

# REVISTA Perdizes®

#126

## E REGIÃO

DESTAQUE

### O JOVEM FRANKENSTEIN

Musical numa versão  
original e inédita



TURISMO

### BRIGHTON E SEVEN SISTERS

Viagem inesquecível,  
pertinho de Londres

### SABOR COSMOPOLITA EM CADA ESQUINA

Cruzamos oceanos e continentes para  
desvendar o rico universo gastronômico  
escondido em nossas redondezas.  
Aperte o cinto e faça essa viagem conosco



QR-Code Revista  
Digital

|  revistaperdizes

|  revistaperdizes

# 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)

# CARO LEITOR

A região de Higienópolis, Perdizes e Santa Cecília, destaca-se não apenas por sua arquitetura charmosa e ruas arborizadas, mas também por uma rica diversidade gastronômica que reflete a pluralidade cultural presente nessa área. Esses bairros são verdadeiros redutos culinários, oferecendo opções que vão desde a cozinha tradicional brasileira até pratos internacionais sofisticados.

Um dos aspectos mais notáveis da diversidade gastronômica é a presença de restaurantes que celebram a culinária brasileira em suas mais variadas formas. Além disso, Higienópolis, Perdizes e Santa Cecília são conhecidos por abrigar restaurantes que exploram os sabores do mundo. A diversidade étnica da região reflete-se nos cardápios, com opções que vão desde a culinária italiana, japonesa, francesa, israelita, árabe, até pratos exóticos de diferentes partes do globo. Essa variedade possibilita aos moradores e visitantes explorar uma ampla gama de sabores sem sair dos limites desses bairros vibrantes.

Confira mais em nossa matéria de destaque!

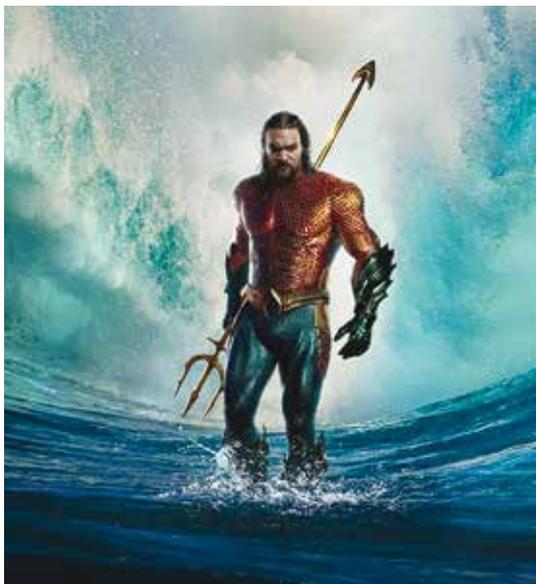
Os acontecimentos culturais para o final do ano e início de 2024, nos teatros, museus, cinemas e até no streaming você confere aqui em nossa seção Cultura.

E mais... Que tal viajar através de nossas páginas para Brighton, há uma hora de Londres? Uma das mais incríveis e surpreendentes cidades para conhecer na Inglaterra.

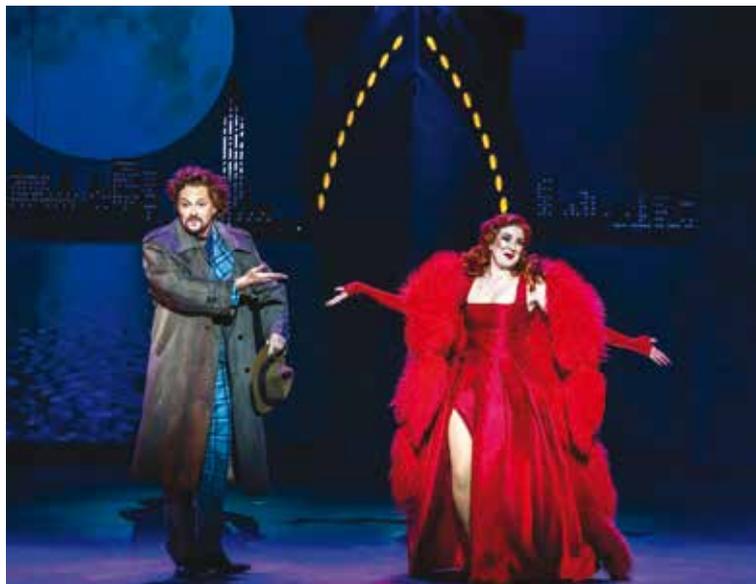
Boa leitura!

Alexandre Gabel

# SUMÁRIO



06 CINEMA



TEATRO 14



26 TEMA DA EDIÇÃO



16  
ACONTECE



36  
TURISMO

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

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

Colaboradores:  
Airton Gontow  
Bety Jardinovsky

**Gabel**  
COMUNICAÇÕES

# Ceias de Final de Ano

## No Rama Gastronomia

Faça sua encomenda:  
Para o Natal até dia 22/12/2023\*  
Para o Ano Novo até o dia  
29/12/2023

### Opções para seu cardápio:

- Pernil assado - R\$ 105,00 *o quilo*
- Peru à Moda Rama - R\$ 890,00 - *kit para 8 pessoas*
- Tender assado com cravo - R\$ 280,00
- Chester assado - R\$ 560,00 - *kit para 4 pessoas*
- Bacalhau à Gomes de Sá - R\$ 260,00 - *kit para 2 pessoas*
- Bacalhau à Lagareiro - R\$ 270,00 - *kit para 2 pessoas*
- Bacalhau à Portuguesa - R\$ 270,00 - *kit para 2 pessoas*

**Consulte-nos sobre massas, sobremesas e bebidas.**



*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

 @ramagastronomia\_

 ramagastronomia\_

**3628-8888**

 **96625-4610**

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



Teatro

## A VIDA PASSOU POR AQUI

Teatro UOL - Sextas, 21h - Sábados e Domingos, 20h

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 trilha sonora acompanha a linha do tempo, desfilando um repertório variado e icônico que vai de João Bosco a Martinho da Vila, passando por Bill Haley & His Comets e o legendário “Rock Around The Clock”. As mudanças nos figurinos se revelam sutis nos detalhes e acessórios – as roupas se transmutam ao invés de ser efetivamente trocadas. O cenário também transita entre passado e presente através dos elementos adicionados pelos atores.



Teatro

## Hey Jude e Orquestra

Teatro UOL - Sábados, 22h - 13 a 27 de janeiro 2024

Quem não tem ao seu lado uma amiga ou parente neurótica? Esse foi o ponto de partida para Flávia Reis mergulhar nas personagens de seu espetáculo. No roteiro criado com Henrique Tavares e dirigido por Marcio Trigo, ela se divide entre 11 mulheres, colocando lente de aumento nas figuras neuróticas do nosso dia a dia. A trama é conduzida por uma terapeuta que, em uma palestra absolutamente equivocada sobre neuroses, apresenta tipos como a mulher que perde o carro no estacionamento, a idosa pessimista que prevê o fim do mundo ao comer um tomate com agrotóxico ou “Fernanda”, a cerimonialista que se atrapalha ao atender vários celulares ao mesmo tempo.

## NOS CINEMAS



**O SEQUESTRO DO VOO 375**

DISNEY PICTURES

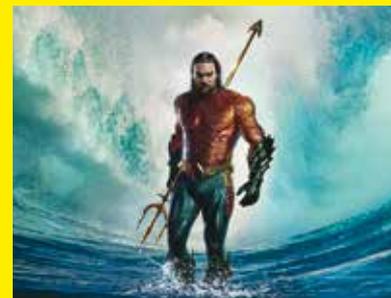
**Lançamento: Dezembro de 2023**



**TÁ ESCRITO**

PARIS FILMES

**Lançamento: Dezembro de 2023**



**AQUAMAN 2: O REINO PERDIDO**

WARNER BROS

**Lançamento: Dezembro de 2023**



**POBRES CRIATURAS**

Walt Disney Pictures

**Lançamento: Fevereiro de 2024**



MOSHÉ BERGEL

*Descubra como a Hipnoterapia 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
- ✓ Fobias
- ✓ Medos
- ✓ Depressão
- ✓ Procrastinação
- ✓ Estresse
- ✓ Autoestima
- ✓ Angústia
- ✓ Crenças Limitantes
- ✓ Ansiedade
- ✓ Relacionamentos
- ✓ Insegurança

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

*Saiba mais sobre: Palestra de Moshe Bergel na sua empresa! Imagine proporcionar aos seus funcionários, seja qual for o ramo de atividade, uma palestra incrível com foco na liberdade de traumas, medos, vícios e fobias e consequentemente aumento da produtividade e bem-estar!*

Certificados:



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

**MOSHÉ BERGEL**



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

Teatro



## A MEGERA DOMADA

Teatro UOL - 03 a 29 de fevereiro 2024 - Quartas e Quintas, 21h

A Megera Domada é uma das peças mais famosas do dramaturgo inglês William Shakespeare. A comédia narra as confusões criadas por um grupo de pretendentes pela bela e doce Bianca, após saberem da decisão de seu pai controlador: ela só se casaria após o enlace de sua irmã mais velha, a indomável Catarina, que é refratária à natureza dos relacionamentos amorosos da época. É neste cenário que entra Petrucio que, na busca por um casamento de interesse, se dispõe a enfrentar a fera.

Os cinco atores interpretam dezesseis personagens do texto original, numa troca rápida que vai além do figurino. A exigência de uma mudança interna para cada personagem, desafia os atores e exige um grande preparo técnico.

Teatro



## SÍTIO DO PICAPAU AMARELO – O RAPTO DE NARIZINHO

TEATRO UOL Terças, 09, 16, 23 e 30 de janeiro/24 as 16h

Livremente inspirada no universo do Sítio do Picapau Amarelo, “O Rapto de Narizinho” se passa em um dia como outro qualquer, em que Narizinho, Pedrinho, Emília e Visconde estão brincando e recebem uma visita inesperada, desagradável e bem perigosa! A Cuca está ali na redondeza, rapta Narizinho e joga um feitiço no sítio. Dentro de pouco tempo, todos vão virar pedra. Para desfazer o feitiço e salvar Narizinho, eles precisam encontrar os quatro elementos da natureza: água, terra, fogo e ar. Nessa aventura Emília e Pedrinho contam com a ajuda do Saci, da Iara e do Curupira. A história é recheada de suspense, humor, ação e muita música, com versões exclusivas para o espetáculo. TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 / Terraço.

