

**JORNAL** DA

Ano XIV - Nº 152 - Novembro/2022

Distribuição Gratuita

15  
anos

FILIADA À FACESP



**ACE**

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL  
E EMPRESARIAL

**VARGEM GRANDE PAULISTA**

**RESTAURANTE**

**PIG RIBS BBQ**

Uma nova proposta  
gastronômica na região







**Passarinho**  
Gás e Água

4158-7801  
4158-1974  
97526-5034

Atendendo sua família com qualidade!

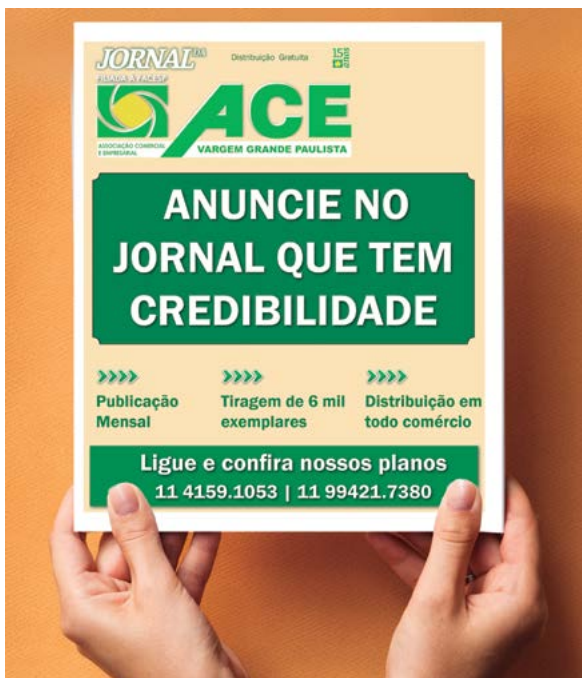
**LIQUIGÁS**  
BR PETROBRAS



**ÓTICA**  
**GLASS**

Fone: (11) 4158-1110  
oticaglassvgp@gmail.com

Av. Presidente Tancredo Neves, 868 - Centro  
Vargem Grande Paulista - SP - (ao lado da Passarela)



**JORNAL ACE**  
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL  
VARGEM GRANDE PAULISTA

**ANUNCIE NO JORNAL QUE TEM CREDIBILIDADE**

Publicação Mensal | Tiragem de 6 mil exemplares | Distribuição em todo comércio

Ligue e confira nossos planos  
11 4159.1053 | 11 99421.7380

# Parceria APAE e ACE incentiva inclusão de jovens no mercado de trabalho

Desde agosto deste ano, a APAE-Cotia e a Associação Comercial e Empresarial (ACE) de Vargem Grande Paulista colocaram em prática o projeto Profissionalizando para atender adolescentes com deficiência intelectual e múltipla. Por meio desta parceria, está sendo possível a capacitação desses jovens para o mercado de trabalho.

“Ficamos muito felizes em firmar essa parceria e abrir oportunidades a esses jovens. A Lei nº 8.213/91 diz que toda empresa no Brasil que tiver 100 funcionários ou mais é obrigada a preencher de 2 a 5% das vagas por pessoas com deficiência. Mas sabemos que isso é um desafio, por isso confiamos neste trabalho da APAE junto com a ACE”, destacou o presidente da ACE, Wanderlei Domingues da Silva.

Para iniciar o projeto Profissionalizando, a APAE está fazendo uma busca ativa no município nas Escolas Estaduais, Diretoria de Ensino, Conselho Tutelar, CRAS e Secretaria de Assistência Social. O objetivo foi identificar e quantificar os alunos com deficiência intelectual e múltiplas regularmente



matriculados.

O projeto já conta com duas turmas, Iniciantes I e II, com oficinas de segunda e quarta-feira, sobre: Cidadania; Hábitos e atitudes inerentes as rotinas do trabalho; Ergonomia; Saúde, higiene e qualidade de vida; Comunicação; e Desenvolvimento das habilidades e autoconhecimento pessoal. O projeto também conta com suporte e atendimento de assistente social e psicóloga.



**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. 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.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 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.

**PRECISANDO DE Certificado 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  
OPÇÃO DE ATENDIMENTO A DOMICÍLIO PARA MAIOR COMODIDADE





# Comércio se prepara e aposta nas vendas da Black Friday



O mês de novembro promete movimentar o comércio. Com a “dobradinha” Black Friday e Copa do Mundo, a expectativa é aumento das vendas.

A Copa do Mundo começa dia 20 de novembro e o primeiro jogo do Brasil será dia 24, às vésperas da tão esperada Black Friday. Com isso, os lojistas apostam também em produtos relacionados à Copa do Mundo para atrair clientes e ampliar as vendas.

Segundo pesquisou o Jornal da ACE, o “esquenta” com promoções já começou em algumas lojas da cidade que já oferecem descontos de até 15%. Mas na semana Black Friday os descontos devem ser de até 50%.



