



ACE

**Linhas de créditos podem
ajudar setores mais afetados
pela pandemia**

Fechado

CULTURA

SAÚDE

OPORTUNIDADES

MOTOBOYS:

**o que seria desta pandemia
sem esses profissionais**

MOMENTO DE REFLEXÃO: DE QUEM É ESSA CONTA?

Diante do agravamento da crise da Covid-19 e a decretação do Estado Emergencial (fase Roxa ou Lockdown como muitos assim a chamam), nos deparamos mais uma vez com uma questão que paira sob nossos pensamentos e sobre a qual passamos a refletir: nós, pequenos, médios, grandes, MEI's, não importa o tamanho da nossa empresa, estamos sofrendo com essa nova fase, diria que muito mais que na primeira onda. É notório que o poder público não esperava essa nova cepa do vírus que se espalha em velocidade muito maior que a outra e com um nível de internações e mortalidade jamais visto. Também não estávamos preparados para sofrer e suportar tudo novamente.

É fato que parte da população baixou a guarda, comemorou as festas de fim de ano, o carnaval, participou de festas clandestinas e achou que estava tudo resolvido, também há que se constatar que o poder público, Federal e Estadual, não se entendeu e não priorizou a aquisição de vacinas.

Mas e agora? De quem é essa conta? Quem vai responder pelas mais de três mil mortes diárias registradas em nosso país nos últimos dias? Quem vai responder pela comida na mesa dos milhões de trabalhadores desempregados oriundos dessa calamidade? Acredito que não seja difícil responder: todos nós vamos pagar esse preço, essa conta, aliás já estamos pagando, todos nós enquanto sociedade, pais de família, empresários, políticos.

Mas nem todos nós somos responsáveis, nem todos nós demos causa a essa segunda onda, claro que o vírus e suas mutações é o maior culpado. Então como pagar essa conta? Eis a questão! A resposta parece ser simples, essa conta tem que ser dividida entre nós brasileiros, todos nós enquanto cidadãos precisamos nos unir, em uma só voz, uníssonos, para cobrar das autoridades mais responsa-

bilidade, menos politização, cada um de nós precisa, neste momento, solidarizar-se com o outro, tratar de manter o distanciamento, praticar todas as medidas sanitárias e de higiene, prevenir com todas as medidas científicas disponíveis, ficar alertas e coibir os abusos dos nossos compatriotas, tratar o combate à pandemia como um dever e um direito cívico de cada um de nós.

Temos que respeitar a vida e a necessidade de cada um com empatia, tratar como essenciais todas as atividades que, para o indivíduo que as pratica, tornam-se essenciais para sua subsistência e a dos seus. Precisamos cobrar civilizadamente as autoridades a seguirem o exemplo de outras nações que estão vencendo o vírus, precisamos de vacinas pra ontem, para todos os brasileiros e, especificamente, nós empresários, precisamos cobrar apoio, crédito, injeção de recursos, de capital de giro, recursos para manter a folha de pagamento e, por consequência, os empregos. Assim como em outros países, precisamos de linhas de crédito a baixo custo, financiamento fácil e desburocratizado para todos, prorrogação e/ou isenção da cobrança de taxas, de juros e multas por atraso no pagamento de tributos e contribuições.

Enfim, com boa vontade e comprometimento sairemos todos vivos, com a lição aprendida e rumo a um futuro promissor. Essa conta é de todos nós. Que Deus proteja a nossa nação e ilumine a todos!



WANDERLEI D. DA SILVA
 Presidente da ACE-VGP

EXPEDIENTE:

JORNAL DA ACE
VARGEM GRANDE PAULISTA

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE VARGEM GRANDE PAULISTA

Presidente: Wanderlei Domingues da Silva
 Vice-Presidente: Telmo Davino
 1º Secretário: Natalia de Paulsa 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 | 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



Por: Jefferson Leal

(@Jeffleal13)
 Diretor de Arte na @RevistaJP
 @RevistaPoder
 Criador de conteúdo e CEO do
 @cineminuto_
 Colaborador no @ResistEnem

De olho no Oscar 2021

A segunda onda da Covid-19 está aí e enquanto a vacina não chega para todos, o meio mais viável para frear o avanço da pandemia é o isolamento social. E é aí que, esse que vos escreve, entra. Confira a lista da principal categoria do Oscar 2021 e tente assistir o maior número de filmes possíveis da lista, confira:

MELHOR FILME

- Meu Pai (Cinema)
- Judas e o Messias Negro (Cinema)
- Mank (Netflix)
- Minari (Cinema)
- Nomadland (Sem data de estreia no Brasil)
- Bela Vingança (Cinema)
- O Som do Silêncio (Amazon Prime)
- Os 7 de Chicago (Netflix)

Com os cinemas fechados, Netflix, Amazon e Disney foram os principais responsáveis por levar as grandes produções de Hollywood para espectadores do mundo inteiro. Pelo segundo ano seguido, a Netflix recebeu mais indicações do que qualquer estúdio, totalizando 35, a Amazon Prime Video (12 indicações), Warner (8), Disney (7), Focus Features (7) e Sony (6).

