

Granja NEWS

Alexandre Frota e suas ações em Cotia, região e comunidades

O deputado federal acumula realizações pela cidade e espera aumentar ainda mais com a possibilidade de se tornar deputado estadual no próximo ano. Acompanhe nesta edição a trajetória de Frota com a cidade, outras localidades e sua missão com o povo!



Granjeira do mês



**A empresária
Paula Dukka**

Orlando Casanova



**Mister Felix
Bistrot**

Saúde



**Dia D de
vacinação**

Editorial

Gratidão!

Neste mês de abril encerramos a Exposição de 12 anos do Jornal Granja News no Shopping Granja Vianna.

Graças ao carinho dos leitores, público, parceiros, clientes e amigos conseguimos estender a exposição que a princípio terminaria em janeiro.

Foram 5 meses de total integração com o Shopping Granja Vianna e seus lojistas. Só temos a agradecer o carinho junto ao Jornal Granja News

Com a abertura dos eventos, esperamos que no final deste ano, possamos realizar a V edição do Concerto de Natal, evento beneficente que visa ajudar as Instituições de nossa região.

Destacamos nessa edição o Deputado Federal Alexandre Frota que vem trazendo recursos e melhorias não só para a Cidade de Cotia e Carapicuíba, mas para toda a região

Falamos também do Dia D da vacinação, adoção de animais, cultura e uma dica gastronômica para passar o dia das mães no Restaurante Félix Bistrot.

A todos uma excelente leitura !!

Equipe Granja News

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



- Desembaraçante
- Protetor térmico
- Alinhamento dos fios
- Efeito liso natural
- Sedosidade e maciez
- Brilho e anti frizz
- Sela as cutículas
- Nano reconstrução
- Controle de volume
- Facilita a escovação
- Previne pontas duplas



PROSYSTEM

Spray bifásico finalizador com fórmula exclusiva criada para o Unique, testado por nossos profissionais e agora disponível para venda somente no salão. Além de ótimo protetor térmico, hidrata, é antifriz, reconstrutor e tem uma essência agradável.

(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



Executivo

Alexandre Frota, o deputado que faz e consegue por Cotia o que nenhum outro conquistou

O parlamentar segue lutando por melhorias nas áreas da saúde, educação, segurança, social e tudo que puder fazer para apoiar a comunidade cotiana



Lar Agrícola



Entrega carro de Bombeiro



Assa



Com o Governador Rodrigo Garcia e o secretário Sergio Folha em breve trazendo novidades sobre a Raposo



Bom Prato em Cotia



Lar Xavier



Guarda Municipal de Cotia

Por Victoria Cattony
No ano de 2010, Alexandre Frota, que já conhecia e frequentava a região há algum tempo, passou a morar em Cotia e se apaixonou por completo pela cidade e sua comunidade. O parlamentar que ocupa o cargo de deputado federal há 3 anos e está lançando pré-candidatura pelo estado de São Paulo explica os motivos pelos quais atua ativamente em nome do município: "Tenho um carinho enorme pelo povo daqui. Eles me retribuem com gratidão por que o trabalho que faço não é apenas destinando verbas, mas atendendo os que precisam. Os levando aos hospitais para atendimentos, faço distribuição de centenas e centenas de cestas básicas, roupas, botijão de gás. É um investimento que faço desde o início de meu mandato, olhando por to-

dos que estão ao meu redor." A partir da metade do último ano, as atividades do parlamentar voltadas à cidade têm se intensificado cada vez mais. Dentre algumas das muitas realizações e vitórias, Alexandre participou em forma de ajuda, articulação, conquista, aplicação de verba, entre outros atos em reformas como as da Associação do Jardim do Engenho, Instituto ASSA (R\$ 1,4 milhão) e ONG Fada (R\$200 mil, R\$ 17 mil para reforma das piscinas e doação do salário do governador João Doria após visita da primeira dama Bia Doria), compra de caminhões para o corpo de bombeiros, 150 mil reais para o Lar Xavier, 127 mil reais ao Lar Agrícola, van para o ASSA (R\$ 260 mil) e material como motos e armamento para combater a criminalidade e quadrilhas do pix que atuam, principalmente na Gran-

ja Viana. Entre os anos de 2019 e 2020, o deputado destinou mais de 15 milhões de reais em verbas para a cidade de Cotia. "Todas as realizações que faço aqui são fundamentais e importantes. Trabalhamos com muita seriedade nos atendimentos pois estamos tratando de vidas. A cidade necessita de muita ajuda nas áreas da saúde, educação e segurança e tenho orgulho de ser um deputado atuante que faz um trabalho imenso para melhorar esses pontos e garantir que a comunidade se sinta confortável", complementa Alexandre, que resalta a importância da população do município saber que, apesar de atuar em escala federal, seus olhos estão voltados para Cotia como se fossem os de um vereador. Todo morador da cidade, e até mesmo aqueles que apenas se valem do

