

Decisão judicial suspende legislação urbanística de Cotia e exige mudanças profundas

K2 imagem Aéreas



O Tribunal de Justiça de São Paulo suspendeu o Plano Diretor e a Lei de Uso e Ocupação do Solo de Cotia, em decisão histórica que aponta adulterações na legislação desde 2011. Essas mudanças favoreceriam interesses privados, resultando em prejuízos ambientais e urbanísticos. A matéria detalha os impactos das irregularidades, a falta de estudos técnicos e a urgência de uma revisão completa para restaurar a urbanidade e responsabilizar os envolvidos.

Granjeiro do mês



O consultor
Renato Rouxinol

Granja News Cast



Torne-se membro do canal e
ganhe benefícios

Empreendedorismo



Gelateria Polaka chega ao
Open Mall The Square

Editorial

2025 será o ano da serpente no Horóscopo Chinês

Em 2025, o ano da serpente promete trazer grandes mudanças e oportunidades, segundo o Horóscopo Chinês. Com início em 29 de janeiro de 2025 e término em 16 de fevereiro de 2026, este período será marcado pela influência desse signo, que é o sexto do zodíaco chinês.

Sob a regência de Júpiter, o ano será uma combinação de sorte, comunicação e aprendizado. Segundo a astróloga Monica Buonfiglio, o Ano da Serpente destaca a comunicação como uma de suas principais características.

“As pessoas estarão mais abertas ao diálogo e ao aprendizado, aproveitando a energia da serpente para explorar novos conhecimentos e descobrir talentos escondidos”, diz.

Este período também favorece o foco e a concentração, permitindo que as metas sejam alcançadas com estratégia e persistência.

Influências culturais e espirituais no ano da serpente

A serpente está associada à riqueza e à fortuna em diferentes culturas. No Brasil, por exemplo, há uma

relação com Oxumarê, divindade ligada à prosperidade e à renovação. Assim, 2025 é visto como um ano de sorte, onde as pessoas poderão superar tempos difíceis e recomeçar com força e esperança.

Destaques financeiros e profissionais

No campo financeiro, a influência de Júpiter sugere grandes possibilidades de sucesso. Profissionais que atuam em áreas como mercado financeiro, astrologia, oráculos e tarô podem esperar um ano especialmente positivo. A intuição estará em alta, permitindo decisões mais assertivas em negócios e investimentos.

O ano também será marcado por um aumento no interesse por espiritualidade e autoconhecimento. A união entre intuição e sabedoria proporcionará uma maior compreensão das situações, permitindo escolhas mais conscientes e conectadas ao propósito de vida.

**A todos um excelente ano
Equipe Granja News**

pandemia de miopia: Prevenção é a Chave!

Cuide da sua visão com um exame regular.
Conheça a nossa loja, será um prazer te ajudar.

ZEISS

 ZVC Granja Vianna

BRASOLIN

 BRASOLIN - Open Mall The Square

 11 94142-3485



QUER ANUNCIAR NO GranjaNEWS



+55 11 98692-9616



VC

VERO
CONFETARIA

DOCES FINOS & BOLOS FESTIVOS

doces finos – bolos festivos – eventos
aniversário – casamentos – miniwedding
festa infantil – festa em casa

Instagram – @veroconfeitaria
WhatsApp – (11) 94087-1919

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




**Frutos do mar!
Peça agora!**

Manuzé
PESCADOS

 Delivery  11 98923-0090

 @manuzepescados

GranjaNEWS

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:** 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. **Estagiário de jornalismo:** Eduardo Kuntz Fazolin

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



Empreendedorismo

Um novo sabor na Granja Viana: Gelateria Polaka chega ao Open Mall The Square

A Granja Viana acaba de ganhar um espaço dedicado ao verdadeiro sabor do gelato artesanal. A Gelateria Polaka, inaugurada agora no início de 2025 no Open Mall The Square, surge como uma proposta inovadora para quem busca mais do que apenas uma sobremesa: uma experiência única, memorável, com muita qualidade e deliciosa.

A história por trás da Polaka começa com Weverlin Wilhelm, que encontrou no amor pelo gelato a inspiração para criar uma marca própria. Natural de Joinville, Weverlin mudou-se recentemente com a família para Vargem Grande Paulista. Com uma sólida experiência no ramo de franquias e uma paixão que nasceu em uma viagem à Europa, ela viu na Granja Viana a oportunidade ideal para dar vida ao seu sonho. A Gelateria Polaka foi planejada para oferecer produtos artesanais de alta qualidade, com mais de 30 opções de sabores. Entre eles, destacam-se clássicos como pistache, Nutella e caramelo salgado, além de opções veganas e sem lactose, como os refrescantes sorbets de frutas. Cada gelato é produzido na própria loja, garantindo frescor e um sabor inigualável.

Mais do que uma alternativa ao sorvete, o gelato possui características únicas que o tornam especial. Com menor quantidade de ar e gordura, apresenta uma textura mais cremosa e um sabor mais intenso. Além disso, os ingredientes utilizados são frescos e selecionados, resultando em um produto de qualidade superior.

