



# Qualidade de vida é morar na Vila Mariana!

Shoppings bacanas, museus, instituições culturais de prestígio, excelente infraestrutura de lojas e serviços, algumas das melhores escolas da cidade, transporte coletivo diversificado, localização incrível, proximidade com o Parque do Ibirapuera. Estes são alguns exemplos marcantes que fazem parte do dia a dia de quem opta por morar na elegante Vila Mariana, um dos bairros mais completos e desejados da capital paulista.

Dê uma volta pelo bairro, por exemplo, e descubra que boa parte das suas ruas são tranquilas e arborizadas e contam com diversas praças charmosas e com muito verde. E, falando em áreas verdes, pertinho da Vila Mariana ficam dois dos parques mais atraentes da cidade: Ibirapuera e Aclimação. São dois cartões-postais de São Paulo, que oferecem muito espaço para o contato com a natureza e a prática esportiva.

A Vila Mariana está bem próxima da Avenida Paulista e de outras regiões nobres, como Moema e Paraíso. É uma localização privilegiada para morar, estudar ou trabalhar. O bairro conta com um terminal de ônibus junto ao Shopping Metrô Santa Cruz, na Rua Domingos de Moraes. Além deste empreendimento, vale destacar a proximidade com o Shopping Plaza Sul e o Shopping Pátio Paulista, no começo da Paulista.

Comprar um imóvel na Vila Mariana é sinônimo também de bom negócio. O bairro é um dos mais bem servidos pelo metrô. A região conta com quatro estações: Vila Mariana e Santa Cruz, da Linha 1 – Azul, e Chácara Klabin e Santos-Imigrantes, que integram a Linha 2 – Verde. Há estudos que comprovam que a presença do metrô contribui para uma sensível valorização imobiliária na região.



Foto: Divulgação

Região oferece muito verde para seus moradores

Lançamento Odebrecht Realizações Imobiliárias

Obras iniciadas

BIOGRAFIA  
VILA MARIANA

TORRE ÚNICA EM  
UM TERRENO COM  
MAIS DE 4.900 M<sup>2</sup>



# SPA mental: qualidade de vida!



A mente necessita de um treinamento para funcionar bem e conseguir resolver os problemas emocionais.

Não é apenas o corpo que precisa de relaxamento e exercícios para ficar saudável e equilibrado. A mente também necessita de um treinamento específico para funcionar bem e conseguir resolver os problemas emocionais e psicológicos do dia a dia, combatendo o estresse. Com este objetivo, surgiu a técnica conhecida como SPA mental, que oferece ao ser humano as ferramentas para identificar e reconhecer as reais necessidades do sistema corpo-mente através do desenvolvimento de um conjunto de habilidades e exercícios práticos.

"O SPA mental ainda é uma novidade no nosso mercado, mas a procura do público por esta técnica vem crescendo, seguindo uma tendência mundial de busca pela qualidade de vida", explica Amélia Kassis, diretora da Companhia Zen ([www.ciazem.com.br](http://www.ciazem.com.br)), uma consultoria de qualidade de vida, na Vila Mariana, que promove saúde e bem-estar por

meio de técnicas orientais e ocidentais.

"As pessoas estão tomando conhecimento dos benefícios de praticar exercícios específicos para curar o seu estado emocional", acrescenta a psicóloga, que oferece o SPA mental individualmente ou para pequenos grupos na Companhia Zen e também vem atendendo, cada vez mais, empresas que oferecem o serviço gratuitamente para seus funcionários durante o expediente, como forma de reduzir o estresse, melhorar os relacionamentos internos e, com isso, aumentar a produtividade dos seus profissionais.

Individualmente ou em pequenos grupos, o SPA mental é um treinamento que une e pratica diferentes terapias - como ioga, pilates, meditação, técnicas de respiração, neuróbica (ginástica para o cérebro) e EMDR (uma técnica de psicoterapia), entre outras. "Trata-se de uma série de exercícios simples, cujos pilares são a Neuropsicologia, a Psicologia Junguiana e a Medicina Oriental, que promovem a mudança de dentro para fora", diz Amélia.

O SPA mental funciona como um gerenciador emocional que irá ensinar a pessoa como lidar com as dificuldades, frustrações, traumas e problemas da psique. "De forma profunda e didática, com exercícios práticos, fáceis e rápidos, é possível gerenciar sua emoção e reaprender a pensar", afirma.

