

Granja NEWS

Cotia segue combatendo a COVID-19 de forma eficiente e prefeitura comemora resultados



Prefeito Rogério Franco comenta como foi a condução das medidas de proteção e suas implicações, fala quais ainda estão vigentes, e o que o momento ensinou ao governo.

Defesa Civil



Secretaria esperou por 12h pela Enel

Instagram
Somos
15 mil
seguidores



Fitness



Calor e atividade física

Editorial

Feliz 2022

Este ano mal começou e o Jornal Granja News conseguiu atingir a marca de 15.000 seguidores no Instagram

Nosso público do Instagram é predominante de mulheres (61,5%%) contra 38,5% dos homens , com faixa etária de: 18 a 2 anos 6,2% - 25 a 34 anos 27% - 35 a 44 anos 37,8% - 45 a 54 anos 19,1% - 55 a 64 anos 7,2% - mais de 65 anos 2,1%. Outra coisa que nos alegrou foi a sessão Repórter Leitor , que recebemos notícias de todas as regiões de Carapicuíba, Cotia (Granja Viana, Centro e Caucaia do Alto) , Vargem Grande Paulista e de São Paulo , e assim conseguimos passar a todos os leitores informações de trânsito, buracos, queda de árvores, falta de energia , alagamentos , animais perdidos entre outras situações. Agradecemos a todos leitores pelo apoio, afinal sozinhos não conseguiríamos chegar onde estamos.

Desejamos a todos um 2022 com muitas felicidades, saúde, alegria e paz

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



UNIQUE HAIR VISAGE

VERÃO

TRATAMOS E RECUPERAMOS O SEU CABELO DOS DANOS DO SOL.

"Venha cuidar de seus cabelos com nossos profissionais. Estamos com preços especiais em todos os tratamentos no mês de fevereiro."

(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). **Editores:** 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



Defesa Civil

Defesa Civil chega a esperar 12h para Enel desligar rede de energia

Com as fortes chuvas dos últimos dias em Cotia, diversas árvores caíram na cidade causando muitos transtornos para os moradores. No atendimento das ocorrências, a Secretaria de Defesa Civil chegou a esperar por 12 horas para que a concessionária de energia Enel desligasse a rede de energia para remoção das árvores e galhos. O Secretário da pasta, Lincoln Júnior, afirmou que a Defesa Civil está com todo o seu efetivo à disposição das ocorrên-

cias e que, a pedido do prefeito Rogério Franco, a equipe foi reforçada para atender a grande demanda neste período de chuva. "Estamos empenhados em darmos respostas às ocorrências o mais rápido possível, para estabilizarmos situações, liberarmos vias e colocarmos a população em segurança. Mas dependemos muito da agilidade da Enel para casos que atingem a rede elétrica e esta resposta não tem vindo, em muitos casos, com a velocidade que

precisamos", afirmou. Somente nesta semana, quedas de árvores bloquearam vias em Caucaia do Alto, Parque do Agreste, Jardim Ipês, Chácara Canta Galo, Jardim da Glória, entre outros. "A demanda é grande, mas estamos fazendo tudo para atender as ocorrências", destacou Lincoln. Em caso de emergência, a população pode ligar para a Defesa Civil 199. O Corpo de Bombeiros atende pelo 193







DELIVERY
Pense
Farma

PENSOU, CHEGOU!

☎ **11 3090.2755**

📞 **11 94254.3700**



Pense
Saúde

PROGRAMA DE RELACIONAMENTO

Aponte a
câmera do seu
celular para o
QR Code e baixe
o nosso app.



Disponível na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play

*Cadastre-se
e aproveite!*

MAIS BENEFÍCIOS COM MUITA ECONOMIA!

