JORNAL DA ACE
FILIADA À FACESP
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL
VARGEM GRANDE PAULISTA

Ano XIV- Nº 147 - JUNHO/2022
Distribuição Gratuita

15 anos

Nesta Edição:

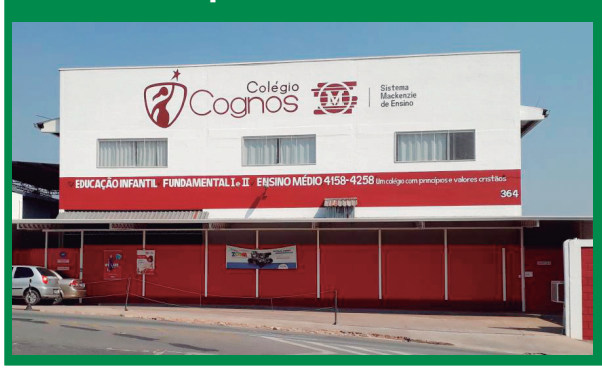
Impactos da Guerra
na economia e no seu bolso

Saúde
gripe, vírus sincicial respiratório ou Covid-19

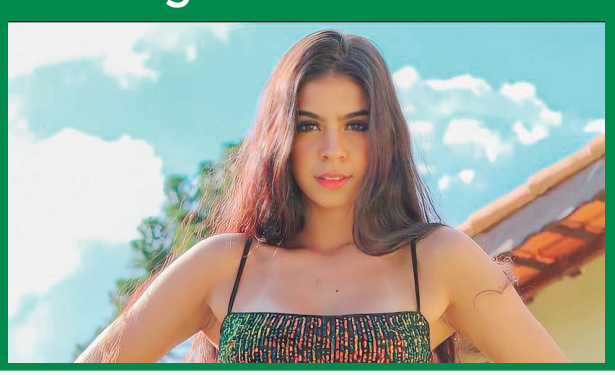
Cinema & TV
dicas de filmes e muito mais

Café de Negócios reúne mulheres empreendedoras

Colégio Cognos completa 10 anos



Isabella Marques a nova digital influencer



Desenvolvimento do Turismo é tema de encontro

CLASSIFICADOS

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

Guerra entre Rússia e Ucrânia impactou as suas finanças?

Há mais de 100 dias o mundo assiste a uma trágica guerra entre Rússia e Ucrânia. Basta ligar a televisão ou sites de notícias para ver este conflito do leste europeu, que envolve: invasão territorial, explosões, mortes, pessoas deixando suas casas e um cenário de tristeza e desespero. Apesar de a guerra estar acontecendo bem distante do Brasil, os impactos na economia já foram sentidos no bolso dos brasileiros.

Os impactos foram sentidos de imediato na exportação de matérias-primas necessárias para a produção de combustíveis e de alimentos, com isso as consequências do conflito atingiram rapidamente no bolso de todos. E os países que já lidam com a alta da inflação, como é o caso do Brasil, tendem a sofrer ainda mais os efeitos.

Segundo o Cientista Político, Administrador e Jornalista, Fernando Ivo Antunes, o conflito na Ucrânia teve uma nítida consequência no aumentou do preço do petróleo no mercado internacional, o que provocou a alta dos combustíveis no Brasil, pressionando ainda mais a inflação e o sequente aumento de preços em diversos produtos.

"A guerra promovida pela Rússia fez com que os produtos agrícolas brasileiros no mercado internacional se valorizassem, além da cotação do dólar que vem caindo nos últimos dias, valorizando o Real. O PIB brasileiro avançou 1% no trimestre e o país retomou o top 10 do ranking das maiores economias do mundo. Caso não tivéssemos a guerra, essa recuperação seria mais acelerada, pois a inflação estaria mais controlada e o número de empregos criados seria maior, por outro lado, os produtos agrícolas estariam menos valorizados", afirmou Antunes ao Jornal da ACE.

Ele destacou, ainda, que todo conflito, seja de guerra ou desacordos políticos, geram consequências boas e ruins, pois suas variáveis são enormes e isso reflete em setores da economia que, muitas vezes, como agora no caso da Ucrânia, com lados positivos e negativos ao mesmo tempo.

"Para o povo em geral, o grande impacto está no preço dos combustíveis, em que o reflexo vem na hora de abastecer o carro, mas também nos preços que sobem, pois há toda uma cadeia econômica que sofre impacto quando o combustível sobe ou desce", acrescentou.

Fernando Ivo Antunes é Cientista Político, Administrador e Jornalista. MBA em Comunicação Eleitoral e Marketing Político. Especialista em Gestão. Mestrando em Linguística Aplicada

EXPEDIENTE:

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE VARGEM GRANDE PAULISTA
Presidente: Wanderlei Domingues da Silva
Vice-Presidente: Telmo Davino
1º Secretário: Natalia de Paulsa da Silva
2º Secretário: Filomena Clara Tavares Davino
1º Tesoureiro: João Vinicius Monteiro Marques
2º Tesoureiro: Marcos Gonçalves Rios
Diretor de Rel. Publicas, Culturais e Sociais: Leonice de F. R. C. de Oliveira
Conselheiro Deliberativo: Sergio 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.acevgp.com | comercial@acevgp.com
- Diretora Comercial: Edmara Calazans Cardozo Oliveira
- Jornalista Responsável: Daniela M. Rosetti (Mtb 28.813)
- Tiragem desta edição: 6 mil exemplares
- Impresssão: 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.

