a apresentar mais problemas e com mais frequência do que antes. Uma rotina de práticas regulares de exercícios, aliada à alimentação saudável, pode prevenir doenças cardíacas e vasculares, hipertensão arterial, diabetes, diversos tipos de câncer, oste-

oporose, entre outras doenças, e aumentar a expectativa de vida. Segundo Fabio Medina, educador físico especialista em Fisiologia da Atividade Física e Nutrição, do Studio Medina Plus, havendo orientação médica, as melhores práticas em geral para este público idoso são Pilates, caminhada, yoga, musculação e hidroginástica.



## SETE ESTRATÉGIAS PARA UM ENVELHECIMENTO POSITIVO

**Estratégia 1 – Você pode encontrar significado na velhice**

Nossos interesses, ocupações, relações sociais, crenças e valores ao longo do ciclo vital geram significado para a nossa própria vida. As perdas decorrentes do processo de envelhecimento, como declínios cognitivos, perdas de papéis sociais, falecimento de pessoas próximas, entre outras, dificultam a manutenção da percepção de significado. Por esse motivo, três ações podem contribuir com a retomada de significado:

- . Reformular o declínio como uma oportunidade de focar nas coisas que realmente importam.
- . Fazer escolhas de vida que o ajudem a continuar a encontrar um significado.
- . Encarar os desafios como oportunidades de crescimento pessoal.

**Estratégia 2 – Você nunca está velho demais para aprender**

A busca por conhecimento formal ou informal contribui com a manutenção de práticas de estilo de vida ativo e com o bem-estar.

**Estratégia 3 – Você pode usar o passado para cultivar a sabedoria**

A sabedoria é fruto dos acontecimentos vivenciados no passado, que favorecem as escolhas do presente e do futuro.

**Estratégia 4 – Você pode fortalecer relacionamentos ao longo da vida**

As relações sociais geram sentido para a própria vida, portanto é importante fortalecê-las e cultivá-las na velhice.

**Estratégia 5 – Ao dar e receber ajuda, você promove crescimento**

O altruísmo é uma ferramenta importante para o envelhecimento positivo. O campo da gerontologia demonstra que o voluntariado, o oferecimento de ajuda e doações, assim como o recebimento de ajuda, interferem na qualidade da fase da velhice.

**Estratégia 6 – Você pode perdoar a si mesmo e aos outros**

A bondade, a compaixão e a empatia permitem a compreensão de que o mundo é imperfeito e o perdão, por exemplo, ajuda a superar sentimentos negativos.

**Estratégia 7 – Você pode ter uma atitude grata.**

O envelhecimento positivo é um processo de uma vida inteira – do exercício físico à atividade cognitiva – e nunca é tarde demais para a introdução de mudanças individuais e políticas públicas que aumentem o desenvolvimento humano e diminuam o risco de declínio e comprometimento.

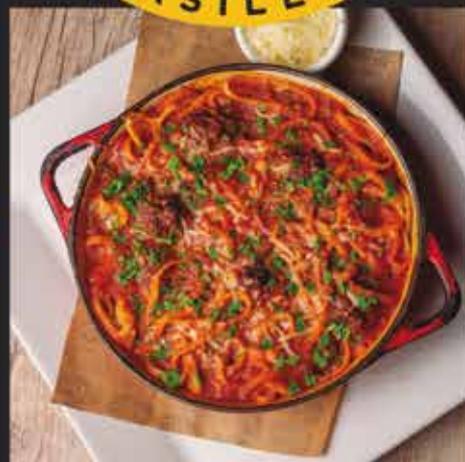
Por: Gabriela dos Santos e Profa. Dra. Thais Bento Lima-Silva, para o Blog Trabalho60mais  
[www.trabalho60mais.com.br](http://www.trabalho60mais.com.br)



**Boteco Brasileiro**  
**Cervejas Artesanais**  
**Caipirinhas Especiais**  
**Cachaças Artesanais**



**Baixa Gastronomia**  
**Confraternizações**  
**Almoço a la carte**  
**Happy Hour**







# CONHEÇA ANDORRA!

O pequeno e encantador país  
localizado entre a França e Espanha.