E aqui vai um spoiler: “estamos preparando a maior black friday já vista na cidade, só consigo adiantar que teremos peça a R\$1,00”, informou um comerciante ao Jornal da ACE. Então consumidores se preparem e aproveitem as promoções!

### Jogos da Copa

Os horários dos jogos também favorecerão o comércio, pois vão acontecer no final da tarde e é um período no qual as pessoas estão despertas, ao contrário do que já ocorreu em alguns anos, com disputas de madrugada.

O Jornal da ACE também pesquisou o horário de funcionamento do comércio de Vargem Grande Paulista nos dias dos jogos do Brasil. A maioria deverá fechar apenas no horário do jogo e reabrir logo em seguida.

Outros deverão permanecer funcionando e torcer pela seleção brasileira com a equipe no próprio estabelecimento, o importante é não perder a venda.

De acordo a Nielsen, empresa líder mundial em medição, os produtos que deverão ser mais vendidos nesta Copa são:

- TV e Eletrônicos - os eletrodomésticos e celulares representam aproximadamente 59% e 57%, e são os mais propensos a vender no período.
- Roupas e Acessórios –com 56% das intenções de compra de roupas relacionadas ou oficiais do Brasil para esse período de alta vendas.
- carnes, bebidas e petiscos também estão na lista de consumo nesta Copa.

## DÊ UM PLAY NO SEU INGLÊS.

▶ FAÇA FISK.



FAÇA SEUS SONHOS ACONTECEREM.

(INGLÊS)

ESPANHOL  
 INFORMÁTICA  
 PORTUGUÊS  
 PROFISSIONALIZANTE  
 PROGRAMA BILÍNGUE

▶ MATRICULE-SE JÁ.

AULAS PRESENCIAIS OU ON-LINE



DÊ UM PLAY NA SUA VIDA.

▶ FISK VARGEM GRANDE PAULISTA

☎ (11) 4158-7099 ☎ (11) 99878-2072

RUA EMBUIA, 295 -JD. FLORESTA

| JOGOS DO BRASIL |                   |         |
|-----------------|-------------------|---------|
| data            | jogos             | horário |
| 24/11           | Brasil x Sérvia   | 16h     |
| 28/11           | Brasil x Suíça    | 13h     |
| 02/12           | Brasil x Camarões | 16h     |
| 09 e 10/12      | Quartas de final  | 12/16h  |
| 13 e 14/12      | Semifinal         | 16h     |
| 17/12           | Terceiro Lugar    | 12h     |
| 18/12           | Final             | 12h     |





Por: Cezar 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. @cezar.sena

## A EDUCAÇÃO COMO MISSÃO

Que a educação é importante e necessária para a humanidade, não há dúvidas. É o maior legado que os pais desejam deixar para os filhos. Quem nunca ouviu os famosos ditados "estude meu filho para ser alguém na vida" ou "educação é o maior tesouro". Os políticos apontam que a educação é a prioridade nos seus programas de governos. Mas infelizmente como podemos verificar nos resultados, não passam de retórica e programas de intenções. Nosso país ainda continua na lanterna no ranking mundial de educação, apesar de muitos investimentos financeiros. É inegável o considerável aumento do acesso à educação, mas no quesito de qualidade, continuamos patinando.

Tornei-me educador por acreditar no poder de transformação social e pessoal da educação. Assumir o desafio como a MISSÃO da minha vida. Mas não foi uma escolha a priori. Tinha o sonho de estudar psicologia ou direito, mas a realidade me levou a cursar pedagogia (curso que podia pagar na época). No princípio a ideia era apenas conseguir emprego como professor para bancar meu sonho. Como sou determinado e dedicado, procurei dar o melhor nos estudos, fui aperfeiçoando cada vez mais, e aos poucos, sem perceber, tinha sido "contaminado" pelo "vírus" da educação, emendando a graduação com especializações, cursos de atualizações, MBA, mestrado em educação, me profissionalizando cada vez mais.

Nestes mais de 25 anos de atuação, atuando em vários cargos e funções, tenho convicção que a educação me proporcionou inúmeras conquistas, sou quem sou, graças ao poder transformador da educação. Todo o educador precisa ter ciência e consciência que por meio da sua atuação profissional está contribuindo para a melhoria da sociedade. Como já dizia Paulo Freire no seu livro Pedagogia da Autonomia "Não posso ensinar o que não sei. Mas, este, repito, não é saber de que apenas devo falar e falar com palavras ao vento leva. É saber, pelo contrário, que devo viver concretamente com os educandos. O melhor discurso sobre ele é o exercício de sua prática".

O gosto de aprender para ensinar me acompanha deste a infância. Puxando a memória, posso dizer que desde criança exerci a prática educadora: catequista aos 13 anos; líder de grupo de jovens, da Pastoral da Crianças e coordenador de comunidade aos 15 anos (na Bahia). A primeira vez que entrei numa sala de aula formalmente como professor foi aos 17 anos, para alfabetizar os pais das crianças atendidas pela Pastoral da Criança, na época estudante do magistério (1989).

