



MELHORES DO ANO 2024

reúne empresários e destaques da cidade em noite memorável da ACE

A tradicional cerimônia de premiação homenageou a indústria, comércio e prestadores de serviços que se mais destacaram em Vargem Grande Paulista, e celebrou o empreendedorismo local. Confira nas páginas 5, 6, 7 e 8 os ganhadores!



PAIXÃO DE CRISTO

Fé e tradição marcam a 15ª edição do espetáculo, que celebra a tradição da Semana Santa



EMPODERAMENTO

Projeto Social “Isopor com Elas” capacita mulheres e oferece nova oportunidade de renda e autonomia



PEDIU? CHEGOU!

PASSARINHO GÁS E ÁGUA

LIQUIGÁS

RUA JOSÉ MANOEL DE OLIVEIRA, 281
JD. BELA VISTA - V.G.P. (11) 4158-7801
(11) 4158-1974

OG
ÓTICA GLASS
DESDE 2015

☎ 11 4158-1110 📞 11 95781-3484
@ÓTICA.GLASS
AV. PRES. TANCREDO NEVES 868
VARGEM GRANDE PAULISTA (AO LADO DA PASSARELA)

VENDE-SE

**JAZIGO COM 3 GAVETAS,
CEMITERIO MEMORIAL
BOSQUE DA PAZ.
METADE DO PREÇO**

☎ (11) 997990971 com Machado

TEMOS **VAGAS!**

CONSULTE AS OPORTUNIDADES

ATENÇÃO EMPREGADOR:
anuncie sua vaga no
BALCÃO DE EMPREGOS DA ACE

Candidato: acesse o QRcode abaixo e
cadastre seu currículo

MAIS INFORMAÇÕES: 4159-1053

ESTAMOS CONTRATANDO

Operadora de Caixa
Balconista de Padaria
Chapeiro

Requisitos:
Maior de 18 anos
Residir em Vargem
Grande Paulista.
Ter disponibilidade de
horário.

Zinhosupermercado@terra.com.br

PRECISANDO DE
**Certificado
Digital?**

PULSE
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
OPÇÃO DE ATENDIMENTO A DOMICÍLIO
PARA MAIOR COMODIDADE

FILIADA À FACESP
ACE
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
EMPRESARIAL
VARGEM GRANDE PAULISTA

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. 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.acevdp.com | comercial@acevdp.com
- Diretora Comercial: Edmara Calazans Cardozo Oliveira
- Jornalista Responsável: Daniela M. Rosetti (Mtb 28.813)
- Tiragem desta edição: 6 mil exemplares
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.

15 anos de tradição: espetáculo 'A Paixão de Cristo' emociona Vargem Grande Paulista e atrai milhares de pessoas

Nos dias 12 e 13 de abril, a Rua Serra da Mantiqueira, no Centro de Vargem Grande Paulista, foi palco de mais uma edição do emocionante espetáculo "A Paixão de Cristo". Promovido pelas paróquias Nossa Senhora das Graças e Frei Galvão, o evento chega ao seu 15º ano reunindo fé, cultura e tradição, atraindo cerca de 5 mil pessoas em cada noite de apresentação.

Com entrada solidária (1kg de alimento não perecível), o espetáculo mais uma vez encantou o público com um musical teatral com tudo ao vivo — falas, coral e banda completa. Mais de 350 pessoas participaram diretamente da produção, entre atores, músicos, figurino e organização, além de cerca de 150 voluntários que atuaram nos bastidores nos dois dias da apresentação.

Neste ano, o enredo trouxe como tema desta edição "Corações ao Alto", com destaque à juventude de Maria, baseada no evangelho apócrifo de São Tiago, em referência aos 15 anos de idade em que, segundo a tradição, ela deu seu "sim" a Deus.