Andorra é um pequeno país encravado nos altos Pirineus entre a França e a Espanha. Conhecido oficialmente como o Principado de Andorra, ele ostenta uma combinação rica de história antiga e atrações modernas, o que o torna um destino turístico fascinante e uma curiosidade geopolítica. Com uma área de apenas 468 km<sup>2</sup>, Andorra é o sexto menor país da Europa, mas sua cultura e paisagens montanhosas exercem um grande apelo.

### LOCALIZAÇÃO E HISTÓRIA

Localizada na cordilheira dos Pirineus, entre a Espanha e a França, Andorra é um dos microestados da Europa. A história de Andorra remonta a antes de 715 d.C., quando foi mencionado pela primeira vez

em documentos latinos. A partir do século 13, foi governado conjuntamente por representantes do bispo de Urgell e do conde de Foix.

Uma prática que evoluiu para o atual sistema de copríncipes: o presidente da França e o bispo de Urgell na Espanha.

### CAPITAL E GOVERNO

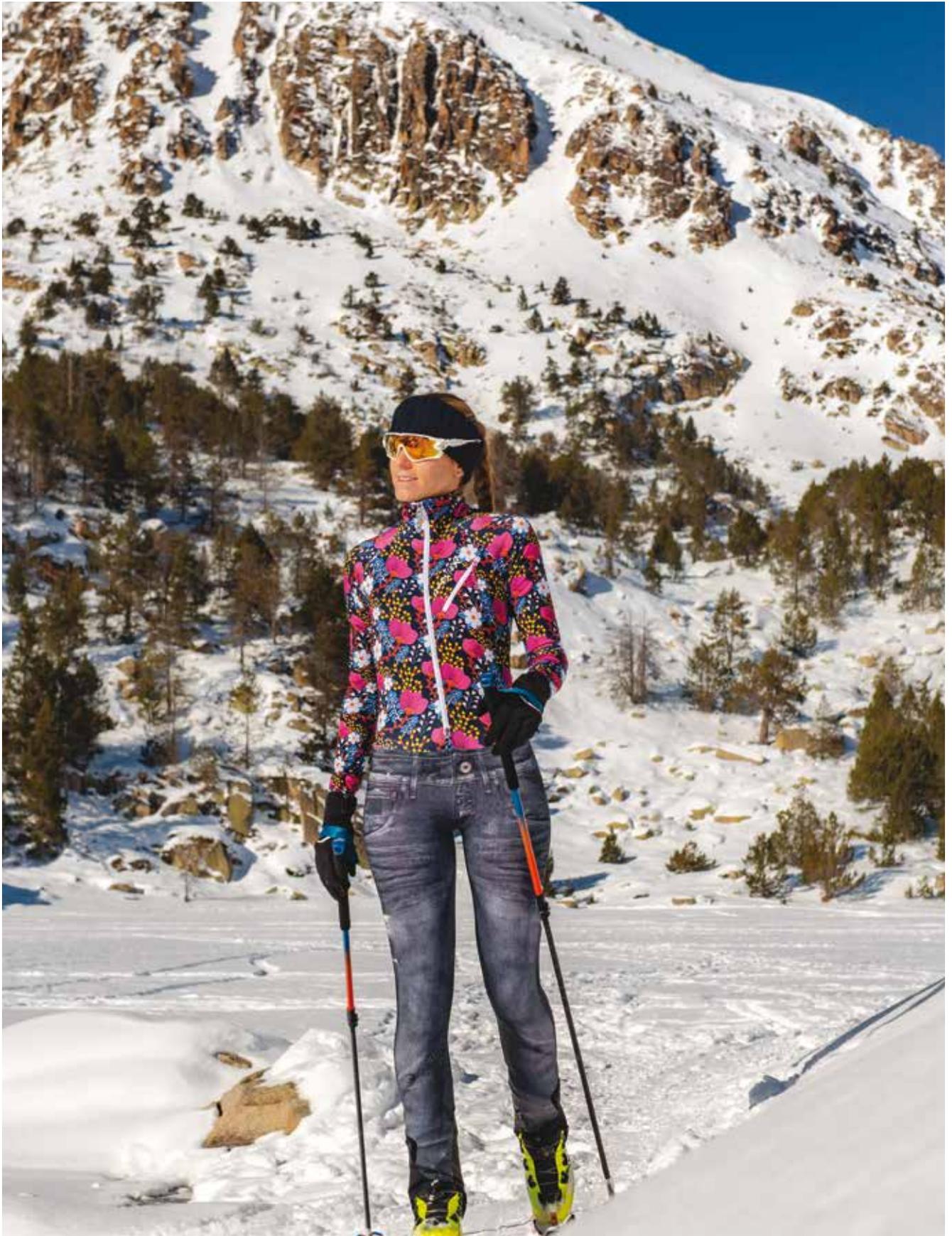
A capital, Andorra la Vella, situada a uma altitude de 1.023 metros, é a capital mais alta da Europa. Esta cidade é o coração político e econômico do país. Andorra é uma democracia parlamentar que garante ao seu parlamento, o Consell General, poderes legislativos. A capital também é um importante núcleo de comércio, especialmente conhecido por seus muitos duty-free shops, que atraem numerosos turistas europeus

