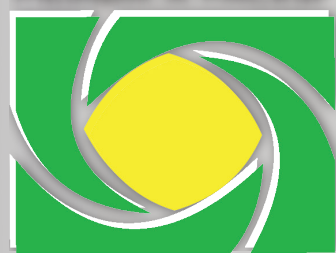


JORNAL^{DA}

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E EMPRESARIAL

Ano XIV- Nº 142- Janeiro/2022
Distribuição Gratuita

14
anos

ACE

VARGEM GRANDE PAULISTA

Nesta Edição:

- **Planejamento financeiro**
como organizar as contas do início do ano
- **Empreendedorismo**
com a Cervejaria Artesanal Brewto's
- **Sua História**
conheça o Podcast Bicalho's Brothes
- **Certificado Digital**
já tem o seu? saiba como funciona



Universidade
Anhembi Morumbi

VOLTA **AS** **AULAS**

JÁ FEZ SUA
MATRICULA NA
FACULDADE ?

VENHA ESTUDAR
NA MELHOR DA
REGIÃO

11 97431-3525



CLASSIFICADOS

**ÓTICA
GLASS**Fone: (11) 4158-1110
oticaglassvgp@gmail.comAv. Presidente Tancredo Neves, 868 - Centro
Vargem Grande Paulista - SP - (ao lado da Passarela)

**Passarinho
Gás e Água**

**4158-7801
4158-1974
97526-5034**

Atendendo sua família
com qualidade!

LIQUIGÁS

BR PETROBRAS



eBa!
SUCOS NATURAIS

**Crie seu
Suco Natural**

Escolha até 2 sabores de frutas frescas:
abacaxi, abacaxi com hortela, frutas vermelhas kiwi,
mamao com laranja, manga, maracujá, morango e uva.

PREPARE COM:
Água de coco,
Leite ou água
EXPERIMENTE !!



Siga nosso Instagram!
@EBA_SUCOS_NATURAIS
© 11 99246-5154

RUA JOSÉ MANOEL DE OLIVEIRA, 275, 06730-000
VARGEM GRANDE PAULISTA - SP

**ANUNCIE AQUI
LIGUE 4159-1053**+ visibilidade
+ credibilidade
+ networking

Muitas contas a pagar neste início de ano?



Início de ano é sempre de reflexão, expectativas e planejamento. É no começo de ano que muitas famílias sofrem um grande impacto no orçamento e acabam se endividando com as contas que chegam: IPTU, IPVA, despesas escolares, seguros, além dos restos a pagar das despesas adicionais do Natal, reiveillon e férias.

Como não é possível cortar alguns desses e a maior parte deles é previsível, o planejamento financeiro é fundamental. Segundo levantamento da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), apenas 9% dos brasileiros afirmam ter dinheiro para pagar essas contas.

A pesquisa revela, ainda, que o número de pessoas que fizeram uma reserva financeira para as despesas de janeiro subiu de 21% em 2018 para 31% em 2019. Por isso é fundamental fazer um planejamento para organizar a vida financeira.

Guardar o 13º salário ajuda nessas despesas, mas se você não fez isso o próximo passo é colocar na ponta do lápis o custo dessas despesas, condições de parcelamentos ou descontos. No caso de material escolar, sempre faça uma pesquisa de mercado e compre realmente o que é necessário. Em Vargem Grande Paulista

temos várias lojas/papelarias que oferecem descontos especiais e condições facilitadas de pagamentos.

Agora, caso seu orçamento familiar esteja no limite, outra opção é tentar ampliar a sua renda com trabalhos extras que podem ser desenvolvidos até mesmo em casa, como: artesanatos, bolos, marmitas, desapegar de roupas ou outros objetos que não usa mais e vendê-los, ou até mesmo trabalhar aos finais de semana em festas ou eventos.

São várias possibilidades, mas antes de tudo isso faça seu planejamento de despesas e receitas, assim poderá se organizar durante todo o ano! Alias, esse tema será pauta aqui na ACE, que vai trazer especialistas para falar mais sobre finanças pessoal e empresarial.

Quem está buscando uma nova colocação no mercado de trabalho ou quer incrementar o currículo, ingressar num curso superior ou numa especialização, agora também é a hora certa. As instituições de ensino particulares sempre fazem promoções neste início de ano. Conte com equipe da ACE, pois 2022 temos muitas novidades!

EQUIPE ACE

Associação Comercial e Empresarial de Vargem Grande Paulista

RETIFICAÇÃO:

O Jornal da ACE foi criando em fevereiro 2007, quando foi impressa a edição nº 01. Portanto, até a presente data (janeiro/2022) são 14 anos de circulação em Vargem Grande Paulista e não 13 anos, conforme vinha sendo veiculado na capa das edições anteriores.