"Todo ano buscamos fazer referências a figuras bíblicas ou a tradições católicas que expliquem melhor o sentido do sacrifício de Jesus. Neste ano, partimos de duas premissas principais: Nossa Senhora teve Jesus com 15 anos, bem como a Paixão de Cristo em Vargem Grande está no seu 15º ano; e a doutrina católica que o coração de Maria foi criado sem pecado, ou seja, ela é a Imaculada Conceição e, esse mesmo coração, permaneceu puro até o fim, tendo recebido a graça de estar unido no céu ao lado do coração de seu filho Jesus. São os únicos dois corações de fato no céu. Por isso o lema: Corações ao Alto", explica um dos participantes do espetáculo.

O evento contou com o apoio da Prefeitura por meio da Secretaria de Cultura, Eventos e Juventude, reforçando seu papel como manifestação cultural e religiosa que já faz parte do calendário oficial de eventos da cidade.



Fotos/ Créditos: Daniel Bleinat | Bruno Cavalcanti



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, triglicérides, glicemia, teste de paternidade DNA, **toxicológicos para motoristas**, entre outros.

www.santaclaralab.com.br

Villa's
CERVEJARIA ARTESANAL

Comemore seu
ANIVERSÁRIO
com a gente!



consulte o pacote de aniversário!

- ✓ GANHE R\$ **150,00** EM CONSUMAÇÃO
- ✓ MIMO SURPRESA ANIVERSARIANTE
- ✓ RESERVA DE MESA
- ✓ MÚSICA AO VIVO NO DIA

*CONFIRA REGULAMENTO



Peça já a sua:
(11) 95851-6172



R. Ayl Bandeira, 2000,
Parque Belbancy, VGP



Por: CEZAR SENA

MESTRE em Educação - PUC/SP; Especialista em Gestão da Escola - USP; MBA em Gestão Empreendedora - UFF; Neuropsicopedagogo; Psicopedagogo e Pedagogo. Diretor da EE Valêncio Soares Rodrigues; Professor universitário; Escritor; Palestrante, Host do PODSENA, Coach e Influencer digital. Instagram: @cezar.sena

A disciplina como chave para melhoria da aprendizagem

Em tempos de excessos e distrações e redes sociais, a disciplina se revela determinante para o sucesso dos alunos e o futuro da nossa sociedade. Longe de ser mera imposição, ela é a base para um aprendizado eficaz, um desenvolvimento integral e uma vida com propósito. A disciplina ajuda na concentração, respeito, responsabilidade e autogestão, permitindo que os alunos alcancem seu potencial máximo.

Imagine um ambiente escolar onde há disciplina, o respeito é mútuo e a responsabilidade é compartilhada, onde os alunos se sentem motivados a cumprir prazos e a se dedicar aos estudos. Esse é o poder da disciplina bem aplicada, que se manifesta em melhores notas, maior engajamento nas atividades e um senso de pertencimento e realização pessoal.

A disciplina transcende os muros da escola. Ela é fundamental para a vida profissional, social e pessoal. Estudantes disciplinados se tornam cidadãos responsáveis e engajados, capazes de tomar decisões conscientes e de contribuir para o bem-estar da sociedade. Sabemos que a disciplina é essencial para o desenvolvimento profissional e pessoal. Além de valorizada e exigida pelo mercado de trabalho.

E agora? Qual o seu papel diante da disciplina? Sugiro algumas possibilidades de ações para pais, professores e comunidade:

Responsáveis: Incentivem a organização e a responsabilidade em casa. Estabeleçam rotinas de estudos, definindo horários para tarefas e descanso. Ensinem seus filhos a gerenciarem seu tempo e a priorizar as atividades, utilizando ferramentas como agendas, calendários e aplicativos de organização.

Professores: Criem um ambiente de aprendizado positivo e inspirador. Apliquem estratégias eficazes de disciplina, como o uso de reforço positivo, a definição de metas claras e o feedback individualizado. Incentivem a participação dos alunos nas aulas, promovendo debates, trabalhos em grupo e projetos práticos.

Comunidade: Apoiem iniciativas que promovam a disciplina e a cidadania. Participem de projetos sociais, programas de voluntariado e campanhas de conscientização que visem o desenvolvimento dos jovens. Ofereçam oportunidades para jovens em situação de vulnerabilidade, auxiliando-os a desenvolver suas habilidades e a alcançar seus objetivos.

