









POTÊNCIA NO ESPORTE: COLÉGIO INNOVARE É REFERÊNCIA COM JUDÔ DE ALTO NÍVEL, **RECONHECIMENTO DA FPJ**

Vargem Grande Paulista celebra 44 anos com várias atrações



Dia do Empreendedorismo Feminino com mulheres que inspiram e fortalecem a economia local

Reforma Tributária e novas regras exigem atenção dos empresários para 2026

Taxa do Lixo valerá em 2026 e será calculada conforme a área do imóvel

Black Friday aquece o comércio e impulsiona pequenos negócios











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. Publicas, Culturais e Sociais: Leonice de F. R. C.

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
- Impressão: Gráfica Rio Claro

Jornal da ACE não se responsabiliza por ideias 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.



Candidato: acesse o QRcode e cadastre seu currículo









ATENÇÃO EMPREGADOR: anuncie sua vaga no

BALCÃO DE EMPREGOS DA ACE

INFORMAÇÕES LIGUE: (11) 4159-1053

PRECISANDO DE Certificado Digital?



CERTIFICAÇÃO DIGITAL

Agora você pode adquirir:



com comodidade e conveniência.

Descontos especiais para Associados!

Agende seu horário (11) 99655-1027 (c/ Rafael) rafa.ribeiru@gmail.com OPCÃO DE ATENDIMENTO A DOMICÍLIO PARA MAIOR COMODIDADE

Taxa do lixo começa a valer em 2026 em Vargem Grande Paulista

Segundo o marco legal do saneamento (Lei 14.026/2020), a sustentabilidade financeira da limpeza urbana deve ser garantida com taxas municipais

partir de 2026, moradores e empresários de Vargem Grande Paulista passarão a pagar uma nova cobrança: a Taxa de Coleta, Remoção e Destinação de Lixo e Resíduos, instituída pela Lei Complementar nº 12/2025, aprovada pela Câmara Municipal e sancionada em outubro pelo prefeito Piter Santos. O novo tributo — conhecido popularmente como "taxa do lixo" — tem gerado descontentamento entre parte da população, mas, segundo a Prefeitura, a criação da taxa é uma exigência legal federal e o município poderia ser responsabilizado judicialmente caso não a instituísse.

De acordo com a Prefeitura, a medida atende ao que determinam os artigos 29 e 35 da Lei Federal nº 11.445/2007, alterada pela Lei nº 14.026/2020, que obriga todos os municípios brasileiros a

instituírem cobrança específica pelos serviços de manejo de resíduos sólidos. "O prefeito foi obrigado a apresentar o projeto sob pena de ser responsabilizado criminal e civilmente, embora, pessoalmente, seja contrário à criação de mais um tributo em um sistema cuja carga já é elevada", informou o secretário de Assuntos Jurídicos e Justiça, Tadeu Nogueira.

A taxa passará a ser cobrada a partir de 2026, e o valor será calculado com base na área construída do imóvel, sem distinção entre residências, comércios ou indústrias. O custo definido foi de R\$ 1,95 por metro quadrado, e o pagamento seguirá o mesmo calendário e critérios do IPTU, mas com guias separadas — ou seja, a taxa não será incorporada ao carnê do imposto.

Imóveis não residenciais com área superior a 1.000 m²

serão classificados como "grandes geradores" e pagarão cinco vezes o valor normal. Esses contribuintes, no entanto, poderão pedir isenção, desde que comprovem a destinação própria de seus resíduos por meio de contrato com empresa especializada e plano de gerenciamento aprovado.

Quem tem direito à isenção

A nova lei também prevê isenções para inscritos no CadÚnico Municipal, beneficiários de programas de incentivo ao desenvolvimento econômico e instituições filantrópicas, religiosas ou educacionais sem fins lucrativos. Além disso, o município subsidiará 15% do custo total do serviço, usando parte de sua receita para evitar que a taxa tenha valor ainda mais alto.

Segundo a Prefeitura, o município vinha arcando com todos os custos do contrato de coleta e destinação de resíduos, o que impactava diretamente o orçamento público. A cobrança da taxa busca adequar a cidade à legislação nacional e garantir recursos específicos para manter e melhorar o serviço.

Questionado sobre quais melhorias a população pode esperar com a arrecadação específica da taxa, o secretário afirmou que a medida visa, em um primeiro momento, a "custear o contrato administrativo celebrado para a prestação dos serviços de coleta e destinação dos resíduos sólidos".

Ele sinalizou também, que a administração municipal futuramente deverá investir em ecopontos, coleta seletiva, programas de educação ambiental e incentivos fiscais para práticas sustentáveis. Essas ações, porém, dependerão do equilíbrio financeiro do sistema e da arrecadação obtida com o novo tributo.



"A ampliação dos dias de coleta e a modernização da frota serão objetos de estudos, porém, desde que o seu custo não acarrete a elevação do valor da tonelagem, critério utilizado na contratação dos serviços de coleta e destinação final dos resíduos, afinal, a elevação dos valores dos serviços impactará na elevação do valor da "Taxa do Lixo", explicou o secretário.







Por: Marcos Paulo de Souza

Contador e especialista em gestão de negócios de serviço. À frente da Essencial Contábil, em Vargem Grande Paulista, lidera projetos de modernização e crescimento empresarial. Voluntário no CREIO - Instituição voltada à inclusão e apoio social.

Como se preparar para os novos impostos e regras em 2026

partir de 2026, o Brasil inicia uma grande mudança no sistema de impostos, com a entrada em vigor da Reforma Tributária. E mesmo que muita gente pense que isso só afeta as grandes empresas, a verdade é que os pequenos e médios negócios — como os que temos aqui em Vargem Grande Paulista — também precisarão se adaptar.