## NOS CINEMAS



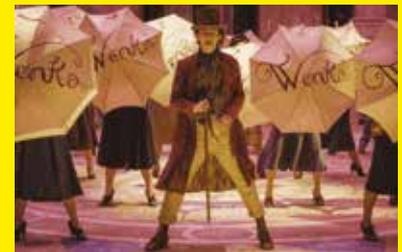
**PLANETA DOS MACACOS: O REINADO**  
20TH CENTURY STUDIOS  
Lançamento: Maio de 2024



**VENOM 3**  
SONY PICTURES  
Lançamento: Julho de 2024



**OS FAROFEIROS 2**  
Downtown / Paris Filmes  
Lançamento Fevereiro de 2024



**WONKA**  
WARNER BROS  
Lançamento: Dezembro de 2024

# CLÍNICAS MÉDICAS E ODONTOLÓGICAS

## Podem ter redução de até 70% na carga tributária

O escritório De Maio & Villela já conhecido por sua alta especialidade previdenciária, apresenta parceria para disponibilizar soluções tributárias ao mercado dos profissionais e empresas de saúde, com o também renomado escritório PITASSI ADVOGADOS & CONSULTORES. Em destaque a revisão e recuperação de créditos tributários em clínicas médicas, odontológicas, casas de saúde, laboratórios e hospitais:

### ENQUADRAMENTO TRIBUTÁRIO- REDUÇÃO IRPJ E CSLL EM ATÉ 70%:

As CLÍNICAS MÉDICAS, ODONTOLÓGICAS, CASAS DE SAÚDE e SIMILARES cujas atividades possam se enquadrar como “serviços hospitalares”, segundo o entendimento já pacificado pela jurisprudência dos tribunais superiores, podem se beneficiar da redução do IRPJ (Imposto Renda da Pessoa Jurídica) e da CSLL (Contribuição Social sobre o Lucro Líquido), relacionadas à escolha do melhor regime tributário para apuração e pagamento.

### CONTRATAÇÃO DE COOPERATIVAS DE TRABALHO REDUÇÃO INSS

Trata-se da possibilidade de compensação de todos os valores recolhidos nos últimos 05 (cinco) anos a título de Contribuição Previdenciária, alíquota de 15% (quinze por cento) sobre o valor da fatura paga a Cooperativas de Trabalho (médico, transportes etc.). Cabe a verificação, conforme o contrato de prestação de serviços firmado com a cooperativa. Matéria já decidida pelo STF (Supremo Tribunal Federal) e aceita pela Receita Federal do Brasil e pela PGFN (Procuradoria Geral da Fazenda Nacional

### EXCLUSÃO DOS VALORES GLOSADOS PELA AUDITORIA MÉDICA – PIS E COFINS (BASE DE CÁLCULO) –

Os valores eventualmente glosados pela auditoria médica dos Convênios e dos Plano de Saúde podem ser excluídos da base de cálculo do PIS e da COFINS. É possível retroagir aos últimos 5 (cinco) anos e refazer a base de cálculo dos referidos tributos para excluir os valores glosados e restituir os valores de PIS e COFINS recolhidos a maior, atualizados pela SELIC.

### PERDAS DE ESTOQUE DE MEDICAMENTOS - IRPJ E CSLL (LUCRO REAL)

Trata-se de apurar se o estabelecimento médico e odontológico, que apurou o IRPJ e a CSLL pelo regime do Lucro Real está observando as possibilidades legais de redução desses dois impostos.

### COMPRA DE EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DE USO MÉDICO, ODONTOLÓGICO, HOSPITALAR, CLINICO OU LABORATORIAL – REDUÇÃO PIS E COFINS

Verifica-se se os fornecedores desses equipamentos e materiais estão observando corretamente a redução a zero da alíquota do PIS e da COFINS, barateando o custo de aquisição desses bens para o estabelecimento médico e odontológico. Essa redução varia de produto a produto.

### VALORES REPASSADOS A MÉDICOS E PLANOS DE SAÚDE NÃO INCIDÊNCIA ISS -

O ISS deve ser recolhido apenas sobre a receita efetiva do estabelecimento médico e odontológico, ou seja, não deve incidir sobre valores que apenas transitam no caixa da empresa e são repassados a terceiros (médicos, dentistas, planos de saúde etc.). Tese possível de ser defendida, com precedentes favoráveis do Superior Tribunal de Justiça (STJ).

A De Maio & Villela em parceria com a Pitassi Advogados & Consultores está pronta para dirimir quaisquer dúvidas relacionadas a revisão tributária e recuperação de créditos tributários, assim como mantém atendimento permanente aos clientes e interessados em matéria previdenciária.

✉ [contato@dmvadvogados.com.br](mailto:contato@dmvadvogados.com.br)

🌐 [www.dmvadvogados.com.br](http://www.dmvadvogados.com.br)

📧 [demaioevillela.adv](mailto:demaioevillela.adv)

📍 De Maio e Villela Advogados



Jardim



Boutique



Ração



Farmácia



Acessórios



Peixes



A Cobasi tem tudo que  
é **essencial** para você. Venha conhecer  
nossa nova unidade em **Higienópolis!**

**Aproveite essa novidade.**

Av. Angélica, 430

**Cobasi**

PET • CASA • JARDIM



Tudo que você precisa está aqui,  
inclusive um cupom de desconto:

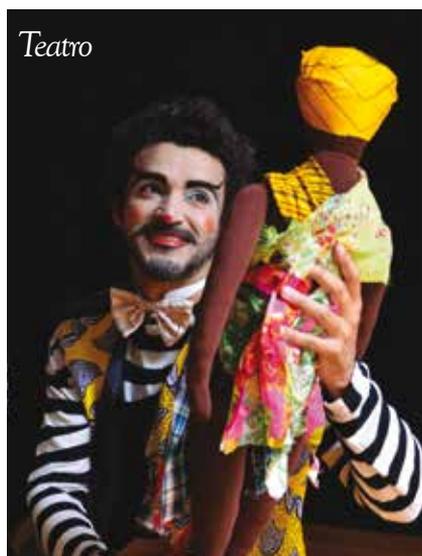




### O MENINO MALUQUINHO

TEATRO UOL 10, 17, 24 e 31 de janeiro /24, Quartas-feiras, 16h

Clássico de literatura infantil, O Menino Maluquinho ganha aqui uma homenagem ao seu criador. Ziraldo precisa preparar uma edição especial em comemoração aos 43 anos de existência do Menino Maluquinho. Em meio a esse processo, ele recebe em seu ateliê a visita de seus netos. Por meio de desenhos e brincadeiras, eles recordam juntos as obras mais divertidas e cheias de aventura criadas por Ziraldo, oferecendo ao público uma imersão no universo do autor. "O espetáculo é uma grande homenagem ao artista Ziraldo e sua obra mais conhecida e amada de todas", reforça Ronaldo Liano. TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 / Terraço.



### OTAMBORAFRICANO

O espetáculo conta a aventura de dois andarilhos que viajam pelo universo conhecendo histórias dos planetas que visitam. Com a ajuda de bonecos e de um tapete mágico, voando de um lado a outro como em um sonho, chegam ao planeta Terra e visitam o continente Africano, onde aprendem os ensinamentos dos Gritos. Lendas e histórias transmitidas oralmente costuram o roteiro do espetáculo recheado de beleza ética e ensinamentos de valores universais. TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 Terraço. Quintas, 16h.



### CIRCUS - A NOVA TOURNÉE

PRÊMIO APCA de melhor espetáculo de Animação, dois clowns, para divertir a plateia, tentam mostrar-se hábeis dançarinos, atiradores de facas e equilibristas de copos, mas nada funciona direito e eles estão condenados a uma série divertidíssima de fracassos. A dupla dá vida aos bonecos e mostra um grande domínio de um sem-número de técnicas de manipulação de formas animadas; da mesma forma, são excelentes nas relações que estabelecem com a plateia.

Números clássicos do circo são recriados por personagens conhecidos e por figuras inusitadas: uma mosca dançarina, uma família de ovos equilibristas e minhocas trapezistas estão entre os companheiros de palco carismáticos e capazes de manter crianças e adultos atentos do início ao fim dessa peculiar jornada circense. TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 / Terraço. 05, 12, 19 e 26 de janeiro/24. Sextas-feiras, 16h.

**Maria Fernanda E. Vicente  
de Azevedo Macedo CRP: 06/57636**  
Psicóloga graduada pela Universidade Mackenzie  
há 23 anos.  
☎ (11) 9 7164-1184  
✉ mariabcca@yahoo.com



## Quais motivos nos levam a consultar uma psicoterapeuta?

Não é raro ouvirmos alguém, nesses tempos pós-pandemia de Covid-19, nos recomendar buscar uma psicoterapia, se estamos tristes, emocionalmente instáveis, passando por momentos desafiadores ou mesmo nos recuperando de um luto. Como saber quando procurar uma especialista para aprender a lidar com nossas dores emocionais, físicas e psíquicas?

A psicoterapeuta, de orientação psicanalítica, é alguém que vai entender nossas dores, e que, ao nos obrigar a abrir um tempo e um espaço em nossas agendas superlotadas, vai ouvi-las e nos fazer entrar em contato com nossos processos e modos de agir, pensar e sentir, para que possamos nos ouvir e nos compreender melhor, também.

Essa profissional é alguém que nos escuta para abrir caminhos, pois fazer psicoterapia é fazer uma travessia entre o que estamos vivendo, o que foi vivido e o que ainda esperamos viver, não importando idade ou etapa da vida em que nos encontramos.

### Você já havia pensado no processo de psicoterapia dessa perspectiva?

Maria Fernanda Egito Vicente de Azevedo Macedo graduou-se em psicologia há 23 anos, fez Pós-Graduação no Canadá, com pesquisa sobre “Violência Doméstica contra mulheres e crianças”. Nesse período, trabalhou na YMCA Munroe House, em casas de transição para vítimas de violência doméstica, atendendo as pacientes com questões psíquicas e emocionais. Desde então, mantém atendimento em

consultório, em Higienópolis, ao qual se dedica, de forma integral.

Estudiosa das obras de Freud e leitora assídua de Françoise Dolto, Maria Fernanda, psicanalista em formação, acredita que o processo da psicoterapia, tem um papel fundamental para o autoconhecimento e a formação do ser humano de maneira integral. Além disso, a psicoterapeuta destaca que, após o longo período de pandemia de Covid-19, obrigando crianças, adolescentes e mesmo adultos ao isolamento e falta de convívio com seus pares, a importância desse olhar sobre si mesmo — de suas potencialidades e fragilidades — ganhou ainda mais importância.

“Somam-se a esse contexto” - diz Maria Fernanda, “as exigências da sociedade do século XXI, em relação à produtividade, prontidão e proatividade de estudantes e profissionais, as quais têm aumentado, consideravelmente, os índices

de diagnóstico de fobias, pânico, burnout e estresse emocional, em todas as idades”.

Assim, é inegável que a psicoterapia psicanalítica vem a ser um espaço e um tempo necessários de cuidar de nós mesmos e de quem amamos, frente à essa realidade virtual, e pós-pandêmica, que nos exige não só velocidade e ubiquidade, mas também distanciamento cotidiano, por muitas horas, do convívio familiar e afetivo. Afinal, Freud, grande mestre da psicanálise, já dizia: "A Psicanálise é, em essência, uma cura pelo amor".

