

JORNAL DA

Ano XII- Nº 120 - Distribuição Gratuita
Março/2020

12
ANOS
FILIADA À FACESP

FILIADA À FACESP



ACE

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E EMPRESARIAL

VARGEM GRANDE PAULISTA

Edição Especial

**Vargem Grande Paulista
tem primeira morte por
Coronavírus**

**Medidas contra a COVID-19
fecha o comércio**

**Como usar a criatividade
no momento de crise**



CORONAVIRUS



PALAVRA DO PRESIDENTE

Covid-19 e seu impacto nos negócios

A era Covid-19 será conhecida pelos dilemas e escolhas drásticas necessárias ao enfrentamento desse problema global. A proliferação do vírus e o risco de morte promovem um cenário nebuloso em nossa sociedade.

O medo se espalhou e o isolamento social foi necessário. Para alguns uma medida exagerada, para outros a única forma de conter a proliferação.

A pergunta que fica: quais os prejuízos que essa quarentena trará para a sociedade? No Brasil 90% das empresas são pequenos negócios e, desses pequenos negócios, apenas 11% tem um fluxo de caixa que permite uma pausa na atividade por um período maior que 60 dias de quarentena.

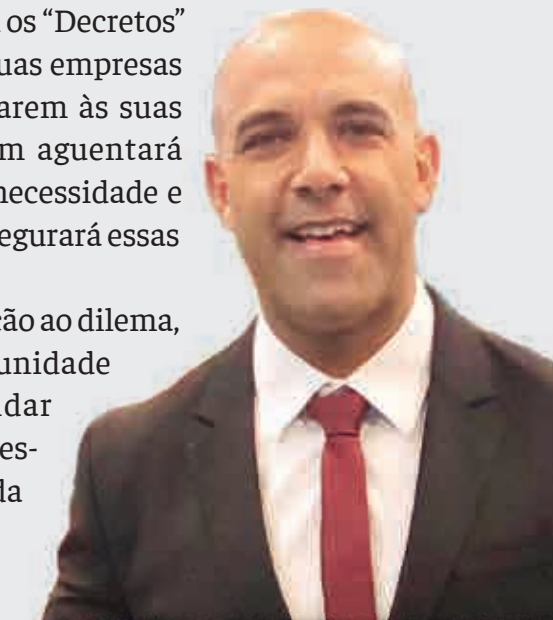
O que fazer quando essa reserva financeira acabar? Tanto para o empregador, quanto para o trabalhador que precisa colocar comida na mesa!

Acredito que as medidas para conter o Covid-19 vieram com um certo atraso por parte de nossos governantes, mas não é o mo-

mento de apontar culpados, e sim correr para amenizar as perdas que teremos nesse momento, pois não deve demorar muito para as empresas enfrentarem os “Decretos” e abrirem as portas de suas empresas e os trabalhadores voltarem às suas funções, afinal ninguém aguentará ver os “seus” passarem necessidade e nessa hora nem o vírus segurará essas pessoas no isolamento.

Independente da solução ao dilema, essa crise é uma oportunidade para aprendermos a lidar com a economia e a necessidade de respeitar a vida de todos.

Que Deus nos proteja.



Presidente da ACE - Marcos Paulo de Souza

@mpsouza5



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

EXPEDIENTE:

JORNAL DA ACE

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE
 VARGEM GRANDE PAULISTA

Diretoria-Administrativa:

Presidente: Marcos Paulo de Souza

Vice-Presidente: Telmo Davino

1º Secretário: Mauro de Souza Lima

2º Secretário: Sergio Veiga

1º Tesoureiro: Donizete Aparecido Jesus Junior

2º Tesoureiro: Leonardo M.R.Carmona

Diretor de Rel. Públicas, Culturais e Sociais: Sergio Veiga

Conselheiro Deliberativo:

Primeiro conselheiro: Michele Velluto

Segundo conselheiro: Orlando Paulo Riggo

Terceiro conselheiro: Cláudio 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 | contato@acevgp.com

Jornalista Responsável: Daniela Motta 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.