### PONTOS TURÍSTICOS

Andorra oferece uma variedade de atrações que vão desde belas paisagens montanhosas até edifícios históricos. O Vale de Madriu-Perafita-Claror, por exemplo, é um Patrimônio Mundial da UNESCO que oferece uma vista espetacular e uma experiência de natureza pura. A Casa de la Vall, construída em 1580, serviu como a sede do parlamento até 2011 e agora é um museu.

Os amantes de esportes de inverno encontram em Andorra uma vasta gama de opções, com resorts de esqui de classe mundial como Soldeu e Pas de la Casa. No verão, as montanhas se transformam em excelentes trilhas para caminhadas e mountain bike.





### ECONOMIA E MOEDA

A economia de Andorra tem sido tradicionalmente baseada no turismo, aproveitando tanto os esportes de inverno quanto as compras isentas de impostos. O país também é conhecido por seu status de paraíso fiscal, o que atrai investimentos e residentes estrangeiros. Apesar de não ser membro da União Europeia, Andorra utiliza o Euro (EUR) como sua moeda oficial, devido a um acordo monetário com a UE.

### IDIOMA E CULTURA

O catalão é o idioma oficial e é central para a identidade cultural de Andorra. No entanto, o espanhol e o francês também são amplamente falados, refletindo as influências dos países vizinhos. A cultura de Andorra é uma tapeçaria rica, refletindo uma mistura de tradições catalãs, francesas e espanholas, com festivais e celebrações que são fortemente influenciados por esses legados culturais.

### DESAFIOS E FUTURO

Embora Andorra se beneficie de seu turismo e regime fiscal, o país enfrenta desafios como a necessidade de diversificar sua economia e a pressão internacional para aumentar a transparência fiscal. Além disso, como um país altamente montanhoso, Andorra tem que lidar com questões ambientais como a gestão de recursos naturais e os impactos das mudanças climáticas em suas atividades de esqui.

Em suma, Andorra é um país de contrastes marcantes, onde antigas tradições se encontram com a modernidade e as demandas de um pequeno estado europeu. Sua história única, paisagens de tirar o fôlego e a vida cultural vibrante o tornam um lugar especial e atraente para visitantes e residentes.