Outro destaque é o compromisso com a personalização. Os clientes podem montar seus pedidos, escolhendo entre diferen-

tes bases, sabores e uma variedade de toppings, que incluem castanhas, grãos e até doces como M&M's e marshmallow.

A escolha do Open Mall The Square como local da gelateria foi estratégica. Além de estar em uma área de grande movimento, o shopping oferece proximidade com escritórios e empresas da região. Para atender essa demanda, a Polaka inovou com um serviço de entrega direta nos blocos comerciais. Com um simples pedido por WhatsApp, os gelatos podem ser entregues no local desejado, unindo conveniência e sabor.

A atmosfera da loja também foi cuidadosamente planejada para proporcionar uma experiência agradável. Com decoração inspirada em carrinhos de sorvete dos Estados Unidos, o ambiente combina nostalgia e modernidade, criando um espaço acolhedor para reunir amigos e familiares.

Olhando para o futuro, a Gelateria Polaka planeja expandir sua oferta com serviços diferenciados, como embalagens para presente e brindes exclusivos. O objetivo é fidelizar os clientes, criando uma conexão que vai além do produto.

Mais do que um local para saborear um bom gelato, a Polaka se apresenta como um ponto de encontro, celebração e alegria. Com ingredientes selecionados, atendimento impecável e uma proposta única, a nova gelateria promete conquistar os moradores da região.

Seja para um momento em família, uma pausa no trabalho ou uma sobremesa especial, a Polaka está pronta para oferecer uma experiência deliciosa e inesquecível.

Jarlon Nogueira Carioca, 52 anos, pai de cinco filhos e avô. Empreendedor que iniciou no ramo de transportes e hoje busca diversidade em seus negócios, empreendendo também em áreas sociais, como curso gratuito de gastronomia para a população de baixa renda.



■ Venha experimentar o melhor
■ da Gastronomia
■ Japonesa!



yosugiru **sushi**

📱 @yosugirusushi
(11) 4702-3655

Segunda a Sexta: 11h30 às 15h / 18h30 às 23h
Finais de Semana e Feriados: 12h30 às 23h

Estacionamento Grátis
Av. São Camilo, 469 - Granja Viana



Meio Ambiente

Guardiões dos 5 Ecoterritórios: Conferência livre reúne mais de 70 participantes no CEMUCAM



A 1ª Conferência Livre Intermunicipal "Guardiões das Matas dos 5 Ecoterritórios" aconteceu em 25/01 no Parque CEMUCAM, reunindo representantes de Carapicuíba, Cotia, Embu das Artes, Itapeerica da Serra e Vargem Grande Paulista. Preparatória para a 5ª Conferência Nacional do Meio Ambiente (5ª CNMA), seu objetivo foi debater soluções para a emergência climática. Mais de 70 participantes, 11 associações e 6 empresas apoiadoras, responderam propostas e elegeram Rafaela Koester (Sa-

brac) como delegada para a etapa nacional. Após palestras, os participantes se dividiram em grupos temáticos definidos pelo Ministério do Meio Ambiente: Mitigação, Adaptação, Justiça Climática, Transformação Ecológica e Governança. Foram eleitas 10 propostas, incluindo hortas comunitárias, A descentralização da rede de tratamento de esgotos, a criação de programas para combater emergências climáticas, o fim gradual do modelo rodoviário e sua substituição por transportes

coletivos, o incentivo à projetos que integrem reciclagem, compostagem e produção de biogás. Sobre educação ambiental e Governança, foi sugerida a inclusão de propostas locais no conteúdo didático, de forma a privilegiar as características de cada território. A iniciativa contornou oficinas preparatórias, onde 93 problemas socioambientais e 196 propostas foram levantadas. Julia K. Bergmann, organizadora, destacou a criação de um Fórum Permanente de Meio Ambiente.

PRA CURTIR O FIM DE
SEMANA QUE TAL DAR
AQUELE TALENTO?

NOSSOS SERVIÇOS:

- Corte
- Barba
- Infantil
- Tattoo
- Raspar
- Dia do Noivo
- Selagem dos fios
- Camuflagem dos fios

AGENDE SEU HORÁRIO NO



(11)97056-6091

<https://barbearia-magnata-da-barba.negocio.site/>



magnatadabarbaoficial

RUA JOSÉ FÉLIX DE OLIVEIRA, 991 - LOJA 13 - GRANJA VIANA
(Ao lado da frutaria)

Venha conhecer a Arena Pitanga Beach!