CLASSIFICADOS

AUTO MOTO ESCOLA
VALMILE
Dedicação total ao aluno
 Av. Presidente Tancredo Neves, 2325 - Vargem Grande Paulista
 Telefone: 4159-1722 / 4159-1801 / Cel.: 99966-3376

Armarinho
MARLĂ
 Linhas - Lãs - Barbantes - Agulhas
 e acessórios para artesanato
(11) 4158-5856
 Rua Valência S. Rodrigues, 188 - Loja 2 (ao Lado da Praça da Matriz)

Passarinho
 Gás e Água
4158-7801
4158-1974
97526-5034
 Licença

ÓTICA
GLASS
 Fone: (11) 4158-1110
 oticaglassvgp@gmail.com
 Av. Presidente Tancredo Neves, 868 - Centro
 Vargem Grande Paulista - SP - (ao lado da Passarela)

C4BORG
AUTO ELÉTRICO
INJEÇÃO ELETRÔNICA EM GERAL
11 4559-0460 **11 9 7554-7129**
 Av. José Manuel de Oliveira nº 186 - Bela Vista - Centro - Vargem Grande Pta. - SP
 Motor de Partida - Alternadores - 12V-24V - Alarms - Som e Acessórios

ANUNCIE NO JORNAL DA ACE
Há 12 anos fazendo
história na cidade
Ligue: 11 4159-1053

ESPECIAL COVID-19 | CORONAVÍRUS

Vargem Grande Paulista tem primeira morte confirmada por Coronavírus



A cidade de Vargem Grande Paulista registrou o primeiro caso de morte pelo novo coronavírus. Segundo informações da Secretaria Estadual de Saúde, a vítima é uma mulher de 48 anos, com doenças pré-existentes, que foi atendida em Hospital privado na capital paulista no último dia 19 e vindo a falecer no dia seguinte.

De acordo com o governo municipal, ela morava no Paysage, trabalhava em Cotia e foi enterrada em Sorocaba. Ela não chegou a ser atendida no serviço público de saúde do município onde morava.

Até a data de fechamento desta edição, Vargem Grande Paulista já registrava 209 casos suspeitos, 2 confirmados, 1 óbito e 2 descartados. As outras cidades da Grande São Paulo com registro de óbitos foram Guarulhos (mulher, 85 anos), Taboão da Serra (mulher, 84) e Osasco (homem, 79).

Acompanhe nas próximas páginas as principais medidas que o governo municipal está adotando para conter o avanço da COVID-19 em Vargem Grande.

ACE suspende atendimento presencial ao público

Diante do atual cenário da pandemia do novo Coronavírus, que tem assustado todo o mundo, a diretoria da Associação Comercial e Industrial (ACE) de Vargem Grande Paulista decidiu suspender algumas atividades e restringir o



atendimento presencial aos associados e público em geral.

Além de reduzir o quadro de funcionários, o atendimento está sendo feito apenas por telefone e email.

"Estamos vivendo um momento de confinamento domiciliar. As atividades do comércio foram suspensas por Decreto Municipal até dia 5 de abril, e nossos serviços quase que estão paralisados também. Mas estamos unindo esforços e pensando em outras medidas para ajudar o comércio da nossa cidade", enfatizou o presidente da ACE, Marcos Paulo de Souza.

Também foram suspensos os cursos presenciais do Surpreenda varejo, que está sendo promovido em parceria com o Sebrae. Bem como as Rodadas de Negócios.

Quem precisar de informações entrar em contato pelo telefone 11 4159-1053.

ESPECIAL COVID-19 | CORONAVÍRUS

O que nossa cidade está fazendo para conter o avanço da COVID-19 | CORONAVÍRUS

Novo Centro de Combate à COVID-19



Para atender a crescente demanda dos casos suspeitos da Covid-19 em Vargem Grande Paulista, foi criado o Centro de Combate ao novo Coronavírus.

Localizado no Pronto Socorro Central, o espaço vai receber pacientes com sintomas gripais e com suspeitas ou não de infecção pela Covid-19.

O novo método de prevenção e cuidado, vai trazer mais agilidade e segurança no reconhecimento de casos dentro do município. Para isso, o Centro de Combate ao Coronavírus funciona diariamente, 24h por dia.

O espaço também garante a segurança entre os pacientes, seguindo os parâmetros e normas do Ministério da Saúde, como manter distância entre os pacientes de no mínimo 2 metros, álcool em gel na entrada e máscara cirúrgica para todos os pacientes.

