

Granja NEWS

“Parabéns Cotia, a cidade que dá orgulho aos cidadãos!”

Vagner Santos



“O município acumula realizações e feitos que garantiram um excelente desenvolvimento e tornaram a cidade o lar e local de trabalho de muitas pessoas; veja como foram os últimos anos de Cotia e comemore o aniversário com a gente!”

Granjeiro do mês



O publicitário Paulo Penteado

Esporte



Complexo Esportivo é inaugurado

Social



Frota destina verba para a Assa

Editorial

Parabéns Cotia!

A edição deste mês é uma homenagem a Cidade de Cotia, que no dia 02 de abril comemora os seus 166 anos de vida e não para de crescer.

Cotia aparece entre os 100 municípios mais bem avaliados em relação aos atrativos para o desenvolvimento de negócios e gerou mais de 7 mil novos postos de trabalho em 2021.

A força econômica de Cotia pode ser atestada em diversos indicadores, como o Produto Interno Bruto (PIB) que saltou em 15,48% entre 2017 e 2019, segundo o IBGE, passando de 11,5 mil para 13,3 mil, no período. Essa transformação de Cotia se dá pela incrível gestão do Prefeito Rogério Franco que não mede esforços para fazer uma Cotia melhor.

A cada inauguração ou ação feita pelo Governo Rogério Franco, o Jornal Granja News presencia não apenas as entregas de obras, bem feitorias ou ações realizadas aos cidadãos; vemos muito mais que isso. Vemos a alegria, carinho e entusiasmo por essa gestão em entregar o melhor a todos os munícipes, a luta e o comprometimento em transformar Cotia em uma cidade a ser exemplo de nossa nação.

A todos uma excelente leitura!

Equipe Granja News



K2 IMAGENS
AÉREAS

Empresa especializada em imagens aéreas.
www.k2imagensaereas.com.br - Tel: (11) 96509-6881

Já conhece o Kartódromo Granja Viana?

Se você adora emoção e adrenalina, correr de kart é a melhor ideia!!

Saiba mais acessando: kartodromogranjaviana.com.br ou ☎ 11 93059-4504

A ÓTICA BRASOLIN VAI ATÉ A SUA CASA. E VAI COM TUDO.



- Consertos
- Novas Lentes
- Novas Armações
- Lentes Especiais
- Óculos de Sol

Para a saúde dos seus olhos, nós continuamos presentes. Chame a Brasolin. Nossa loja vai até você.



Agende seu atendimento pelo WhatsApp: **11 - 97389 2466**

A BRASOLIN ÓTICA SEGUE TODOS OS PROTOCOLOS DE SEGURANÇA EM VIGOR.

PEÇA SEU BOLO CASEIRO

PELO NOSSO DELIVERY

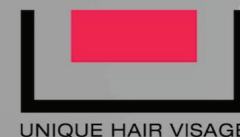
☎ 4321-3499

Casa de Bolos
Bolos caseiros feitos com carinho



VERÃO

TRATAMOS E RECUPERAMOS O SEU CABELO DOS DANOS DO SOL.



UNIQUE HAIR VISAGE

"Venha cuidar de seus cabelos com nossos profissionais. Estamos com preços especiais em todos os tratamentos nos meses de março/abril."

(11) 4612-0314 • (11) 9.6305-2191 - www.uniquehairvisage.com
Rua José Félix de Oliveira, 1.133 - Sala 2 - Granja Viana - Cotia SP

Granja NEWS

Diretores: Rodrigo Rodrigues (rodrigo@granjanews.com.br) e Violeta Rodrigues (violeta@granjanews.com.br). **Editora:** Inês Méndez (granjanews@granjanews.com.br) **Redação:** Granja News (GN) granjanews@granjanews.com.br. **Editores:** **Eletrônica:** Léo Diniz (leoarte2001@gmail.com). Publicação: mensal. **Impressão:** S.A. O Estado de S. Paulo. **Tiragem:** 12.000 exemplares. Distribuição Gratuita. Os artigos assinados não refletem a opinião do jornal Granja News sendo de inteira responsabilidade de seus autores. Os colunistas e colaboradores não mantêm vínculo empregatício com o Jornal e não estão autorizados a comercializarem suas colunas. **Estagiária de jornalismo:** Victoria Cattony Lopes