Agende uma aula experimental

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

www.clubepitangueiras.com.br



Podcast

Granja News Cast celebra 4 mil horas assistidas e convida você a ser membro do canal no YouTube

O Granja News alcançou um marco incrível: ultrapassamos a marca de 4 mil horas assistidas no YouTube. Este é um momento especial para nós, e queremos expressar nossa mais profunda gratidão a cada espectador que fez parte dessa jornada. Sem vocês, esse sonho não seria possível. Agora, temos uma novidade aos leitores: estamos lançando nosso programa de membros no YouTube, e você é convidado a fazer parte dessa comunidade exclusiva que acredita no poder da informação local de qualidade. Ao se tornar um membro, você ajuda o Granja News a crescer ainda mais e, de quebra, ganha acesso a benefícios exclusivos!

Confira os níveis de apoio e o que cada um oferece:

Apoio Básico - Amigo do GN (R\$ 4,99)

Ideal para quem quer apoiar e receber reconhecimento!

Selos de fidelidade: ao lado do seu nome em comentários e no chat ao vivo.

Emojis personalizados: para usar em comentários e no chat. Prioridade de resposta nos comentários do canal.

Cupons exclusivos: descontos em lojas parceiras do GN.

Reconhecimento especial: seu nome estará na página de agradecimentos do site, em vídeos mensais e no jornal.

Apoio Prata - Parceiro GN (R\$ 7,99)

Para quem quer se conectar ainda mais com o Granja News. Inclui os benefícios anteriores, mais:

Grupo do WhatsApp: acesso à nossa comunidade exclusiva.

Acesso antecipado: veja notícias importantes da semana antes de todo mundo.

Participe da redação: ajude a escolher pautas e conteúdos por meio de enquetes.

Perguntas prioritárias: em lives e entrevistas no Granja News Cast.

Apoio Ouro - Investidor GN (R\$ 39,99)

Para quem quer estar ainda mais perto do Granja News e fazer a diferença.

Inclui todos os benefícios anteriores, mais:

Conheça os bastidores: participe de um sorteio mensal para acompanhar um dia de gravação do Granja News Cast.

Convites exclusivos: acesso a eventos especiais para os membros do GN.

Ao apoiar o Granja News, você está ajudando a fortalecer o jornalismo independente e colaborando para que possamos continuar produzindo notícias relevantes para a nossa comunidade. Além disso, você recebe vantagens incríveis que tornam sua experiência ainda mais especial. Clique no botão "Seja membro" no nosso canal do YouTube e escolha o nível que mais combina com você. Seja um Amigo, Parceiro ou Investidor do Granja News e faça parte dessa história. Obrigado por acreditar no Granja News. Juntos, vamos mais longe!



Estúdio de Podcasts na Granja Viana

ESTUDIO 21

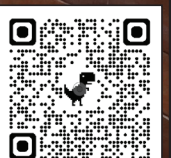
- ✓ Podcasts
- ✓ Produção de lives
- ✓ Gravação de cursos
- ✓ Video aulas
- ✓ Edição

GRANJA
NEWS-CAST



Conrado Lima Santos

Instagram @e21podcasts
WhatsApp (11) 99243 9876



Destaque

Procurador-geral pede anulação do Plano Diretor de Cotia por irregularidades ambientais e urbanísticas

Veja o despacho

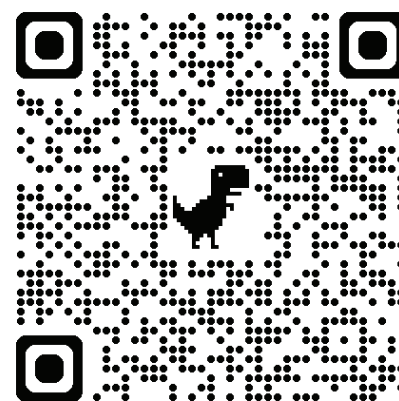


Foto: Léo Diniz

Justiça de SP Suspende Plano Diretor e Lei de Zoneamento de Cotia Após Ação do Ministério Público

O Ministério Público de São Paulo (MP-SP), sob a liderança do Procurador-Geral de Justiça Paulo Sérgio de Oliveira e Costa, obteve na última segunda-feira (27) uma decisão liminar favorável do Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) para suspender o Plano Diretor e as Leis de Uso e Ocupação do Solo de Cotia. A medida atende a uma ação de inconstitucionalidade protocolada pelo MP no dia 21 de janeiro, que questiona se-

veramente as alterações recentes na legislação urbanística do município, destacando seus impactos negativos para o meio ambiente e a qualidade da urbanização local.

A principal crítica levantada pelo MP refere-se à ausência de planejamento técnico adequado e participação popular na formulação das leis. Entre as mudanças mais polêmicas está a autorização de construções de até 30 andares em diversas áreas urbanas, incluindo regiões próximas à rodovia Raposo Tavares e à Granja Viana — conhecidas por sua vocação residen-

cial e preservação ambiental.

Outro ponto abordado na ação é a flexibilização do uso de áreas rurais e de proteção ambiental, como a APA de Itupararanga. Alterações aprovadas permitem atividades agroindustriais e exploração agrícola e pecuária em regime de sustentabilidade, mas, segundo o MP, comprometem o equilíbrio ambiental e violam legislações estaduais e federais.