EXPEDIENTE:**ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE
VARGEM GRANDE PAULISTA**Presidente: Wanderlei Domingues da Silva
Vice-Presidente: Telmo Davino
1º Secretário: Natalia de Paula da Silva
2º Secretário: Filomena Clara Tavares Davino
1º Tesoureiro: João Vinicius Monteiro Marques
2º Tesoureiro: Marcos Gonçalves Rios
Diretor de Rel. Públicas, Culturais e Sociais: Leonice de F.R.C. de Oliveira
Conselheiro Deliberativo: Sérgio Veiga, Michel Velluto e Claudio Antonio da Silva**JORNAL DA ACE:**Matriculado no Serviço de Registro Civil das Pessoas Jurídicas da Comarca de Cotia-SP, sob o nº "057", Livro B-02, folhas 11 verso e 12 - Com sede na Rua Francisco Manoel de Oliveira, 261 - Centro - Vargem Grande Paulista/SP - Tel.: 4159-1053
| www.acevpg.com | comercial@acevpg.com
- Jornalista Responsável: Daniela M. Rosetti (Mtb 28.813)
- Tiragem desta edição: 6 mil exemplares
- Impressão: Gráfica Mar Mar
Jornal da ACE não se responsabiliza por idéias e conceitos emitidos em artigos ou matérias assinadas, que expressem apenas o pensamento dos autores, não representando necessariamente a opinião da direção do jornal. A publicação se reserva o direito, por motivos de espaço e clareza, de resumir cartas, artigos e ensaios.

Certificado Digital

JÁ POSSUI O SEU?



Você já ouvir falar em certificado digital? Esse tipo de documento é obrigatório para a maioria das empresas e facilita muito sua vida. Logo o certificado digital será tão comum quanto a tradicional assinatura à mão e a firma reconhecida em cartório.

Essa assinatura digital veio para substituir a papelada e garantir a segurança e autenticidade das transações eletrônicas. Com um simples arquivo criptografado, você consegue assinar documentos online com validade jurídica, autenticar transações e cumprir obrigações do negócio pela internet, sem precisar sair de casa.

Não à toa, a maioria das empresas já é obrigada a utilizar o certificado digital para enviar obrigações ao governo.

Mas o que é um Certificado Digital?

O certificado digital, nada mais é do que uma ferramenta eletrônica, um arquivo, que funciona fazendo o papel de uma assinatura digital de seu usuário. Possui uma validade jurídica, garantindo as transações eletrônicas e vários outros serviços realizados de forma online.

Através desta ferramenta, as pessoas, físicas e jurídicas, se identificam e podem assinar seus documentos de forma digital em qualquer lugar do mundo, sempre com segurança e agilidade.

Nos dias atuais, a certificação digital é uma das ferramentas que foram desenvolvidas a fim de oferecer ao usuário autenticidade, integridade, confidencialidade e segurança às informações trocadas.

Para que serve um Certificado Digital?

A fim de ajudar diversas pessoas na questão de economia de tempo e também a diminuir a quantidade de pessoas em filas em cartórios e contabilidades foi criado o certificado digital, uma ferramenta digital que auxilia diversas pessoas na resolução de problemas de forma online e segura.

Com o certificado digital, algumas atividades realizadas presencialmente podem ser substituídas, evitando, assim, perdas de tempo e ainda economizando gastos extras.

O certificado digital consegue fornecer de forma

segura diversas atividades para pessoas físicas e jurídicas de forma online, alguns exemplos são:

- Assinatura de notas fiscais, escriturações contábeis e fiscais;
- Assinatura e envio de documentos pela internet com segurança;
- Desburocratização de processos, uma vez que dispensa reconhecimento de firmas;
- Emitir passaportes, carteiras de habilitação e diplomas universitários;
- Envio de declarações e obrigações acessórias da empresa aos órgãos do governo;
- Garantia da validade jurídica dos documentos eletrônicos;
- Participar de leilões eletrônicos e criar procurações eletrônicas;
- Enviar informações da empresa pelo sistema eSocial e SPED;
- Realização de login em ambientes virtuais com segurança como o Portal e-CAC da Receita Federal;

Quem precisa de um Certificado Digital?

O certificado digital é livre para todas as pessoas, seja ela física ou jurídica, que desejam ter maior segurança e autenticidade em alguns determinados processos online.

Porém, para algumas pessoas o certificado digital é considerado um item obrigatório. Para empresas, por exemplo, que necessitam emitir notas fiscais eletrônicas e também para todos que são inscritos no regime tributário de lucro presumido ou lucro real, também são exigidos o uso do certificado digital.

Quais modelos disponíveis e onde comprar?

A Associação Comercial conta com uma parceria com o Agente de Registro Rafael Ribeiro da Pulse Certificados, que pode esclarecer quaisquer dúvidas sobre os tipos e modelos disponíveis e qual adquirir. As emissões dos certificados são feitas de forma presencial na própria Associação, a domicílio ou por videoconferência, todas mediante agendamento, basta contatá-lo através dos seguintes canais: Telefone / WhatsApp (11) 99655-1027 – E-mail rafa.ribeiru@gmail.com





RECOMEÇAR INVENTAR DESCOBRIR

Recomeçar, seja de novo
ou pela primeira vez.
Reinventar a história e reinventar-se.
Redescobrir a vida, desde os pequenos
prazeres às grandes conquistas.

Porque todo ano que se inicia
é uma nova chance de ser feliz!

2022 #VAMOSJUNTOS

Unimed 
São Roque

28
ANOS

ANS - nº 318388



Por: Dra. Karla Monteiro

Co-fundadora e Diretora Clínica da Hihope
Saúde Clínica de Família, Médica de Família
e Comunidade, Professora da Faculdade de
Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo,
Secretária Geral da Associação Paulista de MFC e
Diretora Geral do Waynakay Brasil.
Insta: @hihopesaude

Gripe no verão?