A pandemia da Covid-19 também teve outro efeito para o Oscar, além de impulsionar os serviços de streamings: com a ausência de produções maiores de grandes estúdios, paralisadas pelas restrições sanitárias, abriu-se espaço para produções mais independentes, que tornaram a lista de indicados uma das mais diversas da história.

Viola Davis é o destaque desta premiação, ela se tornou a atriz negra mais indicada na história do Oscar. Nomeada na categoria de Melhor Atriz por sua performance em "A Voz Suprema do Blues", Davis chegou a quarta indicação de sua carreira.

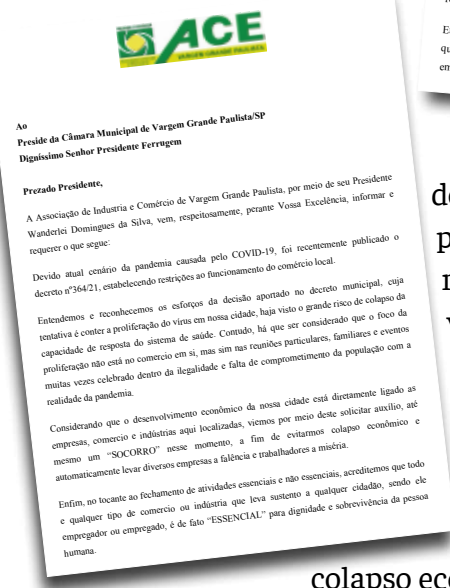
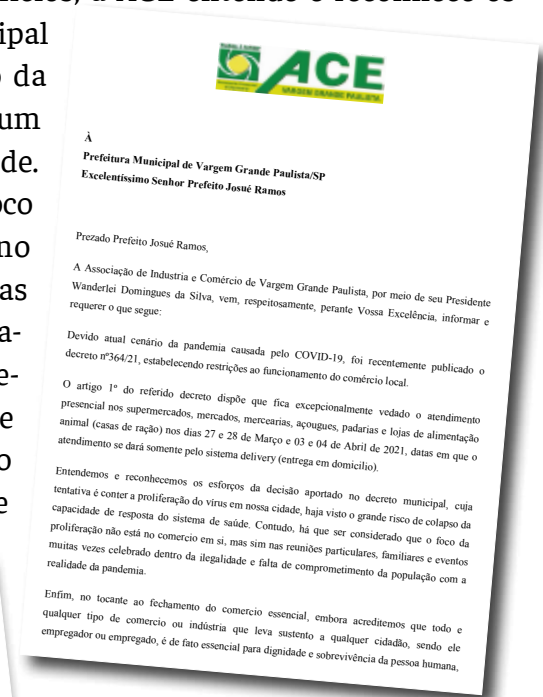
Para saber mais não deixe de acompanhar o @Cineminuto_. Lá, você fica por dentro de tudo que acontece no mundo geek, nerd e toda cultura pop, além de ter as melhores informações da 93ª premiação do OSCAR, marcada para 25 de abril. Até lá.

ACE pede reabertura do comércio no final de semana

O presidente da Associação Comercial e Empresarial (ACE), Wanderlei Domingues da Silva, encaminhou ofícios ao prefeito de Vargem Grande Paulista, Josué Ramos, e ao presidente da Câmara, vereador Ferrugem, solicitando a reabertura do comércio nos dias 3 e 4 de abril. Conforme Decreto da Prefeitura, nesses dias apenas farmácias, postos de combustíveis e unidades de saúde poderão funcionar.

"Qualquer tipo de comércio ou indústria que leva sustento a qualquer cidadão é de fato essencial para dignidade e sobrevivência da pessoa humana, nosso pedido neste momento é que pelo menos os considerados essenciais - supermercados, mercados, mercearias, açougues, padarias e lojas de alimentação animal - possam funcionar com os devidos cuidados e mantendo somente as limitações de horário previamente fixadas", explica Wanderlei.

Segundo destacou nos ofícios, a ACE entende e reconhece os esforços do governo municipal para conter a proliferação da covid-19 na cidade e evitar um colapso no sistema de saúde. Porém, ele enfatiza que o foco da proliferação não está no comércio em si, mas sim nas reuniões particulares, familiares e eventos muitas vezes celebrados dentro da ilegalidade e falta de comprometimento da população com a realidade da pandemia.