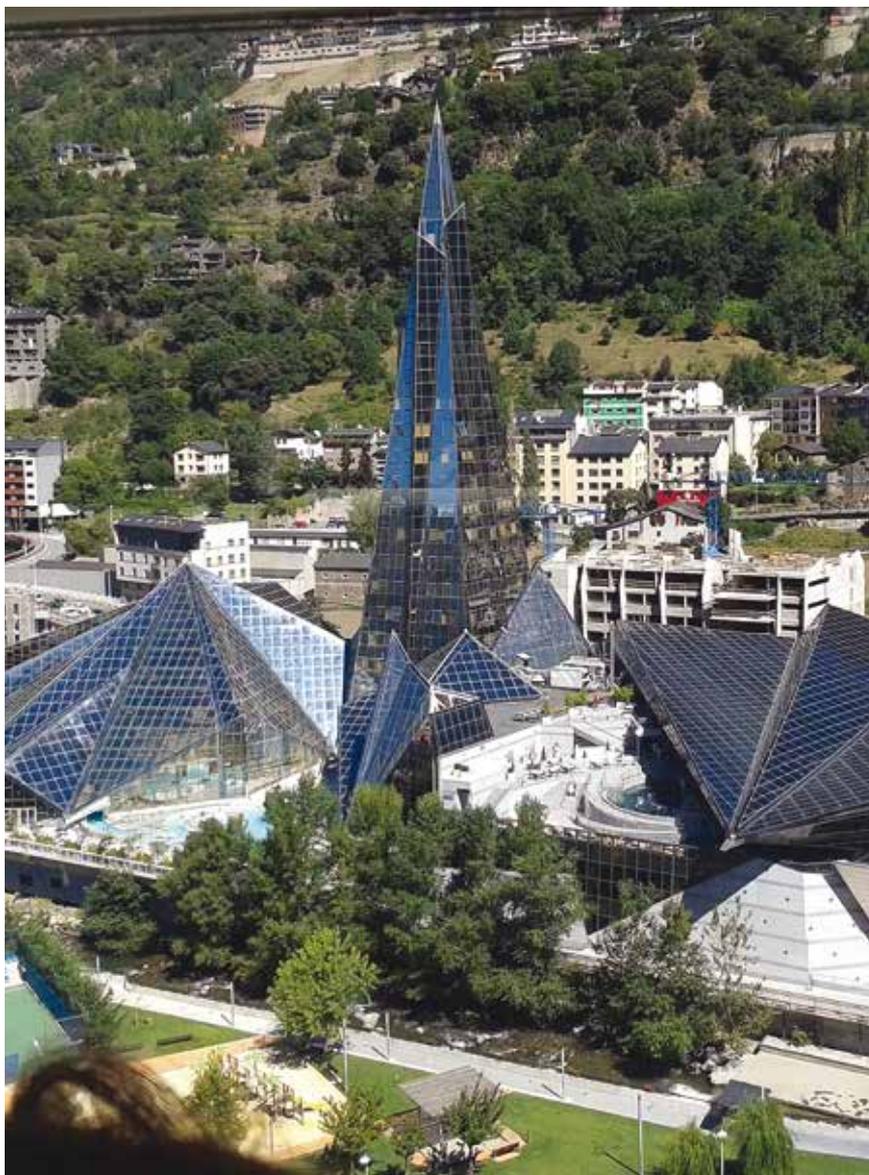
## TOP 4 - PONTOS TURÍSTICOS

► **Vale de Madriu-Perafita-Claror:** Este vale glacial é um Patrimônio Mundial da UNESCO e oferece magníficas trilhas para caminhadas e a chance de ver a fauna e flora únicas.

► **Casa de la Vall:** Construída em 1580, era a antiga sede do Consell General (parlamento andorrano). Sua arquitetura e mobiliário histórico são pontos de interesse.

► **Caldea:** Um dos maiores centros de spa termal da Europa, situado em uma estrutura moderna e impressionante, é um ótimo lugar para relaxamento.

► **Estações de Esqui:** Andorra é famosa por suas estações de esqui, como Soldeu e Pas de la Casa, que oferecem pistas excelentes para todos os níveis de habilidade.



# Arte Hil



(011) 99453 2130

### COMO CHEGAR

Andorra não possui um aeroporto próprio, o que torna a jornada até este pequeno país uma aventura por si só. Apesar disso, é acessível e convida os visitantes a experimentar tanto sua beleza natural quanto sua rica culinária.