As leis impugnadas, aprovadas em 2022 e 2024 durante a gestão do ex-prefeito Rogério Franco, enfrentaram protestos de moradores e

organizações ambientais, como a Associação de Amigos e Moradores da Granja Viana (AMOGV). Renato Rouxinol, consultor técnico e jurídico do Coletivo PanVerde, responsável pela denúncia inicial, destacou a gravidade da situação:

“Essas mudanças configuram um grave retrocesso ambiental, colocando em risco a qualidade de vida da população e o patrimônio natural do município. Trata-se de um esquema sistemático que compromete toda a legislação urbanística e precisa ser amplamente revisado.”

A decisão liminar, assinada pelo desembargador Mário Devienne Ferraz, aponta que as leis violam o princípio constitucional da vedação ao retrocesso socioambiental, além de desrespeitarem os artigos 191 e 192 da Constituição Estadual. O magistrado ressaltou a falta de estudos técnicos atualizados e a ausência de consulta popular durante a elaboração das normas, evidenciando riscos ambientais irreparáveis caso elas permanecessem em vigor.

"A intensidade dos efeitos urbanísticos e sociais dessas leis, somada à possibilidade de aprovação de obras e modificações físicas irreversíveis, representa grave ameaça ao meio ambiente, à saúde e à segurança da população local," afirmou o desembargador em sua decisão. Com a liminar, as Leis Complementares nº 380/24 e 381/24 ficam sus-

pendas até o julgamento definitivo da ação. O prefeito de Cotia e o presidente da Câmara têm 30 dias para apresentar suas manifestações, enquanto o MP tem 15 dias para dar seguimento ao processo.

A atual gestão municipal, comandada por Wellington Formiga, afirmou em nota que não pretende recorrer de decisões judiciais que anulem as leis e garantiu que revisará o Plano Diretor com ampla participação popular e transparência, buscando corrigir possíveis falhas e construir um modelo mais sustentável para o município.

Para Renato Rouxinol, entretanto, esta é apenas a "ponta do iceberg". Ele denuncia um histórico de adulterações sistemáticas e criminosas na legislação urbanística de Cotia, que, segundo ele, ainda não foram investigadas a contento:

“Deve-se iniciar com o cancelamento imediato desses alvarás de construção fraudulentos e a cassação das licenças de funcionamento irregulares”

"Desde 2011, a legislação urbanística de Cotia tem sido alterada sem estudos técnicos ou participação popular. Zonas residenciais foram transformadas em corredores comerciais, permitindo atividades incompatíveis com o entorno e comprometendo a qualidade de vida dos moradores. Essas irregularidades, já denunciadas pelo Ministério Público, resultaram em desmatamento, ausência de saneamento, calçadas, buracos, alagamentos, trânsito, barulho e insegurança. A recente decisão judicial

representa um marco, mas demanda complementação com estudos técnicos para uma revisão completa da legislação, a restauração da urbanidade e uma auditoria rigorosa que responsabilize os envolvidos"

A decisão marca um avanço na luta por maior controle ambiental e urbanístico na região, mas também expõe a necessidade de medidas mais enérgicas para combater irregularidades que têm impactos profundos sobre o meio ambiente e a qualidade de vida dos moradores de Cotia.

K2 imagem Aéreas





K2 IMAGEN
AÉREAS

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



Viana
pizza & esfiha

@vianapizzaesfiha

Baixe o APP e ganhe com promoções

Peça pelo telefone: 4169 1500 (11) 96329-0909
Aceitamos todos os cartões

Av. São Camilo 1.169

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

CSM
CONTABILIDADE
EMPRESARIAL

Legislativo

Professor Osmar (Repub) é eleito Presidente da Câmara Municipal de Cotia

Mesa Diretora para o biênio 2025/2026 foi escolhida durante a Sessão Solene de Posse, no dia 1º de janeiro

Os vereadores de Cotia escolheram durante a Sessão Solene de Posse da 19ª Legislatura, no dia 1º de janeiro, a nova Mesa Diretora da Câmara Municipal de Cotia. Com nove votos favoráveis, os parlamentares elegeram Professor Osmar (Repub) como Presidente do Legislativo para o biênio 2025/2026. A Mesa Diretora é composta ainda pelo 1º Secretário, vereador Marcinho Prates (Mobiliza), e 2º Secretário, Serginho. Como vice-presidente foi escolhido Luisão Tinoco (Mobiliza).

“É com muita honra que subo aqui para agradecer cada voto que recebi, conto com a colaboração de vocês para que a gente faça uma gran-

de Presidência. Serei presidente dos 17 vereadores desta Casa, porque acima de tudo está a instituição. A Câmara tem voz, a voz do povo. Se tiver que criticar vamos criticar, se tiver que elogiar vamos elogiar, porque todas as nossas ações são respaldadas com o aval da população”, afirmou o Presidente da Mesa Diretora.