No ofício encaminhado ao Legislativo, a ACE faz um apelo para que a economia local também não entre em colapso. "O desenvolvimento econômico da nossa cidade está diretamente ligado às empresas, comércios e indústrias aqui localizadas, por isso pedimos auxílio, até mesmo um 'SOCORRO' neste momento, a fim de evitarmos colapso econômico e, automaticamente, levar diversas empresas à falência e trabalhadores à miséria".

Quais linhas de créditos Governos oferecem aos setores mais afetados pela pandemia?

O Jornal da ACE pesquisou créditos que estão disponíveis com fácil acesso pelos Governos Federal e Estadual, e medidas de apoio do Governo Municipal. Confira nas páginas 4 e 5

GOVERNO DO ESTADO SP

No pacote de estímulos apresentado pelo Governo Estadual está uma linha crédito de R\$ 100 milhões

- Quem vai oferecer a linha de crédito de R\$ 100 mi?

Duas instituições bancárias do Governo de São Paulo: o Desenvolve SP e o Banco do Povo. Metade desses recursos (R\$ 50 milhões) estará disponível através do Desenvolve SP. Os outros R\$ 50 milhões de linha de crédito serão controlados pelo Banco do Povo.

- Quem tem direito às linhas de crédito?

Segmentos: Bares; Restaurantes; Academias; Salões de Beleza; Turismo; Cultura; Economia Criativa (mídia, artes, entretenimento, startups, entre outros). Com prioridade àqueles estabelecimentos com faturamento mensal de até R\$ 30 mil.

Os pedidos de empréstimo por meio do Desenvolve SP poderão ser solicitados por microempresas com faturamento bruto anual de até R\$ 360 mil. Os pedidos de empréstimos feitos através do Banco do Povo deverão ser feitos por micro e pequenas empresas, com limite máximo de empréstimo de R\$ 10 mil.

- Como pedir o empréstimo ao governo de SP?

Pelo Desenvolve SP somente pelo site do banco (<https://www.desenvolvesp.com.br/>), a partir de 31 de março.

Pelo Banco do Povo através do site oficial do banco (<https://www.bancodopovo.sp.gov.br/>) ou por atendimento presencial agendado por meio do email vargemgrandepta@bancodopovo.sp.gov.br

- Quais são as taxas de juros e o prazo das linhas de crédito?

DESENVOLVE SP:

- Taxa: 1% ao mês + Selic (que está em 2,75%).

- Prazo para pagamento de 60 meses, com carência de 12 meses.
- Não será necessário apresentação da Certidão Negativa de Débitos (CND) como garantia para obtenção do empréstimo e será possível usar o faturamento de 2019 (pré-pandemia).
- Clientes com empréstimos antigos no Desenvolve SP poderão adiar em até três meses os pagamentos de prestações.

BANCO DO POVO:

- Taxa de juros de até 0,35% ao mês
- Prazo para pagamento de até 36 meses, com carência de 6 meses.
- Quem pedir o empréstimo não precisará ter assinatura reconhecida de cartórios que estiveram fechados em virtude do Plano SP.

- Tarifas de água e gás

- Não haverá interrupção dos serviços de saneamento e gás canalizado na área de concessão da Sabesp, Comgás, Naturgy e Gás Brasileiro Distribuidora (GBD) até 30/abril/21
- Não haverá negativação por débitos na Sabesp, Comgás, Naturgy e GBD até 30/abril/21
- Prazo de parcelamento em até 12 meses após a repactuação de saldos em aberto
- Medidas são válidas para usuários do Segmento Comercial e de Serviços da Sabesp de até 100m³/mês e no caso da Comgás, Naturgy e GBD de até 150m³/mês¹

Fonte: Portal UOL e Governo ESP



GOVERNO FEDERAL

-PRONAMPE (Programa Nacional de Apoio às Microempresas e Empresas de Pequeno Porte):

O Governo Federal decidiu autorizar os bancos a aumentar o período de carência para pagamento dos empréstimos que foram feitos via Pronampe no ano passado. Com isso, o prazo para que os clientes comecem a pagar os financiamentos pode ser prorrogado de 8 para 11 meses. Mas a prorrogação depende de o cliente pedir, e o banco aceitar.

- PRAZOS DO SIMPLES NACIONAL:

Os vencimentos de impostos para empresas enquadradas no modelo simplificado de tributação foram prorrogados. Veja como ficaram os prazos dos tributos com vencimentos em abril, maio e junho de 2021:

- Período de apuração de março de 2021, com vencimento original em 20 de abril de 2021, poderá ser pago em duas parcelas iguais, sendo a 1ª em 20 de julho e a 2ª em 20 de agosto de 2021
- Período de apuração de abril de 2021, com vencimento original em 20 de maio de 2020, poderá ser pago em duas parcelas iguais, em 20 de setembro e 20 de outubro de 2021
- Período de apuração de maio de 2021, com vencimento original em 20 de junho de 2020, poderá ser pago em duas parcelas iguais, sendo a primeira com vencimento em 22 de novembro e a segunda vencendo em 20 de dezembro de 2021.