Os tributos que incidem sobre o consumo vão mudar. Impostos como ICMS, ISS, PIS e COFINS serão substituídos por dois novos: o IBS e a CBS, além de um Imposto Seletivo para produtos que fazem mal à saúde ou ao meio ambiente.

Se você é optante do Simples Nacional, fique atento: a nova Resolução CGSN nº 183/2025 trouxe regras mais rígidas. Agora, toda receita que tiver ligação com a atividade principal da empresa — mesmo que seja eventual — entra na conta da receita bruta. Isso pode gerar desenquadramento do regime, aumento de imposto e até multas se não houver controle.

Além disso, está em debate o PL 1087/2025, que prevê uma nova cobrança de 10% sobre os lucros distribuídos acima de R\$50 mil por mês para os sócios. Ou seja, até mesmo a forma como o empresário retira seu dinheiro da empresa pode precisar mudar.

Diante disso tudo, eu reforço: não espere 2026 para se organizar. Agora é a hora de sentar com o seu contador e fazer um bom diagnóstico da empresa: quanto está faturando, como está registrando suas receitas, como os sócios recebem, e se o regime atual de tributação ainda vale a pena.

Mais do que nunca, será essencial que o empresário melhore a gestão da sua empresa. Ter controle sobre o que entra e sai do caixa, acompanhar de perto os relatórios contábeis e entender minimamente como funciona sua tributação são atitudes que farão toda a diferença. Quem tiver uma gestão mais organizada vai conseguir se adaptar melhor ao novo modelo e até pagar menos impostos de forma legal.

Quem se antecipa, economiza. E quem tem boa gestão, cresce com segurança. 2026 está logo ali. Vamos nos preparar?



2º Feirão de Empregos registra 2 mil atendimentos

segunda edição do Feirão de Empregos, realizado no dia 1º de novembro, foi marcado por uma grande mobilização em prol da empregabilidade em Vargem Grande Paulista. O Governo Municipal, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Empreendedorismo e do Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT), reuniu diversas empresas parceiras com mais de 560 vagas disponíveis em diversas áreas. O evento contou com



mais de 2 mil atendimentos no Ginásio Municipal de Esportes, onde trabalhadores tiveram a oportunidade de entregar currículos, participar de entrevistas e ter contato direto com os recrutadores.

O Feirão teve como objetivo facilitar o acesso da população às oportunidades de trabalho, impulsionando a recolocação profissional e fortalecendo a geração de renda no município. Além das vagas oferecidas, os candidatos contaram com o apoio das equipes do PAT, que auxiliaram na elaboração de currículos e no encaminhamento às oportunidades mais compatíveis com cada perfil.

"O Feirão de Empregos é uma iniciativa que vai muito além das vagas. É um momento de esperança, de oportunidade e de valorização das pessoas. O contato direto com os recrutadores faz toda diferença", ressaltou o secretário de Desenvolvimento Econômico e Empreendedorismo, José Carlos Ricardo de Souza.





Judô do Colégio Innovare: Formação de Cidadãos e Conquista de Campeões!

Ver

Desde a sua fundação, o Colégio Innovare firmou um compromisso inabalável com a formação integral de seus alunos.

O Judô emerge como um dos pilares dessa filosofia, pois transcende uma modalidade esportiva e se torna um lema de vida, sendo visto como uma poderosa ferramenta pedagógica.

O reconhecimento é internacional: a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) reconhece o Judô como o esporte mais adequado para a formação de crianças e jovens entre 2 e 21

anos. Alinhado a essa visão, o foco do Innovare é o desenvolvimento do potencial máximo de cada estudante, valorizando o autoconhecimento, socialização, autonomia, equilíbrio e a prática da autodefesa.

A Liderança e o Histórico Vencedor do Sensei Wirlen Garcia



O sucesso e a longevidade do projeto são atribuídos à dedicação e expertise do Sensei Wirlen Garcia, o responsável pela modalidade desde o início do projeto. Professor de Judô desde 2007, Wirlen Garcia é Faixa Preta pela Federação Paulista de como educador, mas também como atleta de alto nível. O Sensei possui importantes títulos em campeonatos regionais, estaduais e no Campeonato Paulista, garantindo um padrão de excelência e inspiração aos jovens judocas.



Estudantes do Jardim II Theo e Mel

Estudantes do Mini Maternal Cecília e Emily

Do Tatame à Comunidade: Uma Trajetória de Sucesso.

A prática do Judô no Innovare começa cedo, acolhendo as crianças a partir dos 2 anos de idade e estendendo-se até o quinto ano do Ensino Fundamental. Neste ciclo inicial, o esporte de origem japonesa tem sido fundamental para despertar nos jovens o espírito de equipe, a empatia e, sobretudo, o respeito ao próximo.

O engajamento com a modalidade foi tão notável que o colégio expandiu a oferta. Atualmente, um projeto especial no período noturno atende os adolescentes e adultos, além de abrir as portas para a comunidade dos arredores, reforçando o papel social da instituição.

Frutos do Alto Nível.

Kauan Tanaka Berto da Silva, (7º ano) é a promessa do Innovare:

2025

Aos 12 anos já acumula títulos importantes:

- 3° colocado na seletiva para o meeting interestadual 2025 em Blumenau/SC;
- Campeão inter-regional Paulista 2025;
- 3° colocado no torneio de judô aberto do Corinthians;
- Campeão inter-regional Paulista 2024;
- 5° colocado campeonato Paulista 2024;

O talento do aluno comprova a força do Judô de base do colégio.

Matheus Massayuki Tanaka Da Costa Melo, é instrutor e atleta de alta

performance no Innovare, sendo um espelho para os alunos.



