



ROTA 40

ROTA 40: referência em gastronomia, entretenimento e diversão

Ganha Tempo será instalado no Tijuco Preto

com vários serviços públicos para a população

Nova NR-01: empresas terão que cuidar da saúde mental no trabalho

Atualização da norma exige medidas preventivas e adequação até 2026

Vargem Grande Paulista ganha primeiro Boliche

a nova opção de lazer foi inaugurada no Shopping Central Park



PEDIU? 
CHEGOU!

PASSARINHO GÁS E ÁGUA



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
 @OTICA.GLASS
 AV. PRES. TANCREDO NEVES 868
 VARGEM GRANDE PAULISTA (AO LADO DA PASSARELA)



Vargem Grande Paulista ganha seu primeiro boliche com estrutura moderna e lazer para toda a família

O município de Vargem Grande Paulista acaba de receber uma nova e aguardada opção de lazer: o Boliche Club, primeiro do gênero na cidade e em toda a região. A inauguração aconteceu no último dia 26 de junho, no Shopping Central Park, localizado no bairro Tijuco Preto, e já atraiu a atenção de moradores e visitantes.

Instalado no piso térreo do shopping, o Boliche Club ocupa uma área de aproximadamente 600 metros quadrados e oferece seis pistas semi-oficiais da Impley Tecnologia, uma

das mais renomadas fabricantes de pistas de boliche do Brasil. O espaço também conta com mesa de bilhar, jogos eletrônicos, simuladores de última geração e um bar completo, com petiscos, drinks e cervejas — ambiente ideal para encontros entre amigos, casais e famílias.

O empreendimento é fruto do investimento dos empresários Pedro Arna e Jarlon Nogueira, que enxergaram em Vargem Grande Paulista um enorme potencial de crescimento. “Este espaço é um grande marco para a cidade, pois além de ser o



primeiro boliche da região, também vai atrair pessoas de outras cidades. Cerca de 70% dos frequentadores de boliches vêm de fora, o que deve fomentar o turismo e fortalecer a economia local”, destacou Jarlon.

O Boliche Club funcionará de quarta a domingo com muitas opções de entretenimento e também com opções de reserva para eventos, aniversários e confraternizações. A proposta vai ao encontro da tendência regional de investir em espaços de lazer e convivência de qualidade.

EXPEDIENTE:

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE VARGEM GRANDE PAULISTA

Presidente: Wanderlei Domingues da Silva

Vice-Presidente: Telmo Davino

1º Secretário: Natalia de Paula da Silva

2º Secretário: Filomena Clara Tavares Davino

1º Tesoureiro: João Vinicius Monteiro Marques

2º Tesoureiro: Marcos Gonçalves Rios

Diretor de Rel. Públicas, Culturais e Sociais: Leonice de F. R. C. de Oliveira

Conselheiro Deliberativo: 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.acevpg.com | comercial@acevpg.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.

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

Portaria que restringe trabalho no comércio em feriados é adiada para 2026

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) prorrogou mais uma vez a entrada em vigor da portaria nº 3.665, que estabelece novas regras para o funcionamento do comércio em feriados. Agora, a medida só passará a valer a partir de 1º de março de 2026. A decisão foi oficializada no dia 17 de junho, após pressão de parlamentares e representantes do setor produtivo.

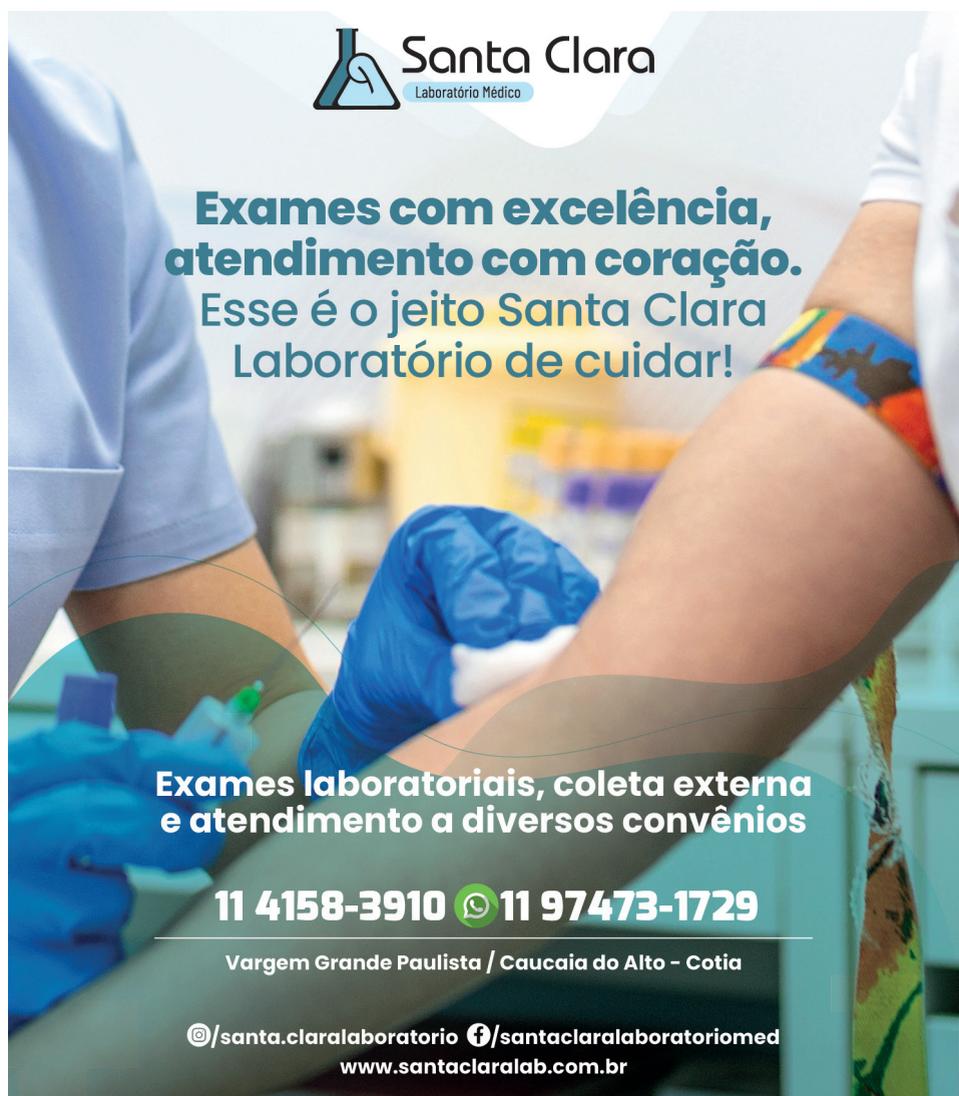
Publicada originalmente em novembro de 2023, a portaria restabelece a exigência de negociação coletiva com sindicatos para autorizar o trabalho em feriados, mesmo em atividades consideradas essenciais ou já tradicionalmente abertas nesses dias, como supermercados, farmácias, padarias, restaurantes e lojas de rua e shoppings.

