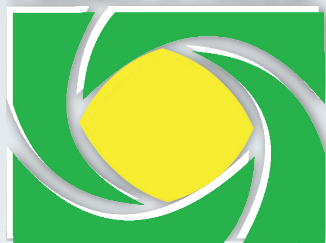


JORNAL DA

Ano XII- Nº 124- Distribuição Gratuita
Julho/2020



FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
E EMPRESARIAL

ACE

VARGEM GRANDE PAULISTA

DIA DOS PAIS

CONFIRA O QUE O COMÉRCIO

PREPAROU PARA A DATA



Senado aprova inclusão das MPEs, optantes do Simples, na lei que possibilita negociação de débitos com a Receita Federal

A inclusão das Micro e Pequenas Empresas (MPEs), optantes do Simples Nacional, na Lei do Contribuinte Legal (13.988/2020), foi aprovada por unanimidade no Senado Federal. De autoria de Marco Bertaiolli, deputado federal e vice-presidente da Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo (Facesp), o Projeto de Lei Complementar (PLP 009/2020) inclui o segmento, que havia sido deixado de fora, e estabelece um novo parâmetro de negociação de débitos com a Receita Federal.

Segundo o texto do PLP, que agora segue para sanção presidencial, os débitos poderão ter descontos de até 50% nos juros, multas e encargos, que pode aumentar para até 70% no caso de pessoas físicas, micro ou pequenas empresas, instituições de ensino, Santas Casas e sociedades cooperativas. Também estabelece pagamento em até 84 meses, que pode ser ampliado para 145 meses.

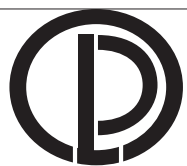
Outra grande transformação nesta relação diz respeito ao voto do Conselho Administrativo de Recursos Fiscais (CARF). Agora, em



caso de empate no julgamento, a decisão final passa a ser favorável aos contribuintes.

Na avaliação do deputado, a Lei entra em vigor em um momento muito importante da economia nacional, em que muitos empreendedores precisam ganhar novo fôlego para retomar as atividades, amplamente afetadas em razão da pandemia do novo coronavírus.

A Facesp foi protagonista das discussões em torno do Contribuinte Legal e recebeu uma das audiências públicas, em fevereiro deste ano. (Fonte: Facesp)



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.



**ESTAMOS
 CONTRATANDO**

vendedores com experiência em vendas de madeiras e materiais de construção.

Interessados encaminhar curriculum para:
 financeiro@madeireiriogmar.com.br

CLASSIFICADOS

Passarinho
 Gás e Água

4158-7801
 4158-1974
 97526-5034

Atendendo sua família com qualidade!

LIQUIGÁS
 BR PETROBRAS

**ÓTICA
 GLASS**

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

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

Vargem Grande Paulista continua na fase amarela e academias voltam a funcionar

Seguindo as recomendações do Plano SP, estabelecido pelo Governo do Estado, a cidade de Vargem Grande Paulista continua na fase 3 - Amarela (controlada, com maior liberação de atividades). No dia 14 de julho, as academias também entraram nesta fase e foram liberadas para retornar as atividades porém com restrições conforme Decreto Municipal nº 137.

Desde então, as academias retornaram com horário reduzido, das 6h às 9h e das 17h às 20h, com 30% da sua lotação máxima, apenas aulas individuais, uso obrigatório de máscaras, disponibilidade de álcool gel 70%, higienização constante de equipamentos e superfícies.

No último dia 27, o Governo do Estado anunciou novas regras para o Plano SP. Agora, para uma região avançar da fase amarela à verde, o percentual de ocupação de leitos poderá variar entre 75% e 70%, além de permanecer por 28 dias consecutivos na etapa intermediária. As regras começam a valer a partir do dia 31 de julho.

Segundo o governador, João Doria, a recalibragem visa garan-



tir mais estabilidade no ajuste de fases, sobretudo na transição da amarela para a verde. Com as novas margens de capacidade hospitalar e de evolução da pandemia, as regiões ficam menos sujeitas a alterações de fase no Plano São Paulo sem uma mudança relevante nesses indicadores.