A Mesa Diretora é o grupo de vereadores responsáveis pelos assuntos internos da Câmara Municipal e pela coordenação das Sessões. Cabe a estes parlamentares a expedição de Atos, Portarias e Projetos de Lei relativos à administração da Casa.



Edital de Convocação para a 7ª 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, convoca os seus cooperados a comparecerem a essa Assembleia que realizar-se na Associação Atlética Floresta na Rua Dona Primitiva Vianco, 405 - Centro, Osasco - SP, 06010-000, obedecendo aos seguintes horários e quórum, para a sua instalação sendo a 1ª convocação às 17:00hs., com 2/3 (dois terços) dos Associados; a 2ª convocação às 18:00hs., com metade mais um dos Associados, e em 3ª e última convocação às 19:00hs., do dia 07/02/2025 com o número mínimo de 10 Associados presentes, com a seguinte ordem do dia: Apresentação das contas do exercício 2024, eleição dos membros do conselho fiscal 2025, eleição da diretoria e atualização do estatuto conforme legislação.

Jorge Frederico Ramos - Diretor Presidente - Cooperativa Habitacional Alpha

Edital de Convocação para a 3ª Assembleia Geral Extraordinária da Seccional Residencial Átrios Granja Viana 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, convoca os seus cooperados a comparecerem a essa Assembleia que realizar-se na Associação Atlética Floresta na Rua Dona Primitiva Vianco, 405 - Centro, Osasco - SP, 06010-000, no dia 08/02/2025, obedecendo aos seguintes horários e quórum, 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 em 3ª e última convocação às 10:00hs., com o número mínimo de 10 Associados presentes, com a seguinte ordem do dia: Sorteio de 30 unidades habitacionais da segunda torre do empreendimento.

Jorge Frederico Ramos - Diretor Presidente - Cooperativa Habitacional Alpha

Edital de Convocação para a 1ª Assembleia Geral Extraordinária da Seccional Residencial Lisboa 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, convoca os seus cooperados a comparecerem a essa Assembleia que realizar-se na Associação Atlética Floresta na Rua Dona Primitiva Vianco, 405 - Centro, Osasco - SP, 06010-000, no dia 08/02/2025, obedecendo aos seguintes horários e quórum, para a sua instalação sendo a 1ª convocação às 13:00hs., com 2/3 (dois terços) dos Associados; a 2ª convocação às 14:00hs., com metade mais um dos Associados, e em 3ª e última convocação às 15:00hs., com o número mínimo de 10 Associados presentes, com a seguinte ordem do dia: Sorteio de 23 unidades habitacionais da segunda torre do empreendimento.

Jorge Frederico Ramos - Diretor Presidente - Cooperativa Habitacional Alpha



SUSHI GOLD PRIME

CULINÁRIA JAPONESA COM CONCEITO

TEMOS OS MAIS SABOROSSOS COMBOS & POKES

CARDÁPIO COMPLETO

Rua José Félix de Oliveira, 991
Loja 18, Granja Viana, Cotia - SP

(11) 96178-3599
sushigoldprime

Saúde

O perigo do uso de anabolizantes

O uso de hormônios anabolizantes (esteroides anabólicos androgênicos) pelos atletas profissionais e amadores tem aumentado e muito nos últimos anos, apesar de todas as orientações médicas em contrário e do rigor das leis de controle do doping. Muitas vezes sendo recomendado pelas próprias academias o que torna o assunto muito grave.

O anabolizante é derivado da testosterona, hormônio sexual masculino fabricado pelos testículos. No homem é produzido a vida inteira, mas principalmente no período da puberdade (11 a 15 anos) tendo como funções principais a descida do testículo para a bolsa escrotal, distribuição de pelos, barba

e desenvolvimento da musculatura. Os anabolizantes são medicamentos sintéticos a base de testosterona que visam aumentar a massa muscular e também o aumento da força.

Os efeitos no homem:

1 Fechamento prematuro das cartilagens de crescimento no adolescente, diminuindo a sua estatura.

2 Aumento das lesões nos tendões e ligamentos porque o desenvolvimento do músculo não é acompanhado pelo desenvolvimento dessas estruturas.

3 Lesões no coração, o uso desse hormônio pode provocar até mesmo infarto, pressão alta e outras cardiopatias

4 Lesões graves no fígado que vão desde hepatite, disfunção hepática, câncer e morte.

5 Problemas sexuais como redução do tamanho dos testículos, diminuição na produção de espermatozoides e lesões graves na próstata.

6 O homem fica com a aparência sarada, mas a impotência sexual é um dos efeitos colaterais do uso desse hormônio além da calvície

7 A utilização do anabolizante causa tanto dependência química, quanto dependência psicológica.

Uso em mulheres:

O uso em mulheres é extremamente perigoso e contra indicado e infelizmente é usado por mo-

ças antes e durante a puberdade. O anabolizante produz parada de crescimento, provoca aspecto masculinizante, engrossamento da voz, aumento na distribuição de pelos, como barba e aumento do clitóris. Como no homem pode provocar infarto, doenças hepáticas como câncer e hepatite e lesões nos órgãos sexuais.