SERVIÇO:

Localização: R Joaquim Novaes, 71 - Jd Helena Maria - Vargem Grande Paulista. Mais informações pelo telefone: 4158-3170

OUTRAS MEDIDAS

- situação de emergência no município de Vargem Grande Paulista
- suspensão do atendimento presencial no comércio e prestadores de serviços, até o dia 7 de abril;
- proibida a venda de qualquer produto por ambulantes em ruas, praças e passarelas;
- neste período, os comércios podem fazer apenas vendas on-line ou televenda com serviço delivery;



Pode Funcionar

- podem funcionar apenas serviços essenciais, como: farmácias, supermercados/mercados/açougues, lojas com alimentos para animais, distribuidores de água e gás, padarias (sem consumo no local), restaurantes e lanchonetes (somente delivery), postos de combustíveis
- supermercados, mercados, açougues e peixarias, deverão disponibilizar na entrada de seu estabelecimento álcool em gel e, quando possível, pia e sabonete para higienização das mãos de seus clientes, bem como estabelecer fluxo para a circulação interna sempre em uma única direção, de maneira que um cliente não circule em direção ao outro;
- horário de funcionamento dos supermercados, mercados, açougues e peixarias se encerrará às 19 horas;



Com Ressalvas

- oficinas mecânicas, centros automotivos e borracharias poderão funcionar de portas fechadas, mediante agendamento prévio e atendimento individual aos clientes;
- suspenso o atendimento presencial na Prefeitura, passando a ser por telefone ou emails, exceto profissionais da saúde que estão atuando no combate à pandemia da Covid-19 e a Secretaria de Assistência Social no atendimento às famílias em vulnerabilidade social;



Medida do governo simplifica legislação trabalhista

Medida Provisória publicada no dia 22/03, pelo governo federal, estabelece que, durante o estado de calamidade pública, o empregado e o empregador poderão celebrar acordo individual escrito, a fim de garantir a permanência do vínculo empregatício, que terá preponderância sobre os demais instrumentos normativos previstos pela Confederação das Leis Trabalhistas (CLT).

Assim, acordos firmados diretamente entre o empregador e empregado poderão estabelecer regime de teletrabalho, antecipação de férias, férias coletivas, antecipação de feriados e remanejamento do banco de horas.

TELETRABALHO

No caso do teletrabalho, ou qualquer tipo de trabalho à distância, fica dispensado o registro prévio da alteração no contrato individual de trabalho, independentemente da existência de acordos individuais ou coletivos.

ANTECIPAÇÃO DE FÉRIAS

A antecipação de férias poderá ser informada ao empregado no prazo mínimo de quarenta e oito horas, por escrito ou por meio eletrônico, com a indicação do período a ser gozado.

Os trabalhadores que pertençam ao grupo de risco do coronavírus terão de ser priorizados para as férias, individuais ou coletivas. Saiba mais no portal Diário do Comércio.

Direitos & Deveres



*Por Dra. Vitória Aranha de Moraes - Advogada - dra.vitoriaaranha@gmail.com

Você sabe a importância de registrar a marca da sua empresa?

A marca está entre os mais importantes patrimônios de uma empresa. Quando bem cuidada, pode gerar lucros constantes por meio da exploração direta ou indireta, pois é o principal elo entre o negócio e o cliente. É um bem que, mesmo intangível, conta e muito para a visibilidade de seu empreendimento e mesmo assim muitos empreendedores negligenciam o registro da mesma.

Por meio da marca, um negócio é identificado e diferenciado dos demais pelos consumidores. Com o tempo, a marca passa a ser entendida como o referencial da qualidade daquele produto ou serviço. Registrar uma marca é a única forma de protegê-la legalmente contra possíveis copiadore, da concorrência e de ganhar espaço no mercado.

Apesar dos custos envolvidos, o empreendedor deve entender que o registro de marca é um investimento, e não uma despesa, pois essa ação vai se refletir no futuro fluxo de caixa da empresa.

Mas...e na pratica?

O nome fantasia é cadastrado através do Portal do Empreendedor no menu "alteração de dados cadastrais". Importante atentar-se para as regras do Instituto Nacional da Propriedade Intelectual (INPI), que é o órgão que faz o registro de marcas. Vamos a alguns passos:

- Faça uma busca
- Verifique se o que você pretende solicitar não foi protegido antes por terceiros. Mesmo não sendo obrigatória, a busca é um importante indicativo para decidir se você entra com o pedido ou não.
- Emita e pague a Guia de Recolhimento da União (GRU).
- Guarde o número deste documento, pois ele será necessário para o início do processo.
- Acesse o e-Marcas e preencha o formulário online.
- Acompanhe. O processo passará por diferentes etapas, que poderão exigir do usuário o envio de documentos.