- Campeão inter-regional Paulista 2023;
- Vice-campeão, Campeonato Paulista 2023;
- 3° colocado, inter-regional Paulista sub-21 2024;
- Vice-Campeão, Campeonato Paulista por faixas 2024;

Atualmente se preparando para conquistar a faixa preta.

Davi Diniz: Reta Final para a Faixa Preta.



Atleta de alta performance do Colégio Innovare, Davi Diniz é um exemplo de dedicação e disciplina. Ele representa o próximo nível de excelência do projeto e está na fase final de preparação para a conquista da sua Faixa Preta, o maior símbolo de respeito e maestria no Judô

Reconhecimento Oficial: Colégio Innovare é Federado



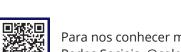
O ápice dessa trajetória de dedicação e qualidade veio no ano passado, com a conquista de um marco importante: o Colégio Innovare recebeu o Selo da Federação Paulista de Judô (FPJ), tornando-se uma instituição oficialmente federada. Este reconhecimento chancela a excelência do trabalho desenvolvido.



Judocas que se destacaram no campeonato regional de Sorocaba

O Judô no Colégio Innovare prova que, sob a orientação de um campeão como o Sensei Wirlen Garcia, a união entre disciplina, técnica e valores é o caminho para formar não apenas bons atletas, mas cidadãos mais conscientes e preparados para a vida.

O Judô do Colégio Innovare é, portanto, um convite aberto para a comunidade. Pais e responsáveis que buscam uma educação que alia excelência acadêmica com o desenvolvimento de valores sólidos, disciplina e preparo físico, estão convidados a conhecer o projeto e as turmas disponíveis para todas as idades, do ensino infantil ao fundamental. Venha conhecer!



COLÉGIO INNOVARE

(11) 99777-5144



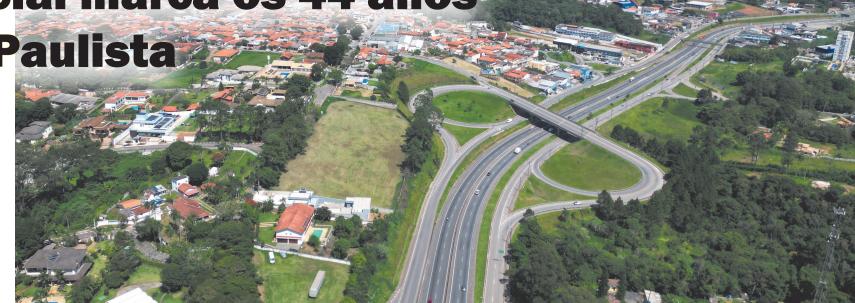
Tatiane Visconi

Programação especial marca os 44 anos de Vargem Grande Paulista

argem Grande Paulista celebra 44 anos de emancipação no próximo dia 27, com uma agenda repleta de atrações culturais, esportivas e religiosas que se estenderão ao longo do mês. A omemoração contará com grandes shows musicais, reunindo artistas locais e nacionais.

No dia 27 de novembro, às 8h, o tradicional Desfile Cívico-Militar abre as festividades na Avenida Elias Alves da Costa - Centro, celebrando a história e o desenvolvimento do município. A partir das 19h, sobem ao palco "Gica da Rocinha", "Marcelinho Freitas" e o grupo "Katinguelê" na Rua Serra da Mantiqueira (km 43 da Rodovia Raposo Tavares). E no dia 28, será a vez de "Billy SP" e "Grupo Hora H", além de atrações locais que prometem animar o público.

Já dia 29, acontecerá a Marcha para Jesus, saindo da Praça da rotatória do Jardim Floresta em direção a Rua Serra da Mantiqueira. O encerramento da programação será no dia 30 de novem oro, com uma Missa Campal, o encontro de Grau, o evento de Hip Hop. Confira a programação completa no site da Prefeitura (https://vargemgrandepaulista.sp.gov.br)



Programação completa – 44º Aniversário de Vargem Grande Paulista

20h - Espetáculo da Escola Municipal de Ballet Centro Mariápolis Ginnetta

-24/11

7h - Entrega das obras de reforma da UBS São Lucas - Rua Jabaquara, 100 - São Lucas

9h30 - Sessão Solene na Câmara Municipal 19h- Apresentação da Escola de Música -Centro Mariápolis Ginnetta -26/11

17h - Futebol Solidário - Estádio Municipal

19h- Shows de Aniversário com Gica da Rocinha, Marcelinho Freitas e Katinguelê - Rua Serra da Mantigueira (KM 43 - Raposo Tavares)

19h - Billy SP e Grupo Hora H + artistas locais -Rua Serra da Mantiqueira (rua da feira) 29/11

9h - Entrega das obras do CACEF Portão Vermelho – Av. Pres. Kennedy, 400

15h- Marcha para Jesus - Praça da Rotatória do bairro Jardim Floresta

9h - Missa Campal – Rua Serra da Mantiqueira (KM 43 - Raposo Tavares)

9h - Encontro de Grau - Rua José Pires da Silva - Paco Municipal

8h - Desfile Cívico-Militar - Av. Elias Alves da Costa 13h- Evento Hip Hop - Rua Serra da Mantiqueira (KM 43 - Raposo Tavares)

O que a cidade precisa para crescer ainda mais?

"Neste aniversário de 44 anos de Vargem Grande Paulista, deixo meus parabéns a todos que fazem parte da história e do desenvolvimento da nossa cidade. Como empresário e presidente da ACE-VGP, sinto orgulho porver o quanto avancamos — e, ao mesmo tempo, reconheço os muitos desafios que o presente e o futuro nos impõem.

