

Granja NEWS

ENSINO DE COTIA RETOMA AS AULAS E APRESENTA NOVIDADES NA EDUCAÇÃO



Prefeito Rogério Franco comenta como foi o afastamento das aulas, quais medidas adotadas e apresenta o modo como retomaram a educação de modo presencial na cidade.

Granjeiro do mês



Rodrigo do Shopping Granja Vianna

Meio Ambiente



Conheça o programa Sucata Digital

Homenagem



José Roberto Baraúna é homenageado

foto: Michel Cuiatini

Editorial

Transformação

A Constituição Federal de 1988 tutela um meio ambiente ecologicamente equilibrado e preservado, sugerindo desenvolvimento sustentável, crescimento econômico e utilização dos recursos naturais de forma consciente. Importante se faz o investimento na formação de cidadãos fiscalizadores e conscientes, a fim de colaborar com a harmonização entre preservação e sustentabilidade. Com isso esforços devem ser realizados para haver uma penalização realmente impactante, além de educação ambiental, visando inibir ações devastadoras do meio ambiente de nossa região. Nessa edição acompanhe o trabalho incrível da educação de Cotia e o programa sucata digital que tem como objetivos transformar as pessoas e seu entorno.

Uma ótima 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 SEGUIE 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 fevereiro/março.”

(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





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

De segunda a segunda

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



reservas
94229-1507

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

Granjeiro do mês

Rodrigo Souza: O mais novo morador da Granja reconhece a receptividade e a riqueza de residir aqui!

O granjeiro do mês se mudou há pouco mas sabe aproveitar muito bem a região e compreende o encanto de fazer parte da cidade

Por Victoria Cattony

Rodrigo Souza, atual Gerente de marketing do Shopping Granja Vianna, cresceu viajando e residindo entre as cidades de Resende e Itatiaia, ambos no Rio de Janeiro, por conta do trabalho de seu pai. O homem de 39 anos não rompeu com a tradição e passou muitos anos se mudando para diferentes lugares do país em razão de sua profissão. Em 2005 iniciou os estudos na "cidade maravilhosa" e desde então não parou de se deslocar. Já em outubro de 2021 recebeu uma oferta para assumir a gerência do estabelecimento comercial em Cotia e optou por se mudar junto com sua família e se estabelecer na cidade. "Sou um granjeiro recente. Podia ter continuado morando em Sorocaba, mas faço a opção de viver a Granja em sua plenitude, aproveitando o entorno. Só você vivendo como um membro da comunidade para entender a grande riqueza e a qualidade de vida mais tranquila do lugar. Foi uma escolha ficar aqui e estou muito feliz", comenta Rodrigo, que também aponta para o conforto que sente com relação à vi-

zinhança que, para ele, é acolhedora e aberta, uma vez que, diferentemente de outras capitais em que já residiu, as pessoas que estão no município se aproximam, chamam para ir um à casa do outro e fazem questão de ser educados e amigos. Ele se refere ao caso com um hábito incrível do interior, apesar de a localidade fazer parte da região metropolitana de São Paulo.

O gerente de marketing diz que quando visitou a Granja Viana ficou encantado com o entorno e a primeira imagem que vinha a mente era a de poder morar em uma casa com quintal. E ele conseguiu isso, além de aproveitar a região da melhor forma possível. Rodrigo comenta que adora fazer passeios no mercado municipal aos finais de semana, conheceu excelentes restaurantes e viveu a realidade do shopping intensamente. "O deslocamento aqui é fácil, apesar das surpresas que a Rodovia Raposo Tavares pode trazer que fogem ao nosso controle", complementa o granjeiro, que também fala sobre a sensação de segurança que encontra pela região.

Rodrigo ainda menciona que a cidade é preservada, possui uma limpeza excelente e elogia a atuação do poder público quanto à transparência para com a população. Ele também cita o estilo de vida diferenciado da comunidade e a forma como as coisas são conduzidas. "Valorizem o lugar que escolheram para morar, contribuam para um mundo melhor", esta é a mensagem que destina aos granjeiros.

O gerente de marketing foi o responsável por auxiliar o Granja News com a exposição de sua história realizada no shopping Granja Vianna e afirma se sentir prestigiado por ser o granjeiro deste mês. Ele explica que o desafio de seu trabalho é muito bom e está muito feliz por fazê-lo, uma vez que precisou ressignificar a marca do estabelecimento para entregar ao município e a população do entorno aquilo que mereciam, incluindo exposições culturais entre outros serviços tanto de entretenimento quanto necessários no dia-a-dia. "Admiro demais a marca do jornal e temos o maior orgulho de estar em parceria", finaliza.

foto: Michel Cutaith



Saúde

Cotia chega a 70% das crianças de 5 a 11 anos com a 1ª dose da vacina anticovid

Entre os adolescentes, 92% receberam a 1ª dose do imunizante e 73% concluíram o esquema vacinal com duas doses da vacina

Em Cotia, 70% das crianças com idade entre 5 e 11 anos já receberam a 1ª dose da vacina contra a Covid-19. O resultado, segundo a Secretaria de Saúde, é um sucesso, considerando que todas as crianças desta faixa etária começaram a ser vacinadas em 29 de janeiro. A campanha, no entanto, começou a atender crianças do grupo prioritário no dia 17 de janeiro. Entre os adolescentes, de 12 a 17 anos, o percentual de cobertura com a 1ª dose é de 92%, enquanto que 73% concluíram o esquema vacinal com as duas doses do imunizante.

“Assim que o Plano Nacional de Imunização determinou o início

da vacinação das crianças, Cotia iniciou este atendimento com o recebimento das doses. Felizmente, o processo caminhou relativamente rápido e, poucos dias depois de iniciarmos a vacinação do grupo prioritário, já foram enviadas doses para a vacinação de todas as crianças com idade de 5 a 11 anos”, disse Magno Sauter, Secretário de Saúde de Cotia. “Este resultado mostra o comprometimento da população com o combate à pandemia. Só vamos vencer se todos, ou pelo menos a maioria, aderirem às orientações das autoridades em saúde”, completou.

A campanha de vacinação contra

a Covid-19 acontece em todas as UBS's de Cotia, de segunda a sexta-feira, das 9h às 15h. As crianças devem estar acompanhadas por um responsável e é preciso apresentar documento oficial, caderneta de vacinação, comprovante de endereço e CPF ou Cartão do SUS. Caso a criança não tenha, será obrigatório apresentar a Certidão de Nascimento.

Esquema vacinal completo só com duas doses.

Os responsáveis pelas crianças de 5 a 11 anos devem ficar atentos à data anotada no cartão de vacina para não perder a segunda dose contra a Covid-19. Como acontece com adolescentes e adultos,

as crianças também só concluem o esquema vacinal quando recebem as duas doses do imunizante. Para receber a 2ª dose, basta comparecer à UBS com o cartão de vacina da 1ª e documento.

O intervalo da vacina do Instituto Butantan (Coronovac) é de 28 dias entre as doses. Já o intervalo entre a 1ª e a 2ª dose do imunizante da Pfizer é de oito semanas para as crianças.

Entre os adolescentes (12 a 17 anos) o intervalo entre as doses da Pfizer é de 21 dias; já a 2ª dose da Coronovac deve ser aplicada em um intervalo de 28 dias para esta faixa etária.

Foto: Alexandre Rezende







PENSOU, CHEGOU!

☎ **11 3090.2755**

📞 **11 94254.3700**



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

Pense Farma 

Destaque

Educação de Cotia se adapta ao retorno presencial e fornece novidades tecnológicas para alunos e professores

Prefeito Rogério Franco conta como foi o processo de ajuste ao ensino remoto durante a pandemia e comenta os métodos implementados para a volta às aulas



Por Victoria Cattony

Após o decreto oficial da pandemia de COVID-19, governos nacionais, estaduais e municipais tiveram de tomar medidas para a contenção da disseminação da doença e proteção de sua comunidade. O sistema de ensino foi um dos primeiros a sofrer afastamentos e assumir o método remoto. No entanto, a Educação

não estava preparada para tal situação e teve de se adaptar da melhor forma possível. Em Cotia, a Prefeitura, após a suspensão das aulas presenciais na rede municipal, adotou a plataforma Google Classroom para a transmissão das palestras, realização de atividades e avaliações e convocou profissionais que haviam passado recentemente por capacitações na área

da tecnologia para atuarem na linha de frente. Além disso, disponibilizaram material impresso nas instituições para que os responsáveis buscassem e aplicassem as lições àqueles que não tinham conectividade e distribuíram o Kit Merenda.



Venha conhecer a Arena Pitanga Beach!

Agende uma aula experimental

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






“Não poderíamos nos facultar a responsabilidade de garantir que mais de 30 mil crianças e adolescentes continuassem a ter o alimento diariamente em suas casas”



“Sem dúvida o Kit Merenda foi uma ação emergencial que a Prefeitura tomou e que ajudou muito as famílias que têm alunos na nossa rede de ensino, especialmente as mais carentes. Sabemos que muitos alunos têm acesso à alimentação de qualidade no horário da merenda escolar e como ficaríamos estas crianças e adolescentes no período de suspensão das aulas presenciais? Não poderíamos nos facultar a responsabilidade de garantir que mais de 30 mil crianças e adolescentes continuassem a ter o alimento diariamente em suas casas”, comenta Rogério Franco, atual prefeito da cidade de Cotia, que acrescenta a informação de que cestas básicas eram entregues mensalmente por alunos, independentemente de quantos houvessem na família, propiciando alimentação de qualidade no período de isolamento e afastamento de atividades. Em agosto de 2021 o município retomou as atividades de ensino de forma híbrida e com rodízio nas instituições, em novembro do mesmo ano assumiu o sistema totalmente presencial e, desde o início, adotou medidas utilizadas até o presente momento para prevenção de contaminação de seus alunos. Dentre as providências tomadas, estão: aferição de temperatura na entrada de todos que chegam nas unidades, dispenser de álcool gel distribuídos pelos corredores e a obrigatoriedade do uso de máscaras no local. Muitas escolas haviam sido reformadas há pouco e passaram por manutenções afim de atender melhor os alunos.

Neste mês as instituições de ensino municipais retomaram as aulas, após recesso de férias, e priorizaram que os alunos recebessem o material antes do primeiro dia, para que pudes-

sem acompanhar corretamente as apresentações dos professores. Polos de resgate foram implementados em escolas selecionadas e os responsáveis puderam retirar kits completos, contendo tudo que precisassem, com as devidas necessidade e qualidade. “O ano começou completo na Educação da rede municipal”, comemora Rogério.

Para o futuro, o prefeito comenta conquistas, novidades e tecnologias incorporadas. Algumas creches foram e estão para ser inauguradas, como a de Caucaia do Alto, que comporta 500 alunos, e outras em diferentes bairros da região da cidade. “A lousa digital é um equipamento muito tecnológico e que não era explorado por muitos professores. Com a pandemia, a necessidade de incorporação de tecnologia às formas de ensino, este equipamento passou a ser mais utilizado com a retomada presencial, e este é o caminho que queremos para a educação em Cotia. Temos alguns projetos em andamento e alguns deles passam por disponibilizarmos acessos a ferramentas tecnológicas de educação para os nossos alunos”, complementa o representante da Prefeitura. Por fim, Rogério Franco explica o que leva de mensagem após todo esse período: “A pandemia nos impôs muitos desafios, mas também nos permitiu muito aprendizado. Tanto assim que a nossa educação está mais tecnológica, os professores passaram a acessar e se utilizar de ferramentas que não conheciam, não usavam e que agora fazem parte do dia a dia. Um exemplo é o uso das lousas digitais que sempre estiveram à disposição dos educadores, mas agora estão sendo mais utilizadas do que nunca”, finaliza.

NÓS AJUDAMOS A SUA EMPRESA CRESCER

Uma boa contabilidade faz mais do que mandar pagar impostos.

