

REVISTA DE

# Higienópolis®

#143

E REGIÃO

## REDE SACOLÃO MUITO ALÉM DO HORTIFRUTI

Uma seleção completa de  
produtos para acompanhar  
todos os momentos à mesa

## ROSH HASHANÁ ANO NOVO JUDAICO

Conheça os significados da  
celebração e os ingredientes que  
fazem parte dessa tradição

## UM NOVO ANO PARA CELEBRAR COM A REDE SACOLÃO

Sabores, tradição e bons desejos para começar um novo ciclo.



QR-Code Revista  
Digital

|  revistadehigienopolis

|  revistadehigienopolis

**Gabel**  
COMUNICAÇÕES

# Um lar de verdade, bem *pertinho* de casa.

Há mais de 40 anos, o Residencial São Lucas cuida com carinho de quem construiu a sua história. Acolhimento, segurança e dignidade no coração de Pacaembu, Perdizes e Pompéia.

## CUIDADO QUE ACOLHE

- Enfermagem 24h
- Equipe multidisciplinar
- Fisioterapia e terapias
- Nutrição e assistência médica
- Atividades, cultura e lazer
- Jardins e ambientes personalizados

## NOSSAS UNIDADES

|                |                                           |
|----------------|-------------------------------------------|
| Garden         | Rua Itajobi, 79<br>Perdizes               |
| Pompeia        | Rua Barão do Bananal, 926<br>Pompéia      |
| Premium Care   | Av. Arnolfo de Azevedo, 159<br>Pacaembu   |
| Village I & II | Av. Arnolfo Azevedo, 89 e 121<br>Pacaembu |

# CARO LEITOR

Há lugares que fazem parte da cidade de uma maneira tão natural que, muitas vezes, esquecemos de perceber sua importância. Estão na esquina, no caminho de casa, na rotina das compras e nos encontros do dia a dia. São espaços que atravessam gerações e ajudam a construir a identidade de um bairro.

É esse olhar que propomos nesta edição.

A matéria tema desta edição, “Comida de verdade começa na hora da compra”, nos leva a refletir sobre alimentação, escolhas e qualidade de vida — mas também sobre onde encontramos os alimentos que chegam à nossa mesa. E é impossível falar de alimentação fresca sem destacar os hortifrutis, sacolões e feiras livres que fazem parte da paisagem e da rotina de Higienópolis e Perdizes.

Mais do que oferecer frutas, verduras e legumes, muitos estabelecimentos se transformaram ao longo dos anos para acompanhar as necessidades de seus clientes. Alguns preservam a tradição e a relação próxima com os moradores; outros incorporaram novos serviços, produtos e experiências. Em comum, todos ajudam a manter viva uma característica importante dos nossos bairros: a possibilidade de encontrar qualidade, variedade e conveniência perto de casa.

Na seção Turismo, viajamos até Copenhague, uma capital que reúne arquitetura, gastronomia, design, história e uma maneira muito particular de viver seus espaços urbanos. A matéria é um convite para conhecer uma cidade distante.

E, por aqui, a seção Cultura traz sugestões para aproveitar São Paulo e descobrir exposições, passeios, experiências e programas que podem estar mais perto do que imaginamos.

Nesta edição, convidamos você a conhecer melhor os espaços que fazem parte da nossa rotina, experimentar novos sabores, valorizar o comércio dos nossos bairros, viajar através das páginas e encontrar novos motivos para sair de casa e explorar.

Higienópolis e Perdizes têm histórias, sabores, cultura e muitos caminhos para descobrir.

Boa leitura!

Alexandre Gabel

# SUMÁRIO



16 **TEATRO**



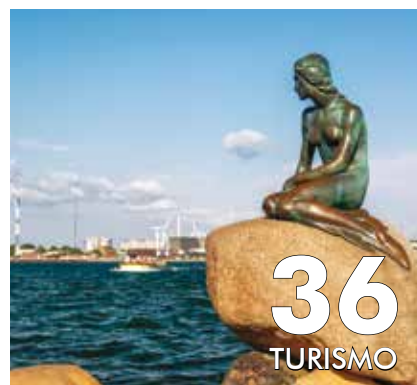
CINEMA EM CASA 18



26 **TEMA DA EDIÇÃO**



20  
ACONTECE



36  
TURISMO

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

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

Colaboradores:  
Bety Jardínovsky



RAMA  
GASTRONOMIA

*Fotos ilustrativas*

***Almoço Executivo***  
***De Segunda à Sexta-feira - exceto feriados***  
***(com três opções de pratos e duas sobremesas)***

***Conheça também nossa deliciosa feijoada***  
***(Toda quarta-feira e todo sábado no almoço)***

***No salão e no Delivery***

***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 muitos anos.***

Acompanhe nosso perfil nas redes sociais



@ramagastronomia\_



ramagastronomia\_

**3628-8888**



**96625-4610**

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

## Um século formando pessoas para o futuro

**Prestes a completar 100 anos, o Colégio Santa Marcelina São Paulo reafirma uma educação que une excelência acadêmica, formação integral e valores para a vida.**

Escolher uma escola é, de certa forma, escolher um projeto de futuro para os filhos. É pensar não apenas no que eles aprenderão, mas em quem se tornarão: como irão se relacionar com o mundo, lidar com desafios, fazer escolhas, conviver com as diferenças e colocar seus conhecimentos a serviço da sociedade.

É com esse olhar que o **Colégio Santa Marcelina São Paulo** se prepara para celebrar, em janeiro de 2027, 100 anos de história. Um século depois de sua fundação, a escola mantém o compromisso com uma educação que alia tradição e inovação, conhecimento e valores, excelência acadêmica e formação humana.

### Formar para além da sala de aula

Na prática, isso significa olhar para cada estudante de maneira integral. A formação socioemocional, espiritual e social faz parte de uma proposta que entende que educar vai muito além do conteúdo curricular.

Essa visão se traduz em experiências que colocam os estudantes como protagonistas e os convidam a transformar conhecimento em atitude.

Um exemplo é a **Copa do Mundo Solidária**, iniciativa que mobilizou estudantes em torno da reciclagem dos liners (papel protetor que fica no verso das figurinhas) e da doação de figurinhas repetidas do álbum da Copa. Retornado neste ano após uma primeira edição realizada em 2022, o projeto envolveu alunos na conscientização, mobilização de familiares e da comunidade, coleta dos materiais e divulgação da campanha.

Ao todo, foram arrecadados 34.767 liners, posteriormente destinados à reciclagem. A



experiência mostra, de maneira concreta, como pequenas ações podem se transformar em oportunidades de aprendizagem.

É uma educação que procura fazer com que os valores não estejam apenas nos discursos, mas presentes nas escolhas e nas experiências cotidianas.

Mais do que completar um álbum, a proposta é ajudar os alunos a colecionarem valores: responsabilidade, solidariedade, consciência ambiental e compromisso com o bem comum.

### Excelência acadêmica

Formação integral não significa abrir mão da excelência acadêmica. Pelo contrário: conhecimento sólido e desenvolvimento humano caminham juntos na proposta do Colégio Santa Marcelina São Paulo.

Os resultados recentes ajudam a mostrar essa combinação — e também revelam a diversidade de talentos que a escola busca estimular.

Em 2026, 544 estudantes foram medalhistas na **OBAPO (Olimpíada Brasileira de Africanidades e**

**Povos Originários**), o equivalente a 84% dos alunos que realizaram a prova. Na **OBA (Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica)**, foram 74 estudantes medalhistas, sendo 24 medalhas de ouro, 21 de prata e 29 de bronze.

Na **ONHB (Olimpíada Nacional em História do Brasil)**, os estudantes do Colégio Santa Marcelina conquistaram 19 medalhas estaduais, sendo 10 de ouro, 7 de prata e 2 de bronze, reunindo alunos do Ensino Fundamental e do Ensino Médio.

São resultados que representam mais do que conhecimento de conteúdos. Olimpíadas e competições acadêmicas estimulam pesquisa, raciocínio, interpretação, argumentação, criatividade, resolução de problemas e trabalho em equipe.

No **Concurso Canguru de Matemática**, 2026 também marcou um resultado expressivo: 99 estudantes foram premiados, o maior número da série histórica, que reúne dados desde 2023. O crescimento foi especialmente significativo na participação: 572 estudantes realizaram a prova, contra 381 no ano anterior.

Marcas como estas mostram uma escola que estimula diferentes formas de aprender e de pensar — da matemática à história, das ciências à capacidade de investigar, argumentar, criar estratégias e trabalhar coletivamente.

Os resultados aparecem também no **ENEM**. Em 2025, os estudantes alcançaram média de 823,4 pontos na redação, resultado 144 pontos acima da média nacional. A maior nota individual chegou a 940 pontos.