De acordo com Amélia, o SPA mental é recomendado para quem deseja conhecer melhor seus sentimentos e pensamentos, organizar suas ideias, abastecer as energias, comunicar-se bem, descobrir soluções para os próprios comportamentos indesejáveis, tratar os relacionamentos pessoais e profissionais e até ampliar a capacidade de comunicação.

Lançamento Odebrecht Realizações Imobiliária

TERRAÇO COM CHURRASQUEIRA GOURMET INTEGRADO À COZINHA\*

FLEXIBILIDADE DE PLANTA

QUAL ODEBRECHT

Foto do living do apartamento decorado de 97 m²

PRÓXIMO À ESTAÇÃO DO METRÔ

LOBBY DE ENTRADA COM PE-DIREITO DUPLO

Imagem ilustrativa

Intermediação:

**LOPES**  
www.lopes.com.br

**VISITE O DECO**  
**RUA GONÇALO DA C**  
Continuação da Rua Correia de Lemos, próx

\*Kit churrasqueira e bancada opcionais, não fazem parte do contrato e serão Nações Unidas, 4.777 - 1º andar - Pinheiros - CEP 05477-000 - São Paulo  
25/10/2012. Intermediações: LPS Brasil - Consultoria de Imóveis S.A. - Rua F



Obras iniciadas



SEGURANÇA E PONTUALIDADE NA ENTREGA  
ODEBRECHT REALIZAÇÕES IMOBILIÁRIAS



JANELAS COM PERSIANAS DE ENROLAR,  
PROPORCIONANDO MAIS ILUMINAÇÃO  
E CIRCULAÇÃO DE AR

# BIOGRAFIA

## VILA MARIANA

UM LANÇAMENTO PARA VIVER  
GRANDES HISTÓRIAS EM UMA  
LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA.

2 E 3 DORMS. C/ SUÍTE  
68 E 97 m<sup>2</sup>

Eugenio



Faça o tour  
virtual nos  
apartamentos  
decorados  
através do  
QR Code.

Realização:

PRADO  
CUNHA, 75  
Próximo à Estação Praça da Árvore

INFS.: 5594-3020  
[www.biografiavilamariana.com.br](http://www.biografiavilamariana.com.br)

apartamentos vendidos separadamente. Incorporadora responsável: Odebrecht Realizações SP 23 Empreendimento Imobiliário Ltda. - Av. das  
Luzes, 1111 - SP. Memorial de Incorporação registrado sob o AV.1, na matrícula nº 210.883, 14ª Circunscrição Imobiliária da Capital - SP, em  
19/07/2009, no 4º Cartório de Registros de Títulos e Documentos de São Paulo. - Tel.: 3067-0000 - Creci: J-19.585 - [www.lopes.com.br](http://www.lopes.com.br).

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

**ODEBRECHT**  
Realizações Imobiliárias

### Expediente

**Direção geral**  
Valéria Saad

**Direção de arte**  
Rodrigo Martins

**Editor e jornalista responsável:**  
Eduardo Sanches  
Mtb nº. 19.609

**Redação**  
Sandra Polo e  
Renata Donaduzzi

**Gerente**  
Douglas Belarmino

**Produção**  
Junior Furquim

**Financeiro**  
Rosângela Reis

**Dúvidas, críticas e sugestões**  
[junior@videoimovel.com.br](mailto:junior@videoimovel.com.br)

**www.videoimovel.com.br**  
**Fone: 11 3047-4336**

**Tiragem desta edição:**  
50.000 exemplares

**Distribuição:**  
DNAA

**Regulamentação**  
Lei Municipal nº 14.517,  
artigo 26, parágrafo  
2º: Considerando o  
dispositivo do inciso  
IX do artigo 5º, da  
Constituição Federal,  
excetua-se da vedação  
estabelecida no "caput"  
deste artigo a distribui-  
ção gratuita de jornais  
e periódicos.

**Registro do jornal**  
Matrícula 362 em  
29/07/2009, no 4º  
Cartório de Registros de  
Títulos e Documentos  
de São Paulo.