Profissionalismo sempre

Por: Equipe Comunicar É Arte

Você já ouviu dizer que sobreviver a recessões não é para amadores. E não é mesmo. Constatação intimidante essa. Mas ser profissional não é sinônimo de ser grande. Ser profissional é atributo de todo empreendedor de sucesso. Grande, pequeno ou micro. Em qualquer escala, empreender com profissionalismo significa planejar antes de agir, inovar para se diferenciar da concorrência e conhecer profundamente o público-alvo e o mercado para sobreviver no tempo.

Infelizmente, dadas as dificuldades impostas pela pandemia em termos globais, abrir um negócio próprio não tem sido uma escolha baseada em planejamento, mas uma saída de emergência para milhares de brasileiros que perderam os seus empregos formais. Isso aumenta muito o risco, uma vez que a urgência de encontrar novas fontes de renda, associada à restrição de recursos financeiros para investir, tende a ancorar o empreendedor numa visão de curtíssimo prazo. São exatamente esses negócios de urgência que têm o maior índice de mortalidade no período de dois anos, conforme demonstram levantamentos realizados pelo Sebrae, embora o fato de nascerem de uma situação de desemprego não seja exatamente o fator determinante do fracasso.

De acordo com a pesquisa Sobrevivência de Empresas (2020), realizada pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) com base em dados da Receita Federal e com levantamento de campo, a taxa de mortalidade dos microempreendedores individuais (MEI) no período de cinco anos de existência é de 29%. Já as microempresas têm taxa de 21,6% e as de pequeno porte, de 17%.

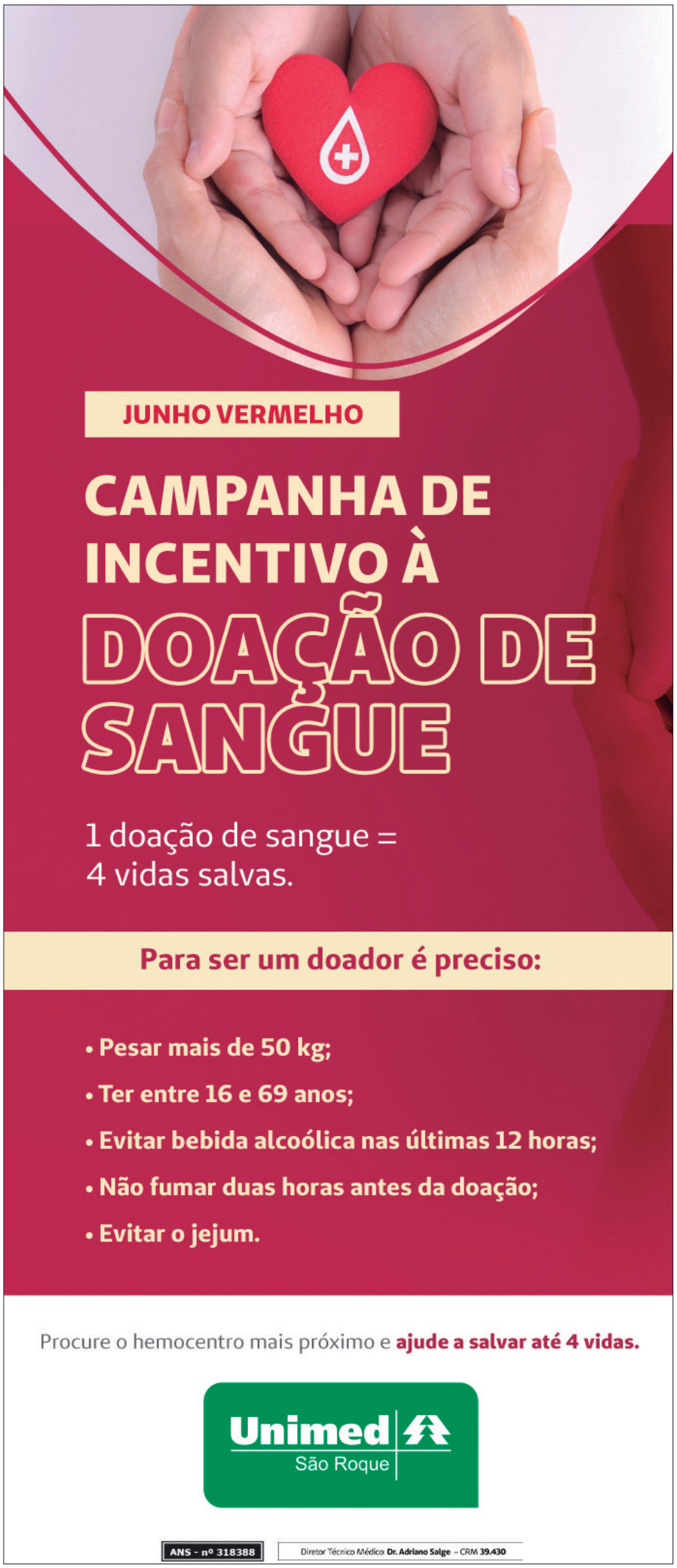
A sobrevivência de um negócio depende de um conjunto de fatores combinados: além da situação do empreendedor antes da abertura da empresa (como motivação para empreender e experiência no ramo pretendido), planejamento, gestão e capacitação do empreendedor são os atributos determinantes do sucesso da empresa. Empreendedores inexperientes no ramo que escolheram, negócios sem planejamento prévio, sem estratégias de marketing e divulgação, sem gestão de financeira e de fluxo de caixa, pouco ou nada inovadoras e que não se diferenciam da concorrência nem investem na própria capacitação estão fadados ao fracasso.