ENTRE EM CONTATO

☎ **4 616-5887**

☎ **93297-3944**

www.csm.com.br



**CONTABILIDADE
EMPRESARIAL**

Saneamento

Cotia sediou reunião da Funasa para mapeamento de prioridades em saneamento no Estado

Encontro aconteceu nesta terça-feira (22/02) e foi a 2ª de 16 outras reuniões com representantes de municípios para diagnosticar o saneamento, elaborar projetos e soluções e viabilizar investimentos

A cidade de Cotia sediou a 2ª reunião do 'Projeto Estratégico Territorializado de Atuação Governamental no Estado de São Paulo' realizada pela Fundação Nacional de Saúde (Funasa), por meio da Superintendência Estadual da Funasa em São Paulo (Suest/SP). O evento contou com representantes de municípios que fazem parte do Alto Tietê que foram convidados a conhecer sobre o projeto da Funasa que vai mapear o saneamento básico nos 645 municípios paulistas, elaborar projetos e soluções e, por fim, viabilizar investimentos junto

ao Governo Federal. Presente à reunião, o prefeito Rogério Franco destacou a importância do encontro. "A Funasa vem apresentar um projeto sobre um tema tão fundamental para todos os municípios que é o saneamento. As prioridades dos municípios às vezes não são as ideais em termos de saneamento, a Funasa vem à cidade e faz a diferença, envolve a gestão das cidades no assunto com vistas aos melhores resultados", disse o prefeito anfitrião. O projeto terá um olhar especial para o saneamento rural

e, segundo Ronaldo Camargo, superintendente estadual da Funasa, estará focado na construção de projetos que viabilizem as metas de saneamento previstas no Marco Legal do Saneamento (Lei Federal 14.026/2020): 99% da população com água potável e 90% com coleta e tratamento de esgotos até dezembro de 2033. Ao final do ciclo de reuniões nos municípios, a Funasa iniciará as discussões que resultarão nas entregas de uma Minuta de Portaria para criação do Fórum Estadual de Saneamento Rural em São Paulo. O documento

será acompanhado pela Minuta de Regimento Interno da Funasa adaptada à realidade do estado e deverá ser aprovada pelo comitê gestor do PSBR. Participaram da reunião: Adam Douglas (Chefe de Engenharia da Funasa), Caio Fontana (Prof. da Fundação Carlos Alberto Vanzolini), além de representantes de diversos municípios como: Carapicuíba, Mairiporã, Mogi das Cruzes, Francisco Morato, Itapeverica da Serra, Ribeirão Pires, entre outros.



Vagner Santos



Precisando de Fotógrafo?
Michel Cutaith
(11) 997411567

michelcutaith
G



O seu
Supermercado
da limpeza

Rua João Paulo Ablas, 93
Jd da Glória - Cotia/SP

Tels: (11) 4702-2105

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

Educação

Prefeitura de Cotia faz a entrega oficial da nova escola do Jardim Colibri

Na tarde desta quinta-feira (24/02), a Prefeitura de Cotia fez a entrega oficial da Escola Municipal José Roberto Baraúna Filho, localizada na rua Serrana, 199, Jardim Colibri. A unidade escolar oferece vagas do Ensino Infantil (Maternal I, Jardim I e II) e Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano).

O novo prédio tem 1.235,43 metros quadrados e área construída, dois pavimentos, elevador, 11 salas de aula, biblioteca, brinquedoteca, sanitários com acessibilidade, refeitório e pátio. "Vamos elevar muito mais a qualidade dos serviços públicos em todas as áreas [...]. O maior desafio não é entregar uma escola como esta, é manter com carinho e cuidado todos os dias o atendimento às nossas crianças", disse o prefeito Rogério Franco. Ao todo, a E.M José Roberto Baraúna Filho oferece 557 vagas, sendo que o Maternal I é período integral e as demais fases,

meio período (manhã e tarde).

Esta é a segunda unidade escolar que a Prefeitura de Cotia entrega neste mês. No dia 15, o prefeito Rogério Franco entregou o Centro Educacional Benedicta Stefano Antunes de Oliveira 'Dona Nena', em Caucaia do Alto. A nova unidade tem capacidade para 530 crianças (do Berçário, Maternal I e II até o Jardim I e II).