Teste de vacina contra o coronavírus começa em mais 4 cidades

Pesquisa coordenada pelo Instituto Butantan terá início em institutos de São Paulo, Ribeirão Preto, São Caetano do Sul e Minas Gerais; estudo está em fase final em parceria com a farmacêutica chinesa Sinovac Life Science

O Governo de São Paulo começa nesta semana os testes clínicos da vacina contra o coronavírus em quatro novos centros de pesquisa. O potencial imunizante está em fase final de pesquisa por meio de uma parceria entre o Instituto Butantan e a farmacêutica Sinovac Life Science.

A testagem coordenada pelo Butantan terá a participação de 9 mil voluntários e deve ser concluída entre o final de outubro e o início de novembro. Dos 12 centros de pesquisa selecionados no Brasil, o Instituto de Infectologia Emílio Ribas e o HC (Hospital das Clínicas) da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP iniciam a pesquisa nesta quinta (30). No dia seguinte, é a vez da Universidade Municipal de São Caetano do Sul e do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento de Fármacos da UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais).

L'EXPRESS RESTAURANTE

Estamos de Volta!

Hor. de atendimento
Aberto ao público (salão)
Das 10:00 às 16:00
Delivery e retirada
Das 11:00 às 19:00



Av. Pres. Tancredo Neves, 2680 - RT Postos - VGP

4158-3735 // 4158-6205

Máscaras viram moda e geram renda para microempreendedores de Vargem Grande Paulista

As máscaras de proteção facial se tornaram obrigatórias na prevenção à Covid-19. E desde que o Ministério da Saúde orientou o uso da máscara de tecido, devido à grande procura e falta das descartáveis, vários modelos começaram a ser produzidos. Esta procura tem gerado renda para microempreendedoras de Vargem Grande Paulista, em especial costureiras que viram uma nova oportunidade de trabalho.

Mais que proteção, as máscaras estão se tornando um acessório de moda com vários modelos, estampas e tecidos. Desempregada e com quatro filhos, Tamires Pedroso, fez um curso de capacitação de corte e costura pela Prefeitura e viu a confecção de máscaras um alternativa de mercado.

"Gostava de costurar e precisava de uma renda, então fiz o curso e iniciei um ateliê fazendo consertos de roupas e algumas confecções, mais até o começo deste ano meus lucros estavam muito baixo, até que veio a pandemia e surgiu a necessidade do uso de máscaras. A nossa professora ensinou como confeccionar máscaras de tecidos e quando vi que os pedidos eram grandes resolvi fazer. Agora tenho uma renda muito melhor e projetos que em breve poderei realizar. Quero um dia abrir uma loja de roupas e confecções própria. Hoje sei que posso chegar mais longe do que já sonhei basta ter fé", conta Tamires, moradora do bairro São Lucas.



Tamires fez curso na escola de moda da Prefeitura e viu a oportunidade de gerar renda costurando máscaras e deu certo

A pandemia e a crise que o país vive, também fizeram Lilia Nunes Barbosa buscar novas alternativas. Proprietária de uma vidraçaria e o marido motorista de aplicativo, ambos viram a renda da família cair. "Em março, com a pandemia, as corridas praticamente zeraram e os fornecedores de vidro fecharam. Foi então que decidi fazer algumas máscaras com os tecidos que já tinha. Vendi tudo em uma clínica veterinária, a qual me indicou para seus clientes. Nos primeiros dez dias fazendo máscaras, já tinha o valor da parcela do



Com a pandemia, a empreendedora Lilia conseguiu incrementar a renda familiar confeccionando máscaras de proteção facial, toucas e tiaras que viraram acessórios de moda

meu carro e essa foi a minha renda principal até final de junho".

A empreendedora aprendeu a fazer máscaras em 2018, para acompanhantes de uma amiga que fazia quimioterapia. Com a atual necessidade da família, ela aperfeiçoou seus conhecimentos no curso gratuito da Escola de Moda da Assistência Social e incrementou seu serviço. "Hoje estou fazendo máscaras personalizadas, sublimadas e cerca de 70% do pedidos são de empresas e pequenos comerciantes", comemora.



Atleta + Saúde: COVID-19 não faz Seletiva!