Na outra ponta, mesmo (ou especialmente) num cenário recessivo, continuam em atividade os empreendedores com experiência no ramo que escolheram, que abriram o negócio porque identificaram oportunidades de mercado, fizeram planejamento prévio cuidadoso, que conseguiram negociar com fornecedores e financiadores, que inovam, que se diferenciam da concorrência e investem na capacitação de funcionários e na sua própria.

O grande desafio das pequenas e médias empresas é serem criativas na utilização de recursos financeiros, materiais e humanos. Em geral, quem abre uma empresa aprende primeiro a responder a demandas de mercado e só depois a se planejar para enfrentar as flutuações da economia. Para evitar essa armadilha mortal, o primeiro passo é abandonar a intuição (ou os achismos) e substituir o aprendizado por tentativa e erro pelo planejamento. Principalmente em tempos bicudos, todos os recursos têm de ser gerenciados com o máximo rigor enquanto as decisões devem ser as mais inovadoras possível. Por exemplo: muitas vezes uma mudança no relacionamento com os clientes traz resultados fenomenais.

Para detectar exatamente o que vai bem e o que precisa ser mudado, instrumentos como a pesquisa (de mercado, imagem e reputação) são os substitutos para a intuição. O conhecimento adquirido por esse tipo de estudo subsidia o planejamento de médio e longo prazo e estabelece um canal de comunicação direto da empresa com seus públicos.

De fato, um planejamento inclui desde a análise da concorrência até a definição de metas e medição de resultados, para se atingir bases mais sólidas para a inovação. Mas para que o investimento em capacitação, por menor que seja, valha a pena, é preciso sempre buscar a análise de profissionais que entendam o perfil do negócio e ajudem a delimitar objetivos claros sobre o que se pretende obter. Dessa forma, as empresas poderão de fato substituir gastos sem retorno por investimento bem sucedido em planejamento e inovação.



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, resfriado, vírus sincicial respiratório e Covid-19 nas crianças e agora?

Calma! Com a chegada do inverno observamos o aumento de casos respiratórios nos pequenos, há 2 anos não tínhamos visto as emergências pediátricas tão cheias e tantos afastamentos escolares. Isto ocorreu devido ao isolamento da Covid-19.

Com o retorno das aulas, muitas crianças voltaram a ser expostas aos vírus, normalmente circulantes, e que costumam causar pequenos surtos no período de inverno. Este ano, os surtos iniciaram antes e têm se intensificado com a chegada da frente fria e inverno, os bebês são os que mais sofrem, mas crianças maiores e adultos não ficam para trás.

E ao primeiro sinal de coriza fica a dúvida: é gripe, resfriado, covid? São tantos nomes que muitos já dizem: é uma "Virose". Todas estas doenças são causadas por vírus como Rinovírus, Adenovírus, Parainfluenza, Covid-19, H1N1, H3N2 e muitos outros. Nos bebês sabemos que o resfriado é muito mais comum do que gripe. Só por curiosidade, as crianças até dois anos ficam resfriadas cerca de 6 vezes ao ano, adultos ficam em torno de três vezes por ano, por isso aquela sensação de que o meu filho não sara nunca.

A gripe infantil costuma apresentar sintomas como: febre alta e repentina; prostração, abatimento e moleza, dores no corpo e irritabilidade, náuseas, vômitos e diarreia, dificuldade de se alimentar, tosse, congestão nasal, coriza, calafrios, nos resfriados os sintomas costumam ser mais brandos e a criança fica mais ativa. Na Covid-19 os sintomas podem ser semelhantes, como tosse, coriza, diarreia, fadiga, perda de apetite, erupções cutâneas. E nos adultos? Febre, dor de cabeça, calafrios, dores no corpo, fadiga, fraqueza que duram de 7 a 14 dias.

Se você observou os sintomas são todos muito parecidos, então como diferenciamos as doenças? Através de um bom exame, conversa com o médico e no caso da Covid-19 o exame específico. Temos o painel viral e exames para influenza, mas não estão disponíveis, como padrão, no SUS.

Quando devo procurar um médico?

Com a Covid-19 circulando e os hospitais lotados, toda ida à emergência deve ser bem pensada, para crianças até 3 meses se a febre maior de 38°C ou sintomas de gripe ela deve ser avaliada por um médico, que pode ser por teleconsulta/videochamada ou em consultório para evitar exposição nos prontos socorros. Crianças (e adultos) acima de 1 ano, recomenda-se procurar o atendimento de um médico dificuldade de respirar, febre incessante (mais de 72 horas) e tosse persistente com catarro. Nesses casos o médico poderá indicar o tratamento e dosagem para o quadro.

Desenvolvimento econômico do turismo regional é apresentado em Vargem Grande Paulista

A Associação Comercial e Empresarial (ACE) de Vargem Grande Paulista recebeu em seu auditório, um produtivo encontro sobre turismo. A Prefeitura em parceria com o Consórcio Intermunicipal da Região Oeste Metropolitana de São Paulo (CIOESTE) promoveu no mês de maio, a palestra "O Turismo Regional para o Desenvolvimento Econômico", que reuniu gestores públicos, operadores do turismo e representantes da sociedade civil.