O desempenho colocou a escola em 3º lugar entre as escolas confessionais filantrópicas, segundo o INEP/ENEM 2025, e em 18º lugar na cidade de São Paulo.

Por trás dos números, estão estudantes estimulados a desenvolver autonomia, pensamento crítico, repertório e conhecimento para seguir seus diferentes projetos de vida.

## Uma história que continua

Celebrar 100 anos é olhar para uma trajetória construída por muitas gerações de estudantes, famílias, educadores e colaboradores. Mas também é olhar para frente.

Ao longo de um século, o mundo mudou, as profissões

mudaram, a tecnologia transformou a forma de aprender e de se relacionar. E a educação também precisou se transformar.

O desafio, hoje, é preparar crianças e jovens não apenas para as profissões do futuro, mas para os desafios humanos, sociais e ambientais de um mundo em constante transformação.

É nesse encontro entre experiência e futuro, conhecimento e valores, excelência e propósito que o Colégio Santa Marcelina São Paulo chega ao seu centenário.

Porque, no fim, a pergunta mais importante ao escolher uma escola talvez não seja apenas:

“O que meu filho vai aprender?”

Talvez seja:

“Que pessoa ele terá a oportunidade de se tornar?”

E é justamente aí que uma educação integral faz toda a diferença.

## 100 anos de história. Uma porta aberta para o futuro!



**do Santa para a vida**

**Matrículas abertas | 2027**  
Acesse o QR Code  
e inscreva-se

R. Cardoso de Almeida, 541 - Perdizes, São Paulo/SP

(11) 3677-0600 (11) 98663-6475

**100 anos**  
COLÉGIO SANTA MARCELINA  
SÃO PAULO • 1927-2027

**Santa Marcelina**  
COLÉGIO SÃO PAULO

# **ROSH HASHANÁ:** **TEMPO DE CELEBRAR**

**CELEBRE COM O SACOLÃO HIGIENÓPOLIS**

O ANO NOVO JUDAICO ESTÁ CHEGANDO. UM MOMENTO ESPECIAL DE REFLEXÃO, RENOVAÇÃO E CELEBRAÇÃO EM FAMÍLIA.

PARA TORNAR A SUA CEIA AINDA MAIS MARCANTE, O SACOLÃO TRAZ UMA SELEÇÃO COMPLETA DE PRODUTOS FRESCOS E TRADICIONAIS PARA A SUA MESA. CONTE CONOSCO PARA PREPARAR ESSA FESTA COM TODA A QUALIDADE QUE VOCÊ MERECE.

**DESEJAMOS A TODA A COMUNIDADE JUDAICA UM FELIZ  
E PRÓSPERO ANO NOVO!**

**SHANAB TOVÁ U'METUKÁ!**





# MUITO MAIS QUE HORTIFRUTI: A SUA MELHOR ESCOLHA EM HIGIENÓPOLIS!

COM ANOS DE TRADIÇÃO NO SETOR, O SACOLÃO HIGIENÓPOLIS SE ORGULHA DE OFERECER SEMPRE O MELHOR PARA VOCÊ E A NOSSA ENTREGA VAI MUITO ALÉM DOS PRODUTOS FRESCOS!



## TUDO QUE A REDE SACOLÃO TE OFERECE



Hortifruti



Adega



Mercaria



Padaria



Açougue



Laticínios



Orientais



Rua Dona Veridiana, 158  
Higienópolis



11 3331-4672



### Horário de atendimento:

Segunda a Sábado: das 7H às 21H  
Domingos e feriados: das 8H às 20H.



## TOC TOC - OBSESSIVAMENTE

Teatro Uol - Sextas e Domingos às 20h, Sábados às 20h e 22h

Sucesso de público, a comédia TOC TOC, a trama se desenrola quando seis pacientes com diferentes Transtornos Obsessivos Compulsivos (TOCs) se encontram na sala de espera do Dr. Stern. Com o atraso do médico, eles precisam aprender a lidar uns com os outros, resultando em situações hilárias e inesperadas. “TOC TOC é uma comédia que vai além do simples entretenimento. É uma peça que joga luz sobre uma disfunção psicológica que acomete milhares de pessoas ao redor do mundo, o Transtorno Obsessivo Compulsivo, de maneira divertida e inteligente, sem ser didático. Talvez seja aí que está o grande sucesso das montagens que vêm acontecendo em inúmeros países do Ocidente ao Oriente”, comenta o diretor.



## JÁ DIZIA A MINHA VÓ!

Teatro UOL - Sábados e Domingos, 18h

Em “Já Dizia Minha Vó!”, duas gerações colidem em uma convivência tão caótica quanto transformadora. De um lado, Gabriela, impulsiva, recém-diagnosticada com TDAH e presa em um relacionamento tóxico. Do outro, Dona Irene: 70 anos muito bem vividos, língua afiada, olhar afiado e uma coleção de histórias que misturam romance, erros e uma boa dose de sinceridade que ninguém pediu... Mas todo mundo precisava ouvir.

Uma comédia emocionante sobre amor, escolhas, etarismo, relações tóxicas e o valor de quem vem antes da gente.

No fim das contas, talvez a vida não tenha manual...

Mas vó quase sempre tem razão.

## NOS CINEMAS



**Código: Vingança**

Paris Filmes

**Lançamento: Agosto de 2026**



**Minha Melhor Amiga**

Paris Filmes

**Lançamento: Setembro de 2026**



**Três Horas Para viver**

Angel Studios

**Lançamento: Outubro de 2026**



**Verity**

SONY PICTURES

**Lançamento: Outubro de 2026**



## Uma formação completa para cada etapa da vida.

No **Colégio Pentágono Perdizes**, cada trajetória é acompanhada de perto, todos os dias.

Com **professores presentes** e uma proposta pedagógica consistente, desenvolvemos alunos curiosos, autônomos e preparados para **construir o próprio futuro**.



Conheça  
o Pentágono



Acesse o QR Code para conhecer nossa proposta pedagógica, conversar com a equipe sobre suas dúvidas ou **agendar uma visita**.



55  
anos

Presença que forma. **Futuro que transforma.**



# Nós temos o lar ideal para você

## Em Higienópolis

Higienópolis

Exclusividade



Pronto pra morar com vista maravilhosa e lazer



Veja o imóvel

103 m<sup>2</sup> 3 dorms (1 suíte) 2 vagas

Venda

REF: JA22235

Valor R\$ 1.490.000

Higienópolis

Exclusividade



Sofisticação, conforto e vista para o Pacaembu



Veja o imóvel

186 m<sup>2</sup> 3 suítes 2 vagas

Venda

REF: BI1396

Valor R\$ 2.590.000

Higienópolis



Reformado, janelões e piso de madeira



Veja o imóvel

173 m<sup>2</sup> 2 dorms (1 suíte) 1 vaga

Venda

REF: JA4109

Valor R\$ 2.590.000

Higienópolis



Amplitude, varanda e ótima localização



Veja o imóvel

345 m<sup>2</sup> 3 suítes 2 vagas

Venda

REF: JA20501

Valor R\$ 3.950.000

Veja mais opções



Visite nossas sedes

- Rua Baronesa de Itu, 394
- Rua Sergipe, 475 - Térreo
- (11) 3823-3545

**Higienópolis**

Próximo ao Shopping com varanda e lazer

185 m² 4 dorms (3 suítes) 3 vagas

Venda REF: BI1782

**Valor R\$ 2.270.000**

**Higienópolis**

Muito espaço, vista verde e reformado

210 m² 3 suítes 1 vaga

Venda REF: BI9499

**Valor R\$ 3.550.000**

**Higienópolis** **Exclusividade**

Ambientes iluminados, espaços bem distribuídos e ótima localização

127 m² 3 dorms (1 suíte) 2 vagas

Venda REF: JA21453

**Valor R\$ 2.250.000**

**Higienópolis**

Ambientes integrados, ótima localização e reformado

40 m² 1 dorm 1 vaga

Venda REF: JA9000

**Valor R\$ 850.000**



## IMPROVISORAMA

Segundas e Terças, 20h

O IMPROVISORAMA reúne os melhores improvisadores do país em uma celebração do teatro feito no aqui e agora. No Improvisorama, não existem roteiros, cenas ensaiadas ou resultados previsíveis. Cada apresentação nasce na hora, inspirada pelas sugestões da plateia e construída completamente no improviso, tornando cada espetáculo único e irrepetível. E o público não apenas assiste: é ele quem decide a competição! a cada noite, a plateia vota ao vivo e escolhe quem continua na disputa até a grande final. Mais do que um campeonato, o Improvisorama é um encontro nacional de artistas, criatividade e diversão, celebrando uma das linguagens teatrais que mais cresce no Brasil. Humor, emoção, risco e muita imaginação fazem parte de um festival onde ninguém sabe o que vai acontecer — nem mesmo quem está no palco.