E AGORA?! COMO FICA O NOSSO COMÉRCIO

De portas fechadas, comerciantes buscam novas alternativas para manter funcionários e amenizar impactos da pandemia do novo Coronavírus



Desde o último dia 21 de março, o comércio de Vargem Grande Paulista teve que baixar as portas atendendo a determinação do Decreto Municipal no 55, que declarou situação de emergência em Vargem Grande Paulista em razão da pandemia do novo Coronavírus.

Exceto serviços essenciais podem funcionar, como: farmácias, supermercados/mercados/açougues, lojas com alimentos para animais, distribuidores de água e gás, padarias (sem consumo no local), restaurantes e lanchonetes (somente delivery), postos de combustíveis.

Desde então, comerciantes e prestadores de serviços suspenderam o atendimento presencial ao público, podendo apenas fazer vendas pela internet ou televendas

com delivery. "Apoiamos a medida adotada pelo governo municipal, pois entendemos que somente assim as pessoas terão mais consciência de ficarem em suas casas e evitando a aglomeração das pessoas nas ruas. Este é um momento de prevenção e conscientização para conter

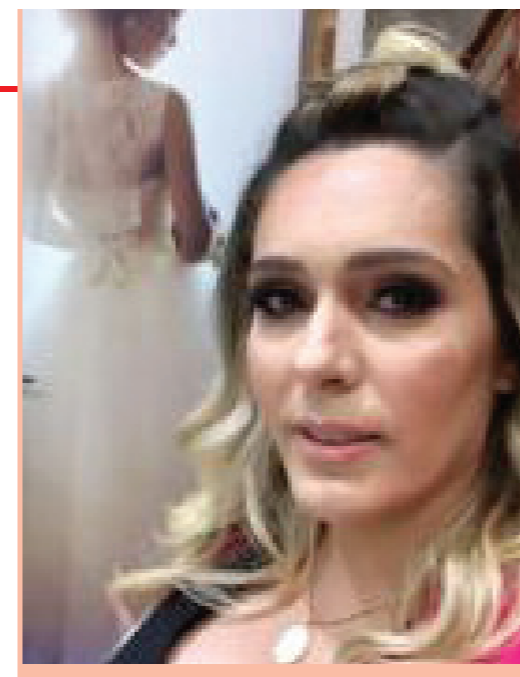
o avanço da covid-19", comentou o presidente da ACE, Marcos Paulo de Souza.

O impacto no comércio tem sido grande, alguns optaram por dar férias coletivas aos funcionários e outros estão buscando novas alternativas para enfrentar este momento de queda nas vendas.



Cibele, do salão BENVENUTO

"Tomei a decisão de fechar o estabelecimento mesmo antes do decreto. De início por uns 15 dias e prorrogar se for necessário, pois neste período é hora de pensar não no financeiro. Nossas clientes já estavam cancelando, tivemos vários cancelamentos de casamentos e formaturas, então não é o momento de pensar em trazer a cliente para dentro do nosso estabelecimento. Entendo que é o momento de conscientização, de fazer com que realmente esses clientes fiquem em casa. Acredito eu que todos os comércios e ramos de atividades tenham esta responsabilidade, mesmo sabendo que tudo isso vai gerar um caos econômico. Depois que tudo passar é pedir a colaboração dos bancos, dos nossos colaboradores, dos proprietários dos prédios, do comércio para que também vejam a necessidade de nos ajudar, pois somos autônomos e a gente só recebe o que produz".



COMÉRCIO BUSCA CRIATIVIDADE E SERVIÇO DELIVERY

Natália, Lojas RIVAN

"Estamos com as vendas online, recebimentos, atendimentos via whatsapp, delivery, criamos a fashionbag para o cliente experimentar na residência os modelos sem compromisso. Estamos investindo forte nas mídias sociais e criando o site lojasrivan.com.br que em breve estará no ar, é um momento muito difícil pelo qual estamos passando, mas tentando preservar ao Máximo nossos colaboradores. Já nossos funcionários estão trabalhando de casa com seus salários integrais por hora e estamos negociando com os fornecedores até que a situação esteja reestabelecida".