Para falar sobre o tema, foi convidada a vice-presidente da ABEOC Nacional e Diretora Executiva/CEO na empresa Conteúdos Brasil Feiras e Eventos, Suzi Camargo, que falou sobre planejamento turístico. A especialista destacou o quanto a atividade turística gera emprego e renda, cria novos negócios e aumenta a produção de bens e serviços na cidade.

"O Grupo de Trabalho de Turismo do CIOESTE é um dos mais atuantes e está realizando um trabalho que vem ao encontro do que a região está vivendo. Hoje, Vargem Grande Paulista e Cotia são as únicas cidades que compõem dois consórcios, o Cioeste e o Conisud, que fazem um importante trabalho no desenvolvimento econômico da região sudoeste", destacou o prefeito Josué Ramos, que participou do encontro.

Na oportunidade, ele também falou das potencialidades turísticas que Vargem Grande Paulista está desenvolvendo. "Temos mais de 20 cidades da nossa região que poderão trabalhar integrados na regionalização do turismo, cada uma com suas características, potenciais e uma complementando a outra. Atualizamos o zoneamento para que empresários do segmento de hotelaria possam investir aqui. Além disso, nossa cidade também vai se tornar a cidade da cerveja artesanal, criamos incentivos para isso e já temos várias cervejarias premiadas. Além do turismo religioso, que está se fortalecendo no Santuário de Nossa Senhora das Graças e na Mariapolis Ginetta, e do turismo de aventura".

Café de Negócios

RECONECTA MULHERES

O primeiro Café de Negócios para Reconectar Mulheres, realizado pela ACE em parceria com o Sebrae, foi um sucesso. O encontro, promovido dia 27 de maio, no auditório da ACE, reuniu dezenas de empreendedoras de Vargem Grande Paulista e região que tiveram a oportunidade de fazer networking e, ainda, participar de uma importante palestra.

"Estamos retomando os eventos presenciais e o primeiro de muitos que realizaremos está sendo este Café de Negócios com as mulheres. O Sebrae sempre foi muito parceiro da ACE e escolhemos um tema que despertou o interesse das nossas comerciantes, empresárias, profissionais autônomas e outras mulheres que desejam empreender", destacou a diretora da ACE, Edmara Calazans Cardozo Oliveira.

Representando o Sebrae, estiveram presentes no Café de Negócios as técnicas Eliane e Katrine. O evento iniciou com uma interessante e animada palestra sobre "Como elaborar um Picth de Vendas". Segundo a palestrante, o pitch é uma apresentação rápida com objetivo de despertar o interesse da outra parte (investidora, investidor ou cliente) pelo seu negócio. Assim, deve conter apenas as informações essenciais e, principalmente, diferenciadas.

Na oportunidade, as participantes puderam fazer rapidamente o seu pitch e despertar nas demais o interesse pelo seu negócio. Eliane ainda destacou a importância de fazer conexões com pessoas que tenham interesse pelo seu produto.

Durante toda manhã foram várias dicas valiosas que a mulherada adorou. Segundo Katrine, o encontro foi o início de uma programação que está sendo planejada especificamente para as mulheres.

"Ainda vamos ter o Sebrae Delas, entre os dias 20 e 24 de julho, no período da manhã. Este curso trabalha todos os pilares em relação à gestão do negócio, como temas sobre: administração do negócio, marketing, finanças e linhas de crédito", adiantou a técnica do Sebrae.

Colégio Cognos completa 10 anos de educação, dedicação e tecnologia

Escolher uma escola para os filhos nem sempre é tarefa fácil. É preciso avaliar a proposta pedagógica, espaço físico e infraestrutura, qualificação da equipe, atividades extracurriculares, preço, missão e valores. Pensando em oferecer tudo isso, com um ensino de referência, o casal João Marcos Lemos e Elisabete Lemos fundou em 2012 o Colégio Cognos.

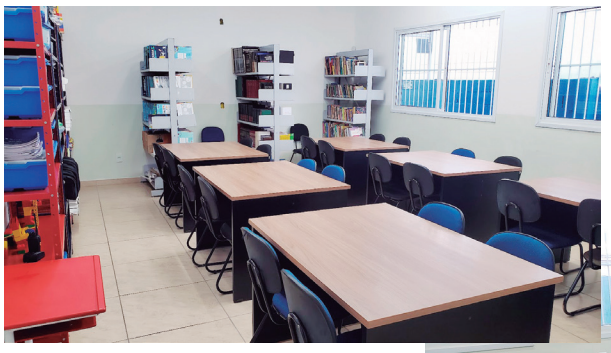
A experiência em sala de aula e na gestão de outras instituições de ensino incentivou o casal a abrir o seu próprio negócio. O empreendimento deu certo e, neste ano, o Colégio Cognos completa 10 anos agregando dedicação e tecnologia ao ensino.

"O colégio iniciou suas atividades no Centro de Vargem Grande Paulista, em uma pequena casa, com cerca de 7 alunos e 5 funcionários. No primeiro ano haviam as turmas do berçário e infantil, ou seja, crianças de 4 meses até 5 anos, basicamente um aluno em cada turma", relembra João, que é Bacharel em Matemática com extensão em Análise de Sistemas.