Estamos em pleno verão e nos últimos dias observamos que as notícias demonstram um surto da variante H3N2 da Influenza e novo aumento de casos de SARS-CoV-2, principalmente, da variante Ômicron.

Nos últimos anos, devido a pandemia do Coronavírus, as medidas de proteção para evitar o novo coronavírus também ajudaram a prevenir surtos de influenza no outono/inverno. No fim de dezembro houve um relaxamento das medidas de distanciamento social, tivemos maior contato social e redução do uso de máscaras com isso o vírus que estava circulando encontrou ambiente propício para contaminar a população.

O vírus que está circulando é a Influenza A (H3N2 variante Darwin), mesma cepa que está circulando no hemisfério Norte, onde iniciou o surto. Muitos me perguntam, mas eu tomei vacina de gripe e covid, como posso estar com a doença?

Primeiro, precisamos entender que a Vacina nos protege de desenvolver quadros graves da doença e não de ter a doença. A cepa que está circulando é a Darwin e ela não estava contemplada na dose de vacina de gripe que foi distribuída este ano, com isso vimos um surto de Influenza A se alastrar pelo Brasil, iniciando no Rio de Janeiro, agora São Paulo, Bahia e outros estados.

Mas como eu sei se estou com Influenza ou Covid-19? Sim, os casos de influenza e covid têm aumento a variante ômicron. Os sintomas são semelhantes de ambos, no entanto, notamos que a Influenza tem como principais sintomas quadro de congestão nasal, dor de cabeça, febre acima de 38°C, dor no corpo, dor de garganta, costuma ser pior nos primeiros dias e pode durar alguns dias, geralmente de 7 a 10 dias.

Mas e a covid, ômicron? Ela também causa dor no corpo, cansaço extremo, dor de cabeça, dor de garganta e pode ter febre, geralmente mais baixa. Se você reparou os sintomas são semelhantes e sem teste apropriado é difícil diferenciar Influenza de Covid e a intensidade de sintomas varia de pessoa a pessoa.

Como posso prevenir? A forma de transmissão de Covid-19 e influenza é a mesma através de gotículas contaminadas que são eliminadas por tosse, espirro, gotículas de secreção oral, nasal, saliva contaminadas, por isso o uso de máscara, lavar as mãos, evitar aglomerações e manter os ambientes limpos e ventilados. Mas ainda a melhor forma de prevenir é a vacina, que chegará em março com a nova cepa.

Caso apresente sintomas, a ingestão hídrica é fundamental, repouso e alimentação. Consulte seu médico de confiança para orientações e consultas. Mas em caso de piora, procure unidade de urgência e emergência, mais próxima. A gripe ou covid podem complicar e sua evolução pode permitir infecção bacteriana associada, pneumonia, otites (dor de ouvido) e, também, pode causar SRAG (Síndrome Respiratória Aguda Grave).

Uso de máscaras, distanciamento social e álcool gel é fundamental para evitar infecções e reinfecções. Na dúvida, piora de sintomas, procure ajuda médica e não deixe de usar máscaras.

Cervejaria Brewto's

“MAIS DO QUE CERVEJAS, PRODUZIMOS POSSIBILIDADES”

Vargem Grande Paulista vem ganhando uma nova vocação: das cervejas artesanais. Essa bebida, que também é uma paixão nacional, tem feito empreendedores da cidade se lançar neste mercado e conquistar cada vez mais espaço.

“Mais do que cervejas, produzimos possibilidades”. Essa frase utilizada como slogan, demonstra todo o entusiasmo do casal Tiago e Érika, fundadores da Cervejaria BREWTO's, localizada no bairro Portão Vermelho. Eles entendem que a cerveja é muito mais que uma experiência sensorial e gastronômica, mas também um vasto campo de possibilidades.

A paixão pela cerveja despertou no casal a curiosidade em produzir a bebida, inicialmente, para o próprio consumo.

“Gostávamos muito de aos domingos assistir Fórmula 1 e neste evento experimentávamos algumas cervejas que considerávamos especiais, mas que não eram tão diferentes assim. Em um desses eventos, meu sogro nos apresentou uma cerveja de Trigo. Aquele copo grande, cerveja turva, saborosa nos encantou! E então veio a pergunta: será que existe mais coisas diferentes?”.

Foi então que o químico Tiago e a farmacêutica Érika começaram a pesquisar e descobrir o vasto universo de cervejas escuras, amargas, doces, alcoólicas, com frutas, amadeiradas, etc. O primeiro passo foi fazer um curso de Cervejeiro Caseiro - "HOMEBREW".

“Em 2013 compramos nosso primeiro kit de cerveja em casa e começamos então nossa jornada. Não tínhamos muitos recursos em equipamentos nem em conhecimento para produzir e fizemos diversos lotes, no mínimo ‘estranhos’, mas a vontade de conseguir dar certo era maior e persistimos. A cada lote um aprendizado, uma evolução e quando foi lá pelo quinto ou sexto lote, aí sim uma cerveja com um paladar bastante aceitável”, conta Tiago.

Para aprimorar seus conhecimentos no processo cervejeiro, eles buscaram novos conhecimento na internet, em blogs especializados, livros, cursos BREWSHOPS (lojas de insumos cervejeiros), entre outros.