Carol, LOJA DO MAGNO

"Estamos trabalhando com delivery, tanto para compras como para recebimentos do crediário. Para alguns funcionários demos férias e o restante está em casa. Se isso realmente acabar dia 7 vamos superar, se Deus quiser".

Restaurante EMILIA

"Analisamos todo o cenário do nosso país e do mundo, e chegamos à decisão de dar férias coletivas para nossos funcionários. Pensando no coletivo e na saúde de cada um, acreditamos que esta foi a melhor decisão, afinal muitos dependem de transporte público, teriam que circular pelas ruas e estar em contato com outras pessoas correndo riscos. Vamos ter momentos difíceis, mas a prevenção agora é mais importante para conter a Covid-19".



ESPECIAL COVID-19 | CORONAVÍRUS

SEBRAE-SP oferece mais de 100 cursos online gratuitos

Como forma de auxiliar o empreendedor durante o período de crise em relação ao coronavírus, o Sebrae-SP oferece diversos cursos de capacitação online gratuitos.

Entre os temas estão dos cursos online estão: fluxo de caixa, planejamento de marketing com ferramentas práticas, gestão financeira, controle de gastos no Serviço, no Comércio e na Indústria, marketing digital, sobre o Simples Nacional e outros. Acesse a página EAD do Sebrae e confira todos os cursos.

Além dos cursos online, o Sebrae-SP também promove cursos ao vivo (ver abaixo) e mantém atendimento remoto com seus consultores. E, diariamente, está realizando transmissões nas redes sociais de orientações dos consultores aos empreendedores.

Para quem busca atendimento remoto de um consultor, basta ligar para o telefone 0800 5700800 ou buscar informações no portal sebraesp.com.br.

Transmissões online

A série especial “Seu negócio em tempos de coronavírus” começou na última segunda-feira, dia 16, e vai ao ar todos os dias às 17h na página do Sebrae-SP no Facebook e também no canal do YouTube.

Temas

25 de março: Indústria
 26 de março: Agronegócios
 27 de março: Economia criativa

Cursos ao vivo

O Sebrae-SP também tem uma programação especial de cursos ao vivo, pela internet, com duração de duas horas. Durante a capacitação, é possível interagir com o palestrante e com outros participantes por meio de um chat. Todos os cursos são gratuitos.

Programação

26 de março, às 14h:
 Empreendedorismo
 26 de março, às 18h:
 Datas comemorativas
 27 de março, às 10h:
 Atendimento ao cliente
 27 de março, às 14h:
 Ganhe mercado

Inscrições:

<https://solucoes.sebraesp.com.br/cursos/sebrae-live>
 (Fonte: Sebrae-SP)

Comunicação



*Por Zuleica Souza, que é a mais nova colunista do Jornal da ACE, professora Universitária especialista em relacionamento interpessoal e oratória

Comunicação pouco percebida

Vou dividir com vocês um estudo que gosto muito e uso nos meus treinamentos sobre comportamento e influência externa. Os professores de administração Gary Hamel e C.K. Prahalad escreveram sobre uma experiência conduzida com um grupo de macacos, quatro macacos foram colocados em uma sala onde havia um poste alto no centro.

No alto do poste, suspenso, havia um cacho de bananas. Um dos macacos famintos começou a subir pelo poste para comer, mas assim que alcançou uma banana foi molhado com um jato de água fria. Gritando, desceu do poste e abandonou sua tentativa de se alimentar. Cada macaco fez uma tentativa parecida e todos foram molhados com água fria. E, depois de várias tentativas, eles finalmente desistiram.

Os pesquisadores removeram um dos macacos da sala e o substituíram por um novo macaco. Quando o novato começou a subir o poste, os outros três o agarraram e o puxaram para o chão. Depois de tentar subir o poste várias vezes e ser arrastado pelos outros, ele finalmente desistiu e nunca mais tentou subir no poste.

Os pesquisadores substituíram os macacos originais, um por um, por novatos, e, a cada vez em que um novo macaco era trazido, os outros o arrastavam antes que pudesse alcançar as bananas. Com o tempo, somente macacos que nunca tinham recebido um banho gelado estavam na sala, mas nenhum deles subia no poste. Eles evitavam que os outros fizessem isso, mesmo sem que soubessem por quê.