Leia. Dê sua opinião. Mande sugestões. Sua participação é muito importante. Você é nosso melhor parceiro! Único Jornal da região auditado pelo anunciante.

www.granjanews.com.br



Fim de semana combina com rodízio de Pizza + Churrasco

Buffet self-service
com Churrasco +
rodízio de pizza

Só
R\$ 47,90

Toda Sexta e Sábado
a partir das 18:00 hrs

Rua José Felix
de Oliveira, 888
Granja Viana
(11) 4702-2096
(11) 93585-4002



Almoço todos os dias a partir das 11h.

Rodízio de Pizzas

R\$39,90
Segunda a quinta

R\$49,90
sexta, sábado, domingo e feriado

Rodízio de Pizzas + Carnes

R\$54,90
Segunda a quinta

R\$64,90
sexta, sábado, domingo e feriado

**Incluso buffet completo com saladas,
pratos quentes, massas e queijos.**

Buffet por quilo R\$6,49 - 100g.

Jantar com rodízio de Pizza e Carne

PIZZA NO ALMOÇO PODE? **SIMMM!**




GAUCHITOS'S
Grill
CHURRASCARIA & PIZZARIA

reservas
94229-1507

Estacionamento gratuito no
almoço e no jantar, com
manobrista.
Av. São Camilo, 397
Granja Viana - Cotia/SP

Aniversário de Cotia

Cidade faz 166 anos e se destaca na região

PIB saltou em 15,48%, de 2017 a 2019, cidade gerou mais de 7 mil novos postos de trabalho em 2021 e está entre as 100 melhores cidades para fazer negócios

fotos: Léo Diniz



No sábado (2 de abril) a cidade de Cotia completa 166 anos de emancipação político-administrativa com indicadores econômicos que atestam a pujança e a força econômica do município na região. Nos últimos anos, a cidade vem recebendo projetos que impactam no seu desenvolvimento - como o programa municipal Asfalto Novo - que estão mudando a realidade viária da cidade e facilitando os acessos, aumentando a segurança e colocando a cidade em uma rota de crescimento. A força econômica de Cotia pode ser atestada em diversos indicadores, como o Produto Interno Bruto (PIB) que saltou em 15,48% entre 2017 e 2019, segundo o IBGE, passando de 11,5 mil para 13,3 mil, no período. "Nos últimos cinco anos, Cotia recebeu o maior investimento em in-

fraestrutura urbana de sua história com obras de infraestrutura em todas as regiões", disse o prefeito Rogério Franco. "Só na duplicação da estrada de Caucaia do Alto, o município investiu mais de R\$ 60 milhões. E o impacto positivo já é percebido no dia a dia do distrito. Uma grande obra que está levando progresso para Caucaia", destacou o prefeito. A cidade foi uma das que mais gerou empregos formais, no ano de 2021. De acordo com o Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), foram abertos 7.897 novos postos de trabalho formais. "Temos adotado uma gestão de facilitar a vida do empreendedor, de ajudá-lo a se instalar em nossa cidade e, por outro lado, também temos promovido capacitações, cursos e palestras para fortalecer o micro-

empreendedor que está em nossa cidade", afirmou Rogério Franco. O número de pessoas ocupadas passou de mais de 83,3 mil para mais de 86 mil, entre os anos de 2017 e 2019, segundo o IBGE.

Segundo o último levantamento da Urban Systems, intitulado "Melhores Cidades para Fazer Negócios 2.0 - versão 2020", Cotia aparece entre os 100 municípios mais bem avaliados em relação aos atrativos para o desenvolvimento de negócios. De acordo com o estudo, as melhores notas atribuídas ao município de Cotia estão nos segmentos econômicos de 'Comércio' (5,107), 'Serviços' (5,716), 'Mercado Imobiliário' (3,697) e 'Educação' (3,670). Cada nota, a Urban Systems chama de Índice de Qualidade Mercadológica (IQM).

