



Imagem: Freepik

## **MULHERES QUE INSPIRAM:** **empreendedorismo e força feminina em destaque**

Março é delas! Nesta edição especial, celebramos o mês da mulher com histórias inspiradoras de empreendedoras que transformam desafios em oportunidades. Conheça trajetórias de sucesso, redes de apoio e conquistas que mostram a força e determinação feminina no mundo dos negócios!

### **OPORTUNIDADES**

**Vem aí: oficinas do Sebrae e Feirão do Emprego**

### **CIDADE**

**Zona Azul está de volta com mudanças que prometem mais acessibilidade e eficiência**

### **EMPREENDEDORISMO**

**Mayara Rodrigues: talento que virou negócio**



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

FILIADA À FACESP  
**ACE**  
 ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL  
 VARGEM GRANDE PAULISTA

**EXPEDIENTE:**  
 ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE VARGEM GRANDE PAULISTA

Presidente: Wanderlei Domingues da Silva  
 Vice-Presidente: Telmo Davino  
 1º Secretário: Natalia de Paula da Silva  
 2º Secretário: Filomena Clara Tavares Davino  
 1º Tesoureiro: João Vinicius Monteiro Marques  
 2º Tesoureiro: Marcos Gonçalves Rios  
 Diretor de Rel. 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.

TEMOS **VAGAS!**  
 CONSULTE AS OPORTUNIDADES

**ESTAMOS CONTRATANDO**

Ensino Médio Completo;  
 Conhecimento em Informática;  
 Salário: R\$1.949,75;  
 Registrado em CLT;  
 Com disponibilidade de horário  
 (Domingos e Feriados)  
 Residir em Vargem Grande Paulista.

Envie seu currículo para:  
**11-97678-3799**

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

**MAIS INFORMAÇÕES: 4159-1053**

TEMOS **VAGA!**

**Gestor de Aulas Maker**

requisitos:

- Proatividade
- Movimentos
- Criatividade
- Curiosidade
- Adaptabilidade

Envie seu currículo para:  
 rh@objetivovgp.com.br  
 (11) 4158-5471  
 @objetivovgp

**OBJETIVO VGP**

**Candidato: acesse o QRcode abaixo e cadastre seu currículo**

**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



# Inscrições abertas para Oficinas de Vendas do Sebrae

A Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Empreendedorismo de Vargem Grande Paulista está com inscrição aberta para diversas oficinas de capacitação voltadas à melhoria das vendas e o desenvolvimento do comércio local. Com o apoio do SEBRAE-Aqui, as atividades serão oferecidas de março a junho e são direcionadas a microempresas (ME), microempreendedores individuais (MEI), empresas de pequeno porte (EPP) e produtores rurais.

As oficinas têm como objetivo proporcionar aos participantes ferramentas e estratégias eficazes para otimizar suas vendas, melhorar o atendimento ao cliente e entender o comportamento do consumidor no cenário atual. As capacitações abordarão temas como marketing digital, estratégias de vendas, negociação e fidelização de clientes, além de técnicas de gestão empresarial.

As inscrições estão abertas e as vagas são limitadas. Os interessados devem procurar a Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Empreendedorismo para garantir a participação nas oficinas. A expectativa é que as capacitações não apenas melhorem as vendas dos negócios participantes, mas também fortaleçam o ecossistema empreendedor da cidade.

De acordo com o SEBRAE, a iniciativa visa proporcionar a integração dos empreendedores com as ferramentas e conhecimentos que são essenciais para o crescimento das empresas, contribuindo para o desenvolvimento sustentável de Vargem Grande Paulista.

Inscrições pelo telefone: (11) 4158-8800 - Ramal 259 | e-mail: michelevhc@sebraequi.com.br, presencial: Paço Municipal – Rua José Pires da Silva, 01



## Vargem Grande Paulista realiza Mega Feirão do Emprego no dia 15 de março

Os moradores de Vargem Grande Paulista que buscam uma oportunidade no mercado de trabalho terão uma excelente chance no próximo dia 15 de março. Das 13h às 18h, a Prefeitura promoverá o Mega Feirão do Emprego, que acontecerá no Ginásio de Esportes do Portão Vermelho - Av. Pres. Kennedy.

Durante o evento, diversas empresas da cidade estarão recebendo currículos dos candidatos, que serão analisados posteriormente. Para participar, é necessário apresentar a carteira de trabalho. Além da oferta de vagas, o Feirão contará com uma programação especial para os participantes. Serviços gratuitos e atividades estarão disponíveis ao longo do evento, incluindo:

- Corte de cabelo e Dia da Beleza
- Sessões de massagem
- Oficina de entrevista
- Espaço com brinquedos infantis
- Praça de alimentação
- Feira de artesanato



**Santa Clara**  
 Laboratório Médico  
[www.santaclaralab.com.br](http://www.santaclaralab.com.br)  
 4243-8001 / 974731759 \* 4243-8001 / 974731729  
 4205-5392 / 4205-2077

Realizamos Exames para

**Pagamento Facilitado**      **COVID**      **Coleta Domiciliar**

Unidades: Cotia - Itapevi - Vargem Grande

**TUDO EM ANÁLISES CLÍNICAS:**

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

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

O Mega Feirão do Emprego busca não apenas conectar empresas e trabalhadores, mas também proporcionar um ambiente acolhedor e dinâmico aos participantes. Para mais informações, os interessados podem entrar em contato com a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Empreendedorismo - (11) 4158-8800 Ramal - Paço Municipal – Rua José Pires da Silva, 01.





Por: *Aíde Rodrigues Marchi*

Psicóloga CRP: 06/125891  
Transtornos Afetivos  
Dependência Emocional  
Luto

## O silêncio que nos faz fortes

Março chega suave e trazendo consigo um dia especial para nós, mulheres. Mas, ao invés de falar sobre lutas e conquistas – que já conhecemos tão bem – quero falar sobre algo mais íntimo: o silêncio que nos fortalece. Não me refiro ao silêncio da nossa voz, mas ao da nossa alma, aquele momento em que, longe do barulho do mundo, encontramos um espaço dentro de nós para simplesmente ser.

Vivemos em um mundo ruidoso, todos os dias, vozes nos dizem o que devemos ser, como devemos agir, o que precisamos conquistar, mas há momentos em que o mais poderoso que podemos fazer por nós mesmas, é calar tudo ao redor e ouvir a única voz que realmente importa: a nossa.

É naquele instante do dia em que estamos a sós, tomando um café ou dirigindo para o trabalho, que conseguimos escutar nossos próprios pensamentos. É no intervalo de um dia corrido, quando fechamos os olhos por um momento, que sentimos a força que nos habita. É no fim da noite, quando tudo se acalma, que entendemos que não precisamos provar nada a ninguém – apenas a nós mesmas.

Ser mulher não é sobre carregar o mundo nos ombros, mas sobre encontrar a leveza no meio da tempestade. É sobre saber que, mesmo nos dias em que nos sentimos pequenas, há uma grandeza imensurável dentro de nós.

Neste mês de março, desejo que cada mulher encontre esse instante de paz, esse respiro de si mesma, que possamos celebrar nossa essência, nossa coragem e, acima de tudo, o direito de sermos quem somos, sem pressa, sem medo, sem ruído. Porque é no silêncio que conseguimos enxergar o que precisa ser feito e o momento certo de levantar nossa voz.

Se você perceber que precisa de ajuda para se escutar melhor, permita-se a esse cuidado. Feliz dia todos os dias!

## Bar Rota 40: um novo ponto de encontro para a família

Vargem Grande Paulista celebrou a inauguração do Bar Rota 40, um espaço inovador que promete se tornar o novo ponto de encontro da cidade. O espaço é fruto da visão dos empresários Jarlon Nogueira, Leandro Costa e Lucas César (foto ao lado), que trouxeram para a cidade um conceito inovador e um ambiente pensado para toda a família.

Entre as atrações, destacam-se uma parede de escada, playground para crianças e uma área pet-friendly. Além disso, o local conta com uma tabacaria própria, proporcionando uma experiência ainda mais sofisticada aos visitantes.

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



## Nova unidade da Isabela Presentes é inaugurada em Vargem Grande Paulista

Mais uma opção para compras foi inaugurada em Vargem Grande Paulista: a segunda unidade da loja

Isabela Presentes. Localizada na Av. Elias Alves da Costa - 799, no Centro, a nova loja oferece uma ampla variedade

de alimentos, perfumaria, cosméticos, utilidades e produtos de limpeza, garantindo mais praticidade e conveniência para os consumidores. O horário de funcionamento é de segunda a sábado, das 8h às 21h20, e aos domingos, das 8h às 16h20. Com um espaço moderno e diversificado, a Isabela Presentes reforça seu compromisso em oferecer qualidade e preços acessíveis à população.



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

Peça já a sua:  
(11) 95851-6172

R. Ayl Bandeira, 200,  
Parque Belbancy, VGP

## Loja de Fábrica

Churrasqueiras  
Lareiras  
Fornos  
Fogões  
Acessórios



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

VENDA DIRETA AO CONSUMIDOR

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

www.chamasempreforte.com.br



# Prefeitura de Vargem Grande Paulista retoma cobrança da Zona Azul com mudanças no sistema

Após 30 dias de suspensão, a cobrança pelo uso de vagas da Zona Azul em Vargem Grande Paulista foi retomada no dia 7 de março. A Prefeitura anunciou diversas alterações no sistema de estacionamento rotativo, incluindo a redução do número de vagas, a criação de mais espaços para idosos e pessoas com deficiência (PCD) e a ampliação do tempo de tolerância.

Segundo o prefeito Piter Santos e sua equipe, a primeira medida foi revisar o contrato vigente com a empresa responsável pela gestão da Zona Azul, onde foram identificadas diversas inconsistências. Em seguida, um estudo técnico foi realizado pelas Secretarias Municipais de Segurança Pública, Transporte e Preservação do Patrimônio Municipal, Assuntos Jurídicos e Indústria e Comércio.

Os resultados do estudo foram apresentados e discutidos com motoristas e comerciantes em Audiências Públicas realizadas no auditório da Prefeitura, nos dias 18 e 20 de fevereiro. Durante o debate, o prefeito destacou a importância da suspensão temporária da cobrança para avaliar a real necessidade do serviço. “Precisamos passar por essa suspensão para entender a situação. Após o período sem a Zona Azul, algumas pessoas perceberam sua importância, enquanto outras discordaram, mas a maioria se manifestou favorável à continuidade do sistema”, afirmou.

## Mudanças no Sistema de Estacionamento Rotativo

Durante as Audiências Públicas foi ressaltado que o contrato com a empresa responsável pelo estacionamento rotativo tem vigência de 10 anos e que uma rescisão poderia acarretar consequências jurídicas. O estudo técnico confirmou a relevância do serviço, mas apontou falhas na execução anterior. A partir dessas análises, a Prefeitura implementou as seguintes mudanças que começaram a valer no dia 7 de março:

### 1. Ampliação de vagas para Idosos e PCD

O número de vagas destinadas a idosos e pessoas com deficiência aumentou de 13 para 28, garantindo maior acessibilidade.

### 2. Maior tempo de tolerância

O período de tolerância para os motoristas foi ampliado para 30 minutos, proporcionando mais flexibilidade aos usuários do sistema.

### 3. Redução do número de vagas

O total de vagas da Zona Azul foi reduzido de 744 para 448, visando otimizar o uso dos espaços e melhorar o fluxo do trânsito na cidade.

### 4. Melhorias no aplicativo

O sistema digital de pagamento passará por aprimoramentos para tornar a experiência do usuário mais ágil e prática, ação que ainda está em andamento.



Audiência Pública realizada no auditório da Prefeitura



## 5. Ampliação dos pontos de pagamento

Novos pontos de cobrança serão implantados e devidamente sinalizados para facilitar o pagamento da taxa.

Segundo o secretário municipal de Segurança e Trânsito, Kleber Ferreira Maruxo, a fiscalização do tempo de tolerância será realizada por um veículo equipado com câmeras, que circulará pelo perímetro registrando imagens dos veículos estacionados. O sistema permitirá que os motoristas efetuem o pagamento até as 18h do dia seguinte, caso contrário, será gerada uma autuação por não pagamento do estacionamento rotativo.

O valor da Zona Azul permanece em R\$ 2,00 por hora, com funcionamento de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados, das 9h às 13h. Aos domingos e feriados, o estacionamento será gratuito nas áreas delimitadas.

## Participação da ACE e

### opinião dos comerciantes

A Associação Comercial e Empresarial (ACE) de Vargem Grande Paulista também participou das Audiências Públicas e apresentou uma pesquisa realizada com comerciantes e empresários associados. O levantamento foi entregue pelo vice-presidente da entidade, Telmo Davino.



Vice-presidente da ACE, Telmo Davino, entregou Ofício durante a Audiência Pública com o resultado da pesquisa feita com comerciantes

“Encaminhamos um ofício ao prefeito com os resultados da pesquisa online feita com os comerciantes da cidade. A maioria se manifestou favorável à manutenção da Zona Azul, mas com ajustes”, explicou Davino.

Mais de 200 associados participaram da enquête. Dentre os entrevistados, 52,9% se declararam a favor do sistema, porém com ressalvas. Entre as sugestões mais apontadas estão: a ampliação do tempo de tolerância, melhorias na forma de pagamento, redução do número de vagas da Zona Azul para abranger apenas a região central e outras adequações.

Com as mudanças implementadas, a expectativa da Prefeitura é garantir um serviço mais eficiente e adequado às necessidades dos motoristas e comerciantes locais.



# Do traço ao sucesso: a trajetória da artista Mayara Rodrigues no mundo do desenho e do empreendedorismo

Apasionada por animes desde a infância, a vargem-grandense Mayara Gomes Rodrigues, 30 anos, encontrou no desenho não apenas um hobby, mas um caminho para a realização profissional. Autodidata, começou a reproduzir personagens icônicos da TV ainda criança e, anos depois, aproveitou o crescimento das redes sociais para transformar seu talento em um negócio lucrativo.

Hoje, com cursos online e uma legião de seguidores, Mayara, conhecida online como @mayara\_scarlet, ensina milhares de pessoas a desenhar no estilo anime/mangá e se tornou uma referência no mercado. Em entrevista ao Jornal da ACE, ela compartilhou sua trajetória, desafios e visão sobre o futuro do ensino de desenho online.

Nos anos 2000, com a popularização dos animes na TV aberta brasileira, Mayara descobriu sua paixão pelo desenho. Ainda pequena, entre seis e sete anos, assistia aos episódios com atenção, focando em detalhes específicos dos personagens para reproduzi-los no papel. “A primeira lembrança que eu tenho de algo que eu gostava muito de desenhar é Digimon. Naquela época existiam as coleções de cards e tazos que vinham dentro dos salgadinhos, e eu usava esses cards para fazer os meus primeiros desenhos”, conta.

Desde então, seu interesse pelo estilo anime/mangá se consolidou, influenciado por séries como Os Cavaleiros do Zodíaco e Dragon Ball. Embora tenha experimentado outras formas de ilustração, como caricatura, retratos realistas e pintura a óleo, sua identidade artística permaneceu no universo dos animes.

Sem acesso a cursos específicos e com poucas opções na cidade, Mayara aprendeu a desenhar de forma autodidata. Gravava episódios em fitas VHS para estudar melhor os personagens, alugava filmes em locadoras e, mais tarde, buscava informações em revistas e livros de técnicas de desenho. “Eu não tinha condições de fazer um curso, tanto porque aqui na cidade não existia esse tipo de curso, específico para mangá, e os cursos nas outras cidades da região eram caros para a época, e levariam a outros custos, como material e transporte. O que se achava em banca de jornal também era limitado, e muitas vezes também um pouco caro”, relembra.

A ausência de um caminho estruturado para seguir na carreira também foi um desafio. “Se não fosse a internet, teria sido quase impossível”, afirma. O boom das redes sociais foi o impulso que Mayara precisava para transformar sua paixão em profissão.

## Do desenho ao empreendedorismo digital

Determinada a viver do que amava, Mayara sempre teve como meta profissionalizar seu talento. Em 2012, começou a compartilhar seus desenhos na internet. “Naquela época, as redes sociais estavam em ascensão, e eu enxerguei uma oportunidade. Não tinha como planejar, porque tudo era muito novo”, explica.

Mesmo sem uma referência clara no Brasil, soube explorar um nicho pouco saturado: o desenho de animes. “Havia poucos canais fazendo desenhos de animes na época, entre 2012 e 2016, esse foi um dos pilares. Além disso, eu sempre dei prioridade para desenhar os personagens que mais me chamavam atenção, as coisas que eu gostava, sem me basear apenas em conteúdos em alta, e eu acho que assim eu encontrei um público que se identificou com isso. Outro fator que eu acredito ter sido muito importante também foi o meu estilo de pintura com lápis de cor. Muita gente conhece meus desenhos pelo estilo da pintura com lápis de cor, mesmo que eu esteja reproduzindo uma ilustração famosa de algum personagem, o meu estilo consegue ser reconhecido”, ressalta.

Com o crescimento de sua audiência, Mayara percebeu a demanda por ensino de desenho de anime e mangá. “O conteúdo disponível era muito padronizado. Os alunos seguiam um método genérico e tinham dificuldade para aplicar características específicas nos personagens que queriam desenhar”, explica.



Mais de 1 milhão de pessoas acompanham o trabalho da artista em seu canal no YouTube

Para suprir essa lacuna, criou o “Método Fan Art”, um curso estruturado para ajudar alunos a desenvolver um traço mais preciso e personalizado.

“A ideia surgiu em 2014, mas só consegui lançá-lo em 2016, após ganhar experiência com aulas presenciais e aprofundar meus estudos em técnicas de desenho”, diz. Desde então, seu curso tem ajudado milhares de alunos, muitos deles adultos que sempre sonharam em aprender a desenhar e nunca tiveram oportunidade.

Com um modelo de negócio baseado em cursos online, a artista se consolidou como referência no ensino de desenho digital. “O mercado cresceu demais e existem muitos tipos de cursos, desde os mais básicos e introdutórios até os avançados, profissionais, cursos especializados em determinadas técnicas. Além disso, o YouTube, Instagram e TikTok tem muito conteúdo bom e gratuito, basta saber filtrar. Ou seja, hoje em dia está muito mais fácil aprender qualquer técnica de desenho”, avalia.

Apesar do sucesso, ela admite que sua relação com as redes sociais é um desafio. “Sempre fui mais reservada, não gosto de expor minha vida pessoal, o que torna a interação com o público um pouco mais difícil”, confessa. Ainda assim, sua arte continua alcançando milhares de seguidores, impulsionada pelo algoritmo e pela autenticidade de seu trabalho. Somente no Youtube, ela já tem mais de um milhão de inscritos.

Além dos cursos, Mayara tem explorado outras áreas do universo geek. Já participou da história em quadrinhos “As Crônicas do Velho Papelão”, publicada pela editora Crás, e lançou quatro livros de ilustração. Também marca presença em eventos de anime, onde ministra oficinas de desenho.

Para o futuro, a artista promete novidades. “Estou trabalhando em um projeto secreto que sempre quis realizar. Ainda está na fase inicial, mas logo poderei compartilhar mais detalhes”, revela.

Com uma história de superação, persistência e paixão pelo que faz, @mayara\_scarlet inspira novos artistas e empreendedores a seguirem seus sonhos. “Se eu tivesse tido acesso ao conteúdo que ofereço hoje, minha jornada teria sido muito mais fácil. Saber que posso ajudar outras pessoas a alcançar seus objetivos é gratificante”, finaliza.





# Mulheres à frente do próprio negócio



“Sou mulher, brasileira, guerreira e batalhadora. Nunca desisto, mesmo quando dizem que não vai dar certo – sigo firme. Somos filhas, esposas, mães, avós e empreendedoras. E chamam isso de sexo frágil? Somos simplesmente mulheres!”  
**Luciana - Palomas Restaurante e Buffet**



“Ser uma mulher empreendedora e empoderada significa ter autonomia para transformar ideias em realidade, construir algo próprio e impactar positivamente ao meio que se relaciona. É sobre resiliência e a coragem de desafiar padrões, enfrentando obstáculos sem perder de vista seus valores e propósitos. Meu maior desafio, creio que seja o mesmo da maioria das mulheres, é a necessidade de equilibrar múltiplos papéis (profissional, pessoal e familiar) e a pressão social para corresponder às expectativas tradicionais. Além disso, o networking e a credibilidade no mercado ainda podem ser mais difíceis de conquistar para mulheres justamente pelos múltiplos papéis desempenhados. Por outro lado, as recompensas são imensas. Construir um negócio de sucesso, gerar impacto na vida de outras pessoas, conquistar independência financeira e pessoal e inspirar outras mulheres são algumas das maiores vitórias. O empreendedorismo feminino é uma jornada coletiva, um movimento que transforma comunidades e abre portas para as próximas gerações.”  
**Solange - Alternativa Contabilidade**



“Ser mulher empreendedora tem seus desafios, porém com muita determinação, com iniciativas, as oportunidades vão aparecendo e o sucesso uma hora vem!!!. Um dos maiores desafios, para nós empreendedoras, é o tempo de conciliar família e o lado profissional, exige-se muito de nós! Mas com um bom planejamento e determinação que temos naturalmente por sermos mulheres, somos capazes de tudo, resiliência é a melhor receita para chegar onde desejamos!”  
**Evelin - Óticas Glass**



“A mulher empreendedora é dedicar tempo e esforço para gerar valor em diferentes espaços. Isso vai além de ser empresária – significa liderar, impulsionar iniciativas sociais e culturais e construir o próprio caminho. É sobre empoderamento, autonomia e confiança para tomar decisões sobre a própria vida, reconhecendo seu valor e barreiras para promoção, desigualdade salarial, assédio. Mas as recompensas também são imensas: autonomia financeira, realização pessoal e a inspiração para outras mulheres seguirem seus sonhos.”  
**Gilma - Corretora de Seguros**



“Ser uma mulher empreendedora significa mais do que simplesmente iniciar e gerenciar um negócio. É um exercício diário de empoderamento, determinação e coragem. Significa quebrar barreiras, desafiar estereótipos e lutar por um espaço onde minhas ideias e ações possam florescer, em um mundo de negócios. É a busca constante pela independência e realização pessoal e profissional. Minha trajetória começou com a fundação do “Colégio Innovare VGP” e três anos depois nasceu a Bioschool, essas instituições refletem minha missão diretamente na vida dos alunos e suas famílias. Como fundadora dessas escolas, pude ver de perto os desafios que surgem ao criar algo do zero e transformá-lo em uma realidade que faz a diferença na vida das pessoas. Como empreendedora, exige resiliência, estratégia e uma força incansável para provar que competência não tem gênero, além dos desafios de gestão, inovação e reconhecimento. A necessidade de provar minha competência e superar obstáculos foi constante, mas cada desafio vencido fortaleceu minha determinação e consolidou minha posição. As recompensas dessa trajetória vão além dos maiores sucessos das escolas. É ver o impacto positivo na vida dos alunos, a construção de um legado educacional e a inspiração gerada em outras mulheres para que também acreditem em seus sonhos. A autonomia, a liberdade de criar e inspirar outras mulheres tornam essa jornada desafiadora, mas extremamente gratificante. Cada obstáculo superado fortalece a autoconfiança e amplia as oportunidades, além de estar presente na vida de nossa família e principalmente dos filhos. Minha jornada me ensinou que ser mulher empreendedora é ser agente de mudança. Liderar, transformar e abrir caminho para que outras mulheres também possam trilhar essa jornada com coragem e propósito.”  
**Tatiane - Colégio Innovare**



“Empreender para mim é transformar uma paixão em negócio, como ponto positivo e meta sempre foi buscar realização pessoal/ profissional e a independência financeira. Após a maternidade vi os desafios comuns relacionados aos riscos, liderança e gestão, serem adicionados a dificuldade de administrar o tempo sem perder a qualidade dos serviços prestados.”  
**Andressa - Clínica Veterinária Cani e Gati**







**Por: Janaína Tanze**

Fisioterapeuta pós-graduada em reabilitação cardiopulmonar pelo Hospital Albert Einstein

## O impacto da vida moderna na saúde da mulher

“E se nesse dia internacional da mulher, ao invés de ganhar flores ou chocolate você ganhasse o dia totalmente livre para fazer o que quisesse?”

Hoje trago um tema interessante e atual, o esgotamento físico e mental das mulheres que exercem diversas funções simultaneamente. A sociedade moderna impõe um padrão multifacetado à mulher, ou seja, é esperado que ela realize de forma satisfatória muitas tarefas ao mesmo tempo, seja ocupando um cargo no mercado de trabalho, cuidando da casa e dos filhos, buscando se enquadrar no padrão físico e estético “ideal” e preocupando-se com o futuro da família.

Fato é que esse estado de estresse contínuo têm provocado um crescimento exponencial em casos de esgotamento mental, e este quadro quando negligenciado facilmente leva ao colapso, acarretando problemas mais complexos como ansiedade e depressão. (OMS – Organização mundial da saúde).

Entretanto, as mulheres são mais acometidas e existe comprovação científica para isso, estudos mostraram que entre as trabalhadoras do sexo feminino, os níveis de hormônios do estresse permanecem elevados após o expediente, enquanto nos trabalhadores do sexo masculino, esses níveis diminuem rapidamente pós-trabalho, sendo a maior prevalência em mulheres de 35 a 49 anos. (HUANG, et al., 2019) A mulher que já passa por inúmeras mudanças ao longo da vida, com alterações hormonais e de humor, menopausa, mudanças no corpo e metabolismo hoje luta contra mais um desafio: Vencer sua própria mente, quando esta insiste em manter padrões que beiram o heroísmo.

E porque é tão importante debater esse tema? Pelo número crescente de casos e principalmente pelo impacto na qualidade de vida dessa mulher e de todos os membros da família, portanto estar atento aos sinais e sintomas para evitar colapsos, depressão e agravantes é fundamental. Entre os sintomas mais frequentes de esgotamento estão: dor de cabeça constante, insônia, alterações no apetite, desânimo, dores musculares, dificuldade de concentração, sentimento de fracasso e insegurança, isolamento, entre outros.

É importante saber a hora de dar uma pausa ou de proporcionar isso à companheira! A atenção, paciência e amor da família e amigos são fundamentais e trazem alívio e cura. Contudo, o autoconhecimento é primordial, saber o que desencadeia estresse e trabalhar nisso, dedicar tempo para si mesma, fazer coisas que lhe tragam prazer e paz, praticar atividade física e quando necessário não hesitar em buscar ajuda de profissionais da saúde qualificados para isso.

Afinal, não se esqueça, você não é uma máquina e todo ser humano é passível de falhas. Carregamos uma imensidão de sentimentos e experiências que nos fazem únicos, porém nunca perfeitos.

Finalizo com uma reflexão do filósofo Marco Aurélio: “A felicidade de sua vida depende da qualidade de seus pensamentos”. Feliz dia internacional da mulher.

MARÇO  
 AMARELO  
 E LILÁS

**Coloque-se em primeiro lugar.**

Exames regulares auxiliam na prevenção do câncer do colo do útero e da endometriose.

**O diagnóstico precoce faz toda a diferença.**

**Cuide-se!**



# Time Divas Empreendedoras e Clube InspiraDivas

## A rede de apoio que transforma mulheres e negócios

No mês em que celebramos as mulheres, o Jornal da ACE traz a história de uma mulher que tem inspirado muitas outras e é exemplo de resiliência, inovação e liderança. Richeli Rueda tem uma trajetória marcada por superação e empreendedorismo, e tem se dedicado a criar redes de apoio que fortalecem e inspiram mulheres a transformarem suas vidas e negócios.

Tímida na infância, Richeli encontrou na inteligência emocional o impulso que precisava para redescobrir seu potencial. Iniciou sua carreira como fotógrafa, dedicando 14 anos a capturar momentos especiais, especialmente em festas infantis e retratos familiares. Mas sua visão foi além das lentes: percebeu que a fotografia poderia ser uma ferramenta poderosa para empreendedores, o que a levou a se especializar em vendas e estratégias para redes sociais.

Com o crescimento do mundo digital, Richeli mergulhou na criação de conteúdo, tornando-se referência em reels e vídeos institucionais. Sua expertise a levou a criar modelos de vídeos para o aplicativo CapCut, ajudando milhares de pessoas a aprimorarem sua presença online. Além disso, lançou um e-book sobre fotografia com celular, compartilhando técnicas práticas para empreendedores impulsionarem suas vendas.

Mas o grande legado da empreendedora está na criação de redes que conectam e empoderam mulheres. Movida pelo desejo de fortalecer outras empreendedoras, ela iniciou encontros informais que deram origem ao Time Divas Empreendedoras, um grupo que reúne mais de 300 mulheres de Vargem Grande Paulista. “Esse movimento evoluiu para o Clube InspiraDivas, fundado em parceria com Patricia Pigozzi e Regiane Rodrigues em abril de 2024. O clube iniciou com cerca de 30 participantes e tem como objetivo promover desenvolvimento pessoal, liderança e networking entre mulheres empreendedoras”, explica.



Segundo Richeli, os encontros do Clube InspiraDivas incluem workshops mensais, palestras motivacionais e rodas de conversa sobre temas como: Liderança feminina, inteligência emocional nos negócios, estratégias para aumentar vendas, marketing pessoal e posicionamento de marca, autoconfiança e mindset de crescimento.

Os resultados já são visíveis: muitas participantes relatam aumento na autoconfiança, melhoria no posicionamento de suas marcas e crescimento nos negócios. “Tem uma história em especial de uma participante que conseguiu sair de um emprego insatisfatório para abrir o próprio negócio após participar de algumas mentorias. Essa foi uma transformação marcante”, destaca Richeli.

A Influencer & UGC Creator, co-fundadora do Clube InspiraDivas, líder do Time Divas Empreendedoras e Podcaster do @programainspiracast, sonha grande: quer expandir o alcance do clube, realizar eventos anuais de grande porte e fortalecer ainda mais a rede de apoio às mulheres. Para ela, o sucesso está na conexão e na colaboração. “Queremos criar um espaço onde todas possam se inspirar, crescer e transformar suas vidas”, afirma.

Quem deseja fazer parte dessa rede de apoio pode entrar em contato pelo Instagram @richelirueda, @clubeinspiradivas ou @programainspiracast, ou ainda por WhatsApp. Richeli e suas parceiras estão de portas abertas para receber mulheres que buscam não apenas empreender, mas também transformar suas histórias.

Richeli Rueda é mais do que uma empreendedora: é uma inspiração. Sua trajetória prova que, com autenticidade, coragem e conexão, é possível construir um legado que

transforma vidas e empodera mulheres.

“

**Quem é a Richeli Rueda?**

“Filha de Deus que nasceu para dar certo, mãe dos gêmeos Brayann e Brendon Rueda, casada há 19 anos com Gustavo Rueda. Richeli se considera irrimavelmente feliz e no melhor momento da sua vida. Isso não tem haver com dinheiro”. afirma Richeli.



Reunio do Time Divas Empreendedoras em Vargem Grande Paulista



Primeiro aniversário do Time Divas Empreendedoras em 2023



Reunio do time divas empreendedoras na Granja Viana



# STF amplia atuação das Guardas Municipais em segurança urbana

## Em Vargem Grande Paulista corporação ganha nova nomenclatura: Polícia Municipal

O Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu, no mês passado, que as Guardas Municipais podem atuar em ações de segurança urbana, realizando policiamento ostensivo em seus respectivos municípios. A condição é que respeitem os limites legais e não se sobreponham, mas cooperem com as atribuições das polícias Civil e Militar, cujas funções são reguladas pela Constituição e por normas estaduais.

A decisão foi comemorada por diversas cidades brasileiras, que veem no reforço das Guardas Municipais uma forma de intensificar a proteção aos cidadãos, especialmente em áreas periféricas e de difícil acesso. Em Vargem Grande Paulista, por exemplo, a corporação passará a ser denominada Polícia Municipal. O Projeto de Lei do Executivo foi encaminhado ao Legislativo e deverá ser votado na sessão do dia 11 de março.

Segundo o secretário de Segurança Pública, Trânsito e Preservação do Patrimônio de Vargem Grande Paulista, Kleber Maruxo, a decisão do STF representa um marco para a segurança pública, permitindo que as Guardas Municipais assumam um papel mais ativo no policiamento local. “O trabalho da Guarda Municipal em nossa cidade tem sido excelente, e agora, com a possibilidade de atuação no policiamento ostensivo, teremos ainda mais condições de oferecer



segurança e tranquilidade para nossos cidadãos”, afirmou.

Maruxo destacou que, na prática, a Guarda Municipal já realizava patrulhamento preventivo e comunitário, mas havia uma discussão jurídica sobre a legitimidade dessas ações. “A mudança de nomenclatura para Polícia Municipal consolida a autonomia da corporação para realizar patrulhamento comunitário, ordenamento de trânsito, busca pessoal, revista e bloqueio dentro dos limites territoriais. A investigação, no entanto, continua sendo uma prerrogativa das polícias Civil e Militar”, explicou.

A atuação da Guarda Municipal tem sido fundamental para aumentar a sensação de segurança na população, destacando-se como referência no combate à criminalidade. Com estratégias de policiamento preventivo e intensificação do patrulhamento, a cidade conseguiu reduzir significativamente os índices de criminalidade. Além disso, a integração entre a Guarda Municipal e a Polícia Militar tem se mostrado eficiente, criando uma rede de segurança mais robusta e coesa.

A corporação de Vargem Grande Paulista se destaca pela capacidade de seus agentes em lidar com situações de risco e, ao mesmo tempo, estabelecer vínculos de proximidade com a população. O município também tem investido em tecnologia, como câmeras de segurança e sistemas de monitoramento, para potencializar as ações de prevenção.

A decisão do STF marca uma nova fase na segurança pública no Brasil, ampliando o papel das Guardas Municipais no combate à criminalidade. A expectativa é que, com a expansão das funções dessas corporações, o policiamento nas cidades se torne mais eficaz e próximo da população, garantindo maior qualidade de vida e redução de crimes.

(Fonte/Imagem: SECOM-PMVGP)

**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



# Compromisso e ação pela Defesa dos Direitos das Mulheres



A Comissão da Mulher da 250ª Subseção de OAB de Vargem Grande Paulista tem o propósito de valorizar a participação ativa da mulher advogada na OAB, nos órgãos de classe, bem como representar e lutar pelos direitos das mulheres em todo e qualquer âmbito da sociedade vargem-grandense.

Desde 2018, quando a OAB VGP se tornou subseção independente, a comissão da mulher, conhecida como OAB MULHER VGP, tem se comprometido a promover e realizar atividades, ações e projetos em prol dos direitos das mulheres na cidade de Vargem Grande Paulista e região, tal qual o projeto “Rodas de Conversas sobre Direitos das Mulheres” desenvolvido como forma de informar e conscientizar a população, os agentes públicos e privados sobre os direitos humanos das mulheres em seus diversos âmbitos jurídicos e diretrizes, nas Escolas Públicas e particulares do município e região, nas unidades do CRAS, nas Casas da Mulher, bem como em todo e qualquer espaço público e particular que atue com temas relacionados aos direitos das mulheres.

A Comissão da Mulher tem promovido em conjunto com os órgãos do Judiciário, Legislativo e demais órgãos da Administração Pública e Sociedade Civil Organizada, o diálogo amplo e democrático para a realização de ações colaborativas necessárias à criação de um fluxo contínuo por meio de uma rede articulada de enfrentamento e acolhimento às mulheres vítimas de violências domésticas e familiares, nos termos da Lei 11.340/2006 (Lei Maria da Penha). Nesse sentido, buscamos atuar em parceria com a Delegacia de Polícia, Secretaria da Mulher de Vargem Grande Paulista, Secretaria de Segurança Pública, GCM e Ministério Público do Estado de São Paulo.

Cumprir lembrar que por ser uma entidade de natureza sui generis, ou seja, única no seu gênero, peculiar, singular, a OAB é uma entidade apartidária, que tem como função política, o compromisso ético-jurídico e social com toda a sociedade nas localidades de suas subseções.

Por isso, no que se refere às políticas públicas para mulheres, para continuar os trabalhos e atuação da gestão atual da OAB VGP (2025-2027), a OAB Mulher VGP se compromete a apresentar junto ao Poder Legislativo, projetos de leis voltados à criação de ações e Políticas Públicas para mulheres, almejando a realização de políticas públicas permanentes e contínuas, a fim de evitar o desmantelamento dos instrumentos, projetos e ações desenvolvidas para garantir a eficácia da proteção aos direitos das mulheres. Isto é, a OAB e todas as entidades públicas e privadas devem juntas ter um pacto de responsabilidade para com as nossas mulheres, fomentando, por exemplo,



treinamentos e cursos em parceria com entidades como Sebrae, Associação Comercial e Empresarial, empresas e empreendedores locais, e etc.; a preferência às mulheres na frente de trabalho e demais programas de governo; questões de segurança pública e violência doméstica e familiar que requer ainda um atendimento qualificado psicossocial e jurídico.

Importante também ressaltar que a OAB VGP tem o compromisso ético com a igualdade de gênero e dentro de sua gestão não poderia ser diferente, vez que atuamos de forma transversal e em conjunto com as diversas comissões que atuam em diferentes frentes jurídicas, que compõem os braços dessa entidade composta majoritariamente por mulheres.

No que tange aos eventos, nos organizamos de forma coletiva em parcerias com comércios, empresas, empreendedores locais e da região, tudo com intuito de criar parcerias e promover nossas ações dentro da classe da advocacia, como também em conjunto com a sociedade, tal como será no próximo evento a ser realizado em prol do mês das mulheres deste ano: um dia inteiro de workshop com a realização de café com mulheres empreendedoras, roda de conversa sobre direitos humanos das mulheres e palestras sobre direitos e o atendimento jurídico humanizado para as mulheres.

O Workshop acontecerá no dia 28 de março de 2025, das 9h às 18h na Casa da Advocacia e Cidadania – OAB VGP - Av. Miranda, 143 – PÓLO 40 – Vargem Grande Paulista – SP, com a realização da Comissão da OAB Mulher (representada pela Dra. Fernanda Rocha e Dra. Kareem Ferreira) e Comissões de Evento e Cultura (Dra. Adenise Alves), Jovem Advocacia (Dra. Giovanna Braghin), Direito Empresarial (Dra. Miriane Vieira), Assistência Judiciária (Dra. Cleonice de Paula), do Terceiro Setor (Dra. Carolina Poppi), dos Direitos Humanos (Dra. Andreia Aizawa e Comissão da Diversidade e Igualdade (Dra. Vanessa Emanuela). Não por acaso, todas comissões são presididas por mulheres!

Por fim, na função de presidente desta comissão, em nome de todas as advogadas integrantes da comissão da OAB Mulher e demais comissões, bem como de toda a OAB VGP, em nome do nosso atual presidente, Dr. Alan Mendonça e da nossa Vice-presidente e Coordenadora das comissões, Dra. Marisa Gonzalez, renovo com a sociedade vargem-grandense, em especial com todas as mulheres,



nossos protestos de estima e consideração, disponibilizando a Comissão das Mulheres da 250ª Subseção da OAB de Vargem Grande Paulista para parcerias em eventos, ações e projetos voltados aos direitos de todas as mulheres da nossa cidade.

Por: Fernanda Rocha de Moraes - Presidente da Comissão da OAB Mulher VGP  
 @oabmulher.vgp | @oab250



FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL  
E EMPRESARIAL

# ACE

VARGEM GRANDE PAULISTA

# CEFOR ACE

## Centro de Formação e Eventos

### LOCAÇÃO PARA EVENTOS

Sociais - Corporativos

Treinamentos - Palestras

- Salão com mais de 1.000m<sup>2</sup>
- Mezanino, salas para cursos
- Estacionamento
- Cozinha



Estrada da Bonanza, 781 - Vargem Grande Paulista

Contato: 4159-1053 | [www.acevgp.com](http://www.acevgp.com)

## Novos Projetos na Escola: Aprendizado Além da Sala de Aula

A educação vai muito além da sala de aula e dos livros. Pensando no desenvolvimento completo dos alunos, nossa escola apresenta três novos projetos que prometem transformar a rotina e o aprendizado das crianças: Teatro, Xadrez e Esportes.

O teatro é uma ferramenta poderosa para estimular a criatividade, a comunicação e a autoconfiança. Ao participar das atividades teatrais, os alunos aprendem a se expressar melhor, desenvolvem habilidades sociais e trabalham em equipe. Além disso, o teatro ajuda a lidar com emoções e melhora o desenvolvimento na fala e na escrita. O jogo de xadrez desenvolve o raciocínio lógico, a concentração e a capacidade de tomada de decisões. Crianças que praticam xadrez tendem a ter mais facilidade com matemática, planejamento e resolução de problemas, habilidades que serão valiosas ao longo de toda a vida.

A prática esportiva é essencial para o crescimento saudável das crianças. Além de melhorar a coordenação motora e fortalecer o corpo, o esporte ensina valores importantes como disciplina, respeito e cooperação.

Com esses novos projetos, nossa escola reforça o compromisso de oferecer uma educação completa, equilibrando o aprendizado acadêmico com o desenvolvimento emocional, social e físico. Aqui, cada criança tem a oportunidade de explorar seus talentos e crescer em um ambiente estimulante e acolhedor.



**COLÉGIO  
INNOVARE**



Para mais dicas, nos siga nas  
Redes Sociais @colegioinnovarevgp