## PETER PAN – O MUSICAL

Teatro UOL - Sábados e Domingos, 14h30

Em um antigo e acolhedor bairro de Londres, vive a adorável família Darling. Wendy, a filha mais velha, encontra-se em um verdadeiro impasse: seria esta a hora de crescer? Em uma noite, um visitante muito especial entra por sua janela: Peter Pan, o espírito da juventude! Por ser um grande admirador das histórias que Wendy conta, Peter a convida para conhecer um lugar onde nenhuma criança cresce: a Terra do Nunca!

## NOS CINEMAS



**O Sorveteiro**

Diamond Films

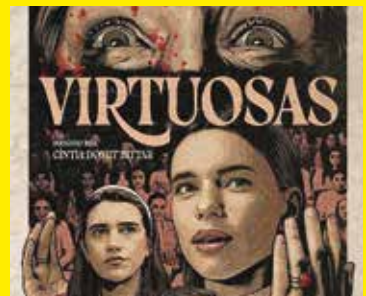
Lançamento: Setembro de 2026



**Ponto Sem Retorno**

Disney Pictures

Lançamento: Agosto de 2026



**Virtuosas**

FILMES DO ESTAÇÃO

Lançamento: Setembro de 2026



**Coração Selvagem**

PARAMOUNT PICTURES

Lançamento: Setembro de 2026

# Aqui, o amanhã tem a confiança de quem transforma o mundo hoje.

Certificação internacional com  
excelência acadêmica.



escola bilingue  
**PUERI DOMUS**



**Vagas limitadas  
para 2027.**

[pueridomus.com.br](http://pueridomus.com.br)  
11 3512-2392

@pueridomus



**Google**  
for Education





## Uma Deusa, Uma Loba, Uma Feiticeira

Teatro Bradesco - 17 de Outubro de 2026

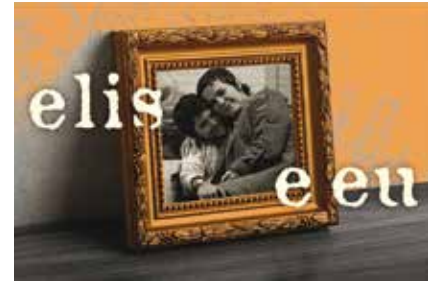
Bruna Louise retorna aos palcos em 2026 com um espetáculo totalmente inédito, ainda mais afiado, ousado e com a marca registrada que conquistou plateias em todo o país. Neste novo show, Bruna mergulha em histórias inéditas, situações do cotidiano e reflexões sobre relacionamentos, autoestima, vida adulta e, claro, as loucuras que passam pela cabeça de uma mulher moderna que não tem medo de falar o que pensa. Com seu humor direto, inteligente e sem papas na língua, Bruna entrega um espetáculo eletrizante, repleto de improvisos, identificação e gargalhadas do início ao fim. Um show para rir, pensar, se identificar — e sair comentando. Bruna Louise em seu novo show: imperdível, intenso e absolutamente ela.



## Show do Bitá - Festa dos Bichos

Teatro Bradesco - 10 de Outubro de 2026

O Mundo Bitá apresenta seu show, “FESTA DOS BICHOS”, com cerca de 60 minutos de duração, trazendo 20 músicas e a participação de personagens como a onça pintada, a girafa, o dinossauro Argo e a capivara Chuchu. Juntam-se a essa bicharada o Bitá - nosso amigão de bigode laranja - e as crianças Lila, Tina, Dan e Tito. Quem interpreta as canções é a Flora, carismática professora de música da turminha, que envolve toda a família em um espetáculo repleto de ludicidade e amor pelos bichinhos. O “SHOW DO BITÁ - FESTA DOS BICHOS” é diversão garantida para toda a família!



## Elis & Eu celebra a vida e a obra de Elis Regina

Teatro Bradesco - 11 de Outubro de 2026

O show *Elis & Eu* chega a São Paulo, em única apresentação no Teatro Bradesco, e revisita a jornada artística e pessoal de Elis Regina sob o olhar intimista de seu filho, o produtor João Marcello Bôscoli. Ao longo da noite, ele compartilha com a plateia memórias de família, histórias de bastidores e análises que só alguém que conviveu com ela no dia a dia poderia oferecer. Um dos momentos mais aguardados é a execução de “Corsário”, música que integra um álbum-homenagem com lançamento previsto para novembro pela gravadora Trama. A plateia acompanhará ao vivo a composição de João Bosco e Aldir Blanc na voz de Elis, gravada originalmente em 1976. A nova versão traz arranjos contemporâneos que respeitam a estética musical da cantora, enquanto a produção preserva a ambiência sonora da época.

“O habitat natural da Elis sempre foi o palco. Compartilhar esse momento com o público e ouvir sua voz preencher o ambiente será uma experiência mágica”, comenta Bôscoli.

A cenografia transporta o público para dentro do universo de Elis Regina, reunindo no palco objetos pessoais, peças originais de figurino e imagens raras projetadas no telão, com fotos, vídeos de performances registradas ao redor do mundo e trechos de entrevistas.

*Elis & Eu* oferece aos fãs Uma lenda cuja presença segue viva.



## Quiches, Terrine, Palha Italiana, Brownie



Encomendas  (11) 9 9212-4833



## Medusa

NETFLIX - 30 de Setembro 2026

Em Medusa, a CEO de uma empresa acorda sem memórias depois de sobreviver a uma tentativa de assassinato e agora ela precisa descobrir qual de seus familiares foi o responsável. Na série colombiana, Bárbara Hidalgo (Juana Acosta) acabara de assumir o posto de chefe executiva do império empresarial de sua família, a Medusa, quando o iate em que navegava explode. Ela acorda em uma ilha completamente sem memórias e, quando é levada para o hospital, o detetive Danger Carmelo (Manolo Cardona), que estava investigando seu desaparecimento, lhe conta sua identidade e que ela tinha sido vítima de uma tentativa de assassinato. Bárbara volta para casa e tenta recuperar suas lembranças, seu controle na empresa e descobrir qual de seus parentes foi o mandante do crime que quase tirou sua vida. O que ela não esperava era descobrir que, antes de quase morrer, ela era tão impiedosa quanto eles, e muito menos que se envolveria em paixões tórridas durante a investigação.



## Habeas Corpus

LANÇAMENTO NETFLIX 23/09

Habeas Corpus apresenta Inez (Marjorie Estiano), uma renomada professora de Direito que reúne um grupo de estudantes para investigar a condenação de um jovem que afirma ser inocente. Entre eles está Marina (Any Gabrielly), uma das alunas que mais se destacam na aula, porém, ela esconde uma motivação pessoal para se envolver no caso. A própria família de Marina foi vítima de injustiça no passado. Enquanto o grupo busca novas provas e questiona as falhas do processo, Marina tenta descobrir a verdade e fazer justiça por aqueles que foram prejudicados. Por terem motivações completamente diferentes, as duas ficam em lados opostos, enquanto cada descoberta as coloca entre uma linha tênue de reparação e vingança. Inspirada no trabalho do Innocence Project Brasil, a série também aborda os erros judiciais e as desigualdades que acontecem no sistema judicial brasileiro.



## Mal de Amores

LANÇAMENTO NETFLIX

Durante a Revolução Mexicana, Emilia Sauri cresce em meio às transformações políticas e sociais que abalam o país. Determinada a construir o próprio destino, ela desafia as convenções de seu tempo ao perseguir o sonho de se tornar médica, em uma sociedade que limita as escolhas das mulheres. Entre os ideais revolucionários, as descobertas da juventude e os conflitos de sua família, Emilia também se vê dividida entre dois amores que representam caminhos diferentes para sua vida. Enquanto luta por independência e reconhecimento, ela precisa enfrentar perdas, preconceitos e as incertezas de uma nação em guerra, descobrindo sua força para escolher o próprio futuro.

## Escola Minerva

LANÇAMENTO NETFLIX 22/09

Minerva Academy se passa em uma tradicional escola militar de Nápoles, onde adolescentes convivem com uma rotina rígida marcada por disciplina. Nesse ambiente restrito, cada aluno chega movido por ambições e sonhos diferentes, mas logo percebem que a maior dificuldade vai ser encontrar a sua autenticidade e o rumo de suas vidas.