Foto: Vagner Santos



**NÓS AJUDAMOS A SUA
EMPRESA CRESCER**

Uma boa contabilidade faz mais do que mandar pagar impostos.

ENTRE EM CONTATO

☎ 4 616-5887

☎ 9 3297-3944

www.csm.com.br

CSM
CONTABILIDADE
EMPRESARIAL

Show gratuito com o Leonardo marca a celebração dos 166 anos de Cotia

Evento será aberto ao público, no domingo (3/04), na área da Festa do Peão de Cotia, no Estádio Municipal

Para celebrar os 166 anos de emancipação político-administrativa de Cotia (2 de abril), a Prefeitura vai promover um show com o cantor Leonardo, no domingo (3), às 20h30. A entrada é gratuita e acontecerá no Estádio Municipal Euclides de Almeida, na área de Festa do Peão de Cotia. No dia do aniversário da cidade (2 de abril) haverá sessão solene na Câmara, aberta ao público, a partir das 9h.

Para entrar, será preciso apresentar o comprovante

de pelo menos duas doses da vacina contra a Covid-19 (ciclo vacinal completo). O comprovante pode ser o cartão físico ou digital (por meio do aplicativo ConecteSUS). Menores de idade deverão estar acompanhados pelos pais ou por um responsável maior. Quem estiver elegível para ser imunizado contra a Covid-19 pode comparecer à UBS mais próxima, de segunda a sexta-feira, das 9h às 15h, para se vacinar.

O Estádio Municipal Euclides de Almeida fica na rua Satur-

no, com acesso pela rua Benedita Barreto Vitor, no Jardim Adelina, altura do km 33 (sentido interior).

Serviço

Show de aniversário

166 anos de Cotia

Cantor Leonardo

Dia 3 de abril – às 20h30

Estádio Municipal Euclides de Almeida

Rua Saturno – acesso

pela Rua Benedita Barreto

Vitor – altura do km 33 da

rodovia Raposo Tavares

Gratuito



Casa

Urban

CONCEITO IMOBILIÁRIO



(11) 97124-1000



(11) 4614-6232

Granjeiro do mês

Conheça Paulo Penteado, o publicitário que associa sua história com a evolução da Granja Vianna

Paulinho, como é conhecido, acredita que os granjeiros devem retomar os valores da comunidade fundadora do bairro em Cotia

Por Victoria Cattony

Paulo Penteado, ou Paulinho, publicitário de 75 anos recém completados, mora na Granja Vianna há mais de 40 anos e acompanhou a evolução do bairro e seus granjeiros lado a lado. "A região era como uma enorme fazenda recheada de pequenos núcleos de pessoas que possuíam os mesmos gostos e ideias. Buscavam aqui uma vida mais simples, rodeada de verde e animais. O que mais me fascinou, quando comprei meu terreno, é o fato de estar tão perto de São Paulo e ao mesmo tempo morar em uma casa como aquelas de final de semana e férias", relembra ele, que já se mudou algumas vezes de condomínios pela cidade, mas segue cultivando amigos de longa data e frequentando os locais que gosta, apesar de se considerar muito caseiro.

O granjeiro, que já esteve em muitos países a estudo e trabalho, conta que conhecia pouco da região quando se mudou, mas achou que pudesse ser boa para residir e construir sua primeira casa. Na época, apesar das maiores distâncias en-

tre um local e outro da cidade, todos se conheciam e formavam grandes grupos de amigos e casais que sempre estavam um na casa do outro, trocando ideias e se encontrando. Paulinho aponta para a diferença de hoje em dia em relação àquele momento: "Antes, para comprar um simples cigarro tinha que andar no mínimo uns 10 km, mas mesmo assim, sempre nos reuníamos com amigos. Agora, estamos tão perto e nem nos vemos mais", aponta o publicitário em forma de crítica à postura dos atuais granjeiros com a comunidade.