# A arte de Portinari volta ao Masp



Exposição traz trabalhos nos quais a denúncia social marcou a pintura de Portinari

Com a exposição "Séries Bíblica e Retirantes", sem data prevista para encerramento, Portinari volta ao Masp (Museu de Arte de São Paulo Assis Chateaubriand) em sala especial, no 1º

subsolo. São duas fases distintas do pintor, que revelam toda a técnica e habilidade de um dos artistas brasileiros mais prestigiados de todos os tempos.

Apresentada pela última vez

no museu em 2008, a mostra reúne a série "Bíblica" completa, com oito obras, ao lado de três das cinco obras da série "Retirantes". A sala, especialmente desenhada para a exposição, permite extrair todo o potencial formal e humano das obras. O conjunto abrange o período em que a denúncia social marcou a pintura de Candido Portinari, que reflete a situação brasileira a reboque das calamidades da guerra, que sensibilizaram tantos pintores europeus.

"As obras expostas põem em evidência os motivos pelos quais Portinari foi considerado um dos pintores brasileiros por excelência da primeira metade do século XX", afirma o curador Teixeira Coelho. A série "Bíblica" foi executada entre 1942 e 1944 para a sede da Rádio Tupi de São Paulo, a pedido de Assis Chateaubriand. São oito telas de grandes dimensões que ilustram passagens do Velho e do Novo Testamento.

A série seguinte, "Retirantes",

foi produzida entre 1944 e 1945. Das cinco pinturas iniciais, o Masp tem três, que deixam de lado o estilo da série anterior em busca de outra linguagem, mais próxima da adotada pelos muralistas expressionistas mexicanos Orozco e Siqueiros. Mostradas em conjunto, estas onze peças são um exemplo singular da arte pública engajada que,

à época, se identificava com a vanguarda política e estética.

O Masp fica na Av. Paulista, 1.578. Horários de funcionamento: terças a domingos e feriados, das 10h às 18h, e nas quintas, das 10h às 20h. Às terças-feiras, o acesso é gratuito. O ingresso custa R\$ 15,00. Estudantes pagam R\$ 7,00 e crianças até 10 anos e adultos acima de 60 anos não pagam.



Obra "Enterro na rede", da série "Retirantes": uma das atrações da mostra.

## MODA

# Como acertar ao comprar roupas pela internet



A compra pela internet não é mais novidade entre os brasileiros. Até 2017, as lojas virtuais do país devem movimentar o equivalente a US\$ 25 bilhões, de acordo com pesquisa realizada pela Forrester Research, empresa norte-americana de análise de mercado que fornece orientações sobre o impacto atual e potencial da tecnologia. Entre as muitas ofertas disponíveis na rede estão as roupas femininas, que, por muitas vezes, deixam as mulheres em dúvida.

Para não errar na hora da compra pela internet, Kátia

Spinola, empresária de moda da marca de e-commerce Le Marché Chic, ensina três passos fundamentais para acertar na escolha das peças:

1. Não se prenda aos tradicionais PP, P, M, G e GG. A reclamação mais comum é que a peça não é do tamanho esperado, em alguns casos maiores ou menores que o esperado. A preferência deve ser pelas lojas virtuais que vendem roupas com centimetragem do quadril, busto e cintura. Não se esqueça de prestar atenção também ao comprimento.

2. É importante visualizar a roupa nos mais diferentes ângulos. Alguns detalhes podem ficar escondidos ou despercebidos em imagens que apresentam apenas a parte da frente da peça, como costas muito recortadas, costuras indesejadas ou algum detalhe em textura diferente. Sendo assim, prefira lojas que ofereçam múltiplas opções de visualização das peças.

3. Viscose, elastano, algodão, poliéster, seda, poliamida e poliuretano. Existem centenas de tecidos que podem ser utilizados e cada confecção escolhe

os seus. Não é tarefa das mais fáceis identificá-los. Desta forma, opte pela e-commerce que apresente os dados com a composição da peça.

Veja também algumas dicas para tirar as suas medidas corretamente:

**Busto:** verificar a circunferência na altura do seio.

**Cintura:** medir a circunferência dois dedos acima do umbigo.

**Quadril:** avaliar a região mais saliente na região do quadril.

**Comprimento de vestidos:** analisar do meio do ombro para baixo, em direção ao joelho.