EXEMPLAR GRATUITO - VENDA PROIBIDA

REVISTA
Perdizes®
E REGIÃO

#121

TURISMO

LONDRES

O Reino Unido está em festa! 2022 é o ano do Jubileu de Platina da Rainha Elizabeth

DESTAQUE

100 ANOS

Este ano o Colégio Renascença comemora o seu centenário

CULINÁRIA DO **MUNDO** NA REGIÃO

Por aqui, é possível fazer uma viagem gastronômica pela cozinha de diversos países. Selecionamos diversas opções para você visitar e saborear, bom apetite!

QR-Code Revista Digital | revistaperdizes | revistaperdizes

Gabel COMUNICAÇÕES

LAZER COMPLETO

30 a 68m²

Studio e 2 dorm.

1 vaga de garagem

No coração da Praça Vilaboim

RUA DR. JOSÉ PEREIRA DE QUEIROZ, 47 - PACAEMBU

3 ANDARES COM APENAS 75 UNIDADES + 2 LOJAS NO TÉRREO

Informações: 3660-8900

www.cevn.com.br

construtora elias victor nigri LTDA

CARO LEITOR

Teatros, cinemas, restaurantes, viagens... tudo voltando a sua normalidade. Nesta edição preparamos um mix de lugares para você curtir dentro e fora da nossa região.

Podemos dizer que somos privilegiados pela qualidade gastronômica que encontramos, tanto em Higienópolis quanto em Perdizes. São restaurantes que primam pela qualidade dos seus produtos, pratos saborosos e atendimento ímpar. O que mais ainda surpreende é a diversidade. Assim, nesta edição, você confere uma matéria com o tema "Culinária do mundo em Higienópolis e Perdizes!".

Além da gastronomia, a região oferece muitas opções culturais, como teatros, museus, galerias de arte e cinema. Nesta edição em nossa seção "História", estamos apresentando o Museu Judaico de São Paulo, inaugurado recentemente, após vinte anos de planejamento.

E falando de história... quantas instituições de ensino no Brasil já completaram 100 anos? São poucas, mas uma delas esteve por vários anos em Higienópolis: o Colégio Renascença.

Veja a matéria "Destaque" dedicada ao seu centenário celebrado em 2022.

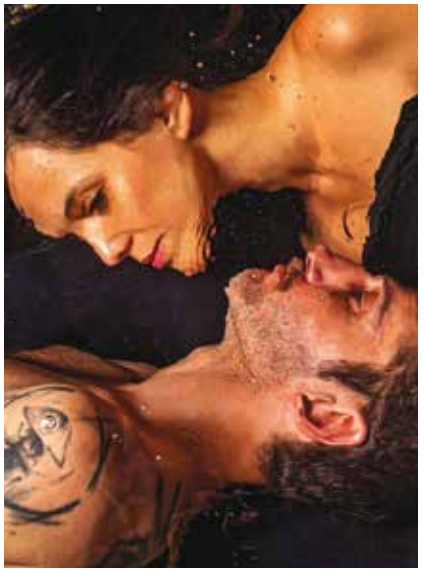
E mais...

Em nossa seção "Turismo" visitamos a Inglaterra, mais precisamente Londres, cujo destino está ainda mais imperdível em função ao Jubileu de Platina da Rainha Elizabeth.

Boa leitura!

Alexandre Gabel

SUMÁRIO



10 CULTURA

DESTAQUE 18

22 TEMA DA EDIÇÃO

34 TURISMO

42 HISTÓRIA

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

Tel: (11) 3313-8080 / (11) 99453-2130
gabel@gabel.com.br
www.gabel.com.br

Colaboradores:
Airton Gontow
Cibele Felix

Gabel COMUNICAÇÕES

CHEGOU

MERCATO
Sadia
– DESDE 1944 –

VIVA A EXPERIÊNCIA DE ENCONTRAR
TODO O SABOR QUE O SEU DIA A DIA MERECE.
VENHA NOS CONHECER.

CONHEÇA A NOVA
LOJA DA SANTA CECÍLIA.
ALAMEDA BARROS, 893.

PARA CONHECER TODAS AS LOJAS,
ACESSE O QR CODE.

VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA9287

Belíssimo apartamento próximo ao Shopping. Living amplo com janelão do chão ao teto.

4 dormitórios (3 suítes)
2 vagas
210m2 úteis

Valor: R$ 2.590.000

VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA11843

Apartamento, amplo, com janelões e varanda. Próximo ao Mackenzie e ao Shopping Higienópolis.

3 dormitórios (1 suíte)
1 vaga
179,97m2 úteis

Valor: R$ 1.950.000

Higienópolis é um bairro incrível!
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 - JA15677

Excelente apartamento, com ambientes espaçosos e bem distribuídos, iluminados e arejados

4 dormitórios (2 suítes)
2 vagas
253m2 úteis

Valor: R$ 2.750.000

VENDA - HIGIENÓPOLIS - BI2140

Apartamento em rua tranquila, todo reformado, com lareira. Área de lazer com piscina.

3 dormitórios (3 suítes)
3 vagas
160m2 úteis

Valor: R$ 2.500.000

VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA16536

Apartamento totalmente reformado, inclusive com a troca hidráulica e elétrica! Excelente planta.

3 dormitórios (1 suíte)
1 vaga
104m2 úteis

Valor: R$ 1.236.000

VENDA - HIGIENÓPOLIS - BI5715

Apartamento em ótima localização, com hidráulica e elétrica reformados, livingo com acesso a varanda

2 dormitórios
1 vaga
90m2 úteis

Valor: R$ 890.000

VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA20957

Apartamento reformado, amplo, bem iluminado e ventilado. Vista privilegiada!

3 dormitórios (1 suíte)
2 vagas
165m2 úteis

Valor: R$ 1.800.000

VENDA / LOCAÇÃO - HIGIENÓPOLIS - JA20409

Apartamento em excelente localização, living amplo com janelão do chão ao teto

4 dormitórios (1 suíte)
2 vagas
260m2 úteis

Valor venda: R$ 3.000.000
Valor aluguel: R$ 8.625

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
jaimeimobiliaria
CRECI - 15.908-J

JAIME

30 anos em Higienópolis

FOTO: RONALDO GUTIERREZ

Teatro

ANJO DE PEDRA NO TUCARENA

Escrita em 1948 por Tennessee Williams, Anjo de Pedra ganha nova versão dirigida por Nelson Baskerville

Verão de 1916. John está de férias da faculdade de medicina. Alma, sua vizinha, apaixonada desde criança por ele, tenta se aproximar. Ela é filha de um pastor anglicano, educada rigidamente, onde tudo é pecado, proibido ou imoral. Com pulsões sexuais reprimidas e comportamento excêntrico, não consegue se relacionar com outros rapazes. Ele, filho do médico da cidade, é uma espécie de playboy, ateu, não apegado a regras e moral, mulherengo e desleixado. O romance entre eles não se desenvolve. Ele acaba se envolvendo com uma moça mais jovem que Alma, porém mais aberta, educada sem a rigidez religiosa e conservadora. Resta para Alma, depois de não ser aceita pelo grande amor de sua vida, a decisão de um final trágico ou libertador. De 19 de março a 15 de maio de 2022; Sexta e sábado, às 21h e Domingo, às 18h TUCARENA – Teatro da PUC-SP: Entrada pela Rua Bartira esquina c/ R. Monte Alegre s/nº.

Show

TOM CAVALCANTE em seu mais novo Show: "O TOM TÁ ON" Inédito em São Paulo!

Um dos maiores gênios do Humor Brasileiro, referência absoluta de comediante no país e absoluto sucesso de público, com plateias lotadas em suas apresentações pelo Brasil e exterior, a mais nova e vibrante criação de TOM CAVALCANTE, chega ao estrelado palco do Teatro J. Safra, com ineditismo e exclusividade para o deleite do público paulistano que já sentia a ausência de Tom Cavalcante.
01, 02, 08 e 09 de Abril de 2022, Sextas e Sábados às 21h. Teatro J. Safra - Rua Josef Kryss, 318 - Barra Funda - São Paulo - SP. Telefone: (11) 3611-3042.

Fotos: Divulgação

NOS CINEMAS

Animais Fantásticos:
Os Segredos de Dumbledore
Warner Bros
Lançamento: abril 2022

Sonic the Hedgehog 2
Paramount Pictures
Lançamento: abril 2022

Cidade Perdida
Paramount Pictures
Lançamento: abril 2022

Detetives do Prédio Azul 3
Uma Aventura no Fim do Mundo
Paris Filmes
Lançamento: abril 2022

POR QUE OS ALUNOS AMAM O PERÍODO INTEGRAL DO COLÉGIO RIO BRANCO?

A escola é um espaço fundamental de socialização, descoberta e desenvolvimento de potencialidades, e, quanto mais tempo a criança permanece nesse ambiente, as aprendizagens se ampliam, especialmente, quando há um currículo para o período integral que complementa a proposta pedagógica do regular. Dessa forma, o período integral é uma excelente opção de crescimento e desenvolvimento global das crianças.

Muitos pais e mães mostram preocupações em relação ao tempo em que seus filhos permanecerão na escola ao optarem pelo período integral, mas a diretora assistente da Unidade Higienópolis do Colégio Rio Branco, Valquiria Rodrigues, destaca a importância de se avaliar outros aspectos. "Ficar mais horas na escola pode ser uma excelente alternativa para as famílias que desejam investir em uma rotina qualificada para os filhos. Aprender brincando, organização do tempo e do espaço, desenvolvimento de múltiplas habilidades e competências e apoio personalizado devem fazer parte do projeto, que precisa atender, também, às demandas da criança e da família", explica.

Período Integral do Colégio Rio Branco

- Com uma programação bem estruturada e que privilegia as brincadeiras, a interação, a ampliação de repertório e a segurança, o Colégio Rio Branco traz, no currículo do Período Integral, importantes diferenciais, como:
- Módulos flexíveis para que as famílias façam a escolha de atividades e horários;
- Programa internacional integrado de língua inglesa, com ampliação de repertório e da proficiência;
- Oficinas voltadas para o desenvolvimento de diferentes conteúdos e linguagens;
- Modalidades esportivas e culturais diversificadas que possibilitam o desenvolvimento infantil;
- Acompanhamento pedagógico, para a realização de tarefas e estudos, mentoria escolar e continuidade do desenvolvimento de habilidades, como independência e autonomia para a realização de atividades do cotidiano.

Por meio do Programa Internacional Rio Branco, os alunos têm a oportunidade de ampliar o repertório na língua inglesa. Com o *International Early Years Curriculum* e o *Primary Curriculum*, são desenvolvidos diferentes projetos com foco na investigação, discussão e atividades mão na massa.

A partir de brincadeiras, da exploração e da experimentação, as crianças desenvolvem a língua inglesa em atividades relacionadas às vertentes de aprendizagem de *ICT and Technology* (Comunicação e Tecnologia), *ICT and Computing* (Tecnologia da Informação e da Comunicação e Computação), *Design, Technology, and Innovation* (Design, Tecnologia e Inovação), *Enquiring* (Investigação), *Healthy Living and Physical Well-Being* (Vida Saudável e Bem-Estar Físico).

O trabalho em diferentes linguagens, por exemplo corporal e artística, amplia as oportunidades de descoberta de talentos e aptidões, enfatizando o resgate da cultura local, bem como o fortalecimento da diversidade cultural. A cooperação é o principal valor desenvolvido e, por meio do trabalho coletivo, os sentimentos de confiança, partilha, ajuda e compreensão são reforçados.

RIOBRANCO

Av. Higienópolis, 996 - São Paulo - SP
colegioriobrancosp *www.crb.g12.br*
colegioriobrancosp *(11) 99681-5704*

Dentista Sem Medo

Drª Marly S. Rodrigues
Cirurgiã Dentista - CROSP 65367

Tratamento Personalizado

Não tenha receio de dizer que você não gosta de ir ao Dentista.

Autora Livro: "O Medo e a Odontologia" Disponivel na Amazon, Submarino e Americanas

Atualmente existem diversas técnicas modernas que colaboram para um tratamento odontológico mas eficiente, personalizado e agradável, respeitando sempre a necessidade de cada paciente. Entre elas, está o uso da anestesia sem agulha, que pode eliminar o medo, a ansiedade e a dor durante o tratamento.

- Clínica Geral em Odontologia
- Implantologia
- Estética
- Geriatria
- Laserterapia
- Aparelho Bucal: ronco e apneia
- Clareamento a Laser
- Ortodontia Estética: Transparente
- Reabilitação Bucal
- Hipnose

www.dentistasemmedo.com.br

CONTINUAMOS NO MESMO ENDEREÇO,
MAS MUDAMOS DE CONJUNTO
RUA DR. VEIGA FILHO, 350 - CJ. 408
TEL.: (11) 99731-8772

Fotos: Divulgação

FOTO: ADRIANO DÓRIA

Após temporada de sucesso em 2021, o musical Silvio Santos Vem Aí reestreia no Teatro Raul Cortez

O espetáculo faz um recorte na vida do apresentador e empresário Senor Abravanel (vivido pelo ator Velson D'Souza) desde sua infância, quando era camelô no Rio de Janeiro, até a década de 90, logo após a consolidação do SBT. Com personagens icônicos como Gugu Liberato, Hebe, Elke Maravilha, Wagner Montes, Bozo, Pedro de Lara entre outros, a peça promete agradar todas as gerações.
Temporada: 18 de fevereiro a 10 de abril de 2022. Sessões: sextas-feiras às 21h00, sábados às 16h00 e 20h00, domingos às 15h00 e 19h00. Vendas on-line: www.sympla.com.br
Teatro Raul Cortez - Fecomercio SP. Endereço: R. Dr. Plínio Barreto, 285 - Bela Vista. Telefone: (11) 3254-1700.