A medida tem gerado grande preocupação entre empresários e trabalhadores do comércio. Para muitos funcionários comissionados, os feriados representam oportunidades reais de aumento na renda, enquanto para os empregadores, a mudança traz mais burocracia e perda de autonomia.

O presidente da Associação Comercial e Empresarial de Vargem Grande Paulista, Wanderlei Domingues da Silva, critica a medida e vê a prorrogação como um alívio momentâneo, mas insuficiente. “Essa portaria representa um retrocesso. Trata-se de uma burocratização desnecessária em que empregadores e empregados perdem juntos. Impor a necessidade de intermediação sindical a cada feriado enfraquece a autonomia dos negócios e compromete o dinamismo do setor”, afirma.

A legislação atual já prevê que o trabalho em feriados pode ocorrer mediante convenção coletiva e conforme a legislação municipal, conforme disposto nas leis 10.101/2000 e 11.603/2007. No entanto, na prática, muitos estados e municípios têm regras próprias que permitem acordos diretos entre empregadores e trabalhadores. A portaria, se mantida, pode engessar esse modelo e dificultar o funcionamento de milhares de estabelecimentos, especialmente em datas comemorativas e períodos de maior consumo.

A ACE de Vargem Grande Paulista segue acompanhando de perto o andamento dessa pauta em nível nacional e reforça seu compromisso com a defesa dos interesses dos comerciantes locais.

Santa Clara
Laboratório Médico

**Exames com excelência,
atendimento com coração.**
Esse é o jeito Santa Clara
Laboratório de cuidar!

**Exames laboratoriais, coleta externa
e atendimento a diversos convênios**

11 4158-3910  **11 97473-1729**

Vargem Grande Paulista / Caucaia do Alto - Cotia

[@/santa.claralaboratorio](https://www.instagram.com/santa.claralaboratorio) [f/santaclaralaboratoriomed](https://www.facebook.com/santaclaralaboratoriomed)
www.santaclaralab.com.br



JORNAL DA ACE
FILIADA A FACESP
Distribuição Gratuita
15 anos

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



Por: *Sharlene Vespasiano Santos*

Administradora de Empresas
 CEO da Sha Solutions

Mulheres no Comando: liderança com propósito no setor de logística

Durante muito tempo, o setor de logística foi visto como um território essencialmente masculino; com armazéns, caminhões, prazos apertados e decisões estratégicas dominadas por homens. Mas essa realidade está mudando. E quem lidera essa transformação são mulheres determinadas, que enfrentam desafios com inteligência emocional, visão de futuro e uma liderança que inspira.

Atualmente, a presença feminina no empreendedorismo tem crescido com força, especialmente em áreas antes consideradas “duras”, como a logística. É nesse cenário que minha trajetória, como fundadora da Sha Solutions, se destaca. À frente da empresa, eu não apenas gerencio fluxos de cargas e operações complexas, mas conduzo uma missão maior: mostrar que liderar é, acima de tudo, impactar vidas.

A logística me escolheu. Encontrei nesse setor não apenas uma carreira, mas uma forma de contribuir com o desenvolvimento da região e gerar oportunidades reais para outras pessoas. A logística é o sistema nervoso da economia. Se ela para, tudo para. Quando é bem feita, ninguém percebe. E é exatamente isso que buscamos: excelência silenciosa e resultado visível.

Minha liderança é marcada pela combinação de eficiência operacional com propósito social. A Sha Solutions, atende clientes em diferentes regiões, investe fortemente na valorização de talentos locais, treinamento de equipe e soluções inteligentes e sustentáveis.

A liderança feminina traz ao setor características fundamentais: empatia, sensibilidade para lidar com pessoas e uma capacidade natural de antecipar problemas com soluções criativas. Mas o caminho não foi fácil. Enfrentamos obstáculos, dúvidas e preconceitos. Ainda assim, seguimos firme, transformando desafios em oportunidades.

Liderar com propósito é saber que cada decisão afeta pessoas. Meu compromisso vai além da operação logística: quero deixar um legado positivo na comunidade e inspirar outras mulheres a ocuparem seu espaço. Com essa mentalidade, a Sha Solutions se tornou referência em logística humanizada e moderna. O impacto já é visível: mais empregos, mais inclusão e uma nova visão de futuro para o setor.

A força feminina no setor logístico é uma realidade crescente. E quando essa força se une a um propósito claro de transformação social, o impacto ultrapassa os limites da empresa. Porque, no fim das contas, empreender é muito mais do que transportar cargas é carregar sonhos, construir pontes e abrir caminhos.

