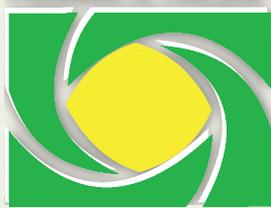


FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E EMPRESARIAL

ACE

VARGEM GRANDE PAULISTA

COLÉGIO INNOVARE



5 ANOS

de história, aprendizado e transformação!



Pedágio na Raposo gera protestos e preocupação



Febre do Morango do Amor movimenta comércio local

Vargem Grande Paulista ganha seu primeiro cinema



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 (DO LADO DA PASSARELA)

TEMOS **VAGAS!**

CONSULTE AS OPORTUNIDADES

INFORMAÇÕES: 4159-1053

Candidato: acesse o QRcode abaixo e cadastre seu currículo



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

VAGAS DISPONÍVEIS

- Atendente de Vendas (com experiência)
- Conferente de Mercadoria

Enviar CV para:
 (11) 95127-3858
 Financieiro@gessovargemgrande.com.br
 Vargem Grande Paulista - SP



TEMOS VAGAS

VENDEDOR

» Requisitos:
 Com ou sem Experiência em vendas Proatividade

» Salário:
 A combinar + Comissão

Os candidatos que estiverem dentro do perfil exigido devem enviar c.v para

📞 (11) 93238-2008



LUVA VEÍCULOS

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

Distribuição Gratuita 15% OFF

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

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

ACE 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.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

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.

PALAVRA DO PRESIDENTE

Entre a geopolítica e a economia: os riscos do tarifaço para o Brasil



Por:
WANDERLEI DOMINGUES DA SILVA - Presidente da ACE VGP

O novo “tarifaço” anunciado pelo presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, vai muito além de uma medida econômica: é uma clara estratégia geopolítica para proteger os interesses dos EUA diante da competição global.

Trump está defendendo os interesses do seu país, como qualquer líder deveria fazer. No entanto, isso terá forte impacto na economia brasileira, já que os Estados Unidos são o 2º maior comprador de produtos brasileiros e, considerando apenas bens industrializados, são o 1º. Os setores mais afetados devem ser: Indústria de transformação, Agroindústria e Exportações de insumos e manufaturados. Os reflexos no Brasil podem incluir queda no PIB, aumento da inflação e alta no

desemprego, especialmente em setores exportadores.

Caminho possível? Diplomacia e pragmatismo. Uma solução viável seria despolitizar a discussão, evitar revanchismos e buscar uma negociação madura entre dois líderes de grandes nações. O foco deve ser o interesse mútuo, com base na diplomacia comercial e não em confrontos ideológicos.

Em tempos de tensão global, negociar com equilíbrio e inteligência estratégica pode ser a chave para proteger empregos, produção e desenvolvimento. Como um cidadão que ama os dois países torço que tudo se resolva da melhor maneira possível para ambos e dentro de um curto prazo evitando impactos maiores.

Palestra sobre Reforma Tributária reúne empresários e comerciantes de Vargem Grande Paulista



sobre como as empresas podem se posicionar frente às mudanças.

A Prefeitura, em parceria com entidades locais, reforçou o compromisso em seguir promovendo eventos que aproximem o setor público e o empresariado, contribuindo para o fortalecimento econômico da cidade.

(Fonte: SECOM PMVGP)

O Auditório da Prefeitura de Vargem Grande Paulista foi palco de um importante evento voltado ao setor empresarial: a palestra “O Impacto da Reforma Tributária”, conduzida por Diogo Wakizaka, CEO da DW TAX e renomado especialista em Direito Tributário com mais de 20 anos de atuação na área.

Voltado especialmente para comerciantes, empresários e profissionais da contabilidade, o encontro, realizado no dia 29 de julho, atraiu um público expressivo, demonstrando o alto interesse do setor nas mudanças que estão sendo promovidas pelo novo modelo tributário brasileiro.

Durante a palestra, Wakizaka abordou, de forma clara e objetiva, os principais pontos da reforma e os efeitos que ela poderá causar nas rotinas fiscais das empresas. Foram discutidos temas como a unificação de tributos, o impacto da criação do Imposto sobre Bens e Serviços (IBS), a transição entre os regimes atuais e futuros, além de estratégias para adaptação e planejamento tributário eficiente.

O momento exige preparo e informação. A reforma não é apenas uma alteração técnica, mas sim um movimento estrutural que vai impactar a forma como os negócios se organizam e planejam suas operações.

A iniciativa da palestra foi elogiada pelos participantes, que destacaram a relevância do conteúdo e a oportunidade de esclarecer dúvidas com um especialista do setor. Ao final, o público teve espaço para perguntas, o que permitiu uma troca direta de experiências e contribuições práticas



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



Por: **Jairo Rodrigues**

Jornalista e fundador da
 Revista Grandes Negócios

Pedágio no km 37 da Raposo Tavares: um retrocesso disfarçado de progresso

A possível implantação de um pedágio no km 37 da Rodovia Raposo Tavares tem gerado grande preocupação entre moradores, empresários e trabalhadores da região oeste da Grande São Paulo. E não é para menos: a medida, se confirmada, pode representar um duro golpe no desenvolvimento econômico local, além de penalizar diretamente milhares de cidadãos que dependem da via diariamente.

A rodovia Raposo Tavares é uma das principais artérias de ligação entre a capital e cidades como Cotia, Vargem Grande Paulista, São Roque e toda a região do Alto Sorocaba. Muitos moradores trabalham em São Paulo e utilizam a estrada diariamente. Outros empreendem ou consomem produtos e serviços locais. Instituir um pedágio nesse trecho é, portanto, taxar o direito de ir e vir, criando uma barreira econômica disfarçada de modernização.

O impacto no setor empresarial será inevitável. Empresas que operam com logística, entregas, prestadores de serviço e comércio sofrerão com o aumento de custos, que inevitavelmente serão repassados ao consumidor final. Isso enfraquece a competitividade do comércio local e pode até mesmo desencorajar novos investimentos na região.

Além disso, vale destacar que há uma clara falta de transparência e diálogo com a população. Implantar um pedágio sem amplo debate público e sem apresentar alternativas viáveis, como vias marginais livres de cobrança, demonstra um descompasso entre as decisões do poder público e os reais interesses da população.

O argumento de que os recursos arrecadados com o pedágio serão revertidos em melhorias na estrada precisa ser encarado com cautela. Afinal, a cobrança será imediata, enquanto as melhorias prometidas tendem a ser incertas, tardias e, muitas vezes, limitadas.

É fundamental que a sociedade civil organizada, se mobilize para questionar essa proposta e defender os interesses locais. Queremos sim melhores estradas, mais segurança e infraestrutura. Mas não às custas de um modelo que penaliza quem trabalha, empreende e movimenta a economia da região.

Não podemos aceitar que o progresso venha com barreiras. O desenvolvimento deve ser inclusivo, planejado e equilibrado, e não construído sobre o sacrifício de quem mais depende da rodovia para viver e produzir.



Grupo Cine chega ao Tijuco Preto com 5 salas de cinema



Crédito/foto: Guilherme Oliveira

A espera acabou: Vargem Grande Paulista agora tem seu primeiro cinema! O Grupo Cine, uma das maiores redes exibidoras do país, inaugurou no dia 7 de agosto, no Shopping Central Park, um moderno complexo com cinco salas premium, trazendo uma nova era de lazer, cultura e entretenimento para a cidade.

Localizado no bairro Tijuco Preto, na divisa entre Vargem Grande e Cotia, o espaço chega com tudo o que há de mais atual no universo cinematográfico: projeção 3D, sistema de som imersivo e poltronas confortáveis.

Ao todo, são 800 lugares distribuídos em cinco salas — sendo uma Sala VIP, duas Salas Semi-VIPs e duas Salas Tradicionais — pensadas para atender diferentes perfis de público, com equilíbrio entre conforto, exclusividade e acessibilidade. E, claro, não poderia faltar a bombonière: pipoca quentinha, refrigerante gelado e muitos doces para acompanhar o filme favorito.

A primeira semana está cheia de aventuras, risadas e emoções na telona. O público pode conferir filmes como: “Quarteto Fantástico – Primeiros Passos”, “Smurfs”, “A Hora do Mal”, “Superman”, “Jurassic World: Recomeço”, “Uma Sexta-feira Mais Louca Ainda”, “Drácula – Uma História de Amor Eterno”, “Amores Materialistas” e “Pequenos Invasores”. Confira sessões e horários no link: <https://www.grupocine.com.br/vargem-grande-paulista>.

Serviço:

As sessões já começaram, com programação a partir das 14h. Os ingressos podem ser adquiridos no site www.grupocine.com.br ou diretamente na bilheteria do Shopping.

- ✓ Shopping Central Park – Av. Ivo Mario Isaac Pires, 4.040 – Tijuco Preto – Vargem Grande Paulista/SP
- ✓ Funcionamento das sessões: a partir das 14h
- ✓ Lojas: seg. a sáb., das 10h às 22h | domingos e feriados: 14h às 20h
- ✓ Praça de alimentação: seg. a sáb., das 11h às 22h | domingos e feriados: 14h às 20h
- ✓ @shoppingcentralparkcotia



A inauguração reuniu autoridades como o prefeito Piter Santos, a vice-prefeita Fátima Rocha e os empresários Chiquinho e Pedro Ama (CEO do Grupo Central Park)

Moradores protestam contra pedágio na Raposo Tavares

Tarifa deverá impactar diretamente o bolso dos moradores de Cotia e Vargem Grande Paulista, que utilizam a rodovia diariamente

A instalação de pedágios eletrônicos na Rodovia Raposo Tavares, entre Cotia e São Paulo, gerou forte reação popular no início de agosto. No dia 3/8, uma manifestação realizada na altura do km 37, próximo à entrada do bairro Mirante da Mata, em Cotia, terminou em confusão entre manifestantes e a Polícia Militar.

O protesto reuniu moradores, movimentos sociais e lideranças das cidades de Cotia e Vargem Grande Paulista. Com cartazes e faixas com frases como "Pedágio, não!" e "Pagamos IPVA para quê?", os participantes bloquearam parcialmente a rodovia. A mobilização, no entanto, foi reprimida com o uso de gás de pimenta por parte da PM, e um manifestante chegou a ser agredido com um golpe de cassetete nas costas.

Pórticos de pedágio e cobrança eletrônica

No local da manifestação está sendo instalado um dos novos pórticos do sistema de cobrança automática free flow, que dispensa cabines e cancela. Segundo a concessionária CCR Sorocabana, responsável pelo trecho, ainda não há data definida para o início da cobrança. A ARTESP (Agência Reguladora de Transportes do Estado de São Paulo) também confirmou que ao menos cinco pórticos eletrônicos serão instalados entre Cotia e a capital, na altura dos quilômetros: 11,83 | 15,13 | 19,80 | 24,77 | 29,07.

O novo modelo, de acordo com o Governo Estadual, tem como objetivo: "proporcionar maior fluidez ao trânsito, reduzir acidentes e garantir uma cobrança mais justa, proporcional ao trecho percorrido". O motorista que não possui serviços de pagamento automático terá 15 dias para acessar um site e quitar o valor. Após esse prazo, poderá ser multado em R\$ 195,23, além de perder cinco pontos na CNH.

Crédito/Foto: CotiaeCia



Nova Raposo

Com a concessão da Nova Raposo à empresa Ecovias Raposo Castello, oficializada pelo Governo do Estado em março de 2025, o sistema viário da região passará por diversas mudanças. Estão previstos mais de 40 km de vias marginais entre São Paulo e Cotia, além de passarelas e novos pontos de ônibus.

O contrato prevê a instalação de 13 pórticos de pedágio no total, distribuídos ao longo das



Instalação do pórtico no km 37 da rodovia Raposo Tavares (Divulgação/CCR Sorocabana)

rodovias Raposo Tavares, Castello Branco, SP-029 e no trecho que liga Cotia a Embu das Artes. A previsão é que dez desses pontos sejam ativados nos primeiros cinco anos de concessão.

Os valores de cobrança devem variar entre R\$ 0,64 e R\$ 4,84, dependendo do trecho, podendo sofrer alterações até a conclusão das obras e implementação definitiva do sistema.

Outro ponto destacado pela ARTESP é que, no trecho entre Cotia e São Paulo, a cobrança será feita apenas nas vias expressas da rodovia. As marginais não terão cobrança de pedágio, e sua construção deve ser concluída até o oitavo ano da concessão.

Embora o governo destaque benefícios como o Desconto de Usuário Freqüente (com redução de 10% após a 10ª passagem e 20% a partir da 21ª), além de 5% de desconto para veículos com tags eletrônicas, a medida ainda encontra resistência.

Moradores e lideranças locais argumentam que o novo modelo penaliza a população que depende da rodovia para deslocamentos diários entre os bairros e criticam a ausência de diálogo e transparência no processo de implantação dos pórticos. A mobilização do último dia 3 evidenciou a insatisfação e o temor de que a cobrança afete diretamente a vida de quem vive ou trabalha na região.

Crédito/Foto: Daniela Rosetti



Morango do Amor: doce viral transforma pequenos negócios em Vargem Grande Paulista

O Jornal da ACE conversou com algumas empreendedoras da cidade para entender como este fenômeno de vendas tem fortalecido a economia local.

O "Morango do Amor", um doce que conquistou as redes sociais e o paladar dos brasileiros, tem se tornado uma verdadeira oportunidade para pequenos negócios. A iguaria, que combina morangos caramelizados com recheios cremosos, virou febre e impulsionou as vendas de confeitarias locais, desde estabelecimentos consolidados até empreendedoras que estão dando os primeiros passos no ramo. O preço da unidade varia entre R\$ 12 e R\$ 20, dependendo do recheio e da apresentação, e muita gente está aproveitando o embalo dessa nova moda gastronômica

A demanda pelo Morango do Amor surpreendeu até as doceiras mais experientes. Na Sapore Moretti Confeitaria, a produção disparou: foram cerca de mil morangos vendidos em apenas dois dias. "Se tivéssemos mais espaço e mão de obra, venderíamos o dobro", conta Isabela. Segundo ela, nem na Páscoa a procura foi tão grande por um doce.

"O morango veio para agregar valor no mercado da confeitaria, ele chegou fazendo com que todas as confeitarias fossem reconhecidas pelo trabalho artesanal, até porque não existe uma máquina capaz de fazer isso. Ano passado foi a primeira vez que produzimos o morango do amor, mas só esse ano ele veio, viralizou, deu o seu nome e com certeza vai ficar em muitos cardápios por aqui, ele merece, precisamos contar um pouquinho sobre ele todos os dias, até porque, ele fez história", afirmou Isabela.

Além do sabor, o sucesso do Morango do Amor está ligado à criatividade e ao marketing digital. As empreendedoras têm investido em muitos vídeos e fotos; em embalagens atrativas; e novos sabores como: maracujá, pistache e brigadeiro belga.

Na Confeitaria Artesanal Jaque Ergolico, o doce foi incorporado após pedidos insistentes dos próprios clientes. Para agregar valor e diferencial no produto, ela transformou o produto em um presente visualmente encantador. "Fizemos caixinhas personalizadas com nosso logo, colocamos glitter comestível para deixar o produto ainda mais atrativo. As pessoas compararam o doce a uma joia", conta Jaque.



Com uma produção em torno de duas mil unidades por semana, ela destaca que o sucesso foi amplamente impulsionado pelas redes sociais e pela divulgação orgânica feita pelos clientes. "A visualização do nosso perfil nas redes sociais triplicou, pois os próprios clientes queriam postar e marcar nossa página para mostrar o produto, com isso ganhamos novos seguidores que se tornaram novos clientes".

Já a Dona Boleira, comandada por Renata, viu o doce se tornar um dos seus carros-chefes. Com uma versão sabor maracujá que conquistou os clientes, o morango do amor passou a representar 35% das vendas semanais. "Ele trouxe novos clientes que acabaram conhecendo nossos outros produtos. Foi uma vitrine sensorial que despertou curiosidade e fidelidade", afirma.

O Morango do Amor não apenas adoçou o paladar das pessoas, mas também provou que, com criatividade e adaptação, pequenos negócios podem transformar tendências em oportunidades reais de crescimento. Foi assim com Fernanda Victor Bezerra, uma empreendedora iniciante que deixou a carreira de Nail Designer após um burnout, e viu no morango do amor uma chance de recomeço.

"Espero que essa febre continue por muito tempo, mas tenho a consciência de que essas ondas costumam passar. Enquanto isso oferecendo outras opções para fidelizar minha clientela e continuar nesse ramo. Tenho aprendido que não podemos perder as oportunidades e que os desafios nos tornam melhores! Estou me apaixonando por essa área, fazendo cursos e me equipando para conquistar o coração, ou melhor, o estômago dos meus queridos clientes", comemora Fernanda.



Dona Boleira



Jacke Ergolico



Isabela - Sapore



Fernanda

Colégio Innovare celebra 5 anos de história, aprendizado e transformação.

Uma escola que faz a diferença.



O que começou como um sonho, em meio a um dos momentos mais desafiadores da nossa geração, hoje é uma realidade que pulsa com vida, aprendizado e propósito. Em 2020, meio a pandemia, nascia o Colégio Innovare.

Começamos do zero, sem alunos, mas com um amor imenso pela educação e uma vontade genuína de fazer diferente.

Foram dias de incerteza, mas também de coragem. E foi essa coragem que nos moveu a seguir, a inovar, a criar um espaço de acolhimento e aprendizado ativo. Em pouco tempo, a escola ganhou voz, rostos e histórias. Os corredores, antes silenciosos, passaram a ecoar o som de crianças aprendendo, brincando e crescendo.

Nesses 5 anos, muita coisa mudou. Projetos que eram apenas ideias no papel viraram experiências concretas. O que era só uma estrutura pequena, hoje abriga sonhos maiores. Expandimos, crescemos e abrimos novas possibilidades, como o Fundamental II — uma conquista importante, que nos enche de orgulho.

Tudo isso só foi possível porque muitas famílias acreditaram em nós. A cada matrícula, a cada conversa, a cada confiança depositada, sentimos que estávamos no caminho certo. E seguimos nesse caminho, com gratidão e responsabilidade.

O Colégio Innovare não é feito de paredes ou salas. Ele é feito de pessoas que acreditam na força da educação como ferramenta de transformação. De professores que ensinam com o coração, de crianças curiosas e cheias de potencial, e de uma equipe que não mede esforços para oferecer o melhor diariamente.