Paulo, como um homem da comunicação, sempre gostou e segue admirando a conversa com os demais, olhar nos olhos das pessoas e conhecê-las profundamente. No entanto, ele explica que, por motivos de mobilidade ou outras questões, a comunidade da Granja Vianna não é mais a mesma. "Antigamente, eu e meus amigos, que estão comigo há mais de 40 anos, frequentávamos bares para happy hours aqui perto. Fazíamos caminhadas, trilhas de motocicleta, e nos juntávamos depois

na casa de um ou outro para tomar cerveja. Hoje em dia não dá para fazer isso. Mal tem calçada para andar uma única pessoa, que dirá um grupo inteiro", lamenta ele.

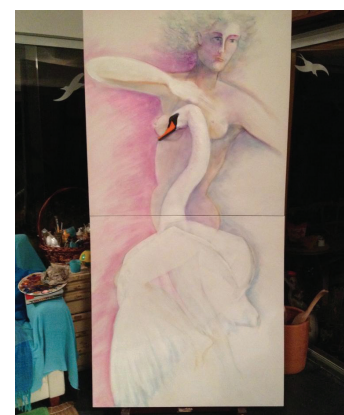
Paulo acrescenta mais dois pontos que não o agradam na Granja. O primeiro diz respeito ao trânsito, que se mostra lastimável em qualquer horário, levando horas em trajetos curtíssimos. Assim como, complementa a afirmação com uma crítica ao licenciamento para construção de condomínios e prédios em áreas que não são capazes de comportar tamanho contingente populacional. Já o segundo ponto, que ele não gosta nem em outros locais, diz respeito à ostentação que os granjeiros assumiram com o passar dos anos. Paulinho fala que a comunidade está investindo em carros de luxo e outras coisas enquanto ignoram a preservação dos valores antigos do bairro o que resulta em aumento da criminalidade e falta de segurança na região.

"Ser granjeiro não é ser melhor que ninguém, é só uma opção de vida. Seríamos uma comunidade mui-

to mais justa, sem trânsito, se tivéssemos mais força entre as autoridades de Cotia e caso mantivéssemos as características de antigamente", continua ele, que diz sentir falta de reencontrar seus amigos e da solidariedade que a comunidade possuía. Por fim, o publicitário, que hoje em dia, ajuda um amigo de longa data na administração e comunicação do Felix Bistrot, em Cotia, e continua a fazer outras atividades que ama como pintura e literatura, deixa uma mensagem aos granjeiros: "Se veio morar na Granja, procure fazer daqui o seu lar, sendo o melhor lugar para você. Se fizer isso, os valores se multiplicarão e mudaremos a região de forma absurda. Tente ser uma pessoa melhor do que já foi e continue plantando árvores para as futuras gerações. Só evite colocá-las embaixo da fiação elétrica", finaliza brincando.

Felix Bistrot
Instagram: @felixbistrot
Endereço: R. José Félix de Oliveira, 555 - Granja Viana, Cotia - SP
Contato: (11) 4612-2339

fotos: Michel Cutaith



Edital de Convocação da 4ª Assembleia Geral Ordinária da COOPERATIVA HABITACIONAL ALPHA - CNPJ: 28.486.186/0001-50

A Cooperativa Habitacional Alpha, de acordo com artigos 40 e 42 do seu Estatuto Social e artigo 5º. da Lei no. 14.030/2020 convoca os seus (quem estiver ativo – adimplente) cooperados a comparecerem a esta Assembleia que se realizará no Colégio Português, situado na Estrada Municipal Walter Steurer, 1413, Granja Viana - Cotia, em 27/03/2022 obedecendo aos seguintes horários e quorum, para a sua instalação sendo a 1ª convocação às 08:00hs, Com 2/3 (dois terços) dos Associados; a 2ª convocação às 09:00hs, com metade mais um dos Associados, e, a 3ª e última convocação às 10:00 hs, e término as 11:00hs com o número mínimo de 10 (dez) Associados, com a seguinte ordem do dia: Eleição ; 2 -Eleição dos membros do Conselho Fiscal; 3- Aprovação das contas dos exercícios de 2021 e aprovação da devolução financeira aos cooperados desistentes no ano de 2021;

Cotia, 07 de março de 2022. Cooperativa Habitacional Alpha - Jorge Frederico Ramos - Diretor Presidente.