A moradora do Jardim Colibri, Karina Barbosa da Silva tem três filhos na escola e aprovou a nova unidade. "Ficou muito melhor para os meus filhos, moramos atrás da escola. A estrutura é muito boa, ficou muito bonita e os meus filhos adoraram", disse a mãe do Leonardo (5º ano), da Sophia (1º ano) e do Gustavo (Jardim II).

Estiveram presentes no evento a vice-prefeita e secretária dos Direitos Humanos, Cidadania e da Mulher, Ângela Maluf, a secretária

de Desenvolvimento Social, Mara Franco, e demais secretários municipais. A família do patrono da unidade, Cintia (esposa), José Victor (filho) e Amanda (nora). O presidente da Câmara, vereador Celso Itiki, o vereador Luís Gustavo Napolitano, entre outros vereadores.

Homenagem ao Baraúna

José Roberto Baraúna Filho era Arquiteto e Urbanista com especialização em Licenciamento Ambiental e Urbanístico. Responsável por centenas de projetos, muitos deles executados na esfera pública de Cotia, contribuiu para o desenvolvimento urbano do município, em especial da Granja Viana, onde morava com a sua família.

Foi Secretário de Desenvolvimento Urbano, um dos fundadores do Movimento Granja Viva, presidente da AETEC e fundador do Rotary Club Cotia Granja Viana Empresarial.





LISBOA
Qualidade de vida elevada a outro nível.

75 Apto
m²

3 Dorms
c/ 1 suíte

2 Vagas de
garagens

Condomínio Clube
Varanda gourmet

Localização Privilegiada





Visite Decorado



Central de vendas
whatsApp
☎ 11 94597 4768



ALPHA
Cooperativa Habitacional
Sistema Cooperativo

Somos uma sociedade de pessoas que tem como objetivo realizar sonhos, e de casa própria, prestando serviços na área da construção civil.



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

Meio ambiente "Sucata Digital" completa um ano dando destino correto ao lixo eletrônico

O programa Sucata Digital, da Secretaria do Verde e do Meio Ambiente de Cotia, completou um ano dando destinação correta ao lixo eletrônico descartado por moradores. A iniciativa permite que a população tenha um ponto para descarte correto de diversos itens (Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrônicos REEE, ou lixo eletrônico) evitando que seus componentes poluam e degradem o meio ambiente e os seus recursos naturais.

O programa conta com a parceria da Cooperativa Cotia Recicla, que recebe todo o material descartado pela população. "Muita gente não sabe, mas muitos equipamentos têm substâncias altamente tóxicas, que fazem mal ao meio ambiente e à saúde das pessoas e dos animais. Por isso, é fundamental que a população se conscientize de que estes materiais devem ser descartados corretamente", disse Gustavo Gemente, titular do Verde e do Meio Ambiente. Um levantamento realizado pela cooperativa mostra que, por meio da parceria com a Secretaria, são recolhidas 6,7 toneladas de lixo eletrônico (média mensal) por meio da coleta seletiva



e do Posto de Entrega Voluntária, além do programa Sucata Digital.

Quando e onde descartar?

O Programa Sucata Digital recebe o lixo eletrônico todas às sextas-feiras, das 8h às 16h, na própria Secretaria do Verde e do Meio Ambiente, localizada à rua Jorge Caixe, 306 A, Jardim Normura (chamar por um representante do Departamento de Educação Ambiental).

O que descartar na Sucata Digital?

Computadores, Tablets, Monitores, Teclados, Impressoras, Câmeras Fotográficas, Aparelhos de Som, Micro-ondas, Rádios, Telefones, Celulares, Carregadores, Fios, Televisores, pequenos e médios

Descarte de outros materiais

O Programa Sucata Digital não

aceitará materiais como pilhas e lâmpadas. Este tipo de material pode ser deixado em um dos endereços abaixo:

Posto de Entrega Voluntária (PEV) Caucaia do Alto: segunda a sexta-feira, das 8h às 16h, sábados, das 8h às 12h (Av. Luiz Sacramento – ao lado da Administração Regional de Caucaia do Alto)