Julho Amarelo alerta para prevenção e combate às hepatites virais



Durante todo o mês de julho, a campanha Julho Amarelo ganha destaque em Vargem Grande Paulista e em todo o país com o objetivo de conscientizar a população sobre a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento das hepatites virais, doenças silenciosas que afetam o fígado e podem evoluir para quadros graves se não forem tratadas a tempo.

De acordo com a enfermeira Cristiane von Gerhardt, coordenadora da Vigilância Epidemiológica (VE) do município, é fundamental reforçar a importância da prevenção e do cuidado com a saúde. Segundo ela, a campanha visa chamar a atenção da população para a gravidade das hepatites virais e a necessidade de se vacinar, fazer o diagnóstico precoce e seguir o tratamento adequado.

As hepatites virais mais comuns são os tipos A, B e C, cada uma com formas diferentes de transmissão. A hepatite A é geralmente contraída por meio do consumo de alimentos ou água contaminada, sendo mais frequente em locais com saneamento básico precário. Já as hepatites B e C são transmitidas, principalmente, pelo contato com sangue contaminado, relações sexuais desprotegidas ou da mãe para o filho durante a gestação.

De acordo com Cristiane, os sintomas variam conforme o tipo. A hepatite A costuma ter evolução aguda, com febre, mal-estar, vômitos, dor abdominal, urina escura e icterícia. O tratamento é sintomático e o quadro geralmente se resolve em poucos dias. Por outro lado, as hepatites B e C podem demorar meses para apresentar sinais, muitas vezes confundidos com desconfortos gastrointestinais. Quando os sintomas mais evidentes surgem, como a icterícia, a doença já pode estar em estágio avançado.

No que diz respeito à prevenção, a coordenadora da VE destaca que o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece vacinas gratuitas contra os tipos A e B. A vacina contra hepatite A está disponível em dose única para crianças de 1 ano e 3 meses até menores de 5 anos. Já a vacina contra hepatite B pode ser aplicada a partir do nascimento, em um esquema de três doses.

“Todas as unidades básicas do município oferecem vacina contra Hepatite B e durante o mês de julho também farão testes rápidos para detecção precoce. Fora da campanha, a população pode procurar o SAE (Serviço de Atendimento Especializado) e o Ambulatório de Especialidades do bairro Parque do Agreste para realizar os testes de forma gratuita e espontânea”, informou.

A campanha Julho Amarelo é um alerta para que todos cuidem do próprio corpo e fiquem atentos aos sinais que muitas vezes passam despercebidos.

Nova NR-01: o que muda para empresas e trabalhadores?

Nova norma inclui saúde mental no gerenciamento de riscos nas empresas

Uma importante mudança na legislação trabalhista brasileira reforça a necessidade de atenção à saúde mental no ambiente corporativo. A partir da Portaria nº 1.419/2024, o capítulo 1.5 da Norma Regulamentadora NR-01 passou a incluir de forma expressa os fatores de risco psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO). A atualização, que entrou em vigor em maio deste ano, estabelece um período de adaptação de 12 meses, sem aplicação de multas até 2026.

A medida segue recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que vêm alertando para o impacto crescente da depressão e da ansiedade no ambiente de trabalho. Estima-se que mais de 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos por ano em todo o mundo, gerando prejuízos de quase um trilhão de dólares à economia global.

No Brasil, os transtornos mentais já figuram entre as principais causas de adoecimento ocupacional. Segundo dados de 2022, somados, ansiedade, depressão e estresse representaram 8,35% dos afastamentos por saúde relacionados ao trabalho — um número expressivo que reforça a urgência de ações preventivas por parte das empresas.

Para esclarecer como as novas diretrizes impactam o setor empresarial e o papel das empresas nesse processo de mudança, o Jornal da ACE conversou com a Diretora Grupo Compelli e Compeople e que é também Técnica de Segurança Ocupacional, Especialista Gestão de Pessoas e Analista Comportamental e Coach, Patricia Trindade de Oliveira. Confira a entrevista a seguir.

Jornal da ACE: A nova NR-01 entrou em vigor no último dia 26 de maio.

Quais são as principais mudanças que ela traz para as empresas?

Patricia: O novo texto da NR01 estabelece a obrigatoriedade de que todas as empresas, independente do seu porte, estabeleçam ações para o cuidado com a saúde mental dos seus trabalhadores. Inicialmente devem ser implementadas ações preventivas quanto a organização da empresa, das atividades e do ambiente de trabalho, e na sequência as empresas deverão saber como tratar quaisquer ocorrência de adoecimento decorrente das características de sua atuação.

Jornal da ACE: Qual é o prazo para que as empresas se adequem às novas exigências? Existe algum tipo de sanção para quem não cumprir?

Patricia: O novo texto da NR01 foi alterado em agosto de 2024 e entrou em vigência em maio de 2025. As empresas terão até maio de 2026 para se adequarem a este novo cenário. Quem não se adequar será autuado de

acordo com a gravidade e tipo da ocorrência, podendo por exemplo, uma pequena empresa, ser autuada em R\$ 30.000,00.

Jornal da ACE: Quais setores da empresa são mais impactados por essa nova norma? Toda empresa, independentemente do porte, precisa se adequar?

Patricia: As ações a serem implementadas regem a empresa como um todo, não existindo segmentação ou setorização. Todas as empresas, de todos os tamanhos, podem gerar estado de sofrimento psicológico se não estiverem preparadas.

Jornal da ACE: Na prática, o que muda na rotina do setor de Recursos Humanos e na gestão de segurança do trabalho?

Patricia: A rotina que deverá ser revisada vai desde a estratégia de gestão da empresa, suas práticas de organização, documentos e práticas de recursos humanos, além da implementação correta da

legislação de segurança e saúde do trabalho.

Jornal da ACE: Como o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) e o Inventário de Riscos foram alterados com essa nova versão da NR-01?

Patricia: A ordem correta de implementação do novo texto da NR01 esclarece que deve ser implementada a NR17 - Análise Ergonômica, agora com a aplicação de questionário para considerar as condições de trabalho incluindo os fatores de riscos psicossociais. Após esta avaliação e com a devida materialidade, são identificados os riscos que serão inseridos no documento de PGR e as ações a serem contempladas no Plano de Ações, que é de responsabilidade de toda a organização.

Jornal da ACE: Uma das mudanças mais faladas é a exigência de capacitação e treinamento para os trabalhadores. O que isso representa na prática?

Patricia: Muitos profissionais, de forma isolada e até imatura, têm falado desta ou aquela solução, mas uma implantação inteligente requer mais que um único conhecimento. Por isso, nossa indicação, como profissionais de ponta no segmento, é que cada empresa tenha seu cenário devidamente avaliado e personalizado. Treinamentos sempre foram, são e serão necessários para a melhor realização das atividades de uma empresa, mas nem sempre esse será o motivo de um adoecimento mental devido as características da atuação de uma empresa em específico.

Jornal da ACE: Como a empresa pode aplicar a nova NR-01 de forma eficiente e sem comprometer sua operação?

Patricia: Até os dias atuais a maioria das empresas ainda entende segurança do trabalho como uma obrigação legal e somente documental, sem utilizar as informações geradas em sua estratégia e práticas diárias. O correto é entender que estas informações e exigências, se bem implementadas, podem retornar para a empresa como defesa jurídico trabalhista, redução de custos operacionais

e até mesmo marketing positivo de mercado. A maior parte das ações sugeridas para aplicar o novo texto da NR01 não requer tanto investimento, mas organização e profissionalização que, se bem implementadas, irão beneficiar a operação da empresa.

Jornal da ACE: Quais são os erros mais comuns que você já percebeu entre as empresas no processo de adequação à nova norma?

Patricia: O maior erro atual é escutar profissionais que estão buscando ganhos rápidos com a desinformação. Pessoas afirmando que é necessário avaliação ou acompanhamento psicológico dos trabalhadores. Isso não é verdade porque não se pode tratar as consequências sem entender as causas. A empresa não pode ter o ônus de responder por um adoecimento que não diz respeito a sua estrutura ou atividade.

Jornal da ACE: Quais ferramentas ou recursos o RH pode usar para facilitar a implementação da nova NR-01? E qual profissional deve conduzir esse processo de trabalho?

Patricia: Existem ações e ferramentas básicas, necessárias a qualquer empresa. A implementação pode ser feita por qualquer bom profissional da própria empresa ou pela contratação de terceiros. Para mais informações participe do nosso treinamento.

Jornal da ACE: A ACE e outras entidades de classe podem ajudar as empresas nesse processo? O que você recomenda para quem está começando a se organizar agora?

Patricia: Estaremos em parceria com a ACE para auxiliar seus associados quanto a ferramentas padrão que podem ser implementadas, bem como com treinamentos que sejam de interesse deste público. Recomendamos sempre que, qualquer empresário, esteja ele começando ou não, tenha interesse em conhecer a legislação trabalhista, previdenciária e outras relacionadas ao segmento que a sua empresa atua, não deixando isto delegado a outras pessoas. Este é um erro comum que tem impacto negativo em muitos negócios, principalmente nos pequenos.



Patricia Trindade de Oliveira

Dias frios pedem bons vinhos e saborosos caldos

Gastronomia local dá dicas de harmonização para aquecer o inverno em Vargem Grande Paulista

O inverno chegou e, com ele, o convite irresistível para saborear pratos quentes e vinhos que aquecem o corpo e o paladar. A combinação de caldos, massas e vinhos é uma excelente opção para criar experiências gastronômicas acolhedoras nos dias mais frios. E quem ganha com isso são também os bares e restaurantes, que podem aproveitar a estação para atrair clientes com cardápios sazonais, noites de queijos e vinhos ou sugestões especiais de harmonização.

Além de aquecer, a escolha certa do vinho para cada tipo de caldo pode transformar a refeição em um verdadeiro evento gastronômico. Confira algumas dicas de harmonização:

- Caldos leves (de legumes, frango ou frutos do mar): harmonizam com vinhos brancos leves ou rosês.
- Caldos encorpados (com carnes, bacon ou calabresa): pedem tintos de corpo médio.
- Caldos com toque terroso (como o caldo verde): combinam com vinhos como Pinot Noir ou Tempranillo.
- Caldos condimentados: vão bem com vinhos de boa acidez e taninos macios, como Chianti ou Malbec.
- Caldos suaves, como uma canja de galinha: harmonizam com Chardonnay ou Riesling.

A seguir, alguns estabelecimentos de Vargem Grande Paulista compartilham suas sugestões para aproveitar a estação mais fria do ano com muito sabor:

RESTAURANTE MAMA MIA

O restaurante oferece buffet de caldos às sextas e sábados à noite. Segundo a chef Daniele, os sabores variam a cada semana, sempre com ao menos uma opção vegetariana.

Entre os destaques está o capeletti in brodo Mamma Mia, uma adaptação de receita italiana que conquistou os clientes. Entre os sabores servidos estão: caldo verde, canjiquinha com costelinha suína, e caldos de grãos como ervilha, grão-de-bico e feijão branco. Para os vegetarianos, as opções incluem: abóbora com gengibre, sopa de cebola à francesa, tomate com especiarias, cenoura com laranja e gengibre, creme de legumes, de brócolis e de couve-flor.



Endereço: Rodovia Bunjiro Nak

PADARIA ANTONINI

Tradicional na cidade, a Padaria Antonini também entrou no clima do inverno e incluiu no cardápio duas opções que têm feito sucesso: o clássico caldo verde (com mandioca) e o caldo de mandioquinha. As delícias são servidas de terça a domingo, a partir das 18h.

Endereço: Avenida Pres. Tancredo Neves, 1028 - centro, Vargem Grande Paulista

FAMA PASTÉIS e CALDOS

Conhecida pelos seus pastéis, a casa também oferece opções de caldos no cardápio para aquecer o inverno dos clientes. Um dos destaques é o caldo cremoso de mandioquinha com torradas crocantes, além de outras duas versões: caldo verde e costela com mandioca. E para quem prefere o conforto do lar, os pedidos também podem ser feitos pelo delivery (11)99864-8233.



ROTA 40

Toda quinta-feira tem caldo e karaokê no Rota 40 (Av. Miranda, 143 - Polo 40), em Vargem Grande Paulista. A combinação perfeita para curtir o frio com sabor, música e diversão ao lado dos amigos - Reservas: (11) 99001-2348.

VOU DE VINHO EMPÓRIO & FORNERIA

Com a chegada do frio, os vinhos tintos se tornam os mais procurados. Segundo a casa, para quem está começando a apreciar vinhos, a dica é optar por rótulos mais leves. “O Pinot Noir é uma boa entrada: tem frutas frescas e é versátil, combinando com pratos leves, molhos ao sugo, embutidos e pizzas”, recomenda o estabelecimento.

Entre as sugestões de harmonização estão:

- Polenta com ragu de calabresa, acompanhada de um Chianti (uva Sangiovese);
- Polpetone recheado, que pede um vinho mais encorpado como o Primitivo, típico da região da Puglia, na Itália;
- e o clássico Cabernet Sauvignon, que é coringa para acompanhar massas, carnes e caldos.

Endereço: Rodovia Bunjiro Nakao - 45981 - Vargem Grande Paulista



BOURBON BEEF BEER (BBB)

A loja BBB destaca que, no inverno, os vinhos tintos encorpados como Cabernet Sauvignon, Malbec e Syrah lideram as vendas. Esses rótulos são ideais para acompanhar pratos mais robustos, como carnes vermelhas, massas e fondue. Segundo a equipe do BBB, a harmonização com caldos também deve considerar o tipo da receita: “Se for um caldo ou sopa mais leve, os vinhos brancos como o Chardonnay são boas escolhas. Já os caldos mais encorpados, com carne ou linguiça, pedem tintos leves, como Merlot ou Pinot Noir.”

Endereço: Rua dos Encanadores, 29 - Jd. Europa - Vargem Grande Paulista



ROTA 40 atrai público regional com música, gastronomia e muitas novidades



Desde sua inauguração em fevereiro deste ano, o Bar Rota 40 vem se consolidando como um dos principais espaços de lazer, gastronomia e entretenimento da região. Localizado em Vargem Grande Paulista, o empreendimento tem atraído famílias, jovens e grupos de amigos da cidade e de municípios vizinhos, tornando-se um verdadeiro ponto de encontro cultural e social.

Idealizado pelos empresários Jarlon Nogueira, Leandro Costa e Lucas César, o Rota 40 nasceu com a proposta de oferecer uma experiência completa. O espaço reúne música ao vivo, gastronomia assinada, drinks elaborados, área kids com playground, parede de escalada, tabacaria, ambiente pet friendly, estacionamento gratuito e segurança – tudo pensado para agradar públicos de todas as idades.

Desde a inauguração, a casa já recebeu uma série de eventos de sucesso com destaque para os shows de grupos renomados de pagode e sertanejo, além de noites temáticas. A programação cultural é diversificada, como a Noite do Karaokê que acontece toda quinta-feira a partir das 20h, com entrada livre.

Programação

Agora, o Rota 40 avança ainda mais em sua proposta de se tornar referência regional em entretenimento: será sede oficial do Lowmetting – Encontro de Carros Modificados, um dos maiores eventos do segmento. A segunda edição está marcada para o dia 25 de julho, reunindo apaixonados por carros customizados de toda a região. Já no dia 9 de agosto, o espaço receberá um mega encontro de várias regionais de motoclubes, prometendo movimentar a cidade com uma verdadeira celebração da cultura sobre duas rodas.

E não para por aí: sábado (12/7), o público poderá curtir o talento de Nany People em uma apresentação de stand up comedy, trazendo humor e irreverência para o palco do Rota.

No cardápio, os finais de semana também são destaque. Aos sábados, das 12h às 16h, o público pode saborear uma deliciosa feijoada comendo à vontade por R\$ 59,90. Já aos domingos, das 12h às 17h, o destaque é a parmegiana em dobro, prato principal do “Domingo da Família”, consolidando

o espaço como destino ideal para momentos em grupo.

Pensando no público infantil, o Rota 40 inova mais uma vez: será o primeiro gastrobar da região a abrir as portas especialmente para as crianças. O projeto inédito inclui um “acampadentro”, com brincadeiras que resgatam a infância dos pais, como bambolê, pular corda, leitura de histórias, oficinas com sucatas e muito mais – um verdadeiro espaço de criatividade, diversão e conexão entre gerações.

Segundo os sócios, o objetivo é oferecer em Vargem Grande Paulista uma opção de entretenimento à altura dos grandes centros. “As pessoas não precisam mais se deslocar para longe para curtir um bom show, uma boa comida ou reunir os amigos num ambiente agradável. O Rota 40 está aqui para isso: trazer qualidade, segurança e diversão para todos”, afirma Jarlon Nogueira.

O bar funciona às sextas e sábados, a partir das 20h, e aos domingos, a partir das 13h – sendo também uma excelente opção para almoço em família. Os ingressos para os eventos podem ser adquiridos pelo link disponível na bio do Instagram oficial (@rota40_oficial), onde o público também acompanha toda a programação atualizada.

Com um ambiente moderno, estrutura completa e uma agenda cultural intensa, o Bar Rota 40 já se firmou como uma das grandes atrações de Vargem Grande Paulista. Mais do que um bar e restaurante, é um espaço de experiências que conectam pessoas, culturas e gerações.

Serviço:

- Ingressos antecipados: Acessar o link disponível na bio do Instagram @rota40_oficial
- Horário de funcionamento da casa: Sextas e Sábados a partir das 20h | Domingos a partir das 13h
- Endereço: Av. Miranda, Estr. do Maracanduva, 237, Vargem Grande Paulista





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

Férias: hora de desconectar o Wi-Fi e recarregar as energias de verdade!

Chegou aquela época do ano que todo mundo – alunos, professores e toda a equipe da escola – espera com entusiasmo: as merecidas férias escolares! Para muitos, é sinônimo de descanso, para outros, organizar algumas pendências acumuladas durante o semestre. Mas, para todos, deveria ser um convite ao “desplugue” saudável.

Vivemos num mundo onde o “bom dia” vem antes pelo WhatsApp do que ao vivo. Professores, por exemplo, passam o semestre inteiro conectados as plataformas digitais, provas online, chamada digital e lidando com preparações das aulas.

Desconectar, aqui, não é virar ermitão em alguma caverna do interior (a menos que seja sua vibe, claro). É se permitir viver experiências analógicas, devorar um bom livro sem pressa – daqueles com cheiro de biblioteca; ou ainda praticar um hobby meio esquecido, seja tocar violão desafinado na varanda, cuidar das plantinhas ou até se arriscar numa receita de bolo (só não vale ativar o tutorial do YouTube toda hora!).

Alunos procurem desconectarem, busquem atividades analógicas com os amigos, como fazer trilhas, andar de bicicleta, jogar bola no terraço ou quadra do bairro. O importante é tentar desconectar.

Viajar está no topo da lista? Então aproveite! Pode ser um tour cultural em uma cidade vizinha ou acampar no quintal mesmo, desde que a família ou os amigos estejam juntos pra dividir histórias, risadas e travessuras. Filmes com pipoca no sofá também contam: escolha um clássico ou aquela comédia que arranca gargalhadas (vale até reassistir os Trapalhões, afinal, nostalgia também renova energias!).

Dica de ouro para professores: essas semanas são para relaxar, não para planejar 200 atividades do próximo semestre. E para os alunos: seu cérebro agradece uma pausa em nome de outras aventuras, sejam desbravando páginas, desenhando, pintando ou explorando trilhas de bicicleta.

Outra dica importante: aproveite as férias para colocar o sono em dia e descobrir os benefícios de dormir bem. O descanso noturno é fundamental para recarregar as energias, consolidar o que aprendemos, fortalecer o sistema imunológico e deixar o humor lá em cima. Troque o despertador pelo despertar natural, sem pressa, e permita que seu corpo e sua mente se renovem de verdade. Assim, você volta das férias mais disposto, criativo e pronto para encarar os desafios do próximo semestre!

Ao fim, o importante é voltar às aulas com “bateria 100%”, energia recarregada e, acima de tudo, mais vontade de ensinar e de aprender. Porque, convenhamos: de conexão, todos precisamos – só não precisa ser só pelo wi-fi!



PROGRAMAÇÃO DE JULHO

Festival das Cerejeiras 2025 - 28º Sakura Matsuri



O 28º Festival das Cerejeiras Bunkyo – Sakura Matsuri já começou e quem ainda não conferiu aproveite os dias 12 e 13 de julho (sábado – 10h às 19h / domingos 10h às 17h), no Parque Bunkyo Kokushikan (Estrada Municipal do Carmo, 801, Canguera, São Roque-SP), entrada franca. O festival conta com programação para todas as idades, além de mais de 800 pés de cerejeiras

floridos divididos ao longo do parque onde os visitantes poderão participar de workshops culturais, apresentações artísticas, bazaristas, espaço pop, cerimônia do chá, espaço agro, exposições, e claro, gastronomia de excelente qualidade.

I ACAMPADENTRO

Vem aí a 1ª edição do Acampadentro no Rota 40 – uma tarde mágica só para os pequenos! A diversão será dia 15 de julho, Av. Miranda, 143 – Vargem Grande Paulista (Polo 40). Enquanto os pais tiram um tempinho, a criançada se diverte com: fantasias e pintura facial, caça ao tesouro, escalada, lanche da tarde, brincadeiras e gincanas e MUITA diversão!



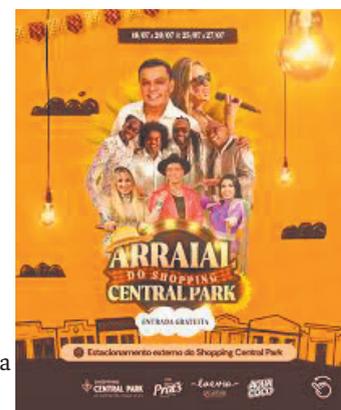
Arraiá do Fundo Social de Solidariedade de VGP

Nos dias 11 e 12 de julho, das 18h às 22h, a Praça do Skate, no Centro de Vargem Grande Paulista, será palco de mais uma edição do tradicional Arraiá do Fundo Social de Solidariedade. O evento promete reunir famílias e amigos em uma grande festa típica, com entrada solidária mediante a doação de 1kg de alimento não perecível, que será destinado às ações sociais do município. A programação promete muita música, danças, brincadeiras, comidas típicas e um clima de muita alegria.

Arraiá do Shopping Central Park

Uma super Festa Junina vai invadir o estacionamento do Shopping Central Park, no bairro Tijuco Preto, com parque de diversão, quadrilhas animadas e comidas típicas. O Arraiá mais top da região está com uma programação de shows de “primeira linha”. Confira:

18/07 – Frank Aguiar	25/07 – Banda Djavú
19/07 – Negritude Jr.	26/07 – Tuta Guedes
20/07 – Quadrilha Junina Explosão	27/07 – Quadrilha Junina



Veja como aproveitar as férias escolares para aquecer o seu negócio

Comércio e serviços como alimentação, lazer, moda e turismo estão entre os mais beneficiados nesta época do ano

As férias escolares costumam aquecer a economia, principalmente nos setores de comércio e serviços. Segmentos como alimentação, lazer, moda, oficinas mecânicas e turismo costumam sentir um aumento natural na procura, criando oportunidades para quem souber se planejar. O Sebrae-SP, parceiro da Desenvolve SP, reuniu algumas orientações para os micro, pequenos e médios empresários, que podem aproveitar julho para alavancar seu faturamento se criarem estratégias para “brigar” com os concorrentes por este aumento na demanda.

Gastronomia

Bares e restaurantes podem atrair mais clientes ao oferecer opções sazonais, como um cardápio especial.

Moda

Os lojistas do varejo devem dar atenção especial à vitrine, organizando, de forma criativa e chamativa, as peças de destaque e as tendências da temporada, pois a busca por peças de roupa que esquentem aumenta naturalmente.

Serviços automotivos

Este período ainda favorece o segmento de prestação de serviços de reparação e manutenção de veículos automotores, justamente porque muitas famílias aproveitam as férias para viajar e precisam revisar/consertar o carro antes de colocá-lo na estrada.

Brinquedos e lazer infantil

Com as crianças em casa, cresce também a demanda por brinquedos e espaços de lazer. Lojas do segmento e casas de eventos infantis podem atrair mais público oferecendo descontos ou atividades diferenciadas e interativas.

Óticas

Por incrível que pareça, até as óticas costumam ter maior volume de negócios. A parada das escolas faz com que pais automaticamente aproveitem para renovar os óculos dos filhos que precisam trocar as lentes.



Crédito com condições especiais para MPMs

Seja qual for o ramo de atuação, a Desenvolve SP é parceira de micro, pequenos e médios empresários e oferece linhas de crédito com prazos e taxas especiais para quem empreende em todos estes setores. O crédito simplificado ajuda empresários a comprarem máquinas ou equipamentos necessários para começar ou expandir seus negócios, além de linhas focadas em capital de giro, sustentabilidade e inovação, empresárias mulheres e pessoas com deficiência, entre outras.

O empreendedor pode simular e solicitar o crédito diretamente pelo site desenvolvesp.com.br. Ou, se preferir, pode entrar em contato pelo e-mail atendimento@desenvolvesp.com.br ou pelo telefone 11 3123-0464. O atendimento é de segunda a sexta (exceto feriados) das 10h às 16h.

Sobre a Desenvolve SP

A Desenvolve SP é a agência de fomento do Estado de São Paulo, que financia o desenvolvimento de micro, pequenas e médias empresas e de municípios paulistas, e está vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico. Atua como ponte entre o poder público, empreendedores e investidores, fomentando inovação, sustentabilidade e inclusão produtiva.

Férias: um tempo de descanso e diversão.

As férias chegaram! É hora de descansar, aproveitar a família e criar memórias especiais. Mas sabemos que, com mais tempo livre, o uso excessivo de telas pode acabar ocupando o espaço do brincar, da criatividade e da convivência. Por isso, deixamos aqui um lembrete importante: crianças precisam de movimento, imaginação e contato com o mundo real. As telas podem entreter, mas não devem substituir as experiências que desenvolvem habilidades fundamentais para o crescimento.

Aqui vão sugestões simples, acessíveis e que fortalecem os laços familiares:

- Oficina de massinha caseira.
- Acampamento na sala (com barraca feita de lençol!).
- Culinária em família: preparar um pão de queijo ou uma salada divertida.
- Caça ao tesouro no quintal ou apartamento.
- Dia de construir brinquedos com materiais recicláveis.
- Contação de histórias com fantoches improvisados.

Mais do que manter as crianças ocupadas, essas brincadeiras ajudam a desenvolver a atenção, a paciência, a coordenação motora e, principalmente, a conexão com quem elas mais amam: a família ♥
 Desejamos a todos um mês de muita leveza, carinho e boas lembranças!





Por: **Janaína Tanze**

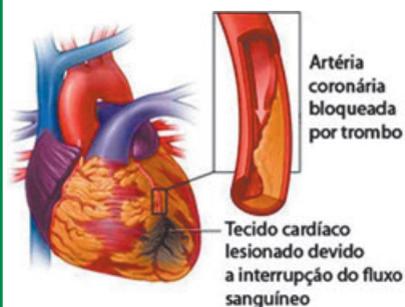
Fisioterapeuta pós-graduada em reabilitação cardiopulmonar pelo Hospital Albert Einstein

O que é o infarto e como evitar?

Infarto no geral é a falência de algum órgão ou parte dele por falta de irrigação sanguínea, o tipo mais comum é o infarto do miocárdio (coração), que ocorre quando uma das artérias coronárias que levam sangue ao coração está obstruída, acarretando uma lesão no músculo cardíaco que seria nutrido por aquela artéria.



Como ilustrada na imagem abaixo:



Estudos epidemiológicos comprovam que o infarto é uma das principais causas de morte no Brasil, apresentando cerca de 300 a 400 mil casos anuais. Dentre eles, a prevalência está entre os homens, os idosos e na região sudeste.

As principais causas de infarto no coração são: Espasmos da musculatura cardíaca, fatores genéticos, trombos, mas a principal causa é a aterosclerose (que se trata do acúmulo de gordura dentro da artéria coronária, levando ao bloqueio total ou parcial daquela artéria e podendo comumente soltar trombos que podem ocluir outras regiões), os principais fatores de risco comprovados para aterosclerose são: idade avançada, colesterol alto (principalmente o LDL – colesterol ruim), tabagismo, pressão alta, diabetes, obesidade, sedentarismo e estresse.