Caro Leitor, quando pensamos ou ouvimos falar em um atleta de Alto Rendimento, logo pensamos em um corpo definido, uma saúde espetacular, enfim, quase nos vem à cabeça um “Super Herói”. Mas nesse tempo de COVID-19, a Pandemia Mundial que preocupa a todos, nos assustamos ao saber que tal atleta está infectado, sim, eles também são seres humanos e nocivos a fungos, bactérias e vírus, embora, com uma imunidade maior devido aos treinos diários, também lutam contra esse “inimigo invisível”.

Pois bem, precisamos agora entrar em um momento de adaptação de treinos, seja você um atleta de alto rendimento, normal ou ainda, aquele esporádico que dá uma caminhada aos finais de semana. Adapte-se, seja criativo, monte sua série em casa, faça circuitos, embora, sempre com o conhecimento técnico que o tempo de treino lhe trouxe ao longo dos dias. Caso tenha dúvida peça auxílio a um professor habilitado (via rede social) ou profissional de educação física para que tudo saia da melhor maneira possível.

Nessa hora de união e “isolamento”, podemos e devemos refletir sobre tudo, inclusive seguindo abordagem de nossa coluna, quem sabe não consegue novos adeptos dentro de casa para seu esporte. Ou ainda, apenas tira da “inércia” ou “sedentarismo” a pessoa que está ao seu lado para a pratica do esporte que você ama ou, simplesmente, para conhecer um pouco mais sobre seu dia à dia no Dojo, Academia, Pista, Piscina, Quadra, Campo, etc.

Sendo assim, amigo leitor, o momento é sim de insegurança, incertezas e “medo”, mas o esporte sempre fará bem ao corpo e principalmente à mente. Dessa forma aproveite seus dias em casa, tenha mais tempo com sua família e saia do seu “esporte” diário: o celular. Mexa-se! Movimente-se! Melhore seu condicionamento



físico e seu stress psicológico através da academia mais perto de você “sua casa”. Assim vai descobrir que a rua é necessária, mas nosso lar é um “templo sagrado” de cada um de nós que pode desenvolver a energia necessária, basta colocar em prática.

Enfim, estamos passando por dias difíceis, mas para sairmos dessa pandemia, literalmente, está em nossas “mãos” e só depende de cada um de nós. Higiene, cuidados básicos, isolamento e principalmente, tratar o assunto com a seriedade que ele nos pede.

Pratique arte marcial e esporte, só quem faz sabe a força que tem!!! Oss!

Profº. Wilians Soares Silva (Sensei Wil)

6º Dan em Karatê – Shorin Ryu / 1º Dan em Kobudo

VGT TECNOLOGIA 4158-4811
 WWW.WZSUITE.COM.BR
 CONTATO@WZSUITE.COM.BR

A maioria dos clientes quer ser atendida pelo WhatsApp MAS DE FORMA PROFISSIONAL

SURPREENDA-SE, VEJA APRESENTAÇÃO

WZ suite

CHAMA SEMPRE FORTE
 Desde 23/01/1990

Loja de Fábrica

- Churrasqueiras • Lareiras • Fornos
- Fogões • Acessórios

Venda direta ao consumidor

4242-8494
4611-0147
97296-4399

www.chamasempreforte.com.br
 Estrada da Água Espraiada, 2.777 - Caucaia do Alto - Cotia/SP (entrada do km 51 da Rod. Bunjiro Nakao)

DIA DOS PAIS

Os melhores presentes estão no comércio da sua cidade



Você presenteia seu herói com essa maleta de kit churrasco, para assar aquela carniinha no final de semana e reunir toda a família!
ARCO ÍRIS PAPELARIA & CIA
Av. Pres. Tancredo Neves - Centro

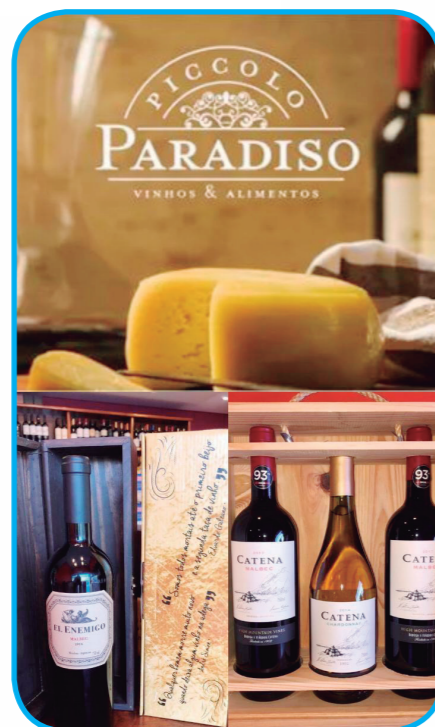


Que o seu dia seja livre, leve e refrescante como uma cerveja e doce como um Brigadeiro ♥. Santa Gula Gourmet, uma ótima opção para presentear quem tanto ama!
Rua José Manoel de Oliveira,50 - Centro



Escolhi este look completo para o meu pai na Rivan Calçados, aqui consigo presentear pagando em suaves parcelas e garanto a qualidade e felicidade do meu amorzão.