No seu livro o Grande Potencial, o autor Shawn Achor, diferencia os conceitos de emprego, carreira e missão. "Um emprego não passa de uma atividade a ser suportada em troca de um salário. Uma carreira é um trabalho que oferece prestígio ou uma posição na sociedade. Uma missão é um trabalho que você considera parte integral da sua identidade e do sentido da sua vida, uma expressão de quem você é e uma fonte de gratificação e propósito". Portanto, partindo desses pressupostos posso afirmar que na educação descobri o meu propósito de vida, que é contribuir por meio da minha atuação profissional para uma sociedade mais justa, plural e solidária, ou seja, fazer a diferença na vida das pessoas. Deixo aqui um conselho - Descubra e assuma sua missão e verá que o peso das responsabilidades se tornará mais leve e gratificante.



**JÁ RESERVOU O SEU CHOPP PRO FDS?**

**DELIVERY? SÓ PEDIR!**

**Villa's**  
CERVEJARIA ARTESANAL

☎ **11 99512-6269**

 **CONSULTE O FRETE PARA A SUA REGIÃO**



**Santa Clara**  
Laboratório Médico  
[www.santaclaralab.com.br](http://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.



# Giomar Decora inaugura loja de móveis

A qualidade e tradição da Madeireira Giomar, agora também podem ser encontradas em móveis de alto padrão para áreas externas. O empresário Marcos Rios e seus filhos Cesar, Cleber, Cleyton e Isabella, inauguraram no dia 22 de outubro, a loja Giomar Decora, na Rodovia Bunjiro Nakao, altura do km 45.250, ao lado da Madeireira.

A loja traz o que há de mais moderno e sofisticado em móveis para ambientes externos como: praia, piscina, campo e área gourmet. Os móveis além do conforto, também oferecem a qualidade da linha Premium que suporta sol e chuva com proteção UV.

Confira o show room de segunda a sábado, das 8h às 18h, domingos e feriados das 9h às 16h. [www.giomardecora.com.br](http://www.giomardecora.com.br)



# I Encontro de Mulheres EMPREENDEDORAS

A fim de reunir mulheres que atuam nos mais diversos segmentos e promover networking, vai acontecer no dia 12 de novembro, o I Encontro de Amigas Empreendedoras.

Segundo as organizadoras do evento,

Lais Rosa e Jaqueline Rosa, a proposta é ajudar na divulgação do trabalho de um grupo de mulheres empreendedoras da cidade. “Eu e minha prima Jaqueline temos uma loja virtual de moda feminina e já fizemos alguns bazares na minha casa. Em num deles conheci algumas mulheres empreendedoras, então resolvi juntar a mulherada e fazer este encontro”, explicou Lais.

O Encontro das Amigas deverá reunir cerca de 15 mulheres empreendedoras em segmentos como: beleza, estética, moda íntima, gastronomia, confeitaria, artesanato, vestuário, acessórios, entre muitos outros.

“Estamos convidando amigas, vizinhas, clientes e todas que tenham interesse em participar deste networking, que serão recebidas com uma gama variada de produtos e um delicioso coquetel”, disse Lais, destacando que o evento estará aberto para quem quiser conhecer e aproveitar as oportunidades que serão comercializadas no evento.

## Serviço

I Encontro das Amigas Empreendedoras

13/11/22 – das 13h às 17h

Local: Rua Salvador Eduardo Souza, 187 – Jd. Miriam, Vargem Grande Paulista



# BLACK FRIDAY

Adquira agora o melhor Software para o seu comércio!

Sua empresa integrada com  
**Whatsapp** e **Marketplaces**

**PROMOÇÃO BLACK FRIDAY**  
**INSTALAÇÃO GRATUITA!\***

\*Setup de instalação do sistema Simco- Versão comércio

HÁ MAIS DE 20 ANOS CUIDANDO DO SEU NEGÓCIO!

**SIMCO**

(11) 4158-3078 (11) 99628-7355 [simco@simco.com.br](mailto:simco@simco.com.br) [www.simco.com.br](http://www.simco.com.br)





## VIVER BEM

### Medicina Preventiva

Cursos, programas e atividades especiais para clientes Unimed.

Agora na unidade  
Vargem Grande Paulista

- Curso para Gestantes
- Curso para Cuidadores
- Programa de Atenção ao Idoso
- Programa de Atenção ao Diabético
- Programa de Dor Crônica
- Programa de Atenção ao Ostomizado
- Programa de Acompanhamento para Cirurgia Bariátrica

- Atividades Físicas
- Alongamento
- Hidroginástica

Entre em contato e agende a sua avaliação:

Unidade Vargem Grande Paulista

Tel.: (11) 4158-8350

#SempreJuntos   

Dr. Técnico Médico Dr. Adriano Salge - CRM 39.430

Não tenha vergonha de se cuidar

Novembro  
Mês da saúde do homem

Unimed  São Roque

É necessário agendar uma avaliação com a enfermeira para verificar a elegibilidade.