*Um espaço  
de escuta  
e acolhimento,  
atento à singularidade  
de cada história.*



*Valéria Magalhães*

**PSICÓLOGA CLÍNICA**

CRP 06/219977



ATENDIMENTO  
DE ADULTOS



ATENDIMENTO  
DE CASAIS



AGENDAMENTOS

**(11) 99364-5858**



PERDIZES, SÃO PAULO - SP

Rua Monte Alegre - Perdizes

(Informações detalhadas no agendamento)



**valeriamagalhaepsi@gmail.com**

PRESENCIAL E ONLINE

ESCUTA    ✎    REFLEXÃO    ✎    ELABORAÇÃO    ✎    POSSIBILIDADES



(11) 99453 2130



### UM LUGAR PARA SABOREAR, CELEBRAR E SE ENCONTRAR

Localizada no coração do bairro de Perdizes, na Rua Caiubí, 749, a Carol Coxinhas celebra cinco anos de uma história construída com acolhimento e muito sabor. Muito além de uma marca reconhecida, esta unidade consolidou-se como uma verdadeira parceira dos moradores e ponto de encontro da vizinhança. Seja para um lanche rápido no balcão ou para salvar os preparativos de um evento de última hora, a equipe de Carol Coxinhas destaca-se pelo atendimento sempre empático e prestativo. É aquele lugar de confiança onde se encontra uma grande variedade de salgados, sempre sequinhos, crocantes e fritos na hora. Da clássica mini coxinha de frango à famosa bolinha de queijo e aos irresistíveis churros, a qualidade é sentida no paladar e vista no cuidado com os pedidos. Neste marco de meia década, a loja reafirma sua vocação para trans-

formar celebrações. A unidade está sempre de portas abertas e preparada para receber encomendas para festas, workshops e eventos de todos os portes. Com um preparo incrivelmente ágil e preços justos, a garantia é de sucesso absoluto entre os convidados. E para quem não abre mão de curtir essas delícias no conforto de casa, a conveniência é prioridade, assegurando que o seu pedido chegue rápido e quentinho à sua porta. A Carol Coxinhas de Perdizes atende nos principais aplicativos de delivery do mercado: iFood, Keeta, 99Food e Rappi. Cinco anos são feitos de sorrisos, soluções rápidas e momentos compartilhados. A Carol Coxinhas de Perdizes celebra este marco agradecendo a cada cliente que faz parte dessa jornada. Afinal, onde existe sabor e um excelente atendimento, sempre haverá uma boa história para saborear.

# No bairro de sempre, um lugar de confiança para os *pais*

*O Residencial São Lucas nasceu em 1984, do trabalho de Márcia e do filho, Lucas. Hoje são cinco casas em Perdizes, Pompéia e Pacaembu, cuidando de idosos e de quem os ama.*



Uma tarde no jardim de uma das casas São Lucas. Perto da família, perto do bairro de sempre.

Poucas decisões pesam tanto quanto escolher onde um pai ou uma mãe vai morar quando o cuidado em casa deixa de dar conta. É uma conversa difícil, quase sempre adiada, e cheia de culpa. Quem passa por ela costuma querer duas coisas ao mesmo tempo: segurança de verdade e um lugar que ainda pareça uma casa.

O Residencial São Lucas começou em 1984. Foi fundado por Márcia, que trabalha há mais de quarenta anos com saúde e reabilitação, ao lado do filho, Lucas, responsável pela administração. Em 2014 a casa passou a se dedicar à geriatria, com hospedagem de curta e longa permanência, recuperação depois de internações e cuidados paliativos. A ideia que os dois repetem é simples: ser uma extensão da família de quem mora ali.

Hoje são cinco unidades, todas em bairros vizinhos e conhecidos. A Garden fica na Rua Itajobi, em Perdizes. A de Pompéia, na Rua Barão do Bananal. No Pacaembu ficam a Premium Care e as duas casas Village, na Avenida Arnolfo de Azevedo, perto de bons hospitais. Manter os moradores no bairro de origem não é um detalhe: eles seguem perto das ruas de sempre, das lembranças e das visitas de quem gosta deles.

O dia a dia fica com uma equipe grande. Há enfermagem 24 horas, além de médico, fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional, nutrição, psicologia e odontologia. Cada morador tem um acompanhamento pensado para o seu caso, no ritmo que ele aguenta.

Quem visita percebe que a rotina não se resume a consultas. Tem aulas de dança, oficinas de culinária, sala de cinema, biblioteca e horta. Tem musicoterapia e pet terapia, jardins para caminhar e um espaço ecumênico para quem quer rezar. São coisas pequenas que enchem o dia e lembram que envelhecer também é continuar vivendo.

Para as famílias, o alívio costuma vir junto: saber que a pessoa amada está segura, bem cuidada e por perto. Não por acaso, a frase que a casa gosta de repetir é que "o seu ente é a estrela". Quem quiser conhecer pode marcar uma visita, ou passar um dia por lá antes de decidir.



## PSICANÁLISE: UM ESPAÇO PARA COMPREENDER A PRÓPRIA HISTÓRIA

No consultório, o trabalho clínico é orientado pela psicanálise, com atendimento direcionado a adultos e casais. Na psicoterapia individual, ofereço um espaço de escuta para que cada pessoa possa falar livremente sobre suas experiências, relações, conflitos, angústias e repetições. Muitas vezes, aquilo que nos faz sofrer não é inteiramente consciente. Ao longo do processo analítico, é possível reconhecer sentidos, compreender padrões que se repetem e construir novas maneiras de se relacionar consigo mesmo e com os outros. No trabalho com casais, a escuta se volta para a relação e para a dinâmica construída entre os parceiros. Conflitos recorrentes, dificuldades de comunicação, distanciamento afetivo, ciúmes, sexualidade, mudanças nas diferentes fases da vida ou situações de crise podem revelar aspectos da história de cada um e também da história construída pelo casal. A proposta não é determinar quem está certo ou errado, nem oferecer respostas prontas. O trabalho busca favorecer a compreensão do que está acontecendo na relação, abrindo espaço para que aquilo que muitas vezes aparece apenas como conflito possa ser falado, pensado e elaborado. Atendo em consultório no bairro de Perdizes, em São Paulo, e também online, oferecendo acompanhamento psicoterapêutico a adultos e casais.

**Valéria Magalhães**  
**Psicóloga Clínica**  
**Abordagem Psicanalítica**



## 55 ANOS DE TRADIÇÃO E INOVAÇÃO EM PERDIZES

Foi em uma casa na Rua Bartira, em 1971, que começou a história do Colégio Pentágono. Com 22 alunos, a primeira unidade nasceu em Perdizes e, desde então, cresceu acompanhando gerações de famílias e as transformações da região. Idealizado pelas irmãs Nancy Izzo, Tanya Razzo e Suely Fares, o Pentágono surgiu com uma proposta inovadora, baseada em cinco conceitos: formar, informar, conscientizar, realizar e libertar. A escola valorizava a liberdade de pensamento, crítica, emoção e imaginação, colocando o aluno como protagonista do conhecimento — princípios que permanecem atuais. A crescente procura das famílias fez a instituição ampliar sua presença no bairro. Em 1975, mudou-se para a Rua Dr. Homem de Melo; em 1980, chegou à Rua Itapicuru. Em 1986, os alunos foram reunidos no antigo Convento

dos Dominicanos, na Rua Caiubi, marco dessa trajetória. Em 2015, a unidade da Bartira ganhou uma nova casa histórica, destinada à Educação Infantil e ao 1º ano do Ensino Fundamental. A evolução física acompanhou a transformação pedagógica. Em 2021, o Pentágono inaugurou um novo prédio para o Ensino Médio na Unidade Perdizes, alinhado ao lançamento pioneiro do Novo Ensino Médio. No mesmo ano, durante a pandemia, a comunidade escolar celebrou os 50 anos com a campanha “50 anos, 50 toneladas”, arrecadando cestas básicas para famílias necessitadas da região. Hoje, mais do que uma instituição de ensino, o Pentágono faz parte da história de Perdizes. Sua trajetória revela uma escola que soube crescer, inovar e preservar sua essência, preparando novas gerações para aprender, transformar e construir o futuro.



## 3, 2, 1, GO! UMA VIAGEM PELO MUNDO PARA SE ENCANTAR INAUGURAÇÃO EM OUTUBRO

Viajar, para Sami e Clarice, é muito mais do que conhecer novos lugares. Apaixonados por viagens, gastronomia e fotografia, o casal encontra em cada destino uma oportunidade de descobrir, aprender e se encantar. As maravilhas da natureza, que reconhecem como bênçãos do Criador, estão entre os grandes motivos que os levam a explorar o mundo. Mas as criações humanas também despertam sua curiosidade, especialmente quando revelam a história, a cultura e os costumes de diferentes povos. Para eles, conhecer novos lugares é também uma maneira especial de aprender história e geografia. Caminhar pelas ruas, observar diferentes culturas e conversar com pessoas de outros lugares tornam cada viagem uma experiência única. A gastronomia também ocupa um lugar especial nessa jornada. Experimentar os sabores típicos de cada destino é, para

o casal, uma forma deliciosa de conhecer sua identidade e suas tradições. Há ainda aquelas viagens feitas simplesmente para desacelerar, respirar novos ares e recarregar as energias. Na maioria das vezes, porém, cada destino reúne um pouco de todas essas experiências. Essa paixão por viajar e compartilhar descobertas ganhará um novo espaço em outubro, com a inauguração da 3, 2, 1, GO! Sami e Clarice. O propósito do projeto é levar o público a conhecer paisagens, culturas, histórias e sabores por meio das experiências do casal. 3, 2, 1... GO! Uma nova jornada está começando — e o convite é para que todos embarquem nessa aventura e se apaixonem pelo nosso planeta

### Chame a gente:

WhatsApp: 11 97697-6927

E-mail: samieclarice@321go.com.br

Instagram: 321go.samieclarice

# Carol coxinhas

*A Coxinha Mais  
amada do Brasil*

Mini Salgados,  
Salgados de Festa,  
Mini Churros,  
Churros Gourmet,  
Kits para Festa,  
**E MUITO MAIS!!!**

Também fazemos  
encomendas para  
Festas, *Workshops*  
e demais eventos

(11) 96353-7000

Rua Calubi, 749 - Perdizes

@carolcoxinhasperdizes





## CASA DO POVO REALIZA 5ª FESTA ERUV COM CULTURA, OFICINAS, FEIRA REUNINDO CULTURA, DIVERSIDADE E CONVIVÊNCIA NO BOM RETIRO

Nos dias 21 e 22 de agosto, a Casa do Povo realizou a 5ª edição da festa ERUV, no Bom Retiro, em São Paulo. O evento foi gratuito e aberto ao público e transformou temporariamente a Rua Três Rios e espaços culturais da região em locais de encontro, convivência, cultura e compartilhamento.

A programação reuniu diferentes nacionalidades, tradições e expressões culturais, artísticas e esportivas que marcaram a identidade do bairro. A abertura ocorreu no dia 21, no SESC Bom Retiro, com a apresentação do artista indígena Guaraci Tupi, seguida de um cortejo do Bloco Klezmer até o Complexo Cultural Oswald de Andrade. A noite foi encerrada com o Kidush, acompanhada de uma refeição coletiva preparada pelo cozinheiro Arthur Salim.

No sábado, dia 22, as atividades começaram com um café da manhã compartilhado e se estenderam ao longo do dia. A Rua Três Rios

recebeu oficinas, feira de economia solidária, brincadeiras de rua, bingo, atividades esportivas, apresentações musicais e de dança, intervenções artísticas, fotografia, xadrez e outras ações voltadas à participação da comunidade.

Um dos momentos centrais foi o almoço coletivo, realizado pela Ocupação 9 de Julho e pela cozinha

Graziela Tavares, que prepararam 500 refeições gratuitas. O cardápio apresentou o tcholent, prato tradicional judaico, em versões vegetariana e com frango, aproximando tradições brasileiras e judaicas.

A programação também contou com atividades dentro da Casa do Povo, como oficina de pães, badminton, conversas sobre memória e cultura judaica, lançamento de livro e exposição sobre a história e a resistência da Favela do Moinho. No Complexo Cultural Oswald de Andrade, foram realizadas exposições, feira de inclusão produtiva, aula de Tai Chi Chuan, atividades relacionadas à cultura coreana, exibição de documentário e conversas sobre maternidade negra e ocupação dos espaços públicos.

O encerramento aconteceu com a apresentação da Bateria da Gaviões da Fiel, que trouxe um tom brasileiro à celebração.

A festa ERUV reafirmou a proposta da Casa do Povo de transformar a rua em espaço de encontro e convivência, valorizando a diversidade cultural, a memória, o cuidado coletivo e a relação entre diferentes comunidades do Bom Retiro.



Elias Andreato  
Caio Manhente

**Visitando Sr. Green**  
uma comédia de Jeff Baron

direção  
Guilherme Piva

**10**

Sex. e Dom., 20h  
Sáb., 20h e 22h

DE: TIAGO LUCHI  
ADAPTAÇÃO DE TEXTO: BIANCA  
DIREÇÃO: ISSER KORIK  
BASE: FOR ABERTURA, 1981

**JÁ DIZIA MINHA VÓ**

FAFY SIQUEIRA  
RACHEL GOLLASSI

**12**

Sáb. e Dom., 18h

Clarice Niskier em

**A Alma Imoral**  
20 ANOS

adaptação do livro "A Alma Imoral" de Nilton Bonder  
supervisado: Amin Haddad

+ de 750 MIL ESPETADORES  
PRÊMIO SHELL MELHOR ATORIZ  
+ de 40 CINEMAS BRASILEIRAS  
PRÊMIO QUALIDADE BRASIL

**18**

Qua. e Qui., 20h

Renata Brás  
EM

**A ciumenta**  
— DE RENATA BRÁS E SAMIRA RAMALHO —

DIREÇÃO  
Andre Dias

GANHADORA DO PRÊMIO BIR FERREIRA MELHOR ATOR DE TEATRO "PRÊMIO ETERNO"

**14**

Seg. e Ter., 20h

**JOÃO E O PÉ DE FEIJÃO**  
UM ESPETÁCULO MUSICAL

Texto e Direção de Leandro Mariz

**L**

Sáb. e Dom., 14h30

TEXTO E DIREÇÃO - Heliton Oliveira

**Aladdin**  
ESPETÁCULO MUSICAL

**L**

Sáb. e Dom., 16h

**TEATRO PARA BEBÊS**  
NINHO MUSICAL  
com Fabiana Godoy

**L**

Dom., 11h30  
Dias 11/10 e 01/11

Marcelo Médici em

**DONA LOLA**

direção Ricardo Rathsam

MELHOR ATOR - APCA 2023

**12**

Sáb. e Dom., 18h  
Estreia 31/10

Shopping Pátio Higienópolis  
Televidas: 3823-2737

@teatrouol  
/teatrouol

Patrocínio:

INTERFOOD

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

Alvará do corpo de bombeiros - Validade 03/07/2028;  
Alvará funcionamento local de reunião (AFLR) -  
processo 1020.2024/0004487 e Acessibilidade  
- processo 1020.2023/0024165-9

Realização:

CONTEÚDO  
TEATRAL

Apoio:

Gabel  
COMUNICAÇÕES

WPS  
soluções em  
inteligência

Germed

FOLHA DE S. PAULO  
\*\*\*

30 ANOS uol

Compre aqui



# COMIDA DE VERDADE COMEÇA NA HORA DA COMPRA

Por Bety Jardimovsky



# "DESCASCAR MAIS E DESEMBRULHAR MENOS"

## VIROU O MANTRA DE QUEM SABE QUE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMEÇA MUITO ANTES DA PRIMEIRA GARFADA

“Moça bonita não paga, mas também não leva.” Quem frequenta feiras livres há décadas certamente já ouviu esta frase. Entre elogios às freguesas, ofertas anunciadas em voz alta e um pedaço de fruta oferecido para degustação, os feirantes ajudaram a construir uma forma muito particular de comércio de bairro. Era um tempo em que os vendedores conversavam com os fregueses sem pressa, explicando quais eram os melhores produtos da época. A compra de frutas, verduras e legumes era associada às feiras livres que ocupavam as ruas uma vez por semana, com aquela gostosa confusão de caixas sendo desembarcadas dos caminhões ainda de madrugada, barracas de pastel e caldo de cana posicionadas nas pontas das feiras livres,

além das bancas de peixes e daquelas em que se fazia de tudo: amolava-se faca, vendia-se espremedor de limão e até se trocavam válvulas e borrachas vedantes de panelas de pressão.

Em Higienópolis e Perdizes, porém, as tradicionais feiras de rua passaram a dividir espaço com pequenas bancas de vendedores ambulantes, hortifrutis especializados, quitandas tradicionais e grandes redes de varejo com setor hortifrutigranjeiro renovado. Também mudaram os hábitos de consumo. Desde a pandemia, muita gente passou a comprar frutas, verduras e legumes por aplicativos de entrega. Aos poucos, o costume de escolher pessoalmente os alimentos vem cedendo espaço à praticidade da tela do celular. Junto com ele, perde-se um





## CURIOSIDADE

**Por que a feira de rua é conhecida como “feira livre”**

O termo “feira livre” surgiu porque o comércio, nesses espaços tradicionais a céu aberto, historicamente era isento de impostos e tributos. Essa liberação de taxas governamentais permitia o barateamento dos produtos. Além disso, o nome reflete a liberdade cultural e social do ambiente,

pouco do prazer de cheirar, apalpar e descobrir os produtos da estação — e do contato cotidiano com quem faz parte da vida do bairro.

Essa mudança de comportamento também interfere na forma como nos alimentamos. “Costumo dizer aos meus pacientes para descascar mais e desembulhar menos”, resume o nutricionista João Victor Martins. “Na prática, significa priorizar alimentos in natura ou minimamente processados. A feira e os hortifrutis continuam sendo os lugares onde isso acontece de forma mais natural.”

## Pelas ruas

Hoje, comprar alimentos frescos é uma experiência bem diferente da vida pelas gerações anteriores. Em Higienópolis, por exemplo, a tradicional feira da Rua Martim Francisco continua acontecendo às quintas-feiras, mesmo competindo com um novo supermercado nesta mesma rua, além de vários outros comércios na região. Na rua Ministro de Godoy, entre as ruas Caiubi e Bartira, o movimento nas barracas de pastéis e caldo de cana dos jovens estudantes da PUC é intenso. “Adoro vir aqui às terças-feiras e me



misturar com a garotada”, diz Zenaide, enquanto escolhe as beringelas e os pimentões para fazer uma caponata de forno. “É uma receita secreta de família e não conto para ninguém, nem para o feirante, que sempre tenta me subornar falando que eu não pago os produtos se compartilhar a receita”, diverte-se.

## Hortifrutis, qualidade garantida

“Em que outro lugar da cidade encontramos hortaliças assim fresquinhas em plena segunda-feira?”, comenta sem surpresa a sra. Leila, moradora na rua Veiga Filho, em Higienópolis e frequentadora do Sacolão Veridiana desde sempre. “Se você vai em um supermercado, só encontra legumes que passaram o final de semana ‘dormindo’ nas caixas expositoras do mercado. Por isso sou cliente fiel e venho direto para cá. Nem vale a pena ir atrás de preços menores ou ofertas, a qualidade compensa”, afirma, enquanto cumprimenta uma moça. “Minha vizinha de porta! olha que coincidência”.

Os antigos sacolões se modernizaram para acompanhar a demanda dos moradores. Além da mudança estrutural e arquitetônica, com mais espaço, ventilação e iluminação eficiente, estes espaços oferecem uma experiência de compra completa, com carnes e peixes, pães, queijos finos e vinhos e também com produtos semiprontos, como tortas e pizzas, sem perder sua essência de serviço que é dispor os produtos para que o próprio cliente selecione quanto quer de cada ingrediente.

O nutricionista João Victor Martins explica que a enorme variedade encontrada nesses estabelecimentos facilita um dos princípios básicos da





## VOCÊ SABIA?

As caixas expositoras, posicionadas de forma levemente inclinada para que os legumes e frutas frescos fiquem acessíveis para os clientes dos mercados e quitandas, são chamadas de vascas, e há toda uma lógica por trás dessa disposição:

### 1. Efeito “Cascata” e Visualização

A inclinação faz com que todos os produtos fiquem visíveis ao mesmo tempo e cria um efeito visual de abundância, onde as cores e a variedade chamam a atenção.

### 2. Ergonomia e Facilidade de Acesso

Reduz o esforço físico e evita que o cliente precise se curvar demais sobre o móvel, tornando a experiência de compra mais confortável e rápida.

### 3. Circulação de Ar e Conservação

Muitas vascas possuem designs vazados na base. A inclinação ajuda o ar frio e a umidade (gerada pelos sistemas de nebulização do mercado) a circularem melhor entre as camadas de vegetais, evitando o apodrecimento dos produtos.

alimentação saudável: colocar mais cores no prato. “Quanto mais colorida a refeição, maior costuma ser a diversidade de nutrientes consumidos”.

Higienópolis e Perdizes contam com várias redes de hortifrutis, como o Oba e o Sacolão, além de quitandas muito frequentadas, como a Defrost, na rua Ministro Ferreira Alves, e a Conceição, na rua Baronesa de Itu. Tradicionais, atendem sua freguesia com produtos frescos e também os sazonais, já que conhecem as especificidades dos moradores da região. Há tantos anos no bairro, sabem quando os moradores buscarão produtos fora de época, como a fruta romã ou o tubérculo conhecido como raiz-forte, que fazem parte da tradição religiosa de alguns de seus clientes. Moradora de Perdizes, Alzira Frojman prefere fazer as compras na Defrost, que fica na mesma rua onde acontece a feira

livre às sextas-feiras. “Lá eu escolho exatamente a quantidade que preciso. Somos apenas duas pessoas em casa e, na feira, muitos produtos já vêm em bandejas prontas, em quantidades maiores. Acabo desperdiçando”, explica.

## MENOS TELA MAIS PANELA

Nunca se falou tanto sobre alimentação. As redes sociais estão repletas de receitas, nutricionistas, chefs, influenciadores e vídeos que prometem refeições saudáveis em poucos minutos. O conhecimento circula em velocidade recorde, mas nem sempre chega ao fogão.

Sabemos que cozinhar exige esforço: planejar as compras, escolher os ingredientes, lavar, descascar, cortar, preparar. Entretanto, nunca foi tão

fácil comer sem cozinhar. Bastam alguns toques na tela do celular para o almoço ou jantar chegar pronto para comer, acompanhado de talheres descartáveis, guardanapo e até sobremesa, sem sujar nenhuma louça. Em poucos minutos, tudo está resolvido.

Essa mudança de hábitos preocupa especialistas porque se alimentar vai muito além de matar a fome. “Hoje vemos muita gente acompanhando vídeos de receitas nas redes sociais, mas cozinhando cada vez menos”, observa João Victor. Para o nutricionista, preparar a própria refeição faz parte de um estilo de vida saudável. “Cozinhar também é autocuidado. É conhecer os ingredientes, sentir o cheiro dos temperos, entender de onde vêm os alimentos e criar uma relação diferente com aquilo que colocamos no prato.”

Priorizar alimentos in natura ou minimamente processados não signifi-

ca excluir tudo o que vem embalado, mas entender que frutas, verduras e legumes devem ocupar um espaço maior na alimentação, enfatiza. A popularização dos hortifrutis facilitou o acesso a alimentos frescos, mesmo para quem não mora perto das tradicionais feiras livres. Ainda assim, fatores como preço, rotina corrida e a praticidade dos aplicativos acabam influenciando as escolhas diárias.

Isso não significa abrir mão da praticidade. João Victor lembra que organizar parte das refeições pode reduzir bastante o tempo gasto na cozinha. Preparar previamente duas opções de proteína, alguns legumes e diferentes acompanhamentos já permite montar combinações variadas ao longo da semana, sem recorrer diariamente aos alimentos ultraprocessados ou ao delivery.

Outra orientação simples é apro-

veitar o grande leque de produtos encontrados nos hortifrutis e se abrir para a experimentação. “Quanto mais variado o prato, maior tende a ser a diversidade de nutrientes consumidos”, explica. Sempre que possível, a preferência deve ser por frutas, verduras e legumes da estação, que costumam apresentar melhor sabor e qualidade.

## PELAS ESQUINAS

Se as feiras itinerantes aparecem apenas um dia por semana, os vendedores das pequenas bancas de hortaliças estão pelas esquinas todos os dias. Faça sol ou chuva, conhecem clientes pelo nome, separam as frutas preferidas de fregueses antigos e, em alguns casos, tornaram-se personagens da vida do bairro.

Reinan Alves Duraes, fruteiro que “bate ponto” na esquina das ruas Baronesa de Itu e Albuquerque Lins, em Higienópolis, é um deles. Sempre na correria e atendendo os clientes com bom humor, conta que está neste mesmo local já há 22 anos. Sua marca registrada é a frase “Beleza, beleza”, e com ela vai fechando os pedidos pelo celular ou pessoalmente, deixando tudo já separado para seus clientes. “Clientes, não, amigos”, corrige Reinan, enquanto cumprimenta uma criança pelo nome, que pega uma banana e segue no caminho para casa. “Os pais dele compram tudo comigo, estou acostumado! Na pandemia, eu reunia os pedidos, organizava tudo em um baú e, duas vezes por semana, fazia as entregas pessoalmente. Foi um período difícil para todo mundo, mas deu para ‘quebrar o galho’. Acho que tenho clientes fiéis porque atendo todos bem e cultivo amizades.”

Entre feiras livres, quitandas tradicionais, hortifrutis especializados e pequenas bancas espalhadas pe-

## CINCO DICAS PARA APROVEITAR MELHOR O HORTIFRUTI

### ✓ Descasque mais e desembulhe menos

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados..

### ✓ Monte um prato colorido

Escolha frutas e legumes de pelo menos três cores diferentes.

### ✓ Aproveite os alimentos da estação

Além de mais saborosos, costumam apresentar melhor qualidade e preço.

### ✓ Organize a semana

Reserve um tempo para deixar proteínas, legumes e acompanhamentos já preparados.

### ✓ Não busque perfeição

Leite, iogurte, azeite, queijos e alguns enlatados também podem fazer parte de uma alimentação equilibrada.

las esquinas, Higienópolis e Perdizes oferecem muito mais do que bons endereços para comprar frutas e verduras. Oferecem a oportunidade de transformar um hábito cotidiano em um momento de prazer, descoberta e convivência, algo que nenhuma tela consegue proporcionar. Afinal, como resume o nutricionista João Victor Martins, comer bem começa muito antes da primeira garfada. Começa na hora da compra, mesmo que a moça bonita tenha que pagar por ela.

## **XEPA OU CHEPA**

Em português, escreve-se com ‘x’, mas a palavra se originou de ‘chepa’ que, em espanhol, significa corcova. Assim era conhecida a comida de quartel do exército, por ser servida amontoada. A gíria ganhou as ruas dando nome a comidas feitas com sobras ou com ingredientes descartados nas feiras, ganhando a grafia adotada hoje em dia. A hora da xepa serve até de relógio para os feirantes, quando eles alteram os cartazes com os preços para liquidar o que ainda resta nas bancas e poder começar o processo de desmonte da feira livre, normalmente após as 12h00 ou 13h00, dependendo da legislação do bairro.





# GUIA DE SERVIÇO

## HORTIFRUTIS E COMÉRCIO ESPECIALIZADO

### Higienópolis

- Sacolão Higienópolis - Rua Dona Veridiana, 158
- Oba Hortifruti Higienópolis - Av. Angélica, 635
- Sacolão Saúde - R. das Palmeiras, 278
- Hortifruti Conceição - R. Baronesa de Itu, 774

### Perdizes

- Sacolão Perdizes - R. Turiassu, 273
- Oba Hortifruti Perdizes - Rua Apinajés, 104
- Defrost Hortifruti - R. Min. Ferreira Alves, 79
- Hortifruti Irmãos Reis - R. Cardoso de Almeida, 1514



## FEIRAS LIVRES

### Higienópolis

- Rua Martim Francisco – quintas-feiras
- Rua Mato Grosso – sextas-feiras

### Perdizes

- Rua Ministro Godoy – terças-feiras
- Rua Aimberê – quintas-feiras
- Rua Ministro Ferreira Alves – sextas-feiras

Anuncie na **Revista Higienópolis**  
e **Revista Perdizes** e conecte sua marca  
com o público certo!



**FALE CONOSCO  
E GARANTA SEU ESPAÇO NA PRÓXIMA EDIÇÃO!**

**11 99453-2130**



# COPENHAGUE

A elegância de uma cidade que aprendeu  
a viver no próprio ritmo



Nyhavn é um dos destinos turísticos mais populares de Copenhague

# Entre canais, palácios, bicicletas e mesas ao ar livre, a capital da Dinamarca combina séculos de história com design, gastronomia, sustentabilidade e uma das melhores qualidades de vida da Europa.

Entre canais, palácios, bicicletas e mesas ao ar livre, a capital da Dinamarca combina séculos de história com design, gastronomia, sustentabilidade e uma das melhores qualidades de vida da Europa.

Há destinos que precisam ser percorridos para serem compreendidos. Copenhague é um deles. A capital dinamarquesa não se revela apenas em seus grandes monumentos, mas principalmente nos pequenos detalhes: uma bicicleta passando silenciosamente por uma ciclovia, um café aquecido em uma manhã fria, barcos deslizando pelos canais ou o contraste entre antigos palácios e edifícios de arquitetura contemporânea.

É uma cidade elegante, mas sem ostentação. Organizada, mas não impessoal. Histórica, mas absolutamente conectada ao presente.

Conhecida localmente como København, Copenhague nasceu e cresceu em estreita relação com o mar. Seu nome está associado à ideia de “porto dos mercadores”, lembrando a importância que o comércio ma-

rítimo teve para seu desenvolvimento. Hoje, essa relação permanece evidente na paisagem urbana e ajuda a explicar parte do charme da capital.

## NYHAVN

O cartão-postal que resume a cidade poucos lugares são tão imediatamente reconhecíveis quanto Nyhavn. As fachadas coloridas que acompanham o antigo canal, os barcos ancorados e os restaurantes instalados nas construções históricas formam um dos cenários mais fotografados da Dinamarca.

O que já foi uma movimentada área portuária hoje é um dos principais pontos de encontro da cidade. Caminhar por Nyhavn é quase obrigatório, especialmente no final da tarde, quando as mesas dos restaurantes começam a ficar movimentadas.

A história literária também passa por aqui. Hans Christian Andersen, um dos maiores escritores dinamarqueses, viveu em diferentes endereços da região.





Castelo de Rosenborg



Estátua da Pequena Sereia

## A PEQUENA SEREIA

Uma personagem que ganhou o mundo às margens do porto está outro símbolo de Copenhague: A Pequena Sereia.

A escultura de bronze foi inspirada no famoso conto de Hans Christian Andersen e tornou-se uma das atrações mais visitadas da cidade. Apesar de suas dimensões relativamente pequenas, sua importância simbólica é enorme.

A visita pode ser combinada com Kastellet, uma antiga fortificação construída em formato de estrela. Cercada por áreas verdes e caminhos tranquilos, a região oferece uma pausa agradável no roteiro turístico.

## PALÁCIOS REAIS

Um mergulho na história da monarquia dinamarquesa

A Dinamarca possui uma das monarquias mais antigas do mundo, e Copenhague preserva importantes testemunhos dessa história.

O Palácio de Amalienborg, residência oficial da família real, é formado por quatro palácios dispostos ao redor de uma praça octogonal. Dependendo da programação oficial, os visitantes podem acompanhar a tradicional troca da guarda.

Já o Castelo de Rosenborg transporta o visitante para o universo da monarquia dos séculos passados. Construído no início do século XVII, o castelo abriga importantes coleções reais e as joias da Coroa ao redor dele está o Kongens Have, o Jardim do Rei, um dos parques mais agradáveis para caminhar no centro da cidade.



## TIVOLI

Um parque com quase dois séculos de história inaugurado em 1843, o Tivoli Gardens é um dos parques de diversões mais antigos do mundo ainda em funcionamento.

Mas o Tivoli vai muito além dos brinquedos. Seus jardins, restaurantes, apresentações, iluminação e cenários fazem do local uma atração para todas as idades.

A programação muda de acordo com a estação. Durante o Halloween, por exemplo, o parque ganha uma decoração temática; no período natalino,

transforma-se em um dos lugares mais encantadores da cidade.

## STRØGET

Compras, arquitetura e vida urbana no centro histórico está Strøget, uma das principais áreas comerciais e de pedestres de Copenhague.

O passeio reúne lojas internacionais, marcas de design dinamarquesas, boutiques, cafés e restaurantes. Mais do que um destino para compras, é um excelente lugar para observar o cotidiano dos moradores e caminhar é, de fato, uma das melhores maneiras de conhecer a cidade.





Dinamarca



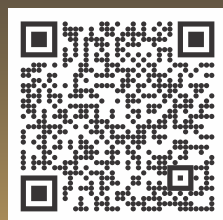
**Ana Maria Matos**

Fisioterapeuta  
CREFITO 372331-F

**CUIDANDO DA SUA SAÚDE  
NO CONFORTO DA SUA CASA**

**Fisioterapia  
Domiciliar para  
Terceira Idade**

**Massagem Clássica**



 **11 99744-0876**

 **@fisioanamariafm**

## A CIDADE DAS BICICLETAS

Poucas imagens representam tanto Copenhague quanto suas bicicletas elas fazem parte da rotina da população e são uma das principais formas de deslocamento. A extensa infraestrutura ciclovitária permite que moradores e visitantes atravessem diferentes regiões da cidade com segurança e praticidade.

Para o turista, alugar uma bicicleta pode transformar completamente a experiência de conhecer a capital. Em vez de apenas passar pelas atrações, é possível vivenciar a cidade no mesmo ritmo de quem mora ali.

A sustentabilidade também está presente no planejamento urbano, no transporte e na relação da cidade com seus espaços públicos.

## UMA CAPITAL À MESA

A gastronomia é outro capítulo importante da experiência Copenhague ganhou reconhecimento internacional graças à Nova Cozinha Nórdica, que valoriza ingredientes locais, produtos sazonais, técnicas contemporâneas e uma relação próxima com a natureza.

Entre os pratos tradicionais está o smørrebrød, uma fatia de pão de centeio que recebe diferentes combinações de ingredientes, como peixes, carnes, queijos, vegetais e molhos.

Também merecem destaque os pães, doces, peixes e frutos do mar, além da moderna gastronomia dinamarquesa, que transformou a cidade





Tivoli Gardens



## INFORMAÇÕES ÚTEIS

**MOEDA** - A moeda oficial é a coroa dinamarquesa (DKK). A Dinamarca faz parte da União Europeia, mas não utiliza o euro como moeda oficial.

**IDIOMA** - O idioma oficial é o dinamarquês. As letras Æ, Ø e Å fazem parte do alfabeto local. O inglês é amplamente falado, especialmente em áreas turísticas.

**COMO SE LOCOMOVER** - Caminhar, utilizar o transporte público ou andar de bicicleta são excelentes maneiras de conhecer Copenhague.

**PAGAMENTOS** - Cartões e pagamentos por aproximação são amplamente aceitos. O dinheiro em espécie é pouco utilizado no cotidiano.

**CLIMA** - As estações do ano são bem definidas. Os verões costumam ter dias longos e temperaturas agradáveis, enquanto o inverno apresenta temperaturas mais baixas e dias significativamente mais curtos.

em um dos destinos gastronômicos mais interessantes da Europa.

## CHRISTIANIA

O lado alternativo de Copenhague quem procura uma experiência menos convencional pode conhecer Christiania.

Criada na década de 1970, a comunidade tornou-se conhecida por sua arquitetura alternativa, arte urbana, espaços culturais e atmosfera independente.

É uma região que foge completamente do roteiro tradicional e ajuda a mostrar outra faceta da capital. A visita, entretanto, deve ser feita respeitando as regras locais e os moradores.



## NÃO DEIXE DE CONHECER

### ► Nyhavn

Para fotografar o cartão-postal da cidade.

### ► Amalienborg

para conhecer a tradição da monarquia.

### ► Castelo de Rosenborg

para mergulhar na história real dinamarquesa.

### ► A Pequena Sereia

para encontrar o símbolo inspirado em Andersen.

### ► Tivoli Gardens

para experimentar um dos parques mais tradicionais do mundo.

### ► Strøget

para compras e vida urbana

### ► Christiania

para conhecer o lado alternativo da capital

### ► Canais de Copenhague

para enxergar a cidade por outra perspectiva.

### ► Mercados e restaurantes locais

para descobrir a gastronomia dinamarquesa.





## VOCÊ SABIA?

- **O Conceito de hygge**

Uma das palavras mais associadas à cultura dinamarquesa. Refere-se a uma sensação de aconchego, conforto e bem-estar, geralmente relacionada a momentos agradáveis com pessoas queridas.

- **A Pequena Sereia é menor do que muitos imaginam**

Apesar da fama mundial, a escultura é relativamente pequena. Sua importância está muito mais no significado simbólico do que em suas dimensões.

- **Copenhague tem uma relação muito próxima com a água**

O porto faz parte da vida urbana e existem áreas onde moradores e visitantes podem nadar durante determinadas épocas do ano.

- **O design faz parte da identidade nacional**

Móveis, arquitetura, iluminação e objetos do cotidiano refletem uma tradição dinamarquesa que privilegia funcionalidade, simplicidade e estética.

## COPENHAGUE EM UMA FRASE

“Uma cidade para conhecer com os olhos, descobrir de bicicleta e, sobretudo, experimentar sem pressa.”

Copenhague não é apenas uma coleção de atrações. É uma cidade que convida o visitante a desacelerar e prestar atenção ao que acontece ao redor.

Entre a história de seus reis, as histórias de Andersen, os canais de Nyhavn, o movimento das bicicletas, a tranquilidade de seus parques, a capital dinamarquesa mostra que modernidade e tradição não precisam competir, podem, simplesmente, compartilhar a mesma paisagem.



WEB DESIGN

# Seu negócio merece uma presença digital à altura da sua marca.

MAIS DO QUE UM SITE, UMA EXPERIÊNCIA DIGITAL QUE CONECTA.

Criamos sites profissionais, modernos e estratégicos que valorizam sua marca, fortalecem sua presença online e transformam visitantes em oportunidades.

ESTRATÉGIA  
MARCA  
RESULTADOS

Grande marcas também estão online.

PRODUTO PRODUTOS SOBRE CONTATO

Beleza que valoriza você  
Produtos que cuidam, nutrem e transformam.  
CONECTA

Beleza que valoriza você  
Produtos que cuidam, nutrem e transformam.  
CONECTA

WEB DESIGN PERSONALIZADO  
Sites únicos, feitos para o seu negócio.

SITES MODERNOS E RESPONSIVOS  
Perfeitos em qualquer dispositivo.

DESIGN ALINHADO À SUA MARCA  
Sua identidade visual em cada detalhe.

EXPERIÊNCIA QUE CONQUISTA E CONECTA  
Mais visibilidade, mais clientes.

DO PLANEJAMENTO À ENTREGA, VOCÊ EM BOAS MÃOS.

Design Estratégia Resultados

(11) 98257-0043  
reginadekastro.com.br

R

## CURSO DE ITALIANO

ISTITUTO  
Emilia Belfiore

### CURSO DE ITALIANO

- AULAS PARTICULARES PRESENCIAL OU ONLINE
- CERTIFICAÇÃO DE PROFICIÊNCIA E CASAMENTO
- CURSO RÁPIDO DINÂMICO E CONVERSAÇÃO

(11) 9 9106-3401  
AULA PARA TODAS AS IDADES

COWORKING  
AV ANGÉLICA 321 - SALA 112  
Higienópolis

## LIMPEZAS PROFISSIONAIS

domesticas desde 1974

### SUA EMPREGADA TE DEIXOU NA MÃO?

NÓS PODEMOS TE AJUDAR

ENTRE EM CONTATO CONOSCO  
(11) 2626-1837  
(11) 99671-8166

www.domesticas.com.br



VOCÊ TAMBÉM  
PODE VIVER A  
EXCELÊNCIA  
DO SION!

DE CRIANÇAS A ADULTOS, O SION, POR MEIO DO SEU NAE (NÚCLEO DE ATIVIDADES EXTRACURRICULARES), ABRE AS PORTAS DA ESTRUTURA DE ENSINO MAIS COMPLETA DE HIGIENÓPOLIS PARA TODA A COMUNIDADE.

O NAE (Núcleo de Atividades Extracurriculares) é o espaço do Colégio Sion dedicado a quem busca ir além da rotina. Reunimos metodologia de ponta, marcas de prestígio internacional e corpo docente especializado em um ecossistema que conecta Esporte de alto nível e preparação acadêmica e fomento às Artes.

**Tudo em um ambiente seguro, estruturado e 100% aberto a novos participantes.**



#### MODALIDADES

BASQUETE NBA SCHOOL,  
GINÁSTICA ARTÍSTICA,  
JIU-JITSU, KARATÊ, TEATRO, DANÇA,  
REDAÇÃO PARA VESTIBULAR,  
FUNDAMENTOS DA PSICANÁLISE  
E MUITO MAIS.

☎ (11) 98916-7050 | ☎ (11) 3660-0610

atividades@colegiosion.com.br

📷 @sionhigienopolis | colegiosion.com.br



DESAFIE SEU  
POTENCIAL.  
AGENDE  
UMA AULA  
EXPERIMENTAL  
E GARANTA  
SUA VAGA.

# EDUCAÇÃO INFANTIL

A PARTIR DE 1 ANO E 4 MESES

No Sion, cada experiência é pensada para que a criança aprenda brincando, explore o mundo com segurança e desenvolva autonomia, imaginação e vínculos afetivos.



**APRENDER BRINCANDO, CRESCER COM VALORES.**

ACOLHIMENTO E  
AFETIVIDADE

ESPAÇOS AMPLOS  
E ÁREA VERDE

APRENDIZAGEM  
POR EXPERIÊNCIAS

EQUIPE  
ESPECIALIZADA

PROJETOS COM MÚSICA,  
ARTES E BRINCADEIRAS

**MATRÍCULAS  
ABERTAS  
2027**



VENHA CONHECER A EDUCAÇÃO INFANTIL DO SION.



☎ (11) 98916-7050 | 📞 (11) 3660-0610

relacionamento@colegiosion.com.br

**colegiosion.com.br**