Venha conhecer a Arena Pitanga Beach!
 Agende uma aula experimental

Rua Santarém, 223 - Tel. (11) 91099-2540 / 4612-2540
www.clubepitangueiras.com.br



Suco Prats
É da fruta para o copo.
APRESENTA:



OIa10



2022 ABRIL

@rodeiocotia

FABIOFRANCO



01

HENRIQUE & JULIANO

LUAN PEREIRA



02

ZÉ NETO & CRISTIANO



07

TARCÍSIO DO ACORDEON

JOÃO GOMES

VITOR FERNANDES



08

GUSTAVO MIOTO

MAIARA & MARAISA



09

JORGE & MATEUS



10

RAFINHA O BIG LOVE

MARCYNHO SENSÇÃO

www.festadopeaodecotia.com.br

Info.: 11 94363-2929 • 11 4243-1717

APOIO:



REALIZAÇÃO:



CONVITES ONLINE:

tycket.com.br

PONTOS DE VENDA:



PATROCINADORES:



Esporte

Programação especial e partidas de futebol marcaram entrega do Complexo Esportivo do Atalaia

A Prefeitura de Cotia realizou a entrega oficial do novo Complexo Esportivo do Atalaia 'Marco Antônio da Luz' durante um evento que aconteceu durante todo o sábado (26/03). O antigo campo, de chão de terra, deu lugar a um campo com grama sintética, minicampos, alamedado e o seu entorno se transformou em um complexo esportivo.

Para marcar a entrega oficial, a Secretaria de Esportes e da Juventude preparou uma programação que contou com aula de zumba, apresentação de Judô, apresentação de minivoleibol e vôlei com a Melhor Idade. Diversos times de futebol também se enfrentaram no campo com 5 mil m² de grama sintética [veja os resultados].

"É uma alegria iniciarmos o dia com a entrega deste equipamento que vai trazer muitos benefícios para a população", disse o prefeito Rogério Franco. "Recentemente, diversas ruas do Atalaia passaram por recapeamento e nova iluminação. A Prefeitura tem trabalhado muito para entregar uma cidade cada vez melhor", completou.

No entorno do campo, a Prefeitura implantou uma pista de caminhada*, aparelhos de ginástica ao ar livre, playground, vestiários, quadra, estacionamento e

arquibancada coberta. O complexo também é todo iluminado para que as pessoas possam praticar suas atividades no período da noite.

Morador do Atalaia há 59 anos, o ex-lateral direita do Leão do Morro, Carlinho Reco, foi conferir o novo complexo. "Quando eu jogava aqui era tudo diferente. Dá muita saudade daquela época, mas eu queria que fosse este campo aqui [grama sintética] quando eu jogava. Ficou muito bonito", disse. "Quem sabe eu ainda não jogue aí um dia", terminou.

O titular de Esportes, secretário Cabo Givaldo, destacou a importância dos investimentos. "Investir em esporte é investir em saúde, é menos gente no hospital. Depois de um longo período de pausa, por conta da pandemia, estamos retomando as atividades", disse. Ele lembrou que no local acontecem aulas de futebol, futsal, corrida e caminhada monitorada, as inscrições são feitas no local.

Participaram da entrega do completo o deputado federal, Paulinho da Força; a vice-prefeita e Secretária dos Direitos Humanos, Cidadania e da Mulher, Ângela Maluf; a Secretária de Desenvolvimento Social, Mara Franco, entre outros secretários; o presidente da Câmara, vereador Celso Itiki, entre outros vereadores.