Vivemos tempos de mudanças rápidas, que exigem planejamento, união e coragem para inovar. É hora de fortalecer o comércio local, apoiar os empreendedores e criar condições para que novos negócios floresçam. Com diálogo, visão e



Cezar Sena - Diretor da E.E.

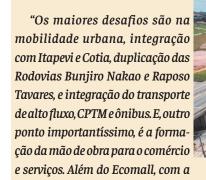
trabalho conjunto entre sociedade, empresas e poder público, Vargem Grande Paulista continuará crescendo com equilíbrio, prosperidade e orgulho de suas raízes. Parabéns, Vargem Grande Paulista, que venham muitos anos de conquistas e oportunidades!"

"Atuando na rede pública estadual com adolescentes, observo uma carência significativa que vai além da sala de aula: a falta de perspectivas e projetos de vida direcionados ao mercado de trabalho. Nem todos os jovens têm condições ou interesse em cursar uma faculdade, e essa realidade não deve ser ignorada — deve ser abraçada como uma oportunidade de desenvolvimento.

Considero fundamental a implementação de uma Escola Técnica de nível Médio e ou Superior, oferecendo cursos de Tecnó-

logo. Essa instituição seria um divisor de águas para a cidade, transformando as perspectivas devida desses jovens, preparando-os para o mercado de trabalho com competências práticas e reconhecidas. Além disso, poderia incentivar que, a médio prazo, esses profissionais buscassem um curso superior, criando uma trajetória de desenvolvimento contínuo.

Para alavancar o crescimento de Vargem Grande Paulista nos próximos anos, é essencial concentrar esforços em quatro pilares estratégicos: investimento na formação de jovens e trabalhadores; implementação de atividades culturais e esportivas; parcerias estratégicas estabelecimento de colaborações sólidas e intencionais entre poder público, terceiro setor e iniciativa privada; fortalecimento da rede de comunicação e divulgação transformando cada ação municipal em combustível para o engajamento comunitário."

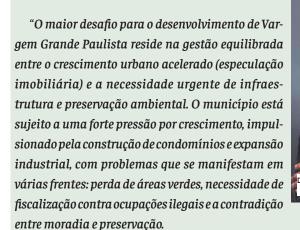


chegada do Shopping Central ParK, Animália Park, e outras atividades, Vargem Grande Paulista, assim como Cotia, precisa estreitar o relacionamento com o Sesi e o Senac na formação de mão de obra. E, especialmente nos prepararmos para o impacto da IA, que mudará por completo o trabalho.

Nossa contribuição ao desenvolvimento urbano sustentável da cidade é representada pelos bairros – Parque Ruth Maria, Refúgio dos Amigos, Haras MJM Residende, Villa Rica, Villa Paraty, Reserva Paineiras, Reserva Jatoba, Empresarial Raposo Tavares, E, nesse ano inauguramos o ECOMALL o primeiro mixed use da região, e que já congrega 30 empresas e atividades comerciais. Assim continuaremos promovendo investimento, geração de empregos e renda para a cidade. Para o futuro, a GP está em desenvolvimento de dois novos empreendimentos, um bairro planejado que unirá indústria, comércio e residências, e um novo condomínio. Acreditamos no desenvolvimento urbano sustentável e equilibrado, promovendo investimento, geração de empregos e renda para a Cidade. Para o futuro, a GP está em desenvolvimento de dois novos empreendimentos, um bairro planejado que unirá industria, comércio e residências, e um novo

A parceria com os poderes constituídos e seus concessionários sempre foi a filosofia da GP. Que venham os próximos 44 anos de Vargem Grande Paulista, e os próximos 40 anos da GP Desenvolvimento Urbano."

Gratidão ao povo de Vargem Grande Paulista Família Portugal - Geraldo, Caio, Ruth e Luis Fernando



Outro desafio significativo é o da infraestrutura e saneamento, uma vez que o rápido crescimento da população exige que a infraestrutura municipal acompanhe o ritmo da expansão. Isso inclui a necessidade de melhorar o saneamento ambiental (água potável e rede de coleta/tratamento de esgoto), a mobilidade urbana – agravada pela característica de "cidade dormitório" – e o combate ao descarte irregular de resíduos. Paralelamente, a informalidade da ocupação do solo em bairros afastados representa um desafio social e jurídico, demandando a avanço da Regularização Fundiária para garantir segurança da posse e a correta aplicação de políticas de infraestrutura.

Em síntese, o desafio mais complexo é gerenciar a expansão territorial de forma sustentável e inclusiva, garantindo que a infraestrutura, o saneamento e a legalidade alcancem todos os munícipes, e não apenas as áreas de maior poder aquisitivo. Para prosperar, a cidade deve priorizar uma Economia Dinâmica com diversificação e apoio ao empreendedorismo, uma governança eficiente com planejamento urbano rigoroso e fiscalização, e a Qualidade de Vida com investimentos em infraestrutura essencial, mobilidade eficiente, meio ambiente e educação. A prosperidade passará pela capacidade de integrar e regularizar o crescimento com as necessidades de infraestrutura e a proteção ambiental.

Reiteramos nossa disposição em colaborar de forma ética, transparente e construtiva, visando sempre a proteção e o fortalecimento dos direitos em Vargem Grande Paulista."



Or. Alan Souza de Mendonça - Presidente da 250ª Subseção da OAB de Vargem Grande Paulista

agui também."

de Indústria, Comércio e Serviços que mais empregam), garantindo que os jovens talentos encontrem aqui, e não nas cidades vizinhas, as melhores perspectivas de emprego e renda. Para crescer de forma equilibrada e próspera, a cidade

também deve priorizar a expansão da infraestrutura de Lazer e Cultura. É fundamental: criar Centros de Cultura e Lazer públicos e gratuitos, que ofereçam atividades para todas as idades e ajudem a fortalecer a identidade comunitária e a qualidade de vida; ampliar as parcerias de capacitação e qualificação (como as já existentes com o PAT e SEBRAE), focando em cursos técnicos que promovam a inclusão produtiva e preparem a mão de obra para as demandas específicas do nosso crescimento econômico."