Teatro

"TEATRO PARA QUEM NÃO GOSTA" Comédia com Marcelo Médici e Ricardo Rathsam no Teatro FAAP

Marcelo Médici e Ricardo Rathsam escreveram, dirigiram e protagonizam a comédia TEATRO PARA QUEM NÃO GOSTA, que estreia dia 11 de março no Teatro FAAP. Partindo da questão "o teatro está morto?", a dupla de atores desdobra-se em 32 personagens para traçar um panorama da arte, desde a Antiguidade até os dias atuais, passando pela adaptação de clássicos como Édipo Rei e Romeu e Julieta, teatro de revista, infantil, musicais e stand-up comedies.
Temporada: de 11 de março a 1º de maio.
Dias e horários: sextas, 21h; sábados, 20h; domingos, 18h.
Bilheteria física: TEATRO FAAP – Rua Alagoas, 903 - Higienópolis, de quarta a sábado, das 14h às 20h. Domingo das 14h às 17h. Em dias de espetáculos até o início da apresentação. Televendas: 11 3662-7233 / 11 3662-7234.

meister

PILATES

O ESTÚDIO DE PILATES DA COMPETITION

PROFISSIONAIS DE ALTO NÍVEL | AMBIENTE AMPLO E AGRADÁVEL

EQUIPAMENTOS DE PRIMEIRA LINHA

SAIBA MAIS EM WWW.MEISTERPILATES.COM.BR E VENHA CONHECER!

HIGIENÓPOLIS
R. Dr. Albuquerque Lins, 1089 –
em frente à Unidade Higienópolis
Fone: (11) 3663-5403

OSCAR FREIRE
Rua Oscar Freire, 2066 -
anexo à Unidade Oscar Freire
Fone: (11) 3060-5557

PAULISTA
R. Cincinato Braga, 500 –
prédio anexo à unidade Paulista
Fone: (11) 3149-9775

competition
SPORTS CLUB

Fotos: Divulgação

PORTINARI PARA TODOS NO MIS EXPERIENCE

A exposição Portinari para todos revisita a obra de um dos grandes ícones da arte do século 20 de uma forma inédita, proporcionando uma experiência imersiva no universo do artista.

A mostra é dividida em três áreas expositivas. A primeira traz sete instalações interativas para que o público conheça mais da vida e do legado do artista. Na sequência, o visitante ingressa na sala Portinari imenso, que possibilita a imersão nas obras, em escala monumental, de forma contemplativa e envolvente. O terceiro espaço contextualiza o acervo de Portinari e sua ligação com a cultura e história do país, reiterando a importância da preservação da memória do artista.

De 05 de março a 10 de julho, 2022. Horários: terça a sexta-feira e domingo, das 10h às 17h; sábado e feriado, das 10h às 18h.

MIS Experience Rua Vladimir Herzog, 75.

ARCHIPELAGO

A convite do fotógrafo e editor, Roberto Linsker, 20 artistas criaram obras baseadas em suas emoções e experiências vividas no primeiro período da quarentena imposta pela pandemia.

As obras da exposição também fazem parte do livro de mesmo nome, publicado em 2021 pela Terra Virgem Edições, com lançamento oficial na abertura da mostra. O título "Archipelago" traduz os reflexos da pandemia, em especial o isolamento social. Até 10 de abril 2022. MIS Jardim Europa - Espaço Expositivo Térreo: Av. Europa, 158 - Jardim Europa. Telefone: (11) 2117-4777.

A ESPERANÇA NA CAIXA DE CHICLETES PING PONG

Em 2021, Clarice Niskier completa 40 anos sobre o tablado. E apaixonada pela música popular brasileira, a atriz trançou suas memórias, histórias e reflexões com 45 canções do compositor e cantor Zeca Baleiro. Cada canção inspirou a atriz a elaborar uma cena que tem relação com o Brasil, com a sociedade, com a sua vida. Outras, são ditas, em versos escolhidos. O texto de Clarice e a poesia do compositor se entrelaçam de maneira fluida e orgânica. A peça, de forma lúdica, poética, reflete, principalmente, sobre a ética no mundo contemporâneo. De 15 de abril a 01 de maio de 2022. Sextas e Sábados às 21h / Domingos às 19h. Teatro J. Safra - Rua Josef Kryss, 318 - Barra Funda - São Paulo - SP. Telefone: (11) 3611-3042.

CANDLELIGHT: AS MELHORES TRILHAS SONORAS À LUZ DE VELAS

Viva a música com esta edição especial de trilhas sonoras de filmes! Os clássicos intemporais ganham vida durante uma noite íntima à luz de velas no Teatro Bradesco. Magistralmente liderado por um Sexteto de Cordas, este concerto exclusivo irá levá-lo em uma viagem da Itália do Cinema Paradiso à mágica terra de Game of Thrones e ao mundo encantado de Harry Potter ... tudo embalado à luz de velas! Você viverá um momento mágico!

Quarta 13 de abril. Teatro Bradesco: Rua Palestra Itália, 500 - 3° Piso.

Educação Marcelina: semeando um futuro de excelência!

COLÉGIO SANTA MARCELINA

Santa Marcelina
COLÉGIO SÃO PAULO

VENHA NOS CONHECER!

Rua Cardoso de Almeida, 541 - Perdizes
Tel. 11.3677-0600

www.marcelinas.com

e-mail para contato:
relacionamento.csmsp@santamarcelina.edu.br

A RODA DE MATEMÁTICA VOLTA PARA O PRESENCIAL EM SUAS UNIDADES

A Matemática é um presente para a vida toda!

A Roda de Matemática é uma escola inovadora para crianças e jovens de 5 a 14 anos.

Desde 2016 trabalha para despertar o amor pela matemática de uma forma interessante, criativa e única. São pequenos grupos mediados por professores matemáticos que apresentam atividades investigativas de matemáticas diversas.

Com unidades em Pinheiros e Higienópolis, volta agora para o formato presencial com todos os cuidados para receber as crianças com segurança, além de oferecer o formato virtual que atende crianças de todo o mundo!

Marque uma aula experimental para seu filho: 99147-9442.

MARY HELP

A Mary Help foi a rede de franquias pioneira no Brasil no agenciamento de profissionais diaristas para serviços em residências, pequenas e médias empresas, atuando nas áreas de limpeza, conservação e cuidados com locais e pessoas.

Equipe de profissionais: Quem contrata pela Mary Help tem garantia de qualidade e tranquilidade, pois trabalhamos com profissionais qualificadas e capacitadas para execução de suas atividades.

Soluções sob medida: Seja para sua casa ou seu escritório, a Mary Help oferece uma grande variedade de profissionais diaristas e mensalistas e diversas formas de contratação para atender sua necessidade.

Atendimento campeão: Equipe de profissionais selecionadas, com referências checadas, cadastradas pelas habilidades e preferências de função, que irão até sua casa ou empresa nas datas agendadas para a realização dos trabalhos que você necessita.

Acesse e solicite os serviços:
https://www.maryhelp.com.br/unidade/sao-paulo-higienopolis
ou: Ligue: 3294-3838
Whatsapp: 97206-2424
saopaulo.higienopolis@maryhelp.net

JARDIM DAS PERDIZES

Um Oásis que chamamos de lar

NOVOS LANÇAMENTOS/2022

**TODO NOVO EMPREENDIMENTO TRAZ ALGO ESPECIAL,
SEJA PELA ESTRUTURA, LOCALIZAÇÃO, LAZER,...
MAS QUANDO FALAMOS EM JARDIM DAS PERDIZES TRAZEMOS
UM CONCEITO, UMA FORMA DE VIDA.**

Localizado na Zona Oeste de São Paulo, desde o lançamento de suas primeiras unidades em março de 2013, destacou-se por sua originalidade sua proposta de qualidade de vida, vinculada à segurança, acessibilidade as principais vias da cidade, um novo bairro totalmente planejado e moderno. Mas o que ninguém contava era que ao longo desses anos ele fosse se transformando numa extensão do lar de cada morador.

Seja pela feirinha que acontece todas as quintas, ou pelos eventos junino, natalinos, gastronômicos, envolvendo os moradores do bairro, seja pela interação nas diversas atividades presenciais e digitais, nos inúmeros grupos que foram surgindo como de ciclistas, poker, Beach tênis, footbal, mamis, desapegos JP e tantos outros... Assim foi se caracterizando de forma diferenciada, uma proximidade, um jeitinho peculiar de fazer parte de uma nova família.

Tudo isso ao redor de um parque que tornou-se a pérola do bairro. Ele também foi se transformando ao longo desses nove anos, de um paisagismo tímido, frio, com árvores recém plantadas e grama amarelada até um aconchegante tapete verde com árvores mais frondosas e de sombra larga.

No aspecto da segurança, de fato, trás um conceito de tranqüilidade e proteção. Com seu amplo sistema de monitoramento por câmeras e seguranças ao redor do parque e das ruas em seu entorno, gerando uma sensação de cuidado e vigilância para as famílias.

Tudo isso e muitos outros detalhes fazem desse novo bairro o sonho de moradia para muitos paulistanos em diversas regiões da grande São Paulo.

Foi pensando em atender esse anseio, depois de uma longa espera, que finalmente a Tecnisa, construtora e incorporadora que idealizoui esse projeto, inaugura mais um tempo para NOVOS LANÇAMENTOS no Jardim das Perdizes, começando pelo condomínio “Reserva Pitangueiras”.

E o que podemos antecipar sobre esse novo condomínio? Ainda sujeito a algumas alterações até abril, quando o material oficial de divulgação será lançado, o Reserva Pitangueiras contará com uma torre única e aptos de 136m², com até 4 dormitórios, 98m² e 79m². Dentre vários atrativos trará de novidade na área de lazer como quadra de Beach tênis, SPA massagem, Espaço Família, Fitness, e muito mais.

É essa forma de vida que divulgamos, esse jeito de ser e viver Jardim das Perdizes. Entre em contato conosco e saiba mais sobre o bairro e os Novos lançamentos.

França - (11) 94794-2277 - Creci 51.946-F
Greice - (11) 96020-4779 - Creci 189.148-F
Facebook: Jardim das Perdizes – Compra e Locação

CASA ALMEIDA INAUGURA LOJA DE RUA NO BAIRRO DO PACAEMBU

A Casa Almeida, braço da Buddemeyer no varejo e referência de luxo e inovação no segmento de cama, mesa e banho, acaba de inaugurar uma nova loja que exalta o conforto para seus consumidores e para os profissionais das áreas de arquitetura e decoração. Com aproximadamente 280m² e localizada em um dos mais tradicionais bairros de São Paulo, o Pacaembu, a nova unidade de rua se destaca pelo grande mix de produtos da rede, conceito visual com estilo industrial e consultoria especializada em um ambiente que permite experimentações das diversas sensações proporcionadas pelos produtos da marca.

Graças ao amplo espaço do local, o público da loja da avenida Pacaembu encontrará todo o mix de produtos de cama, mesa e banho da rede, incluindo jogos de lençóis, colchas, edredons, mantas, peseiras e toalhas, além de um novo ambiente dedicado a tapeçaria.
Endereço: Avenida Pacaembu, 1631.
Das 9h às 19h, de segunda a sábado.

VOCÊ SOFRE DE ALGUM TIPO DE TRAUMA, MEDO OU VÍCIOS?

Você sabe por que desenvolvemos traumas, medos e vícios? Muitas vezes são estratégias que o subconsciente usa para tentar amenizar uma dor profunda que estamos sentindo, como um sentimento de vazio, solidão, desamparo, angústia, raiva ou até uma sensação de perigo (que ocorre a nível imaginário por memórias de eventos que trazem dor e ainda não estão bem resolvidas, mas que o subconsciente interpreta como reais e reage de acordo).

Quando isto acontece, o sistema simpático, que é a parte do sistema autônomo responsável por preparar o corpo para luta e fuga, fica "ligado" por mais tempo que o necessário, causando vários desgastes e até doenças físicas e emocionais desnecessárias. Para diminuir estas dores, o subconsciente cria estratégias pouco efetivas (porque não sabe fazer diferente).

É aqui que entram os problemas "visíveis" como insônia, ansiedade, vícios, insegurança e timidez, entre muitos outros.

Na Clínica Moshé Bergel você conta com a Hipnoterapia Avançada, que pode tratar este e outros problemas de forma segura e rápida.

Moshé Bergel é Hipnoerapeuta Clínico pela NGH (National Guide of Hypnotists)/TESS e pela TRI (Terapia de Reintegração Implícita) e te ajudará a acessar o subconsciente e chegar na verdadeira causa do problema para que possa se libertar e viver novamente como merece.
Agende sua sessão de avaliação.
www.moshebergel.com.br
Avenida Angélica 321 cj. 98
(11) 98706-5121 Whatsapp
(11) 46733819

A violência contra a mulher na pandemia
Negação ao direito de ficar em casa

A pandemia causada pelo novo coronavírus trouxe como consequência uma mudança substancial no relacionamento interpessoal e no modo de se viver.

Em um átimo foi indispensável praticar o isolamento social como forma eficaz e recomendada para impedir o avanço da contaminação, de quadros graves e de mortes.

As medidas de quarentena influenciaram no agravamento da violência doméstica e familiar contra a mulher.

A necessidade de tornar pública a ocorrência da violência contra a mulher, fazendo com que ela extrapole os limites privados dos lares, com a consequente intervenção estatal, se viu ameaçada, já que esta mulher não mais era vista fora do lar e permanecia dentro de casa, muitas vezes na companhia do agressor, por praticamente todo o tempo.

O aumento da violência contra a mulher na pandemia evidencia uma questão de gênero, já que a mesma circunstância não se verificou entre homens. Além disso, decorre da própria imposição de papeis sociais a homens e mulheres e dos lugares decorrentes dessa desigualdade no contexto da casa.