Cadastre seu CPF no App ou na Pense Farma mais perto de você e tenha **benefícios exclusivos.**

www.pensefarma.com.br  /pensefarma



Destaque

Como Cotia reagiu à pandemia de COVID-19 e quais são as medidas adotadas para o futuro

Prefeito Rogério Franco comenta as realizações dos últimos dois anos e aponta o que está planejando para os próximos

Por Victoria Cattony

Em 17 de março de 2020, Cotia teve seu primeiro caso de coronavírus confirmado. Desde o resultado positivo, o prefeito Rogério Franco e sua equipe se empenharam em adotar medidas rápidas para conter a disseminação da doença, que se espalhava pelo mundo todo. Buscando auxiliar as pessoas a se protegerem e em amparar aqueles em situações de vulnerabilidade, implementaram

diversas ações de desinfecção de diferentes áreas de uso público, reorganizaram o fluxo de atendimento nas unidades de saúde, implantaram o ensino remoto nas escolas e o kit merenda, distribuíram máscaras e material de higienização, adotaram o Cotia Solidária, que distribuiu milhares de cestas básicas para famílias carentes, entre outros critérios.

“Sem dúvida, o nosso hospital de campanha, que funcionou

ao longo de 2020, foi essencial para salvarmos vidas. Foram atendidas quase 21 mil pessoas no local, sendo cerca de 440 cotianos que precisaram de leitos de internação e se trataram no local. Se tivéssemos salvado uma vida já teria valido a pena, mas muitas pessoas tiveram a chance de se recuperar da Covid-19 no hospital de campanha e nas nossas unidades de pronto atendimento”, comemora o prefeito, que também aponta

para a organização dos polos de vacinação da cidade. Primeiro dividiram as remessas em três grandes centros, até que conseguiram descentralizar para as Unidades Básicas de Saúde e somar mais de 455 mil doses aplicadas nos municípios.

Dentre as medidas adotadas, algumas não se fazem mais necessárias, enquanto outras seguem vigorando na cidade. No momento, Cotia continua com a obrigatoriedade do uso de

máscaras e álcool gel em locais compartilhados e fechados, assim como mantém os trabalhos das equipes de desinfecção das áreas públicas de grande circulação. Quando questionado sobre a eficiência dos métodos adotados, Rogério Franco comenta que o conjunto de ações tomadas pelo poder público juntamente com a população informada e consciente da necessidade delas, foram os fatores-chave para tal.



Foto: Wagner Santos

NÓS AJUDAMOS A SUA EMPRESA CRESCER

Uma boa contabilidade faz mais do que mandar pagar impostos.

ENTRE EM CONTATO

☎ 4616-5887

☎ 93297-3944

www.csm.com.br



CONTABILIDADE
EMPRESARIAL

Venha conhecer a Arena Pitanga Beach!

Agende uma aula experimental

Rua Santarém, 223 - Tel. (11) 91099-2540 / 4612-2540

www.clubepitangueiras.com.br



Foto: Vagner Santos



“Acredito que o melhor resultado é conseguirmos chegar até aqui com uma taxa de contaminação de 7%, sendo que estamos falando de um vírus altamente contagioso e que impôs a todos nós cuidados com os quais não estávamos acostumados, como o uso de máscaras e o distanciamento social”

Acrescenta o prefeito de Cotia, que também avalia a mensagem deixada pela pandemia.

Ele diz que o momento mostrou aos dirigentes a importância de se ter equipes técnicas e capacitadas em todas as áreas de atuação para que, em situações de emergência, como essa, possam ter respostas rápidas e assertivas. Além disso, Rogério fala do planejamento financeiro como sendo tão crucial para atender a população de forma eficiente.

No momento, o mundo passa por uma nova onda de alta de casos de COVID-19 devido a variante Ômicron. Cotia, dentro deste espectro, também verificou um aumento no número de testes positivos. No entanto, o prefeito conta que graças à vacinação, a taxa de óbitos e pacientes em estado grave não acompanha a tendência. De acordo com ele, de 1 a 18 de janeiro de

2022, a cidade não registrou nenhuma morte decorrente da doença e, para Rogério, isso é motivo de muita alegria.

Por fim, o dirigente da prefeitura deixa uma mensagem à população: “O mais importante agora é todos se vacinarem, completarem o esquema vacinal, tomarem a dose adicional para reforço da proteção de acordo com o prazo estabelecido e não se esquecerem que os protocolos sanitários são e serão um grande aliado para vencermos esta pandemia”, finaliza.

Para encontrar informações sobre a vacinação, como datas e intervalos entre doses, locais de aplicação, horários de atendimento, entre outros, acesse o site da prefeitura listado abaixo.