caminho para chegar a seus destinos sabe da necessidade de se conquistar a reforma e a melhoria na mobilidade pela rodovia Raposo Tavares. As obras começarão em breve e Alexandre Frota acompanha lado a lado cada etapa e feito. O deputado se encontrou dias atrás com o presidente do Departamento de Estradas de Rodagem (DER-SP), Edson Caran, para conferir o funcionamento das atividades, e ainda essa semana conversou com o governador Rodrigo Garcia para organizar uma comitiva de conversas no município. "Entendo a ansiedade da população por isso e posso garantir que tudo dará certo, afinal mais do que contribuir, o projeto começou comigo a pedido do Sergio Folha. Fui eu quem apresentou a proposta para o governo do estado de São Paulo", explica o parlamentar que

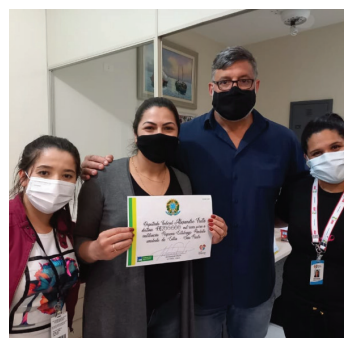
participou da intermediação junto ao governo para a vinda do programa Bom Prato para Cotia. As atuações de Frota em Cotia apontam para a importância de se eleger um deputado que zele por sua comunidade e cidade. Alexandre está ansioso por sua candidatura pelo Estado de São Paulo, pois assim poderá passar mais tempo com sua família e amigos, e aplicar maior grandiosidade ao atendimento real que emprega para a população carente e famílias da cidade que tanto admira. "O sentimento de dever cumprido e obrigação toda vez que conquisto algo para a cidade é inexplicável. Continuarei fazendo o que sempre fiz, trazendo melhorias para a comunidade e ajudando a todos que precisem", finaliza ele.



Com o Presidente do DER



Fada



Cotolengo



Associação do Engenho



Hospital de Cotia

Executivo

Esforços se destinam a todos os cantos: o trabalho de Alexandre Frota não se limita apenas a Cotia

O deputado federal acumula realizações por diferentes cidades da região

Por Victoria Cattony

“Entendo que a população precisa de ajuda e é necessário que façamos o atendimento dos mais carentes. A fome, por exemplo, é uma realidade e precisamos combatê-la”, assim explica Alexandre Frota quando questionado sobre os motivos pelos quais se dedica diariamente em seu posto no parlamento federal. A cidade de Cotia também foi beneficiada de forma direta em seu mandato, como por meio de destinação de verbas para o hospital municipal (R\$ 135 mil), indicação de emendas que beneficiem a montagem um projeto sócio cultural no Instituto Assa, voltado para crianças e adolescentes (mais de R\$500 mil), entre outros muitos feitos. No entanto, seus esforços não possuem limites.

Carapicuíba é outro local muito bem quisto por Frota. Desde o ano de 2019, o deputado destinou mais de 30 milhões de reais. E de 2021, a cidade ganhou R\$100 mil para a reforma de seu hospital, R\$ 400 mil para a compra de equipamentos voltados aos serviços da Guarda Civil Municipal, mais R\$ 8 milhões para a construção de um pronto-socorro, uma ambulância e outras quantias destinadas à saúde, infraestrutura, segurança e outros setores. O prefeito Marcos Neves e o vereador Fabinho Reis são parceiros de Alexandre nessas conquistas.

“Sabemos que a segurança é um ponto frágil para a população e estamos investindo ativamente nisso, agindo na guarda e melhorando o policiamento militar”, aponta o deputado federal que se candidata para o mandato na ala estadual por São Paulo e promete seguir olhando por Cotia e região com a atenção devida. Ele conta que seus atos significam a obrigatoriedade no trabalho parlamentar e que os faz por saber que a população espera e necessita disso ao escolher em quem votar.