"O maior desafio hoje, além da infraestrutura, do comércio e do trânsito, é a formação da mão de obra local, a formação profissional. É muito difícil, estamos precisando de pessoas para trabalhar e não encontramos. Vejo muitos jovens sem perspectiva de futuro, e acredito que precisamos investir mais na formação deles, seja nas escolas ou por meio de cursos técnicos.

Pensando em quantas empresas temos, acredito que elas poderiam contribuir mais com a formação dos jovens, apoiando cursos técnicos. Hoje, por exemplo, quem quer fazer um curso de gastronomia ou panificação precisa ir para longe. Faltam cursos rápidos e acessíveis

aqui mesmo, que incentivem os jovens e abram novas oportunidades. Olhando para os

municípios próximos, percebo que há muitos atrativos, e Vargem Grande Paulista poderia

desenvolver melhor o setor hoteleiro, com hotéis e pousadas, para que os turistas fiquem





Por: Janaina Tanze

Fisioterapeuta pós-graduada em reabilitação cardiopulmonar pelo Hospital Albert Einstein

Entenda as "ites": bursite, tendinite e artrite

A rotina de quem trabalha com movimentos repetitivos, seja manuseando máquinas, escrevendo/digitando ou até mesmo fazendo as tarefas domésticas frequentemente é prejudicada por dores articulares, que não só atrapalham a rotina e produtividade, mas também afetam a qualidade de vida.

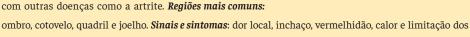
As alterações com o sufixo "ITE" normalmente indicam um processo inflamatório, onde o prefixo da palavra aponta a região do corpo afetada. Exemplos: Sinusite (inflamação dos seios nasais), tendinite (inflamação dos tendões), bronquite (inflamação dos brônquios), rinite (da mucosa nasal), artrite (das articulações), etc.

Nesse artigo abordaremos em especial a bursite, tendinite, artrite e artrose, que estão frequentemente relacionadas a movimentos repetitivos e são muito discutidas dentro da medicina do trabalho, pois é um

grande fator de afastamento de funções.

Rursite

Inflamação da Bursa (que é uma pequena bolsa de fluido localizada entre ossos, tendões e músculos com a função de reduzir o atrito na região). *Causas:* Movimentos repetitivos, esforço excessivo, trauma, má postura ou em associação com outras doenças como a artrite. *Regiões mais comuns:*



movimentos. Tendinite

Inflamação do tendão/tendões (que é o que conecta o músculo ao osso, indispensável para a movimentação). *Causas:* similares da bursite, em especial os movimentos repetitivos (hipersolicitação daquele tendão que acaba inflamando). *Regiões mais comuns:* ombro, cotovelo, punho, tornozelo e joelho. *Sinais e sintomas:* Dor no tendão que piora com o movimento e melhora com repouso, rigidez e perda de força, hipersensibilidade local, inchaço e vermelhidão.

Artrite

Inflamação da articulação. *Tipos* - existem vários, dos mais comuns podemos citar: artrite reumatoide que tem causa autoimune, artrite gotosa com relação ao acúmulo de acido úrico, artrite degenerativa que tem relação ao processo de desgaste natural das cartilagens que servem como amortecedores dentro da articulação. *Fatores de risco*: sobrecarga nas articulações, atividades repetitivas ou de impacto, doença autoimune, infecções, obesidade e idade avançada. *Regiões mais comuns*: joelhos, punhos, quadril e ombro, mas pode acometer mãos e pés, a depender do tipo de artrite. *Sinais e sintomas*: dor local, inchaço, vermelhidão e sensação de calor na articulação, fraqueza, atrofia muscular, estalo e sensação de areia ao movimentar, entre outros. *Artrose*

Doença degenerativa crônica que leva ao desgaste da cartilagem que reveste os ossos dentro das articulações (é uma progressão da artrite). *Regiões mais comuns*: similares aos da artrite. *Sinais e sintomas*: todos os da inflamação, porém a dor é intensa e causada pelo atrito direto entre os ossos devido ao desgaste da cartilagem. È uma doença crônica, os sintomas mais duradouros e o tratamento mais complexo.

O tratamento no geral baseia-se em buscar o fator/atividade desencadeante da inflamação, tentar adaptá-lo ou modificá-lo a fim cessar a agressão àquela articulação. Juntamente a isso é importante tratar os sintomas, medicações para dor, antinflamatórios e uso de gelo na região são ótimos aliados. Mas, é a fisioterapia que faz toda a diferença, os recursos fisioterapêuticos quando bem empregados para cada caso, podem proporcionar uma ótima evolução e muitas vezes a cura e retorno as atividades normais.

"O autocuidado não é egoísmo, é uma necessidade. Ao cuidar de si, você se capacita a cuidar melhor dos outros". Carter F. Por uma longevidade prazerosa e sem dor, cuide-se.

Fonte: Jr.A.S; et al. Intervenção fisioterapêutica na osteoartrite de joelho: revisão narrativa. Research, society and development. V. 11/Nº4, 2022.

MÊS DA SAÚDE DO HOMEM

#NOVEMBROAZUL

VIVER EM SAÚDE

A prevenção nasce da atenção de cada dia.

ASSISTA AO VÍDEO

A Unimed incentiva esse **cuidado**.

Quando o bem-estar se torna hábito, a vida flui ainda melhor.

Unimed A

DIA DO EMPREENDEDORISMO FEMININO:

Vargem Grande Paulista celebra mulheres que inspiram e transformam a economia local

📷 o mês de novembro, celebra-se o Dia do Empreendedorismo Feminino — uma data que simboliza a força, a criatividade e a determinação das mulheres que transformam sonhos em negócios e desafios em conquistas. Em Vargem Grande Paulista, o espírito empreendedor feminino pulsa forte. São mulheres que, com coragem e propósito, movimentam a economia local, geram empregos e inspiram outras mulheres a acreditarem em seu potencial.

A Associação Comercial e Empresarial (ACE) de Vargem Grande Paulista tem orgulho de apoiar e dar visibilidade a essas histórias que unem sensibilidade, inovação e muita garra. Nesta edição, o Jornal da ACE apresenta quatro empreendedoras da cidade que trilharam caminhos diferentes, mas compartilham a mesma essência: a vontade de fazer a diferença.



Danielle de Maria: da veterinária à gastronomia, ela encontrou na culinária o sabor de um novo começo

Após quase três décadas dedicadas à medicina esportiva equina, Danielle de Maria, de 52 anos, decidiu transformar sua paixão pela culinária em profissão. De origem italiana, ela sempre enxergou a cozinha como um espaço de afeto e conexão. Hoje, à frente do Mamma Mia Restaurante e Rotisserie, Danielle oferece experiências gastronômicas que unem técnica, tradição e emoção.

"Meu maior desafio foi mudar completamente de área e recomeçar. Mas cozinhar é um ato de amor. Quero

que cada prato desperte uma memória, um sentimento bom em quem o saboreia", afirma. Com planos de expandir o negócio, ela reforça sua mensagem às mulheres: "Somos fortes por natureza. Inove, trabalhe com afinco e seu sonho vai virar realidade".



Selma dos Santos Novaes: duas décadas transformando vidas através da beleza

Há mais de 20 anos, Selma dos Santos Novaes, cabeleireira e especialista em visagismo e terapia capilar, é um exemplo de persistência e amor pelo que faz. Sua trajetória começou após ser desligada da empresa onde trabalhava, logo após a maternidade. A necessidade virou oportunidade, e o talento falou mais alto.

"Trabalho movida pela satisfação de ver o brilho no olhar das pessoas. Cuidar de cada cliente é uma forma de expressar carinho e dedicação",

Após anos no mesmo ponto comercial, realizou o sonho de inaugurar seu próprio salão: um espaço pensado para acolher e valorizar

cada pessoa. "Nada é simples, mas é na dificuldade que descobrimos nossa força", afirma Selma, símbolo de resiliência e empatia.



Giseli Oliveira: da primeira pinça à própria clínica de estética

Apaixonada pela área da estética desde jovem, Giseli Oliveira trocou a estabilidade do emprego formal pela realização de um sonho. Após se formar em Estética, abriu sua primeira sala de atendimentos e hoje comanda um espaço acolhedor em Vargem Grande Paulista: a Beauty Clinic Gisele Oliveira.

Seu diferencial está no atendimento personalizado e no cuidado com cada cliente. "Tenho um quadro na parede com minha primeira pinça e a frase: 'Imagine uma história para sua vida e acredite nela'. Foi isso que fiz", conta.

Entre as muitas histórias emocionantes, lembra-se de uma cliente que chorou ao ver as sobrancelhas refeitas após anos de insatisfação. "Ver a autoestima dela restaurada me fez lembrar por que escolhi esse caminho", diz Giseli, que aconselha: "Nunca desista na primeira dificuldade. Deus não coloca sonhos impossíveis no nosso coração".



Viviane Giroldo: proteção com propósito

Com 18 anos de experiência no mercado financeiro, Viviane Madeira dos Santos Giroldo, 45 anos, decidiu seguir um novo rumo e fundou a Vittorisa Seguros. O que a motivou foi o desejo de humanizar o atendimento e oferecer segurança de forma transparente e empática.

"O setor de seguros ainda é muito masculino, mas isso está mudando. A presença feminina traz escuta, sensibilidade e acolhimento",

Para ela, empreender foi um ato de coragem e fé. "Deixei a estabilidade para construir algo do zero. Cada cliente que confia em mim é a prova de que valeu a pena", afirma. Hoje, Viviane colhe o

reconhecimento de quem enxerga na sua marca não apenas um serviço, mas um laço de confiança.

Histórias como as de Danielle, Giseli, Selma e Viviane representam o que há de mais inspirador no empreendedorismo feminino: a capacidade de reinventar-se, equilibrar múltiplos papéis e transformar sonhos em impacto real.

Neste mês especial do EMPREENDEDORISMO FEMININO, a ACE celebra todas as mulheres empreendedoras de Vargem Grande Paulista que fazem a cidade crescer, brilhar e acreditar que empreender é também um ato de amor.





Por: Arantxa Morales Toledo

Consultora de RH e especialista em atração de talentos e empregabilidade

Fim de ano: como se preparar para contratações temporárias

A sazonalidade está batendo à porta e, com ela, indústrias, comércios e o varejo começam a recrutar um grande volume de mão de obra temporária para o final do ano. A expectativa é de mais de 500 mil contratações entre outubro e dezembro de 2025.

As áreas mais aquecidas são as comercial, administrativa e de tecnologia, com destaque para funções como vendedor, representante comercial, auxiliar administrativo e desenvolvedor. É o momento ideal para garantir um extra no Natal — mas, mais do que isso, muitas vezes o fim de ano pode ser uma porta de entrada em excelentes empresas e uma oportunidade para mudar e direcionar sua carreira.

As empresas terceirizadas estão a todo vapor, recrutando e montando bancos de talentos para as contratações de fim de ano. As ofertas são variadas e, com a estratégia certa, é possível se posicionar de forma inteligente e alcançar boas oportunidades — com potencial de escolha, ainda!