- Lei do Contribuinte Legal

A Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo (Facesp) lançou um Manual de Orientação sobre a Lei do Contribuinte Legal. O material detalha o passo a passo para o empreendedor parcelar os débitos com a União, com descontos de juros e multas.

Esse material chega no momento em que a Procuradoria Geral da Fazenda Nacional (PGFN) reabre o período de renegociação dos débitos fiscais, inscritos em Dívida Ativa.

Na publicação anterior do Programa, encerrada em dezembro do ano passado, era possível incluir apenas os débitos inscritos

em Dívida Ativa entre março e dezembro de 2020, período da calamidade pública. Agora, a negociação será mais ampla e incluirá débitos anteriores a março de 2020, além dos que vierem a ser inscritos na Dívida Ativa até 31 de agosto de 2021.

ACESSE:

<https://contribuinte-legal.herospark.co/p/contribuinte-legal>

GOVERNO MUNICIPAL

Questionado sobre possíveis benefícios fiscais ou tributários à indústria, comércio e serviços de Vargem Grande Paulista, a Procuradoria Geral do Município informou:

“Em 2020 foi decretado pela União, Estados e Municípios o estado de calamidade pública decorrente do novo coronavírus, conforme é previsto na Lei de Responsabilidade Fiscal, e que vigorou até 31/12/20. Durante a vigência do estado de calamidade pública é permitido aos gestores públicos desajustes fiscais e financeiros para enfrentar situações emergenciais, como foi feito no início da pandemia em Vargem Grande Paulista.

Embora o país ainda viva uma pandemia, o município não pode neste momento praticar nenhum ato de desajuste fiscal se não tiver reconhecido estado de calamidade pública. Há uma série de limitações jurídicas que impedem o ato deliberado de concessão de benefícios fiscais e tributários.

Qualquer ato que possa causar desajuste fiscal, sem que observe critérios como a demonstração de compensação das perdas não estando o município em estado de calamidade pública, o gestor público incorre em ato de improbidade administrativa e em crime de responsabilidade.

Portanto, neste momento estamos de mãos atadas para conceder qualquer benefício como isenção ou prorrogação de taxas ou impostos. Mas estejam certos, que o Governo Municipal está sensível aos problemas econômicos decorrentes da pandemia. Todo o esforço está, agora, concentrado em políticas emergenciais na área da saúde pública para salvar vidas”.



MOTOBOYS: O QUE SERIA DESSA PANDEMIA SEM ELES

Com os comércios fechados e muitas pessoas trabalhando em casa, o serviço de delivery está em alta e atendendo vários segmentos. Com isso, a profissão de motoboy está entre as com mais demanda.

Com medidas cada dia mais duras de restrição de circulação pública para incentivar o isolamento social e conter o avanço da Covid-19, comércios e serviços estão tendo que investir cada vez mais no e-commerce e atendimento ao cliente via whatsapp. Nos últimos dias, os pedidos de delivery (entrega em domicílio) dispararam por ser um dos poucos serviços permitidos e, com isso, os motoboys ganharam ainda mais importância nesta pandemia do novo coronavírus.

Com o atendimento presencial proibido na maior parte dos setores e atendimento porta balcão restrito, esses profissionais estão sendo cada vez mais requisitados. Segundo dados do Sindicato dos Mensageiros Motociclistas, Ciclistas e Moto-Taxistas do Estado de São Paulo (SindimotoSP), o número de motociclistas que atua em motofrete cresceu quase 40% em um ano devido a pandemia.

E o que seria dos clientes e consumidores sem os motoboys, especialmente nos últimos dias e finais de semana, em que Vargem Grande Paulista adotou medidas ainda mais restritivas, onde até o funcionamento de algumas atividades classificadas como essenciais também foi proibido.

Com a mudança do padrão de consumo das pessoas, deixando a população mais em casa, esses profissionais têm sido cada dia mais essenciais nos mais variados setores (alimentação, vestuário, saúde, etc). Faça sol ou chuva, frio ou calor eles estão sempre em cima de suas motocicletas fazendo seu trabalho.

Mesmo com todos os cuidados e seguindo os protocolos sanitários, eles se preocupam em não se contaminar pelo novo coronavírus. É o caso do jovem **Erick de França Casimira Ramos**, 28 anos, que entrega medicamentos para uma farmácia há 8 anos. "Considero-me um profissional da linha de frente, pois muitas entregas do meu dia a dia são para pessoas com covid-19. Procuo me proteger andando com álcool em gel, uso sempre minha máscara, lavo minhas mãos com sabão sempre que volto para a farmácia", disse em entrevista ao Jornal da ACE.