Osasco, que também é um local muito querido por Alexandre Frota, conquistou verbas para sua guarda municipal (R\$250 mil), a maternidade Amador Aguiar (R\$ 200 mil) e a Associação Pestalozzi (R\$120 mil). Embu das Artes, Taboão da Serra, Itapeceira da Serra e Embu-Guaçu também receberam, em soma, dois milhões de reais em emendas indicadas para as áreas de segurança, infraestrutura, social e saúde, enquanto que as demais cidades foram reforçadas nos setores que mais necessitavam. Em Jandira, por exemplo, o deputado acompanhou a visita do governador Rodrigo Garcia na inauguração do Poupatempo que também assinou a liberação de 850 mil reais para o início da construção do Centro de Longevidade Ativa, obra essa intermediada por ele junto ao governo do estado.



Em Carapicuíba na entrega do parque linear Bem te vi com o Governador Rodrigo Garcia



na Câmara de Carapicuíba entregando a emenda de 8 milhões ao prefeito Marcos Neves e ao Vereador Fabinho Reis



250 mil para GCM do Taboão com o secretário de segurança Rodrigo e a comandante Eliana



Com o prefeito Rogério Lins, entrega de 250 mil para GCM Osasco



Com o Governador Rodrigo Garcia e com o Prefeito de Jandira Sato no Poupatempo



Com o Prefeito de Carapicuíba Marcos Neves na entrega de 400 mil para a GCM

Executivo

Alexandre Frota, o amor ao próximo e a luta contra a desigualdade

O deputado federal se dedica a ações sociais e humanitárias por todo o estado de São Paulo e Brasil



Itabuna na Bahia

Por Victoria Cattony
Dentre emendas parlamentares, projetos, acompanhamentos de ações e tantas outras atividades na rotina de Alexandre Frota, o deputado federal se dedica a contribuir socialmente e a ajudar a comunidade por todos os cantos do Brasil. "Tenho visto a agonia das pessoas. Meu sonho, e espero que seja o de todos os demais, é conseguir diminuir o descaso e a desigualdade social, combater a fome e levar educação para as pessoas. E para isso é preciso ter alguém que olhe, entenda, ouça e ajude os que precisam", assim define sua missão social e a visão das questões que permeiam o cotidiano de muitas famílias e indivíduos.

Durante o período das grandes chuvas e enchentes que assolaram parte da Bahia e Minas Gerais, em cidades como Itabuna-BA e Belo Horizonte-MG, Alexandre buscou ajudar de diferentes formas a comu-



Resgate de senhor em Franco da Rocha



Chuvas em Belo Horizonte



Homenagem ao Pai do Gabriel (Leandro) que foi uma das vítimas do ônibus arrastado pelo rio, mesmo assim seu filho conseguiu salvar várias vidas



Procurando desaparecidos no Rio Quitandinha, em Petrópolis

nidade, distribuindo cestas básicas, roupas, produtos necessários à sobrevivência e se dedicou ativamente a apoiar e se envolver com a proteção das comunidades locais. Além disso, em todo o momento, deixou mensagens e se valeu de sua influência pelas redes sociais para angariar mais auxílio.

As cidades de Franco da Rocha em São Paulo e Petrópolis no Rio de Janeiro que também sofreram com enchentes e deslizamentos receberam apoio de Alexandre Frota. O deputado federal chegou na primeira localidade logo após a tragédia sofrida e foi um dos primeiros a prestar socorro para a comunidade. Lá ele protagonizou o resgate de um senhor que estava ilhado em sua caminhonete e enviou 500 mil reais em forma de emendas para ajudar na saúde e infraestrutura do município. "Foi muito emocionante ajudá-lo, pois quando cheguei já estava com água até os vidros", conta ele.

Já em Petrópolis, Frota chegou 15 horas após o incidente, levando cestas básicas e outros utensílios, esteve por quinze dias auxiliando nas buscas e prestando socorro à população. Ele ajudou nas buscas às vítimas no Morro da Oficina e no rio Quitandinha no qual dois ônibus foram "engolidos" pelas águas e, infelizmente, muitas pessoas faleceram e duas seguem desaparecidas até hoje.

Dentre suas bandeiras de missão, o deputado federal se dedica a atender pessoas que entrem em contato com ele e solicitem apoio. Um de seus projetos, chamado Enzo Gabriel, de combate à fome, leva, todas as segundas-feiras, marmitas para moradores de rua em estado de necessidade. Em Vargem Grande Paulista, uma garotinha, por exemplo, recebeu a visita de Frota e conquistou o tratamento de saúde que necessitava e seus pais não poderiam lhe conceder. Já em Cotia,

sua carteira de auxílio é enorme e conta com diferentes apoios e atividades para alcançar suas metas com a população.

"Foram milhares de atendimentos e consultas, envio de cadeiras de rodas, remédios, dentre outros feitos até o momento. Nós até providenciamos um carro que transporta mãe e crianças para encontro com médicos e tratamentos em São Paulo", acrescenta o deputado.