“Queríamos conhecer mais, arriscar mais, tentar novas técnicas e receitas, mas sempre que tentávamos algo fora de nossa zona de conforto errávamos e o resultado não era o esperado. Nossos equipamentos já possuíam alguma tecnologia, mas sentíamos que ainda faltava conhecimento. Foi então que fiz o curso de tecnologia cervejeira pelo Instituto de Cerveja do Brasil (ICB) e fizemos a aquisição de mais equipamentos a fim de melhorar nosso controle de processo e otimizar nosso tempo, tais como: geladeiras, controladores de temperatura, mini fermentadores, entre muitos outros”.



No final de 2016, os empreendedores construíram no sótão da residência o primeiro protótipo da Cervejaria Brewtos. A passagem de hobby para um negócio formal e lucrativo não foi nada fácil, mas como Tiago e Érika gostam de desafios, toda burocracia foi superada com sucesso. “Do início do projeto de formalização até a primeira Nota Fiscal emitida foram 2 anos de luta. Foi uma batalha, mas novamente nossa paixão e sonho eram mais fortes e saímos vitoriosos. Nossos primeiros clientes, como sempre foram nossos parentes e amigos que agora se orgulhavam em receber uma cerveja com rótulo escrito PRODUZIDO E ENVASADO POR BREWTO'S CERVEJARIA - INDUSTRIA BRASILEIRA e acompanhado de uma NF!”, disse

emocionado.

A fábrica que começou com apenas 2 tanques fermentadores de 500 litros, uma sala de brasagem e 5 barris de chopp de 30 litros, triplicou sua capacidade fabril. Atualmente a Brewto's tem: um tanque fermentador de 1.000 litros e mais 4 tanques de 500 litros, uma pasteurizadora de garrafas, câmara fria para armazenamento, lavadora de barris, mais de 80 barris de chopp, chopeiras para empréstimo e aluguel, chiller para resfriamento de mosto, trocador de calor e até um laboratório para

reaproveitamento de levedura está sendo finalizado!

Com toda essa infraestrutura e novas tecnologias, a Cervejaria Brewto's produz e comercializa hoje 9 estilos de cerveja e 18 tipos de cervejas em barris, desde as clássicas como “pilsen” e afins, até as mais complexas como IPA's, Stout's, Belgas entre muitas outras.

Cerca de 80% dos seus clientes são bares e restaurantes que revendem para seu público final. A comercialização das cervejas Brewto's também é feita pelo e-commerce por meio do site/loja www.brewtos.com.br, em barbearias parceiras e, em dezembro de 2021, inauguraram sua primeira TAP HOUSE (casa de torneiras) na VILLA CONTAINER.

“Queremos fomentar ainda mais a cultura cervejeira em Vargem Grande Paulista e região! Já estamos desenvolvendo nossa linha de latas e também de cervejas de guarda em barris de carvalho francês e americanos, bem como pretendemos retomar com o curso de HOMEBREW dentro de nossa fábrica! Também iniciaremos em breve nosso ‘clube do Growler’, em que o cliente adquire o growler da Brewto's - uma garrafa de vidro de 1L - e ao abastecê-la no container ele recebe um excelente desconto e acumula pontos para trocar por brindes, produtos ou cursos da cervejaria”, projeta o casal.

Comece 2022 com novas oportunidades

O ano de 2022 está aí, e com ele a vontade de iniciar ou retomar os estudos e ter a vida transformada! É o seu caso? Então precisa conhecer a Universidade Anhembi Morumbi, umas das mais conceituadas universidades particulares do Brasil, com um dos melhores IGC (Índice Geral de Cursos) no MEC.

Com um pólo de Educação a Distância (EAD) em Vargem Grande Paulista para atendimento e suporte aos alunos, a Universidade Anhembi Morumbi oferece mais de 60 Cursos de Graduação e mais de 100 cursos na Pós-Graduação, contando com MBA e Online, distribuídos nas áreas de Ciências da Saúde; Turismo e Hospitalidade; Negócios; Direito; Engenharia; Artes; Arquitetura; Design; Comunicação; Tecnologia e Educação.

Aproveite para se qualificar e ter novas oportunidade de ingressar no mercado de trabalho. Fale com um dos consultores e garanta uma bolsa de estudo



Universidade Anhembi Morumbi

**VOLTA
AS
AULAS**

JÁ FEZ SUA
MATRICULA NA
FACULDADE ?

11 97431-3525 

**CURSOS EAD
DE GRADUAÇÃO,
PÓS E MBA.**

**O AGORA
É DIGITAL!**

O mundo é feito
de transformações,
e você deve sempre
estar preparado para
o novo. Nosso ensino
a distância é mais
liberdade para você.