Já **Ailton Batista de Oliveira**, 34 anos e há 10 trabalhando como motoboy, também usa luvas para manusear a maquininha de cartão. "Alguns clientes se preocupam e outros não, vai da consciência de cada um, o importante é fazermos nossa parte para nos protegermos e também o cliente".



Apesar desta profissão estar em alta e de se tornarem essenciais para o delivery, muitos ainda não são reconhecidos como gostariam. "É muito desvalorizado o serviço de motoboy, o pagamento não é justo como deveria ser, muita cobrança para poder entregar o pedido o mais rápido possível. Além disso, também arriscamos a vida para entregar uma marmita ou um lanche quentinhos, e o cliente achando caro a taxa sabendo que a gasolina tá cara, que tem o desgaste dos pneus e manutenção do veícu-



lo, mas fazemos milagre para atender a todos em dia", desabafa **Bruno Rossatto Mota**, 25 anos.

Já o veterano na área, **Kennedy Rodrigues Marcelino**, mais conhecido como "Kay Kay", 32 anos e há 14 trabalhando como motoboy, segue com rigor os cuidados necessários e faz um apelo aos clientes.

"Somos profissionais da linha de frente assim como os demais profissionais da segurança e saúde, pois não paramos e a todo tempo estamos em contato com pessoas que não conhecemos, não sabemos

se estão bem ou não. Desde o começo trabalho me protegendo com máscara, álcool em gel, no início até de luvas látex e a todo momento higienizando as mãos e maquininha de trabalho. A minoria dos clientes nos recebe com máscara, principalmente nas entregas de pizza à noite, por isso quero deixar aqui o meu apelo: para cada cliente ao pedir sua pizza, seu lanche ou outro produto, que venha com máscara para a minha e sua própria segurança".

Akira Nakagawa, 69 anos, é proprietário de uma rotisserie no centro de Vargem Grande Paulista, e desde o início da pandemia restringiu o atendimento apenas ao delivery e retirada no balcão. Para atender a demanda, ele conta com três motoboys que recebem várias recomendações diárias.

"Eu e minha esposa somos idosos, mas precisamos manter o comércio aberto. Então optamos em focar no delivery e, quando permitido entrega no balcão. Nossos motoboys são orientados a todo tempo fazer a higienização correta dos pés à cabeça, antes de sair para entrega e quando retornam, caprichar nas mãos cada vez que pegam a máquina de cartão ou dinheiro, e sempre manter a distância segura do cliente, afinal eles são a regência da loja".



**A PANDEMIA DA COVID-19
AINDA NÃO ACABOU.**
Continue se cuidando.



Use máscara, sempre
que sair de casa.



Lave as mãos com
água e sabão com
bastante frequência.



Mantenha a distância
mínima de 1,5 m
das demais pessoas.



Evite
aglomerações.

Unimed contra o
Coronavírus

**Cliente Unimed São
Roque tem médico
no site e no telefone.**

Se você precisa de atendimento,
ou está com os sintomas da
covid-19 e necessita de
orientação, converse com o
médico gratuitamente, sem
sair de casa.



www.unimedcontraocoronavirus.com.br

**Sem custos. Sem filas. Sem aglomeração.
Com segurança para todos.**

Seguindo as nossas dicas, você estará seguro.



PROTEJA-SE
EVITE AGLOMERAÇÕES
USE MÁSCARA.

Unimed 
São Roque

27
ANOS

www.unimedsaoroque.coop.br

[f /unimedsaoroque](https://www.facebook.com/unimedsaoroque) [@unimedsaoroque](https://www.instagram.com/unimedsaoroque)



Por: Zuleica Souza

Professora Universitária
especialista em relacionamento
interpessoal e oratória

Você sabe o que é Pranayamas?

Neste momento de pandemia eu trago neste artigo o tema Pranayama como apoio do controle emocional nesse momento tão delicado que estamos atravessando de pandemia. Podemos pensar que exercitar nossa capacidade de respiração ajuda na comunicação dos nossos órgãos?

A prática do Pranayama é uma técnica muito eficaz que acalma instantaneamente a mente. É um dos melhores exercícios de respiração para liberar a mente da raiva, agitação, frustração e ansiedade. Uma técnica simples de fazer, e pode ser praticada em qualquer lugar do trabalho ou em casa.

Já repararam que a gente vive dias sem beber água, sem comer, mas sem respirar apenas alguns minutos? Aprender a tomar consciência da nossa respiração e controlá-la tem o potencial de curar nossos corpos, bem como fornecer bem-estar não só para o nosso corpo, mas também para nossa mente e espírito.

Então, o que é Pranayama? Existem diferentes traduções para esta palavra em sânscrito, mas pode ser dividida em dois significados: “Prana”, como força da vida ou energia e “yama”, como controle ou disciplina. Ainda, “Pran” significa força da vida e “ayama” significa expansão. Assim, Pranayama pode ser definida simplesmente como a arte de aprender a controlar e estender a sua força vital através da respiração.