O primeiro passo é atualizar seu currículo de forma direcionada à sua área de atuação. Deixe claro o cargo pretendido, inclua uma breve introdução do seu perfil e descreva suas principais atividades — especialmente nas duas últimas experiências. As anteriores podem ser apresentadas de forma mais resumida, com dois ou três tópicos por função.

Depois, mantenha seus perfis atualizados nas plataformas mais usadas para contratações temporárias. Normalmente, grandes empresas contratam consultorias especializadas em mão de obra temporária para fazer essas seleções. Ou seja, o principal caminho não é se candidatar diretamente nos sites das empresas, mas sim em ferramentas como Catho, InfoJobs, Indeed, Gupy e Pandapé, que são utilizadas para captar profissionais.

Também vale se cadastrar nas principais empresas de recrutamento e seleção de mão de obra terceirizada, como Luandre, Randstad, Gi Group, ManpowerGroup e Global Empregos. Participe do máximo de entrevistas que puder e avalie as oportunidades não apenas pelo salário e pelas condições imediatas, mas também pelo potencial de crescimento futuro.

Quando conseguir uma oportunidade, se esforce e se dedique para mostrar seu diferencial. Busque um bom desempenho profissional, conecte-se bem com colegas e superiores, demonstre colaboração, espírito de equipe e contribua para um ambiente positivo.

Traga o cliente para o centro: execute suas atividades buscando sempre facilitar a vida do cliente e garantir uma boa experiência. A rapidez de adaptação também é uma característica muito valorizada nesse tipo de contratação. Ser ágil e flexível em horários, demandas e mudanças demonstra que você é um profissional versátil e valioso.

Encare essa oportunidade como uma semente para um futuro próspero, e dê o seu melhor!

Black Friday deve movimentar pequenos negócios e exige atenção do consumidor

Black Friday 2025 promete aquecer o comércio e beneficiar cerca de 68 mil pequenos negócios no Estado de São Paulo, segundo levantamento do Sebrae-SP. A pesquisa mostra que os consumidores estão cada vez mais estratégicos: 47% pesquisam preços com até três meses de antecedência, e os itens mais desejados são roupas, calçados, eletrônicos e produtos de beleza.



Com o crescimento das compras online e híbridas, sites, redes

sociais e marketplaces lideram as buscas por promoções. O PIX deve ser o meio de pagamento mais usado, seguido por cartão de crédito e parcelamento.

Para os consumidores, a principal recomendação é desconfiar de descontos muito altos e comparar preços antes de comprar. "Algumas empresas aumentam o valor dias antes da Black Friday para depois aplicar um 'desconto' falso", alerta Roberto Falcão, coordenador do MBA em Gestão de Negócios da FECAP. Ele também orienta atenção aos juros embutidos no parcelamento e à necessidade real do produto: "Vale a pena refletir se a compra é mesmo necessária ou apenas um impulso".

Já para os pequenos empreendedores, o momento é ideal para fortalecer a presença digital, oferecer promoções transparentes e brindes criativos que ajudem a fidelizar clientes. Segundo o Sebrae-SP, 23% dos consumidores compram motivados por ofertas exclusivas, o que abre espaço para ações personalizadas e campanhas de relacionamento.

Com planejamento, tanto quem compra quanto quem vende pode aproveitar o melhor da Black Friday sem cair em armadilhas nem comprometer o orçamento.



Teia Agroecológica: uma rede que une saberes, sabores e sustentabilidade em Vargem Grande Paulista

m Vargem Grande Paulista, o projeto Teia Agroecológica vem unindo agricultores, artesãos e consumidores em uma rede de trocas sustentáveis que valoriza a produção local, os saberes tradicionais e a cultura quilombola. A iniciativa nasceu com o desejo de fortalecer a economia solidária e promover o consumo consciente, conectando campo e cidade por meio da agroecologia. Em entrevista ao Jornal da ACE, os colaboradores do projeto falaram sobre o início da iniciativa, seus desafios, conquistas e planos para o futuro de uma rede que cresce com propósito e consciência. Confira:

Jornal da ACE: como surgiu a ideia de criar o projeto Teia Agroecológica em Vargem Grande Paulista?

TEIA: À ideia surgiu durante a pesquisa de mestrado do Biólogo e Etnobotânico Julio Avanzo, ao visitar os quintais e perceber uma oportunidade, na verdade, um desejo das pessoas de comercializarem ou trocarem mais entre si. Havia o interesse em participar de uma rede e valorizar a biodiversidade, a sociobiodiversidade que já existia nos próprios quintais. Foi a partir dessa observação e dessas trocas que o projeto começou a tomar forma.

Jornal da ACE: O nome do projeto é muito sugestivo. De que forma ele representa, na prática, o trabalho que é desenvolvido? Quem são os "fios" que compõem essa teia?

TEIA: O nome "Teia Agroecológica" reflete exatamente a forma como trabalhamos: de maneira interligada e colaborativa. Cada fio representa uma pessoa, grupo ou iniciativa que contribui para a regeneração do território, sejam agricultores, educadores, artistas, cozinheiras ou consumidores conscientes. A teia é viva e em constante movimento, unindo campo e cidade por meio de trocas justas, saberes compartilhados e práticas sustentáveis.

Jornal da ACE: Quem são e quantas são as pessoas diretamente beneficiadas e envolvidas no projeto hoje?

TEIA: Hoje, o projeto envolve diretamente cerca de 26 famílias, entre, agricultores e produtores artesanais. E tem outras pessoas entre técnicos e parceiros da Casa Jaya e do Quilombo do Carmo que contribuem indiretamente para a rede alcançar outras regiões, fortalecendo nosso intercâmbio regional e um ciclo de economia solidária e segurança alimentar.