# EMPREENDEDORISMO

## PIG RIBS BBQ

### Restaurante traz os sabores da culinária americana e investe na gastronomia da região

Os poucos as cidades estão deixando para trás o período de instabilidade e recebendo novos investidores, especialmente no setor de gastronomia. Atraído pelo desenvolvimento socioeconômico, imobiliário e grandes empreendimentos comerciais em andamento na região de Cotia e Vargem Grande Paulista, o empresário Jarlon Nogueira inaugurou há 6 meses o restaurante PIG RIBS BBQ, que já ganhou o Prêmio Melhor Daqui como melhor restaurante de Cotia em 2022.

Com pratos tipicamente americanos, o espaço tem um design aconchegante e descontraído inspirado no Texas, distribuídos em 100m2, na Avenida Ivo Mário Isaac Pires mais conhecida como Estrada de Caucaia do Alto/Cotia. E uma nova unidade já tem data marcada para ser inaugurada em Vargem Grande Paulista: neste mês de novembro, na Villa Container Gastronomia & Lazer.

“A proposta do Pig Ribs é provocar uma experiência diferente ao cliente, para que saia do restaurante e diga: que delícia de comida e de lugar. Estamos trabalhando para ser referência, estar entre as melhores opções gastronômicas da região e atrair pessoas de outras cidades”, afirmou Jarlon ao Jornal da ACE.

O empresário do ramo de transporte e construção civil, além de estar realizando um sonho pessoal, também viu na região um forte potencial no setor da gastronomia. “Sou carioca e morei em São Paulo por 15 anos até vir para cá, onde senti a necessidade de algo diferente no setor de alimentação. Também comecei a perceber a movimentação da região, a construção de um parque com zoológico e um shopping, as pessoas comprando muitos terrenos e investindo. E como sempre tive o desejo de ter um restaurante, então resolvi empreender e ousar”.

A oportunidade surgiu quando o antigo proprietário do Pig Ribs estava prestes a fechar o restaurante, até então localizado na Estrada do Matão, em Vargem Grande Paulista. “Eu frequentava muito o local, que era uma portinha de quase 15m2 no bairro Matão. Com a pandemia o movimento ficou fraco e, então, aproveitei o momento para comprar a marca, mudar de local, melhorar o negócio e ampliar o cardápio”, relembra.

Hoje, o restaurante traz mais de 50 opções de pratos nada convencionais inspirados na culinária Tex-Mex, tendo como carro chefe a linha de defumados (costela, torresmo, salmão e meatballs – bolinhos de carne defumada recheado com muçarela artesanal), e a linha de grelhados com carnes nobres Premium, além de opções veganas.



O renomado Chef Thiago Murça, especialista em proteína defumada, cria os pratos que recebem ao final o toque de Jarlon



Os pratos são criados pelo Chef Thiago Murça, especialista em proteína defumada, e com toque final de Jarlon. A nutricionista Julia Leite também vistoria toda higiene do local e manipulação dos alimentos, além de assinar os pratos fits para quem busca baixa caloria. “Não abrimos mão da qualidade nunca. Nossas carnes são preparadas num processo mais saudável, utilizamos o tambor Pit Brisket e para alimentar a chama um blend de madeiras frutadas ou de lichia que dão um sabor diferenciado e marcante”, destaca o empreendedor.

Nos finais de semana, o Pig Ribs tem outra novidade: um caprichado e completo café da manhã ao estilo americano. Ovos, bacon, linguiça, pães, panquecas, waffle, smoothie, bowl de frutas... Quer mais o que para começar o dia bem?

O sucesso do negócio também se deve ao aporte financeiro da empresária Cynthia Pfefer Rossi, que motivada pelo entusiasmo de Jarlon se tornou sócia no Pig Ribs. “Com esta parceria estamos conseguindo crescer ainda mais”.

#### Novas unidades

Para atender o público da Villa Container, a partir deste mês de novembro serão dois box's do Pig Ribs com um cardápio diferenciado: Pig Bear, Pig Mex Tex, Pig Petisco e Pig Sobremesa.

“Recebi o convite para estar na Villa Container e fechamos a parceria. A expansão do Pig Ribs foi uma oportunidade para criarmos ramificações e novas segmentações do nosso cardápio, como: Pig Petiscos, Pig Sobremesas, Pig Massas, Pig Drinks, Pig Chopp, Pig Burger, Pig Tex”, adiantou Jarlon sobre as opções que serão oferecidas na Villa Container.

O Pig Ribs também já confirmou presença no Central Park Plaza Shopping, que está sendo construído na Estrada de Caucaia do

Alto, em Vargem Grande Paulista, e onde o restaurante terá um espaço com 300 m2. Com a expansão do negócio, Jarlon estima gerar cerca de 100 empregos diretos.