Pranayamas: como fazer passo a passo? Antes de começar, prepare o ambiente. Escolha um local em sua residência que seja mais quieto. Vista uma roupa confortável e sente-se com a coluna ereta. Também é importante que os seus olhos estejam fechados.

Com o dedão da mão direita, obstrua a narina direita e inspire pela narina esquerda. Com os pulmões cheios, troque a narina em atividade, obstruindo a narina esquerda e expirando pela narina direita. Inspire novamente pela mesma narina que você expirou (pela direita). Com os pulmões cheios, troque a narina em atividade e expire pela narina esquerda. Esse é um ciclo completo da respiração das narinas alternadas. Você deve começá-lo com cinco ciclos completos e aumentar aos poucos, até conseguir os 12 minutos todos os dias. Uma dica é realizar os exercícios antes de dormir, pois pode proporcionar uma boa noite de sono.

Por: Darlene Bonfim

Coaching de Desenvolvimento Pessoal
 ☎ 11 9 9760 6336



FUTURO, algo possível em época de Pandemia?

Ele te preocupa? Te assusta? Espreita suas noites? O filósofo Sêneca disse: sofremos mais com a imaginação do que com a realidade. Diante disto e do momento especial que estamos atravessando, pensamos em refletir sobre esta nossa relação tão íntima, o futuro! Não é um roteiro de técnicas de planejamento ou recursos para robustecer um projeto de vida, mas sim uma compreensão melhor para vivermos com mais leveza e domínio das emoções que assolam esta relação com o futuro.

Pré-ocupar se é algo que o cérebro faz para prevenir, proteger-se e conduzir para uma ação. Por exemplo, se nos preocupa uma dor de estômago vamos ao médico, fazemos exames. Se a segurança financeira preocupa, tentamos nos organizar, poupar. Isto é normal, diria saudável. Porém, traz um risco embutido, os infinitos pensamentos acerca do futuro, dos quais não temos domínio. Isto gera ansiedade, angústia, que é aquele mal-estar sem causa definida. Portanto, preocupação com objeto real é saudável, preocupação sem objeto é que é o problema.

Imaginemos os cenários político da pandemia, das mudanças climáticas, da violência, da corrupção! Sem falar das preocupações mais próximas como: filhos, emprego, saúde, envelhecimento.

Como impedir ou amenizar os efeitos catastróficos disto no nosso dia a dia? Uma dica simples e efetiva é procurar ser mais seletivos no ouvir, ler e absorver a infinidade de notícias que o mundo das mídias nos oferece. Isto não significa ser indiferente. Outra sugestão é evitar “mergulhar” nas preocupações, tentar perceber quando estamos invadidos pelos “e se...”, pelo que há de vir.

Mas, a grande sacada mesmo é: mente no presente! Mindfulness! Atenção plena! É o exercício de cessar os pensamentos, no sentido de não os fixar, deixar passar, interromper se possível. É uma técnica poderosa e utilizada atualmente pela medicina, psicologia e técnicas de desenvolvimento pessoal. Mas, grandes mestres do espírito, já avisaram sobre o “poder” de viver bem o momento presente.

Tem ainda algo muito potente para ajudar a desfrutar da vida através dos seus momentos, e planejar de forma saudável, que é: conectar-se com o propósito maior na vida! Com aquilo que dá sentido e direção a vida. Deus, oração, meditação, práticas religiosas, coisas que inspiram, e a mais efetiva delas, fazer algo gratuitamente a quem precisa. Acreditemos na força da vida, além de pensamentos que podem ser apenas pensamentos. Acreditemos no que podemos fazer aqui e agora, e também construiremos o futuro!



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

FISK EM CASA

MATRÍCULAS ABERTAS

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

Com Fisk Web, a tradição Fisk e a tecnologia caminham de mãos dadas para oferecer um ensino ainda mais moderno.

 **9-9878-2072**
 **@fiskVGP**
 **EscolaFiskVGP**
 **4158-7099**

FISK ONLINE
 CONECTANDO PESSOAS

www.fisk.com.br



Santa Clara
 Laboratório Médico
www.santaclaralab.com.br
 4243-8001 / 974731759 * 4243-8001 / 974731729
 4205-5392 / 4205-2077

Realizamos Exames para COVID

Pagamento Facilitado **Coleta Domiciliar**

Unidades: Cotia - Itapevi - Vargem Grande

TUDO EM ANÁLISES CLÍNICAS: Hemograma, colesterol, triglicerídeos, glicemia, teste de paternidade DNA, **toxicológicos para motoristas**, entre outros.