Vagner Santos



Vagner Santos

Resultados dos jogos

Dia 26/03

Força Sindical 2 x 1 Câmara Municipal
Sec. Esportes 3 x 2 Rodoviário
Escolinha Futebol Sub 11 0 x 3 São Paulo FC
Amizade 2 x 1 Unidos FC
Atalaia Real 0 x 3 Camisa 13
Tradição 2 x 1 Atalaia City
Atlético Atalaia 1 x 2 Vila Real

Dia 27/03

A.A Atalaia 50 1 x 0 A.A Leão do Morro
A.A Atalaia 40 0 x 0 União Cotia
Família 60 40 3 x 2 Guerreiros
Santa Rita 1 x 1 Balaio do Gato
A.A Leão do Morro 2 x 1 Folha
Panthera Cardial 0 x 3 Lavapés
Cara no Prato 2 x 1 Novo Horizonte
União Cotia 4 x 1 Polícia Militar



Precisando de Fotógrafo?

Michel Cutait

(11) 997411567

michelcutait



MARISA SILVA

— CONSULTORA DE IMÓVEIS —

CRECI 199694

▶ Imóveis para venda/locação

WWW.MARISASILVA.COM.BR

☎ 11 95628-9087 ✉ corretora@marisasilva.com.br

ALUGUE SALAS COMERCIAIS CORPORATIVAS

Jetta
Offices



Rua dos Manacás, 276, 1º andar - Granja Viana - jetta.eng.br Tel.: (11) 4551-8289 - Email: jetta.eng@uol.com.br

Social

Deputado federal Alexandre Frota destina verba para reforma de instituição social em Cotia

1.4 milhão de reais e outros valores são dedicado para a fundação ASSA (Associação Social Santo Antônio)

Por Victoria Cattony

“Gratidão por ter acreditado no nosso trabalho e pela sensibilidade com a causa da pessoa idosa”, esta é a mensagem que Kelen Garcia, atual administradora da Associação, dedica ao deputado federal após o acordo firmado e divulgado. Ela conta que tudo aconteceu de forma muito rápida, em menos de um dia. O assessor de Alexandre Frota, Jean Nunes, conhecia o trabalho da ASSA e estava em busca de um local para o qual pudessem destinar a verba da emenda parlamentar. Em certo momento, foi visitar a instituição pessoalmente, algumas horas depois, Frota também chegou e ao final do dia, a parceria estava selada.

A Associação Social Santo Antônio é um centro de convivência e fortalecimento de vínculos para idosos de Cotia que está há 72 anos prestando serviços à comunidade e recebe atualmente 276 indivíduos. A ASSA possui a missão de atender a população mais vulnerável de for-

ma gratuita e digna, garantindo a alimentação dos frequentadores, assim como oferecendo oficinas e atividades recreativas durante o dia. “Nós fazemos tudo aqui com orçamento bem justo e qualquer ponto fora da curva é bastante complicado. Ficamos literalmente descabeitados”, conta Kelen, que comenta ser a alimentação e a manutenção predial os pontos fortes em necessidade da instituição. Além disso, ela conta que para conseguir doações de parceiros para os idosos é mais difícil, chegando a alcançar algo apenas após 12, 13 pessoas que consultar, enquanto que para crianças e adolescentes já conquista no segundo ou terceiro pedido.

“Nosso prédio tem 72 anos, é antigo e a última grande reforma que fizemos ocorreu em 2006. Essa emenda parlamentar caiu do céu, foi Santo Antônio nos ajudando e amparando”, explica e comemora Kelen com a verba de 1.4 milhão de reais que a ASSA receberá para a re-

forma, além de mais 500 mil reais para custeio e uma van no valor de 260 mil reais. Para o futuro, o deputado federal e a instituição já possuem planos para passar a comportar crianças e adolescentes e seguem planejando mais. Por fim, Cláudia Grande, presidente da Associação, compartilha um relato em forma de agradecimento: “Em 20 anos que sou presidente, foi a 1ª vez que alguém nos destinou uma verba e ela veio através do Dep Frota. Estamos agradecidos. Nossos idosos vão ganhar uma casa ainda melhor e a ASSA terá mais condição ainda de fazer um ótimo trabalho”, finaliza ela.