Portanto a disciplina é um investimento. Ao cultivá-la, estamos capacitando nossos jovens para enfrentarem os desafios do século XXI e construir um mundo melhor. Não espere! Comece hoje mesmo a promover a disciplina em sua casa, na escola e na comunidade. O futuro dos nossos jovens depende disso, e o futuro da nossa sociedade também. Ao investirmos na disciplina, estamos investindo em um futuro mais próspero, justo e sustentável para todos.

PALESTRA

Empregabilidade, Futuro do Trabalho e o Jovem Aprendiz

Dúvidas sobre como trabalhar com as novas gerações, promover o engajamento e a produtividade que garanta o resultado esperado do empresário / empregador.

- Compreender as particularidades de cada geração;
- Como tirar o melhor de cada uma delas;
- Trabalhar com gerações mais novas.

Palestrante: Rodrigo Miguel Trentin.
 Administrador, com especialização em Planejamento Estratégico e Mestrado em Governança.



23 de Abril às 9h

Associação Comercial e Empresarial de VGP
 Rua Francisco Manoel de Oliveira, 261 - Centro, V.Cargem Grande Paulista - SP

ACE **RIOBRANCO**

INGLÊS FISK
VOCÊ LIVRE PARA FALAR COM O MUNDO

QUER FAZER ACONTECER?
FAÇA FISK.

- ✓ **Experiência Digital Completa**
 Plataforma Cyber Fisk, games, apps, QR codes, e-books, materiais digitais e muito mais
- ✓ **Do Jeito que Você Gosta de Aprender**
 Turmas regulares ou personalizadas
- ✓ **Inglês em 18 Meses**
 Curso intensivo - Speed
- ✓ **Área de Turismo**
 Curso prático e objetivo - May I Help You?
- ✓ **Imersão e Entretenimento**
 Intercâmbios, viagens e acampamentos
- ✓ **Certificações Internacionais**
 Qualificação e reconhecimento no mercado

MATRICULE-SE JÁ!
 AULAS PRESENCIAIS OU ON-LINE

TÃO ON, TÃO FISK

INGLÊS ESPANHOL INFORMÁTICA PROFISSIONALIZANTE

PRÊMIO MELHORES DO ANO celebra o comércio local e reconhece os destaques de 2024 em Vargem Grande Paulista

Confira nas próximas páginas quem foram os empreendedores mais lembrados pelos vargem-grandenses

Em uma noite marcada por celebração, reconhecimento e fortalecimento do empreendedorismo local, a Associação Comercial e Empresarial (ACE) de Vargem Grande Paulista realizou no dia 15 de março, a 10ª edição do tradicional prêmio Melhores do Ano. A cerimônia aconteceu no salão de festas do Centro de Fomação (CEFOR) ACE e reuniu autoridades, empresários, comerciantes, associados e membros da Diretoria da entidade.

O evento consagrou os comércios e prestadores de serviços mais lembrados pela população em 2024, com base em uma pesquisa de opinião pública conduzida de forma transparente e imparcial pela empresa Sebram Serviços de Pesquisas de Opinião Pública. A pesquisa ouviu 486 moradores de diversos bairros da cidade e teve como objetivo valorizar quem se destacou ao longo do ano, além de incentivar a melhoria contínua nos serviços oferecidos à população.

Mais de 50 empresas foram homenageadas e receberam o troféu das mãos do presidente da ACE Wanderlei Domingues da Silva, do prefeito Piter Santos, da vice-prefeita Fátima Rocha, do vice-presidente da ACE Telmo Davino, representando o Conselho Deliberativo da ACE Michel Velluto e o 2º tesoureiro Marcos Rios.

Durante a premiação, o presidente da ACE destacou a importância da cerimônia como forma de prestigiar o esforço e a dedicação dos empreendedores locais. “Esta festa é para premiar o esforço de vocês. Sabemos o quanto lutam, enfrentam dificuldades como a falta de mão de obra qualificada. Por isso, a ACE coloca sua estrutura à disposição do poder público, dos associados e todos que tenham interesse neste espaço. O CEFOR está aqui para receber eventos, reuniões, cursos e tudo o que possa contribuir com o desenvolvimento do nosso comércio”, afirmou.

Wanderlei também reforçou a seriedade da pesquisa e o papel da ACE em estimular a melhoria contínua. “Esta pesquisa é feita com o nosso cidadão, o consumidor. Muitos premiados hoje não estiveram na edição passada, e isso mostra como é possível evoluir. Nosso papel é esse: incentivar o crescimento, o associativismo, promover networking e fortalecer o comércio local com união e cooperação.”

O prefeito Piter Santos, que também prestigiou o evento ao lado da primeira dama Marília Paiva e Secretários Municipais, parabenizou os homenageados e reforçou o compromisso da gestão municipal com o desenvolvimento econômico e a capacitação profissional. “Agradeço a todos que acreditam na nossa cidade e investem aqui. Vocês fazem



Diretoria da ACE (esquerda p/ direita): presidente Wanderlei, conselho deliberativo Michel, 2º tesoureiro Marcos e o vice-presidente Telmo

parte do crescimento de Vargem Grande Paulista. Nossa missão é apoiar, desburocratizar e facilitar a vida de quem empreende. Muitos empresários têm, inclusive, colocado suas empresas à disposição para cursos de capacitação. Estamos estudando a diversificação da nossa grade de ensino e queremos levar qualificação aonde está a demanda, dentro das empresas.”

A noite também foi marcada por um jantar especial e música ao vivo, criando um ambiente de confraternização entre os participantes. O evento consolidou-se como uma importante vitrine do talento e da dedicação de quem movimenta a economia local, reforçando o compromisso da ACE com o fortalecimento do setor produtivo da cidade.



Presidente Wanderlei



Acima a Banda NEO, que animou o jantar

À direita equipe ACE: Cristina, Wanderlei, Edmara e Silvia

À esquerda, salão de eventos do CEFOR durante a cerimônia de premiação



Conheça os ganhadores do prêmio Melhores do Ano de 2024



Melhor Churrascaria: VARANDINHA



Melhor Sorveteria: OGGI



Melhor Rotisserie/Bolos: SANTA GULA



Melhor Supermercado Grande Porte: SÃO ROQUE



Melhor Supermercado/Mini Mercado: ZINHO



Melhor loja Calçados: RIVAN CALÇADOS



Melhor Hotel/Hospedaria: HOTEL FAIOLI



Melhor Boutique (fem. e masc.): OUTLET USA BRASIL



Melhor Loja de Roupas (fem/masc/inf): RIVAN CALÇADOS



Melhor Loja de Lingerie /Confecção Cama/Mesa/Banho: LOJAS DIANA



Melhor de Departamentos: LOJAS DIANA



Melhor Posto de Combustível: AUTO POSTO 45



Melhor Borracharia: SÃO JUDAS

"Em primeiro lugar agradecemos a Deus por tudo, quando falo agradecemos é porque falo em nome de toda a família também. Esse troféu é de todos! Que festa linda organizada pela Associação Comercial e Empresarial Vargem Grande Paulista. Agradecemos desde já toda instituição da ACE que tanto apoia o comércio local, pela oportunidade, Deus abençoe vocês sempre"



Melhor Loja de Peças p/ Autos: PRISMA



Melhor Lava Jato p/ Autos: ELITE ESTÉTICA AUTOMOTIVA



Melhor Loja de Som e Acessórios p/ Autos: KABRAL



Melhor Oficina de Serviço Mecânica p/ Autos: HIROMI



Melhor Loja de Utilidades Domésticas: CENTER TUDO



Melhor Madeireira: GIOMAR



Melhor Loja de Tintas: CONSTRUFORTE



Melhor Loja de Materiais de Limpeza e Descartáveis: CRIS LIMP

"Quero expressar minha total satisfação com o jantar que participei evento melhores do ano Ace. Jantar incrível, comida deliciosa, serviço excelente e ambiente agradável. Recomendado!"



Melhor Imobiliária: XAVIER IMÓVEIS



Melhor Escritório de Contabilidade: OLIVEIRA



Melhor Salão de Beleza: BENVENUTO

Melhores do Ano de 2024



Melhor Plano de Saúde e Clínica Médica: UNIMED



Melhor Clínica Odontológica: ODONTOCOMPANY



Melhor Loja de Conveniência: BR MANIA

“Representando a loja de conveniência BR Mania Madagascar, recebemos o prêmio Melhores do Ano 2024 numa noite memorável promovida pela ACE VGP, que reuniu os melhores de cada setor. Nos sentimos honrados com esta premiação e cada vez mais comprometidos em realizar um trabalho de qualidade, entregando bons produtos, espaço aconchegante e excelência no atendimento. Agradecemos primeiramente a indicação por parte dos munícipes, à ACE VGP pela oportunidade de fazermos parte desse grande evento e a toda equipe BR Mania Madagascar”.



Melhor Escola de Idiomas: FISK



Melhor Escola de Educação Infantil/Maternal/Berçário e Ensino Médio: OBJETIVO



Melhor Serviço de Auto Elétrica: SEKWY



Melhor Ensino Superior (Tec. e Faculdade): CRUZEIRO DO SUL



Melhor Escola de Informática (cursos): INFORMAC



Melhor Escola de Ensino Fundamental: ANGLLO



Melhor Floricultura: EMPÓRIO NOVO RECOMEÇO

“Que festa maravilhosa! Quero agradecer ACE pelo evento incrível, sua dedicação aos comerciantes de Vargem Grande Paulista. É um prazer compartilhar os nossos valores e as nossas conquistas com quem confia no nosso trabalho. Muito obrigada.”



Cidadão do Ano: PITER SANTOS



Empresa do Ano: J. SERRANO

Coragem para empreender, força para recomeçar

Com alma empreendedora e zero capital, Gilmara Godinho transformou recomeço em flores – e virou a floricultura mais amada de Vargem Grande Paulista em 2024

Empreender é um ato de coragem, ainda mais quando o maior capital não está no bolso, mas na alma. Foi assim com a vencedora da pesquisa ACE Melhores do Ano de 2024, no segmento de floricultura, que decidiu transformar um momento de incerteza em oportunidade. Em Vargem Grande Paulista, Gilmara da Silva Godinho empreendeu para recomeçar sua vida profissional e, com criatividade e persistência, floresceu.

À frente do Empório Novo Recomeço desde 2023, Gilmara se destacou não apenas na pesquisa de opinião pública, mas também por sua trajetória marcada por sua paixão pelo comércio. Filha de feirantes, cresceu entre barracas de legumes, verduras e pastéis, e desde cedo aprendeu o valor do empreendedorismo.

Lidar com o público e com vendas sempre fez parte da sua história. Na adolescência, trabalhou como sacoleira, e o espírito empreendedor falou mais alto quando iniciou sua jornada no comércio e, posteriormente, mudou-se de Caucaia para Vargem Grande Paulista, onde trabalhou em um tradicional sacolão da cidade. Começou como gerente e, com o tempo, tornou-se sócia, conquistando a confiança da clientela, que passou a chamá-la carinhosamente de “a menina do sacolão”.

Após seis anos no sacolão, optou por uma pausa para cuidar de si mesma e se redescobrir. Nesse período, voltou ao mercado de trabalho como funcionária CLT. “Sempre fiz o meu melhor e nunca esperei que alguém me ajudasse. Sempre fui de correr atrás”, conta.

Foi nesse momento que Gilmara teve o “start” para retornar a Vargem Grande Paulista, cidade onde criou raízes e construiu seu nome no comércio, e decidiu abrir o próprio negócio: um empório com flores, presentes, chocolates e itens artesanais.

Um Novo Recomeço

O espaço foi inaugurado em tempo recorde — apenas sete dias — com o apoio de fornecedores e a confiança do proprietário do imóvel. A loja, batizada de Novo Recomeço, nasceu no bairro Bela Vista,

região central da cidade. “Ali eu podia abrir e fechar no meu tempo, correr atrás de tudo. Aprendi sozinha a lidar com flores, indo para o Ceasa de madrugada. Não tinha funcionário, só uma amiga e minha família que me ajudaram muito”, destaca.

Após um ano no local, Gilmara mudou-se para um ponto ainda mais estratégico: em frente ao terminal de ônibus, próximo à passarela e ao antigo cartório, facilitando o acesso e a visibilidade. “Completei um ano aqui em janeiro, continuo sozinha sem funcionário, mas estou colhendo os frutos.”

O reconhecimento veio na pesquisa de opinião pública promovida pela Associação Comercial e Empresarial (ACE), em que o Empório Novo Recomeço foi reconhecido com a floricultura mais lembrada pela po-



Gilmara é o exemplo de que recomeçar é possível com: coragem, criatividade e, acima de tudo, persistência

pulação. “Foi emocionante, a indicação dos clientes, o boca a boca é o que sustenta meu negócio”, comenta.

A loja oferece uma gama de produtos, que vão desde buquês e orquídeas decoradas a canecas personalizadas, itens em MDF e cestas especiais — tudo à pronta entrega. “Datas comemorativas são nosso ponto forte, entre elas: Dia das Mulheres, das Mães, dos Namorados... sempre preparo algo especial. E tudo com muito carinho e criatividade.”

A inovação é um diferencial que Gilmara leva a sério. “Eu durmo pensando e acordo criando. Gosto de mudar o layout da loja, ver vídeos, buscar referências na internet. Meu estúdio é o celular.” Entre os maiores desafios enfrentados, ela destaca a coragem de investir mesmo sem garantias. “Iniciei este negócio sem nenhum capital, então vendi o que podia, pedi ajuda, contei com fornecedores parceiros que me daram bons prazos”, relembra.

Hoje, o desejo da empreendedora é expandir. “Quero ter um espaço maior, contratar funcionários, principalmente jovens. Sonho em dar oportunidades para quem está começando.” Mesmo com a concorrência no setor, Gilmara prefere seguir sua intuição. “Nunca liguei muito pra concorrência. Acredito no meu potencial, no meu carisma e no meu diferencial. Gosto de fazer diferente.”

E o futuro? “Para o Dia das Mães, já estou preparando cestas promocionais, buquês e orquídeas decoradas com preços acessíveis. A loja vai estar cheia de novidades. Meu estoque é grande e meu amor pelo que faço é maior ainda”, adianta Gilmara.

Empório Novo Recomeço : Av. Sulim Abramovit, 100 - Centro. Atendimento: segunda a sexta, das 9h às 18h; aos sábados até às 14h; e aos domingos apenas em datas especiais.





Por: Janaína Tanze

Fisioterapeuta pós-graduada em reabilitação cardiopulmonar pelo Hospital Albert Einstein

OBESIDADE: um problema de saúde mundial

Obesidade é considerada hoje uma epidemia global, afetando indivíduos de todas as idades, gêneros e classes sociais. O IMC (índice de massa corporal) que é calculado a partir do peso e da altura é a métrica que usamos para determinar de maneira subjetiva uma obesidade e também seu estágio (grau), sendo um IMC superior a 30 já classificado como obesidade grau I.

Segundo a OMS (organização mundial de saúde) a prevalência da obesidade triplicou desde 1975, em 2022 foram registrados mais de 1,9 bilhões de adultos com sobrepeso, dos quais mais de 650 milhões eram considerados obesos. Surpreendente, não? Mas além do número exorbitante o que mais chama a atenção e nos preocupa é a negligência à essa condição.

O aumento de peso tem causas multifatoriais, principalmente a alimentação inadequada, sedentarismo, estresse, ansiedade e falta de sono. Ou seja, a maioria dos fatores ligados aos hábitos que criamos ao longo da vida, seja com a falta de tempo para preparar nossos alimentos ou falta de comprometimento em manter o corpo em movimento.

O aumento de peso trás consequências graves, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardíacas, psiquiátricas e até certos tipos de câncer. Problemas que não afetam apenas a qualidade, mas também reduzem a expectativa de vida. Para concluir o tema e falar sobre tratamentos convido a Dra. Natália Rampim, médica e futura nutróloga que é expert no assunto:

“A obesidade é considerada uma doença comportamental, nos mostrando o quanto é importante que o tratamento seja feito de forma multidisciplinar, e o que isso quer dizer? Que o paciente que busca o tratamento da obesidade deve ser acompanhado por um médico, mas também por um nutricionista, um psicólogo, e muitas vezes a ajuda de outros profissionais como o fisioterapeuta, que entraria na parte de prevenção e reabilitação de lesões associadas à perda de peso e ganho de massa muscular.

As primeiras mudanças devem ocorrer no estilo de vida, associado à reeducação alimentar, atividade física regular e terapia comportamental. Como mencionado pela Janaína existem varias doenças associadas a obesidade que exigem um acompanhamento médico, principalmente no momento da decisão da forma de tratamento, que iremos iniciar quando a mudança comportamental não é suficiente, como o uso de medicação.

Lembrando que medicações são usadas quando a mudança comportamental não foi suficiente para gerar adesão e resultado, contudo, existem varias medicações, com indicações distintas.

Muito se fala do Ozempic, mas existem outras medicações que quando associadas, atuam de forma mais benéficas ao paciente, como por exemplo, a Sibutramina associada ao Topiramato quando falamos de uma fome cerebral (a antecipação da fome, que carrega um pouco de compulsão) ou da Bupropiona associado à Naltrexona quando se fala sobre uma fome hedônica (a fome do prazer/recompensa). O que quero dizer com isso? Que o objetivo do tratamento com medicações na obesidade não é conseguir que o paciente perca peso (essa seria uma consequência), mas sim que ele consiga ter adesão às mudanças comportamentais que o levam a repetir o ciclo vicioso em que vive.

Dentro da nutrologia bem aplicada, não existem protocolos prontos para serem utilizados no tratamento da obesidade. Quando identificado o problema de cada paciente, o mesmo receberá um tratamento específico que faça com que conquiste a adesão, e que com o tempo consiga obter resultados e uma melhora significativa na qualidade de vida.

Finalizo com um pensamento do filósofo Samuel Johnson: “O estilo de vida mais feliz é aquele que nos proporciona as maiores oportunidades de ganhar nossa própria estima”.

Está com sintomas de DENGUE?



24h
por dia
7 dias por
semana

- Febre alta
- Dor de cabeça intensa
- Manchas e erupções na pele
- Dor atrás dos olhos
- Náusea, vômito e tontura

Agende uma consulta no

Pronto Atendimento on-line

Acesse:

estacaounimed.com.br

Aqui tem **diagnóstico precoce**.
Aqui tem **consulta on-line**.
Aqui tem **Unimed**.

Unimed
São Roque

Projeto Social “Isopor com Elas” capacita mulheres na construção civil em Vargem Grande Paulista

A cidade de Vargem Grande Paulista será palco de uma iniciativa pioneira, inovadora e transformadora no início de maio. Trata-se da primeira capacitação gratuita voltada exclusivamente para mulheres em situação de vulnerabilidade, utilizando o sistema construtivo com isopor - Insulated Concrete Forms (ICF). O projeto “Isopor com Elas” surge como uma resposta concreta às desigualdades no mercado da construção civil, oferecendo formação técnica e oportunidades reais de geração de renda e autonomia.

À frente do projeto está a empresária Angélica Passos, 34 anos, cofundadora e presidente do projeto social “Isopor com Elas”, que além de ser mãe e gestora de obras, acumula mais de 10 anos de experiência no setor. “Esse projeto nasceu da minha dor. Eu sei o que é precisar de ajuda e não ter ninguém. Por isso, quero dar essa oportunidade para outras mulheres que, como eu, precisam de uma virada de chave na vida”, relatou Angélica em entrevista ao Jornal da ACE.