**OFERTA
EXCLUSIVA**

ALINHAMENTO + BALANCEAMENTO + CAMBAGEM

**CARRO DE
PASSEIO:**
R\$ 100,00

PROMOÇÃO VÁLIDA
PARA O MÊS DE JANEIRO

AGENDE JÁ SEU HORÁRIO:
 **(11) 99717-6429**

 **ITAMAR**
CENTRO AUTOMOTIVO

R. ÔNIX, 126 - CENTRO, VARGEM GRANDE ☎ (11) 4159-7562



 **ITABAR**
★ CHOPP - PORÇÕES - CALDOS ★

 **Villa**
CONTAINER
Gastronomia & Lazer

**O MELHOR CHOPP
DA CIDADE
ESTÁ AQUI!**

 **PRODUTO GARANTIDO**

ECOMALL começa a ser construído em Vargem Grande Paulista

Empreendimento traz o conceito mixed use

Vargem Grande Paulista vai ganhar um novo empreendimento, que traz o conceito mixed use (uso misto) em que é possível morar, trabalhar e se divertir num único local: o Ecomall. Segundo a GP Desenvolvimento Urbano, responsável pelo empreendimento, as obras foram iniciadas entre a Avenida Elias Alves da Costa e a Rua Serra da Mantiqueira (rua da feira) em agosto de 2021 e têm previsão de término em dezembro de 2023.

“O Ecomall é um empreendimento que estamos desenvolvendo desde 2010 quando implantamos o CERT – Centro Empresarial Raposo Tavares, rebatizado como Empresarial Raposo Tavares. Foram realizadas pesquisas de mercado, estudo de tráfego, e toda uma série de projetos de comportamento de consumo e necessidade da população que acessa o centro de Vargem Grande Paulista”, explicou o CEO da GP, Caio Portugal.

Com base nesses estudos, a empresa desenvolveu todo o planejamento



Acima imagem ilustrativa da maquete eletrônica, com vista da Avenida Elias Alves da Costa. Ao lado vista da Rua Serra da Mantiqueira (Rua da Feira)



para um investimento alto, com contratação de uma série de profissionais gabaritados. “A partir da viabilização da aquisição do terreno e aprovação

dos projetos junto a todos os órgãos competentes, passamos à implantação”, completou Portugal.

Segundo ele, o edifício de uso misto, utilizará infraestrutura sustentável com autogeração de energia fotovoltaica e reaproveitamento da água de chuva, sendo constituído por: um subsolo com áreas técnicas e de serviços; térreo com 14 lojas e hall de acesso residencial e comercial; mezanino com depósito; 1º pavimento com 16 salas; 2º pavimento com área social residencial e áreas sociais e serviço comercial, e restaurante. Também está previsto prédio residencial com 7 pavimentos com 4 unidades residenciais, ático, cobertura.

“No período de obras serão criados cerca 85 empregos diretos, e no período de operação, provavelmente, mais de 100 empregos diretos perenes”, afirmou o CEO da GP. Além do ECOMALL, a GP está desenvolvendo projetos para mais três áreas em Vargem Grande Paulista, entre eles, loteamentos e condomínio de terrenos.

Abra sua Empresa para o Mundo Digital



**Tecnologia da Informação
feita por pessoas para pessoas
e seus Negócios**

www.vgt.com.br

 (11) 4158-5811



Por: Elisângela Pacheco

Formada em Estética pelo Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino (IBRAPE), área que atua há 16 anos, e cursando 5º Semestre de Biomedicina na Faculdade Estácio de Sá.

O PODER DO DETOX

Sabemos que é normal exagerar na alimentação nas comemorações de fim de ano e com isso começamos o ano com o organismo todo inflamado, com acúmulo de toxinas que trazem muitos malefícios à nossa saúde e bem estar, entre eles: a retenção de líquido (inchaço), constipação intestinal, enxaqueca, celulite e dificuldade para perder peso.

Para melhorar essa condição temos um tratamento simples e eficaz: o detox corporal.

Este procedimento estético tem como objetivo a desintoxicação através da eliminação do excesso de líquidos e de toxinas que se acumulam no organismo. Entre os benefícios, o detox acelera o metabolismo, nutrição, oxigenação vascular e tecidual, redução da carga tóxica do corpo, relaxamento muscular, melhorando o sistema como um todo.

O tratamento consiste em uma combinação de protocolos realizados com aparelhos, mantas térmicas e massagens drenante com produtos à base de ativos juntamente com nutraceutícos que atuam na eliminação de toxina, ativação do metabolismo e aumento da oxigenação e fluxo sanguíneo.

Esse procedimento é realizado na região abdominal devido a cisterna do quilo, uma bolsa por onde fluem a linfa dos três vasos linfáticos que recebem produtos da digestão de lipídios (gorduras) provenientes do intestino.

Atualmente temos no mercado estético vários tipos de protocolos para o Detox e fazer esse tipo de tratamento é uma ótima opção para quem não tem tempo e necessita algo rápido e eficaz, pois, além dos benefícios citados, o procedimento não é invasivo. Vale ressaltar a importância de procurar um profissional capacitado para a realização do mesmo, pois também tem suas contra indicações.



Por: Eder Pires

Profissional de Educação Física, atua na área desde 2004 como Instrutor de Musculação, Treinador de Corrida de Rua, Professor de Cross Training, Ginástica, Desenvolvimento de Programas de Emagrecimento. Mais de 1500 horas de Cursos de Extensão, Simpósios e Treinamentos nas mais diversas áreas do mundo Fitness, atualmente pós graduando em Corrida de Rua e Treinamento Funcional.

Comece o ano com mais qualidade de vida

Estamos no início de Janeiro e as promessas de fim de ano estão vivas ainda. Mas como conseguir ter uma vida mais ativa e saudável o ano todo?

Já adianto aqui que o radicalismo não funciona! Em quase 20 anos na área já vi muitas pessoas querendo mudar repentinamente e a grande maioria desistiu e fracassou. É uma vida inteira de hábitos não saudáveis.