Percebo que na vida real muitas pessoas tiveram seus sonhos derrubado por pessoas que desencorajam ou protegem da dor e do desapontamento. De qualquer forma, acabam desestimulado a sonhar. Anime-se, nunca é tarde demais para começar, aqui na Valência Treinamento nos orgulhamos em ajudar você persistir nos seus sonhos.



História de *EMPREENDEDORISMO*



VGT Tecnologia inova em serviços e ganha mercado

O mundo está vivendo uma transformação digital e as relações humanas já não são mais as mesmas. Atualmente, elas são impulsionadas pelo uso cada vez mais comum de novas tecnologias. Antenada neste cenário, a empresa VGT TECNOLOGIA tem aproveitado bem as oportunidades para ganhar mercado.

Com mais de 40 anos de experiência neste segmento, o diretor Administrativo e de Desenvolvimento de Sistemas da empresa, Roberto Tonolli Jacob, 62 anos, soube empreender e acompanhar os avanços do setor. Ele explica, que a tecnologia oferece serviços provendo o mercado de soluções e criando novas necessidades a partir de uma visão de proposta de valor.

“O importante é a empresa de tecnologia descobrir qual a sua vocação. Resolver problemas ou criar necessidades. Nos dois casos, o importante é saber construir uma proposta de valor objetiva para cada produto ou serviço que deseje oferecer. Decididamente, informática não é para acomodados”, destaca o diretor.

Ao seu lado, Roberto conta com um time bem qualificado: a diretora de Criação Vera; o diretor de Suporte, Atendimento e Produtos Tiago; e a gerente comercial e marketing Maria Catarina.

A VGT Tecnologia está estabelecida em Vargem Grande Paulista desde 2004, quando iniciou suas atividades sendo um agente facilitador na troca de informações entre as operadoras de saúde

e seus credenciados.

“Para oferecer esse serviço montamos um Data Center que, em 2006 se mostrou ideal para a hospedagem de outros tipos de atividade. Foi nesse ano que decidimos mudar o foco oferecendo soluções mais alinhadas à nossa expertise”.

Hoje, a empresa é referência na criação de: sites, lojas virtuais, vitrines e catálogos virtuais, bem como a hospedagem de todos esses serviços. Também desenvolvem sistemas sob encomenda, administração de redes, consultoria em informática, divulgação por meio de mídias sociais e campanhas Adwords.

Além desses, eles procuraram ampliar e agrega outros serviços baseados em produtos próprios, como: Trust Line Medical System - Sistema para gestão de clínicas e consultórios médicos; WZSuite - Sistema de comunicação com clientes, para vários usuários utilizando um único número de telefone.

“Optamos por ser uma empresa que trata com os clientes de forma pessoal. Isso já é um diferencial com relação ao mercado de T.I. Temos 16 anos de mercado, 13 anos em Vargem Grande Paulista e uma vasta carteira de clientes, que podem atestar acerca da qualidade do nosso trabalho”, destaca Roberto.

Av. Elias Alves da Costa, 411, Centro
Vargem Grande Paulista - Atendimento ao cliente: (11) 4158-5811
WhatsApp: (11) 4158-5811

WIZARD.COM.BR

WIZARD
by Pearson

METODOLOGIA
QUE PREPARA
VOCÊ PARA
O MERCADO
DE TRABALHO?
SÓ PODIA SER
WIZARD.

Só na Wizard você tem o curso **Business Empire**, que ajuda você a se preparar para os seus desafios profissionais.

WIZARD.COM.BR

WIZARD
by Pearson

ADESIVOS
INTELIGENTES
QUE TRADUZEM
OS OBJETOS PARA
O INGLÊS?
SÓ PODIA SER
WIZKIDS.

Só na Wizard você tem **Talking Stickers**, os adesivos inteligentes que, junto com a Wiz pen, transformam o aprendizado em uma divertida brincadeira.

WIZARD.COM.BR

WIZARD
by Pearson

VOCÊ FOTOGRAFA
UM OBJETO E O
ASSISTENTE PESSOAL
TRADUZ PARA VOCÊ?
SÓ PODIA SER
WIZARD.