ASSA

<http://www.assa.org.br/#infoadd>

Contato: (11) 4702-2580

**Endereço: Rua Santo Antônio, 406
Granja Viana - Cotia - SP**



ESTACIONAMENTO GRATIS NA HORA DO ALMOÇO

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H45 ÀS 15H

CONSUMINDO R\$ 25 EM ALIMENTAÇÃO APRESENTE SUAS NOTAS NO CAIXA DO PISO G2.


SAPHYR
SHOPPING CENTERS



SHOPPING
GRANJA VIANNA

f /SHOPPGRANJAVIANNA @GRANJAVIANNA

*Válido para notas fiscais de consumo em nossos restaurantes, cafeterias e Praça de Alimentação durante o período de segunda a sexta (exceto feriados) das 11h45 às 15h.



Dr. Daniel Lima
Médico Veterinário
Consultas em domicílio
@dlimavet
11 97101 0827



Barbearia Da Granja

**JÁ MARCOU SEU HORÁRIO?
AGENDE JÁ**

WhatsApp | (11) 91003-5060

Endereço: Rua José Félix de Oliveira
Nº 1148 - Loja 5 - Granja Viana



yosugiru sushi
Granja Viana

Experimente nosso rodizio e saboreie o melhor da *Gastronomia Japonesa!*

Segunda a Sexta
11h30 às 15h / 18h30 às 23h

Finals de Semana e Feriados
12h30 às 23h

@yosugirusushi
Estacionamento Grátis

Av. São Camilo, 469 - Granja Viana

Obras

Implantação de guias, sarjetas e preparo da base estão em andamento na estrada da Represinha



Os mais de 10 quilômetros de extensão da estrada da Represinha que ligam a região central de Cotia ao bairro Caputera estão sendo totalmente revitalizados por meio do Programa Asfalto Novo, da Prefeitura de Cotia. Os recursos para a execução da obra foram viabilizados por meio de uma parceria com o Programa Novas Estra-

das Vicinais, do governo do estado. Nesta semana, estão em andamento os trabalhos de execução de guias e sarjetas, além de preparo e acerto da base para aplicação da massa asfáltica.

No trecho de Cotia, a estrada corta a Quinta dos Angicos, bairro Represinha até o Caputera e segue até Itapeperica da

Serra e Embu. "A Represinha é uma importante via de acesso ao Caputera e esta melhoria trará mais desenvolvimento para a região e, com certeza, aumentará a qualidade de vida das pessoas que a utilizam diariamente, além de impactar na segurança de todos", disse o prefeito Rogério Franco.



AS CAMPOLI
consultoria contábil

Recuperação Judicial, Assessoramento e prestação de serviço, nas áreas contábil, empresarial, tributária, trabalhista e financeira

Av Cauaxi, 293 , conjunto 720 , Alphaville, Barueri/SP
Tels: (11) 4552-8400 / Whatsapp: (11) 99989-7765
www.ascontabil.com.br

Novo endereço

Fitness

Treino na areia: conheça os benefícios e os cuidados da modalidade que está conquistando os paulistanos

Atividade física com cara de praia com os amigos

As quadras Beach Tennis estão cada vez mais populares em São Paulo. Já são mais de 200 quadras de areia espalhadas pela cidade. A novidade é uma excelente opção para variar o treino realizado na academia, e para os sedentários é uma maneira divertida de praticar uma atividade física.