Ao lado de Elisabete, que é Pedagoga, os educadores dizem ser conservadores e acreditam fortemente em Deus, na Pátria e na Família. Com esses valores, eles ampliaram e fortaleceram ao longo desses anos o Colégio Cognos, que em 2019 foi eleito pela ACE (Pesquisa Melhores do Ano) o melhor Colégio nas categorias: Berçário, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

"O crescimento do colégio foi muito rápido, pois normalmente as escolas em geral levam 12 anos para iniciar o 1º ano do Ensino fundamental até o 3º ano do Ensino Médio, e o colégio levou 8 anos somente. Em 2022 formaremos a 3º turma do Ensino Médio", afirmou João ao Jornal da ACE.

Segundo ele, a primeira ampliação do espaço foi realizada no final de 2012 com a construção de 6 novas salas de aula para acomodar, em 2013, a primeira turma do Ensino Fundamental, e oferecer



um espaço melhor para o minimaternal, maternal e infantil.

"A estrutura original ficou dedicada exclusivamente para o berçário. No final de 2013 abrimos as novas matrículas para 2014, e qual não foi nossa surpresa quando fomos procurados para abrir também as turmas do 3º, 4º e 5º anos, o que nos obrigou a uma nova ampliação, aumentando mais 5 salas de aula, além de nova recepção, secretaria e diretoria".

No final de 2014, o Colégio Cognos inaugurou sua segunda unidade no Jardim Europa, para acomodar os alunos de 4 meses a 3 anos, liberando assim espaço para atender os alunos do Ensino Fundamental II que iniciariam em 2015. "Foi no final de 2015 que inauguramos a terceira unidade, também no Jardim Europa e transferimos todos os alunos do Ensino Fundamental I para a nova unidade, ficando na unidade antiga somente os alunos do fundamental II", explicou João.

O plano de expansão do empreendimento não parou por aí. "Durante o ano de 2016, ampliamos a terceira unidade para receber os alunos do Ensino Fundamental II e preparar a inauguração em 2017 da primeira turma do Ensino Médio".

Na terceira unidade foram construídas quadra poliesportiva, modernos laboratórios de ciências e robótica, sala de multimídia entre outras facilidades. A partir de 2017, toda a operação do colégio foi concentrada nas duas unidades do bairro Jardim Europa.

Atualmente, o colégio possui um espaço total de mais de 3.000 m², 56 funcionários e aproximadamente 600 alunos. O colégio oferece a mais ex-

tensa grade curricular da região utilizando Sistema Mackenzie de Ensino desenvolvido pelo Instituto Presbiteriano Mackenzie, que possui mais de 150 anos de experiência na educação.

A estrutura física, que atende completamente as especificações sugeridas pelo FNDE (Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação), inclui salas amplas e arejadas, laboratório de ciências, laboratório de tecnologia, sala de multimídia, quadra poliesportiva, parque infantil moderno e seguro, além do Cognos Baby, considerado um dos melhores berçários da região.

"A missão do Cognos é transmitir conhecimento através da Cosmovisão Cristã. E o nosso maior e mais precioso diferencial é sermos Cristãos e acreditar que o melhor código de ética e comportamento humano é baseado no Cristianismo. Muitos imaginam que por pensarmos assim, somos um colégio onde as liberdades são tolhidas ou cerceadas, muito pelo contrário, todos são livres para agirem e serem o que quiserem, desde que respeitem o espaço do seu colega, seja aluno, professor ou qualquer outro funcionário", destacou João.

Confeiteira de Vargem Grande Paulista participa do Programa QUE SEJA DOCE no canal GNT

Vargem Grande Paulista mais uma vez revelando talentos na culinária. No mês passado, a confeiteira Isabella Mendes Moretti dos Santos, proprietária da Sapore Moretti, participou do programa *Que Seja Doce*, do canal GNT, ao lado do seu amigo e também confeiteiro Guilherme Gildo Siqueira. Juntos, eles disputaram o título de "confeiteiro mais doce" com provas e a avaliação dos jurados.

Com muito talento, eles fizeram dois doces típicos da Austria, a linzertorte e o strudel que ganhou como prato mais gostoso em uma das provas. A dupla não venceu a competição, mas a participação foi incrível.

"Foi uma experiencia nova pra gente, pois a Sapore estar dentro de um programa de TV é uma das coisas mais incríveis que nosso empreendimento já passou. Não pude falar o nome da nossa empresa, mas pude ao lado do Guilherme para mostrar a todo mundo que nos assistiu e também aos jurados, que são pessoas muito importantes, o meu talento e a minha cozinha. Além do retorno que foi muito bom para nós", conta Isabella, que comanda a Sapore Moretti ao lado da irmã Vyctoria Mendes Moretti dos Santos.

O Programa

A cada episódio do Programa *Que Seja Doce*, três doceiros – com histórias de vida, experiências e habilidades diferentes – disputam o título de "confeiteiro mais doce". A competição de culinária é focado apenas na confeitaria. Ou seja, todas as provas são relacionadas a tipos de doces e as sobremesas mais variadas.