<https://cotia.sp.gov.br/>



Precisando de Fotógrafo?

Michel Cutaith

(11) 997411567

michelcutaith

SONNETTO
ESCOLA DE MÚSICA

11 98102-4078 @sonnetto.music

DATA ALPHA PESQUISAS DE OPINIÃO LTDA

CNPJ: 24.699.726/0001-22 NIRE: 35.232.417.023

Sediada no endereço Alameda Araguaia, no 933 – Conjunto 84 – Edifício Alpha Enterprise, Alphaville Centro Industrial e Empresarial, CEP 06455-000, Barueri/SP, comunica para os devidos fins que efetua, nesta data, a redução do seu Capital Social, conf. Art. 1082 Inciso II do CC, em função de o valor estar acima das necessidades do seu objeto social. Este valor da redução será restituído aos sócios de acordo com sua participação.

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

Instagram

Granja News alcança 15 mil seguidores e presta importante trabalho à comunidade com ajuda do Repórter Leitor



Com o aumento das chuvas e enchentes na cidade, munícipes entram em contato com o jornal para relatar situações e denunciar casos de acidentes e falta de energia

Por Victoria Cattony
Desde a criação do perfil do **Granja News** no Instagram foi instaurada a função do repórter leitor, que nada mais é que um indivíduo da comunidade de Cotia e arredores que presta um serviço junto ao jornal enviando material de imagem, informação e texto, agregando com a redação. Em grande parte, são feitas denúncias de descasos da prefeitura em determinados locais, quedas de árvores, falta de energia elétrica, acidentes na estrada, animais perdidos, entre outros casos. Alguns optam por se manter em anonimato, enquanto outros deixam seus nomes serem divulgados. "É muito legal a participação de todos e essa proximidade que construímos com a população. Pessoas nos escrevem de muitas cidades: Cotia, Carapicuíba, Vargem Grande Paulista e até São Paulo", comenta Rodrigo Rodrigues, diretor do periódico.

Há algumas semanas, as chuvas se intensificaram no

Brasil e muitas cidades se viram em condições calamitosas, com enchentes, quedas de árvores e falta de energia elétrica. Cotia esteve em meio a essa situação e o repórter leitor participou ativamente realizando denúncias e buscando o Granja News para compartilhar seus casos e pedir ajuda. Dentre alguns dos colaboradores estão: Renato Silva, Ivan Campos, Angela, Reinaldo Souza, Fernanda, Bruno Maia, Ranielle Montanini, Beralzinho, Bruna Lopes, Percival, Cloves Ferreira, Carmelino da Silva, entre muitos outros.

Neste mesmo período, a conta do Granja News no Instagram atingiu a marca de 15 mil seguidores, um número importante e decisivo na visibilidade das denúncias feitas pelos leitores e também na disseminação da informação para a comunidade. A equipe do jornal espera continuar crescendo e prestando um serviço de tamanha qualidade para a população, assim como, sempre manter o vínculo

com aqueles que buscam colaborar com o trabalho da redação.

"Quero agradecer a todos leitores do Jornal Granja News pelo carinho, pois atingimos neste mês de Janeiro a marca dos 15.000 seguidores no Instagram, e também a força dos Repórteres Leitores espalhados por Cotia, Granja Viana, Carapicuíba, São Paulo, Osasco, Embu das Artes, Caucaia do Alto e Vargem Grande Paulista, que são os nossos olhos nas ruas. O crescimento do jornal se deve ao apoio de todos vocês. Muito obrigado", comemora e agradece Rodrigo.

Para enviar informações, assim como conferir o material postado pelo jornal, basta acessar a rede social disponível abaixo ou entrar em contato nos números seguintes.

Jornal Granja News
<https://www.instagram.com/granjanews/>
(11) 4196-3590
(11) 9 8692-9616



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

Educador físico lista cinco dicas para não cair em tentação durante o verão

Calor & atividade física: a temporada quente é uma inspiração, mas é preciso cuidados

Ah, o verão! Os dias mais longos são um período inspirador para dar atenção ao corpo e a saúde e é um bom momento para dar início a atividade física. O lema é se entregar, praticar para formar o hábito.