Av. Elias Alves da Costa, 497 - Centro



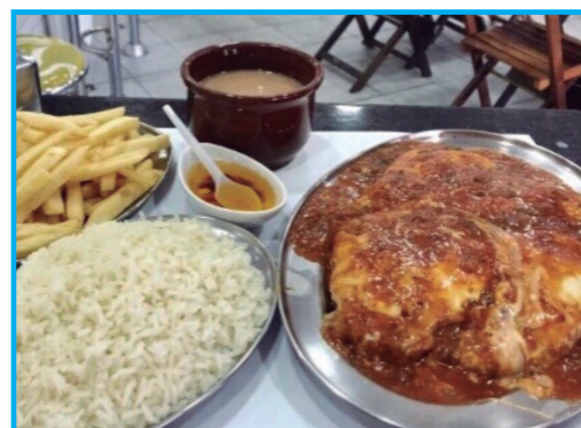
Reserve bons momentos e eternize com seu Herói. Venha visitar nossa loja e conferir todas as opções disponíveis de presentes. A Piccolo Paradiso deseja um Feliz Dia dos Pais.
Rua Mário Scarvence, 111 - Jardim Bethânia



Cada Pai é especial e pessoas especiais merecem presentes personalizados, do jeito que ele gosta! Confira na FEPRINT- Grupo Raposo Net. 94444-0050 (peça pelo WhatsApp)



Que tal dar aquele trato nos cabelos do paizão, que também pode aproveitar para relaxar com nossa especialidade em barboterapia, finalizando com aquela cerveja stupidamente gelada, em comemoração ao Dia dos Pais?! Estamos te esperando no Benvenuto Barbieri - Av. Elías Alves da Costa, 1071 - Centro



Aproveite a promoção especial que o L'Express43 preparou para o Dia dos Pais: filé mignon à parmegiana e bacalhoadada com 10% de desconto, faça sua encomenda e surpreenda seu pai com uma deliciosa refeição!
Av. Pres. Tancredo Neves, 2.680



Direitos & Deveres

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

Direito do consumidor durante a pandemia

Sua compra online atrasou? Conheça os seus direitos

A demora na entrega de produtos comprados via internet tem sido cada vez mais frequente.

Durante a pandemia muitos consumidores passaram a realizar compras pela internet. E é comum haver casos de atraso na entrega de produto. Quando isso acontece, caracteriza-se o descumprimento de oferta por parte do fornecedor, surgindo para o consumidor três opções:

1. Exigir o cumprimento forçado da entrega;
2. Aceitar outro produto equivalente;
3. Desistir da compra e ser restituído integralmente do valor pago, acrescido de correção monetária, incluindo o frete.

O atraso na entrega de produtos comprados na internet também pode ensejar indenização por danos morais, principalmente se, por exemplo, a demora na entrega fizer com que o comprador fique privado de um produto de necessidade imediata dentro de

uma casa ou para o exercício de uma profissão, gerando transtorno ao consumidor que o comprou.

Ainda, imagine o caso de um presente de aniversário que somente chega ao comprador, que encomendou o produto com antecedência, mas que só chega semanas após à festividade.

Ao realizar a sua compra via internet e pagar por um serviço de entrega você está contratando uma oferta realizada por um fornecedor. Sendo assim, ao descumprir o prazo de entrega acordado, o fornecedor, ou seja, o site em que foi realizada a compra está descumprindo uma oferta.

Nesta hipótese o artigo 35 do Código de Defesa do Consumidor determina que o Consumidor escolha pelas seguintes hipóteses: I – exigir o cumprimento forçado das condições contratadas, isto é, exigir a entrega na data combinada; II – aceitar outro produto ou serviço equivalente ao que foi pago; III – desistir da compra e assim, receber a restituição do valor quitado, atualizado e as perdas e danos que tenha sofrido em função do descumprimento da oferta.

Deve-se lembrar também que algumas lojas virtuais não fornecem o código de rastreio do produto, deixando o consumidor desamparado e muitas vezes não informam quando o produto ainda será encomendado por eles de outros países, como a China (através do método dropshipping), situação em que a mercadoria muitas vezes chega além do prazo apresentado ao consumidor.

Outro direito importante que todo consumidor tem é o direito de arrependimento ou prazo de reflexão, previsto no art. 49 do Código de Defesa do Consumidor (CDC), autoriza o consumidor a desistir do contrato, no prazo de até 7 dias, sem qualquer justificativa, sempre que a contratação de fornecimento de produtos e serviços ocorrer fora do estabelecimento comercial.

O Objetivo do CDC, neste particular aspecto, foi proteger o consumidor, que até então não teve contato com o produto, sem oportunidade de examiná-lo, ou até, para proteger as compras feitas por impulso.

**COMPRE
ON-LINE**



**A DISTÂNCIA
não nos separa.**

Fortaleça o comércio local!



Apoio: **ACE**
Associação Comercial e Industrial de Vargem Grande Paulista

#compreonlinevgrp



Comunicação

*Por Zuleica Souza, professora
 Universitária especialista em relacionamento
 interpessoal e oratória

Comunicação é uma questão de atitude

Quero dividir com vocês um poema de Dorothy Law Nolte, que se tornou um clássico. Só revendo nossa maneira de comunicação, poderemos pensar num futuro diferenciado.

As crianças aprendem o que vivenciam. Se as crianças vivem ouvindo críticas, aprendem a condenar. Se convivem com hostilidade, aprendem a brigar. Se as crianças vivem com medo, aprendem a ser medrosas. Se as crianças convivem com pena, aprendem a ter pena de si mesmas. Se vivem ridicularizadas, aprendem a ser tímidas.

Se convivem com a inveja, aprendem a invejar. Se vivem com vergonha, aprendem a sentir culpa. Se vivem sendo incentivadas, aprendem a ter confiança em si mesmas. Se as crianças vivenciam a tolerância, aprendem a ser pacientes. Se vivenciam os elogios, aprendem a apreciar. Se vivenciam aceitação, aprendem a amar. Se vivenciam a aprovação, aprendem a gostar de si mesmas. Se vivenciam o reconhecimento, aprendem que é bom ter um objetivo. Se as crianças vivem compartilhando, aprendem o que é generosidade. Se convivem com a sinceridade, aprendem a verdade. Se convivem com a equidade, aprendem o que é justiça. Se convivem com a bondade e a consideração, aprendem o que é respeito. Se as crianças vivem com segurança, aprendem a ter confiança em si mesmas e naqueles que as cercam. Se as crianças convivem com afabilidade e amizade, aprendem que o mundo é um bom lugar para viver.

A comunicação é uma habilidade que pode ser aprendida e, como qualquer outra habilidade, aprendemos com exercícios práticos. Para exercer influência sobre os outros não basta falar, é preciso que você demonstre. Na Valência trabalhamos com a busca da alta performance pessoal e profissional. Para mais informações fale com nossa equipe 11 9 6166 4321

UNIMED CONTRA O CORONAVÍRUS

A PREVENÇÃO É SUA MELHOR COMPANHIA



A máscara de proteção é item obrigatório dentro da empresa e deve ser usada conforme normas internas de segurança.



Procure não tocar boca, nariz e rosto com as mãos.



Higienize as mãos sempre que necessário, ao longo do dia. Use água e sabão ou álcool em gel.



Ao tossir ou espirrar, utilize o antebraço.



Evite beijos, abraços e apertos de mãos.



Mantenha os ambientes limpos e arejados, com portas e janelas abertas e o ar-condicionado desligado.

No retorno ao trabalho, faça sua parte e auxilie colegas e demais pessoas com quem convive. Todos são responsáveis por nossa proteção.