Como os pais podem perceber que o filho faz uso de anabolizantes?

Ocorre uma mudança rápida de comportamento, a pessoa fica mais agressiva, ocorre ganho intenso de massa muscular e as idas à academia se tornam mais frequentes e com maior duração.

Orientar seus filhos



Dr. Ailton Ferreira CRM 38849
Diretor técnico do Centro Médico de Cotia.

Formado pela Faculdade de Medicina do ABC em 1979, atua nas áreas de clínica médica, ortopedia, medicina esportiva e acupuntura e medicina de trânsito.

Foi médico do Sport Clube Corinthians Paulista durante 12 anos e diretor clínico do Hospital Nossa Senhora da Conceição



Dr. Daniel Lima

Médico Veterinário

Consultas em domicílio

@dlimavet

11 97101 0827



Centro
Médico
Cotia

Avenida Professor Manoel Jose Pedroso, 209
(11) 4616-9213 - (11) 99500-0014
contato@centromedicocotia.com.br

ALUGUE SALAS COMERCIAIS CORPORATIVAS

Jetta
Offices



Rua dos Manacás, 276, 1º andar - Granja Viana - jetta.eng.br Tel.: (11) 4551-8289 - 11 98940-4723- Email: jetta.eng@uol.com.br



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

Seus direitos

Quais dívidas deixam de existir após a morte do devedor e quais não têm perdão



A morte de um familiar traz questões emocionais e burocráticas difíceis de lidar e, entre elas, estão as dívidas deixadas pelo falecido. Enquanto alguns débitos podem ser anulados após a morte, outros ainda persistem e precisam ser quitados.

Dívidas cobertas por seguros previstos em contrato, como empréstimos consignados, empréstimos pessoais e financiamentos imobiliários, são quitadas após a morte do devedor pelo fundo deste seguro e, por isso, deixam de existir.

As demais dívidas deverão ser pagas. Mas isso não significa que o herdeiro

vai arcar com recursos do próprio bolso para pagar as contas de quem já morreu.

Quem vai pagar, na verdade, é o falecido, com os bens materiais que deixou em vida.

A regra de ouro quanto às dívidas é que estas não são transmitidas aos herdeiros. As dívidas devem ser pagas pela herança deixada e os herdeiros não devem usar recursos próprios para isso.

Por isso, a expressão "só herdei dívidas" significa que os débitos da pessoa que morreu consumiram grande parte da herança, e não que esses bo-

letos chegaram para o herdeiro pagar do próprio bolso.

Se a soma de todos os bens cobrir as dívidas, elas serão quitadas. Se tiver mais dívida que recursos, parte delas não será paga.

Pensar e organizar um planejamento sucessório também evita complicações para os herdeiros. Este tipo de planejamento inclui organizar e preparar a destinação e transferência de bens e responsabilidades ainda em vida, por meio de documentos e ações como, testamento, doações de bens em vida ou uma holding familiar.

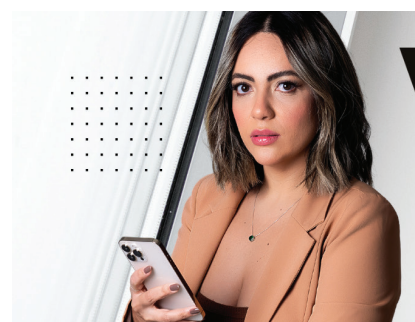


Dr. Fernando de Paula Assis
fernandodpa@adv.oabsp.org.br
(11) 9 6577-8040
Gemignani Paula Assis Advocacia



Vaga para ajudante de Lava Rápido

Com ou sem experiência
Ambos os sexos
Região da Granja Viana
📞 (11) 9 5609-0899



VANESSA MARIA DIGITAL

Alcance **mais clientes**, aumente o **engajamento** nas redes sociais, impulse sua presença **online**

📞 (11) 97827-8865

AnuncieAqui

Seu cliente também leu isso!

📞 (11) 9 8692-9616



Marminino
Raízes Nordestinas
Casa do Norte

VENHA CONHECER A CASA MARMININO

'Delivery'

📞 (11) 99109-2217
@casadonortemarminino

Produtos fresquinhos do norte e nordeste! Faça seu pedido!

ENTREGAMOS NO CONFORTO DA SUA CASA E SO LIGAR!

AV COMENDADOR DANTE CARRARO, 906
CIDADE ARISTON, CARAPICUÍBA-SP

Fitness

Whey protein e café combinam? Nutricionista responde

A combinação é ideal para quem busca emagrecimento com preservação muscular

Combinar café com whey protein é uma estratégia que tem ganhado popularidade, especialmente entre praticantes de atividades físicas e pessoas que buscam melhorar o desempenho e a recuperação muscular. Essa combinação une dois elementos poderosos: a cafeína, um estimulante natural, e o whey protein, uma proteína de alta qualidade e rápida absorção.