Acima a dupla de confeiteiros Guilherme e Isabella durante a participação no programa QUE SEJA DOCE. Ao lado, as irmãs Vitória e Isabella que comandam a confeitaria Sapore Moretti, em Vargem Grande Paulista

Por: Jefferson Leal
@Jefflea13

Diretor de Arte na @RevistaJP @RevistaPoder
Criador de conteúdo e CEO do @cineminuto_
Colunista no #GlamuGeek - @Glamurama
Colaborador no @ResistEnem

'Top Gun' entrega o melhor em Nostalgia e ação já visto no ano

Mais de três décadas depois da estreia de "Top Gun: Ases Indomáveis", Tom Cruise volta às telonas interpretando novamente o piloto Maverick, em "Top Gun: Maverick". E o que podia ser só mais uma das inúmeras sequências com apelo à nostalgia dos anos 1980, revela-se um dos melhores entretenimentos do ano até agora.

Com o roteiro escrito por Christopher McQuarrie, Ehren Kruger e Eric Warren Singer, o longa nos transporta incrivelmente para uma história cheia de ação e troca de sentimentos. A necessidade de se inesperado trabalho: voltar à Top Gun, a elite da marinha americana, e liderar uma jovem equipe de pilotos em uma missão cuja importância é tão grande quanto o perigo que suas vidas correrão.

Desde a primeira cena, o filme usa de artifícios nostálgicos para prender o espectador. Um exemplo é o uso de músicas do primeiro filme, como a faixa "Danger Zone", de Kenny Loggins, e um dia ensolarado na praia como cenário para um momento de descontração entre os pilotos. Tudo isso nos faz entender que "Top Gun: Maverick" é uma grande celebração à passar o bastão é claramente posta no filme, mas nem isso consegue enfraquecer os laços que o filme consegue nos mostrar.

Na trama, Maverick, ainda com a patente de capitão, é convocado a assumir um sagem do tempo e Tom Cruise é um dos poucos astros que pode entender e passar esse sentimento. A aparição de Val Kilmer é emocionante, um dos pontos altos do filme, que nos fez criar ainda mais laços com Maverick.

Com 131 minutos de celebração, nostalgia e êxito, agregados a uma fotografia incrível, interpretações muito bem feitas e uma trilha que nos emociona e nos prende na cadeira do cinema, podemos afirmar que "Top Gun: Maverick" é um dos melhores filmes lançados em 2022.

O filme já está em cartaz nos cinemas. Vejam as principais estréias do mês de Junho.

02/6 – Jurassic World: Domínio – Diretor: Colin Trevorow

16/6 – Lightyear – Diretor: Angus MacLane

23/06 – Tudo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo – Diretor: Daniel Kwan, Daniel Scheinert

Para saber mais não deixe de acompanhar o @Cineminuto_ no instagram. Lá, você fica por dentro de tudo que acontece no mundo geek, nerd e toda cultura pop que nos cerca.

Surge uma nova digital influencer

Isabela Marques

Com a ascensão das redes sociais, os digitais influencers vêm ganhando cada vez mais destaque na mídia. Em Vargem Grande Paulista, a jovem Isabela Marques, de apenas 17 anos, despontou neste cenário com mais de 300 mil seguidores no TikTok e mais de 12 mil no Instagran, suas principais redes de atuação.

Seu sucesso nas redes sociais ganhou destaque na pandemia, quando começou a criar conteúdos sobre maquiagens e seu estilo de vida. Em pouco tempo seus vídeos viralizaram.

"Sempre gostei de gravar vídeos e comecei no meu canal no youtube aos 9 anos, sobre meus brinquedos e makes. Hoje, utilizo mais o tiktok e instagram como redes de divulgação, com conteúdos lifestyle sobre minha rotina, maquiagens, gosto de me arrumar com meus seguidores e postar sobre a rotina do meu trabalho", conta Isabela.

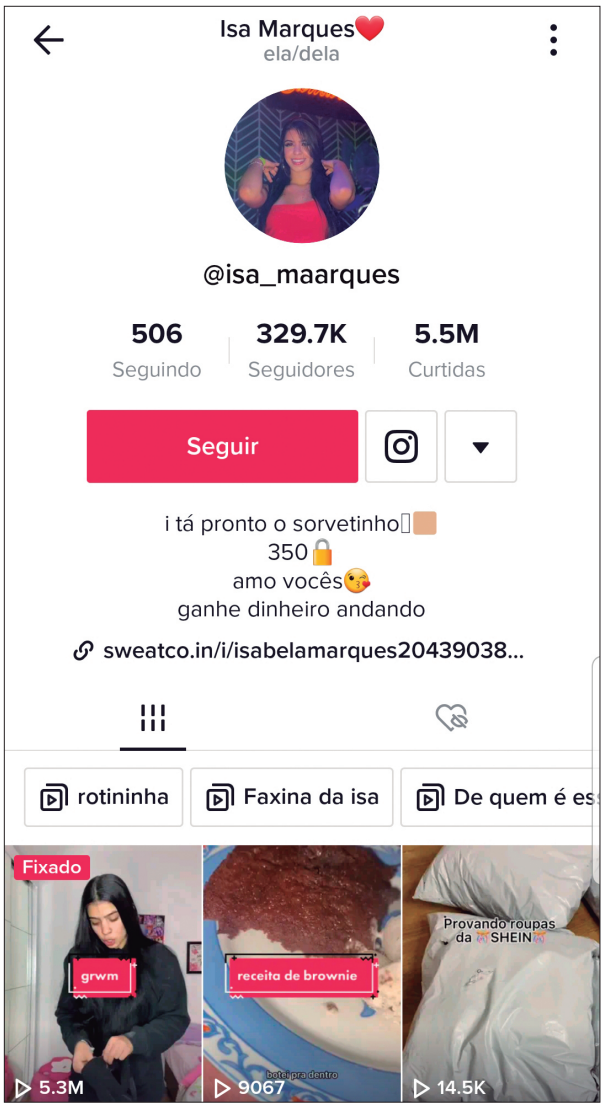
A jovem divide seu tempo entre os estudos do ensino médio, o trabalho como vendedora em uma loja de vestuário e calçados em Vargem Grande Paulista e a gravação dos vídeos para suas redes sociais.