#### ► Via Espanha

A maioria dos viajantes opta por voar para o Aeroporto de Barcelona, que está a aproximadamente 200 quilômetros de Andorra. De Barcelona, há várias opções para chegar ao Principado:

1. Carro: Alugar um carro é talvez a maneira mais conveniente, oferecendo flexibilidade para explorar as cênicas estradas de montanha em seu próprio ritmo. A viagem dura cerca de 3 horas.

2. Ônibus: Existem serviços regulares de ônibus de Barcelona para Andorra, com diversas saídas diárias. A viagem dura aproximadamente 3 a 4 horas.

#### ► Via França

O Aeroporto de Toulouse é outra opção popular, localizado a cerca de 170 quilômetros de Andorra.

1. Carro: Alugar um carro em Toulouse e dirigir até Andorra também é uma opção prática, com uma viagem de cerca de 2,5 a 3 horas através das pitorescas paisagens dos Pirineus.

2. Ônibus: Serviços de ônibus também estão disponíveis e levam aproximadamente o mesmo tempo que a viagem de Barcelona.

### CULINÁRIA DE ANDORRA

Quando se trata de culinária, Andorra oferece uma mistura fascinante de sabores catalães e franceses com suas próprias tradições rurais. A comida mais consumida em Andorra reflete seu ambiente montanhoso e a influência dos seus vizinhos europeus.



O prato mais popular e tradicional de Andorra é o “Trinxat”, feito com batatas, couve e bacon. Esta refeição robusta é particularmente apreciada durante os meses de inverno e reflete a simplicidade e o conforto da cozinha andorrana. O prato é feito fritando uma mistura de batatas e couves cozidas com pedaços de bacon, criando uma torta saborosa e substancial.

Além do Trinxat, Andorra oferece uma variedade de carnes curadas, queijos e ensopados que são essenciais para os visitantes que desejam experimentar a culinária local. Com influências da França e da Espanha, os pratos em Andorra frequentemente utilizam ingredientes frescos das montanhas, como ervas e cogumelos selvagens.

### DICAS PARA VIAJANTES

Ao planejar sua viagem para Andorra, é aconselhável verificar as condições climáticas, especialmente durante os meses de inverno, quando as estradas podem ser mais desafiadoras devido à neve. Além disso, explorar a culinária local não só oferece uma visão do patrimônio cultural de Andorra, mas também uma chance de desfrutar de refeições que aquecem o coração após um dia nas montanhas.

Em suma, chegar a Andorra pode exigir um esforço extra, mas a beleza do seu território montanhoso e sua culinária reconfortante fazem valer a pena. Uma viagem bem planejada promete uma experiência única, combinando aventura, paisagens espetaculares e prazeres gastronômicos.





# França Prime: Profissionalismo e Família no Mercado Imobiliário

**Com três décadas de experiência no mercado imobiliário, os empreendedores Edson França, mais conhecido como França, e João Carlos França uniram suas habilidades para fundar a França Prime no ano passado (2023).**

Com três décadas de história no mercado imobiliário, movidos pelo espírito visionário e pela paixão por tudo que fazem, os empreendedores Edson França, vulgo França, e João Carlos França uniram suas experiências para fundar a já consolidada França Prime no ano passado (2023). Originários de trajetórias marcadas pelo sucesso na direção de grandes empresas, os irmãos França trazem consigo um legado de competência, credibilidade e humanização para o setor imobiliário.

Embora seja uma empresa familiar, a França Prime é conduzida com total profissionalismo dentro e fora das estruturas. Esta abordagem é evidenciada pela equipe diretiva, que inclui não apenas os irmãos França, mas também suas esposas, Ana Paula e Greice França. Ana Paula França é responsável pela administração dos imóveis, setor que cresce cada dia mais pela excelência do trabalho prestado e profissionalismo de toda a equipe por ela coordenada, garantindo segurança e tranquilidade aos proprietários por meio de contas separadas e parcerias estratégicas, dentre elas a Porto Seguro. Enquanto isso a Greice

assume todo o treinamento e formação dos corretores, trazendo novos conhecimentos no campo da corretagem, atualizações do mercado, sem abrir mão da formação humana, financeira e existencial para aprimorar a excelência de cada profissional.