“Todos os meus colaboradores são meus sócios, desde a faxineira ao chef. Isso faz com que eles sejam os primeiros a querer que o negócio cresça e tenha sucesso. Nossas reuniões são mensais para fazermos um balanço e isso é motivador, fortalece a relação entre o time que foi todo contratado sem experiência, assim damos oportunidades de crescimento pessoal e profissional a toda equipe”.

Segundo Jarlon, um dos requisitos para trabalhar no restaurante é ter pouca experiência no ramo. “A Pig Ribs tem um trabalho de responsabilidade social e como empresário é minha função não apenas fomentar serviços para ter lucro, como cuidar dos meus colaboradores com treinamentos e



O Pig Ribs BBQ foi inaugurado há 6 meses pelo empresário Jarlon Nogueira, que já está investindo na ampliação do negócio e na geração de novas oportunidades de emprego na região

promover a chance de uma vida melhor”.


Com este pensamento, somado à vontade de investir na região e impulsionar o empreendedorismo, Jarlon tem projetos ainda mais ousados. O empresário contou ao Jornal da ACE, que deverá iniciar em breve a construção de uma cozinha industrial no modelo Dark Kitchn, com mais de 250 m2 para atender a Pig Ribs e outros restaurantes.

“A ideia é que 100m2 seja para atender a matriz da Pig Ribs e as ramificações que vamos abrir. No espaço restante quero uma cozinha modelo educacional para capacitar gratuitamente as pessoas, garçons, cozinheiras, faxineiras na gastronomia básica e, ao final, ajudar com matéria prima para iniciarem um trabalho de geração de renda e inserção no mercado de trabalho. E também criar um modelo de delivery para as empresas que queiram usar a dark kitchen, isso aumenta o giro e todos ganham”, explicou Jarlon, que aposta na criação de um forte polo gastronômico na região.

Para quem gosta de saborear o que há de melhor na culinária texana com aquele toque especial brasileiro, venha conhecer o PIG RIBS BBQ. Confira os dias e horários de funcionamento:

2º e 3º feira - 12h às 15h

4º a 6º feira - 12h às 15h e 18h às 22h

 pigribsbbq

Sábado - 9h às 15h e 18h às 22h

Domingo - 9h às 17h





Por: Elisangela 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. Sócia proprietária do Espaço Bellece

## PROTETOR SOLAR Você de Bem Com Sua Pele

Muitas pessoas se perguntam: Protetor solar somente no verão? Porquê usar? O verão é uma época super convidativa para aproveitar os dias longos e quentes em praias. Mas para curtir com segurança, é preciso ter cuidado com a pele e sua exposição aos raios ULTRAVIOLETA (UV) do sol, mas esses cuidados não são exclusivos do verão, devendo se estender por todas as estações do ano.

Nesse sentido, para você entender melhor como o protetor solar é essencial para a saúde da pele em nosso dia a dia e a diferença que pode fazer como nosso aliado contra os efeitos da radiação ULTRAVIOLETA, vamos falar um pouco sobre os diferentes tipos de radiação e dos grandes vilões que afetam nossa pele. Confira!

Temos dois tipos de radiação mais importantes e prejudiciais a nossa pele: a radiação ULTRAVIOLETA A (UVA) que vem de AGING (envelhecimento) e a radiação ULTRAVIOLETA B (UVB) que vem de BURNING (queimando). Quais as diferenças entre esses dois tipos de radiação e a importância em saber distingui-las?

A radiação ULTRAVIOLETA A AGING (UVA) essa radiação está presente o ano todo, até mesmo em dias de chuva ou nublado, agindo nas camadas mais profundas da pele, degradando e eliminando nosso colágeno, elastina e ácido hialurônico (causando o envelhecimento).

Agora, a radiação ULTRAVIOLETA B BURNING (UVB) é aquela radiação que queima, deixando a pele vermelha e ardendo, nos fazendo lembrar que devemos repassar o protetor. É uma radiação que age mais superficialmente, porém, as duas radiações causam malefícios para a nossa pele, eliminando nosso colágeno e elastina.

Lembrando que, a radiação ULTRAVIOLETA tem efeito acumulativo, podendo em alguns casos aparecer manchas na pele entre 50 e 55 anos de idade (manchas senis), principalmente para aquelas pessoas que, quando jovens abusaram da exposição excessivas ao sol.

Agora que já falamos sobre as radiações, fica mais fácil entender e dimensionar sobre a importância do protetor solar. Temos dois critérios que devemos estar atentos na hora da compra, primeiro é o fator FPS de proteção que informa o quanto de proteção oferece contra os raios ULTRAVIOLETA (UVB), que é a radiação solar que atinge a pele causando queimaduras e está presente no verão. Quanto maior o fator, melhor será a barreira de proteção.