A mais nova digital influencer de Vargem Grande Paulista tem conquistado cada dia mais seguidores e curtidas em suas publicações. Segundo Isabela, um de seus vídeos teve mais de 5 milhões de visualizações e mais de 870 mil curtidas.

A maior parte do seu público são mulheres de Vargem Grande Paulista, São Paulo e São Roque. Toda sua dedicação, criatividade e talento já têm proporcionado a Isabela um novo e rentável trabalho.

"Fiquei muito feliz com o retorno, pois foi da noite para o dia. Conforme fui postando com mais frequência, algumas lojas começaram a entrar em contato comigo para divulgar seus produtos através da minha influência nas redes sociais". Uma das marcas que patrocina a digital influencer é a gigante chinesa de moda Shein. "A primeira campanha que fiz para esta marca internacional foi a Shein Click, em que tive que postar 10 conteúdos, inclusive minha foto está no perfil oficial da Shein. Agora fui convidada para a Campanha de Dia dos Namorados. Outras marcas que me chamam são parcerias comuns, fixa apenas a Shein por enquanto".

O que começou como uma brincadeira de criança, agora se tornou um sonho que já está sendo realizado. "Eu quero conseguir trabalhar só com a internet e com isso dar uma condição melhor para minha família, poder viajar e conhecer vários lugares com eles. Demorei para acreditar em mim mesma, mas sim, agora me considero uma jovem influencer, pois as pessoas me encontram em lugares e me reconhecem, mandam mensagens falando que me adoram e adoram meu conteúdo. Esse retorno me deixa extremamente feliz, pra mim é tudo muito novo e cada passinho é muito importante e incentivador".



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

Olá Flores do Pântano, o mês de junho tem cheiro de quentão, pamonha, maçã do amor entre outras delícias. Falando nisso, festa junina lembra caipira, você já viu caipirinha nestas festas? Deixa pra lá, vamos saber como os signo são nas festas juninas:

Gêmeos – Olá Ruth e Raquel precisam entender que festa junina só acontece uma vez por ano, portanto, curta, e pare de orquestrar maldades, dê um tempo, o mundo agradece.

Peixes – Você não nasceu para festas juninas, é muito simples, você não tem compostura, educação, troca de ferraduras a cada segundo, ninguém te merece.

Virgem – Minha oferenda mal feita, quando falamos em festas juninas, falamos em frio, diversão alegria, no seu caso isso é perca de tempo, você é a verdadeira pamonha aguada.

Escorpião – Você jamais dever ir nas festas juninas, ou melhor, em nenhuma festa, o motivo é simples, você que ser o centro das atenções, é bem capaz de ir vestido de noiva só para causar.

Câncer – Que doideira ver os cancerianos em uma festa junina, eles se produzem tanto que parecem que vão na entrega do Oscar com tapete vermelho e tudo, só que mal sabem que tem lama na entrada do Leonardo.

Capricórnio – São pura diversão, eles realmente se jogam de corpo e alma, acho que até demais, mas tem um pequeno problema, bebem muito, acham que é o último dia do mundo, se continuar bebendo assim, quem sabe, para eles.

Áries – Essas flores do pântano nas festas juninas, acham que estão em uma balada, só que não bebê. Os meninos só pensam em beber e azarar, já as meninas só sabem falar "vou beijar muito", sei! Só se for a quadra da escola.

Libra – Esses acham que precisam equilibrar o planeta, principalmente a sua balança, daí eles resolvem beber tudo, assim o equilíbrio está completo, dois pra lá e dois pra cá.

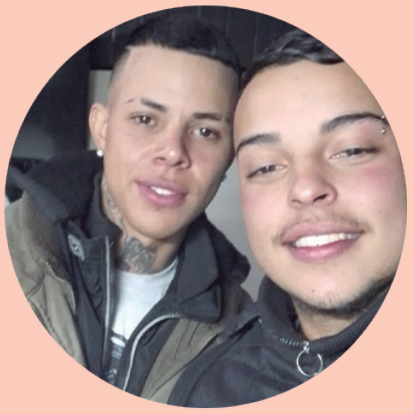
Aquário – Festa junina para os aquarianos só tem graça se tiver bingo, não importa o prêmio. Enquanto tiver como passar PIX as rodadas continuam, festa? Para que festa?

Leão – Se você está pensando em ir nas festas juninas com alguém de leão, esqueça, o leonino até pode ir, mas só o corpo estará, por que a mente, ah bebê o horário não permite falar.

Sagitário – Os sagitaríamos dizem que festa junina nunca deveria existir. Eles reclamam de tudo, do cheiro da comida, da música e das pessoas. O engraçado é que eles vão em todas, consegue entender isso?

Touro – Esse sim é um verdadeiro amante das festas juninas, se diverte muito, dá altas gargalhadas, só um detalhe, o taurino já chega na festa pra lá de Bagdá, passar perto de alguma fogueiro, é muito perigoso.