Só na Wizard você tem o **Wiz.me**, o assistente pessoal com o foto tradutor que auxilia no seu aprendizado.

Unidade 1: Wizard Caucaia do Alto
Estrada das Mulatas, nº 4280 – Tijuco Preto
(11) 4148-2613 / (11) 94076-0558

Unidade 2 : Wizard Vargem Grande Paulista
Avenida Embuia, nº 247 – Jardim Floresta
(11) 4158-3009 / (11) 94006-1899



Análises Clínicas
Teste de Paternidade (DNA)
Análise Microbiológica da Água



Unidade Vargem Grande Paulista (11) 4158-2509 | www.santaclaralab.com.br



Comportamento

*Por Darlene Bomfim, atua como coaching de Desenvolvimento Pessoal - Contato: 11 9 9760 6336

Começando bem o dia

Começar bem um novo dia “garante” que o dia será produtivo, interessante ou satisfatório?

É claro que a equação não é assim tão simples e exata, mas que existem algumas atitudes e decisões que podem melhorar o dia e que devem ser tomadas logo que se acorda, isto sim é verdade. Vejamos algumas dicas e sugestões.

O cérebro humano gosta de alguns padrões de comportamento, pois com isto ele poupa energia, e também prefere os padrões que geram substâncias que nos dão a sensação de prazer, e de realização. Então, vale a pena saber e experimentar o que melhor nos faz.

Os especialistas de todas as áreas do comportamento concordam que a primeira coisa a ser evitada ao acordar é: ficar longe da tecnologia! E mais precisamente evitar olhar o celular! Pelo menos na primeira meia hora do dia. A conexão com as mídias logo ao acordar rouba energia, ocupam espaços e nos desviam de objetivos.

Um hábito milenar para os orientais, que pouco a pouco se comprova como saudável e necessário, é hidratar-se com um copo de água, afinal ficamos em torno de 6 a 8 horas dormindo.

Geralmente logo ao acordar somos invadidos pelos pensamentos relacionados a tudo que devemos fazer naquele dia, e se não tivermos cuidado eles ocupam nossos terminais e vão dificultar a tomada de decisões. Por isto a importância de “garantir” certas rotinas logo ao acordar.

Conseguir fazer uma meditação, ou escolher uma frase que dará propósito, dará norte ao dia é excepcional. Outra coisa para os que podem e gostam são os exercícios físicos logo de manhã. Após 15 minutos de exercício liberamos uma série de substâncias que dão sensação de prazer de estímulo.

Finalmente, estabeleça a agenda do dia, com responsabilidade, mas também com um pouco de flexibilidade, o que evita frustração no final do dia.

Uma última dica valiosa, desenvolva o bom humor! Rir, achar graça, descobrir a graça das coisas e de você mesmo é a melhor coisa para começar e acabar bem o dia! E isto você pode, não depende de tempo nem de academia.



IRPF 2020

use a declaração para projetos sociais

Como ocorre todo ano, o programa do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) 2020 permite que o contribuinte use a declaração para destinar parte de seu imposto a projetos sociais. A Receita Federal libera a destinação de até 6% do montante total para instituições de assistência ligadas ao Fundo dos Direitos da Criança e do Adolescente e ao Fundo do Idoso.

No momento do preenchimento, o contribuinte pode escolher para qual fundo doar e em qual âmbito (nacional, estadual ou municipal).

Do limite de 6%, a Receita permite a destinação de 3% para cada fundo. Depois de selecionada a doação, o sistema emitirá um Documento de Arrecadação de Receitas Federais (Darf). Essa guia tem de ser paga pelo contribuinte até 30 de abril.

Como ajudar as crianças e adolescentes de Vargem Grande Paulista?

FUNDO MUNICIPAL DE DOAÇÕES À CRIANÇA E AO ADOLESCENTE

- CNPJ: 15.027.398/0001-27
- Banco: 104
- Caixa Econômica Federal
 Agência 3150 | C/C 43-8
 Operação 006

CRIAÇÃO DE SITE

site responsivo mobile
 hospedagem
 contas de emails
 registro de domínio

VGT TECNOLOGIA



4158-5811

www.vgt.com.br

comercial@vgt.com.br

INFORME PUBLICITÁRIO



CORONAVÍRUS

UNIMED PROMOVE CAMPANHA DE COMBATE AO COVID-19.