Já o segundo, o PPD é um valor numérico que vai indicar o quanto sua pele estará protegida contra os raios ULTRAVIOLETA (UVA) que é uma radiação mais profunda vindo a causar o envelhecimento da pele. Obrigatoriamente o PPD deve ter no mínimo 1/3 do valor do FPS, mediante a isso, se o protetor possui FPS 60 - vale ressaltar que o PPD deve ter 20 de proteção (UVA).

O Protetor solar é um dos melhores produtos contra o envelhecimento, pois, promove uma barreira protetora na pele, uso do protetor solar é indispensável e deve se tornar um hábito diário.

Vargem Grande Paulista 41 ANOS  
**VIVA GRANDES PAIXÕES**  
24 a 27/11 a partir das 19h  
Local: Rua Serra da Mantiqueira (Rua da Feira)  
shows gratuitos

24/11 Sambô  
25/11 Murilo Huff  
26/11 George Henrique & Rodrigo  
27/11 Edson & Hudson

PREFEITURA DE VARGEM GRANDE PAULISTA 41 ANOS  
Novo tempo. Nova história.

### SOLUÇÃO DE SEGURANÇA ESPECIALIZADA

VALORIZANDO E PROTEGENDO O QUE É SEU

**SERVIÇOS**

- ▶ VIGIA
- ▶ PORTARIA
- ▶ RONDA PATRIMONIAL
- ▶ SERVIÇOS GERAIS
- ▶ SISTEMAS DE MONITORAMENTO DE ALARMES E CFTV
- ▶ PORTARIA REMOTA
- ▶ BAIRRO SEGURO

(11) 4148-1228 (11) 97330-0599



# Do online para o físico

## GW Importss comemora expansão do empreendimento

Enquanto a maioria dos lojistas está investindo no e-commerce para expandir os negócios da loja física, os irmãos Gabriel dos Reis Rodrigues e Guilherme dos Reis Rodrigues, 21 anos, fizeram o caminho inverso. Os jovens deram o primeiro passo com a loja virtual GW Importss, que rapidamente atraiu o público jovem e a necessidade de ter uma loja física.

A história de empreendedorismo dos irmãos começou em 2017, quando ainda trabalhavam em uma plantação de verduras em Vargem Grande Paulista. Com muito suor e debaixo de muito sol, eles conseguiram guardar dois mil reais que foram transformados em produtos de vestuário masculino.

“Tínhamos bastante amizade na região e conseguimos vender quase todas as peças, porém não estávamos sabendo administrar o dinheiro que estava entrando na lojinha virtual e com isso veio a primeira vez que quebramos”, lembra Gabriel.

Abrir loja física é um passo importante. Para quem deseja começar o empreendimento e migrar do negócio online, a organização é a chave para evitar perdas financeiras.

Apesar da decepção, os jovens não desistiram de ter o próprio negócio. “Passando o tempo voltamos com a ideia de abriremos de novo a loja virtual. Como morávamos com nossa avó e meus pais na casa de trás, nossa avó deixou o espaço da lavanderia pra gente montar o negócio e atender também presencial”. A partir daí, os jovens começaram a conciliar as vendas de e-commerce e o trabalho com carteira assinada em uma empresa da cidade.

“Conseguimos conciliar por um tempo o trabalho com a loja virtual, mas como já estávamos tendo bastantes clientes tivemos que optar. Até que um amigo, que no momento também não estava trabalhando, nos convidou para abrir uma loja física no Centro de Ibiúna e decidimos investir”, conta Gabriel.

A sociedade não deu certo, mas a vontade de empreender fez Gabriel e Guilherme recomeçarem. “Meu pai tinha aberto uma loja bem perto do centro de Vargem Grande Paulista e viemos tomar conta do negócio. Aos poucos fomos deixando do nosso jeito, com produtos para o nosso público que são jovens e adolescentes, e investindo na divulgação das redes sociais”.

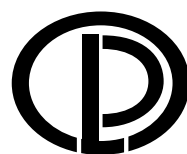
Hoje, GW Importss tem mais de 45 mil seguidores, e clientes de Vargem Grande Paulista e toda região que são atraídos pelas variedades de roupas, calças, tênis, bolsas entre outros itens. Com o crescimento do empreendimento, a loja física também teve que crescer.

“Saímos de um espaço de 25 m2 para um espaço de 140 m2, na Rua Valde-



cir Campestre – 175, e hoje vendemos pelo site, loja física e virtual também. Foi muito rápido o crescimento e estamos muito satisfeitos. Nesses anos fomos conquistando um público muito legal e divertido, e como também somos jovens acho que ajudou muito fazer esta conexão com os adolescentes de Vargem Grande Paulista”.