Por fim, Frota conta que, para além de uma boa educação, saúde, segurança e condição de alimentação, a população precisa receber incentivos de entretenimento e cultura, e para isso ele se dedica na reconstrução de associações em bairros e comunidades para que o povo tenha acesso a mais conteúdo cultural e divertimento, assim como todo natal se veste de papai noel para visitar casas e entregar presentes.



Ajudando nas buscas no Morro da Oficina, em Petrópolis



Comidas de Guerra em Petrópolis



Extremo sul de São Paulo, 20 famílias atingidas pela chuva



Projeto Enzo Gabriel de combate a fome



Paraleiros a pedido do meu amigo Datena, fomos cuidar do caso da Dona Lia e do Sr. Severino



Todo Natal Frota se veste de Papai Noel e leva brinquedos para crianças



Milhares de cestas básicas entregues durante a pandemia

Granjeira do mês

Paula Dukka, a empresária que nasceu e cresceu na Granja e não larga a região

A granjeira do mês é apaixonada pelo bairro, abriu clínica de estética, cafeteria e loja de roupas plus size para atender a comunidade e relembra momentos de sua infância

Por Victoria Cattony
Há 45 anos, Paula Dukka nasceu em São Paulo e, no mesmo dia, já estava na Granja Viana junto de sua família para crescer e amar a região assim como seus pais e avós. Ela conta que a região era muito tranquila, não havia assaltos e podia se reunir com amigos para brincar e passear nas ruas. A empresária relembra que a Rodovia Raposo Tavares não possuía asfalto, sendo totalmente de terra, e para atravessá-la era necessário, simplesmente, ir de um lado a outro, sem a necessidade de retornos, pontilhões e passarelas.

"Meus avós são mineiros e escolheram vir morar aqui por conta da tranquilidade e o ar de fazenda que os fazia lembrar a terra natal. Foram muito felizes nessa escolha! Eu e meus amigos brincávamos de taco, bolinha de gude, pega-pega e quando maiores íamos sempre no posto de gasolina e depois na lanchonete do Serrano ficar juntos", comenta ela, que acrescenta também as aventuras que tinha com os colegas para caçar amora e girino nos lagos das fazendas atrás do colégio

Cotolengo, onde estudou por um período.

Paula aponta quais pontos negativos e positivos encontra na Granja Viana. Para ela é uma pena a expansão residencial desenfreada que reduz a sensação de aconchego e paz do granjeiro, assim como a segurança frágil do local. A empresária diz, com pesar, que antes podia caminhar pelas ruas ouvindo música e se sentir segura, enquanto que hoje em dia nem seus estabelecimentos ficam abertos durante a noite por medo de sofrer algum assalto. Entretanto, a granjeira admira o meio ambiente, o estilo rústico e a forma como é possível conhecer todos da comunidade e se relacionar com boas pessoas no bairro de Cotia.

"Nossa turma amava fazer festas durante a adolescência. Todo final de semana a galera se reunia toda na casa de um ou outro e curtíamos bastante. A família era assim também, sempre junta. Hoje em dia não vemos mais essa cultura por aqui.

A granjeira conta que encontrou alguns pontos de carência na Granja e optou por abrir estabelecimentos

que pudessem atender o público da melhor forma possível. Ela começou por uma clínica de estética chamada de Espaço Paula Dukka, oferecendo desde massagens terapêuticas até tratamentos da área biomédica como botox, manicure com aplicação de unhas de fibra e gel, drenagem pré e pós cirúrgicas, dentre outros serviços. No meio do caminho, Paula sentiu a necessidade de abrir uma loja de roupas plus size com o mesmo nome da clínica que abarca dos tamanhos 40 ao 56. E por fim, recentemente, estreou o Dukkafé, uma cafeteria diferente de tudo que já tem no bairro.

"A nossa proposta é diferenciada, temos almoço todos os dias com pratos feitos por inspiração conforme eu opto por fazer. Nosso ponto-chave são as tortas, bolos, donuts, sanduíches únicos, cafés especiais com grãos especiais, drinks, cervejas e tudo o mais que possa imaginar e não encontra nos estabelecimentos da região. É o cantinho aconchegante da Granja Viana", explica Paula, que também fala sobre as cestas de café da manhã com produtos

selecionados e os eventos para até 15 pessoas que o Dukkafé também realiza.

Por fim, Paula deixa uma mensagem aos granjeiros: "Apreciem o nosso comércio, temos muita coisa bacana a se experimentar aqui e que ninguém conhece. Cuidem também do meio ambiente, estamos perdendo o verde que é nossa maior riqueza", finaliza a empresária que se diz muito sortuda por estar aqui.

Dukkafé Cafeteria e Espaço Paula Dukka

Endereço: R. José Félix de Oliveira, 828 - Galeria Mikonos, Granja Viana - Cotia/SP - Lojas 12 e 13

Horário de funcionamento: Segunda a sábado (08h - 18h) e domingo (09h - 13h)

Rede social: @espacopauladukka @dukkafe

Entregas via Ifood



foto: Michel Curitiba

Gastronomia

Félix Bistrot: o restaurante que mais parece sua casa no coração da Granja

O estabelecimento possui cardápio espetacular, realiza eventos de forma personalizada, é pet friendly, conta com estacionamento próprio, acesso para cadeirantes, Wi-Fi e muito mais

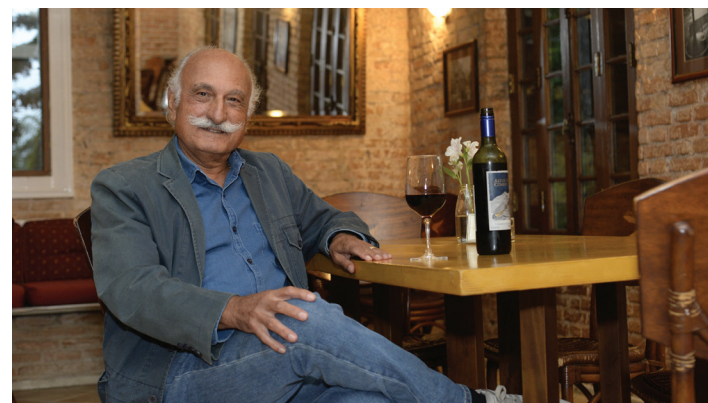
Por Victoria Cattony
Fotos: Michel Cutaith

Há 24 anos, Orlando Casanova e alguns amigos - que frequentavam um pequeno restaurante num posto de gasolina da rua José Félix de Oliveira, aqui na Granja, decidiram montar o Felix Bistrot (o Felix é por conta do nome da rua). O restaurante e casa de eventos está localizado numa casa de campo, tem estacionamento gratuito, seguro e interno. Fora a gastronomia é especializado em eventos, sejam corporativos ou comemorativos de aniversários e casamentos, com atendimento atencioso e dedicado a encantar os seus clientes. "A Granja Viana é como um oásis dentro do Grande São Paulo e nós somos o retrato desse lugar. Queremos que nossos clientes cheguem aqui e se sintam bem e felizes. Somos fiéis a eles e eles nos retribuem da mesma forma",

explica o proprietário que atuava na área de engenharia industrial e ciência econômicas e que de investidor passou a apaixonado por gastronomia e seu Felix Bistrot. A casa tem jardins, frondosa vegetação, piscina e um astral que contagia a todos que o frequentam. Aceita pets, o que torna o ambiente ainda mais animado e feliz. Vários de seus funcionários estão na casa desde a sua fundação, inclusive o chef, o que garante a tradição, o vínculo e excelente relacionamento de toda a equipe do Felix Bistrot com seus clientes. Orlando conta que a prioridade do restaurante é a "que nossos clientes se sintam seguros e tranquilos como se estivessem em suas próprias casas ao frequentarem o Felix Bistrot - seja para almoçar, jantar, ou participar de workshops realizados por empresas".

Para realização de eventos o Felix Bistrot conta com consultoria e equipe especializada no atendimento e personalização de cada um deles, desde a escolha do cardápio, bebidas, decoração, som até estratégias de divulgação etc; sempre conforme os desejos e possibilidades dos clientes. O estabelecimento dispõe de diversos espaços para cada tipo ou tamanho de evento com palco para cerimônias ou conjuntos musicais, palestras e todos com acesso à área externa arborizada para que os participantes possam 'fugir da rotina' passeando pelos jardins, se sentirem aconchegados e espalhar o dia-a-dia atarefado. Os eventos podem ser de 15 até 220 pessoas, com manobristas e estacionamento.