O grande segredo é ter Foco, traçar estratégias com pequenas metas alcançáveis a curto prazo, e ir vencendo a cada dia.

Sozinho é mais difícil, então procure profissionais que irão te orientar e te mostrar os caminhos para que você alcance o sucesso. Fazer um check-Up, contratar um profissional de educação física e um nutricionista é muito mais barato do que permanecer no sedentarismo, que é o mal do século e desencadeia inúmeras doenças, que não sendo combatidas com Exercícios irão além de custar sua saúde, levar seu dinheiro com médico, remédio, exames.

Seja Constante! Organização, disciplina e ciência de que precisa ser parte da sua vida irão te fazer ir a diante, não espere as condições perfeitas para iniciar, ou nunca fará nada.

Experimente! Faça as mais diversas modalidades, tenho certeza de que irá se apaixonar por pelo menos uma, e então invista e de o melhor de si.

O segredo é começar, não será nada fácil, mas será incrível, vencer seus medos, superar as barreiras e se tornar imparável, viva o processo e vibre com suas conquistas.

Seja leve, muitos desistem por se cobrar de mais, perdeu um treino, escorregou na alimentação, continue fazendo, continue, o mundo não acabou.

Não se compare a outras pessoas, cada indivíduo é único, não siga dicas de blogueiros, o que deu certo para eles, pode dar muito errado pra você, menos é mais.

"Bora" fazer de 2022 um Ano diferente, mais Saudável e a cada dia mais longe das doenças causadas pelo Sedentarismo.

Podcast Bicalho's Brothers

traz entrevistas sobre saúde, finanças, empreendedorismo e muito outros temas

Quem curte aquele bate-papo descontraído, com boas histórias, entretenimento e conteúdo sobre os mais variados temas, não pode deixar de acompanhar o Podcast Bicalho's Brothers. Comandado pelos irmãos Thiago Bicalho e Thales Bicalho, os episódios são semanais e transmitidos pelo instagram e youtube.

Desde novembro do ano passado, já foram #008 episódios sobre: empreendedorismo, saúde, moda, finanças, emagrecimento, entre outros. “Eu e meu irmão sempre discutimos em ter um projeto em conjunto, pois gostamos de conversar um com o outro e pensamos em algo que fosse na internet, que agregasse conhecimento e valor. Foi, então, que surgiu a ideia do PODCAST”, contou Thiago ao Jornal da ACE.

O nome do podcast já era usado pelos irmãos em um grupo de whatsapp, o que facilitou a divulgação desta mídia que não para de crescer no país. Segundo pesquisa feita pela empresa eMarketer, o consumo de áudio digital por meio de plataforma de streaming vem crescendo a cada ano. Antes do início da pandemia, já alcançava 58% da população brasileira. Com o isolamento social este hábito se fortaleceu ainda mais.

“O formato PODCAST já existe há alguns anos e para nossa região veio como novidade. O bate papo simples agrada ao ouvinte, poder conhecer o entrevistado além da sua formação/atuação é muito interessante. E olha aqui onde estamos: no Jornal da ACE, isso para nós está sendo incrível”, disse Thiago.

De olho neste segmento, os irmãos Bicalho's aproveitaram a oportunidade. Comunicativos, simpáticos e cheios de ideias, eles colocaram em prática o desejo de gerar conteúdo de qualidade com vários insights a partir das experiências dos entrevistados.

“Logo no início pensamos em fazer em uma sala na casa do Thiago, o problema é que travaríamos dois cômodos. Na realidade não tínhamos um local e nossos primeiros convidados acabaram disponibilizando o espaço. Os 4 primeiros episódios foram realizados onde o convidado quis, deixando-os em um local onde fosse sua zona de conforto a fim de que o papo fluísse de forma natural. E fomos muito bem recebidos em todos eles, era assim: nós convidávamos, mas o convidado que nos recebia”, lembra Thales.



Os irmãos Thiago e Thales Bicalho comanda o Podcast Bicalho's Brothers

Com a repercussão do podcast, logo o Bicalho's Brothers ganhou seu próprio local. “Hoje temos uma sala para receber os convidados, mas isso só foi possível porque o amigo Bruno Milani, da empresa Bluesun Cotia, nos ofertou um espaço em seu escritório para realizarmos o podcast, isso foi incrível! Após o 1º episódio ele nos ligou elogiando a iniciativa e o projeto e logo ofereceu o patrocínio. Isso está nos possibilitando uma qualidade enorme nos episódios. O formato permanece o mesmo, sempre buscamos trazer conhecimento aos nossos ouvintes, de uma forma simples e objetiva, como uma conversa entre amigos”.

Para começar 2022, o Podcast Bicalhos Brothers já tem como convidados confirmados:

- 11/01_ a nutricionista Júlia Leite - com o tema: Emagrecimento, Mitos e Verdades;
- 20/01_ os ciclistas Cristiane Serrano e Tiago Burrai - tema: Crescimento do Ciclismo e sua importância
- 27/01_ a gerente de RH, graduada em Psicologia e Pós em Gestão Empresarial e RH Fabrizia Keramidas, tema: Carreira, mercado de trabalho; desafios e oportunidades.