Os irmãos Gabriel e Guilherme investiram na loja on-line e, agora, comemoram o crescimento da loja física GW Importss



**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





www.basiliosantos.com.br

Olá, flores do pântano... Novembro para muitos é o mês da renovação de novos desejos, mas... segundo especialistas, o mês de novembro pode trazer algumas desmotivações, mais? Sim! Então meus amores, podem entrar em pânico, rodar a baiana [cuidado para ela não ficar tonta] e pedir para nossa senhora da bicicletinha dar muito equilíbrio, vocês vão precisar. Confira como será o seu mês de novembro, segundo os signos.

**Escorpião** – Minha flor do pântano, sinto muito informar, mas o mês de novembro não será nada tranquilo para você. Não precisa entrar em pânico, o furacão será de categoria 18, creio que você conseguirá sair com vida, terá algumas avarias e uns danos na lataria [você é carro agora? Kkkk], um pouco de sorte será útil, o problema é que a sorte não gosta de você.

**Virgem** – O Sol estará com tudo no mês de novembro e com isso você ficará mais hospitaleira, calma flor do pântano, não é nesse sentido. Estou falando no sentido “pode intubar”, isso porque você odeia ficar em casa, sua vida é ficar nos bares sugando os outros, nunca para uma bebida, sabe como o pessoal te chama? Esponja, quer que eu desenhe?

**Touro** – E laia, depois que lhe apresentaram a palavra distanciamento social, tudo é motivo para você dizer que está seguindo o protocolo e por esse motivo trabalhar e pagar as contas só depois que tudo isso passar, sei! Minha bicicleta sem guidão o seu problema atende pelo nome de preguiça, tome vergonha na sua cara e levante cedo e vá à luta.

**Capricórnio** – A chegada de novembro fará você assumir um papel fundamental na sociedade “deixa que eu faço”, isso mesmo, esse será o seu lema, o maior problema é que você não faz nada certo, o melhor é você fazer um curso de autoajuda, inscreva-se em um dos meus cursos. Para começar faça o curso “como ser uma pessoa melhor e útil”, procure nas minhas plataformas da linha Rubi.

**Peixes** – Você sabe muito bem que a pandemia não foi embora, estamos seguindo os protocolos [o waze me ajuda muito], mas isso não significa que você não possa trabalhar por conta da covid. Minha flor do pântano isso tem nome viu? No seu caso o nome apropriado é va-ga-bun-di-ce, entendeu?

**Câncer** – Minha flor do pântano, o mês de novembro para você será o caos, nada dará certo. Mas tem algo bom camuflado, quer colocar aquele plano de maldade em prática? Esse é o grande momento, faça! E jamais esqueça da Lei do Retorno, tudo que vai volta, entendeu?

**Libra** – Os librianos não são nem um pouco equilibrados e no mês de novembro isso fica mais evidente. A péssima notícia para vocês, é que vocês bateram o recorde em tomar fora, a rejeição está em alta, nunca vi tantos foras em pouco tempo, também quem manda ir com muita cede ao copo plástico furado. Vamos acordar?

**Áries** – Os arianos costumam ver o mês de novembro como um pré-esquenta para o ano novo. Eita! Povinho que só pensa em festa [trabalhar é o bicho], curtição é o sobrenome dos arianos, prioridade para eles: beber e dançar até o chão chão chão. Para os chifrudinhos tortos, a vida é uma festa.

**Gêmeos** – Olá Ruth e Raquel, porque você não começa o mês de novembro com algo inovador como, por exemplo: estudar, trabalhar, ser útil. Falando em trabalhar, tome cuidado no ambiente de trabalho, o RH está a um clic para falar com você e as notícias não são nada agradáveis, pare de fazer fofoca, intriga e pare de falar da vida do seu chefe, se ele gosta de encher a cara o que você tem a ver com isso, ele paga com o dinheiro dele.

**Leão** – Que história é essa de fazer uma viagem em novembro? Está loca?! Queridaaaa a pandemia não passou ainda, entenda que aglomeração não lhe pertence. A melhor opção, já que você quer viajar em setembro é conseguir uma passagem só de ida, de preferência Afeganistão o seu melhor destino.

**Aquário** – Vênus tentará tomar conta de você no mês de novembro, segundo minhas análises você anda muito zen, ou seja, zen nada para fazer de útil, zen dinheiro na conta e zen paqueras... Quem sabe Vênus te dê um up! nessa sua vida zen graça.

**Sagitário** – Amoor, amooooor... novembro pede para você tomar decisões e decisões pontuais [desculpa, estou usando termos difíceis né?], vou explicar: faça o que eu mando e não faça o que eu faço, fui claro?