Além da dupla ou até mesmo da tripla jornada, já que no contexto de uma cultura machista, as atividades do lar e o cuidado dos filhos são atribuídos à mulher, a violência passou a ser isolada em ambiente privado, sob o controle total do agressor, inclusive sobre meios de comunicação, tais como telefone ou computador com acesso à internet.

O crescente consumo de álcool e de drogas ilícitas, embora por si só não possa ser estabelecido como causa da violência contra a mulher, é certo que funcionou como um importante gatilho nesse período de confinamento, somado ao tempo maior de permanência em casa e a dificuldade/impossibilidade de se encontrar com outras pessoas de seu relacionamento.

No Rio de Janeiro e em São Paulo, o número de casos durante o período de quarentena aumentou cerca de 50%. Já o Fórum Brasileiro de Segurança Pública e do Decode Pulse mensurou uma majoração de 431% dos relatos de briga de casais no mesmo período.

Ademais, os órgãos públicos não estavam preparados para atender essa crescente demanda, em uma perspectiva crítica e sensível, decorrente da impossibilidade de atendimento presencial e da necessidade de acompanhamento remoto, cuja estrutura até então inexistia ou era muito precária.

A possibilidade de lavrar ocorrência policial por meio eletrônico ou a triagem de atendimento às mulheres de forma remota são medidas que atuaram somente na esfera repressiva, sem que houvesse efetividade na prevenção.

A iniciativa privada e os movimentos de mulheres, diante da incapacidade estatal de enfrentar os números crescentes, buscaram fornecer meios para que as denúncias fossem registradas.

Porém, tais medidas não foram suficientes para coibir a escalada de casos, mas foram importantes para evitar que a situação se agravasse ainda mais.

Sendo assim, o direito de ficar em casa não pode ser exercido plenamente pelas mulheres, sem violência.

Ficar em casa significou muitas vezes estar mais à mercê da violência, sem condições de romper o relacionamento abusivo ou ao menos pedir a intervenção do Estado para que houvesse uma quebra do ciclo de violência.

A premência de se manter em casa muitas vezes trouxe como consequência o incremento da violência, principalmente entre a população negra periférica. Isso porque se trata da população que mais sofre violência contra a mulher, inclusive feminicídio, e especialmente nesse caso porque os espaços de convivência dentro do lar costumam ser menores. A desigualdade social também fundamenta esta conclusão.

Se você conhece alguma mulher em situação de violência, denuncie. Se você está passando por essa situação, procure ajuda.

Renata Gaviolli - Advogada
Daniela Polidoro Knippel - Advogado
Edson Luz Knippel – Advogado
www.knpl.com.br

COLÉGIO RENASCENÇA **COMEMORA 100 ANOS**

A primeira escola paulistana a oferecer o diploma primário junto ao ensino judaico comemora 100 anos, mas o papel do Colégio Renascença para a comunidade é ainda maior. Em 1922, a instituição foi uma das responsáveis pelo estabelecimento de uma população judaica organizada em São Paulo, oferecendo cursos profissionalizantes aos imigrantes recém-chegados; instituindo o seminário hebraico de professores, primeiro curso regular de formação de educadores que integrariam muitas outras escolas judaicas pelo país, entre outras ações.

"Nós temos muito a comemorar. Ao longo do ano, realizaremos uma série de eventos para celebrar a nossa história e a história dos diversos personagens que fizeram parte do centenário. Estamos preparando um livro com as memórias das muitas amizades que começaram no pátio da escola, carreiras promissoras, famílias e diversas situações que ajudam a montar esta trajetória. Convidamos toda a comunidade a celebrar conosco e reafirmar que há 100 anos nossas portas estão abertas para recepcioná-los", finaliza Marcelo Kauffmann, presidente do Colégio Renascença.

Sede atual na Rua Inhaúma

Bom Retiro 1950

Higienópolis 1968

Do Bom Retiro a Higienópolis até chegar a Barra Funda

O Gymnasio Hebraico-Brasileiro Renascença iniciou suas atividades no dia 22 de abril de 1922 em uma pequena casa alugada na esquina das ruas Amazonas e Três Rios, no bairro do Bom Retiro. Na década de 20, a escola teria ainda duas outras sedes alugadas, na Rua Florêncio de Abreu e na Avenida Tiradentes. Ainda hoje, o Hatchia, nome hebraico da instituição, é lembrado como um dos responsáveis pelo estabelecimento de uma comunidade judaica organizada na cidade da garoa.

Em 1937, o Renascença inaugurou sua primeira sede própria na Rua Prates, no Bom Retiro e em 1968, na esquina das ruas Bahia e Pará, sua primeira filial fora do Bom Retiro, oferecendo inicialmente ensino pré-escola e primário. Com isso, a escola atendia à demanda por escola judaica de uma parcela da comunidade que vivia em outros bairros.

O ano de 1980 marcou a inauguração do imponente prédio do Renascença na Rua São Vicente de Paulo, em Higienópolis, terceira sede própria da escola desde sua fundação. Em 1986, a escola abriria sua sinagoga, que chegou a receber mais de mil pessoas nas Grandes Festas.

Da mistura entre tradição e modernidade surgiu a nova sede do Colégio Renascença em 2018. O projeto arquitetônico combina sinagoga e ilhas de robótica nos 18 mil metros quadrados. Assinado pelo arquiteto Jonas Birger e com espaços concebidos pela artista plástica Stela Barbieri, o projeto explora o espaço e transforma os ambientes em um "terceiro educador".

"Sendo a educação um valor essencial para o Judaísmo, nada mais natural que o colégio se tornasse uma instituição filantrópica educacional comunitária criada para educar a nova geração de judeus, por meio da produção de conhecimento e cultura. O Renascença se transformou junto à própria comunidade e à cidade. A nossa trajetória combina passado, presente e

Higienópolis 1973

Higienópolis Rua São Vicente de Paulo

futuro. Celebramos nossas raízes, colaboramos com nosso povo e construímos as bases para o futuro, para que possam sonhar e, sobretudo, realizar", declara Marli Ben Moshe, diretora da área judaica do Colégio Renascença.

Comemoração do centenário

A abertura oficial do calendário de homenagens acontece no dia 1° de abril com a Copa Centenário, que receberá o apresentador esportivo Benjamin Back e o técnico da Seleção Brasileira Olímpica de Handebol, Professor Marcus Tatá. Ao longo do mês, os alunos participarão de atividades especiais, como oficina de circo, balada e shabat comemorativo.

Em junho ocorrerá a inauguração da Rua Professor Walter Lerner e o Luna Park. A antiga Rua Inhaúma, na Barra Funda, receberá o nome do educador que permaneceu 30 anos à frente da direção do Colégio Renascença, responsável pela reforma curricular que previa, entre outras ações, o aumento do número de aulas semanais de cultura judaica e língua hebraica. A programação do mês ainda contará com uma apresentação de stand up comedy do comediante e ex-aluno Marcio Ballas e uma manhã de autógrafos do livro de redações especialmente produzido para a comemoração da data, com textos de alunos, colaboradores e outras pessoas que fizeram parte da história do colégio.

Agosto será o grande mês das comemorações. No dia 9 será realizada a Cerimônia Oficial do Centenário, com apresentação de dança das Lehakot Dorot e do Coral 100 Vozes. A data também marcará a inauguração do painel com uma linha do tempo da instituição no foyer do Teatro Moise Safra e o lançamento do livro de 100 anos do Colégio Renascença, com memórias e histórias das pessoas que tiveram suas vidas marcadas pela instituição. Ainda em agosto, de 28 a 30, o Colégio promoverá um encontro de educação.

O ano de homenagens se encerra no dia 30 de outubro com a "Ciranda de Cultura: 100 anos do Colégio Renascença". A programação está sujeita a alterações, mas todas as informações sobre os eventos para estudantes, colaboradores e para a comunidade já estão disponíveis no site da instituição: https://www.renascenca.br/pt/centenario/calendario

Seu filho vai amar a matemática!

Matemática criativa
Resolução de problemas
Habilidades para o futuro
Crianças de 5 a 14 anos

Aulas semanais
Grupos pequenos
Professores matemáticos
Higienópolis e Pinheiros

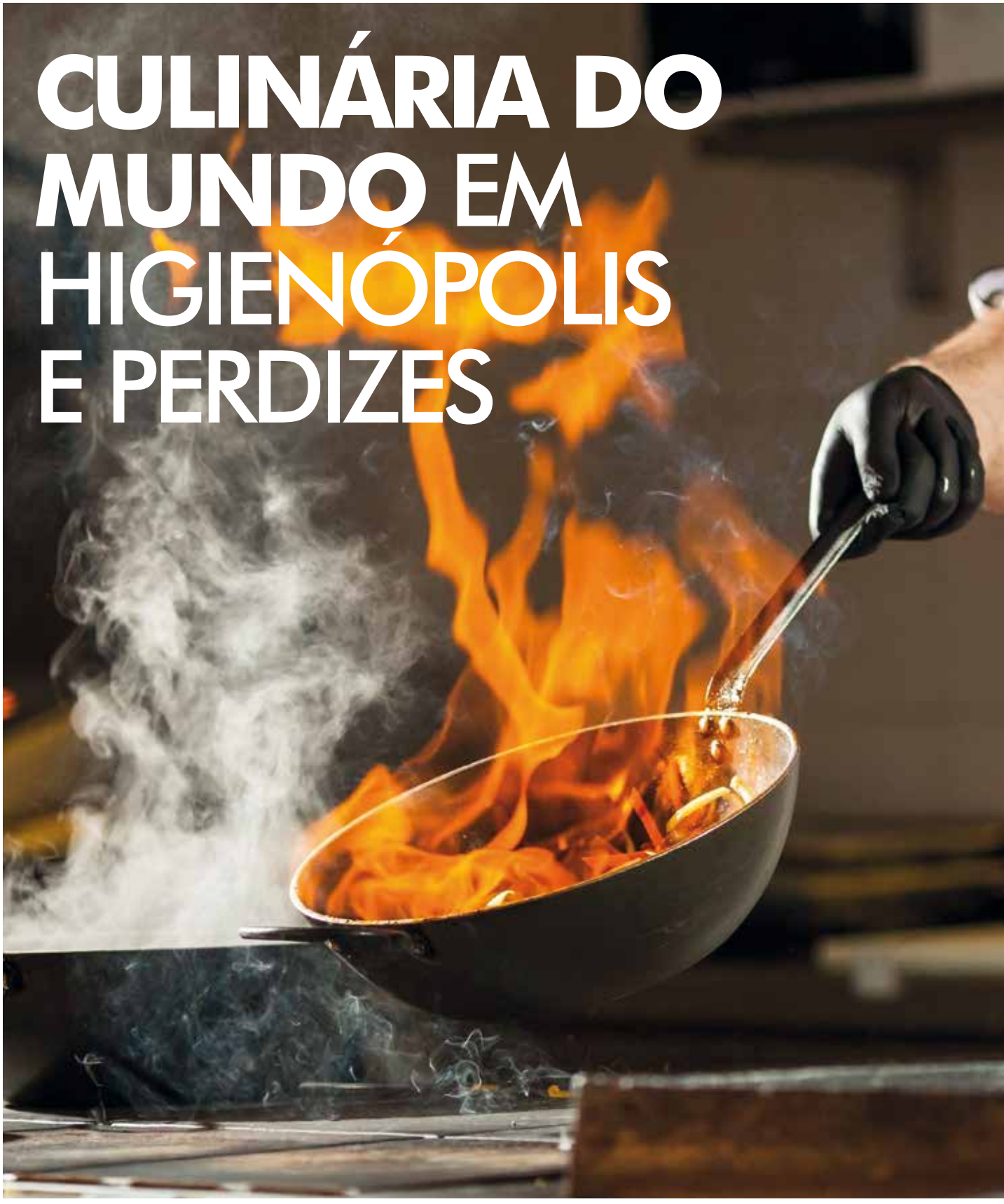
Faça uma aula experimental!

99147-9442

RODA
DE MATEMÁTICA

www.rodadematematica.com.br
@rodadematematica

CULINÁRIA DO MUNDO EM HIGIENÓPOLIS E PERDIZES



Nos restaurantes da região é possível fazer uma viagem gastronômica pela cozinha de diversos países sem sair do bairro

Pelas ruas de Higienópolis e Perdizes estão localizadas inúmeras casas que trazem as cores, os aromas e os sabores de comidas típicas do mundo todo. As opções atendem a todos os gostos, desde os tradicionais até os mais descolados. A lista, inclusive, contempla espaços que oferecem receitas especiais para vegetarianos e veganos. Neste guia selecionamos 17 restaurantes que vão proporcionar uma viagem gastronômica pelo mundo sem precisar pegar um avião.

Abu Nasser (culinária árabe)
Pode-se dizer que o restaurante Abu Nasser é uma das jóias da gastronomia da região. Localizado em Perdizes, o restaurante traz em seu cardápio uma diversidade incrível da culinária árabe. Tudo é feito artesanalmente; as receitas são verdadeiras heranças de família. Além das tradicionais esfihas e kibes, o restaurante apresenta entradas como: Homus, Babaganoush, Tabule, Falafel, Laban (coalhada fresca); Charutos de uva, couve e repolho; pratos quentes como: Riz-Bichairie(arroz com macarrão cabelo de anjo), Birghol (Trigo com peito de frango desfiado e cebola frita); Shisbarak (Massa fresca com recheio de carne temperada e cozida na coalhada fresca); grelhados como kafta e os michuí de frango e filé mignon. Além dos doces típicos.
Serviço:
Tels: (11) 3865-1255 (11) 99746-2426
Horário de funcionamento:
Terça a domingo, das 18h às 23h. .
Endereço: Rua Campevas, 46 - Perdizes.
Site: www.abunasser.com.br
Instagram: abunasser_culinaria_arabe_

Honkê

Honkê – (culinária japonesa)

Próximo ao Museu de Arte Brasileira da Fundação Armando Alvares Penteado (MAB FAAP), no Pacaembu - bairro nobre da capital paulistana -, o Honkê é uma excelente opção para relaxar e ter uma boa conversa após a visita ao museu. A culinária japonesa é tradicional, com pratos variados. Segundo os frequentadores, o peixe está sempre fresco e o atendimento é impecável. Além disso, para almoços de negócios é possível a utilização de salas reservadas. O cardápio é à la carte. Servem o executivo no almoço e também no jantar.