Jornal da ACE: de que forma a culinária e os produtos agroecológicos carregam e contam a história cultural da região, e especificamente da comunidade quilombola?

TEIA: Reconhecemos a culinária e os produtos agroecológicos como expressões vivas da memória do território. Na feira, cada alimento vem acompanhado de uma história — das mãos que plantam, das sementes guardadas e das receitas transmitidas ao longo das gerações. O Quilombo do Carmo, por exemplo, oferece artesanato local e hortaliças cultivadas sem veneno, revelando uma sabedoria que une o cuidado com a terra e a valorização das raízes negras da região. Dentro desse mesmo espírito, temos programadas seis formações técnicas e seis atividades culturais na barraca. Nosso desejo é, por exemplo, oferecer uma oficina do Pastel Caipira da Capela de São Pedro — uma tradição que poucas pessoas de Vargem Grande Paulista conhecem. É um saber que passa de 'geração para geração', um verdadeiro saber de raiz que queremos preservar e compartilhar."

Jornal da ACE: vemos a forte parceria com o Quilombo do Carmo, como o projeto enxerga a agroecologia como uma ferramenta de resistência, autonomia e preservação da cultura e dos saberes tradicionais negros?

TEIA: Para nós, a agroecologia é uma forma de resistência e de afirmação da vida. Ela nos reconecta com os modos de produzir e viver herdados dos povos quilombolas e indígenas. No contexto do Quilombo do Carmo, cultivar a terra de forma agroecológica é também um ato político e cultural — uma forma de preservar o território, fortalecer a identidade e reafirmar os saberes tradicionais negros como base de uma sociedade mais justa e equilibrada.

Jornal da ACE: na formação técnica oferecida pelo projeto, como vocês equilibram o conhecimento científico da agroecologia com os saberes tradicionais passados pelas gerações, muitas delas ligadas aos quilombos?

TEIA: O equilíbrio se dá no diálogo, no apoio e no manejo. A Teia parte do princípio de que o conhecimento técnico e o saber tradicional se complementam. As formações incluem desde oficinas práticas de formação de preço, solo vivo e rodas de conversas para multiplicar os saberes e ampliar o diálogo.

Jornal da ACE: Como funciona a logística do projeto, desde o plantio pelos agricultores até a comercialização na barraça da feira?

TEIA: Para a logística, utilizamos uma Kombi que funciona como nosso ponto móvel de estoque. Nela, os produtos artesanais já coletados ficam armazenados até a venda ou solicitação de reposição.

Já as hortaliças são colhidas no dia da feira. Se o próprio agricultor tiver dificuldades para fazer o transporte,



acionamos um membro da Teia que esteja mais próximo para realizar essa coleta e entrega no dia da feira. Logo teremos um ponto fixo de apoio para armazenar o que não foi vendido, garantindo a conservação dos produtos para venda no dia seguinte.

Jornal da ACE: qual foi o impacto mais significativo na vida das pessoas atendidas pelo projeto? E na percepção das pessoas que compram os produtos?

TEIA: O impacto mais marcante é o sentimento de pertencimento e valorização. Muitos agricultores, antes isolados, hoje se veem como parte de uma rede forte e solidária. Há também um ganho na renda familiar e na autoestima. Já nossos clientes relatam sentir-se mais conectados ao território e mais conscientes sobre suas escolhas de consumo, percebendo que ao comprar um alimento agroecológico estão apoiando famílias, histórias e modos de vida sustentáveis

Jornal da ACE: quais são os maiores obstáculos que o projeto enfrenta para se manter e crescer?

TEIA: Um dos maiores desafios que enfrentamos hoje é estruturar a parte administrativa do projeto, que ainda está em desenvolvimento. Como trabalhamos em rede, com muitos produtores e uma grande diversidade de produtos agroecológicos, o processo de catalogação e organização das informações exige tempo e dedicação. Além disso, o fator climático também é um obstáculo constante, já que as variações do tempo influenciam diretamente o cultivo e a oferta dos alimentos. Mesmo com essas dificuldades, seguimos fortalecendo nossos vínculos comunitários e aprimorando nossa gestão para garantir que a Teia Agroecológica continue crescendo de forma sustentável e colaborativa.

Jornal da ACE: Quais são os próximos passos e sonhos para a Teia Agroecológica? Existe a perspectiva de expandir para outras feiras, ou criar novos pontos de venda?

TEIA: Os próximos passos seguem nessa direção: articular novas formas de fortalecer e estimular os agroecossistemas e a produção local. Entre as ideias, estão a criação de cestas e assinaturas de produtos agroecológicos, aproximando produtores e consumidores em uma rede mais conectada. Também há o desejo de ampliar as ações, quem sabe com novos dias de feira, um espaço fixo na Casa de Cultura Maria de Verdade, ou até mesmo uma feira agroecológica própria da Teia, com suas barracas organizadas de forma independente. São várias possibilidades no horizonte, inclusive a criação de um aplicativo que facilite essa aproximação entre quem produz e quem consome.



A Associação Comercial e Empresarial de Vargem Grande Paulista celebra com orgulho os **44** anos de emancipação, marcados pela força de sua gente, pelo espírito empreendedor e pela união de quem acredita no desenvolvimento local.



CEFOR ACE

Centro de Formação e Eventos

LOCAÇÃO PARA EVENTOS

Sociais - Corporativos Treinamentos - Palestras

- Salão com mais de 1.000m2
- Mezanino, salas para cursos
- Estacionamento
- Cozinha



Estrada da Bonanza, 781 - Vargem Grande Paulista Contato: 4159-1053 | www.acevgp.com