*Nosso papel como psicanalista não é o de desejar algo para alguém, mas ser aquele graças a quem ele pode chegar até seu desejo.*

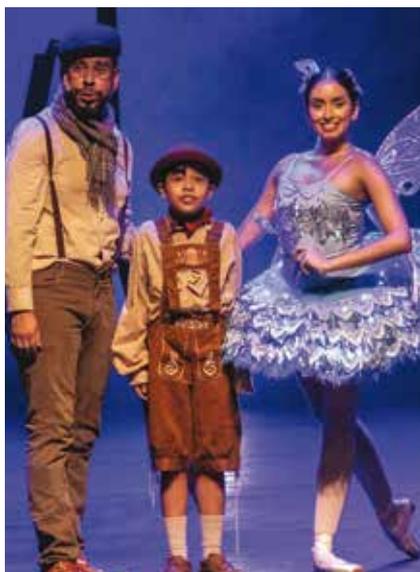
*Françoise Dolto (1903 - 1988)*



Teatro

### O JOVEM FRANKENSTEIN'

A partir de 19 de janeiro, finalmente será a vez de o público de São Paulo conhecer o musical *O Jovem Frankenstein* em uma versão original e inédita, criada por Charles Möeller & Claudio Botelho no elenco Marcelo Serrado, Dani Calabresa, Totia Meireles, Malu Rodrigues, Fernando Caruso, Bel Kutner, Claudio Galvan e Hamilton Dias. *O Jovem Frankenstein* conta a história do Dr. Frederick (Marcelo Serrado), neurocirurgião que dá aulas em uma Faculdade de Medicina sobre o sistema nervoso central. Ao descobrir que recebeu de herança de seu avô, Victor Frankenstein, um castelo na Transilvânia, o médico viaja até lá e conhece o livro deixado pelo parente ilustre sobre a experiência em reanimar mortos, 19 de janeiro a 10 de março no Teatro Bradesco.



### ERA UMA VEZ... PINOCCHIO

Era uma vez um antigo vilarejo. Numa casinha iluminada, vivia Gepeto, um talhador de grande talento e grande coração. Entre muitos cucos, caixinhas de música e brinquedos coloridos, havia um que era especialmente querido: Pinocchio, uma simpática marionete de madeira! Para felicidade de Gepeto, em uma noite muito especial surgiu no céu a brilhante estrela dos desejos, capaz de ouvir e conceder o sonho do coração das pessoas e o velho talhador tinha apenas um: que seu querido Pinocchio pudesse se tornar um menino de verdade! **TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618.**



Teatro

### CIRCUS - A NOVA TOURNÉE

**PRÊMIO APCA** de melhor espetáculo de Animação, dois clowns, para divertir a plateia, tentam mostrar-se hábeis dançarinos, atiradores de facas e equilibristas de copos, mas nada funciona direito e eles estão condenados a uma série divertidíssima de fracassos. A dupla dá vida aos bonecos e mostra um grande domínio de um sem-número de técnicas de manipulação de formas animadas; da mesma forma, são excelentes nas relações que estabelecem com a plateia.

Números clássicos do circo são recriados por personagens conhecidos e por figuras inusitadas: uma mosca dançarina, uma família de ovos equilibristas e minhocas trapezistas estão entre os companheiros de palco carismáticos e capazes de manter crianças e adultos atentos do início ao fim dessa peculiar jornada circense. **TEATRO UOL Shopping Pátio Higienópolis - Av. Higienópolis, 618 / Terraço. 05, 12, 19 e 26 de janeiro/24. Sextas-feiras, 16h.**

## O QUÊ É HARMONIZAÇÃO OROFACIAL?

Desde 2019 esta é uma especialidade da Odontologia que engloba um conjunto de procedimentos cujo objetivo é restabelecer a estética e função do rosto, desde a parte intra oral até a parte extra oral (músculos e demais estruturas faciais).

Dentre os procedimentos que fazem parte desta especialidade, estão: preenchimentos faciais, aplicação de toxina botulínica, bioestimuladores de colágeno, fios faciais, cirurgias, tratamentos de pele e todos os tratamentos realizados no interior da cavidade bucal. Apesar de profissionais de diferentes áreas da saúde estarem legalmente aptos a realizar a maioria destes tratamentos, as intervenções dentais são exclusivas da Odontologia. Além de conhecer a fundo a anatomia de toda a face, o Cirurgião dentista deve dominar a correlação entre alterações dentais (ausência de dentes, mal posicionamento) e sua repercussão na face (músculos, pele e ossos), afirma a Cirurgiã dentista Dra Claudia Meneses, PhD em Odontologia pela USP.

É muito comum observarmos assimetrias faciais que tem origem no interior da cavidade oral, pela ausência ou desgaste de dentes, alterações musculares e/ou maloclusão. Nestes casos, o correto é tratar a causa do problema para depois realizar algum procedimento estético na face. Aí está a importância do planejamento em conjunto entre as diferentes especialidades da Odontologia, para obtenção de resultados duradouros, estáveis e satisfatórios. *O que acontece é que muitos profissionais tentam corrigir assimetrias faciais exclusivamente com preenchimentos, sem ter realizado um diagnóstico prévio da origem do problema. Desta forma, o problema será apenas "mascarado", permanecendo sem resolução adequada,* enfatiza a Dra Claudia Meneses.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é o exagero e excesso de procedimentos, levando a resultados artificiais e à "padronização" dos rostos. A Harmonização Orofacial deve ser uma ferramenta empregada para devolver estética, equilíbrio e função à face, ressaltando a beleza e harmonia de cada indivíduo, sem comprometer as estruturas do rosto.



### Dra Claudia Meneses

Cirurgiã dentista CROSP 136641  
PhD em Odontologia pela USP  
Rua Emilio de Menezes, 76 cj 73  
Higienópolis

**A Harmonização facial deve ser uma ferramenta empregada para devolver estética, equilíbrio e função à face, ressaltando a beleza e harmonia de cada indivíduo, sem comprometer as estruturas do rosto.**

Ao escolher o profissional que realizará tratamentos na sua face, o ideal é checar a sua formação profissional, seus casos clínicos de antes e depois, bem como a qualidade dos materiais utilizados e recursos disponíveis para aumentar a segurança dos procedimentos. "Hoje é possível utilizar ultrassom de imagem para mapear toda a área que receberá o tratamento, identificando estruturas importantes e preenchedores previamente utilizados na região, recurso que já utilizo há 3 anos na minha clínica para aumentar a segurança de cada procedimento", afirma a Dra Claudia.

📧 draclaudiameneses  
(11) 97718-0113

# Arte Hil



(011) 99453 2130



### **BERLIM**

**Estreia na Netflix, 29 de dezembro de 2023**

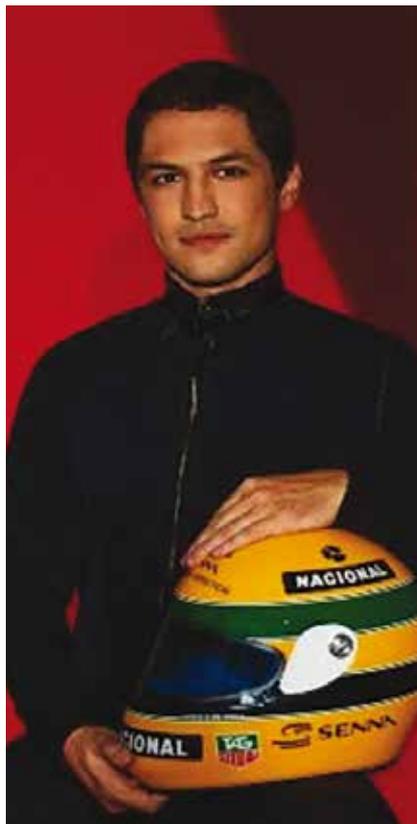
Só duas coisas podem melhorar um dia ruim. Uma delas é encontrar o amor, e a outra é roubar uma fortuna. Essa é a força que move Berlim em seus anos dourados, quando ainda não sabe de sua doença nem está encurralado na Casa da Moeda.



### **GRISELDA**

**Netflix, 25 de janeiro de 2024**

Baseado na vida da infame traficante colombiana, Griselda acompanha a história de Griselda Blanco (Sofia Vergara) uma poderosa chefe do narcotráfico conhecida por suas atitudes violentas e impiedosas. Blanco foi responsável por mais de duzentos homicídios enquanto comandava as operações de transporte de drogas entre a Colômbia e Miami e se tornou a primeira mulher criminoso a ficar bilionária.



### **SENA**

**Netflix, 7 de setembro 2023**

A minissérie Senna conta a história de Ayrton Senna, herói brasileiro dentro e fora das pistas da Fórmula 1. Ao longo de seis episódios, a produção mergulha na trajetória do piloto com um olhar intimista acerca de Ayrton como piloto e como pessoa, contando com a colaboração ativa de sua família no desenvolvimento da série. A trama de Senna se desenrola a partir da largada da carreira do automobilista, na Fórmula Ford, e acompanha sua jornada até o trágico acidente que tirou sua vida e deixou um país inteiro de luto, no Grande Prêmio de San Marino. padrões exatos de alimentação, higiene e descanso. A presença de um misterioso homem impõe essa disciplina: sempre que ele chega, os três formam uma fila, mostrando as mãos e acatando suas ordens sem questionar.



**A MAIOR REDE DE CLÍNICAS DE VACINAS CHEGOU EM SÃO PAULO**

Viva a experiência de uma vacinação exclusiva, com o conforto e a segurança que esse momento merece!



**TRABALHAMOS COM VACINAS PARA TODAS AS IDADES. VACINAS CONTRA:**

-  Herpes Zóster
-  Dengue
-  Pneumocócica 15

E todas as demais vacinas do calendário vacinal, além de opções de planejamento vacinal para bebês.

**Entre em contato!**

-  (11) 94367-9180
-  @saudelivre.sp.higienopolis
-  [www.saudelivrevacinas.com.br](http://www.saudelivrevacinas.com.br)
-  Rua Mato Grosso, 398, Loja 08 térreo, Bairro Higienópolis - São Paulo / SP, CEP 01239-040





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. Recomendo, 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



## A ESSÊNCIA DA FLORESTA ENCAPSULADA EM CADA PRODUTO

Descubra o Encanto da Natureza com GHERA: Mais do que Cosméticos, Uma Jornada Sensorial! GHERA, não é apenas um nome; é a essência da floresta encapsulada em cada produto, uma conexão profunda entre significado, valores e a condição única de uma marca inspiradora.

Nossa linha é um convite irresistível para uma experiência única. Imagine-se imerso em aromas marcantes, envolto por texturas suaves que não apenas acariciam sua pele, mas também elevam sua alma. GHERA vai além de simples produtos; é um convite para despertar todos os seus sentidos, proporcionando bem-estar e autoconfiança.

Em cada frasco de perfume, body splash, sabonete líquido, aromatizador de ambientes, óleo essencial e maquiagem, há uma história ecoando a riqueza da natureza. Nossos produtos vege-

nos refletem nosso compromisso com a qualidade, respeitando não apenas sua pele, mas também o meio ambiente que todos compartilhamos, incluindo os animais que respeitamos profundamente.

No mercado brasileiro, GHERA se destaca como uma marca completa, oferecendo um portfólio exclusivo que transcende as expectativas. Estamos ampliando nossos horizontes para garantir que você tenha fácil acesso a essa experiência única. Seja parte do seletivo grupo de consumidores que valorizam a qualidade e o respeito ao meio ambiente.

Não apenas cosméticos, mas uma jornada sensorial que cativa, instiga e transcende a plena satisfação. Visite nosso site e descubra o encanto da natureza com GHERA. Faça parte da revolução de beleza consciente!