**Ana Lúcia Zainab**  
 Parabéns minha flor do pântano, toda a sua família e agregados lhe desejam um feliz aniversário repleto de realizações. (01/11)



**Pedro Henrique**  
 Olhaaaaaa, ele faz aniversário! Pois é bicicleta sem 'guidommm', a sua família e amigos lhe desejam um feliz birthday cheio de saúde e realizações e que este novo ciclo que se inicia lhe traga bastante juízo. Parabéns e não esqueça: “acorda Pedrinho, é a sua fé. (01/11)



**Manuella Oliveira de Lira**  
 Oi pequena Manu, o mês de novembro passou a ser o mês mais lindo desde que você chegou, trazendo charme, beleza, encanto e muita fé. Feliz aniversário Manu é o que a sua família e amigos te desejam. (02/11)



**Yuri Murakami**  
 Olá minha flor do pântano, muitas e muitas festa no mês onze. Yuri que você continue sendo esta pessoa maravilhosa e guerreira que és. A sua família e amigos estão felizes por você existir. (13/11)



**Edvaldo Ramalho**  
 Oi flor do pântano, muitas purpurinas neste mês não é? Edvaldo, feliz aniversário com muitas realizações, saúde e harmonia. Que você continue sendo essa pessoa batalhadora e destemida. Parabéns Edvaldo e muita força na peruca. (30/11)



Parabéns ao casal João Vinícius e Tássia Cristina pelo lançamento da marca própria de calçados, que leva o nome da empreendedora Tássia! Sucesso! E para que ainda não conhece os modelos da marca, não perca tempo e corre na Rivan Store. É um modelo mais lindo que o outro!





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.

## Projeto verão vem aí

Já estamos quase lá...

O projeto Verão sempre aparece nessa época do ano, embora o ideal é manter a constância nos treinos durante todo o ano para que nessa época apareçam os resultados e você possa estar "no shape que sonha". Mas ainda dá tempo de dar um UP Grade em sua forma física e chegar bem no Verão.

Embora não exista receita ou fórmula mágica, quando se trata de Atividade Física existem estratégias que podem impulsionar seus resultados e te levar ao objetivo.

Treinar forte e utilizar as variáveis intensidades, carga e volume de treinamento irá ajudar. Em curto espaço de tempo é importante mesclar os métodos de treinamento, e manipular as variáveis para que seu organismo responda rápido e reaja aos estímulos de forma significativa.

Tenha sempre em mente que para ter como resultado um corpo atlético você precisa ir além, porque por mais que o seu professor mude seu treino na academia, ou o coach te "abençoe" no Crossfit com Wod's fantásticos, se você não entregar tudo de si não vai obter resultados. Nosso organismo é projetado para se adaptar ao stress, então é necessário que o nível do stress seja sempre maior ao da sessão de treino anterior para que haja resposta positiva.

Quer atingir o sucesso? Esbanjar boa forma no Verão? Converse com um Profissional de Educação Física, estipule pequenas metas, façam juntos um plano, siga as orientações a risca, não espere por ninguém e muito menos por motivação, vá por determinação e alcance o objetivo.



O mês de novembro é dedicado à conscientização e prevenção do câncer de próstata, que é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não melanoma). O Ministério da Saúde irá abordar, ao longo do mês, a saúde do homem como um todo, reforçando a importância dos cuidados, prevenção do câncer de próstata e doenças em geral e incentivando os homens a buscarem atendimento nas Unidades Básicas de Saúde espalhadas pelo Brasil, a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS).

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. O SUS oferece tratamento em hospitais habilitados em oncologia, incluindo exames clínicos, procedimentos cirúrgicos e tratamentos, como prevê a Política Nacional para a Prevenção e Controle do Câncer (PNPCC).

Dentre os exames estão: biopsia de próstata, ultrassonografia de próstata por via abdominal, ultrassonografia de próstata (via transretal) e a dosagem de antígeno prostático específico. Entre os exames para diagnóstico estão ainda exames clínicos, laboratoriais, endoscópios ou radiológicos.

A iniciativa internacional "Novembro Azul" teve origem na Austrália no ano de 2003 e foi comemorado no Brasil pela primeira vez em 2008. O Novembro Azul tem como objetivo sensibilizar e conscientizar a população masculina em relação aos cuidados com a saúde e a importância da realização dos exames de prevenção contra o câncer de próstata. O Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata é no dia 17 de novembro.

(Fonte: Ministério da Saúde)



somos a

### MELHOR PLATAFORMA DE ATENDIMENTO VIA WHATSAPP

Com apenas 1 número de telefone, o WZ Suite compartilha o acesso pelo WhatsApp para toda sua equipe.

FAÇA UM TESTE GRÁTIS, POR 10 DIAS!

[www.wzsuite.com.br](http://www.wzsuite.com.br)

 (11) 4159-7421





**CHAMA SEMPRE FORTE**  
desde 23/01/1990

## Loja de Fábrica

Churrasqueiras  
Lareiras  
Fornos  
Fogões  
Acessórios

Estrada da Água Espriada,  
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](http://www.chamasempreforte.com.br)





accreditamos  
nos seus sonhos!



Que tal contar com recursos para manter, e até fazer crescer sua empresa, sem ter que submeter às pesadas exigências e tarifas dos bancos? A ACCREDITO oferece linhas de crédito sob medida e com uma série de vantagens inacreditáveis.

Saiba mais na:

