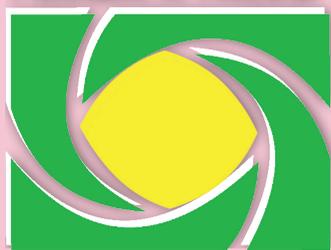


JORNAL^{DA}

Ano XVI- Nº 155 - Fevereiro/2023
Distribuição Gratuita

16
anos

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E EMPRESARIAL

ACE

VARGEM GRANDE PAULISTA

Nesta Edição

- Empreendedorismo
- Dicas de Saúde
- Regularização do MEI
- Horóscopo Malvado

Com **elas.**
Por **elas.**
Para **elas.**

MÊS DAS MULHERES



COM
SORTEIOS
ESPECIAIS!



EM MARÇO: concorra ao sorteio de prêmios, confira na página 6



Passarinho
Gás e Água

4158.7801
4158.1974
97526-5034

liquisgás

Atendendo sua família com qualidade

R\$ 99,00 para retirar
* Valor sujeito alteração sem aviso prévio
Rua José Manoel de Oliveira, 281 - Jd. Bela Vista



ÓTICA
GLASS

(11) 95781-3484
Fone: (11) 4158-1110
oticaglassvgp@gmail.com

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



NOVA FIRE
EXTINTORES

RECARGAS E INSTALAÇÕES DE EXTINTORES

APROVAÇÕES PARA AVCB E CLCB

📞 Telefones / WhatsApp
(11) 95551-4344 - (11) 94163-6913

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
- Impressão: Gráfica Mar Mar

Jornal da ACE não se responsabiliza por idéias e conceitos emitidos em artigos ou matérias assinadas, que expressem apenas o pensamento dos autores, não representando necessariamente a opinião da direção do jornal. A publicação se reserva o direito, por motivos de espaço e clareza, de resumir cartas, artigos e ensaios.

Regularização de Micro Empreendedor Individual: importância para o negócio

Quero compartilhar com vocês a importância da regularização do Micro Empreendedor Individual (MEI). Entendo que muitas vezes pode ser difícil seguir todas as obrigações fiscais e administrativas, mas acreditem, a regularização é fundamental para o sucesso do seu negócio.

Como MEI regularizado, você tem acesso a crédito e linhas de financiamento, além de benefícios previdenciários e trabalhistas. Isso dá mais segurança e tranquilidade para investir no seu negócio e pensar no futuro. Além disso,

a regularização te proporciona uma imagem mais profissional e confiável, o que é fundamental para atrair novos clientes e aumentar as oportunidades de negócios.

Mas, além de todos esses benefícios, é importante lembrar que a regularização é uma obrigação legal. Caso não seja cumprida, podem haver multas e sanções, além do risco de ter o CNPJ inapto. E isso não é algo que nenhum de nós quer, certo?

Se você estiver passando por dificuldades financeiras, não se preocupe. É possível solicitar o parcelamento de débitos junto à Receita Federal, o que pode facilitar o



processo de regularização e evitar problemas futuros.

Em resumo, a regularização do Micro Empreendedor Individual é fundamental para garantir a legalidade e a viabilidade do negócio. Além disso, oferece benefícios financeiros e pessoais, e é uma obrigação legal. Não deixem para depois, regularizem o seu negócio o quanto antes!



Por: Marcos Paulo
CEO Contabilidade Essencial
@contabilessencial

PRECISANDO DE Certificado Digital?



Agora você pode adquirir:



com comodidade e conveniência.

Descontos especiais para Associados!

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

PULSE
CERTIFICAÇÃO DIGITAL

Bem vindos novos associados ACE

A Associação Comercial e Empresarial de Vargem Grande Paulista (ACE) se orgulha de anunciar os novos associados: Colégio Innovare VGT Ltda, Hans Beck Representações Ltda e Moacir Aparecido de Faria. Agora, essas empresas terão a oportunidade de se beneficiar de diversos serviços e oportunidades que oferecemos, além de muito networking.



VOLTA ÀS AULAS

Vamos te preparar para esse desafio!

Olá, Sou Tatiane Visconi, Diretora do Colégio Innovare VGP, sei que a volta às aulas para muitos pais é um momento desafiador, assim como para seus filhos, medo e insegurança são algumas das sensações que precedem nesse momento. Esses sentimentos são normais e comuns em várias idades, então pensando nisso, juntamente com minha equipe de coordenadores preparamos algumas dicas para que vocês possam utilizar durante esse retorno. Vamos lá?



Dica 1. Converse sobre os medos do seu pequeno. Nesse momento, será estabelecido um vínculo que deverá se estender por todo o ano letivo. Acolha suas inseguranças e dialogue de forma real e sutil sobre elas, deixe claro que todo o tempo, você está disposto a escutar os seus problemas e o ajudar a enfrentá-los.

Dica 2. Fale palavras de incentivo para a criança. Leve seu filho até a porta da escola falando coisas boas e legais que podem acontecer no ambiente como, por exemplo: construir novas amizades, rever os amigos, aprender e brincar.

Dica 3. Tratar a escola como um ambiente agradável é um fator decisivo na forma que seu pequeno irá encarar os estudos. Nunca se refira à escola como uma punição ou castigo.

Dica 4. É importante esclarecer que mesmo que seu pequeno tenha mudado de escola ou de classe, ele poderá manter contato com os antigos amigos. Conhecer novas pessoas também é muito benéfico.

Dica 5. É preciso ter paciência. Choro e não querer ficar na escola é normal nesse momento de retorno.

Dica 6. Esteja junto... Vá até à escola com seu filho, apresente o novo professor(a) a ele, isso o dará mais segurança. Um bom relacionamento com o professor é imprescindível para o bem-estar na escola.

Dica 7. Mostre interesse. No final do dia, sente-se com ele e pergunte como foi. Pergunte sobre a nova professora e os novos colegas de sala, o que fizeram ao longo da aula. Isso o deixará feliz e seguro.

Dica 8. Novos desafios. As matérias e conteúdos novos a serem aprendidos podem parecer um bicho de sete cabeças. Tranquelize seu pequeno em relação a eles. Deixe claro que você e o professor(a) estarão presentes para ajudá-lo no que precisar.

É importante dizer que, apesar de todos os desafios, o ambiente escolar tem muito a construir para o crescimento dos estudantes. Na escola eles aprendem muito sobre independência, socialização e ainda surpreendem a família toda com a capacidade de aprender e ensinar o que descobrem por lá. Então, com o seu apoio, tudo será mais fácil.

Quer saber mais? Nos sigam nas redes sociais, onde todos os meses daremos dicas para que possam conduzir melhor seus filhos neste ano letivo.



COLÉGIO INNOVARE



 (11) 99777-5144



volta às aulas

PROMOÇÃO!!!
COMPRE
01 ÓCULOS DE GRAU
E GANHE
01 ÓCULOS RESERVA.

Válido para crianças de até 10 anos.



 11 98936-0014

 Rua Valêncio Soares Rodrigues, 170 - Centro - Vargem G. Pta

 Av. Ivo Mário Isaac Pires, 4250 - Tijuco Preto
(no estacionamento do Superm. São Roque)





Por: **Jairo Rodrigues**

Jornalista, apresentador e colunista da Jovem Pan News

Esporte na infância: incentive o seu filho a praticar

O esporte exerce grande impacto na vida social e no bem-estar psicológico das crianças. O futebol, por exemplo, por ser considerada uma paixão do brasileiro, é um grande incentivo para estimular o interesse das crianças pelo esporte.

Além de ser uma excelente escolha de atividade física para as crianças, a prática auxilia na evolução física, coordenação motora, velocidade de reação, desenvolvimento psicológico, socialização, autoestima e autoconfiança dos pequenos.

Vale ressaltar que o esporte melhora as habilidades sociais. O futebol é um esporte que inclui muitas regras, com isso, a atividade contribui para que os pequenos absorvam que é necessário ter disciplina.

No campo, por exemplo, a criança precisa respeitar o juiz e ter uma postura gentil, caso contrário, será expulso do jogo. Além de disciplina, o esporte promove à criança espírito de equipe, desenvolvimento cognitivo, aprender com as derrotas, pois é preciso ensinar os pequenos, que nem sempre se ganha, ou sai como o esperado. A prática de um esporte desde a infância é de grande relevância, e acima de tudo, proporciona benefícios para a saúde.

Existe idade certa para começar a praticar esportes?

Especialistas em desenvolvimento infantil defendem que o momento da pré-escola (em torno dos seis anos) é o ideal para as crianças começarem a praticar um esporte. Antes disso é possível – e recomendado – que os pequenos façam atividades físicas, como brincadeiras e natação, que pode ser feita desde bebê.

Mas atenção: Apesar dos exercícios físicos serem benéficos para as crianças, antes de iniciar uma atividade física, é essencial uma avaliação médica. Essa avaliação visa verificar se a criança não apresenta algum problema de saúde que a impede de realizar uma determinada atividade.

Vale salientar, ainda, que é importante que a criança seja inserida em um esporte que ela realmente goste de praticar, pois, desse modo, esse momento será melhor aproveitado.



DLO Arquitetura e Urbanismo
Dalton Luiz de Oliveira

Arquiteto e Urbanista
 CAU A20307-6

PROJETO - CONSTRUÇÃO - ADMINISTRAÇÃO
 dloarq@uol.com.br

11 4616-7023 / 4616-3757

Rua Joaquim Justo Novaes, 94 - Parque Bahia - Cotia - SP - CEP 06717-217

11 4703-2437 / 99941-6308 - agendar

Rua Adib Auada, 35 - Sala 102 - Bloco C - Granja Viana - Cotia - SP
 CEP 06710-700 - Prime Office Park

DÊ UM **PLAY** NO SEU INGLÊS.
 ▶ FAÇA FISK.



FAÇA SEUS SONHOS
 ACONTECEREM.

INGLÊS
 ESPANHOL
 INFORMÁTICA
 PORTUGUÊS
 PROFISSIONALIZANTE
 PROGRAMA BILÍNGUE

▶ **MATRICULE-SE JÁ.**
 AULAS PRESENCIAIS OU ON-LINE

▶ **FISK VARGEM GRANDE PAULISTA**

☎ (11) 4158-7099 ☎ (11) 99878-2072

RUA EMBUIA, 295 -JD. FLORESTA

FISK
 DÊ UM PLAY NA SUA VIDA.



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

Prefeitura de Vargem Grande Paulista anuncia concurso público

São 54 vagas para nível fundamental, médio e superior

A Prefeitura de Vargem Grande Paulista está com inscrições abertas para o Concurso Público visando o preenchimento de 54 vagas, em diversas áreas. Os interessados devem se inscrever até o dia 24 de fevereiro, exclusivamente via internet, no site Concursos RBO, mediante o pagamento de R\$ 35,00 a R\$ 62,00 de taxa de participação, de acordo com o nível de escolaridade.



De acordo com o edital, o concurso busca preencher as vagas e formar cadastro reserva para os cargos das respectivas escolaridades:

- Nível fundamental: merendeira (8);
- Nível médio/técnico: monitor para instituição de acolhimento (5); atendente social (2); auxiliar de desenvolvimento da educação básica (10); professor de educação básica I (10); técnico de enfermagem (15); técnico de saúde bucal (1);
- Nível superior: médico veterinário (1); odontólogo (1); professor de educação física (1).

O Edital completo com todas as informações está disponível no site da Prefeitura www.vargemgrandepaulista.sp.gov.br

OLM
 Natação, Saúde e Bem-estar

Venha nadar, fazer hidroginástica e pilates com a O.L.M. Natação Saúde e Bem-Estar!

De Segunda à Sexta
Atendimento das 7:00h às 11:30h e das 13:00h às 20:30h.
Aos sábados das 07:50 às 11:50h.

Rua José Manoel de Almeida, 700 - Jardim Europa.

(11) 99999-1950

Apresentando esta publicação, você ganha 20% de desconto em qualquer modalidade.

Parque de diversões: Animália Park abre vagas para diversas áreas

Novo centro de diversão, Animália Park, que será inaugurado em breve na cidade de Cotia, está com vagas abertas para diversas áreas. Construído em um terreno de 350 mil metros quadrados – quatro vezes maior que o Playcenter, o empreendimento, que promete atrair milhares de visitantes, promete ser o maior parque de diversões da Grande São Paulo.

Entre as atrações previstas estão um imenso santuário animal, 4 montanhas-russas sendo uma inédita na América do Sul, e teleférico. Haverá também atrações mais conhecidas entre os parques brasileiros como “barco viking” e “splash”.

Em vídeos divulgados nas últimas semanas em suas redes sociais, o Animália Park mostra, entre outros destaques, um rio artificial, uma cachoeira e um teleférico, que deve cruzar parte do complexo.

O futuro empreendimento é uma iniciativa do Grupo Expo Aqua, que já possui o Aquário de São Paulo e também a Cidade da Criança em São Bernardo do Campo. O novo parque está em construção desde 2012, mas devido a embargos nas obras, acabou demorando muito mais do que estava previsto.

A data de inauguração ainda não foi divulgada, mas várias oportunidades de trabalho foram publicadas pelo Park. Para concorrer a uma das vagas no Animália Park é necessário enviar currículo para o e-mail do parque: curriculo@animaliapark.com.br.

Fonte: Assessoria de Imprensa Animália

ÁREA ADMINISTRATIVA
 Recepcionista

SAÚDE E BEM ESTAR ANIMAL
 Assistente de Manejo Animal
 Auxiliar de Veterinário
 Veterinário

ÁREA DE ALIMENTAÇÃO
 Ajudante de cozinha
 Atendente
 Caixa
 Chefe de cozinha
 Cozinheira
 Estoquista
 Garçom
 Repositor de Buffet
 Supervisor de caixa
 Supervisor de estoque

ÁREA DE MANUTENÇÃO
 Ajudante de pedreiro
 Ajudante de pintor
 Ajudante de serralheiro
 Ajudante geral
 Coordenador de manutenção
 Coordenador de operações
 Eletricista
 Líder de operações
 Mecânico
 Motorista categoria B
 Motorista categoria D
 Operador de máquinas (Retroscavadeira/Bobcat/Munck)
 Pedreiro
 Pintor
 Serralheiro

ENVIE JÁ SEU CURRÍCULO:
curriculo@animaliapark.com.br

Mês das Mulheres

concorra a prêmios

A ACE, em parceria com o comércio local, vai promover sorteios no dia 8 de Março, em comemoração do Dia Internacional da Mulher. Participe e concorra a prêmios incríveis como: extensão de cílios, flores, manicure e pedicure, massagem, depilação e até mesmo uma escova.

Não perca a chance de ficar ainda mais linda! Para participar, basta seguir as regras:

1- Curtir foto oficial do sorteio no instagram da ACE @acevgp

2 - Compartilhar no story e marcar a ACE

3 - SEGUIR os patrocinadores

@acevgp

@giulia.florespresentes

@studionataliacoutinho

@thefiesmalteria

@daslindascosmeticos

@tchicallocabiju

@gasperinimassoterapia

@sara_mariacosta

@innovaresalaodebeleza

@silmara_esteticista

@princippio_esteticavgp

4- Marcar dois amigos por comentário

Lembrando que não é válido marcar perfil fake, famosos, lojas ou empresas, e nem repetir amigos

O descumprimento das regras causará a desclassificação do participante.

Sorteio

dia 8 de Março

REALIZAÇÃO:



f @acevgp
 www.acevgp.com

Visage By Angelo lança linha própria de cosméticos

O Salão Visage By Angelo, do cabeleireiro e visagista Angelo Rodrigo da Silva, 37 anos, tem surpreendido pelo empreendedorismo. No início deste ano, ele lançou sua própria linha de cosméticos para cabelos, que tem sido sucesso entre as clientes.

Profissional experiente e cheio de conhecimento, Ângelo investe em produtos de qualidade que podem ser usados em casa. “Hoje meu salão oferece kit home care para que a cliente possa fazer o tratamento profissional em casa. Criamos linhas próprias para cada tipo de cabelo, especialmente aqueles com algum tipo de química. Além disso, também oferecemos a linha profissional para tratamento no salão”, explica.

Ângelo conta que a ideia surgiu quando ainda estava na faculdade de Visagismo e conheceu uma empresa de cosméticos. “Na faculdade conheci a fábrica de um professor, a Granda, e por 10 anos trabalhei com os produtos dessa marca no meu salão. Nesse tempo acabei educando meus clientes que gostavam de marcas conceituadas, a gostar de produtos de qualidade. Então comecei a plantar uma semente, pois também queria ter os produtos com a minha marca, queria oferecer aos meus clientes algo a mais que um bom corte ou uma química”.

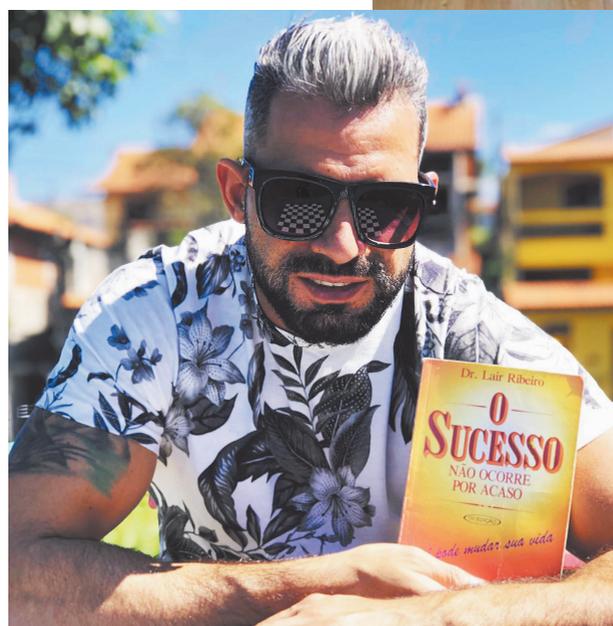
A ideia amadureceu em 2019, na Pandemia, quando o cabeleireiro buscou empresas parceiras para desenvolver sua linha de cosméticos. “A primeira foi a Granda, mas para eles não interessava me ter como concorrente. Fui buscando outras e encontrei uma fábrica de cosméticos ótima que abraçou a minha ideia e começamos a formular produtos como eu queria. Evoluímos na composição, testamos, mudamos as fórmulas até chegar nos produtos ideais”, detalha Ângelo.

Em 2022, a linha foi toda customizada com rotulagem e marca, e obteve documentação da Anvisa. E, no mês passado, foi lançada com sucesso já na pré-venda. “Hoje, o salão Visage By Angelo trabalha com diversos serviços de beleza, incluindo a linha de cosméticos própria, que é a realização de um sonho antigo. Além disso, prezo por um atendimento personalizado e de qualidade, para que todos os clientes saiam satisfeitos”, destacou o visagista, anunciando que novos produtos serão lançados no segundo semestre deste ano.

Apaixonado desde a adolescência pela área de beleza, Ângelo começou a carreira cortando cabelos dos irmãos e amigos. Aos 17 anos, após fazer um curso de cabeleireiro, começou a trabalhar no Salão Top Hair e 35 anos depois se tornou sócio.

Seu empreendedorismo ficou ainda mais evidente quando começou a fazer faculdade e Visagismo e ter uma visão muito além daquela que tinha no salão em que trabalhava. Em 2012 saiu da sociedade e abriu o Visage By Angelo, com apenas 3 funcionários e uma nova visão de gestão.

Hoje, é pós-graduado em Tricologia e soma 21 anos de experiência, uma equipe de 8 colaboradores, linha própria de cosméticos e clientes de toda a região. “Sempre gostei de empreender e buscar conhecimento, o resultado é o reconhecimento do



“
 Hoje, o salão Visage By Angelo trabalha com diversos serviços de beleza, incluindo a linha de cosméticos própria, que é a realização de um sonho antigo”

meu trabalho. Sou um empreendedor de sucesso, pois sei de onde vim, como foi o meu começo. Realizei meu sonho quando olhei para frente e busquei meu objetivo. É como falo para os meus funcionários: já teve semana de eu não cortar nenhum cabelo, de falarem você não vai conseguir, não serve para ser cabeleireiro, mas sempre tive foco e não desisti”, diz com orgulho.

Bloco dos Ursos será a atração do Carnaval 2023

Após dois anos sem o seu já tradicional desfile pelas ruas da cidade, o Bloco Ursos Folia, de Vargem Grande Paulista, promete muita alegria e diversão em seu retorno pós pandemia.

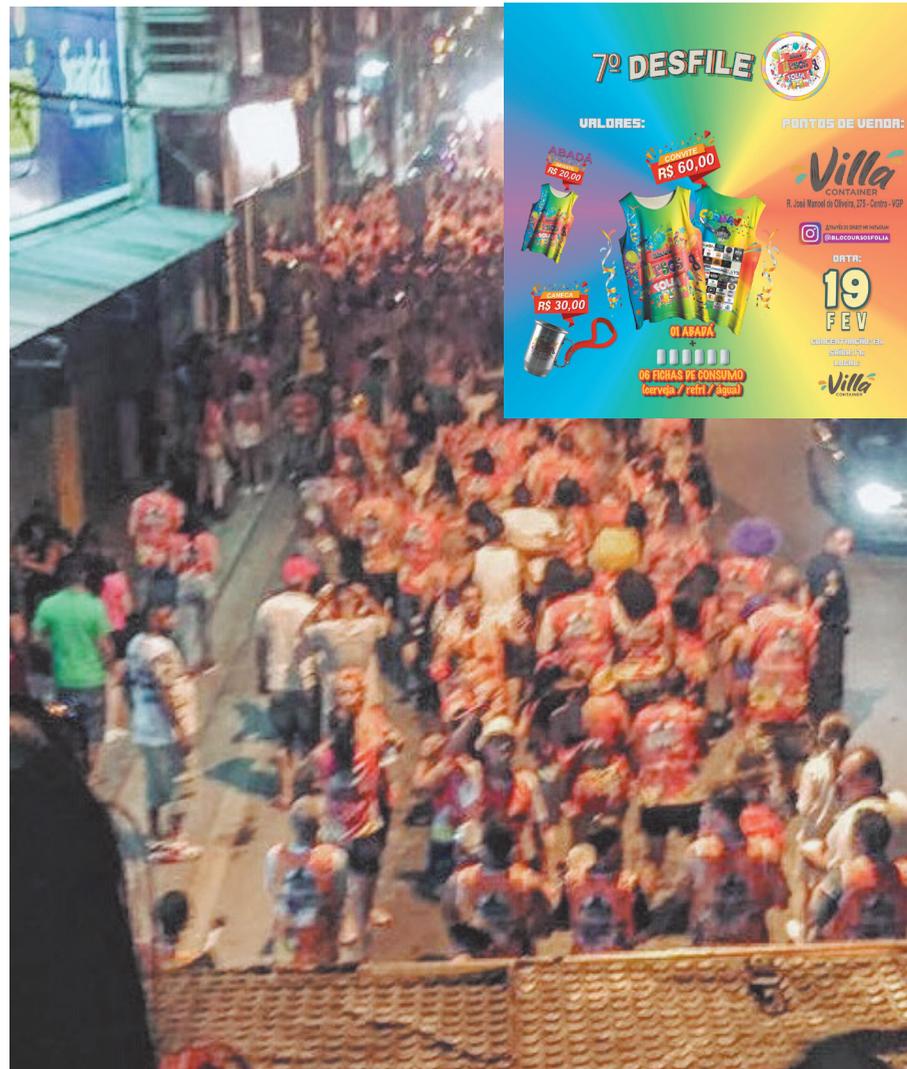
Criado em 2015 pelo Ursos Futebol Clube, time de futebol amador da cidade, o Bloco Carnavalesco dos Ursos vêm arrastando centenas de foliões pelas ruas centrais de Vargem Grande Paulista.

Primeiro e único Bloco que se consolidou, conta com grande equipe de organização e com os generosos patrocinadores do comércio e da sociedade vargem-grandense.

Este ano, as atividades se concentrarão no espaço gastronômico e de lazer, Villa Container. Confira a programação:

- Dia 11 – Sábado, a partir das 19h_ Grito de Carnaval
- Dia 17 – Sexta-feira, a partir das 19h_ Esquenta de Carnaval
- Dia 19 – Domingo, Grandioso Desfile do Bloco Ursos – concentração às 13h e saída prevista às 17h

Não fique de fora dessa folia. Adquira seu abadá com consumação nos pontos de venda do Villa Container ou nas redes sociais do bloco (@blocoursosfolia).



Seu negócio integrado às principais soluções de Vendas Online e Whatsapp

Faça a integração da sua loja física ou virtual com as maiores plataformas de Marketplace e Whatsapp.



ADQUIRA AGORA O MELHOR SOFTWARE PARA A SUA EMPRESA

HÁ MAIS DE 25 ANOS CUIDANDO DO SEU NEGÓCIO!

ENTRE EM CONTATO E SAIBA MAIS:



(11) 4158-3078

(11) 99628-7355

www.simco.com.br



Zizi

ex-zagueira da Seleção Brasileira é destaque no futebol

Vargem Grande Paulista tem revelado vários talentos no esporte. O Jornal da ACE entrevistou nesta semana a atleta Roseane Aparecida Oliveira de Souza, mais conhecida como Zizi, 37 anos, um exemplo de vida para as jovens que buscam sucesso através da perseverança.

Natural de Timóteo/MG, a moradora de Vargem Grande Paulista há 36 anos, Zizi, foi zagueira da seleção feminina de futebol, por onde disputou a Copa do Mundo em 2011. A atleta, com experiência em grandes times inclusive do exterior, é um exemplo de superação e determinação, pois superou todas as dificuldades para chegar até grandes clubes. Seu amor pelo esporte começou ainda quando era criança brincando com os irmãos.

“Jogávamos futebol na chácara que morávamos na nossa infância. Comecei a jogar com meu irmão de brincadeira, eu tinha uns 6 anos de idade, depois disso minha irmã também passou a brincar com a gente, e depois de uns anos minha irmã e eu começamos a treinar futsal aqui na cidade mesmo”, relembra Zizi.

A oportunidade para jogar profissionalmente veio aos 19 anos, quando estava participando de uma peneira na cidade de Cotia. “Tínhamos um time forte de campo e o São Paulo estava montando uma equipe feminina. Nossa treinadora, na época de Cotia, foi convidada para fazer parte da comissão técnica e levou 11 meninas para fazer o teste. Precisei de um coletivo para passar e ter meu primeiro contrato profissional”.

A partir daí, Zizi não parou mais. O primeiro clube que jogou foi o São Paulo F.C. em 2005, SAAD E.C. em 2006, Francana 2007 à 2009, Portuguesa de Desportos 2010, Bangú A.C 2011, Vitória de Santo Antão 2011 à 2013, Centro Olímpico 2013 à 2014, Rússia Fk Zorkiy Zrasnogorsk 2014, Santos F.C 2015, Foz Cataratas 2016, Kindermann 2017, em Israel final de 2017 Kiryat Gat, 2018 São José dos Campos. Em 2019 retornou ao São Paulo F.C., em 2020 foi para o Bahia E.C., e 2021 e 2022 Fortaleza E.C.

“Em 2010, quando fui convocada para estar na Seleção Brasileira, que começou a valer a pena todo meu esforço, pois foram anos de muito trabalho e dedicação que abri mão de muitas coisas para estar lá. Foi uma experiência única disputar a Copa do Mundo”, conta emocionada.

Os títulos estaduais e nacionais Zizi vai guardar com orgulho, assim como as lições que aprendeu durante sua carreira como jogadora de futebol. “A primeira lição sem dúvida é essa: não vai ser fácil, mas não posso desistir. Segunda, que somos capazes quando determinamos o que queremos. E a terceira, mesmo sem saber o que vai



acontecer amanhã, eu vou lutar pra dar tudo certo e se não deu, eu me lembro da primeira lição com humildade, dedicação e muito trabalho”.

Atualmente cursando a Faculdade de Educação Física, a atleta tem como meta trabalhar na área e desenvolver projetos com crianças da cidade. “Gostaria de poder fazer parte e poder passar o meu conhecimento para essas crianças e jovens, dá mesma forma que um dia um professor me falou do potencial que eu tinha, isso foi luz sobre minha vida. Eu quero poder ser luz na vida de muitas crianças e jovens de Vargem Grande Paulista”.

Zizi também sonha com a valorização do futebol feminino e com categorias de base em todos os clubes.

E para as jovens que também curtem futebol e sonham chegar a grandes Clubes, a zagueira avisa: “elas podem alcançar o que elas quiserem, mas não vai ser fácil, não é fácil ficar longe de quem amamos, bate momentos de querer chorar, chorei muitas vezes. No entanto, eu tinha um objetivo a cumprir, pra mim mesma. Eu sou capaz. E se eu consegui, vocês também conseguem. Só é impossível quando nós falamos pra nós que não podemos ou que não conseguimos. Dedicação, foco, persistência, pensamento positivo e vocês consigam”.



www.basiliosantos.com.br

Olá Flores do Pântano, hoje vou falar como são os signos na organização, vou confessar, de organização eles não tem nada.



Escorpião - A palavra organização não faz parte do vocabulário dos escorpianos, imagina um ser que tem preguiça até de pensar, como vai organizar as coisas? Até respirar deve cansar.



Virgem - Definitivamente os virginianos não conseguem confiar em ninguém para organizar suas coisas, na verdade, tudo na vida deles é desorganizado, uma verdadeira bagunça.



Touro - Além de vaidosos e lindos, não sei onde, os taurinos devem ter no nome a palavra organização. Para você ter ideia, até o lençol é cuidadosamente esticado, só precisa organizar a língua, fala muito e muita besteira.



Capricórnio - Totalmente controlador e possessivo, não gosta de nada fora do lugar. Tudo no seu devido lugar, cores e tamanhos cuidadosamente organizados, eles só não organizam a vida amorosa.



Peixes - Eles são extremamente metódicos quando o assunto é organização, mas não é a organização que você está pensando. Eles são craques em organizar as fofocas, são expert.



Câncer - Para falar a verdade, essa Flor do Pântano tem tudo muito controlado e organizado, só que na cabeça, na prática é o contrário, muita desorganização e bagunça.



Gêmeos - Organização fica fácil para Ruth e Raquel, também pudera, não tem nada para organizar, já ouviu falar em mão de vaca? Pois é, são esse povinho.



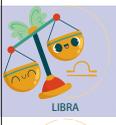
Sagitário - Quer aprender a ser organizado? Não procure alguém de sagitário. Desorganização é o nome desse povo, tudo é bagunçado na vida dessas Flores do Pântano, tenho dó.



Aquário - Quando se fala em organização, os aquarianos são os reis. Eles conseguem organizar tudo de A a Z, a única coisa desorganizada para essas Flores do Pântano é a conta bancária.



Leão - As juba fedidas adoram organizar a vida dos outros, colocam o dedo sujo em tudo, dá palpite mesmo não sendo chamado, é uma bicicleta sem guidommm.



Libra - Você que é chefe, mas não de índio, precisa de alguém organizado, chame a balancinha, esse povo é tão organizado que chega a dar raiva, creeeedo. Já os pensamentos, prefiro não comentar, pura desorganização.



Áries - Os arianos amam tudo o que é belo e chic, até eu né? O problema é que eles são assalariados ou gastam mais que ganham, para dar conta de tanta Gucci eles se organizam em tudo para dar conta do recado, só não organizam as contas.

Casa de Acolhida Recomeçar oferece esperança e dignidade a pessoas em situação de Rua

Pessoas que vivem em situação de Rua em Vargem Grande Paulista, agora contam com um novo serviço de acolhimento que vem garantindo mais dignidade e qualidade de vida: a Casa de Acolhimento Recomeçar.

Instalada em julho do ano passado, a casa é mantida por doações de voluntários e pela Sociedade Movimento dos Focolari (SMF) que mantém as despesas de aluguel, água e luz. No local os acolhidos realizam suas refeições, tomam banho, lavam roupa, dormem, cuidam da manutenção da casa e também realizam alguns trabalhos informais.

Com capacidade para acomodar 20 pessoas, a Casa de Acolhimento Recomeçar também tem parceria com o Governo Municipal, por meio das Secretarias de Assistência Social e Saúde os acolhidos são assistidos pelo CREAS, CRAS, CAPS e UBS Central.

Em Janeiro deste ano, também foi firmado um convênio com a Prefeitura de Vargem Grande Paulista, que vai arcar com a despesa dos funcionários contratados e também com água, luz e aluguel. Já a Sociedade Movimento dos Focolari ficará responsável pela alimentação, material de limpeza, higiene e manutenção do espaço através de doações recebidas de colaboradores do projeto.

No entanto, o trabalho social com as pessoas em situação de Rua começou bem antes da instalação



da Casa de Acolhimento. Há um ano e meio, um grupo de voluntários iniciou o trabalho de acolhida com a distribuição de marmitas diariamente no jantar.

“Constatamos que a população em situação de rua se encontrava nos logradouros, pois haviam rompido o vínculo com a família, estavam desempregados, no trabalho informal quando conseguiam ou faziam uso de alguma substância química. Nesse período o grupo formado por 40 pessoas da sociedade civil realizavam a entrega do jantar no Coreto, em frente a Igreja Matriz, onde também as pessoas em situação de rua dormiam. Havia uma grande mobilização para arrecadar doações de cobertores e roupas”, relata a coordenadora da Casa de Acolhida, Vanessa Melo.

A ação social ganhou novos apoiadores, entre eles, a Igreja Assembléia de Deus Betuel que disponibilizou um local para que essas pessoas tomassem café da manhã e banho diário, com doação de sabonete, escova e creme dental, e presto barbas.

Outro importante apoio veio da Comissão de Direitos Humanos da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) de Vargem Grande Paulista, que juntamente com o grupo de voluntários passou a promover reuniões periódicas para auxiliar nos trabalhos.

A ação ganhou força, apoiadores e, hoje, a Casa de Acolhida Recomeçar vem dando uma nova perspectiva de vida às pessoas em situação de Rua. “Promovemos diversas atividades com os acolhidos para inseri-los novamente na sociedade, como: festa julina, pintura, horta comunitária, plantio de árvores, reuniões socioeducativas, festividades de natal, bazar, etc”.

Inseri-los no mercado de trabalho também é um dos objetivos da ação social que vem sendo realizada. Para isso, os acolhidos recebem auxílio de duas estagiárias de psicologia e outros profissionais. “De dezembro a janeiro tivemos alguns avanços significativos com os acolhidos. Um deles, que estava na casa desde outubro, conseguiu um trabalho e alugou uma casa. Outro acolhido foi encaminhado para a casa de acolhida pelo CREAS no mês de Dezembro e no mesmo mês conseguiu um trabalho na oficina mecânica perto da Casa de Acolhida”.



VIVER BEM

Medicina Preventiva

A Unimed São Roque oferece gratuitamente, coordenados pelo Viver Bem, programas preventivos e educativos, que visam manter, reabilitar e monitorar a saúde de clientes.

• Participe e tenha uma vida mais saudável. •

CURSO PARA GESTANTES

Acesse e saiba mais sobre o conteúdo e o calendário 2023:
cursogestante.unimedsaoroque.coop.br



CURSO PARA CUIDADORES

Acesse e saiba mais sobre o conteúdo e o calendário 2023:
cursocuidador.unimedsaoroque.coop.br



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

ATIVIDADES REALIZADAS EM SÃO ROQUE com encaminhamento pela unidade:

- Atividades Físicas
- Alongamento
- Hidroginástica

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

Para mais informações e agendamentos:
 Tel.: (11) 4158-8350



Por: **Aídee R. Marchi**

Psicóloga Clínica | CRP: 125891

Especializada em: Transtornos Ansiosos, Transtornos Alimentares, Transtorno Afetivo e Tratamento Adequado, e Elaboração e Vivência do Luto.

Como a prática de esporte pode influenciar no humor?

A prática de exercício geralmente está relacionada ao aspecto físico, porém seus benefícios vão muito além.

A atividade física contribui para a liberação de importantes neurotransmissores ligados ao humor, como: a serotonina, para maior sensação de bem-estar e relaxamento e o outro é a endorfina considerado um analgésico natural, sendo indicada em muitas questões que envolvem depressão e ansiedade, ajuda a descarregar os estresses acumulados associados à rotina, na diminuição do consumo inadequado de alimentos, o que afeta positivamente a prevenção de inúmeras doenças, como diabetes e pressão alta.

Estudos revelam que práticas regulares de exercícios aumentam a frequência cardiorrespiratória e o risco de sofrer qualquer transtorno de saúde mental diminui consideravelmente.

É importante que busque se identificar com a prática seja: caminhada, dança, ioga, pilates, corrida, entre tantas. Aos poucos os benefícios vão surtindo efeito tanto pessoal como social, ganha-se maior disposição, aumento da criatividade, o que auxilia na melhora da autoestima. Afinal, quando alguém está bem humorado não se torna um agente estressor do ambiente em que se vive.





desde 23/01/1990

Loja de Fábrica

**Churrasqueiras
Lareiras
Fornos
Fogões
Acessórios**



Estrada da Água Espraiada,
2777, Cotia/SP (entrada do
km 51 da Bunjiro Nakao)

VENDA DIRETA AO CONSUMIDOR

☎ (11)4242-8494
☎ (11)4611-0147
☎ (11)94226-2040

www.chamasespreforte.com.br



inacreditável

Crédito rápido para sua empresa, sem burocracia de banco?

Se é ACCREDITO, pode acreditar!

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

Saiba mais na:



Verão com chopp Villa's

FAÇA SUA ENCOMENDA!
 11 99512-6269 CONSULTE O FRETE PARA A SUA REGIÃO

SOLUÇÃO DE SEGURANÇA ESPECIALIZADA



VALORIZANDO E PROTEGENDO O QUE É SEU



SERVIÇOS

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

(11) 4148-1228

(11) 97330-0599