Como evitar? A prevenção visa à realização de exames de rotina para avaliar a condição e capacidade cardíaca, além de controle dos fatores de risco, ou seja, alimentação balanceada e hábitos de vida saudáveis, controle da pressão arterial, colesterol, diabetes, realização de exercícios físicos, controle do peso e índice de gordura corporal e também manejo do estresse.

Além de saber como prevenir é imprescindível ficar atento aos sinais e sintomas porque no caso de infarto agudo do miocárdio cada minuto vale a vida. Os sintomas mais comuns são: dor no peito (em sensação de aperto, que pode irradiar para o braço esquerdo, pescoço, mandíbula, costas ou até abdômen); falta de ar; suor frio e excessivo, palidez; náuseas e vômitos; fraqueza e tontura.

Lembrando que a identificação dos sinais e sintomas é crucial para o sucesso do tratamento. O tratamento baseia-se no diagnóstico e estratificação de risco feito pelo serviço de emergência, cada equipe possui o seu protocolo, mas no geral a literatura nos mostra a eficácia do uso de oxigênio e medicação para dor, além de trombolíticos e anticoagulantes. Vale ressaltar a importância de procurar atendimento médico o mais rápido possível no caso de apresentar os sintomas supracitados.

“No infarto agudo do miocárdio tempo é vida”. Após esse atendimento emergencial, alguns casos podem apresentar a necessidade de procedimentos como colocação de stent, cateterismo, angioplastia coronária e em casos mais graves, cirurgia de revascularização miocárdica, tudo a depender da análise da equipe responsável pelo caso.

Por outro lado, não podemos negligenciar as pessoas que já tiveram doenças cardíacas, passaram pelo tratamento e hoje sentem medo, receio ou insegurança de retomar as atividades que faziam antes da doença. Manter o coração ativo e saudável faz parte do tratamento, e existem profissionais especialistas em reabilitação cardíaca, que entendem exatamente o que você precisa e até onde podem exigir do seu coração. E como sempre digo aos meus pacientes: “seu coração pode ser o seu maior aliado, desde que você o trate bem.



Sentiu calafrios? Pode ser gripe!

Com a chegada do **inverno**, é comum o surgimento de gripes, alergias e resfriados característicos da estação.

ACESSE

PRONTO ATENDIMENTO ON-LINE

24H POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA

Agende uma consulta e receba orientações médicas sem sair de casa.

Acesse
estacaounimed.com.br

Ou baixe o APP
UNIMED SP CLIENTES

Google Play App Store

RÁPIDO

PRÁTICO

SEGURO

Você só precisa de acesso à internet e um computador ou smartphone com câmera.

Assista ao vídeo e prepare-se para o inverno.



Unimed 
São Roque

GANHA TEMPO será instalado no bairro Tijuco Preto com vários serviços

Parceria foi firmada entre a Prefeitura e o Shopping Central Park

A cidade de Vargem Grande Paulista dará um passo importante na descentralização dos serviços públicos com a instalação do Ganha Tempo, no Shopping Central Park, localizado no bairro Tijuco Preto. A iniciativa é fruto de uma parceria entre a Prefeitura e o empreendimento, com o objetivo de facilitar o acesso da população aos principais atendimentos públicos sem precisar se deslocar até o centro da cidade.

O Termo de Cessão de Uso não Onerosa da Área foi assinado no dia 26 de junho, pelo prefeito Piter Santos e pelo CEO do Grupo Central Park Pedro Arna. A área de aproximadamente 100 m², localizada no térreo do Shopping, será adaptada com infraestrutura moderna, climatização e acessibilidade para receber os serviços. A previsão é de que o Ganha Tempo comece a funcionar em cerca de 60 dias.

“O Tijuco Preto e os bairros do entorno, como Parque do Agreste, Marco Polo e Residencial Emerson, cresceram muito. Essa população pedia serviços mais próximos de casa. Com essa parceria, vamos oferecer no Ganha Tempo atendimento do Detran, Procon, Junta Militar, Receita Federal, Cartório Eleitoral, além de serviços administrativos da Prefeitura e um posto do Poupatempo”, explicou o prefeito.

O objetivo do Ganha Tempo no Shopping Central Park, segundo anunciou o prefeito, é distribuir



melhor os serviços públicos pela cidade e reforçar o compromisso da administração pública com a descentralização dos serviços beneficiando milhares de moradores.

A chegada do Ganha Tempo também representará economia aos cofres públicos. Com o novo espaço, a Prefeitura deixará de alugar o imóvel atualmente ocupado pelo Detran no centro, gerando uma economia de cerca de R\$ 120 mil por ano.

Segundo Pedro Arna, o shopping tem se consolidado como um polo de comércio, lazer e serviços, e essa parceria reforça esse papel. “Estamos entregando um espaço pronto, com ar-condicionado e infraestrutura adequada, para que a população tenha acesso a serviços de qualidade sem precisar ir para outros locais e enfrentar o trânsito da Raposo Tavares. A cidade cresce, e nós crescemos junto, investindo em conforto e comodidade”, afirmou.

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

FISK.COM.BR | FISKCENTRODEENSINO | FISKOFICIAL | (11) 98857-7463

Villa's
CERVEJARIA ARTESANAL

Villa's Chopp Artesanal:

O Sabor da Celebração no Seu

EVENTO OU NEGÓCIO.

CONSUTE DISPONIBILIDADE

RESERVA DE BARRIL PARA SUA FESTA (COM CHOPEIRA A GELO INCLUSA).

PARA SUA EMPRESA OU AONDE ACHAR MELHOR!

(11) 99512-6269

R. Ayl Bandeira, 2000, Parque belbancy, VGP

MDC Consultoria

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

→ **CONTATO**

4159-1053
WWW.ACEVGP.COM



Estrada da Bonanza, 781 - Vargem Grande Paulista