 Unimed
 São Roque

 www.unimedsaoroque.com.br
 Rua Capitão José Vicente de Moraes, 97
 18130-780 - Esplanada Mendes - São Roque - SP
 T: (11) 4713-5200

São Roque, 30 de Março 2021.

UNIMED DE SÃO ROQUE COOPERADORA DE TRABALHO MÉDICO, operadora de planos privados de assistência à saúde, inscrita no CNPJ sob nº 74.521.188.0001-50, com sede à Rua Capitão José Vicente de Moraes nº 97 Centro São Roque, nos termos do art. 13 da Lei nº 9.656, com o entendimento disposto na Súmula Normativa nº 28 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), após infrutíferas tentativas de localizar os beneficiários relacionados abaixo no último domicílio conhecido, os NOTIFICA de sua inadimplência, concedendo-lhes o prazo de dez dias contatos da presente publicação para regularização da situação, sob pena, conforme o caso, de rescisão do contrato individual/familiar, ou de sua exclusão da contratação coletiva, juntamente com seu grupo familiar.

A Lei nº 9.656 autoriza a rescisão unilateral da contratação decorrente de inadimplência por período superior a sessenta dias, consecutivos ou não, nos últimos doze meses de vigência de contato.

Para pagamento do débito, os beneficiários poderão emitir o respectivo boleto por meio do portal corporativo da operadora na Internet (www.unimedsaoroque.com.br) ou se dirigir à sede da operadora para impressão do documento com o valor atualizado.

Para quaisquer esclarecimentos adicionais, os interessados poderão contatar a Central de Atendimento por meio do telefone (011) 4713-5200.

BENEFICIÁRIOS INADIMPLENTES

| CÓDIGO | MATR. OPERADORA | CPF | CIDADE |
|--------|------------------|----------------|------------------------|
| 852199 | 0283512659000115 | 125.787.608-29 | VARGEM GRANDE PAULISTA |

Além da extinção do direito ao plano privado de assistência à saúde a não liquidação do débito no prazo acarretará a inscrição do devedor em cadastros restritivos de crédito, a cobrança forçada da dívida, inclusive por Ação Judicial, e a exposição do consumidor inadimplente a novas contingências de carência e de cobertura parcial temporária pelas doenças e lesões preexistente.

UNIMED DE SÃO ROQUE COOPERATIVA DE TRABALHO MÉDICO


 Membro da Aliança
 Cooperativa Internacional

 "Cooperativismo: caminho para a democracia e a paz."
 Roberto Rodrigues

ANS - nº 318388


 SILVIA
 ROCHA
 CORRETORA DE IMÓVEIS
 CRECI 121119

 Venda e locação de imóveis em Vargem
 Grande Paulista e região.


 11-99621-4316

www.silviarochacorretora.com.br

 @silviarochacorretora


Por: Rogério Franco

Formado pelo Benvenuto Instituto (2017) e pela Academia "Toni & Guy" na Itália em Milão, já participou dos melhores cursos do Brasil e do Mundo entre eles: Barber Day com Seu Elias, Barbearia Classica com Willy Morales, Schorem (The Old School) com Bertus e Leen e Barbersclan com Farzad Salehi.

E agora a Barbearia está fechada! O que vou fazer?

Calma eu posso te ajudar! Cuidar da barba no barbeiro é fácil, não é mesmo? O difícil é manter os pelos faciais sob controle em casa, ainda mais em tempos de quarentena, em que acabamos por ficar mais 'relaxados' com os cuidados com a barba. Muitos deixaram crescer, outros tiraram completamente, mas ainda há muitas dúvidas em torno do tema.

Barbas e bigodes são ambientes propícios para a proliferação e sobrevivência do vírus causador da Covid-19?? Verdade. Já que a pele também é um ambiente apto para a propagação do coronavírus, não há nenhuma evidência clara para orientar a remoção da barba nessa época de pandemia. O que existe é um consenso que, a barba e o bigode, podem sim ser propícios para a proliferação e sobrevivência do vírus.

Os pelos faciais podem impedir a vedação adequada da máscara. Tocar os pelos faciais constantemente com as mãos pode ajudar na propagação do vírus. A correta higienização da barba na quarentena deve ser feita sempre após a lavagem das mãos e com um produto específico para a mesma. O uso do álcool não é recomendado por ocasionar a irritação da pele, alergias e ressecamento dos fios da barba, seja na forma líquida ou em gel.

Utilize sabão neutro ou shampoo específico para a barba. Para ajudar você a fazer a barba sem sofrimento durante esse período de isolamento social, separei 3 dicas essenciais para conquistar o barbear perfeito:

1. **Esfolie:** usar um esfoliante é uma ótima maneira de preparar a pele antes de se barbear. Isso porque o produto retira as sujidades acumuladas na superfície do tecido cutâneo, facilitando o deslizar da lâmina, além de prevenir irritações, inflamações e pelos encravados.
2. **Aplique um pré-barba:** retirar a barba ou mesmo apará-la, sem a ajuda de um produto específico pode ser realmente prejudicial para a pele e os pelos, favorecendo cortes e irritações.
3. **Hidrate com um pós-barba:** para finalizar o barbear sem complicações, é fundamental o uso de um pós-barba, que tem o objetivo de restaurar, higienizar, hidratar, refrescar, acalmar e promover sensação de bem-estar à pele.