Os esportes praticados na areia estão em evidência e atraindo cada vez mais adeptos. "Se torna muito mais motivador e prazeroso estar ao ar livre, em um ambiente descontraído e com cara de fim de semana na praia com os amigos! É praticamente um momento de lazer, que pode ser repetido várias vezes por semana, e repleto de benefícios para o

corpo e para a mente" observa Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech e membro do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

Estar em movimento é essencial para o bom funcionamento do corpo. Os benefícios são imensos, desde a melhora da massa muscular, da circulação sanguínea, do funcionamento de todas as glândulas excretoras de hormônios e a diminuição na porcentagem de gordura corporal, além da sensação de bem-estar e de felicidade proporcionadas pela prática de exercícios.

"Como toda atividade física, temos que tomar alguns cuidados com a saúde, pois as sobrecargas exercidas pelos

exercícios causam alterações no funcionamento do organismo, por isso, temos que fazer alguns exames preventivos antes da prática de qualquer modalidade. Esse controle ajuda a acompanhar a melhora e a evolução da rotina de atividade, desta maneira, é possível manter o dia a dia de forma saudável", orienta Mauro Célio do Carmo, personal trainer na Bodytech Eldorado, Especialista em Medicina Esportiva e em Treinamento para Alto Rendimento.

O treino na areia requer alguns cuidados. Durante a prática, a movimentação neste tipo de terreno causa uma sobrecarga mais intensa na musculatura e especialmente de

membros inferiores, proporcionando maior desidratação corporal. A temperatura do ambiente, na maioria das vezes, é elevada, principalmente no verão. Se praticado na praia, a umidade do ar influencia ainda mais, e o risco de sofrer com os sintomas de desidratação aumentam.

Dica dos especialistas: procure um médico e realize um checkup antes de dar início a sua jornada fitness. "Não há nada mais prazeroso e estimulador do que comparar os resultados dos exames. É praticamente uma recompensa da dedicação e do esforço diário. O grande prêmio é a conquista da qualidade de vida, bem-estar e longevidade", enfatiza

Netto e Carmo. Todos sabem que a atividade física conta com diversos benefícios, mas se for realizada de maneira exagerada e mal orientada pode causar o efeito contrário. "Por isso, todo cuidado na hora de iniciar a prática de qualquer modalidade física e principalmente as que estão na moda, pois quando praticamos de forma impulsiva e sem a devida orientação pode causar problemas crônicos: articulares, musculares ou metabólicos. E, ao invés de proporcionar prazer, pode frustrar. Por isso, é fundamental contar com o auxílio de profissionais especializados", pontua Carmo.



Shopping Granja Vianna
Avenida Raposo Tavares,
Lageadinho, S/N KM 23 LJ 10,
Cotia - SP
Telefone: (11) - 46136820
www.bodytech.com.br/
shopping-granja-vianna



SEU NEGÓCIO NÃO PODE PARAR!

Que tal ter uma Secretária Remota que

- ✓ Envia recados por WhatsApp
- ✓ Atende suas ligações
- ✓ Agenda reuniões virtuais
- ✓ E muito mais...

YOUR OFFICE

Business Centers

youroffice.com.br

☎ 11 4196-3600

☎ 11 95600 1514

OtávioNeto
na TV

**O PROGRAMA QUE GERA NEGÓCIOS
E CRIA RELACIONAMENTOS**

Business | Events | Lifestyle | M.I.C.E.

ON na TV | [otaviopneto](https://www.instagram.com/otaviopneto) | [Otavio Neto](https://www.facebook.com/OtavioNeto)

OTAVIO NETO
CEO Grupo ON Media,
Publicitário, Jornalista
e Apresentador



na TV

REDE CNT

www.onnatv.com.br | bit.ly/onnatv
www.cnt.com.br

Quinta-feira | às 22:45 pm | Rede CNT

**É de
Cotia!**

Estrada de Caucaia

Orgulho é dizer que é nossa!

- **Canteiro central**
- **Sinalização viária de qualidade**
- **Calçada padronizada**
- **Vias duplicadas**
- **Iluminação de Led**



Acesse nosso site



PREFEITURA DE

COTIA