Parabéns Frances Ramos, flores do pântano quer exemplo de garra, determinação e um amor pela vida? É ela. Feliz aniversário com muitas realizações. (06 de junho)



Oi meninos!!! Essas flores do pântano são um grande exemplo para muitos jovens "nen nem", nem estuda e nem trabalha. Garra, determinação, foco são com eles, não é João Martins e Pedro Henrique? Acorda Pedrinho está na hora de gravar. Esses são os novos empreendedores de Vargem Grande Paulista. Parabéns, que o Cantinho Burger seja um sucesso, já é!

Olá mamãe... Natália Neris, o planeta deve estar em festa nesse mês, não é? Feliz aniversário mulher destemida, que o Universo sempre trabalhe a seu favor. (27/06)

Oi minha flor do pântano, eis aí um grande exemplo de mulher, mãe, amiga... Feliz aniversário Tatiana Bertolli, que Papai do Céu continue te abençoando. (14/06)

Quer participar deste espaço? Entre em contato com a ACE pelo email: comercial@acevgp.com

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.

Como se manter ativo durante o inverno?

Sair de casa para treinar com esse friozinho é um desafio, tudo, absolutamente, joga contra, não é mesmo? E como driblar isso, vencer o frio e chegar "voando" no próximo verão? Existem algumas maneiras de se manter ativo durante todo o Outono/Inverno e vantagens também. Mas é preciso traçar estratégias e organizar pequenos detalhes para passar por esse período difícil.

Entender que até mesmo o seu organismo será seu adversário é importante para vencer. Nosso Sistema Nervoso Autônomo (SNA) tem como principal função nos manter vivos e com isso um dos seus objetivos é economizar energia. No inverno gastamos muitas calorias simplesmente para manter a temperatura corporal, então o SNA entra em ação, em nosso subconsciente, nos fazendo perceber mais aquela sensação aconchegante da cama quentinha, do banho quente e até mesmo disparando mensagens, como: hoje vou descansar, o dia foi difícil, você já foi três dias.

Segundo a Escola de Educação Física da USP, até mesmo algumas dores podem estar associadas ao SNA apenas para te impedir de gastar energia. Então, o principal adversário, nós já apontamos, somos nós mesmos. Para vencer isso é preciso ter um objetivo muito claro e até visível em algum lugar da casa ou do trabalho, isso ajuda a vencer o seu subconsciente.

Uma grande vantagem de se treinar no frio é que como disse anteriormente, você gasta mais energia, a sua taxa de metabolismo basal aumenta e isso, associado ao gasto calórico de treinamento, aumenta a queima de gordura corporal o que é ótimo para quem quer chegar no próximo verão em forma. Adotar a atividade física como algo vital é imprescindível para o sucesso, faz parte de nós, a gente vai lá e faz, não importa onde, como, ou quantos graus esteja lá fora, isso é o que faz as pessoas seguirem e não a motivação.

Traçar estratégias e ter pequenas metas que vão nos levar cada vez mais perto do objetivo também é primordial. Por exemplo, em junho eu quero perder 4 quilos, 1 por semana. Isso faz com a gente tenha motivação a cada pequena conquista. Organização também é muito importante, como definir horários para treinar, quem vai cuidar das crianças são coisas simples, mas que farão a diferença.

Eu costumo dizer sempre "quem dorme no inverno, se acordar, acorda iniciante no Verão". Então cuidado, dois ou três dias de "preguicinha" podem acabar com tudo, já vi muitas pessoas treinada, dar aquela relaxada básica e nunca mais voltar. Todo esforço, dor, suor e dinheiro investidos vão para o ralo. Busque atividades que você goste de fazer, encontre parceiros, mas não dependa deles. Crie desafios em grupo ou pessoais, poste na internet, vença esses três ou quatro meses mais difíceis e seja recompensado. Na primavera você estará muito mais perto do seu objetivo.

Lembre-se: atividade física é vital e não deve ser sazonal, o corpo que tanto sonhamos é construído durante o ano todo e só sente frio quem está parado.

- **SERRALHEIRO**

Para trabalho fixo, excelente remuneração (registrado ou contrato MEI). Não precisa necessariamente ser profissional gabaritado, tendo noções de solda já serve, a equipe ensina o restante. com benefícios. Entrar em contato com Julio +55 11 94381-2846

- **ASSISTENTE COMERCIAL**

Ensino médio completo, boa comunicação, e noções de vendas e marketing. Enviar CV para comercial@acevgp.com

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

TENHA UM
ÚNICO NÚMERO DE WHATSAPP
PARA VÁRIOS ATENDENTES
Conheça a plataforma WZ Suite que está transformando a gestão de atendimentos de diversas empresas!
WZ suite
www.wzsuite.com.br
contato@wzsuite.com.br
Solicite uma apresentação!
(11) 4158-5811

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.

Fim de semana
DE FESTA pede um
BARRIL DE COPP
VARGEM GRANDE, COTIA, SÃO ROQUE
Villa's
DELIVERY DE CHOPP
(11) 99512 6269
Villa's
CERVEJARIA ARTESANAL
@cervejariaartesanalvillas

Dia dos Namorados
Prestigie o comércio da sua cidade e fortaleça a economia local
FILIADA À FACESP
ACE
VARGEM GRANDE PAULISTA