E por fim, cuide-se... Use máscara, álcool gel e evite aglomerações

Talento além dos muros

Conheça a história da artista autodidata Nine, que está transformando ambientes e ensinando arte

Recentemente divulgamos no Jornal da ACE (edição 129) o Projeto Além dos Muros, onde a Escola Estadual Valêncio Soares Rodrigues ganhou uma incrível pintura em graffiti com a imagem de um dos emancipadores de Vargem Grande Paulista. Mas incrível mesmo foi conhecer uma das jovens que fez parte do projeto e mostrou como nossa cidade tem artistas talentosos.

Estamos falando de Aline Lira Machado, 27 anos, e que assina suas pinturas como Nine. Autodidata, ela encontrou no graffiti uma forma de criar e se expressar. Hoje, sua arte tem colorido muitos ambientes e transformando os lugares.

"Meu contato com a arte é desde criança, sempre tive um lado criativo, mas na época não existia cursos pra explorar esse lado, foi daí que conheci a pintura no pano de prato e comecei a fazer com uma artesão do bairro. Pegava figurinha de chiclete e ampliava, mas na adolescência perdi isso pois engravidei muito nova, aos 13 anos. Voltei a desenhar quanto estava com uns 20 anos, na pós gestação do meu segundo filho, e de lá pra cá não parei", conta Nine.


Empoderada e empreendedora, a jovem soube usar seu talento na arte para gerar renda. Fez cursos de ilustração, aquarela, criação de personagens, realismo, pintura com lápis de cor, entre outros, para se aperfeiçoar. Em 2018, começou a trabalhar somente com seus desenhos, primeiro ensinando em casa e depois como voluntária na Escola Municipal Ana Maria Campos de Oliveira, no bairro Portão Vermelho, onde ensinou muitas crianças.

"Pouco tempo depois iniciei no graffiti por incentivo de um grupo da igreja que participo, aprendi o básico. Com a cara e a coragem fui para os muros e para mim tem sido o que move meu coração: a arte de rua, colorir os ambientes e transformar os lugares, além de ensinar as crianças a desenhar com aulas voltadas a elas no ateliê", conta Nine. Pois é, ela montou um espaço fixo e comercial, o Ateliê na Vila.

Hoje, a artista é requisida



tada em toda região principalmente para fazer graffitis. "Meus clientes são admiradores da arte, pessoas que gostam e que reconhecem meu trabalho. Faço vários trabalhos para o comércio, por exemplo quando eles querem algo especial para os clientes tirarem fotos".

Com a pandemia, Nine suspendeu as aulas presenciais no Ateliê, mas usou a criatividade para não interromper o aprendizado da criançada que curte seu trabalho. "Estamos fazendo kits criativos para as crianças fazerem em casa, com entregas de produtos na região. Também foquei no graffiti com projetos comerciais e sociais, e assim seguimos produzindo com muita inspiração e amor pela arte". Quer conhecer mais sobre essa talentosa jovem, então siga  nineoualine.





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 Espriada, 2.777 - Caucaia do Alto - Cotia/SP (entrada do km 51 da Rod. Bunjiro Nakao)



Participe deste ATO de AMOR

COVID-19 VAI SER VACINADO?

seja solidário e ajude as famílias em vulnerabilidade social da sua cidade

SE PUDER doe alimento não perecível

* ATENÇÃO: vacinação não está condicionada à doação de alimentos

LOCAL: Pólo fixo de vacinação contra Covid-19 (CCI - Rua Panamá-Jd Betânia)

DESTINO: Fundo Social de Solidariedade Municipal distribuirá às famílias que mais precisam

Iniciativa:  ACE

Apoio:  Prefeitura de VARGEM GRANDE PAULISTA  Fundo Social de Solidariedade

OTIMIZE O ATENDIMENTO DE SEUS CLIENTES E AUMENTE SUAS VENDAS VIA WHATSAPP




✓ **TESTE GRATUITAMENTE POR 10 DIAS**

www.wzsuite.com.br contato@wzsuite.com.br  (11) 4158-5811



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

COMPRE NO COMÉRCIO DE Vargem Grande Paulista

Valorize o produtor, o comércio e serviços da sua cidade



O comércio não parou!
É só pedir por telefone, whatsapp, drive thru ou lojas virtuais



FILIADA À FACESP  ACE
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL VARGEM GRANDE PAULISTA