Olá Flor do Pântano, mais um ano se inicia e como sempre vem as velhas e chatas promessas, eu já cansei de ouvir e de fazer essas promessas inúteis. Ano novo, vida nova, não é assim? Para que isso aconteça é preciso de mudança, e é aí que mora o perigo. Vamos conferir cada signo com a tal mudança.

♈ **Capricórnio** – Essa Flor do Pântano se diz destemida, nunca se prendeu ao passado. Medo do novo? Jamais! Mudança faz parte do seu vocabulário, é só dar uma olhada nos relacionamentos, misericórdia.

♊ **Gêmeos** – Quando o assunto é mudança, Ruth e Raquel correm. Os nascidos desse signo são amantes do “mesmo do mesmo”, ou seja, mudar para quê? Eu hein, estou fora desse povinho.

♏ **Escorpião** – Mudança é o sobrenome desse povinho. Adora dizer que cada mudança é um desafio, também pudera, troca de parceiros como troca de roupa.

♐ **Peixes** – “Se for para mudar que mude logo”, é assim que agem os peixinhos. Planejar, estudar, organizar não existe, se tem que fazer que faça já. Tem que ser tudo ‘HUUUU’, que susto!

♉ **Touro** – Mudança para os ‘chifrudinhos’ significa algo bom, desde que seja bom só para eles. São capazes de puxar o tapete para ter a tal mudança, cuidado viu?

♒ **Aquário** – A palavra mudança é um horror para o aquariano. Para ele, mudar dá muito trabalho, fazer esforço não é com esse povo, que na verdade já nasceram cansados, não é?

♋ **Câncer** – Se a mudança partiu dele, está tudo ótimo, pelo contrário, não presta e fará tudo para não acontecer. Gente, esse povo é do mal hein, cuidado, Nazaré Tedesco que o diga.

♌ **Leão** – Olá jubinhas fedidas, para a mudança dar certo para esse povo é preciso muita prática no Excel, calma que eu explico: tudo precisa ser milimetricamente calculado e anotado com precisão.

♍ **Sagitário** – Aaamor, aaamor. A sua vida está sem graça? Não há nenhum tempero? Então mude, seja a diva que sempre sonhou, vamos, abra esse armário e se jogue cantando: “Eu sou a diva que você quer copiar”, só não queira ser a Valesca, vai dar ‘ruim’.

♎ **Virgem** – Esse é o signo que domina a mudança, só que não! É outro tipo de mudança, sabe aquela de endereço? Pois bem minha Flor do Pântano, esse povo não consegue nem decorar o nome da rua, não dá tempo.

♈ **Áries** – É pra mudar? Então que mudo já! Esse povo não curte ‘lerolero’, é pá pum. Só que depois sofrem como bezerro desmamado, o melhor é mudar e cantar “o meu mundo caiu”

♎ **Libra** – A balancinha não tem medo de encerrar o desconhecido, mudar para os librianos significa ser do contra, ou seja, tudo que não pode, quer. Chama isso de mudança? Eu hein?!

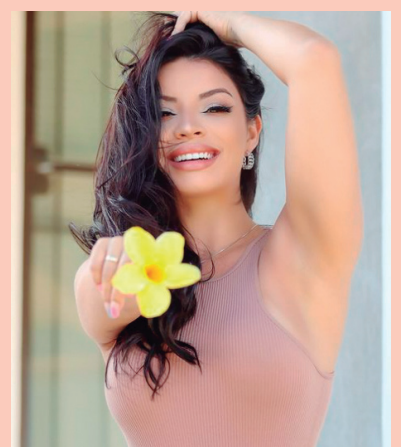


Nossos parabéns ao empresário do ramo automotivo de Vargem Grande Paulista, o amigo Luia, que completou mais um ano de vida!



Parabéns também para o prefeito Josué Ramos, que fez aniversário quase na virada do ano, dia 30/12. Felicidades e sucesso!

A modelo vargem-grandense, Jessica Soares, que tem mais de 239 k seguidores no instagran, vai ser mamãe de um menino. Parabéns e ainda mais sucesso em 2022!



Nayara Sayuri, que por muitos anos atraiu o público em suas apresentações como cantora, já é mamãe. A pequena Manu nasceu no último dia 9, com 45 cm e 3,280 kg. Parabéns!



Por: Cesar Sena

Mestre em educação pela PUC/SP, especialista em gestão pela USP e tem MBA em gestão Empreendedora pela UFF; é também diretor de escola e professor universitário. Autor de diversos artigos científicos sobre educação, neurociência e neuropsicopedagogia, Sena é autor do livro "A relação afetiva professor e aluno, revelada por seus diários", publicado pela editora Appris. @cesar.sena

OS DESAFIOS NA RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

Durante este período pandêmico, que ainda estamos vivendo, percebi que os alunos e profissionais da educação estão emocionalmente abalados e estressados, com dificuldades de gerenciar suas emoções e



sentimentos. A emoção é uma forma concreta de participação mútua do indivíduo no mundo. De caráter fisiológico e contagioso, ela colabora para estabelecer relacionamentos e possibilita interações sociais.

Como humanos, temos necessidades primárias de interação, aprendemos uns com os outros. Percebemos que o ensino remoto e, nos últimos tempos, o ensino híbrido reforçaram ainda mais a importância da escola como lugar da aprendizagem por excelência. Por mais que a tecnologia tenha se colocado como uma ferramenta indispensável, ela jamais substituirá a ação presencial do educador.