NOVAS ATITUDES PARA NOVOS TEMPOS

- ❖ Ao ingressar no trabalho, respeite as normas de prevenção adotadas pela sua empresa.
- ❖ Mantenha a distância mínima de 1,5 m de outras pessoas.
- ❖ Cuide de seu posto de trabalho. Higienize frequentemente mesa, telefone, equipamentos e outros objetos.
- ❖ Mantenha seu celular e pertences pessoais limpos e não os compartilhe.

No site, você encontra uma cartilha com informações importantes sobre retorno ao trabalho.
<https://www.unimed.coop.br/web/saoroque/e-books-para-download>

CLIENTE UNIMED SÃO ROQUE TEM MÉDICO NO SITE E NO TELEFONE.

Se você está com os sintomas da covid-19 e necessita de orientação, converse com um profissional de saúde, sem sair de casa.

www.unimedcontraocoronavirus.com.br

Saiba como funciona:

1. É só acessar o site
2. Digitar o número do cartão Unimed.
3. Informar o e-mail e o celular.
4. Preencher um questionário rápido e intuitivo, apontando os sintomas.
5. Conforme o quadro descrito, o cliente será encaminhado a um profissional de saúde que atenderá por chamada de vídeo, ou por meio de uma ligação gratuita.

FIQUE ATENTO: No horário agendado para a consulta, você deve estar conectado na plataforma.

APOIE O COMÉRCIO LOCAL.

COMPRE ESTA IDEIA.

Fortaleça o comércio local da sua cidade, presencial ou delivery.

ANS - nº 318388

Diretor Técnico: Márcio
 Dr. Adriano Salgo - CRM: 49.430



FIQUE EM CASA,
 MAS, SE PRECISAR SAIR,
 USE MÁSCARA.

Unimed
 São Roque

Prefeitura prorroga vencimento de taxas

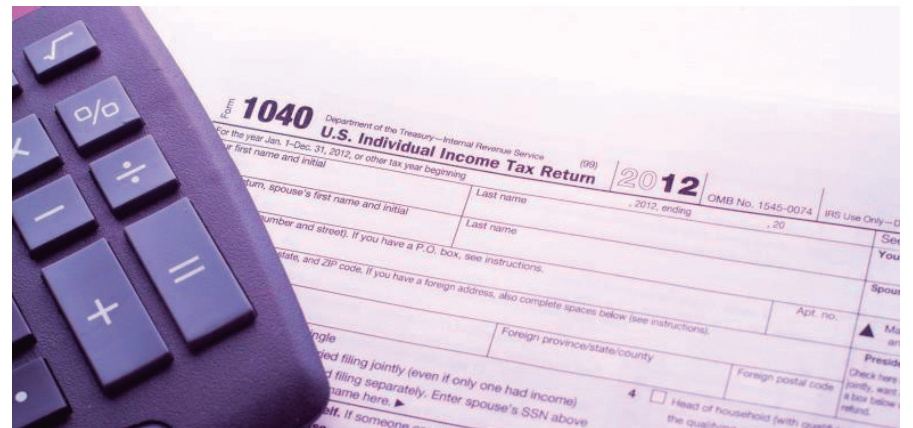
Taxa de licença de localização e instalação, vistoria e fiscalização de funcionamento; Taxa de Transporte Público de Passageiros; e, Contribuição para custeio do serviço de iluminação pública de 2020

Por meio do Decreto Municipal nº 146, de 20 de julho, a Prefeitura de Vargem Grande Paulista prorrogou novamente a data de vencimento de alguns tributos municipais. A medida visa estimular a economia e amenizar os impactos que a pandemia tem causado em diversos setores do comércio e serviços, gerando instabilidade social com a perda de emprego e renda.

De acordo com o Decreto as novas datas são:

"Art. 1º - Ficam prorrogados para ter vencimento a partir de 15 de janeiro de 2021 os seguintes tributos: taxa de licença de localização e instalação, vistoria e fiscalização de funcionamento e taxa de transporte público de passageiros, cujos vencimentos foram fixados pelo Decreto Municipal nº 026, de 03 de fevereiro de 2020."

"Art. 2º - Fica prorrogada para ter vencimento a partir de 15 de janeiro de 2021, as parcelas da contribuição para custeio do



serviço de iluminação pública de 2020, cujos vencimentos foram estabelecidos na notificação veiculada na edição nº 224 da Imprensa Oficial Eletrônica do Município, publicada em 13 de março de 2020, com primeira prorrogação dada pelo Decreto Municipal nº 066, de 03 de abril de 2020."