Iniciativa leva informação de qualidade à população de São Roque e região, com destaque para medidas preventivas que devem ser adotadas.

O novo coronavírus, que causa a covid-19, chegou ao Brasil e surgem suspeitas de contaminação em diferentes pontos do país.

Sempre atenta às demandas da comunidade, a Unimed São Roque iniciou uma campanha para divulgar informação de qualidade à população. Além de esclarecer sobre a doença, a Cooperativa destaca medidas de proteção que devem ser tomadas contra o coronavírus.

A campanha reflete duas das principais linhas de ação para se enfrentar a covid-19: compreensão do problema e adoção de atitudes preventivas. As pessoas devem se manter alertas, sem dar crédito a boatos e notícias falsas, que promovem o pânico.

Uma pessoa contaminada apresenta sintomas parecidos com os de um resfriado comum – como febre, tosse e problemas respiratórios. Casos suspeitos devem ser rapidamente encaminhados a atendimento médico.

Como não há cura para a nova doença, alguns hábitos e cuidados fazem toda a diferença. As principais recomendações são:

- Evitar contato com pessoas doentes, que tenham infecção respiratória.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos.
- Se não houver água e sabão, usar antisséptico à base de álcool em gel.
- Evitar tocar em olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas.
- Sempre que espirrar ou tossir, cobrir nariz e boca com um lenço de papel e, logo em seguida, descartá-lo corretamente no lixo.
- Evitar locais fechados e aglomerações.
- Manter ambientes limpos e bem ventilados.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, garrafas e talheres.
- Evitar viajar a países em que foram registrados casos de covid-19.

Além de esclarecer sobre a doença, a Cooperativa adotou medidas imediatas de prevenção.

As medidas previamente adotadas pela Unimed São Roque são:

- Constituição de comitê sobre o Coronavírus;
- Treinamentos técnicos nas áreas assistenciais;
- Treinamentos orientativos nas áreas administrativas;
- Intensificação das higienizações dos ambientes;
- Aumento dos pontos de álcool gel;
- Suspensão das atividades dos grupos de Medicina Preventiva – Viver Bem;
- Suspensão de reuniões, cursos, treinamentos e atividades com aglomerações;

Por motivo de prevenção o Hospital Unimed São Roque adotou algumas medidas preventivas.

PRONTO ATENDIMENTO: somente 01 (um) acompanhante por paciente desde que, seja menor de idade, idoso (acima de 60 anos) ou deficiente.

Estão proibidas todas as visitas com horários estendidos e deverão ser cumpridos os seguintes horários:

UTI ADULTO: o horário do boletim médico e visitas serão das 11h30 às 12h00 e será autorizada a entrada de apenas 02 (dois) visitantes.

UTI NEONATAL: o horário de visita será das 11h30 às 12h00 e será autorizada a entrada de apenas 02 (dois) visitantes, inclusive aos domingos.

ENFERMARIA: o horário de visita será das 11h30 às 12h00 e será autorizada a entrada de apenas 02 (dois) visitantes. Não será permitida a entrada de menores e a troca de acompanhantes deverá ser realizada durante o horário de visitas.

Está expressamente proibida a entrada de representantes nas dependências do Pronto-Atendimento e nas demais dependências do Hospital sem agendamento prévio com setor de farmácia e compras. Todas as visitas agendadas/confirmadas deverão ser comunicadas ao SCIH – Serviço de Controle de Infecção Hospitalar.

As atualizações sobre a covid-19 são constantes. Diante disso, a Unimed indica fontes confiáveis para a busca de informações – como os portais da Cooperativa (unimed.coop.br), do Ministério da Saúde (saude.gov.br) e da Sociedade Brasileira de Infectologia (infectologia.org.br).

Outra dica é acompanhar notícias por meio de canais que têm credibilidade, seja na TV, no rádio, na internet ou na mídia impressa. E, claro, não espalhar notícias falsas e boatos divulgados em redes sociais.

ANS - nº 318388

Diretor Técnico Médico: Dr. Adriano Salge - CRM 39.430

Faça amigos fora da rede social

Para mudar um hábito, basta aceitar um desafio e fazer de tudo para vencê-lo. Acesse mudelhabeto.com.br, escolha um para você e compartilhe.

MUDE HÁBITO

.COM.BR

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

ANS - nº 318388