"Nossas árvores têm mais de 70 anos, são pinheiros, paineiras, ipês, e até um Pau Brasil que eu



plantei na inauguração da casa em 9 de setembro de 1998. Buscamos entregar um ambiente familiar, saudável, iluminado e ventilado para que as pessoas se sintam felizes. São pequenos detalhes para que a casa seja mais do que apenas um simples restaurante". Aos clientes novos ou antigos comenta Orlando Casanova, que tendo viajado por mais de 50 países, procura trazer suas experiências vividas gastronômicas e culturais, para o seu estabelecimento. Além dos eventos, todas as quintas-feiras, no jantar e aos domingos, no almoço, no Felix Bistrot, tem música ao vivo - MPB e Jazz. No mais, o restaurante agrada a todos os gostos e bolsos, conta com cardápio executivo, aceita todos os cartões de crédito, e logo também vale-refeição. Por fim Orlando ressalta a importância de cuidar da satisfação do

cliente e, para isso, aponta que com 78 anos de vida ainda segue aberto a aprender e descobrir novas experiências para dividir com os clientes e amigos do Felix Bistrot. "Amo conversar e trocar ideias com meus clientes, em português, inglês ou espanhol, se necessário", finaliza ele, que comemora este ano 24 anos de sucesso e de mais de 600 casamentos e eventos corporativos realizados desde sua inauguração.

INFORMAÇÕES, CONTATOS E RESERVAS:

WhatsApp, Cardápios e mais informações:

(11) 9 6080-3582

(11) 4702-3555

(11) 4612-2339

Felix Bistrot Casamentos:

(11) 93767-1212

Rua José Félix de Oliveira, 555

Granja Viana, Cotia - SP

<https://felixbistrot.com.br/>

No dia das mães, filho que é filho leva sua mãe para almoçar fora... ou dentro.



Venha comemorar o dia das mães no Felix Bistrot.

Seja na área externa ou interna, o ambiente acolhedor, a gastronomia, o atendimento eficiente e até a música ao vivo vão complementar lindamente o carinho e a atenção que todas as mães merecem, e não só no dia das mães...

Reserve já a sua mesa e sejam bem-vindos!

Para reservas, cardápios e informações

☎ (11) 9 6080-3582 (WhatsApp) 📞 (11) 4702-3555 / (11) 4612-2339

Rua José Félix de Oliveira, 555 Granja Viana, Cotia - SP - CEP 06708-415

RESTAURANTE & EVENTOS
FELIX
Bistrot
GRANJA VIANA

Saúde

Dia D de vacinação: 9 UBS's abrirão no sábado (30/04) para aplicação de vacinas

A Secretaria de Saúde de Coitá vai fechar o mês de abril com uma ação de vacinação em nove Unidades Básicas de Saúde (UBS's), no próximo sábado (30/04), das 8h30 às 16h. Serão aplicadas vacinas contra a Influenza, Sarampo e Covid-19 (veja o público abaixo) nas UBS's Caucaia do Alto, Jardim Japão,

Atalaia, Arco-Íris, Miguel Mirizola, Portão, São Vicente, Assa e Caputera.

A dose da vacina contra a Influenza protege dos vírus H1N1, a cepa B e o H3N2 (subtipo Darwin, que causou o surto no final de 2021 e início de 2022). Para todas as vacinas é preciso apresentar documento oficial com

foto, cartão do SUS e, no caso das crianças é obrigatório apresentar a caderneta de vacinação. Para receber a vacina a partir da 2ª dose da vacina contra a Covid-19 é preciso levar o comprovante de vacinação (físico ou digital).



Público	Vacina
Crianças de 6 meses a menores de 5 anos (4 anos, 11 meses e 29 dias)	Influenza e Sarampo
Trabalhadores de Saúde	Influenza e Sarampo (com dose em atraso ou sem comprovação de vacinação)
Idosos (60+), Gestantes e Puérperas (mulheres que deram à luz há até 45 dias)	Influenza
Crianças (5 a 11 anos), Adolescentes (12 a 17 anos), Adultos e Idosos	Covid-19 (1ª, 2ª e dose adicional – conforme eletividade)

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



Precisando de Fotógrafo?

Michel Cutaitaith

(11) 997411567

michelcutaitaith



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

ARTE DO TOQUE COM TOQUE DE ARTE

A **1ª** barbearia do mundo com conceito em musicoterapia e arteterapia.

Nossos valores estão ligados à arte, música, teatro, cinema e a literatura.

VENHA CONHECER!