França e João lideram a parte comercial, que atua em toda a Zona Oeste de São Paulo tendo unidades no Grand Reserva Paulista, o maior bairro planejado do Brasil, localizado em Pirituba, próximo ao shopping Tietê Plaza, no Jardim das Perdizes, região diferenciada pela qualidade de vida com segurança e lazer integrados ao parque e no coração desse notável projeto imobiliário da Tecnisa o qual seguem como parceiros. E em março desse ano inauguraram a unidade Caraibas em Perdizes.

Mas a França Prime sempre esteve presente em todos os marcos imobiliários que transformaram a região. Nos últimos dois anos, foram quatro empreendimentos lançados no Jardim das Perdizes inovadores que conquistaram o coração dos paulistanos da zona oeste e de outros lugares da capital, e agora, estão prestes a anunciar mais uma joia



para esse cenário em constante evolução. Esses lançamentos são prova do potencial e da crescente valorização deste bairro nascente.

No próximo mês, a França Prime Negócios Imobiliários está ansiosamente aguardando o lançamento do Bosque Cerejeiras. Com apenas 100 unidades disponíveis, este empreendimento promete redefinir os padrões de luxo e conforto, oferecendo metragens de 293 e 222 metros quadrados, além de coberturas duplex. Logo após, é aguardado o lançamento do Reserva Flamboyant, com unidades de 154 e 186 metros quadrados, além de coberturas que prometem elevar ainda mais o conceito de sofisticação.

A França Prime estabelece parcerias estratégicas com diversas construtoras, como a Tecnisa, e garante um portfólio abrangente de opções para seus clientes. Além disso, a empresa oferece serviços adicionais, incluindo seguros de saúde, veículos, fiança e título de capitalização para locações, proporcionando soluções abrangentes e acessíveis aos locatários. Vale ressaltar que ela também mantém parcerias com arquitetos, marceneiros e profissionais da construção civil, visando oferecer suporte completo aos clientes em reformas e decorações de seus imóveis.

Com uma abordagem centrada no cliente, aliada a um profundo compromisso com a excelência e a inovação, a França Prime deseja transformar sonhos imobiliários em realidade, por isso segue com a marca registrada que caracteriza sua filosofia e princípios em cada tratativa: o de fazer amigos e grandes negócios.



**Instagram: @francaprime**

**YouTube: @FrançaPrime**

**Facebook: França Prime**

**Site: [www.francaprime.com.br](http://www.francaprime.com.br)**

**WhatsApp: (11) 3642-5555 /  
(11) 99558-1299**



**Felicita**  
P O M P E I A

# Terapia Breve - Hipnoterapia

## Terapia de Reintegração Implícita (Método Kraisch)



MOSHÉ BERGEL

*Descubra como Moshé Bergel  
pode te ajudar, de forma rápida,  
acessando o subconsciente.*



Visite a página Google Meu Negócios - Moshe Bergel,  
e veja dezenas de depoimentos 5 estrelas.

- ✓ Traumas
- ✓ Medos e Fobias
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Depressão
- ✓ Procrastinação
- ✓ Estresse
- ✓ Baixa Auto Estima
- ✓ Angústia
- ✓ Crenças Limitantes
- ✓ Ansiedade
- ✓ Relacionamentos
- ✓ Insegurança

*Liberte-se dos seus traumas,  
medos e fobias, com este método  
de terapia breve!*

Certificados:



**MOSHÉ BERGEL**

*Agende a sua sessão de avaliação, agora mesmo!*



AV. ANGÉLICA, 321 - CJ.98 - HIGIENÓPOLIS: ☎ (11) 98706-5121  
atendimento@clinicamoshebergel.com.br - www.moshebergel.com.br

📍 Moshé Bergel    📷 moshebergel.hipnoterapia  
▶ Moshé Bergel - Hipnoterapia Clínica Avançada