Ao mesmo tempo, o professor precisa desapegar-se de alguns procedimentos equivocados e incorporar no seu fazer pedagógico novas estratégias que estejam alinhadas com o uso das tecnologias, com as mídias sociais e metodologias ativas. Esta adequação deve levar em conta o ritmo de aprendizagem de cada um, tendo ciência que alguns demorarão mais tempo para recuperar e sanar suas lacunas do que outros. Além disso, o educador precisa cuidar da sua saúde emocional.

Com esforços de todos, é possível minimizar os impactos que este período de escolas fechadas deixou na vida escolar dos estudantes. Sem ilusão de acreditar que tudo ficará bem como num passo de magia. Não irá! Mas é possível melhorar o desempenho acadêmico dos alunos com políticas públicas educacionais que levem em conta as diversas realidades, com investimento na formação dos profissionais da educação, monitoramento da aprendizagem e incentivo à participação dos responsáveis na vida escolar dos seus filhos.

Contribuição do MEI passa a ter novo valor a partir de fevereiro

Com o aumento do salário-mínimo para R\$ 1.212, em 2022, as contribuições mensais dos microempreendedores individuais (MEI) também serão reajustadas. A partir de fevereiro de 2022, o valor referente ao INSS do Documento de Arrecadação Simplificada do MEI (DAS-



-MEI) será de R\$ 60,60, o que corresponde a 5% do salário-mínimo.

Os MEI que exercem atividades ligadas ao Comércio e Indústria pagam R\$ 1 a mais referente ao ICMS (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços) e os ligados ao Serviço, R\$ 5 referentes ao ISS (Imposto sobre Serviços). O reajuste vale apenas para os boletos que vencerão a partir do dia 20 de fevereiro. O valor a ser pago até 20 de janeiro continua sendo o de R\$ 55. (Fonte: Agência Sebrae Notícias)

Caminhoneiros e transportadores podem atuar como MEI

A criação da figura do microempreendedor individual (MEI) para caminhoneiros e transportadores foi sancionada pelo presidente Jair Bolsonaro na última sexta-feira (31). A medida possibilita que profissionais autônomos dessas atividades possam se formalizar com acesso ao Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica (CNPJ), com possibilidade de emitir notas fiscais e garantia de benefícios previdenciários. Além disso, ao se tornar MEI, os optantes passam a ter acesso às linhas de crédito e financiamentos com condições especiais. (Fonte: Agência Sebrae Notícias)





CHAMA SEMPRE FORTE
desde 23/01/1990

Loja de Fábrica

Churrasqueiras
Lareiras
Fornos
Fogões
Acessórios



Estrada da Água Espraiada,
2777, Cotia/SP (entrada do
km 51 da Bunjiro Nakao)

VENDA DIRETA AO CONSUMIDOR

(11)4242-8494
(11)4611-0147
(11)94226-2040

www.chamasempreforte.com.br

**MAIS QUE UM EAD,
A FISK FEZ UMA REVOLUÇÃO
NO ENSINO ON-LINE.**

**FISK
EM CASA**

MATRÍCULAS ABERTAS

**CHEGOU FISK WEB,
O ENSINO A DISTÂNCIA
PRÓXIMO DE VERDADE.**

Com Fisk Web, a tradição Fisk
e a tecnologia caminham
de mãos dadas para oferecer
um ensino ainda mais moderno.

9-9878-2072

@fiskVGP

EscolaFiskVGP

4158-7099

FISK
CONECTANDO PESSOAS

www.fisk.com.br

Santa Clara
Laboratório Médico

www.santaclaralab.com.br

4243-8001 / 974731759 * 4243-8001 / 974731729
4205-5392 / 4205-2077

Realizamos Exames para

Pagamento Facilitado **COVID** Coleta Domiciliar

Unidades: Cotia - Itapevi - Vargem Grande

TUDO EM ANÁLISES CLÍNICAS: Hemograma, colesterol, triglicerídeos, glicemia, teste de paternidade DNA, toxicológicos para motoristas, entre outros.

Villa's Growler
1,5 LITROS

**CHOPP VILLAS FRESQUINHO
ENVASADO DIRETO DA TORNEIRA.**

**VENHA ABASTECER
OU COMPRAR SEU GROWLER
SÁBADOS DAS 10H ÀS 15H**

DELIVERY? SÓ PEDIR!
11 99512-6269

**CONSULTE O FRETE
PARA A SUA REGIÃO**

DLO Arquitetura e Urbanismo
Dalton Luiz de Oliveira

Arquiteto e Urbanista
CAU A20307-6

PROJETO - CONSTRUÇÃO - ADMINISTRAÇÃO
dloarq@uol.com.br

11 4616-7023 / 4616-3757

Rua Joaquim Justo Novaes, 94 - Parque Bahia - Cotia - SP - CEP 06717-217

11 4703-2437 / 99941-6308 - **agendar**

Rua Adib Auada, 35 - Sala 102 - Bloco C - Granja Viana - Cotia - SP
CEP 06710-700 - Prime Office Park

**Abra sua Empresa
para o Mundo Digital**

VGT WEB
DESDE 2007

**Tecnologia da Informação
feita por pessoas para pessoas
e seus Negócios**

www.vgt.com.br

(11) 4158-5811