BECA
BARBER SHOP

Rua José Félix de Oliveira 1148 Loja 5
(Centrinho da Granja Viana)
Tel. (11) 91003-5060
@becabarbershop

yosugiru sushi
Granja Viana

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



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

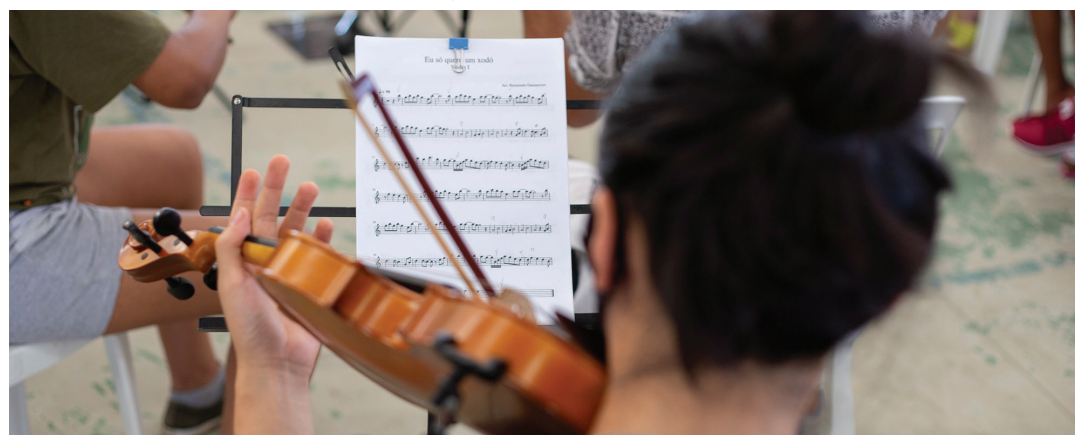
Finais de Semana e Feriados
12h30 às 23h

@yosugirusushi
Estacionamento Grátis

Av. São Camilo, 469 - Granja Viana

Cultura

Abertas as inscrições para oficina Planejamento e Gestão de Coletivos, Grupos e Espaços Culturais



Estão abertas as inscrições para a oficina de Planejamento e Gestão de Coletivos, Grupos e Espaços Culturais que acontecerá nos dias 9, 11 e 12 de maio, das 18h30 às 21h30, na Biblioteca Batista Cepelos, no Parque Bahia. A oficina é destinada a moradores com idade a partir de 16 anos e as vagas são limitadas. As inscrições podem ser feitas pelo link <https://forms.gle/V2V3eVMhCpCFgXku9> ou pelo Whatsapp 11 94130-2797. Serão validadas as 30 primeiras inscrições. A oficina será oferecida pela Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo com a

parceria da Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia, por meio da Poiesis, Oficinas Culturais e será coordenada pela gestora cultural e atriz Cynthia Margareth, e tem como foco a produção como eixo criativo, que impulsiona ações colaborativas, criação de redes, formação e coordenação de equipes de trabalho, analisando como, nesse período, se manter em grupo na divisão de tarefas, nas responsabilidades e na estruturação coletiva. O curso estimula a capacidade de reflexão e a busca de soluções a partir da interlocução, da construção de consensos e compromissos.

Serviço

Oficina Planejamento e Gestão de Coletivos, Grupos e Espaços Culturais

Inscrições: <https://forms.gle/V2V3eVMhCpCFgXku9> ou pelo Whatsapp 11 94130-2797

Público: moradores com idade a partir de 16 anos

Dias das oficinas: 9, 11 e 12 de maio – das 18h30 às 21h30

Local: Biblioteca Batista Cepelos – Av. Professor Manoel José Pedroso, 1147 – Parque Bahia

Gratuito

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

Venha conhecer a Arena Pitanga Beach!
Agende uma aula experimental

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



Pet

Sábado tem mais uma edição do evento de adoção de animais em Caucaia do Alto

Desde o início das atividades presenciais - que foram suspensas por conta da pandemia da covid-19 - o Setor de Zoonoses da Prefeitura de Cotia já realizou quatro Eventos de Adoção de Animais e, no próximo sábado (30/04), das 9h às 12h, tem mais uma edição em Caucaia do Alto, na Praça dos Romeiros [Conheça os animais em <https://bit.ly/cOXIs>].

Estão sendo disponibilizados cães e gatos, todos estão castrados, vacinados e vermifugados. Para adotar um pet é preciso ter ida-

de a partir de 18 anos. Os novos tutores dos animais deverão apresentar documento oficial com foto, comprovante de endereço e informar um telefone de contato no momento da adoção, além de responder uma entrevista no local.

Evento de Adoção de Animais

Dia 30 de abril

Das 9h às 12h

Praça dos Romeiros - Caucaia do Alto



www.casaurbanimobiliaria.com.br

Quer Vender seu imóvel?

Com Qualidade



Profissionais com propósito diferenciado, gerando segurança em todo processo da transação imobiliária, otimizando ao máximo a COMPRA OU VENDA do seu imóvel.

SEJA VOCÊ NOSSO PRÓXIMO CLIENTE!



(11)97124-1000 | (11) 4614-6232

Fitness

Perda de peso: saiba quais são as 10 estratégias para alcançar seu objetivo



Pixabay



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

Estima-se que mundialmente, 604 milhões de adultos e 108 milhões de crianças apresentam diagnóstico de obesidade

Uma pesquisa recente realizada e publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) aponta que a obesidade atinge cerca de 6,7% dos adolescentes. Já entre os adultos, cerca de 96 milhões de pessoas, ou seja, 60,3% apresentam excesso de peso e 26,8% obesidade, com maior prevalência entre as mulheres.

“O ganho de peso acontece gradualmente. A perda de peso também será assim. Não existe uma pílula ou solução mágica para mudar o quadro de um dia para o outro. Para ter sucesso no processo de emagrecimento é essencial ter o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, e o mais importante é ter consciência do problema, ter foco, disciplina e muita força de vontade. Lembre-se: sem comprometimento é impossível conquistar os objetivos”, alerta Priscilla Martins, Mestre em Endo-

crinologia pela UFRJ.

A perda de peso não pode ser vista por meio de intervenções isoladas, mas sim como o resultado de uma atitude multifatorial. O caráter isolado de uma ação, seja um tipo de treinamento, de dieta ou de medicamento, pode até gerar efeitos em curto prazo, mas a continuidade dos resultados requer readequação para um novo estilo de vida.

“Emagrecer não é apenas mudar a composição corporal, mas transformar gradativamente hábitos e comportamentos que definem o perfil de vida saudável. Esta análise única de “perder gordura” é uma visão limitada de todo o processo que envolve vários fatores. A perda de peso é um processo de mudança de atitudes, não apenas físico, mas também de práticas, comportamentos e, consequentemente, da estrutura física”, orienta Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech e membro

do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

Os especialistas pontuaram 10 estratégias para ajudar a perder peso. Confira:

1. Consuma menos calorias: o ideal é ficar entre 1200 e 1500 kcal/dia, a dieta deve ser adaptada ao paladar e estilo de vida de cada um, beba água - evite sucos e refrigerante, 50% do prato deve ser de legumes e verduras.
2. Faça substituições inteligentes e tenha atenção aos rótulos de cada produto. Saber utilizá-los faz parte da busca de um estilo de vida saudável, para fazer boas escolhas e ter conhecimento do que realmente está consumindo. Os ingredientes que aparecem primeiro no rótulo estão presentes em maior quantidade.
3. Pratique exercícios: comece aos poucos e vá aumentando a intensidade e tempo de treino. Encontre uma atividade para chamar de sua. Não tenha medo de se jogar

nessa busca.

4. Tenha metas objetivas de exercícios e dieta: avance passo a passo, seja persistente, mantenha seus objetivos e retorne sempre que houver deslizos.
5. Diário alimentar: faça anotações dos alimentos e quantidades consumidas, data, horário e local das refeições, motivo da alimentação. Essa estratégia ajuda a definir quais são as preferências de cada um e a realizar as adequações e ajustes necessários na rotina alimentar balanceada.
6. O combo dieta (déficit calórico) e atividade física (ganho de massa muscular e aumento do gasto calórico) caminham juntos na jornada da perda de peso. Estudos comprovam que a combinação é mais eficiente no processo de emagrecimento e reforçam que essa é a melhor opção.
7. Controle do apetite: evite comprar besteiras para a casa, faça as refeições na mesa (isso diminui a

chance de repetir várias vezes), fique longe de distrações (tenha atenção plena na comida essa atitude ajuda a ter maior consciência dos sabores e da quantidade que está sendo consumida) e mastigue lentamente (hormônios liberados pelo trato gastrointestinal estão intimamente relacionados a sensação de saciedade).

8. Autocuidado: a alimentação saudável também é uma manifestação de amor-próprio.

9. A recompensa: é gratificante constatar que as escolhas que acompanham o novo estilo de vida se tornaram automáticas e prazerosas.

10. Autoestima: aprenda com os seus erros, não tenha receio de dizer não (é algo libertador), tenha pensamentos positivos, valorize suas qualidades, fique longe de pessoas tóxicas e ame-se



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

Fim de semana combina com rodízio de Pizza + Churrasco

Rodízio de pizza

Terça, Quarta, Quinta, Domingo: R\$ 39,90 por pessoa

Sexta e Sábado: R\$ 44,90 por pessoa

Sexta e Sábado carne + pizza: R\$ 49,90 por pessoa

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\$44,90

Segunda a quinta

R\$54,90

sexta, sábado, domingo e feriado

Rodízio de Pizzas + Carnes

R\$59,90

Segunda a quinta

R\$69,90

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



reservas
94229-1507

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