“O principal benefício dessa combinação é aumentar a energia e o foco, pois o café é conhecido por ser uma rica fonte de cafeína, uma substância que estimula o sistema nervoso central, melhora a concentração, o estado de alerta e a energia, tornando-se ideal para ser consumida antes do treino ou de atividades que exigem desempenho mental. Ao combiná-la com o whey protein, que não interfere nesses efeitos, você tem um impulso energético com a vantagem adicional da recuperação muscular”, comenta Elaine Klein, nutricionista especialista em emagrecimento, performance e saúde da mulher que atua como consultora da Bodytech Company.

Estudos indicam que a cafeína pode aumentar a resistência e o desempenho físico, retardando a fadiga muscular durante exercícios

intensos. Ao associar o whey protein, essa combinação se torna ainda mais eficiente, já que o whey fornece aminoácidos essenciais que ajudam a preservar e reparar os músculos durante e após o esforço físico.

O Whey Protein é uma proteína de alta qualidade, rica em leucina, um aminoácido-chave na ativação da síntese proteica muscular. Quando consumido junto com o café, a cafeína não só contribui para o aumento do desempenho, mas também pode potencialmente melhorar a sinalização celular, criando um ambiente propício para a recuperação, o crescimento e estimula a síntese muscular.

A cafeína é um potencial termogênico natural, ou seja, ajuda a aumentar o gasto e a queima calórica, utilizando a gordura como fonte de energia. O consumo de whey protein, por sua vez, auxilia na manutenção da massa magra durante a perda de peso, evitando que o corpo utilize músculos como fonte de energia. A combinação é ideal para quem busca emagrecimento com preservação muscular.

“Além de promover saciedade, uma vez que a proteína é conhecida por ser altamente saciante, ajudando a controlar o apetite. Quan-

do combinada ao café, que tem efeito anorexígeno (reduz o apetite), a bebida pode ser uma boa opção para quem busca estratégias para controlar o consumo calórico, especialmente como um lanche entre refeições ou pré-treino”, orienta a nutricionista.

A combinação de café com whey protein oferece benefícios tanto para o desempenho físico quanto para a recuperação muscular, além de ser uma opção prática e deliciosa para incluir na rotina.

Dicas para consumir café com whey protein: a preparação é simples, adicione o whey protein ao café, seja ele quente ou frio, e misture bem. Escolha um whey protein de sabor neutro ou que harmonize com o café, como baunilha ou chocolate. Evite adicionar açúcar ou adoçantes. Consuma antes do treino para aproveitar os efeitos energéticos da cafeína ou após o treino para potencializar a recuperação muscular.

Entenda como funciona a combinação no organismo e seus benefícios:

1. Melhora da circulação e transporte de nutrientes: a cafeína presente no café tem a capacidade de melhorar a circulação sanguínea,

facilitando o transporte dos aminoácidos provenientes do whey para os músculos. Isso acelera o processo de reparação e recuperação muscular.

2. Redução do estresse oxidativo: os exercícios físicos intensos geram radicais livres que podem causar danos às células musculares. O café, por meio de compostos bioativos como os polifenóis, possui propriedades antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres, complementando os efeitos protetores do whey protein.

3. Aumento na sensibilidade à insulina: alguns estudos sugerem que a cafeína pode melhorar a sensibilidade à insulina, o que ajuda na absorção dos nutrientes pelas células musculares. Isso potencializa o aproveitamento dos aminoácidos do whey na síntese proteica, maximizando os resultados.

4. Redução da fadiga muscular: a cafeína reduz a percepção de esforço e a fadiga muscular, o que pode ser benéfico durante o pós-treino. Isso permite uma recuperação mais eficiente e, combinada com o whey protein, auxilia na reparação e no crescimento muscular.



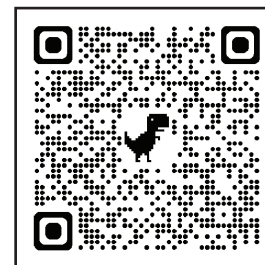
Shopping Granja Vianna
Avenida Raposo Tavares,
Lageadinho, S/N KM 23 LJ 10,
Cotia - SP

Telefone: (11) - 44136820
www.bodytech.com.br/
shopping-granja-vianna



Elaine Klein

Entrevista com Eduardo Netto,
diretor técnico da Bodytech no
Granja News Cast

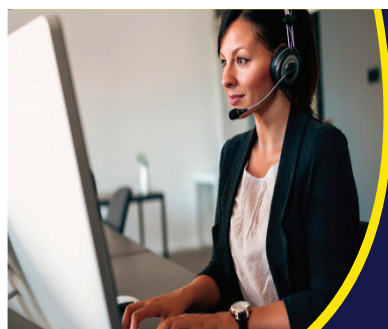


**ADVOGADO DE
INVENTÁRIO**



(11) 95831-6347

Escritório na Granja Viana-SP



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 4196-3604

Granjeiro do mês

Renato Rouxinol: O granjeiro que está na linha de frente na luta pela preservação da Granja Viana

Guardião da Granja Viana e Líder na Luta por Sustentabilidade e União Comunitária

Renato Rouxinol não é apenas um engenheiro, mas uma referência na defesa do bem-estar e da sustentabilidade na Granja Viana. Sua trajetória pessoal e profissional reflete um compromisso inabalável com a preservação ambiental, a organização comunitária e a construção de um futuro mais próspero para a região.