Projeto Renova Verde - PEV Pedroso - Sustentabilidade Camil: Segunda a Sábado, das 7h às 21h30. Domingos e feriados, das 7h às 19h (Av. Prof. Manoel José Pedroso, 340 - Pq. Bahia) **Coopernova Cotia Recicla:** segunda a sexta-feira, das 8h às 17h (Estr. Manoel Lages do Chão, 590 - Lajeado) **Estações de Reciclagem Pão de Açúcar Unilever Granja Viana:** Rodovia Raposo Tavares, km 23

**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

Finais de Semana e Feriados
12h30 às 23h

@yosugirusushi
Estacionamento Grátis

Av. São Camilo, 469 - Granja Viana

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

 **AS CAMPOLI**
consultoria contábil

Fitness

Especialistas ressaltam cinco motivos para beber mais água

Urologista e nutricionista dão dicas para manter-se hidratado e garantir o bom funcionamento do corpo



Crédito Pixabay

Apesar de ser uma tarefa fácil, muitas vezes não percebemos a importância de beber água. A Organização Mundial da Saúde orienta que adultos devem ingerir de dois a três litros de água ao longo do dia para evitar problemas de saúde. “Para pessoas que praticam atividade física, a quantidade aumenta. Ao realizar exercícios é comum perder água, e é necessário repor o estoque de eletrólitos, itens fundamentais para dar energia imediata ao corpo”, pontua Maruza Siqueira Rebelo, nutricionista da Bodytech. A água é essencial para qual-

quer ser vivo, pois tem papel fundamental nos processos de respiração, circulação, digestão dos alimentos, entre outras funções. Principalmente agora, na estação mais quente do ano, aquela garrafinha d’água ao lado salva o dia a dia, especialmente quando as temperaturas chegam aos 40°C. “Para não esquecer ou deixar para depois, a dica é manter uma garrafinha de água sempre por perto, seja no trabalho, no treino ou em casa. É como ser constantemente lembrado de que precisa beber água”, afirma Eduardo Leze, médico urologista e Mestre em Fisiologia e Ciências Cirúrgicas pela UERJ.

A quantidade de água que deve ser ingerida por dia é de 35ml x kg (peso corporal). “Esse valor deve ser ajustado se houver suor excessivo, diarreia, vômitos, consumo de bebidas alcoólicas, consumo excessivo de carnes. Ou qualquer outra situação que cause desidratação. Para garantir o consumo ideal, vale incluir a ingestão de chás, água saborizada ou com gás. É possível contar com a ajuda de aplicativos que ajudam a lembrar que está na hora de se hidratar”, enfatiza a nutricionista.

Os especialistas pontuaram cinco motivos para beber mais água para convencer a colocar esse hábito na rotina de vez. Confira:

- 1.** Evita a desidratação: uma pequena desidratação já atrapalha o funcionamento do cérebro, e os pensamentos e reflexos ficam mais lentos. A função muscular também fica reduzida, tanto nos exercícios quanto na recuperação deles.
- 2.** Ajuda na circulação do sangue: a circulação sanguínea fica ruim quando estamos desidratados, mesmo que levemente.
- 3.** Previne problemas renais:

quando há menos líquido passando pelos rins, a chance de formação de pedras ou cristais aumenta.

4. Pele, unhas e cabelos mais saudáveis: a água na medida certa garante elasticidade e textura de estruturas e órgãos como a pele. Pouca água pode causar o ressecamento da pele e a fraqueza de cabelos e unhas.

5. Evita dores de cabeça e mau humor: esses sintomas podem ser consequência de uma desidratação leve. O ideal é não esperar sentir sede para se hidratar.



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 | 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



É de Cotia!



Creche de Caucaia do Alto

Orgulho é dizer que é nossa!



530 vagas



Avanço na avaliação do IDEB
(Índice de Desenvolvimento da Educação Básica)



Fim das filas nas Creches



Aulas 100% presenciais com entrega do Kit Covid



Projeto Xadrez nas Escolas



Transporte escolar gratuito



Merenda de qualidade elaborada por nutricionistas



Projeto Tênis nas Escolas



Projetos de qualificação e reajuste de salários



Kit Merenda durante a pandemia



Construção e reforma de quadras esportivas



Uniformes e material didático para 30 mil alunos



Acesse nosso site