Celebrar 5 anos é olhar para trás com orgulho e seguir em frente com ainda mais vontade de fazer a diferença. Porque aqui, cada conquista importa, cada aluno é único e cada passo é dado com propósito.

Obrigado a todos que fazem parte dessa história. Que venham muitos outros anos de inovação, afeto e aprendizado verdadeiro.



Fundadora - Tatiane Visconi



Para nos conhecer melhor, siga nossas Redes Sociais.
@colegioinnovarevgp

Rua José Manoel de Almeida, 2910 Vargem Grande Paulista/SP 06730-000

(11) 99777-5144

Projetos Pioneiros

Ao longo desses anos, nossos projetos pioneiros têm sido motivo de orgulho e transformação. Com dedicação, inovação e olhar voltado para o futuro, cada iniciativa evoluiu e vem crescendo cada vez mais e impactando a vida dos nossos alunos de forma única.



Pequeno Cientista - Experimentos práticos que despertam curiosidade e incentivam o pensamento crítico



Bombeiro Mirim - Promove noções de primeiros socorros e prevenção de acidentes.



Dentista na Escola - Cuidamos da saúde bucal do seu filho. Ensina práticas de higiene e prevenção de forma lúdica e interativa.



O que dizer a respeito do Colégio Innovare?

Que temos muita admiração e gratidão por cada um que compõe esse time. Em meio às incertezas da pandemia e retornando de licença maternidade, meu marido e eu tivemos o prazer de conhecer e entregar aos cuidados da Tatiane Visconi e sua equipe, nossos bens mais preciosos que são nossos filhos, um bebê de 6 meses que hoje está com 5 aninhos e uma princesa de 3 que hoje está com 8 aninhos.

Vi o sonho da Tati se concretizar, o Colégio crescer, com profissionais que dedicam seu tempo ao aprendizado e desenvolvimento, que zelam pelas nossas crianças e emanam amor.

Meus filhos são muito mais felizes onde estão e dessa escola jamais abriremos mão. Gratidão é a palavra que define. (Família Gonzales)



“Fazer parte da história do Innovare desde o início é uma alegria imensa. Aqui cresci como profissional, e meu filho também cresceu como aluno. Acompanhar essa evolução de perto, todos os dias, é algo que levo no coração com muito carinho.” (Prof. Camila Nunes, 2º ano).

Estudar no Colégio Innovare é aprender com muito carinho e dedicação. Aqui eu me divirto com meus amigos e participo de aulas interativas que fazem eu descobrir um mundo novo. (Aluna Rebeca)



Estar no Innovare desde o começo é muito especial para mim. Poder dar vida à essência da escola por meio do marketing é mais do que trabalho, é fazer parte de cada conquista, cada sorriso e cada momento vivido aqui. (Ana-Social Media)

Sempre tive a expertise da educação em sala de aula. Quando recebi o convite para ser coordenadora, confesso que veio aquele friozinho na barriga. Mas a Tati me passou toda a segurança que eu precisava para perceber que nasci para isso. O Colégio Innovare me acolheu como profissional e como mãe, sempre proporcionando aos meus filhos uma educação acolhedora e de qualidade. Obrigada por acreditar no meu dom! (Edinélia Liberato)





Por: ELISANDRA PIRES

Consultora de RH especializada em orientação de carreira e em soluções estratégicas de Recursos Humanos para potencializar resultados nas empresas.

Movida pelo propósito de desenvolver pessoas e organizações.
Instagram: @consultoria_de_carreira_e_rh

Quer crescer na carreira? Comece pelas atitudes do dia a dia

Em um cenário cada vez mais competitivo, muitos acreditam que só quem tem cursos especializados ou fluência em vários idiomas consegue se destacar. Mas a verdade é que, apesar da qualificação ser importante, *as maiores diferenças estão nas atitudes simples do dia a dia*, aquelas que mostram profissionalismo e constroem credibilidade.

Compartilho práticas que qualquer profissional pode adotar para se destacar:

- **Pontualidade que vale ouro**, chegar no horário e cumprir prazos demonstra compromisso e respeito. Profissionais pontuais conquistam confiança e constroem uma imagem sólida e confiável.
- **Comunicação que conecta**, saber se expressar de forma objetiva é fundamental em qualquer área. Uma boa comunicação evita conflitos, facilita o trabalho em equipe e abre caminhos para assumir responsabilidades maiores.
- **Postura profissional que inspira confiança**, tratar todos com respeito, do porteiro à liderança, vestir-se adequadamente e cultivar um ambiente de trabalho positivo, são atitudes diferenciadas que elevam sua imagem profissional.
- **Proatividade o grande diferencial**, não espere sempre por ordens, antecipe cenários, tome iniciativa, proponha soluções e demonstre vontade real de aprender. Empresas valorizam quem faz acontecer.
- **Cuide da sua reputação digital**, redes sociais são sua vitrine. Evite polêmicas e use-as para mostrar suas conquistas e habilidades.
- **Aprendizado contínuo e acessível**, o mercado muda rápido. Atualize-se sempre! Existem cursos gratuitos no SENAI, SEBRAE e até no YouTube. Aprender é o que garante evolução.
- **Vá além do esperado**, entregue mais do que pedem, chegue com energia, ofereça ajuda. Profissionais que agregam valor são sempre os mais lembrados.
- **Seja a mudança que você quer na sua carreira**. Pequenas atitudes, feitas de forma consistente mostram quem você é de verdade. O mercado reconhece e valoriza quem tem ética, confiança e iniciativa. Comece hoje, o futuro do seu trabalho depende disso.



PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO

2º Festival da Tainha movimenta os domingos de agosto em Vargem Grande Paulista

Inspirado no tradicional evento da Ceagesp, o bairro Tijuco Preto, em Vargem Grande Paulista, recebe neste mês o 2º Festival da Tainha, promovido pela Peixaria do Tijuco. Durante todos os domingos de agosto, das 11h às 16h, moradores e visitantes podem saborear a clássica tainha assada na brasa, servida com arroz, vinagrete e farofa.

O evento é voltado para toda a família e conta com música ao vivo (voz e violão), além de uma praça de alimentação diversificada, com opções como temaki, ceviche, espeto de camarão, frango, peixe frito, yakisoba (inclusive vegetariano), barracas de doces e brinquedos para as crianças.

A entrada é gratuita, e o clima é de confraternização, boa comida e lazer para todas as idades.

Local: Rua São Paulo das Missões, 451 (Galeria Paineira) - Tijuco Preto/VGP.



1º Café da Manhã pelo Amanhã

No dia 17 de setembro, às 9h, o Auditório da Prefeitura de Vargem Grande Paulista recebe o 1º Café da Manhã pelo Amanhã – Construindo um Futuro Sustentável, evento que marca o lançamento de uma parceria intermunicipal voltada à sustentabilidade.

A programação contará com palestras de Marcelo Kós, diretor da Agrivoll e consultor técnico do GS Ciesp Cotia, e Sonaidy Lacerda, gerente de Sustentabilidade da Spirax Sarco e coordenadora de Planejamento do GS.

A iniciativa é realizada pela Prefeitura de Vargem Grande Paulista, por meio das Secretarias de Educação, Obras, Planejamento Urbano, Desenvolvimento Econômico e Empreendedorismo, em parceria com o CIESP Cotia, e conta com o apoio do Grupo de Sustentabilidade GS e do Grupo NÓS.

As inscrições são gratuitas e podem ser feitas pelo link:

<https://www.sympla.com.br/evento/grupo-de-sustentabilidade-gs-ciesp-cotia-e-vargem-grande-paulista/3042038> - Local: Rua José Pires da Silva, 01 – Novo Centro, Vargem Grande Paulista



De Vargem Grande Paulista para o mundo: a voz que mistura fé, Trap e propósito

Rogério Mattos mistura música, autoajuda e rotina profissional para impactar vidas e dar voz aos talentos da cidade

Se você ainda não conhece o rosto por trás dos vídeos de autoajuda que circulam nas redes ou da música que já ultrapassou 1,7 milhão de visualizações, talvez esteja perdendo a oportunidade de descobrir um dos talentos mais autênticos de Vargem Grande Paulista. Rogério Mattos, 35 anos, é muito mais do que um influenciador digital — ele é músico, líder operacional de transportes, criador de conteúdo e, acima de tudo, alguém que encontrou na arte uma forma de inspirar outras pessoas.

A história de Rogério com a música começou cedo, aos oito anos, dentro da igreja. Aos 18, fundou sua primeira banda de pop rock e, anos depois, encontrou no RAP e no Trap sua identidade musical mais genuína. Foi com a música Trap da Nação, lançada com a banda Impact Rap, que seu trabalho ganhou projeção nacional e internacional, chegando a milhares de pessoas em diversos cantos do mundo.

Mas foi durante a pandemia, em 2020, que outro lado de sua personalidade artística veio à tona: o de blogueiro. De maneira espontânea, começou a compartilhar vídeos no Instagram com reflexões diárias, atualizações sobre o clima e conselhos de vida. O conteúdo sincero e acolhedor rapidamente chamou atenção. Um de seus vídeos alcançou mais de 160 mil visualizações e hoje ele reúne cerca de 34 mil seguidores na plataforma.

Com seguidores de todas as idades, ele pondera o que fala e como fala. “Sempre penso com cuidado no que vou postar e em como apresentar esse conteúdo da melhor forma. Procuo equilibrar autenticidade e relevância, escolhendo aquilo que possa gerar identificação com meu público. Os bastidores dos eventos, por exemplo, costumo compartilhar nos stories, por ser um formato mais espontâneo e imediato. Já o conteúdo principal, como momentos marcantes, insights ou registros mais produzidos, eu reservo para o feed, onde ele pode ter um alcance maior e permanecer visível por mais tempo.”



“
Saber que o que eu falo ou canto está ajudando alguém, mesmo que seja uma única pessoa, é o maior reconhecimento que eu poderia ter”

 [rogeriomattosoficial](https://www.instagram.com/rogeriomattosoficial)



© Daniel Bleinat

Mesmo diante de uma rotina intensa, pois o jovem também atua como líder de Torre de Controle em uma grande empresa de logística, Rogério encontra tempo para manter a produção musical e os vídeos de autoajuda. Suas palavras e canções, carregadas de fé e superação, têm tocado profundamente quem o acompanha, dentro e fora da cidade.

“Conciliar minha profissão com a música e com a internet realmente não é uma tarefa fácil, mas procuro sempre manter uma boa organização, trabalho com agenda e, por isso, os convites precisam ser feitos com antecedência”, destaca Rogério que é formado em comércio exterior e pós-graduado em supply chain e logística integrada.

Apesar do sucesso e da presença nos maiores eventos gospel do país, como a Balada SKY, ele afirma que ainda há pouca valorização dos artistas locais em Vargem Grande Paulista. “Sou da cidade, tenho uma música com mais de um milhão e meio de visualizações, e mesmo assim parece que isso não significa nada por aqui”, desabafa.

Ainda assim, o impacto de seu trabalho é visível. “Uma jovem me reconheceu e disse que meus vídeos mudaram sua forma de enfrentar as dificuldades da vida. Isso me marcou profundamente”, conta emocionado.

Rogério Mattos segue produzindo, criando, se reinventando — com os pés em Vargem Grande, mas com a alma conectada a quem mais precisa de uma palavra de coragem ou de uma melodia que cure.



Por: **Janaína Tanze**

Fisioterapeuta pós-graduada em reabilitação cardiopulmonar pelo Hospital Albert Einstein

Dores na coluna: entenda mais e saiba como prevenir

Certamente você tem ou conhece alguém que sofre com dores na coluna, esse problema está cada vez mais frequente. Das doenças que afetam a coluna, a mais comum é a hérnia de disco, que acomete entre 13% a 40% das pessoas ao longo da vida, tendo maior incidência entre os 30 aos 50 anos de idade. Vamos aprofundar um pouco o conhecimento nessa doença.

Para entender do que se trata a hérnia de disco é necessário falar brevemente como é composta a coluna vertebral humana: ela é composta por 33 vértebras, entre essas vértebras existem os discos intervertebrais, esses discos são estruturas em forma de anel que atuam como amortecedores, são compostos por um núcleo gelatinoso envolto por um anel fibroso resistente. Quando ocorre a ruptura desse anel fibroso e o extravasamento do conteúdo gelatinoso forma-se uma hérnia discal, como ilustrado na imagem ao lado:

Essa hérnia discal pode comprimir as estruturas ao redor, principalmente os nervos, gerando dor, que é o principal sintoma.

Mas porque ocorre essa hérnia?

As condições são diversas, entre elas o desgaste natural, traumas na coluna como em quedas e acidentes, fatores genéticos, levantamento de peso inadequado, posicionamento inadequado por longos períodos, fraqueza da musculatura abdominal que é comum em pessoas obesas, entre outros.

A coluna possui curvaturas naturais que favorecem o aparecimento de hérnias em determinadas regiões, como na coluna lombar em movimentos repetitivos de levantar peso ou a coluna cervical (pescoço) na postura com o celular e/ou computador por longos períodos. O principal sintoma é a dor, que pode ser intensa ou leve, no local da hérnia ou irradiada (para as pernas ou braços, a depender da localização da hérnia), outros sintomas são formigamento ou dormência, fraqueza muscular e dificuldade para se movimentar.

Se você apresenta esses sintomas ou já tem o diagnóstico de hérnia de disco não deixe de tratar, a coluna vertebral envolve e protege a medula espinhal que, sobretudo é vital para o nosso movimento, ou seja, um agravamento de hérnia pode levar a lesão na medula e gerar complicações maiores.

O tratamento varia conforme a gravidade da hérnia e os sintomas, basicamente são: fisioterapia, medicações para dor e em alguns casos a cirurgia. Algumas mudanças simples no cotidiano podem ajudar a prevenir hérnias discais e possíveis complicações:

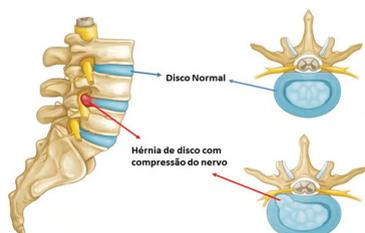
- Manter boa postura (coluna alinhada, não ficar longos períodos sentado ou em pé);
- Fortalecer os músculos do core (são os músculos da região central do corpo, que promovem a estabilidade);
- Levantar peso corretamente (não se esquecer de usar as pernas e manter a coluna reta ao levantar peso);
- Prestar atenção em posições viciosas (como ao usar o celular);
- Manter o peso adequado;
- Preferir exercícios de baixo impacto sobre a coluna;
- Preferir dormir de lado (de preferência com um travesseiro entre as pernas);
- Fazer alongamentos diariamente (os alongamentos podem ser feitos diariamente, permanecendo de 30 a 40 segundos em cada posição).

Vejo muitas pessoas que acabaram se “acostumando” a conviver com a dor na coluna, porém, embora seja um problema crônico existe sim tratamento e com muitos exemplos de sucesso. Lembrando que o plano terapêutico adotado para cada um é individual e deve ser feito de acordo com a localização da dor, as incapacidades e principalmente alinhado a realidade de vida daquele paciente.

Por isso é importante o acompanhamento e orientação por profissional capacitado, que vá avaliar cuidadosamente o caso e traçar metas para melhorar a qualidade de vida do paciente como um todo. Afinal, a longevidade, ausência de dor e qualidade de vida devem caminhar juntas.

Referência: Levada, et. al.; Hérnia de disco: revisão das abordagens terapêuticas modernas.

Jornal brasileiro de implantologia e ciências da saúde, 2024.



Unimed São Roque

Presença que ensina, amor que transforma

A referência quando o assunto é cuidado. O companheiro de todas as horas.

Uma homenagem ao nosso primeiro melhor amigo



Assista a nossa homenagem



FELIZ DIA DOS PAIS

Agosto Lilás reforça luta pelo fim da violência contra a Mulher e marca os 19 anos da Lei Maria da Penha



Agosto é o mês da conscientização pelo fim da violência contra a mulher e, em Vargem Grande Paulista, a campanha Agosto Lilás ganha força com palestras, rodas de conversa, caminhadas e ações de autocuidado. A mobilização deste ano marca também os 19 anos da Lei Maria da Penha, um dos principais marcos legais no enfrentamento à violência doméstica no Brasil.

Com o tema “Não se cale”, a programação é promovida pela Secretaria Municipal da Mulher e Direitos Humanos e inclui atividades em diversos bairros e espaços públicos, como a Praça CEU São Lucas, polo da Secretaria da Mulher Parque do Agreste, CCI e o Paço Municipal. Destaque para a palestra “De Homem pra Homem, em combate à violência contra as Mulheres”, que abordará o papel masculino no combate à violência, que será realizada dia 14/08 - às 15h30, no auditório do Paço Municipal.

Segundo dados oficiais da Delegacia de Polícia Civil de Vargem Grande Paulista, o número de ocorrências relacionadas à violência contra a mulher subiu de 112 para 132 registros, comparando o período de janeiro a junho de 2024 com o mesmo intervalo de 2025. O aumento corresponde a 17,86% no total de atendimentos, evidenciando um cenário que inspira atenção e reforça a necessidade de ações de prevenção e combate a esse tipo de crime. Entre os principais tipos de violência registrados estão: injúria em contexto de violência doméstica, ameaça, lesão corporal, importunação sexual, perseguição (stalking) e descumprimento de medida

protetiva — situações que comprometem a integridade física, emocional e psicológica das vítimas.

O município tem investido em ações de prevenção e acolhimento. Além da campanha Agosto Lilás, a Secretaria da Mulher e Direitos Humanos mantém plantões de atendimento, rodas de conversa, oficinas de empoderamento e acompanhamento psicossocial. Durante este mês, também serão realizadas: aulas de defesa pessoal, sessões de acupuntura, quick massagem e aroma touch, caminhadas de conscientização e cinemas ao ar livre com temáticas femininas.

A violência contra a mulher não é um problema privado, mas uma violação de direitos humanos que exige ação coletiva. A Lei Maria da Penha, criada em 2006, representou um divisor de águas na proteção das mulheres brasileiras. Mas, mesmo quase duas décadas depois, os desafios persistem — especialmente quando se trata de romper o ciclo de silêncio e medo.

Por isso, campanhas como o Agosto Lilás são essenciais para dar visibilidade ao tema, mobilizar a sociedade e mostrar que há caminhos de denúncia, acolhimento e superação. Não se Cale! Telefones de ajuda: 180 e 153.

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 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

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