Serviço:
Tels: (11) 3825-0444
Endereço: R. Itaguaba, 268 - Pacaembu, São Paulo - SP
Horário de funcionamento:
De terça a sábado, das 12h às 15h; das 19h às 23h
Domingos, das 12h às 16h, das 19h às 23h
Instagram: honke_oficial

Esquina do Fuad (culinária brasileira)

Grelhados, bolinhos fritos, polenta e pastéis estão esperando por você na Esquina do Fuad, bar e restaurante tradicional da região central de São Paulo, localizado no bairro de Santa Cecília. São mais de 50 anos de histórias para contar. Aos sábados tem a tradicional Feijoada do Fufu (paio, linguiça calabresa e carne seca acompanhados por couve na manteiga, banana à milanesa, torresmo, arroz branco e farofa). Durante a semana, os Clássicos do Fuad, como a Picanha a La Ronaldo, Parmegiana, Picanhada e outras iguarias fantásticas da culinária brasileira estão no cardápio. O ambiente é descontraído, despojado e cheio de animação. Uma excelente opção para o happy hour, para o almoço de sábado ou para a cerveja de domingo com os amigos.

Serviço:
Tels: (11) 3666-4493
Endereço: R. Martim Francisco, 244 - Santa Cecília, São Paulo - SP
Horário de funcionamento:
Segunda a quarta, das 11h30 às 23h30
Quinta-feira, das 11h30 às 24h
Sexta-feira e sábado, das 11h30 às 1h30
Domingo, das 11h30 às 18h
Instagram: esquinadofuad

Miki Restaurante (cozinha internacional)

A variedade de pratos, o sabor, ambiente aconchegante e o atendimento primoroso fazem do Miki um restaurante de destaque em nossa região. Podemos dar uma verdadeira volta ao mundo gastronômica no Miki, degustando: Guacamole e torradinhas, poke, moqueca, massas caseiras incluindo os famosos varenikes, paella, sushi burguer, risotos e pizzas Napolitanas. De segunda a sexta, exceto feriados, no horário do almoço é servido o Menu Executivo, com direito a Crostatas com lemon pepper, salada e prato principal, por R$ 46. Às quartas-feiras, à noite, à partir das 19 horas, é servido no restaurante, o Miki Boteco, um rodízio de petiscos com muitas gostosuras, como pastéis, kibe vegano, iscas de peixe, polenta frita e muitos mais.

Serviço:
Tels: (11) 2339-4685/95
Whatsapp:(11) 98791-0065
Endereço: Rua Dr. Veiga Filho, 181 - Higienópolis
Horário de funcionamento:
De segunda a quinta, das 12h às 15h, das 19h às 23h
Sexta, das 11:30h às 14:30
Sábado, das 20h às 23h
Domingo, das 12h às 16h, das 19h às 23h
Site: www.mikikosher.com
Instagram: mikikosher

Miki

Abruzzi

Abruzzi Restaurante e Rotisserie (culinária italiana)

Um espaço genuinamente italiano, ambientado em um casarão da década de 40 garante ao Abruzzi Abruzzi Restaurante e Rotisserie muito charme e simpatia. Na casa, as massas artesanais, símbolos da culinária italiana, estão sempre frescas. As sugestões do maitre são o completíssimo Cappelini Giorgia e o exótico Agnolotti ao molho de manga. O cardápio ainda contempla diversidade de massas frescas e secas, cortes bovinos, aves, peixes, saladas, frutos do mar e sopas. Na Rotisserie muitas opções fresquinhas de massas e molhos para levar para casa.

Jardim de Napoli

Serviço:
Tels: (11) 3822-2052(11) 99502-5818 (11) 3822-0074
Endereço: Rua Traipu, 145 - Perdizes
Horário de funcionamento:
De segunda a domingo, das 12h às 15h, das 18h às 23
Site: www.abruzzi.com.br
Instagram: abruzzirestaurante

Jardim de Napoli (culinária italiana)

Uma clássica cantina italiana fundada pela família Buonerba em 1949, a Jardim de Napoli tem tudo o que um bom paulistano que ama a culinária italiana aprecia: massas frescas, pizzas e o carro chefe da casa: o famoso Polpettone alla Parmigiana dos Buonerba - um bolo de carne moída recheado com mussarela, empanado com farinha de rosca especial, coberto com molho de tomate e parmesão ralado. A receita tradicional da família frequentemente vai bem acompanhada de uma massa fresca. Para finalizar a refeição, experimente a Pastiera Grano - tradicional torta napolitana, preparada com ricota, grão de trigo, frutas cristalizadas e água de flor de laranjeira.
Serviço:
Tel: (11) 3668-8383
Endereço: R. Martinico Prado, 463 - Vila Buarque
Horário de funcionamento:
De segunda a sexta, das 11h às 15h, das 18h às 23h
Sábado, das 11h às 23h
Domingo, das 11h às 22h
Instagram: jardimdenapoli

Roma Ristorante

Roma Ristorante e Rotisserie (culinária italiana)

A história do Roma Ristorante começa em 1954, com o casal de imigrantes italianos Casalena, que mantinha em seu casarão, na região de Higienópolis, uma pensão, onde serviam refeições aos "inquilinos". As massas artesanais italianas, preparadas pela dupla, ganharam notoriedade na região, principalmente entre os jovens pensionistas, que também estudavam na Universidade e Colégio Mackenzie. O aumento da clientela fez com que o casal encerrasse as atividades da pensão e só se dedicassem à cozinha, nascendo assim o Roma Ristorante. A casa ainda está instalada na antiga pensão, cujo ambiente clássico remete ao romantismo. Entre as massas, destaque para o canelloni de ricota com nozes - massa recheada de ricota com nozes, molho bechamel e parmesão - e para o ravioli búfala com funghi alla creme - preparado de creme de leite e champignon seco. O cardápio ainda traz camarões rosa, queijos variados, corações de alcachofra, berinjela recheada, entre outras delícias. Não dispense a sobremesa, muito menos o cafezinho. Na Rotisserie, há diversas opções de massas para levar para casa.
Serviço:
Tels: (11) 3660-0800 / 99310-7705
Endereço: Rua Maranhão, 512 – Higienópolis
Horário de funcionamento:
De quinta a sábado, das 11h30 às 15h30, das 19h às 23h
Domingos e feriados, das 11h30 às 17h
Site: www.romaristorante.com.br

Modi

Modi (clássicos e contemporâneos da culinária italiana)

Boa receita e preço justo, o italiano Modi conquistou o público seguindo essa filosofia. As massas são artesanais e preparadas na casa, bem como os pães e embutidos. O restaurante oferece também um cardápio de miúdos, iguarias pouco valorizadas em restaurantes com temática italiana tradicional, mas que no Modi fazem sucesso. A dobradinha colmeia, elaborada pelo chef Diogo Silveira, é servida em um delicioso cozido de grão de bico e arroz branco. Prove o gnocchi de mandioca com ragu de costela e escarola refogada. A massa fininha artesanal do ravioli, com um recheio leve e cremoso de queijo de cabra, é servida com a Pappa al Pomodoro, excelente pedida para os dias mais quentes. A casa ainda tem pratos executivos variados.
Serviço:
Tel: (11) 2338-8277
Endereço: R. Dr. Cândido Espinheira, 431 - Perdizes
Horário de funcionamento:
De terça a sábado, das 12h às 23h
Domingo, das 12h às 17h
Instagram: modigastronomia

Via Castelli Generale (culinária italiana)

Massas, pizzas e molhos artesanais são as propostas do Via Castelli Generale para conquistar você, literalmente, pelo estômago. Para a entrada os tradicionais antepastos italianos – sardela, torradas de alho e gorgonzola, azeitonas ou berinjelas à moda da casa, burrata e carpaccio à Lua Ainara - fatias de lagarto com azeite, molho inglês, alcaparras, salsinha e parmesão. Para o prato principal, não hesite em optar por uma massa, já que elas estão sempre frescas por serem de fabricação própria. Ainda no cardápio há opções de saladas, carnes, sopas, arroz e risotos, além das porções. Consulte o maitre sobre a carta de vinhos, já que a adega conta com rótulos especiais. O espaço ainda abriga um empório.
Serviço:
Tels.: (11)3662-2999, (11)94496-3833
Endereço: Rua Martinico Prado, 341, Higienópolis
Horário de funcionamento:
De segunda a quinta das 11h às 16h, das 18h às 23h
Sexta-feira, das 11h às 16h, das 18h às 24h
Sábado, das 11h às 24h
Domingo, das 11h às 22h30
Site: www.viacastelli.com.br
Instagram: via_castelli

Vicoboim (culinária italiana)

O charmoso Vicoboim, traz para Higienópolis um pedacinho da "Toscana". A arquitetura, de elementos rústicos, remete ao clima daquela região. No cardápio, interpretações contemporâneas de pratos clássicos. Para começar: Cesta di Pane - focaccia feita na casa, pão italiano, grissini, creme de ricotta de búfala, patê de azeitonas e azeite extravirgem da Toscana. Entre tantos pratos deliciosos, uma opção é o Gnocchi ai Fungui - gnocchi de batata com creme de parmesão e mix de cogumelos. A Insalata de Polpo traz vagem, tomate cereja, manjericão, maionese de tinta de lula e stracciatella de búfala. Se quiser provar uma carne, a sugestão é Costoletta di Vitello alla Milanese: costina de vitello à milanesa, saladinha, batatas rústicas, alho e alecrim. No cardápio ainda há diversas sugestões de massas, saladas, frutos do mar, carnes e peixes.
Serviço:
Tel.: (11) 3666-4866
Endereço: Praça Vilaboim, 77 - Consolação, São Paulo - SP
Horário de funcionamento:
De segunda a sexta, das 12h às 15h, das 19h às 23h
Sábado e Domingo, das 12h às 16h, das 19h às 23h
Site: vicoboim.com.br

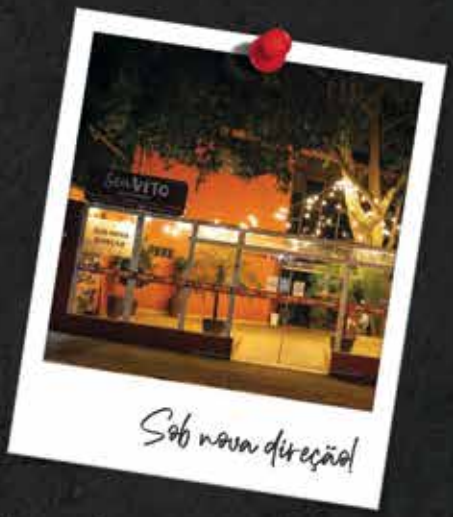
Via Castelli

CHEGAMOS EM HIGIENÓPOLIS!

A **melhor pizza de São Paulo** agora pertinho da sua casa.

SeuVITO

GASTRONOMIA



Feita com farinha italiana, massa de longa fermentação, tomate pelati italiano e ingredientes selecionados, a nossa pizza vai te conquistar!

Venha almoçar conosco:
Buffet completo com
Sushi Bar e Grill

Venha conhecer nosso espaço ou peça pelo delivery.

11 91205-6869 11 3666-0938 seuvitogastronomia

Rua Dr. Veiga Filho, 237 - Higienópolis - São Paulo/SP

Conheça as outras unidades: Pinheiros, Centro e Sto André.

Bistrô Paris 6

Bistrô Paris 6 - Vilaboim (culinária francesa)

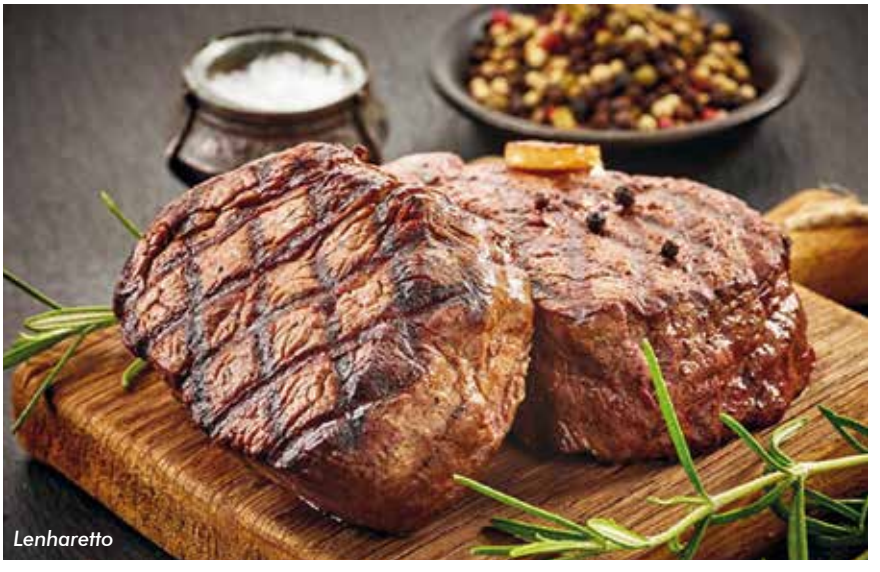
Inspirado nos cafés, bistrôs e brasseries centenários do 6º Distrito de Paris (também conhecido como Paris 6), o Bistrô Paris 6 foi pensado por seu idealizador, o paulistano Isaac Azar, como um espaço cultural, aberto 24 horas por dia, para servir sem frescura o mais variado tipo de público. A casa está espalhada por 17 cidades do país e ganhou mais notoriedade quando passou a batizar os seus pratos com o nome de celebridades: filé à parmegiana à Rodrigo Faro - gratinado ao forno com rôti de tomate e queijo emmenthal servido na panelinha e acompanhado de arroz e fritas; gnocchi P6 à Marina Ruy Barbosa - massa preparada com batata baroa e recheio de queijo brie, puxado ao molho quatro queijos e finalizado ao forno com parmesão; filé de peixe grelhado à Carol Castro - sob risoto de limão siciliano, finalizado com azeite de ervas. Para sobremesa fique com o tradicional Grand Gateau à Paloma Bernardi - cobertura de calda de Nutella, morangos picados, avelãs granuladas e toque final de leite condensado.