Análises Clínicas

Teste de Paternidade (DNA)
 Análise Microbiológica da Água







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



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

Comportamento

Procrastinação, comportamento normal nos humanos?

Procrastinação, tem nome de doença, daquelas que “grudam” e são de cura difícil. Sobre o tema falam psicólogos, psiquiatras, coaches e estudiosos do comportamento humano. Para quem sofre com o “mal”, sensação de irresponsabilidade, de incompetência de angústia. Uma pressão constante.

Significado de procrastinar é simplesmente, adiar! Transferir para depois, retardar. Resumindo: deixar para a última hora. Como se a pessoa necessitasse daquela “dose de urgência”, para ter que fazer determinado trabalho ou ação.

Quem nunca teve este comportamento, de ter que fazer correndo, porque ficou adiando algo, atire a primeira pedra. Ou seja, isto acontece com todos nós, humanos. O problema é quando o hábito ou o comportamento frequente de procrastinar começa a atrapalhar a vida e gera sensação de culpa atrapalhando a vida produtiva e social.

Quando vem acompanhada de sofrimento ou quando o caso é ainda mais grave, os outros na convivência percebem e a pessoa pode ser taxada de desorganizada ou irresponsável. Se for este o caso, este “distúrbio comportamental” pode se tornar prejudicial.

Muito se tem estudado a respeito, buscando causas seja na configuração cerebral seja no seu funcionamento. E como fazer para ter sua estimulação adequada desde a infância e principalmente na adolescência.

O procrastinador geralmente é alguém que faz muitas coisas ao mesmo tempo, é ativo, exatamente porque não faz o que realmente deve ser feito. Os não procrastinadores, ao invés, agem e pronto.

Enquanto a ciência estuda as reais causas, o que é possível fazer para melhorar e sofrer menos? O primeiro passo e o mais fundamental é reconhecer. E o segundo vem logo depois deste: aceitar, assumir. Depois, procurar ajuda, seja profissional, terapêutica, ou de um coach, para encontrar um método para vencer o hábito de procrastinar. É necessário estabelecer uma estratégia, e esta tem que ser agradável e trazer benefícios e não mais stress.

Sebrae-SP e fintechs lançam programa para liberar crédito barato em até 7 dias

O Sebrae-SP se uniu às fintechs BizCapital e Nexoos para viabilizar o Programa de Crédito Retomada, uma iniciativa inédita que reúne tecnologias inovadoras para fazer os recursos chegarem mais rápido para empresas que buscam financiamento nesse período. O Programa prevê condições facilitadas, com carência de seis meses, prazo de pagamento de até quatro anos e taxas de juros que variam de zero a 0,7% ao mês.

Criado para ajudar o pequeno empreendedor na superação dos impactos causados pela crise da Covid-19, a expectativa é atender, na primeira fase, cerca de três mil empresas, com desembolso total de R\$ 50 milhões. Todo o processo de solicitação do empréstimo é feito online, sem burocracia e sem exigências de bens ou imóveis como garantias.



MAIS QUE UM EAD, A FISK FEZ UMA REVOLUÇÃO NO ENSINO ON-LINE.

FISK EM CASA

CHEGOU FISK WEB, O ENSINO A DISTÂNCIA PRÓXIMO DE VERDADE.

4158-7099

9-9878-2072

MATRICULE-SE

FISK CONECTANDO PESSOAS

www.fisk.com.br

EscolaFiskVGP

@fiskVGP

Cadastro premiado da ACE sorteia primeiros prêmios

A ACE-VGP realizou no dia 10/7, o primeiro sorteio do cadastro premiado. O sorteio foi on-line entre as pessoas que curtiram o Instagram da ACE, acessaram o site e se cadastraram na página promoções. Continue acompanhando nossa rede sociais, em breve mais novidades.

**CONHEÇAM OS
GANHADORES DO
GRANDE SORTEIO
DE PRÊMIOS**



**1º LUGAR
CELULAR**

GANHADOR:
*Fernando
Verissimo
da Mata*



**2º LUGAR
R\$1.000,00**

GANHADOR:
*Felix Fernandes
Arroyabe Filho*



**3º LUGAR
R\$500,00**

GANHADORA:
*Janaína Alves
Oliveira*