Como membro ativo da Associação de Amigos e Moradores da Granja Viana (AMOGV), do Coletivo Ambientalista PanVerde e do Movimento em Defesa da Granja Viana (MDGV), Renato enfrenta desafios complexos, que vão desde a falta de fiscalização pública até problemas de infraestrutura urbana e adulterações na legislação urbanística.

Uma Carreira Dedicada à Sustentabilidade

Engenheiro de formação, Renato iniciou sua carreira em uma empresa de estruturas, onde participou de projetos de grande porte, como pontes, prédios, túneis, portos e rodovias. Foi nesse contexto que ele percebeu a importância da integração entre arquitetura, engenharia e construção para o sucesso de empreendimentos.

“Essas disciplinas, quando trabalham juntas, criam espaços que não apenas atendem às necessidades práticas, mas também inspiram e elevam a qualidade de vida dos ocupantes”, explica. Ele reforça que projetos bem planejados não só otimizam espaços e recursos, mas também promovem sustentabilidade e respeito ao meio ambiente.

Uma Ligação Profunda com a Granja Viana

Morador da Granja Viana desde jovem, Renato testemunhou as transformações da região ao longo dos anos, muitas vezes marcadas por ameaças à sustentabilidade e ao espírito comunitário. “Lembro com carinho das ruas tranquilas e arborizadas, onde os vizinhos se conheciam e a comunidade era unida. Quero pre-

servar esse espírito para as futuras gerações”, declara.

Os Desafios da Granja Viana

A Granja Viana enfrenta uma série de problemas que comprometem sua qualidade de vida, como:

- Falta de fiscalização: Proliferação de estabelecimentos comerciais irregulares.
- Adulterações no zoneamento: Incentivo à especulação imobiliária, causando desvalorização dos imóveis.
- Infraestrutura urbana precária: Trânsito caótico, ausência de calçadas, saneamento inadequado e alagamentos.
- Irregularidades administrativas: Invasões, Alvarás e licenças questionáveis, além de possíveis favorecimentos políticos.

Renato destaca a necessidade de impedir que decisões de poucos prejudiquem toda a comunidade: “Não podemos aceitar que interesses privados se sobreponham ao bem-estar coletivo.”

Soluções e Engajamento Comunitário

Para enfrentar esses desafios, Rouxinol lidera iniciativas voltadas à organização e união dos moradores. Por meio da AMOGV, que reúne entre 600 e 700 membros ativos, ele promove encontros comunitários, eventos culturais, festas e até consultorias jurídicas para apoiar a população. “A ideia é unir bolsões, condomínios, associações e ONGs da região, criando uma rede forte e coesa.”

Além disso, Renato planeja expandir a visibilidade da AMOGV com perfis em redes sociais e ferramentas digitais que facilitem a participação dos moradores.

Uma Mensagem de União e Esperança

Renato acredita que a chave para superar os desafios está na união. “Muita gente já começa derrotada, no entanto estamos cada dia mais fortes e organizados, precisamos continuar e for-

mar um grande exército de moradores engajados”, enfatiza. Ele reforça que as associações de bairro não são apenas instrumentos de defesa, mas também espaços de conexão e solidariedade.

“Conheci pessoas incríveis através desse trabalho comunitário. Juntos, podemos transformar nossa região em um lugar melhor para todos.”

Entre as ações destacam-se o combate a alvarás irregulares, a adulteração de zoneamentos, e a impugnação de projetos que desrespeitem normas ambientais ou comprometam a qualidade de vida local. Segundo Renato, a judicialização é um último recurso, mas indispensável em situações onde o diálogo não é suficiente para resolver os problemas.

“Estamos mobilizando recursos técnicos e jurídicos para enfrentar desde problemas de infraestrutura até irregularidades administrativas. Nossa prioridade é oferecer aos moradores não apenas informação, mas ferramentas práticas para proteger nossa região e exigir o cumprimento das leis”, explica.

Com essa abordagem estratégica, a AMOGV tem se consolidado como um verdadeiro pilar de suporte aos moradores da Granja Viana, provando que, com organização e conhecimento técnico, é possível transformar dificuldades em soluções e garantir o desenvolvimento sustentável da região.

Com o compromisso de preservar o que torna a Granja Viana especial, Renato Rouxinol segue inspirando moradores a se engajarem na construção de um futuro sustentável para as próximas gerações.

Para mais informações ou para se associar à AMOGV, entre em contato:

GFortes
www.gfortes.com.br
Tel: (11) 9 8844-0132
(WhatsApp)