A capacitação terá duração de dois meses, com aulas teóricas e práticas ministradas por profissionais qualificados. Serão abordados desde os conceitos básicos até a execução em canteiros de obras, utilizando blocos de isopor preenchidos com concreto – um método moderno, sustentável e, principalmente, acessível à mão de obra feminina por não exigir esforço físico excessivo. A primeira turma já conta com cerca de 60 mulheres de Vargem Grande Paulista inscritas.

“O diferencial do nosso curso é que ele não apenas ensina uma técnica, mas oferece apoio para que as mulheres possam, inclusive, construir a própria casa ou trabalhar com reforma e construção como fonte de renda”, destaca Angélica. A metodologia foi pensada para unir inovação, sustentabilidade e protagonismo feminino, em um setor historicamente dominado por homens.

Empreender na construção civil pode representar uma verdadeira virada de chave na vida das mulheres. Entre as principais vantagens, destacam-se: alta demanda, flexibilidade de trabalho - é possível atuar como MEI, abrir um CNPJ próprio ou prestar serviços para construtoras; e independência financeira.

A idealização do projeto também tem inspiração familiar. O fundador João Thiago Rodrigues, engenheiro civil e especialista no sistema ICF, também é CEO da Adic Construtora e Incorporadora, uma das patrocinadoras da iniciativa junto com outras empresas que acreditam na força do empreendedorismo feminino.



O apoio da Prefeitura de Vargem Grande Paulista também foi essencial para que a capacitação se tornasse realidade. Segundo Angélica, o curso será realizado nas instalações da Secretaria Municipal da Mulher e Direitos Humanos – polo Parque do Agreste. “Nosso município será pioneiro na formação feminina no sistema construtivo com isopor em todo o Brasil, um feito que pretendemos expandir para outras cidades futuramente. Meu sonho é ver mulheres construindo casas, gerando renda, autonomia e dignidade. E tudo isso começou com um bloco de isopor e muita vontade de fazer diferente”, destacou.

Como participar

A capacitação é gratuita e as inscrições devem ser feitas pelo whatsapp (11) 9 4173-9451. As vagas são limitadas, priorizando mulheres em situação de vulnerabilidade social. “Eu costumo falar que o futuro chegou na construção civil e em Vargem Grande Paulista”, afirma Angélica, que pretende não apenas capacitar, mas também empoderar mulheres para que sejam protagonistas de suas histórias.

- Mais informações siga @isopor_comelas no Instagram.
- Inscrições/Contato: (11) 9 4173-9451

Angélica Passos é cofundadora e presidente do projeto social pioneiro “Isopor com Elas”

Loja de Fábrica

**Churrasqueiras
Lareiras
Fornos
Fogões
Acessórios**

Estrada da Água
Espiraída, 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

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E EMPRESARIAL

ACE

VARGEM GRANDE PAULISTA

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

Educação Inclusiva: Respeito e Acolhimento ao Autismo

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição que afeta o desenvolvimento da linguagem, da interação social e dos processos de comunicação. Além disso, pode trazer padrões de comportamento repetitivos e interesses restritos. No entanto, quando identificado precocemente, ainda na primeira infância, o acompanhamento adequado pode fazer toda a diferença no desenvolvimento da criança.

A escola desempenha um papel essencial nesse processo. Como primeiro espaço de socialização da criança, é nela que muitas vezes os primeiros sinais do TEA podem ser observados. Com uma equipe preparada e um ambiente acolhedor, a escola se torna um espaço de aprendizado e estímulo, ajudando no desenvolvimento cognitivo e social dos alunos. Em nosso Colégio, a inclusão de alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma realidade, e buscamos, todos os dias, criar um espaço acolhedor e adaptado às necessidades de cada estudante.

Neste mês de conscientização sobre o autismo, reforçamos a importância de olhar para cada criança com sensibilidade e compreensão. Pequenos gestos de acolhimento fazem toda a diferença e ajudam a construir um mundo onde ninguém fique para trás.



**COLÉGIO
INNOVARE**