Serviço:
Tel.: (11) 4304-5550
Endereço: Pça. Vilaboim, 55 – Higienópolis
Horário de Funcionamento:
De Domingo a Quinta, das 12h às 15h30, das 18h30 às 23h:
Sexta, das 12h às 15h, das 18h às 23h59
Sábado, das 12h às 15h30 às 18h às 23h59
Site:www.paris6.com.br

Lenharetto Forno & Brasa (carnes e massas)

Há 30 anos, o sonho de dois jovens – Gilberto Castilho e Hélio Penafiel - deu origem ao Lenharetto Forno & Brasa, tradicional restaurante em Higienópolis. O espaço está preparado para atender aos mais diversos gostos. Os amantes de carne, por exemplo, se surpreenderão com a maminha Angus Black, a picanha e o chorizo argentinos, que ganham toque especial quando acompanhados pelo molho de cebola da casa. O filé a parmegiana (carne ou frango) é um dos campeões de pedidos por lá. Vem com muito queijo e molho de tomate. A finalização do preparo, no forno à lenha, dá o toque especial. Se a vontade é partilhar uma pizza, no Lenharetto a massa é bem fininha e o recheio caprichado. Experimente a de frango com catupiry e não se esqueça de solicitar a carta de vinhos.

Serviço
Tels: (11) 3666-9000 (11) 3667-0024
e-mail: lenharetto@uol.com.br
Horário de funcionamento:
Segunda a quinta-feira, das 11h às 16h, 18h às 24h.
Sexta, sábado e domingo, das 11h às 24h.
Endereço: Alameda Barros, 755, Santa Cecília
Site: www.lenharetto.com.br
Instagram: lenharetto


Lenharetto

MOSHÉ BERGEL

Hipnoterapia Avançada

Hipnose Clássica e Ericksoniana
Coaching estilos Americano e Europeu (emocional)
Constelação Familiar
Terapia da Linha do Tempo
PNL

Venha e descubra como a Hiptoretapia pode te ajudar.
Agende sua sessão de avaliação agora mesmo!

- Emagrecimento
- Depressão
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Tabagismo
- Síndrome do Pânico
- Fibromialgia
- TOC
- Gagueira
- Bruxismo
- Impotência
- Insônia
- Vícios e Compulsões
- Fobias e Medos
- Perda de um Ente Querido
- Anorexia/Bulimia Nervosa
- Fobia Social
- Insegurança

Certificações:

HIPNOTERAPEUTA CERTIFICADO TESS

NATIONAL GUILD OF HYPNOTISTS NGH EST. 1951

Veja nossos DEPOIMENTOS

Moshé Bergel

11 **9870.65121** | AV. ANGÉLICA 321 CJ. 98 - HIGIENÓPOLIS
atendimento@clinicamoshebergel.com.br | **www.moshebergel.com.br**

Moshé Bergel @moshebergel.hipnoterapia
Moshé Bergel - Hipnoterapia Clínica Avançada

Pobre Juan

Pobre Juan (culinária argentina)

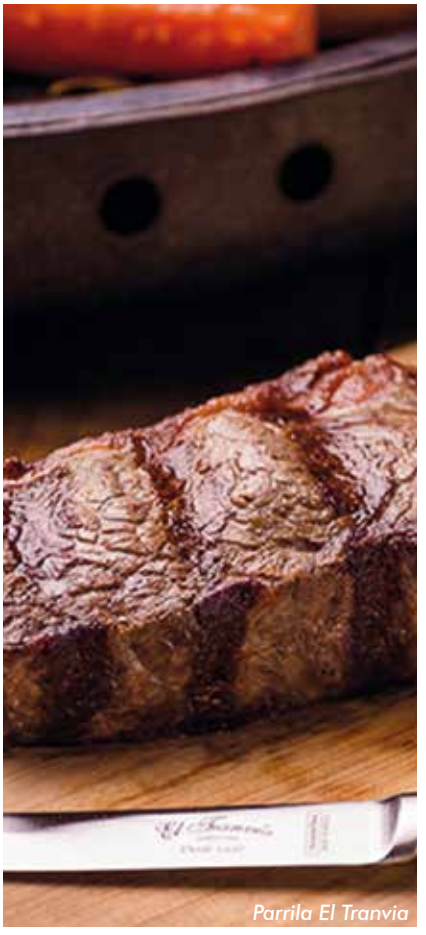
O Pobre Juan tem fortes influências das tradicionais casas de carnes argentinas e nasceu do desejo de um grupo de amigos em saborear cortes assados na grelha em um ambiente agradável e confortável. A rede possui 13 casas espalhadas pelo país - São Paulo, Alphaville, Campinas, Rio de Janeiro, Curitiba, Goiânia, Brasília, Recife, Belo Horizonte e Porto Alegre. O restaurante ganhou fama por seus cortes nobres, sua parrilla (grelha argentina) premium e a excelência em vinhos e no ofurô de cervejas. Os drinks não alcoólicos são bastante elogiados pelos frequentadores. A casa em Higienópolis conta com ambiente externo arborizado, ideal para os dias de sol e calor.
Serviço:
Tel.: (11) 3825-0917
Endereço: Rua Itaguaba, 38 – Higienópolis
Horário de funcionamento:
De segunda-feira a quinta, das 12h às 15h, das 18h30 às 22h
Sexta-feira, das 12h às 16h, das 18h30 às 23h
Sábado, das 12h às 23h
Domingo, das 12h às 19h
Site: www.pobrejuan.com.br
Instagram: restaurantepobrejuan

Parrila El Tranvia (culinária uruguaia)

Nascido em 1997, o uruguaio Parrila El Tranvia, está em estreito corredor de vila, semelhante a um corredor de bonde ("tranvía", em espanhol) no bairro de Santa Cecília, em São Paulo (SP). O cardápio vem recheado de cortes nobres na grelha, entre eles o Bife Ancho e o Matambrito Suíno. Não vá embora sem provar a Torta Negra del Diablo (chocolate), servida com uma bola de sorvete de creme.
Serviço:
Tel.: (11) 3664-8417
Endereço: Rua Conselheiro Brotero, 903 - Santa Cecilia
Horário de Funcionamento:
Segunda a Quinta, das 12h às 15h, das 18h às 24h
Sexta e Sábado, das 12h às 24
Domingo, das 12h às 17h
Site: www.eltranvia.com.br

Restaurante e Pizzaria Macedo's (pizzaria e culinária tradicional)

Mais de 40 anos de tradição e considerado como a melhor pizza da região de Perdizes, no Restaurante e Pizzaria Macedo's a cozinha é contemporânea, contempla massas, carnes, frutos do mar, saladas, sopas e aperitivos. Aos sábados, oferece buffet completo por quilo, com feijoada. Os destaques são para: o à Parmegiana, muito bem servido, acompanhado de uma generosa porção de batatas fritas e arroz branco; a Burrata à Macedo's é novidade que traz queijo burrata, folhas de frescas de manjericão, rúcula e tomate cereja refogado no azeite. O forno é à lenha e a clássica napolitana é uma das pizzas mais pedidas da casa.
Serviço:
Tel.: (11) 3862-8092
Endereço: Rua Monte Alegre, 759 – Perdizes, São Paulo – SP
Horário de Funcionamento:
De segunda a domingo, das 11h30 às 15h, das 18h às 23h
Instagram: macedosrestaurante


Parrila El Tranvia

CICCILLO

PIZZERIA
& RISTORANTE

Na compra de
02 PIZZAS GRANDE
ganhe
1 Garrafa de Vinho Tinto

Na Compra de
01 PIZZA GRANDE
ganhe
2 Taças de Vinho

(11) 2628-9157

ALMOÇO À QUILO de Segunda à Sexta de 12:00 às 15:00
PIZZARIA de Terça à Domingo de 18 às 00:00

ENDEREÇO: RUA MATO GROSSO, 428 - CONSOLAÇÃO
ciccillo_pizzaria ciccillopizzaria

* NA COMPRA DE 2 PIZZAS GRANDES NO DELIVERY VOCÊ GANHA 1 GARRAFA DE VINHO
* NA COMPRA DE 1 PIZZA GRANDE VOCÊ GANHA 2 TAÇAS DE VINHO PARA CONSUMIR NO SALÃO, OFERTA VÁLIDA ATÉ 30/06/2022

Residencial Pacaembú

NOSSOS SERVIÇOS
*Recuperação Pós-hospitalar,
*Home Care *Médicos *Nutricionista,
*Fisioterapeuta *Terapeuta Ocupacional
*Yoga *Podologia *Manicure *Cabeleireiro
*Sessões de Musicoterapia

MAIS QUE UMA CASA,
UM LAR PARA IDOSOS!

AGENDE SUA VISITA VIRTUAL

VISITE NOSSAS REDES SOCIAIS

residencialpacaembu.com.br
casaderepousopacaembu
casaderepousopacaembu

Av. Pacaembu, 1730 - Pacaembú
(11) 3871-5853 (11) 981929799

Espaço Tambiu

Espaço Tambiu
(culinária especializada em peixes de rio e frutos do mar)

O Espaço Tambiu é especializado em receitas com pescas de rios e frutos do mar. Tem área externa arborizada, além de um ambiente interno elegante e agradável. A casa serve massas, risotos, paellas e os mais diversificados peixes de água doce – Pirarucu, Tambaqui, Pargo e Pintado. O menu ainda contempla camarões e polvos. Para entrada, casquinha de siri, costelinhas de tambaqui, camarão na tapioca com molho de cupuaçu são algumas das opções. Já para o prato principal, as sugestões são: a bracciola de pintado, recheada de damasco, brócolis e cogumelos, acompanhada de arroz de coco; o risoto de cogumelos com filé mignon ou o fetuccine com frutos do mar. Para os mais aventureiros: o cassoulet costela de tambaqui, pintado, camarão, linguiça de peixe, acompanhados de purê de banana da terra, base de tucupi, jambu e especiarias.

Serviço:
Tel.: 96196-6151
Endereço: Rua Traipú, 607 - Pacaembu, São Paulo – SP
Horário de Funcionamento:
De terça a sexta, das 12h às 15h30, das 19h às 22h30
Sábado: 12h às 16h, das 19h às 22h30
Domingo: 12h às 16h
Site: www.espacotambiu.com.br

Bioqualittà Restaurante Vegetariano (culinária vegetariana e vegana)

O restaurante apresenta cardápio criativo e diversificado para atender o mais exigente vegano ou vegetariano. O Bioqualittà Restaurante tem opções coloridas, aromáticas e saudáveis - cestinha de quinoa e legumes; feijoada vegetariana, falafel, quiche de shitake, mousse de alho-poró, entre outros. A alimentação proposta busca ser nutritiva e natural, com a redução de óleos, sal e adição apenas de temperos naturais O restaurante privilegia o uso de produtos da época e orgânicos. Neste "cantinho" arborizado, alegre e descontraído da cidade pode-se provar também receitas sem glúten. As sobremesas são caseiras. Se quiser levar para casa, consulte o menu de congelados.

Bioqualittà

Serviço:
Tel.: (11) 3801-4406
Endereço: Rua Dr. Estevão de Almeida 40 - Perdizes

Horário de Funcionamento:
De segunda a sexta, das 11h30 às 15h15
Sábado, das 11h30 às 15h30
Site: www.bioqualitta.com.br

ARMEL
ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO
Sede Própria | ISO 9001:2015

Trocamos suas janelas e portas de ferro ou madeira por alumínio sem quebra de parede, azulejo ou danos na pintura.

Seguimos o padrão mantendo o modelo e a cor da fachada.
Pioneiros no sistema de troca há mais de 45 anos, somos certificados pelo ISO 9001 e temos um departamento especializado em **JANELAS ACÚSTICAS E MANUTENÇÕES**.
Atendemos condomínio, comércio, indústrias e hospitais em todo o estado de São Paulo.
Facilitamos o pagamento.

Solicite um Representante sem compromisso.
Central de atendimento
(11) 2966-0966
(11) 96355-0054

Rua Teresina, 625 | Mooca | São Paulo
www.armel.com.br @ armel@armel.com.br

 Texto e fotos de Airton Gontow

A HORA E A VEZ DE **LONDRES**

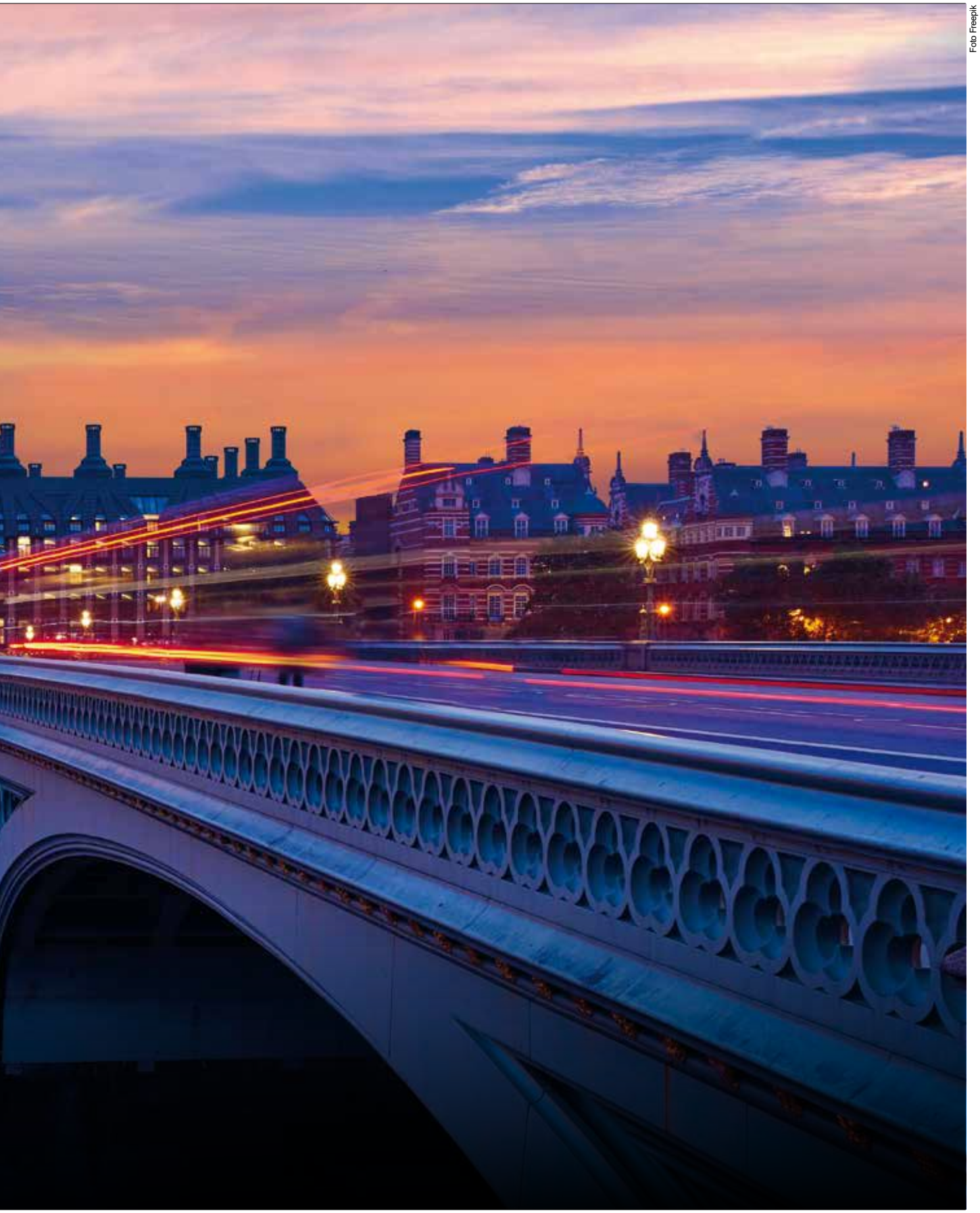


Foto Freepik

O Reino Unido está em festa! 2022 é o ano do Jubileu de Platina da Rainha Elizabeth. 70 anos no trono! Por todos os países há uma série de eventos comemorativos. O auge das festividades acontece de 2 a 5 de junho, com festivais, exposições nos palácios reais, concursos, queimas de fogos e festas de rua. Mas há muitas outras atrações – algumas já iniciadas – que se estendem até o final do ano.

Até para quem não está nem aí para a Realeza, vale muito a pena a viagem a Londres. A capital e maior cidade inglesa prepara cada detalhe, para as comemorações, se enfeita e fica ainda mais bonita. E não apenas para a festa. Quem visita a cidade e a região de Stratford, no Leste de Londres, onde foi erguido o estádio olímpico para os Jogos de 2012, sabe que a busca do legado está presente na grande maioria dos eventos. A capital, o país e o Reino Unido como um todo usam a tradição para impulsionar o futuro.

Na próxima edição da revista, a segunda parte dessa matéria falará mais a fundo sobre as comemorações da histórica data. Sete décadas de Reinado e com imenso carinho e apoio popular é algo que nunca se viu.

Veja nessas breves páginas alguns detalhes da viagem que fizemos em março a Londres e conheça algumas dicas de passeios e roteiros, que não passam pelo tradicional, como as visitas aos seus fabulosos museu.

Não é preciso olhar os ponteiros do Big Ben para saber que é a vez e a hora de você visitar Londres...

É incrível - você vê aqui uma paisagem Londrina - Richmond Park

Os incríveis parques de Londres!

Embora muita gente tenha uma imagem cinza de Londres, ela é a mais arborizada entre as grandes cidades europeias. Cerca de 47% da sua área é verde. Estima-se que tenha oito milhões de árvores, distribuídas em cerca de três mil praças e parques. Destaque para os oito Parques Reais - Bushy Park, Green Park, Greenwich Park, Hyde Park, Kensigton Gardens, Regent's Park, Richmond Park e St. James's Park.

O Hyde Park é o mais conhecido e o maior da região central, com um lago imenso, o memorial da princesa Diana, estátuas e monumentos e um impressionante jardim italiano, com flores, pássaros e outros bichos e uma vista selvagem quase na fronteira com grandes prédios.

O lindo Regents Park tem inesquecíveis alamedas de ciprestes, teatro ao ar livre, zoológico e lago com barquinhos. Fica no centro, próximo a pontos turísticos, como a Oxford Street e o Museu de Cera (Madame Tussaud). Destaque para a Queen Mary Gardens, um jardim com 12 mil rosas, de mais de 100 espécies, e para o Jardim da Begônia, com nove mil flores.

O Richmond Park é o maior e o mais surpreendente de todos. Fica distante e ao mesmo tempo a apenas 30 minutos de metrô ou trem do centro. Tem como maiores atrações o fato de estar à beira do Tâmisa e as duas espécies de veados que circulam livremente. Aliás, você viu a foto publicada aqui nesta página? Não, não é um erro do editor da revista. Essa é uma cena real e incrível de um parque londrino....

Encanto e adrenalina no Thames Rocket no Tâmisa

Passeio radical, em pleno Tâmisa!

Como se fossem os bugueiros do Nordeste brasileiro, os condutores dos botes comandam o passeio (diurno ou noturno) e perguntam se o turista quer passear no Tâmisa com ou sem emoção. No Thames Rocket (https://www.thamesrockets.com), os preços variam de acordo com a opção de passeio. No Ultimate London Adventure, de 50minutos, custam cerca de £ 40,00 para adultos e £30,00 (crianças); o Thames Barrier Explore's Voyage, de 80min, cerca de £55,00 (adultos) e £41,00 (crianças). Navegar é preciso, em alta velocidade, com motores de 630 cavalos e

Vista do trecho do percurso a beira do Tâmisa - boa sugestão de rota em direção ao Richmond Park

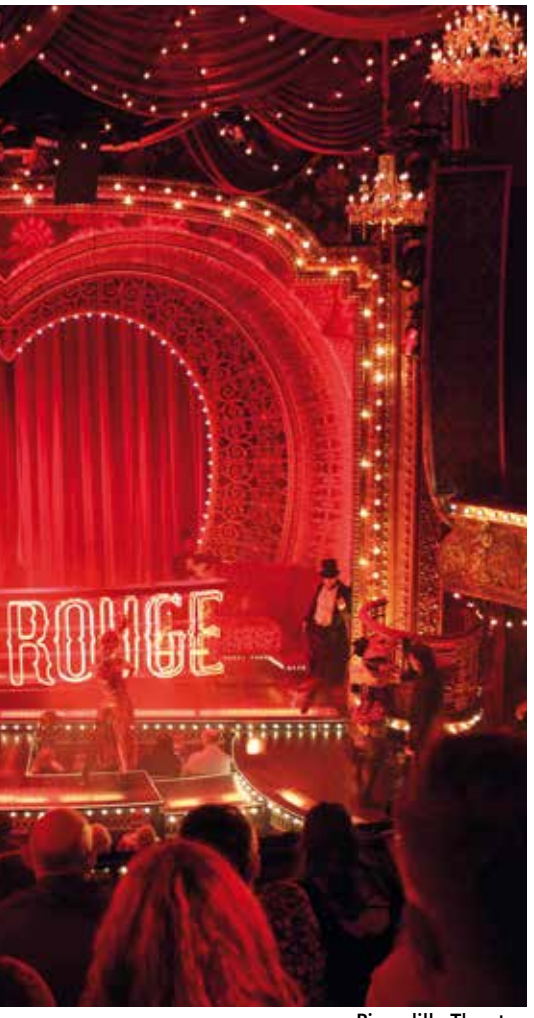
Há muitos platôs, terraços e cantinhos para sentar, beber, conversar e curtir o dia à beira do Tâmisa em Richmond

30 nós de velocidade (cerca de 56 km/h), através do Tâmisa, em um pequeno bote, ao som de rock de bandas famosas de rock inglês, como Queen, Rolling Stones e Beatles. O pequeno bote bate nas águas, provoca alguns sustos e deixa para trás atrações da cidade, como a London Eye e a Tower Bridge. Passeio radical no Tâmisa, que passa em frente a um dos maiores símbolos do liberalismo: o Parlamento Inglês! Para quem quer algo com menos adrenalina, há desde opções de passeios em barcos maiores ao transporte para outros bairros em coletivos que navegam pelo Tâmisa.

Schoreditch: um bairro pra lá de descolado!

Para quem busca conhecer lugares "alternativos", especialmente quem já esteve ao menos uma vez na cidade e que foge dos passeios óbvios, vale muito a pena conhecer Schoreditch, bairro mais hipster de Londres, onde convive a alta tecnologia (espécie de Vale do Silício da capital inglesa) com grafites, feirinhas de rua e muitas atrações gastronômicas. A rua mais saborosa, após passar pelo mercado das flores, é a Brick Lane. (veja mais no tópico sobre gastronomia). Igualmente fascinante é toda a região de Greenwich.

Musicais - Uma das grandes atrações que há em Londres são suas peças de Teatro e Musicais. O West End, na região central da cidade, é usualmente comparado à Broadway. Até pouco antes da pandemia havia cerca de 45 teatros e casas de espetáculos na região, cujo primeiro teatro foi inaugurado em 1663, exatamente no local onde hoje está o Theatre Royal Drury Lane. Antes da pandemia do Covid, cerca de 15 milhões de ingressos eram vendidos anualmente para musicais ou peças na capital britânica. Lentamente, a cidade recupera seu apogeu. Assistimos no The Piccadilly Theatre, com casa cheia e um público entusiasmado, ao encantador e emocionante Moulin Rouge, adaptação do filme de Baz Luhrmann. O espetáculo, repleto de cores, brilho e glamour, é uma ode à verdade, à beleza, à liberdade e o amor. Uma dica para os turistas que pouco dominam com a lín-



Piccadilly Theatre

Torre de Londres

gua inglesa: assistir antes ao filme ou ler sobre o espetáculo. Ajuda muito a tornar o musical ainda mais inesquecível.

Stratford: legado que vale ouro!

Você deve fazer esse passeio, mas tomar cuidado para não ficar nervoso. Nem envergonhado. Afinal, ao visitar a região onde foi construído o Estádio Olímpico para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Londres de 2012, você verá o que é legado e o que não foi feito em nosso Brasil. A região, antes degradada e cheia de problemas de infraestrutura, hoje, dez anos depois, é uma área pungente, com seu imenso estádio, administrado, por concessão, pelo West Ham, um dos mais tradicionais times de futebol londrinos, seu magnífico e frequentadíssimo Queen Elizabeth Olympic Park, seu imenso shopping center, bares, cafés, restaurantes e vários prédios residenciais e de empresas que se mudaram para a região. Vale muito a pena subir na ArcelorMittal Orbit Slide, de onde se vê uma magnífica vista de 360 graus. Os mais corajosos aproveitam para descer pelo escorregador com túnel mais alto do mundo....

Torre de Londres

Muitos turistas que visitam a capital inglesa vão ao Palácio de Buckingham, à London Eye, ao Big Ben e aos principais museus, como o British e o de História Natural, mas deixam de lado uma das mais incríveis atrações da cidade: a Torre de Londres (não confundir com a Tower Bridge). É um lugar incrível, com histórias sombrias e ao mesmo tempo repletas de beleza e heroísmo. A proximidade com o Tâmisa deixa tudo ainda mais impactante. Vale muito a pena passear por seus jardins, conhecer a triste e trágica história das prisões e torturas, visitar as salas das armaduras utilizadas ao longo dos séculos e, principalmente, ver as joias da coroa. A parte em que uma esteira rolante leva o visitante por um caminho de coroas cravadas de joias e histórias chega a ser emocionante. Passeio imperdível, ainda mais quando se comemora os 70 anos de trono da rainha Elizabeth.

LONDRES TAMBÉM É CAPITAL DA GASTRONOMIA!

Uma das maiores, mais persistentes e absurdas Fake News da área de Turismo é que não se come bem em Londres. Ou melhor, que pouco há além de sanduíches e do famoso Fish and Chips. O fato é que a gastronomia londrina reflete a vibrante diversidade da cidade, com sua população vinda dos mais diferentes cantos do País e do Planeta. Há da chamada "baixa gastronomia" – com pubs, feiras de rua, bares e cafés aos estrelados Michelin. Veja aqui algumas das opções, para todos os gostos e bolsos, a começar pelo próprio Fish and Chips....

Sim, o Fish and Chips é uma grande atração. Para os londrinos e também para os turistas. Não dá para ir à Inglaterra e não provar a iguaria! A não ser, claro, que você seja vegano ou vegetariano (para quem, aliás, há inúmeras e saborosas atrações na cidade). A oferta é abundante, mas é preciso a saber escolher bem. Um dos lugares que sempre mantêm a excelência é o Poppie's, (poppiesfishandchips.co.uk), com vários endereços. A delícia vem com Cod - que é um bacalhau leve- ou haddock- com preço em torno de £ 8,0, empanado, frito, crocante e sequinho. Acompanha batatas fritas e o mushy peas - um muito bem preparado purê de ervilhas. Muitos pedem o Takeway, para economizar dinheiro, tempo ou ambas as coisas. Para os românticos ou nostálgicos, um aviso: acabou, por questões de higiene, aquela história de se colocar a porção em um papel envolvo com uma folha de jornal, como um cone. Agora, a comida é colocada em papeis limpos ou caixinhas apropriadas para o transporte. Em algumas casas, papeis trazem textos impressos como se fossem jornais. mas apenas para resgatar a tradição.

Brick Lane é uma rua longa e estreita com muita gastronomia – cerca de 50 estabelecimentos! - no descolado e citado acima bairro de Schoreditch. O Cereal Killer Café (nº.139) tem um nome de gosto duvidoso, com duplo sentido: Jack, o Estripador, famoso Sereal Killer teria vivido na região, entre 1988 e 1919. A casa tem mais de 120 tipos de cereais, vindos de diversos países, que podem ser servidos com leites, iogurtes, chocolates e frutas. Caixinhas do produto ocupam as paredes e existem até quadros de Serial Killers famosos feitos com sucrilhos. Também na Brick Lane, duas lojas (Beigel Bake, nº. 159, e Beigel Shop, nº 155), ambas 24 horas, concorrem para ter o melhor beigel - lanche típico judaico - da região: há dos puros aos recheados com carne salgada e mostarda; pastrami, salmão, arenque picado com cream cheese e muito mais. Os apaixonados por chocolates não podem deixar de entrar na Dark Sugars, no número 141. É de enlouquecer.

Mercados! É muito interessante visitar os mercados de Londres, mas é difícil indicar os melhores. São tantas opções, que muitas vezes é melhor arriscar nas regiões em que se está visitando. Mas aqui damos algumas dicas de locais que visitamos: Borought Market (8 Southwark Street, SE1 1TL), próximo à London Bridge (Linha Northern) um dos mercados de alimentos mais antigos e famosos da cidade, com muitos lugares para comer na hora ou para comprar frutas, carnes, bebidas, doces, pães, temperos e muito mais para levar para casa. Greenwich Market é um dos mercados mais completos, descolados e com muita variedade: há comida vietnamita, peruana, portuguesa, indiana, italiana, etíope, churros à moda brasileira e opções veganas. E o Old Spitafields Market (6 Commercial St, Spitalfields, London E1 6EW), inaugurado em 1876, na região do East End, com bares, quiosques, food trucks, restaurantes e barraquinhas de artesanato e comidas. Como é coberto, fica como dica também para dias chuvosos o que, por sinal, não é difícil em Londres. Fica próximo da estação de metrô Liverpool e também da Brick Lane.

Andar e comer. É só começar... - do Old Spitafields Market sai um instigante tour gastronômico da Earting Europe (eatingeurope.com) pela região do East End. Por £89, há um passeio de três horas e meia por seis casas (entre bares, cafés e restaurantes). Os pontos altos – mas de um passeio que fizemos há quatro anos - foram um antológico sanduíche de Bacon no St. John Bar & Restaurant (stjohnrestaurant.com/) e a grande aula sobre a história da região durante todo o passeio. Vele muito a pena. O único senão é que a sequência de casas visitadas segue a ordem do mapa, mas não necessariamente o que seria melhor para a degustação. Para a maioria dos paladares, ficaria mais agradável terminar com o doce.

Pubs – Nossa reportagem teve um final de tarde deslumbrante no The Founder Arms (52 Hopton Street, na margem sul do Tâmisa, a poucos metros da Tate Modern), com suas ótimas cervejas e comidinhas, muita gente bonita e vista para o próprio Tâmisa e a catedral de St Paul. Outro lugar incrível foi em Greenwich, onde degustamos um Fish and Chips e um hamburger no Enderby, bar e restaurante reformado em uma casa tradicional de 1830, com vista panorâmica para o Tâmisa. Pelas janelas e terraço do local, vemos prédios antigos e modernos em um contraste instigante. a poucos minutos da The O2 London.

Bustronome (www.bustronome.com)– Se para muita gente já é um sonho passear nos famosos ônibus de dois andares que marcam a paisagem urbana londrina, imagina percorrer a cidade no conforto de um ônibus adaptado e ao mesmo tempo saborear uma excelente refeição? Nossa reportagem fez o passeio, na hora do almoço, que circulou por áreas famosas da cidade, como a London Eye e o British Museum. É tudo muito organizado e com a explicação, por um aparelho sonoro, em vários idiomas, inclusive o português, de cada um dos pontos percorridos. Se possível, faça o passeio à noite, onde o clima pode ser mais romântico, já que a cidade está toda iluminada. Além disso, a menos chances de pegar o trânsito parado. O preço para um jantar com seis pratos é de 150 libras por pessoa, com harmonização de vinhos (quatro taças de vinho, uma taça de champagne, água mineral, café ou chá).

Chá da Tarde – Há opções para todos os gostos – dos mais tradicionais aos contemporâneos. Fomos conhecer um instigante, para todos os sentidos, Chá da Tarde no Ampersand Hotel (10 Harringhton Road, SW7 3ER) inspirado no Museu de Ciências situado na proximidade, premiado como o Melhor Chá da Tarde Temático no Afternoon Tea Awards (com menus variados, o preço médio é de 50 libras por pessoa).

Restaurantes – Duas dicas, cada uma dividida em duas partes. Vá ao Madera, de culinária mexicana, supervisionada pela chef Ximena Gayosso. no 15º. andar – com vista panorâmica - do Treehouse Hotel. No 16º. andar há um bar magnífico, com uma vista ainda mais incrível, de 360 graus. Em outro dia, jante no renomado Sucre, com destaque para suas carnes, de cortes argentinos. Antes, vá até o para o Abajo, no mesmo imóvel, administrado pelo mixologista Tato Giovannoni, que dá um show com seus drinques cheios de cores e sabores.

Onde ficar:

The Treehouse Hotel London
14-15 Langham Place London W1B 2QS
www.treehousehotels.com/london

O jornalista Airton Gontow viajou a convite do Visit Britain.

O MUSEU JUDAICO DE SÃO PAULO
CONECTANDO HISTÓRIAS, CULTURA E DISCUSSÕES CONTEMPORÂNEAS

O Museu Judaico de São Paulo (MUJ), espaço que foi inaugurado após vinte anos de planejamento, é fruto de uma mobilização da sociedade civil. Além de quatro andares expositivos, os visitantes também têm acesso a uma biblioteca com mais de mil livros para consulta e a um café que servirá comidas judaicas.

Localizado no antigo prédio do templo Beth-EL - uma das sinagogas mais antigas da cidade - o espaço fica na Rua Martinho Prado, 128, no bairro da Bela Vista, e passou por um processo de restauração, modernização e a construção de um prédio contemporâneo anexo para finalmente receber o público.

Com quatro exposições simultâneas -- duas de longa duração, sendo elas A vida Judaica, sobre os rituais e ciclo de vida judaico e Judeus no Brasil: histórias trançadas, que expõe as várias correntes migratórias dos judeus para o Brasil, do início da colonização ao Brasil republicano; e duas temporárias: Inquisição e cristãos-novos no

Brasil: 300 anos de resistência, sobre a luta dos cristãos-novos para reconstruir suas vidas no país durante os 300 anos de vigência da Inquisição, e Da Letra à Palavra, que explora a relação entre a arte e a escrita, a imagem e a palavra, a partir da reunião de 32 artistas basilares da arte contemporânea brasileira. Estão à frente do projeto o presidente Sergio Simon, o diretor executivo Felipe Arruda e, na curadoria, a pesquisadora e crítica Ilana Feldman, além do grupo de voluntários que construiu a instituição.

A programação expositiva do museu tem por objetivo cultivar e manter vivas as diversas expressões, histórias, memórias, tradições e valores da cultura judaica, tecendo também um diálogo com o contexto brasileiro, com o tempo presente e com as aspirações de seus diferentes públicos, criando assim uma matriz baseada em princípios de diversidade, resistência e atualidade.

"Concebemos o Museu Judaico de São Paulo como um espaço de visões plurais sobre o judaísmo, apresentado como um complexo sistema cultural e identitário, que está sempre se reinventando. A partir da experiência judaica, o MUJ reflete sobre o tempo presente e cria tranças com a diversidade cultural do contexto brasileiro, acionando debates sobre preconceito, intolerância e outras questões sociais e políticas urgentes", afirma Felipe Arruda.

DIVERSIDADE E CONTEMPORANEIDADE

Com presença em solo brasileiro desde o século XVI, as narrativas judaicas no Brasil são extremamente diversas, fazendo parte, de forma capilar, da formação do país e apresentando histórias únicas de resistência e senso de comunidade. A história de um povo com uma trajetória milenar liga-se à força da comunidade judaica em Recife e ao judaísmo amazônico, exemplos de reverberações locais que, por mais que se diferenciem em alguns pontos, compartilham as mesmas narrativas originais.

O MUJ aborda a história e a memória como fenômenos vivos, que costuram passado, presente e futuro, mas também se dedica a incentivar as produções artísticas contemporâneas, promovendo um diálogo profícuo entre as narrativas e expressões judaicas, a cultura brasileira e a arte contemporânea. Sendo um museu conectado a seu tempo, o MUJ integra a narrativa memorial de seu acervo histórico – como um talit com mais de 150 anos e talheres vindos de um campo de concentração, além de numerosos documentos e objetos – às produções atuais que elaboram a experiência judaica. Segundo a curadora do MUJ, Ilana Feldman, o museu "não é apenas lugar de preservação e difusão, mas de produção de conhecimento e experiências, em conexão com o tempo presente".

EXPOSIÇÕES

As exposições materializam um rigoroso trabalho curatorial e museológico, fruto do esforço da instituição para estabelecer pontes de diálogos tanto dentro da comunidade quanto para o público não-judeu. A partir de obras multimídia, objetos históricos, documentos e fotografias, o museu apresenta quatro exposições.

Como aponta Sergio Daniel Simon, presidente do Museu, "tanto a presença quanto a perseguição contra o seu povo no Brasil acontecem há séculos". Fugindo dos usuais estereótipos históricos que se concentram apenas no brutal antissemitismo disseminado durante a Segunda Guerra Mundial, Simon destaca a perseguição dos criptojudeus ibéricos flagelados pela Inquisição. São, portanto, cinco séculos de resistência e força, materializados nas programações do MUJ. Seguem abaixo informações sobre cada uma das exposições:

EXPOSIÇÃO "A VIDA JUDAICA"

A primeira exposição de longa duração, A vida judaica, apresenta os costumes e rituais pelos quais o judaísmo se conecta com o sagrado, demarca o tempo, estuda seus textos, festeja valores, elege seus alimentos típicos e vivencia coletivamente cada etapa da vida. Aborda, portanto, os acontecimentos cotidianos da vida judaica, entendendo-os não somente sob o prisma religioso, mas também como fenômeno cultural.

EXPOSIÇÃO "JUDEUS NO BRASIL: HISTÓRIAS TRANÇADAS"

Nesta exposição, o objetivo é tecer uma complexa narrativa da pluralidade da presença judaica no Brasil a partir dos diversos fluxos migratórios ao longo de 500 anos. A mostra analisa ainda a pluralidade resultante dos diversos pólos de implantação das comunidades judaicas no Brasil e de que formas os costumes que pautam a vida judaica se comportam em suas dinâmicas intergeracionais, sejam elas a partir de vivências individuais ou coletivas. A exposição mostra também como a comunidade judaica brasileira apresenta inúmeras interseções e confluências na contemporaneidade, embora tenham diferentes matrizes culturais e geográficas.

Alguns objetos apresentados na mostra remetem aos vínculos de Dom Pedro II com o judaísmo no Brasil Império. Ela inclui, por exemplo, um fac-símile de um fragmento de uma Torá que pertenceu ao imperador, encontrada na Quinta da Boa Vista, antiga residência imperial desde a chegada da Corte Portuguesa ao Brasil, hoje no acervo do Museu Nacional do Rio de Janeiro.

EXPOSIÇÃO "INQUISIÇÃO E CRISTÃOS NOVOS NO BRASIL: 300 ANOS DE RESISTÊNCIA"

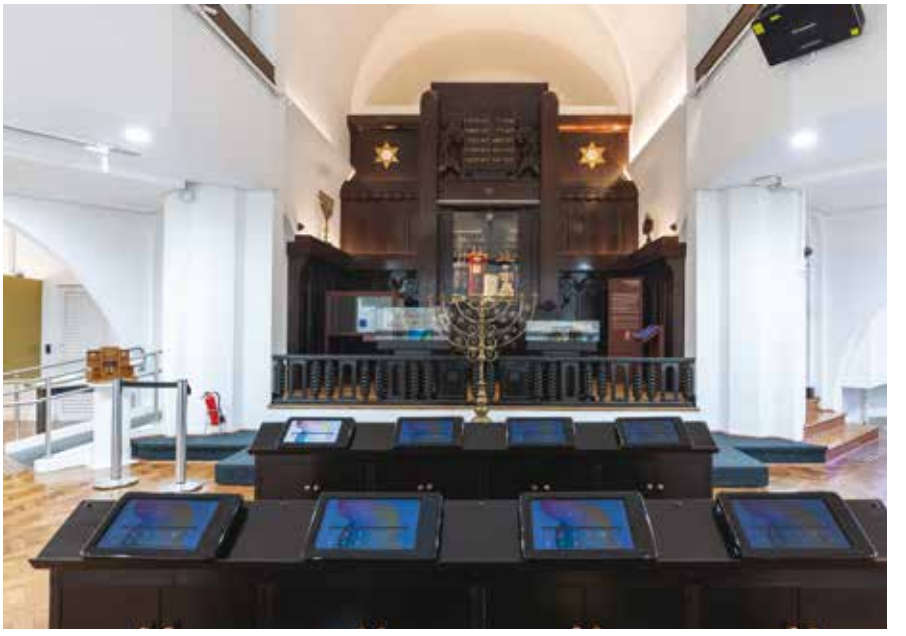
Partindo igualmente de uma matriz histórico-documental, a exposição temporária revela o funcionamento do Tribunal do Santo Ofício da Inquisição e a luta dos cristãos-novos para reconstruir suas vidas no Brasil durante os 300 anos de vigência da Inquisição. Sobretudo sobre a vida dos judeus ibéricos, a Inquisição marcou o povo judeu por fortes discriminações e perseguições.

Muitos judeus foram obrigados a migrarem e a converterem-se publicamente ao cristianismo, mas mantendo clandestinamente as práticas e crenças judaicas em espaços privados, como em suas residências. A mostra, repleta de documentos, mostra as reverberações desses intercâmbios culturais frutos de uma onda de resistência judaica nos aspectos históricos e sociológicos do Brasil.

EXPOSIÇÃO "DA LETRA À PALAVRA"

Essa mostra investiga as relações, na arte contemporânea, entre a escrita e as artes plásticas, entre imagem e texto, entre a escrita como desenho e a presença das palavras nas pinturas. A exposição tem curadoria de dois artistas plásticos - Lena Bergstein e Sergio Fingermann - e reúne 32 artistas plásticos contemporâneos, propondo uma grande diversidade poética e indagações plásticas e teóricas que fomentam a livre reflexão.

A pluralidade de enfoques da questão central da exposição reúne obras muito diferentes entre si, com pactos poéticos distintos. Há obras de Artur Bispo do Rosário, Beatriz Milhazes, Carmela Gross, Anna Maria Maiolino, Anna Bella Geiger, Arnaldo Antunes, Arthur Lescher, Carlos Vergara, Denilson Baniwa, Shirley Paes Leme e Paulo Pasta, entre outros.



Segundo os curadores, Da Letra à Palavra aponta a importância da construção de significados através dos espaços entre as letras, entre as palavras, dos vazios, dos brancos entre as linhas e entre as frases. Nesses intervalos, nesses espaçamentos, os desenhos e os textos ganham significados e tecem novas interpretações. As obras expostas levam aos rolos da escrita, trazem uma relação com o pergaminho, monotipias sobre lenços, pinturas com sobreposições de escritas e alguns trabalhos onde a escrita se mostra legível e poética, sempre duplicando as possibilidades de leituras.

Outros trabalhos têm um significado semântico explícito - avisos, indagações, palavras chaves, levando tanto a uma poética da letra, do escrito, na sua função semântica, mas também vistos na sua função de imagem - cartas, escritos e fotos que levam à busca de uma memória desejada e perdida. Já outros artistas trabalham com signos, traços, riscos e cicatrizes, lembrando as primeiras escritas. Esta exposição, embora mantenha fortes vínculos históricos, tem caráter principalmente artístico, inserindo o MUJ em um importante circuito de arte contemporânea brasileira em São Paulo.

O CENTRO DE MEMÓRIA DO MUJ

O Centro de Memória do MUJ é oriundo do espólio do antigo Arquivo Histórico Judaico Brasileiro, coletando e catalogando documentos raros sobre a comunidade judaica no Brasil. Uma das principais iniciativas da instituição é revitalizar esse acervo documental, tanto no seu aspecto físico, de restauração, conservação e catalogação, quanto no âmbito narrativo, proporcionando o acesso atual a documentos que ajudam pessoas a compreenderem suas relações genealógicas com as dinâmicas históricas judaicas. São mais de 20 mil livros (8 mil em ídiche), 100 mil fotos, 400 depoimentos de história oral, 1 milhão de documentos, periódicos e outros registros que versam sobre os imigrantes, as instituições, a cultura e a contribuição à sociedade brasileira. Tal gesto possibilita uma história viva que redescobre, na atualidade, gerações e elos até então perdidos.

AÇÕES EDUCATIVAS

Educação e Participação é o programa de mediação cultural do Museu Judaico de São Paulo, voltado à produção de experiências compartilhadas e à construção de conhecimento por meio do diálogo, da troca e do debate. Comprometidas com seus diferentes públicos, as ações de Educação e Participação do MUJ compreendem, como parte de sua programação fixa, visitas mediadas com grupos agendados e espontâneos, oficinas de atividades, contação de histórias, mediação de leituras, encontros com professores, cursos, palestras e ações territoriais.

SERVIÇO:

Museu Judaico de São Paulo (MUJ)
Local: Rua Martinho Prado, 128 - São Paulo, SP
Funcionamento: Terça a domingo, das 10 horas às 18 horas
Curadoria: Ilana Feldman
Curadoria Exposição Da Letra à Palavra: Lena Bergstein e Sérgio Fingermann
Curadoria da exposição Inquisição: Daniela Levy
Contribuição sugerida R$20 reais
Classificação indicativa: Livre

Dr. Michel Mandelman
Ginecologista e Obstetra
CRM: 82320

ENDOMETRIOSE, O MAL DO SÉCULO

Endometriose é uma doença benigna que atinge uma determinada população de mulheres em idade fértil, sendo que em muitos casos diminui bastante a qualidade de vida delas. É definida como a presença do tecido interno do útero conhecido como endométrio fora do seu local de origem (cavidade interna uterina), podendo atingir o miométrio (que é o músculo do útero) recebendo nesse caso a denominação de endometriose interna ou adenomiose e/ou atingindo órgãos à distância recebendo o nome de endometriose externa ou endometriose simplesmente.

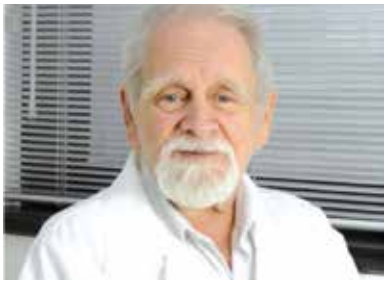
A sua causa específica ainda não é conhecida. Sabemos que está relacionada a produção excessiva de um hormônio pelos ovários conhecido como hormônio estrógeno, que é responsável pela menstruação, ou seja, mulheres que apresentam a doença normalmente menstruam muito. Esse fato está relacionado ao aspecto histórico da doença:no início do século passado,as mulheres praticamente não menstruavam, tinham um filho "atrás do outro"; com a modernidade sabendo que as mulheres praticamente conseguiram atingir os mesmos direitos dos homens,ou seja se tornaram diretoras e presidentes de empresas, adiam a maternidade,menstruando cada vez mais contribuindo com o aparecimento da doença.

Os sintomas estão relacionados de acordo com o local do aparecimento da doença: se ainda está na musculatura uterina, ocorre um processo de liberação de uma substância denominada prostaglandina, que faz contrair o útero, provocando uma dor intensa durante a menstruação conhecida como dismenorreia; se presente em órgãos distantes como os ovários, sabendo que eles são responsáveis pela produção de hormônios femininos, conhecidos como estrógeno (já citado anteriormente responsável pela menstruação) e progesterona (responsável pela ovulação), o foco de endometriose pode alterar a função ovariana, fazendo com que a mulher tenha maior dificuldade de ovular, como consequência gerando uma maior dificuldade de engravidar, sendo uma das principais causas de infertilidade; pode atingir a bexiga, ocasionando sintomas clássicos de infecção de urina, como dor ao urinar, (disúria), ir várias vezes ao banheiro e urinar "de pouquinho em pouquinho" (polaciúria), aumentar o hábito de urinar à noite (noctúria); pode também o foco da doença atingir órgãos profundos como por exemplo o intestino, podendo acarretar uma dor forte e também sangramento à evacuação. O diagnóstico é realizado a princípio pelo quadro clínico, sabendo que é difícil chegar uma mulher ao consultório médico,em idade fértil com sintomas de muita dor ao menstruar, tentando engravidar há mais de 01 ano e em alguns casos com sangramento intestinal, por exemplo. Nesse caso, a primeira hipótese a se pensar é endometriose. Algumas vezes, além do exame físico, é necessário realizar alguns exames de imagem como ultrassom, onde algumas vezes podemos suspeitar da localização da doença, principalmente nos ovários, podendo verificar a presença de um cisto nesse órgão conhecido como endometrioma. Em certas ocasiões "lançamos mão"

de um exame mais específico para tentarmos detectar focos profundos da doença,como a ressonância magnética, por exemplo. Mas o exame que é patognomônico, ou seja que realmente confirma o diagnóstico de certeza e ao mesmo tempo, podendo tratar a doença, é um procedimento "minimamente invasivo", sendo realizado em centro cirúrgico (nesse caso a paciente é anestesiada), conhecido como videolaparoscopia, quando detectamos os focos endometrióticos, visualizando as lesões e retirando-as. O seu tratamento se relaciona verificando-se qual realmente é o objetivo da paciente: se quer aliviar a dor, prescrevemos analgésicos e em alguns casos, antiinflamatórios: em situações que a mulher menstrua muito e também tendo uma dor forte ao menstruar, podemos receitar anticoncepcionais que inibam a sua menstruação; caso queira engravidar e está com dificuldade encaminhamos a paciente ao colega médico que realiza técnicas de reprodução humana e tendo sintomas clássicos de endometriose profunda,indicamos a videolaparoscopia.

APARELHOS AUDITIVOS / FONOAUDIOLOGIA

CIRURGIÃO BUCOMAXILOFACIAL



ESTOMATOLOGISTA
Silvio Boraks, é um dos criadores de uma especialidade, na área da saúde, que cuida das doenças da boca infecciosas, císticas e tumorais, na mucosa labial, lingual e ossos maxilares entre outras.
Endereço: Rua Mato Grosso, 306
Conjunto 1412 - Higienópolis
Telefone: (11)3255-3200
Facebook: Dr. Silvio Boraks

FISIOTERAPIA

FISIOTERAPIA

DRA. YOLI WINNIG
Atendimento domiciliar.
CREFITO: 3/59114F
Tel.: (11) 99818-4501
e-mail: yoliw@hotmail.com

HIPNOTERAPIA E TERAPIA BREVE

ODONTOLOGIA

PSICANÁLISE

PSICOLOGIA

PSICOLOGIA CLÍNICA

PARA INCLUIR O SEU NEGÓCIO EM NOSSA REVISTA
(11) 99453-2130

teatro uol

TEMOS UMA **NOVIDADE** PARA TE CONTAR

ENTRA EM CENA

teatro uol

O ESPAÇO QUE VOCÊ JÁ CONHECE, SÓ QUE MAIS MODERNO, COM UMA NOVA IDENTIDADE E A CERTEZA DE PROPORCIONAR AS SENSAÇÕES ÚNICAS DO TEATRO BRASILEIRO.

VEMOS VOCÊ NA PLATEIA.

O FUNIL DO BRASIL

Ter. e Qua., 21h

Sex., 21h
Sáb. e Dom., 20h

Sáb. e Dom., 16h

Sáb. e Dom., 17h40

Realização: CONTEÚDO TEATRAL

teatrouol.com.br

@teatrouol
/teatrouol

Shopping Pátio Higienópolis
Televendas: 3823-2737

Compre aqui

Alvará do corpo de bombeiros - Validade 11/12/2022 e Alvará Municipal - processo 2014-01.130.552-7

Apoio: Gabel

Patrocínio: GLASS IS LIFE, PLP BRASIL, BAIN & COMPANY, EMS, BANCO LUSO BRASILEIRO, LUPO 100, FOLHA, uol

AULAS / REFORÇCO ESCOLAR

DEPILAÇÃO

MASSAS ARTESANAIS

CURSO DE ITALIANO

LIMPEZAS PROFISSIONAIS

MODA, ACESSÓRIOS, DECORAÇÃO

DELIVERY DE FRUTOS DO MAR

PÃO DE QUEIJO ARTESANAL

PARA INCLUIR O SEU NEGÓCIO EM NOSSA SEÇÃO "COMPRAS E SERVIÇOS" - FALE CONOSCO PELO WHATSAPP: (11) 99453-2130

Pessach

Que este Pessach traga toda a liberdade, o amor e a empatia que lhes convêm.

RUA TURIASSÚ, 273 • PERDIZES
SÃO PAULO **36734554 / 36720134**
HORÁRIO DE ATENDIMENTO:
SEGUNDA A SÁBADO: DAS 7H ÀS 21H.
DOMINGOS E FERIADOS: DAS 8H ÀS 20H.
/SACOLAO.PERDIZES

Sacolão Perdizes

Bem - estar para a sua família

Já parou pra pensar
o que significa ter
benefícios padrão Safra?

QUEM SABE, SAFRA.

Peça um cartão de crédito Safra
e tenha o Safra Rewards, o programa
de recompensas exclusivo, além
do acesso ao Espaço Banco Safra.
A sala VIP, verdadeiramente VIP,
no Aeroporto de Guarulhos.

ABRA
SUA CONTA
PELO APP.

180 ANOS | Safra

A abertura da conta corrente e a contratação dos produtos de crédito estão sujeitas à análise e aprovação do Banco Safra S.A. Central de Atendimento Safra: 55 (11) 3253-4455 (capital e Grande São Paulo) e 0300-105-1234 (demais localidades) – de 2ª a 6ª feira, das 8h às 21h30, exceto feriados. Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC): 0800-772-5755; atendimento a portadores de necessidades especiais auditivas e de fala: 0800-772-4136 – de 2ª a 6ª feira, das 9h às 21h, e sábado, das 9h às 15h*. Ouvidoria (caso já tenha recorrido ao SAC e não esteja satisfeito): 0800-770-1236, atendimento a portadores de necessidades especiais auditivas e de fala: 0800-727-7555 – de 2ª a 6ª feira, das 9h às 18h, exceto feriados; ou acesse www.safra.com.br/atendimento/ouvidoria.htm. *Horário de atendimento especial do SAC durante a pandemia (covid-19). www.safra.com.br