“Com a chegada do verão, a procura pela prática de exercícios físicos aumenta consideravelmente e as pessoas buscam por atendimento em academias e locais de fácil acesso para a realização do treino. Existe uma grande preocupação em relação aos alunos que não praticam exercícios regularmente e quando chega essa época do ano exageram nas atividades com objetivo de estar em forma e apresentar uma melhoria estética rápida”, alerta Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech e membro do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

Saiba quais são os cuidados

essenciais para treinar ao ar livre durante o verão. Netto listou cinco dicas para deixar o treino seguro e manter a performance mesmo em nos dias mais quentes. Vem conferir:

1) Moderação: é importante adotar estratégias que possam tornar os treinos menos intensos e cansativos, e por que não, mais confortáveis. Pequenas medidas preventivas, não irão afetar o condicionamento físico, pelo contrário, permitirão a melhor adaptação aos novos horários e às condições climáticas da nova estação. Com um pouco de moderação o treino fica mais produtivo e permite gradativamente, que seja mais intenso.

2) Evitar os horários de pico de calor: a luz ultravioleta do sol é mais forte entre às 10h e às 14h. Evite esses horários para

não ficar desidratado ou sofrer com a exaustão provocada pelo calor. Dê preferência para o início ou para o final do dia, quando as temperaturas são mais amenas e o calor do sol é menos intenso.

3) Hidratação: para evitar a desidratação e outras doenças relacionadas com o calor, certifique-se de estar com a hidratação adequada e ter bastante água disponível. Faça a ingestão de líquidos antes, durante e após seu treino. Não espere a sede chegar. Realizar exercícios no calor sem ter líquidos para restaurar e regular a temperatura corpórea pode dificultar o sistema de arrefecimento do corpo. Os líquidos devem ser mais frios que a temperatura ambiente (entre 8 e 18°C.) e podem ser também saborosos, porém não muito doces. Ingrida 600ml de

água antes dos exercícios físicos e 250 ml a cada 15 minutos durante a prática. A Adição de carboidratos e/ou eletrólitos devem ser realizados apenas para treinos de mais de 1 hora de duração.

4) Conheça os seus limites: sob temperaturas elevadas, procure aliviar na intensidade dos treinos, e procure sempre que possível a modalidade indoor, em ambiente climatizados. As academias possuem um ambiente ideal para a realização de atividade física.

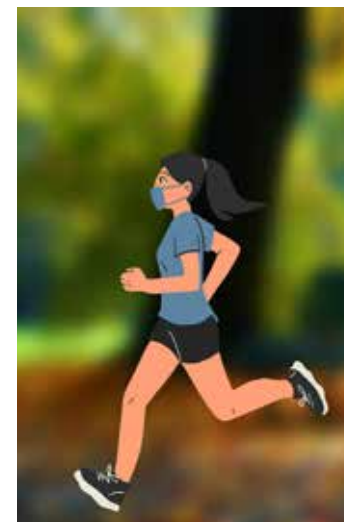
5) Sinais de alerta de perigo: a exaustão pelo excesso de calor acontece rapidamente, e pode facilmente progredir para insolação, uma condição perigosa que pode levar ao comprometimento de órgãos, convulsões, coma e até mesmo a morte. Caso perceba que

está com sinais de exaustão: fadiga, náusea, tontura, dor de cabeça e confusão mental; pare o exercício mesmo se ainda não tiver terminado o treino. Tome medidas urgentes de resfriamento, que devem incluir: algum lugar fresco com sombra e hidratação imediata.



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

Crédito Pixabay



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 | Otávio Neto

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



Espaço Kids



Almoço - •R\$ 39,90 de segunda a sexta. •Sábado, Domingo e feriado R\$ 47,90 •Temos opção por quilo
Jantar: •R\$ 36,90 rodízio de Pizza de terça, quarta, quinta e domingo. •R\$ 39,90 sexta, sábados e feriados.
 • R\$ 47,90 sexta e sábado acompanha buffet + churrasco + pizza

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



De segunda a segunda

Almoço todos os dias a partir das 11h.

Rodízio de Pizzas

R\$49,90

sábado, domingo e feriado

Rodízio de Pizzas + Carnes

R\$59,90

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!



reservas
94229-1507

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