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

# FIOCA

CONFEITARIA SAUDÁVEL

BOLOS | DOCES | SALGADOS | PRESENTES

especial  
de natal



ENCOMENDAS



**st**  
sem trigo

**sa**  
sem açúcar

**sl**  
sem lácteos

**veg**  
vegano

ORTOPEDIA



FÍSIO & FITNESS



DESCARTÁVEIS



MONITOR DE PRESSÃO



OXÍMETROS



INALADORES



ESTETOSCÓPIOS



VESTUÁRIO

Desde 1981 na  
R. Dna Veridiana, 111  
Estacionamento próprio e uma  
variedade de mais de 500 itens!  
**(11) 99888-1097**  
(ENTREGA RÁPIDA)

## ACONTECE



### THE JOY SÃO MAIS DE 20 ANOS DE TRADIÇÃO

São mais de 20 anos de tradição na icônica Rua Maria Antônia, em frente à Universidade Mackenzie, o The Joy se destaca como um bar cervejeiro por excelência. Mais do que um ponto de encontro, tornou-se uma segunda casa para jovens da região, que encontram na atmosfera descontraída e acolhedora um refúgio para compartilhar momentos memoráveis. Os burgers artesanais do Joy são verdadeiras estrelas do cardápio, complementados por uma variedade de porções e comidinhas irresistíveis. Além disso, o bar ganhou reconhecimento como um dos principais destinos em São Paulo para os apreciadores de cervejas especiais. Graças a parcerias estratégicas com os principais fornecedores, o The

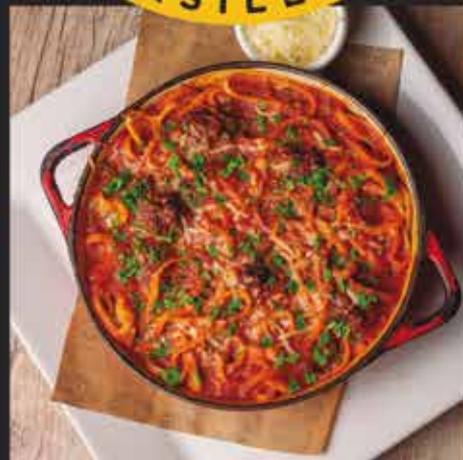
Joy oferece promoções tentadoras, como doubles, e sempre as últimas novidades do mercado cervejeiro. O The Joy vai além, transformando aniversários em eventos inesquecíveis. Com decoração personalizada e promoções exclusivas, o bar torna cada comemoração única. Música ao vivo em determinados dias da semana e uma atmosfera vibrante durante os jogos transformam o local em uma verdadeira arena entre amigos. No Joy, a amizade é um diferencial inegável. Mesmo para quem visita pela primeira vez, a energia contagiante do público garante que todos saiam como grandes amigos do bar. Venha celebrar a alegria, a amizade e os sabores únicos no The Joy, onde cada visita é mais do que um encontro, é uma experiência.



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



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



# KIT FESTA

5 PESSOAS

**Mini Pastéis**

(30 unidades)

**Mini Salgados Tradicionais**

(150 unidades) **OU Salgados**

**Festa 22g** (72 unidades)

**Mini Sobremesas**

(12 unidades)

**1 Refrigerante 2L**



## Carol coxinhas

#aCoxinhaMais  
AmadaDoBrasil

**FAÇA O SEU PEDIDO  
PELO WHATSAPP:**

**(11) 96353-7000**

**PEÇA  
PELO APP:**



**9 RUA CAIUBI, 749 - PERDIZES**



ESCANEE O NOSSO  
QR CODE E PEÇA JÁ!



## MOSHÉ BERGEL ENCANTOU EM MAIS UM WORKSHOP, ONLINE E GRATUITO!

Todos os meses Moshé Bergel tem promovido workshops abordando vários temas ligados ao tratamento através da hipnoterapia.

Neste último ocorrido no dia 13 de dezembro, Moshé, abordou o tema: “Ciclos da dor e jornada da dor”. Nele explicou como nascem nossas próprias dores? Porque alimentamos nossas dores? Porque não conseguimos nos libertar daquilo que mais nos traz dor?

E principalmente como a hipnoterapia de forma rápida e eficaz pode ser a solução para o fim das dores e sofrimentos. Acompanhe o Moshé Bergel nas mídias sociais para saber a data dos próximos workshops. Pelo Instagram, siga moshebergel.hipnoterapia. Para mais informações e agendamentos entre em contato pelos telefone: (11) (11) 98706-5121 ou (11) 4673-3819.

## RECENTEMENTE, FOI INAUGURADA UMA NOVA CLÍNICA DE ODONTOLOGIA NO BAIRRO DE HIGIENÓPOLIS.

A Dra. Mayara Cardoso Freitas é Clínica Geral, Pós Graduada em implante e periodontia, sendo habilitada em procedimentos faciais, entre eles:

- Harmonização Orofacial;
- Botox;
- Preenchimento facial;
- Bioestimulador;
- Ultraformer;
- Lentes de contato dental: porcelana e resina;
- Lipo de papada enzimática e intradermoterapia.
- Clareamento

- Profilaxia
- Prevenção

A Dra. Mayara é muito empática, trazendo, ainda, um método inovador: a anestesia sem agulha, que atende à necessidade de certas pessoas que têm traumas, proporcionando aos seus pacientes maior conforto e tranquilidade durante o procedimento.

Prevenção é a palavra-chave, tanto na saúde oral, quanto na estética facial.

A Clínica fica na Avenida Higienópolis, 195, sala 01 - Térreo Higienópolis-SP. 11- 9 4793-0542.



## A MAIOR REDE DE CLÍNICAS DE VACINAÇÃO DO PAÍS CHEGA A HIGIENÓPOLIS - SAÚDE LIVRE

Chega a São Paulo, no bairro de Higienópolis, a maior rede de clínicas de vacinação do país - a Saúde Livre. Com mais de 10 anos de experiência, a Saúde Livre Vacinas oferece o que existe de melhor e de mais moderno no campo de imunobiológicos.

Vacinas já conhecidas do grande público como Herpes Zoster e HPV Nonavalente, se juntam às novas - pneumocócica p-15 e dengue - e são facilmente encontradas em refrigerador com sistemas inteligentes na exclusiva sala de imunização. A clínica conta com consultoria, planejamentos vacinais personalizados e atendimento que abrange do recém-nascidos à melhor idade. Também é especializada na assistência à grupos especiais, como prematuros, imunossuprimidos, diabéticos, entre outros. A rede é reconhecida por boas práticas e vacinação segura, com uso de técnicas de amenização

de dor. Da produção à aplicação da vacina, segue-se um alto nível de controle de qualidade na cadeia de frios, assegurando vacinas eficazes. A clínica está sob a direção do Dr. Cesar Barros, médico infectologista pelo Instituto de Infectologia Emílio Ribas e membro da Sociedade Brasileira de Infectologia. O mesmo é especialista em Medicina Tropical Clínica e da Saúde dos Viajantes (CTropMed®) pela Sociedade Americana de Medicina Tropical e Higiene (EUA) e pós-graduado em Doenças Infeciosas pela Universidade de Lisboa (Portugal). O estabelecimento está de portas abertas de segunda a sábado em horário comercial, na rua Mato Grosso, nº 306, edifício Higienópolis Medical Center. Agendamentos e consultoria vacinal gratuita podem ser feitos diretamente através do whatsapp (11) 94367-9180.



Apresente este anúncio  
e ganhe 5%



Tudo para seu Bebê  
Saída de Maternidade,  
Macacões, Etc

☎ (11) 3864-8199  
📞 (11) 95086-9591

Praça São Crispim, 53 - Lapa

# 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



## VILLA IMPERIAL, PARA OS AMANTES DA CULINÁRIA DE BOTEÇO

O Villa Imperial, localizado na rua Maria Antônia, em frente à renomada Faculdade Mackenzie, celebra mais de uma década como um ícone da baixa gastronomia. Fundado em 2009, o bar conquistou os corações dos amantes da culinária de boteco, oferecendo uma reinterpretação autêntica e saborosa dos pratos tradicionais de botequins de todo o Brasil. Além das porções irresistíveis e pratos que remetem à tradição, os sanduíches exclusivos são verdadeiros destaques no cardápio do Villa Imperial. Os clientes podem desfrutar de uma experiência única, explorando sabores que evocam a essência dos melhores botecos do país. O diferencial do Villa Imperial não

se resume apenas à gastronomia. O bar destaca-se por sua variedade de caipirinhas especiais, drinks autorais e cachaças artesanais. Para os apreciadores de cerveja, o Villa Imperial oferece uma seleção cuidadosamente curada das melhores cervejas artesanais, com ênfase nas produções brasileiras. O chopp Heineken, considerado o melhor da região, é um dos favoritos entre os frequentadores.

O Villa Imperial é mais que um bar; é um ponto de encontro para amigos e amantes da boa gastronomia, proporcionando uma experiência única e acolhedora. Venha celebrar a tradição e a autenticidade no coração de São Paulo, no Villa Imperial.

CLAUDIA MAURO e ÉDIO NUNES

# A VIDA PASSOU POR AQUI

DIREÇÃO ALICE BORGES



Sex., 21h  
Sáb. e Dom., 20h  
Estreia 05/01  
Ingressos à venda

14

EDUARDO SEMERJIAN LETICIA TOMAZELLA LISANDRA CORTEZ MARCELO DIAZ PEDRO LEMOS

# A MEGERA DOMADA

UMA COMEDIA DE WILLIAM SHAKESPEARE



TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO FABIO BRANDI TORRES E ISSER KORIK  
DIREÇÃO GERAL ISSER KORIK

Qua. e Qui., 21h  
Reestrela 03/01  
Ingressos à venda

14

## FESTIVAL DE TÉRIAS

Janeiro 2024



**O LOBO MAU NÃO TEM CULPA**  
O BULLYING NA INFÂNCIA  
Seg., às 16h



**O MENINO MALUQUINHO**  
Qua., às 16h



**ERA UMA VEZ... PINOCCHIO**  
Sáb. e Dom., às 16h



**SÍTIO DO PICAPAU AMARELO**  
O RAPTO DE NARIZINHO  
Ter., às 16h



**O TAMBOR AFRICANO**  
Qui., às 16h



**PIRATAS DO CARAMBA**  
Sáb. e Dom., às 17h40

Seg. a Dom. | Estreia 04/01 | Ingressos à venda

Alvará do corpo de bombeiros -  
Validade 22/08/2025 e Alvará Municipal -  
Processo 2014-01.130.552-7

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

Shopping Pátio Higienópolis  
Televendas: 3823-2737

@teatrouol  
/teatrouol

Realização:

CONTEÚDO  
TEATRAL

Apoio:



Patrocínio:



Compre aqui





# SABOR COSMOPOLITA EM CADA ESQUINA

Cruzamos oceanos e continentes para desvendar o rico universo gastronômico escondido em nossas redondezas. Aperte o cinto e faça essa viagem conosco

Por: Bety Jardinovsky



Dar a volta ao mundo sem sair do bairro – será possível?! Parece um sonho, mas não para quem vive entre Higienópolis e Perdizes. Sim, venha conosco descobrir um universo de sabores.

Nessa região você encontra verdadeiros tesouros gastronômicos, onde cada esquina é uma porta de entrada para uma viagem culinária única. Dos aromas autênticos do Oriente Médio aos temperos exuberantes da Bahia, passando pela sofisticação da culinária italiana e pelas explosões de sabor da cozinha peruana, tudo aqui é fruto deste verdadeiro caldeirão de influências.

## METRÓPOLE GASTRONÔMICA

E não é por acaso. Aqui, em Higienópolis e Perdizes, reside uma comunidade tão diversificada quanto as cozinhas que estão à sua escolha. Pessoas de todas as regiões do Brasil e do mundo encontraram nestes bairros um lar, trazendo consigo suas tradições e segredos culinários. É essa mistura cosmopolita que faz destes bairros uma verdadeira metrópole gastronômica dentro da gigantesca São Paulo.

Como bem disse Liev Tolstói, ‘fale de sua aldeia e estará falando do mundo’. Ao explorarmos as delícias que permeiam cada esquina e cada quintal, estamos desvendando não apenas os diferentes paladares, mas também as histórias e tradições que tornam estes lugares tão especiais para tantas pessoas.

Seja você um apreciador de iguarias vegetarianas ou um entusiasta da autenticidade da culinária judaica, os bairros de Higienópolis e Perdizes têm um prato especial reservado para todos. Como disse Márcia Graupen, culinária famosa na região por suas

tortas e quiches, “a possibilidade de descobrir novos temperos e novas formas de preparação e cocção de alimentos só por sair de casa, sem precisar usar carro, é uma das maravilhas de viver por aqui. Adoro essa facilidade.”

A partir de agora, vamos explorar os diversos recantos gastronômi-

## SABORES DA ITÁLIA

### ▶ ABRUZZI

Localizado na “esquina” dos bairros de Higienópolis e de Perdizes, este restaurante e rotisseria atende seus frequentadores fiéis (e estrelados) há mais de 20 anos em um casarão dos anos 1940. As massas frescas, produzidas na casa, assim como alguns dos seus mais conhecidos pratos, como o Cappelini Giorgia e o exótico Agnolotti ao molho de manga, estão entre os preferidos deste clássico restaurante italiano.

Rua Traipu, 145

### ▶ VERIDIANA PIZZARIA

Pioneira em pizzas de grife, com suas duas unidades instaladas em mansões sofisticadas, em um ambiente com muitas plantas e música ao vivo, oferece pizzas de alta qualidade e com massa crocante.

Rua Dona Veridiana, 661 e Rua Turiassu, 98

### ▶ LENHARETO

Famoso por suas pizzas, grelhados e peixes, desde 1991 atende sua clientela fiel com qualidade e preços justos.

Alameda Barros, 755

### ▶ DES CUCINA

Este local é recomendado pelo Guia Michelin especialmente pela qualidade de suas massas frescas e por seus risotos.

Rua Desembargador do Vale, 233

cos que fazem destes bairros um paraíso para os amantes da boa comida. Prepare-se para uma jornada onde cada garfada é uma experiência única, e cada restaurante conta uma história própria. Ah, e sobre apertar o cinto, deixa pra outro dia. Agora é hora de aproveitar a comilança!

▶ **DoRo GASTRONOMIA**

Perdizes guarda um segredo delicioso: uma portinha de uma típica casa do bairro esconde um delicioso restaurante. Um de seus carros chefes é o polpetone de linguiça de porco, recheado com muçarela, servido com massa artesanal em molho de tomate italiano.

Rua Turiassu, 483

▶ **JARDIM DE NAPOLI**

Sinônimo de polpettoni alla parmigiana, essa cantina, sempre lotada, foi fundada em 1949 e eleita muitas vezes como um dos melhores destinos gastronômicos de São Paulo.

Rua Martinico Prado, 43

▶ **LEGGERA PIZZA NAPOLETANA**

Este é o local premiado para provar pizzas em estilo verdadeiramente napolitano. Experimente a Parmigiana di Melanzane - muçarela fior di latte, berinjala empanada no molho de tomate, parmesão e manjeriço

Rua Diana, 80

**Mais indicações:**

▶ **TRATORIA TAVOLINO**

Rua Alagoas, 124

▶ **BRÁZ PIZZARIA**

Rua Sergipe, 406  
e Rua Piracuama, 155

Nossa viagem pelos sabores do mundo em Higienópolis e Perdizes nos leva de volta a um tour pela Europa, onde a sofisticação da culinária continental nos convida a explorar novos horizontes (além da Itália, que mereceu uma classificação exclusiva). Tradição e boa mesa é o que você vai encontrar aqui.

## EUROPA

▶ **ICI BISTRÔ**

Charmoso e informal como são os verdadeiros bistrôs parisienses, o Ici te transporta diretamente para as ruelas do Quartier Latin. Com seus pratos sofisticados em um ambiente discreto, você pode desfrutar de pratos clássicos como Steak tartare, Magret de pato e Tarte Tatin, tudo isso com o selo do Guia Michelin.

Rua Mato Grosso, 396  
Higienópolis

▶ **FLORES GASTRONOMIA**

Culinária mediterrânea com influência ibérica, este restaurante original e simpático oferece em seu cardápio croquetes de polvo com geléia de pimenta e um original sanduíche conhecido como Bao Bao (pão no vapor recheado com barriga de porco empanada, maionese de tabasco, pickles de pepino caseiro e cebolas crocantes) em uma linda apresentação. O pescado à valenciana com musselina de batatas também faz sucesso.

Rua Piracuama, 128

▶ **LE JAZZ BRASSERIE**

Com uma atmosfera intimista e sofisticada, o Le Jazz do Shopping Higienópolis apresenta comida trivial francesa e também os imperdíveis clássicos. Pratos como língua com purê de batata aveludada são um must da casa, que vive cheia.

Av. Higienópolis, 618

# Usaflex



Apresente este anúncio na loja e ganhe

**R\$ 50**  
de desconto  
na sua compra

\*Válido 1 por CPF



Shopping Higienópolis - Avenida Higienópolis, 618, 2º Piso Pacaembu



## TERRA BRASIL

Se há algo que faz do Brasil uma verdadeira festa para os sentidos, é a sua rica e diversificada culinária regional. Em Higienópolis e Perdizes, temos a sorte de contar com uma seleção de restaurantes que capturam a essência de cada canto do nosso vasto território. Prepare-se para cruzar o país, desde os sabores intensos do Nordeste até a tradição e o calor das variadas cozinhas regionais brasileiras.

### ► SOTERO COZINHA ORIGINAL

Com muito axé, as gostosuras que saem do fogão baiano do Sotero fazem sucesso com seus temperos exóticos, que mesclam os sabores dos povos indígenas, africanos e portugueses.

Rua Barão de Tatui, 282

### ► CARLOTA

A renomada chef Carla Pernambuco comanda sua cozinha multicultural, oferecendo em seu bistrô pratos da alta gastronomia brasileira. Bolinho de aipim e pastel de queijo da canastra são as entradas mais que perfeitas para antes de pedir seu famoso picadinho. E, para arrematar, nada mais brasileiro que suflê de goiabada com calda gelada de queijo Catupiry, um clássico do Carlota.

Rua Sergipe, 753

### ► BAIÃO COZINHA NORDESTINA

Em seu ambiente colorido e despojado você encontra “comida pra encher o bucho” ou só “enganar o estombi”. Comece pelos caldinhos, descubra o Escondidinho e se farte com a Banana Real (massa de pastel com banana da terra, açúcar e canela). Daí é só sair para se esbaldar em um forró!

Rua Traipu, 91

### ► UAI MINEIRA

Aberto somente para o almoço, este tradicional restaurante por quilo tem opções da tradicional cozinha mineira para agradar toda a família.

Rua Lincoln Albuquerque, 62

### ► AZULEJO

Carne de sol, charque, frutos do mar e a comida nordestina são as estrelas no cardápio do Azulejo. Destaque para a tradicional Peixada Pernambucana, com peixe meca, pimentões, cenoura, batatas, chuchu, cebolas e tomate, servida com pirão e arroz.

R. Caraíbas, 871

### Mais indicações:

#### ► SABOR DO NORDESTE

Rua Alagoas, 124

#### ► PONTO CHIC

Largo Padre Péricles, 139



# ISRAEL E ORIENTE MÉDIO

Shalom, salam! Os bairros de Higienópolis e Perdizes são um verdadeiro oásis de aromas e sabores do Oriente Médio. Os exóticos pratos dessa região, com suas especiarias incrivelmente perfumadas, são facilmente encontrados por aqui. É como se você estivesse caminhando pelo famoso “shuk” de Tel Aviv ou pelas ruelas de Jerusalém, Beirute ou Cairo. Muito mais do que hummus e falafel, redescubra as tradições seculares e a autenticidade dos banquetes típicos deste lado do mundo, onde o Oriente e o Ocidente se encontram.

Vanessa Parreira, empreendedora, mora no Morumbi mas não se incomoda de cruzar a cidade só para se deliciar com a comida fresquinha e vegetariana que é servida no Pinati. “Essa é a minha esquina favorita do bairro”, diverte-se, fazendo um jogo de palavras com o nome do restaurante, que é “minha esquina”, em hebraico.

## ▶ PINATI

Neste restaurante simpático bem ao lado da FAAP sentam-se, lado a lado, um pessoal hipster e moderninho e, na outra mesa, uma família judaica ortodoxa, que vêm aproveitar o ambiente informal e a comida absurdamente saborosa preparada neste local, famoso pelo sanduíche de hummus e pastrami (pasta de grão-de-bico, pastrami grelhado com cebola, pickles de pepino, azeite, páprica, grão-de-bico crocante e molho amba), por seu falafel e pelos seus sanduíches gigantesco.

Rua Armando Alvares Penteado, 56, Higienópolis

## ▶ SCHEHRASADE

Famoso por oferecer kibes e coxinhas para seus clientes, além de alguns pratos árabes e doces típicos que ficam expostos no balcão, o Scherasade também vende temperos típicos como zaatar, além de tahine em pasta, pães sírios e outras delícias perfumadas.

Rua Baronesa de Itu, 340

## ▶ JAFFA

Hummus com topping de cogumelos e cebola caramelizada. Dá para pensar em algo mais delicioso? Acrescente algumas bolinhas de falafel e você se sente envolvido pela atmosfera vibrante do Oriente Médio.

R. Fortunato, 251

## ▶ ARABESCO

De sua cozinha saem pratos sírio-libaneses de dar água na boca. Instalado em uma região cercada de escolas, oferece no andar superior um espaço para crianças brincar em segurança.

Rua Cardoso de Almeida, 754

## Mais indicações:

### ▶ Or Gastronomia

Rua Tupi, 792

### ▶ KHADIJE

Rua Apinajés, 680

### ▶ Shawarma Anwar

Rua Prof. Alfonso Bovero, 453

## RESTAURANTES COM SELO KASHER

Um conjunto de leis alimentares define o que pode ser comido, e as misturas de alimentos permitidos, para quem segue a religião judaica. Chamada de Kashrut – “alimentos apropriados” -, os restaurantes que exibem essa certificação cumprem várias regras rígidas, como só servir carne abatida segundo preceitos religiosos, assim como não misturar carne com derivados de leite.

Mamíferos que não tenham cascos fendidos ou não são ruminantes, como porcos e coelhos, são proibidos, e também há restrição para consumo de alguns cortes da carne de boi. Estes estabelecimentos também seguem as leis para o preparo de peixes, servindo somente os considerados apropriados.

Com regras muito específicas de higiene e com supervisão diária dessas regras, hoje existe o conceito de Eco-Kashrut, o que leva muitas pessoas não-judias, que buscam uma alimentação mais equilibrada e saudável, a frequentar esses estabelecimentos com selo K.



# COZINHA INTERNACIONAL CONTEMPORÂNEA

Uma forma de viajar sem sair de São Paulo é buscar um restaurante de cozinha internacional e se deliciar com os diferentes sabores, temperos e técnicas de preparo. Outra razão para frequentar locais que oferecem essa culinária múltipla e cosmopolita é quando a turma é grande! Cada um quer comer algo diferente e a confusão se instala? Uma boa opção é buscar locais que sirvam uma infinidade de pratos de diferentes culturas, atendendo todos os gostos. Marcia Vainer, executiva jurídica educacional, explica o porquê de escolher um restaurante de cozinha internacional aos domingos. “Adoro ir no Miki com minhas filhas! Lá cada uma pode escolher o que quiser, tem opção para todos os gostos já que o cardápio é super “democrático” - vamos do japonês ao italiano no mesmo lugar, sem estar em um shopping center lotado”, diverte-se.

## ▶ MIKI

Com um amplo espaço e um convidativo terraço, o Miki surpreende os paladares mais exigentes com sua proposta de tradição e inovação na culinária internacional, tornando-se um refúgio gastronômico para os amantes da boa comida, bem ao lado do Shopping Higienópolis. Destaque para os pratos da culinária japonesa, que tem consultoria do renomado chef Hiro Ozono, que transporta os clientes a uma jornada sensorial através dos sabores autênticos e da apresentação impecável dos pratos tradicionais nipônicos. Honrando sua vocação internacional, traz opções de entradas variadas, uma carta de massas - com destaque para o Ravióli de Ricota com Nozes e Damascos ao molho Bechamel - peixes, além de saladas e sanduíches originais. pizzas e sobremesas. Também oferece almoço executivo durante a semana, e espaço para eventos sociais e corporativos. Rua Dr. Veiga Filho, 181

O Miki surpreende por sua variedade gastronômica, qualidade e ambiente aconchegante. Destaque para o almoço executivo (segunda a sexta), a partir de R\$ 46, com direito a entrada, salada, prato principal, 2 acompanhamentos e sobremesa do dia.



Fagottini de Queijo e Espinafre ao molho Pomodoro



No Miki há várias opções de combinados e podem ser elaborados com peixes variados ou apenas com salmão.



Paella de Peixe (2 a 3 pessoas) Versão tradicional espanhola, leva açafrão importado para realçar o típico sabor mediterrâneo, cebola, pimentões verdes, vermelhos e amarelos.



Banoffee Torta da casa, recheada com banana, doce de leite, chantilly e canela.



Bacalhau Restaurante Rama Gastronomia

#### ► VILLA IMPERIAL

Destino certo dos jovens que frequentam as universidades da redondeza, o Villa tem um cardápio eclético para agradar a todos. Comida e de qualidade são suas marcas registradas. “Quando saio do Sesc Consolação costumo me servir de algo rápido no Villa para recobrar as energias”, comenta o engenheiro Gabriel Priven, atestando que sua cozinha atrai todos os públicos.

Rua Maria Antonia, 368

#### ► ECULLY

Em um espaço ao mesmo tempo rústico e elegante, tendo uma bela mangueira ao centro do jardim, os jovens chefs preparam pratos com influências italianas, francesas e brasileiras. Indicado com o selo Bib Gourmand do famoso guia Michelin, a casa tem uma adega e vale conferir sua programação musical. Também oferece espaço para eventos.

Rua Cotoxó, 493

#### ► RAMA GASTRONOMIA

Charmoso e aconchegante, o Rama se destaca pela cozinha internacional contemporânea, com um cardápio eclético. Joel Cesar Oliveira, representante comercial autônomo e morador do bairro há mais de 30 anos, é fã de carteirinha do Rama, por sua culinária variada e principalmente pelos pratos de bacalhau. “Minhas netinhas estão vivendo em Portugal, assim quando vou no restaurante sempre peço o Bacalhau à Lagareiro e aproveito para matar as saudades”, diz o vovô.

R. Barão de Tatuí, 510

#### Mais indicações:

#### ► MICI

Rua Ministro Ferreira Alves, 244



# Spampy

ESPORTE \* CASUAL \* SOCIAL \* FESTA

Não Importa a Medida,  
Elegância é Fundamental!



Tamanhos 44 ao 56

Rua Tucuna, 1094 - Pompeia

☎ 11 3863-9232 / 3862-8463

📞 11 95082-2051

instagram: spampymodas

site: www.spampy.com.br

Estacionamento Gratuito



## AMÉRICA LATINA, SÍ SEÑOR

Em nossa jornada pelos bairros de Higienópolis e Perdizes, vamos agora embarcar em uma viagem sensorial pela vibrante e diversificada culinária da América Latina. Em nosso entorno, temos o privilégio de saborear o melhor da Argentina, com suas carnes suculentas e vinhos encorpados, assim como os sabores exóticos do Peru, com sua cozinha repleta de influências indígenas e asiáticas.

### ▶ ASSADO PORTEÑO

Em um ambiente moderno, serve a tradicional parrilla porteña, cm carnes nobres argentinas na brasa  
Rua Bahia, 364

### ▶ AMA.ZO COZINHA PERUANA

As culinárias andina e amazônica se fazem presentes neste restaurante ambientado em um pátio externo, no coração do shopping Higienópolis. Com pratos criativos e de apresentação impecável, o chef Enrique Paredes conquistou classificação para o Guia Michelin. Ceviches, tiraditos, chicharrones, causa limeña, patacones e muitas outras delícias ficam ainda melhores com um ótimo Pisco Sauer autêntico.  
Av. Higienópolis, 618

### Mais indicações:

#### ▶ CANTÓN

Rua Padre Chico, 631

#### ▶ POBRE JUAN

Rua Itaguaba, 38



## VEGETARIANO E VEGANO

Em meio a essa jornada culinária repleta de sabores do mundo, não podemos esquecer da crescente preferência por pratos vegetarianos e veganos - mais leves, saudáveis e com uma pegada ética na alimentação, que transformam ingredientes naturais em delícias surpreendentes. Prepare-se para explorar restaurantes que celebram a abundância de frutas, legumes, grãos e especiarias, tudo em um ambiente acolhedor e eco-friendly. Daniela Mattos, psicóloga e psicanalista que vive em Perdizes há mais de 40 anos, destaca a Casa Raw, onde “até a apresentação dos pratos é de se comer com os olhos. Todo o ambiente do restaurante é incrível.”

### ► CASA RAW

Culinária vegana, plant-based e sem glúten é servida em mesas ao ar livre no jardim e, no jantar com música ao vivo, os clientes têm a oportunidade de se desligar da correria paulistana. Destaque para a salada de figos glaceados com melado de cana e limão-siciliano e para o falafel, servido com arroz negro, vegetais salteados, amêndoas torradas e molho tahine, acompanhado de vinho orgânico.

Rua Dr. Franco da Rocha, 515

### Mais indicações:

### ►CENTRO DE TRADIÇÕES VEGANAS

Rua Dr. Cândido Espinheira, 146



## JAPONÊS E ASIÁTICOS

Quase terminando nossa volta ao mundo, encontramos a sofisticação e o exotismo do Oriente. Da delicadeza da comida japonesa até a explosão de temperos do Sudeste Asiático, muita história e magia podem ser reveladas sobre este continente. Mas nem só de tradição vive essa culinária. Iara Cunha, radialista que vive em Perdizes, adora andar a pé pelo bairro e descobrir novos lugares. O Peixe ao Cubo é um dos seus favoritos. “Adoro o Poke, gosto dessa pegada de comida oriental moderna que eles servem”, enfatiza.



### ► HONKÊ

Há mais de 20 anos no bairro, este tradicional restaurante moderniza a tradicional culinária japonesa com toques contemporâneos.

Rua Itaguaba, 268

### ► MANIHI SUSHI

Em bufê ou à la carte, o Manihi oferece ampla variedade de peixes e combinações em seu cardápio.

Rua Apinajés, 1359

### ► PEIXE AO CUBO

Sabe aquela velha frase “não adianta dar o peixe, tem que ensinar a pescar”? No Peixe ao Cubo você não pesca, mas aprende a preparar seu próprio sushi. Com uma inovadora proposta de juntar peixaria e sushi bar, quem passa pela rua pode se servir de um combinado fresquinho já pronto (pick & go) ou degustar lá mesmo um Poke Salmão-Tuna original (Salmão e atum sobre o shari, manga, wakame, tomate cereja, sunomono, cebola roxa, gergelim, broto de beterraba, chips de massa de harumaki)

Rua Apinajés, 1375

### Mais indicações:

### ► JUN JAPANESE FOOD

R. Barão de Tatuí, 376

### Bom apetite e saúde!

Para quem apertou o cinto na hora de embarcar nessa viagem, agora é hora de afrouxar, depois de tanta comilança. Com tantas opções listadas, seu único trabalho será guardar essa revista para pesquisar seu próximo destino. O Brasil é um país acolhedor e sempre teve suas fronteiras abertas para quem aqui quisesse trabalhar, e Higienópolis e Perdizes são exemplos de bairros onde a coexistência é possível.

Bom apetite e saúde!, qualquer que seja a língua que você escolha brindar!





# COMO É BOM VISITAR A "FEIA" PRAIA DE BRIGHTON E A LINDA REGIÃO DAS SEVEN SISTERS!

Situada a menos de uma hora de Londres, Brighton é uma das mais surpreendentes e incríveis cidades para se conhecer na Inglaterra. E bem pertinho dali há as Seven Sisters, que por si só já valeriam qualquer viagem....

Texto de Airton Gontow. Fotos de Maria Gontow



**Pedregulhos no lugar da areia...é Brighton!**

Para começar esta matéria, di-vido com o leitor e a leitora a inquietação que tive ao ouvir falar pela primeira vez em Brighton e pesquisar a cidade como destino de viagem. Mas para que é que um brasileiro, acostumado a tantas praias exuberantes, mar em tons verdes e azuis e areia clara e fininha, como as do Nordeste do País, do mágico litoral de São Paulo, as tantas que existem no Rio de Janeiro e, claro, Fernando de Noronha, quer ir para uma praia inglesa, com pedregulhos ocupando toda a orla onde deveria existir areia e quase a todos os banhistas entram no mar de tênis? E ainda por cima com o frio em boa parte do ano!

Mas, como se diz hoje em dia, “Muita calma nessa hora” (em inglês, *Take it easy*, já que *Be very calm in this hour* seria para lá de esquisito). O fato é que o casal responsável por esta reportagem – eu e a repórter fotográfica Maria Gontov – pode assegurar para você que Brighton, situada a menos de uma hora

de trem de Londres e a 30 minutos do aeroporto de Gatwick, é uma das melhores e mais divertidas cidades para se visitar no Reino Unido. Praia para nenhum brazuca botar defeito!

A opinião não é só nossa. Para convencê-lo(a) de que é uma viagem espetacular, contamos com o respaldo de milhões de pessoas. A cada ano, Brighton cidade de 275 mil habitantes, recebe oito milhões de turistas. É um destino espetacular para quem deseja passar alguns dias – um final de semana, por exemplo – ou mesmo para quem acorda cedinho na capital inglesa com uma ideia na cabeça: *Vamos a la Playa (Let's go to the Beach!)*

É tão pertinho da capital, que algumas vezes é considerada como a “Praia de Londres”, conceito que cresceu gradativamente a partir de 1841, quando foi inaugurada a linha ferroviária que liga as duas cidades. Cerca de meio século antes Brighton havia se tornado mais conhecida e frequentada quando, em 1783, o en-



**Como é bom caminhar nas “Lanes”!**

tão príncipe regente, que mais tarde se tornaria o rei George IV, foi à cidade pela primeira vez. Também contribuiu para o crescimento da cidade o fato de muitos médicos londrinos passarem a recomendar a Brighton, com seu ar mais puro e água do mar, para pessoas que precisavam de recuperar de doenças, seja para passar uma temporada, seja para fixar residência.

Ao mesmo tempo, também é vista como uma cidade alternativa, com muitas opções de roteiros, como shows, vida noturna intensa, impactante presença de restaurantes, pubs e cafés (é a cidade do Reino Unido com maior proporção de estabelecimentos gastronômicos por habitante: um para cada 250 pessoas), muitos deles veganos e vegetarianos, inúmeras lojas de moda e grifes famosas, ao lado de lojas que vendem todo o tipo de produtos de segunda mão, especialmente roupas. É também acolhedora à comunidade LGBTQ+ e a varios tipos de van-



O exótico e incrível Royal Pavilion

guarda. Fica em Brighton a primeira praia de nudismo do Reino Unido. Além disso, bem próximo a Brighton estão alguns dos mais espetaculares cenários do Reino Unido: as falésias brancas que se estendem por quilômetros até o Parque Nacional das Seven Sisters.

Nosso roteiro é ideal para duas noites e três dias em Brighton, mas, repetimos, conhecer rapidamente Brighton é sempre uma escolha instigante. É só acordar em Londres, sair bem cedo a partir das estações de trem de London Bridge ou Victoria, e passar um dia maravilhoso no litoral britânico. Veja aqui algumas sugestões que podem ajudar na sua viagem.

► Escolha com antecedência um **hotel** na região central, próximo à estação de trem. Guarde suas coisas e saia para passear. Nós ficamos no JurysInn Brighton – 101 Stroudley Road Brighton, BN1 4DJ, hotel, que transita entre o sofisticado e descolado. Além de tudo, fica

próximo à grande parte das atrações turísticas da cidade. Mesmo a praia está a 15 minutos de caminhada.

► Visite as **Lanes**, conjunto de ruas estreitas, com muitas vielas e praças e cheias de vida. Em sua maioria, as ruas são exclusivas para pedestres e repletas de lojas e estabelecimentos de moda, design, antiguidades, roupas, instrumentos musicais, discos, artesanatos, pequenas joalherias e produtos de segunda mão. Encontra-se de tudo, com bons preços, revelando a vocação de Brighton como cidade preocupada e ativa na questão da sustentabilidade. Evitar o desperdício é essencial! Pelas ruelas, dá para se fazer muitas descobertas, com a uma loja que vende mochilas feitas de lona de caminhão.

A regiões “The Lanes” e também a “North Laine” mesclam tradição com modernidade e elegância com despojamento. Por todos os caminhos há presença marcante da *street art*, com grafites e outras intervenções, shows nas ruas e casas antigas que trazem a história da cidade,

mostrando um pouco de como era no século XVI o então vilarejo pescador de Brighthelmstone. Na Black Lion Street, o icônico Cricketers Arms, construído em 1545, é considerado o pub mais antigo da região. Há também as casas de pescadores, que remontam há 400 anos. Percorrer lentamente seus becos – os *twittens* – torna ainda maior essa sensação de se estar ao mesmo tempo no passado e no presente.

O passeio nas Lanes é sempre interessante, mas é ainda mais “obrigatório” no verão, primavera e parte do outono, quando as mesinhas dos muitos bares e restaurantes, alguns deles descoladíssimos, ficam apinhadas de gente e as ruas mais movimentadas, com pessoas caminhando e ainda mais apresentações artísticas.

Mesmo para quem optou pelo passeio de um único dia, as Lanes devem fazer parte do roteiro, já que estão próximas à estação de trem, assim como do Palace Pier e do



Há de tudo no Brighton Palace Pier: de bares à montanha russa!

Royal Pavilion (Pavilhão Real), duas das maiores atrações da cidade.

► Brighton é uma das melhores cidades britânicas para quem gosta de caminhar. Na Beira-Mar, há a calçada da avenida e, também, um caminho na altura da praia, com muitos bares e restaurantes, vários deles também com mesinhas na areia, ops, nos pedregulhos que existem por toda a orla. As pedrinhas não embelezam o cenário, mas proporcionam um relaxante som quando são invadidas pelos movimentos das ondas. As pessoas andam por toda a parte e para todos os lados. Um bom passeio é caminhar até

a **Brighton Marina**, percurso de cerca de uma hora a partir do centro. Também dá para ir de ônibus ou mesmo pegar um charmoso trem - o Volk's Electric Railway (V.E.R), o mais antigo trem elétrico em funcionamento do mundo, inaugurado em 1883 - que vai da região do Pier, na Aquarium Station, quase até a Marina, na Black Rock Station. Está fechado durante o inverno e reabre em abril de 2024.

Proximo à estação está o Sea Life Brighton. Com 1.500 espécies de peixes, pode ser um bom programa para quem viaja com crianças ou, claro, é apaixonado pelo tema.

Mas falávamos sobre a Marina Brighton. É mais uma visita que indicada para quem fica mais de um dia na cidade. É maior Marina do Reino Unido, com cerca de 1.300 ancoradouros. Em algumas partes, lembra uma pequena Veneza, com canais no lugar das ruas e barcos como se fossem carros. Também há opções bares e restaurantes - algumas de alta gastronomia - para todos os bolsos e gostos. Para quem não está com pressa (e como é bom poder turistar sem correria!) é bom passar um tempo na esplanada ou terraço, e se admirar o mar e os barcos, assim como

Secretaria de Cultura e Economia Criativa, Governo do Estado de São Paulo  
apresentam



INGRESSOS EM

uhuu.com

**11 A 21**  
JANEIRO 2024  
QUINTA A DOMINGO

Patrocínio



Apoio



Realização



Secretaria de  
Cultura, Economia  
e Indústria Criativas



**A Marina é uma das atrações de Brighton**

as falésias que tornam a vista ainda mais encantadora. Na região, que é um bairro de Brighton, há também lojas de grife, grandes supermercados, hotéis de luxo e muita estrutura para a família, como um cinema com oito salas, golfe, cassino e um boliche com 26 pistas.

► É um tanto estranho olhar, se aproximar e dar os primeiros passos no **Brighton Palace Pier** ou simplesmente **Palace Pier**. De estilo Victoriano, tem um exagero de decoração e mistura de elementos e atrações que não combinam entre si. Dá a sensação de que estamos dentro de um filme do espanhol Pedro Amodóvar. A gente vê essa geringonça de 524 metros de comprimento avançando mar adentro e não sabe se gosta ou não. Mas a sensação

dura poucos minutos. Ou segundos. É um lugar absolutamente arrebatador! Há quiosques, bares, cafés, restaurantes, pessoas sentadas ou deitadas em cadeirões para curtir o sol e a vista para o mar ou para a orla da praia; um parque de diversões sobre boa parte da plataforma e, ao final de tudo, uma montanha russa quase dentro do mar da Inglaterra!

Este é o terceiro Pier da história da cidade. O primeiro, **Royal Suspension Chain Pier**, foi inaugurado em 1823 e foi importante por mais de 70 anos, até ser destruído em uma tempestade em 1896. Já o **West Pier**, inaugurado em 1866 e orgulho de Brighton durante um século, foi aos poucos deixado de lado, até ser abandonado em 1975. Pegou fogo em 2003. Hoje, muita gente obser-

va as partes que sobraram do seu “esqueleto”. O píer atual, o “novo”, foi inaugurado em 1899. Logo se tornou popular na cidade e no País, especialmente devido ao seu teatro. Após um longo apogeu, o teatro viveu muitos problemas nos anos 70, até ser vendido e demolido em 1986. Ao longo dos anos o local passou por várias transformações e fechamentos, especialmente nos períodos de guerra. Mas sempre teve muitos visitantes. Foi transformado nessa incrível e maravilhosa plataforma, que hoje recebe anualmente o número incrível de quatro milhões de turistas.

► Não muito distante do píer está a **Brighton i360**, uma imensa e futurista torre de observação, com 138 metros de altura, à beira-



**i360, vale pela vista!**

-mar, também próxima de onde está o que sobrou do West Pier. A torre foi inaugurada em 2016, com uma imensa nave de vidro que é levada lentamente, percurso de cerca de 10 minutos, até o alto, de onde se pode observar uma vista de 360 graus da cidade de Brighton, o Canal da Mancha e boa parte dessa fantástica região.

Também é interessante ver grafites que surgiram nos telhados e coberturas dos prédios altos, justamente para serem observados pelos privilegiados visitantes – máximo de 200 em cada viagem. A cabine pesa 94 toneladas e tem 18 metros de diâmetro, dez vezes mais que as da London Eye. No centro, há um bar com drinks. O preço da entrada na torre é de €21 por pessoa. Uma taça de espumante sai por €14.

Construída pela mesma equipe que projetou a roda gigante mais famosa do mundo, a London Eye, a torre custou o olho da cara: €46 milhões, €36 milhões deles financiados. A torre foi projetada com objetivos espetaculares, entre eles, atrair 740 mil visitantes ao ano. De tão frequentada, provocaria a reconstrução do West Pier, criando um novo polo na cidade. Os números nunca chegaram sequer perto disso. Em 2023 as dívidas chegaram a €48 milhões. A dívida está nas alturas, mas não se deixe impressionar negativamente. Vale a pena subir. A vista lá do alto vale o passeio.

► O **Royal Pavilion** foi construído sob as ordens do rei George IV, no final do século 18 e início do 19. Grandioso e com marcante influência Hindu, muitas vezes o prédio foi chamado de “Taj Mahal britânico”. Hindu por fora, tem do lado de dentro uma forte influência chinesa, especialmente na decoração. Assim como no Pier provoca uma sensação de estranheza, mas o passeio é incrível.

O local nasceu como uma casa de campo e quando foi adquirido era



## FISIOTERAPIA DOMICILIAR

**18 ANOS  
DE EXPERIÊNCIA**

**GERONTOLOGIA**

**ORTOPEDIA**

**NEUROLOGIA**

**RESPIRATÓRIA**

**REABILITAÇÃO**

**CARDIO PULMONAR**

**CUIDADOS PALIATIVOS**

**DESOSPITALIZAÇÃO**



**FABRIZIA LEÃO**  
CRF1190/3-61.225-F

**ELLEN BOSQUIM**  
CRF110/3-69.177-F

**O cuidado com quem já cuidou.**



**(11)98462-8273**

**(11)99740-0527**

**effisioterapia@hotmail.com**

simplório para receber um futuro monarca, ainda mais por ser notório seu gosto por exageros. Por isso, foi contratado o arquiteto John Nash, que fez uma construção monumental, que não se parece nem mesmo remotamente com qualquer outro palácio que visitamos no Reino Unido

Há muitas salas para serem visitadas, como a estupenda Sala de Banquetes, a Sala de Música, a enfermaria e a cozinha. Além disso, há diversas exposições, com as mais variadas manifestações de arte. O excêntrico edifício pertenceu até a década 1850 à realeza britânica, quando a rainha Vitória o vendeu para a prefeitura da cidade. Durante a I Grande Guerra Mundial o Royal Pavilion foi transformado em um hospital. Na II Guerra Mundial, quando Brighton sofreu 56 bombardeios das forças alemãs, Adolf Hitler teria ordenado que o Real Palace não fosse atacado, já que queria transformá-lo em uma de suas residências oficiais. Hoje em dia voltou a ser um museu e teve sua decoração recuperada. Vale também a pena passear pelo seu jardim.

O Brighton Dome, parte do Royal Pavilion, recebeu muitos shows ao longo das décadas. Foi ali que a banda britânica Pink Floyd iniciou sua turnê em 1972, quando apresentou pela primeira vez ao vivo *Dark Side Of the Moon*. Também foi ali que a banda sueca Abba ganhou em 1974 a 19ª edição do Festival Eurovisão, com a música *Waterloo* e aconteceram show de gigantes da música, como Led Zappelin e Jimi Hendrix.

► Seven Sisters – a partir da Marina tem início uma região com dezenas de quilômetros de falésias calcárias, que formam um cenário estupendo em seus encontros com o mar, na costa do Canal da Mancha. Para o interior, há campos verdes, onde pastam milhares de ovelhas, entrecortados por vilas e pequenas fazendas, que formam um cenário idílico. (Fizemos esse passeio,



**360, vale pela vista! Beachy Head, o topo de penhasco de giz mais alto da Inglaterra.**

a partir do hotel, com a excelente Brighton & Beyond Tour - [www.brighton-beyondtours.com](http://www.brighton-beyondtours.com) - +4407414903000 - mas a visita também pode ser feita a partir de Seaford e Eastbourne. Difícil dizer qual o percurso e vista mais bonitos!

Quando se ingressa no Parque Nacional de Seven Sisters há um in-

crível, lindo e bucólico percurso, que deve ser percorrido a pé, até que se chega à primeira visão das Seven Sisters. As “Sete Irmãs” são uma série de falésias branquinhas, em permanente processo de erosão pelo mar da cordilheira de South Downs, entre a foz do rio Cuckmere, próximo à Seaford, e o Beachy Head, pertinho de Eastbour-



ne, que é o topo do penhasco de giz mais alto da Inglaterra, com 530 pés (cerca de 161,5 metros), que visitamos no começo do passeio. No meio do caminho há vários bancos para sentar e apreciar a paisagem. Um aviso: Por mais lindo que sejam os cenários e maior o desejo de tirar fotos, não se aproxime demais das encostas das fa-

lésias e demais penhascos. São frágeis e aconteceram alguns acidentes fatais nos últimos anos, especialmente com turistas que buscavam as melhores fotos selfies ou mesmo de paisagens. Lembre-se de que você não tem sete vidas! Com prudência, será certamente um dos melhores e mais inesquecíveis passeios da sua vida.



## Dr Samuel Cardoso

CROSP 146257 / TPD:8799

-----  
IMPLANTES

PROTOCOLO

PRÓTESES

CLINICO GERAL

ORTODONTIA

ENDODONTIA

LENTES DE CONTATO DENTAL

CLAREAMENTO DENTAL  
-----



Escaneie o QR Code

☎ (11) 3825-8877

📞 (11) 94056-6131

PRAÇA MARECHAL DEODORO  
406 CJ 101

LABORATÓRIO PRÓPRIO



**VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA30059**



**Apartamento amplo, em excelente localização, piso em madeira na sala e nos quartos. 4 vagas.**

4 dormitórios (2 suítes)  
4 vagas  
220m<sup>2</sup> úteis

**Venda: R\$ 2.300.000**

**VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA29238**



**Apartamento lindíssimo, em excelente localização, próximo ao Shopping**

4 dormitórios (4 suítes)  
4 vagas  
300m<sup>2</sup> úteis

**Valor: R\$ 4.500.000**

**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 - JA29757**



**Apartamento, com muita iluminação natural, ambientes amplos, piso em madeira, próximo ao Shopping**

3 dormitórios  
2 vagas  
243m2 úteis

**Valor: R\$ 2.300.000**

**VENDA - HIGIENÓPOLIS - JA29756**



**Apartamento amplo com piso em madeira na sala e nos quartos**

3 dormitórios  
1 vaga  
145m2 úteis

**Valor: R\$ 1.190.000**

**VENDA/ALUGA - HIGIENÓPOLIS - JA29738**



**Excelente apartamento em localização próxima ao Shopping**

3 dormitórios  
1 vaga  
150m2 úteis

**Valor: R\$ 1.350.000 - Aluguel: R\$ 4.500**

**VENDE/ALUGA - HIGIENÓPOLIS - B17665**



**Apartamento impecável, alto nível todo reformado próximo ao Shopping, com cozinha gourmet**

3 dormitórios (3 suítes)  
3 vagas  
203m2 úteis

**Venda: R\$ 4.800.000 - Aluguel: R\$ 18.000**

**ALUGA - SANTA CECÍLIA - B17829**



**Apartamento amplo, área nobre da Santa Cecília, facilidade de acesso ao Shopping e metrô**

3 dormitórios (1 suíte)  
2 vagas  
230m2 úteis

**Aluguel: R\$ 6.100**

**ALUGA - HIGIENÓPOLIS - JA2487**



**Apartamento amplo, decoração incrível, em excelente localização.**

2 dormitórios (2 suítes)  
2 vagas  
300m2 úteis

**Aluguel: R\$ 14.000**

**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



**APARELHOS AUDITIVOS / FONOAUDIOLOGIA**

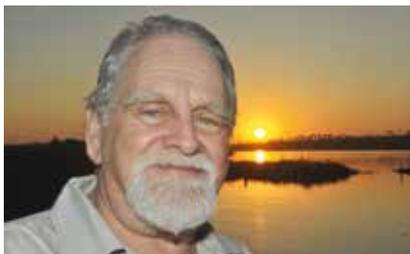


Aponte sua câmera para esse código e agende seu check-up auditivo grátis.



Unidades:  
Itaim Bibi, Moema, Mooca, Paulista, Pinheiros e Santana  
Central de atendimento: 0800 777 3426  
www.viveraparelhosauditivos.com.br

**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**

**DRA. YOLI WINNIG**

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

**EQUIPAMENTOS PARA CLÍNICAS**



EQUIPAMENTOS PARA CLÍNICAS E CARDIOLOGISTAS



**ECG - ERGOMETRIA  
HOLTER - M.A.P.A.**

P/ NUTRICIONISTAS, NUTRÓLOGOS E MEDICINA DO ESPORTE



**ANALISADORES METABÓLICOS  
CALORIMETRIA  
E BIOIMPEDÂNCIA**

VENDA E ASSISTÊNCIA TÉCNICA DESDE 1981  
RUA Dna. Veridiana, 111 - (11) 2609-7848

FISIOTERAPIA GERAL  
DORES CRÔNICAS  
RPG - REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL  
REABILITAÇÃO PULMONAR




Profa. Dra. Renata Escorcio  
ATENDIMENTO DOMICILIAR E CONSULTÓRIO  
Tel.: 11 99844-0495

RUA CARDOSO DE ALMEIDA, 313 - CJ 121

**HIPNOTERAPIA E TERAPIA BREVE**

*liberte-se com a*  
**HIPNOTERAPIA CLÍNICA  
TERAPIA BREVE**

- ✓ Traumas
- ✓ Medos
- ✓ Depressão
- ✓ Procrastinação
- ✓ Estresse
- ✓ Autoestima
- ✓ Angústia
- ✓ Ansiedade
- ✓ Relacionamentos

*acesse aos depoimentos*

MOSHÊ BERGEL - AVALIAÇÃO GOOGLE 5 ESTELAS

FALE CONOSCO (11) 98706-5121  
AV. ANGÉLICA, 321 - cj.98

**ODONTOLOGIA**



**CLÍNICA GODAS  
ODONTOLOGIA**  
40 anos de tradição

ESTÉTICA - IMPLANTES - HARMONIZAÇÃO FACIAL  
ESPECIALISTAS DE TODAS AS ÁREAS

LIGUE E AGENDE SUA CONSULTA  
(11) 3667-6722 (11) 94133-4145

R. Dr. Veiga Filho, 845- Próximo ao Hospital Samaritano  
www.godas.com.br @clinicagodas

*Dra Wilma Inês Ferrari*  
CRO-SP 23.386



Próteses  
Implantes  
Periodontia  
Clareamento a Laser  
Odontologia Estética  
Check UP Preventivo Digital

Rua Sergipe, 401 Cj. 1202 - 12º andar  
Higienopolis - Estacionamento Gratuito  
Tel.: (11) 3214-3891

**PSICANÁLISE**

**SAÚDE MENTAL**



**JOSE ANTONIO DA ROCHA PONCE SOLER**  
Psicanálise é uma experiência de investigação a partir da intimidade entre o paciente e o analista. Procura, quando é efetiva, a proibição de conteúdos penhosos, ideológicos, desviados ou fora do alcance da consciência.  
Com a consciência, pode ser possível a integração e revitalização do organismo psíquico.

RUA SERGIPE, 401 Cj. 1202 - 12º ANDAR - SP 01345-001  
Telefone: (11) 3214-3891

**PSICOLOGIA**

**PSICÓLOGOS CLÍNICOS**  
Atendimento Presencial e On-line



**Sandro Pereira** **Fabiano Nabuco**

CRP 06/149063 ✓ CRP 06/146192 ✓  
(11) 98182-4572 (11) 99699-8800

Av. Angélica, 2.447 - Conj. 171 - Higienópolis  
Fixo: (11) 3257-3794

**PSICOLOGIA CLÍNICA E ORGANIZACIONAL**  
Anna Carolina Salum D'Alessandro  
CRP83162

**TERAPIA DE CARREIRA - COACH - MENTORIA**

Atendimento Psicológico Clínico em Português, Inglês ou Espanhol  
Online e Presencial  
Atendimento para Todas as Idades

(11) 98122-0194 ou kikafrzao@gmail.com  
Rua Conselheiro Brotero 1505

PARA INCLUIR A SUA CLÍNICA EM NOSSA SEÇÃO "SAÚDE E BEM-ESTAR"  
(11) 99453-2130

# STB

## A MELHOR CONSULTORIA EM **INTERCÂMBIO**

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



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

VENHA NOS  
**VISITAR!**

AVENIDA ANGÉLICA, 1291  
HIGIENÓPOLIS - SÃO PAULO

Venha para o  
**After School** do  
Colégio Santa  
Marcelina!



- ↪ Período **complementar** bilíngue;
- ↪ Exclusivamente no **contraturno**;
- ↪ Estudantes da **educação infantil** (a partir de cinco anos) ao **8º ano do ensino fundamental**;
- ↪ Atividades e trilhas de aprendizagem focadas na **autonomia, autoconsciência e responsabilidade** do estudante.

After  
School

Experiência que transforma!



**Santa Marcelina**  
COLÉGIO SÃO PAULO

R. Cardoso de Almeida, 541 - Perdizes  
marcelinas.com | (11) 3677-0600