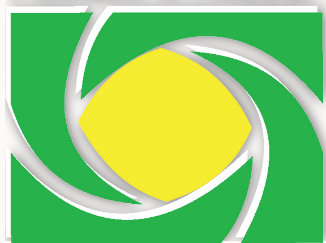


**JORNAL** DA

Ano XIII- Nº 136 - JULHO/2021  
Distribuição Gratuita

13  
anos

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL  
E EMPRESARIAL

**ACE**

VARGEM GRANDE PAULISTA

UNIVERSIDADE

**Anhanguera**

*Acreditando na Educação de  
Vargem Grande Paulista*



**GRADUAÇÃO**  
Bacharelado - Licenciatura - Tecnólogo

**(11) 99724-4106**

**PÓS GRADUAÇÃO**  
MBA - Mestrado



@anangueravgp



facebook.com/anangueravgp

*Empreendedorismo:*

**Parqui Arquitetura e  
Designer amplia escritório  
e agrega novos serviços**



*Dicas:*

**Dia dos Pais e  
comidas de inverno**



*Sua História:*

**Como a educação pode  
transformar vidas**





**CLASSIFICADOS**



**ÓTICA  
GLASS**

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

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

**Passarinho  
Gás e Água**

4158-7801  
4158-1974  
97526-5034

Atendendo sua família com qualidade!

**LIQUIGÁS**

BR PETROBRAS

**ANUNCIE AQUI  
LIGUE 4159-1053**



# VOZ DO COMÉRCIO SEJA DIFERENTE E INOVADOR

Desde o ano de 2019, quando o novo coronavírus começou a circular pelo Brasil, o país não é mais o mesmo. Alterou a circulação de pessoas nas ruas, mudou o funcionamento do comércio e, principalmente, a forma de representação de produtos e serviços.

As determinações de isolamento afetaram diretamente os negócios que dependem de atendimento presencial. Dessa forma, a maior parte dos setores passou a operar em home office ou delivery.

Algumas empresas enfrentam dificuldades ou mesmo impossibilidade para continuar suas atividades. Diante desse quadro algumas alter-



Por: Clara Davino\*

nativas podemos adotar como estratégias para uma retomada.

Revisar a situação financeira da empresa, criar possibilidades de atendimento domiciliar, venda por aplicativos de delivery ou marketplace. Personalizar e inovar o atendimento, ser diferente, manter um relacionamento próximo ao público que deseja atingir, oferecer descontos, criar pacotes de serviços.

Fazer parcerias locais, usar as redes sociais como forma de engajamento. Gerar conteúdo informativo esclarecendo dúvidas para atrair clientes.

Por fim...o SEGREDO para a retomada está na experiência que oferecemos ao consumidor. Seja DIFERENTE E INOVADOR

\* CLARA DAVINO  
Presidente do GRUPO PENSE, Empresária e Farmacêutica, e Secretária da ACE

**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 Paula da Silva

2º Secretário: Filomena Clara Tavares Davino

1º Tesoureiro: João Vinicius Monteiro Marques

2º Tesoureiro: Marcos Gonçalves Rios

Diretor de Rel. Públicas, Culturais e Sociais: Leonice de F. R. C. de Oliveira  
Conselheiro Deliberativo: Sergio Veiga, Michel Velluto e Claudio Antonio da Silva

**JORNAL DA ACE:**

Matriculado no Serviço de Registro Civil das Pessoas Jurídicas da Comarca de Cotia-SP, sob o nº "057", Livro B-02, folhas 11 verso e 12 - Com sede na Rua Francisco Manoel de Oliveira, 261 - Centro - Vargem Grande Paulista/SP - Tel.: 4159-1053 | www.acevgp.com

- Comercial: Paula Cristina Aparecido

comercial@acevgp.com

- Jornalista Responsável: Daniela M. Rosetti (Mtb 28.813)

- Tiragem desta edição: 6 mil exemplares

- Impressão: Gráfica Mar Mar

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

**MAGUSSY**  
UNIFORMES

Sapatilhas de Ballet, Peso de barras e muito mais..



**BOLAS A PARTIR DE 39,90**

WhatsApp 11 97236 8605

Phone 11 4158 1999

Av Elias Alves da Costa, 375 - Centro - VGP



## Flexibilização: comércio e serviços já podem funcionar até as 23h



Estabelecimentos comerciais e de serviços de todo o estado de São Paulo ganharam mais duas horas de funcionamento e podem receber mais clientes.

O governo paulista reduziu as restrições para as atividades econômicas, que podem desde o dia 9 de julho funcionar das 6 horas às 23 horas, com ocupação dos estabelecimentos de até 60% da capacidade máxima.

As medidas são válidas até 31 de agosto, quando uma nova análise será realizada pelo governo, que podem implicar em aumento das restrições ou nova flexibilização delas.

### Abra sua Empresa para o Mundo Digital

**VGT**  **WEB**  
DESDE 2007

**Tecnologia da Informação feita por pessoas para pessoas e seus Negócios**

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

 (11) 4158-5811



Por: Cesar Sena

Mestre em Educação, MBA em Gestão Empreendedora e Coach | Diretor de Escola e Prof. Universitário.  
Insta: @cesar.sena | Youtube: Cesar Sena

## CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DOS OUTROS

O ato de educar envolve cuidado e zelo, tanto nos aspectos cognitivos quanto afetivos. Hoje, mais do que nunca, as questões socioemocionais estão latentes. Para Leonardo Boff<sup>\*1</sup>: “cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro”.



Mesmo com muitas escolas fechadas, os educadores continuaram se ocupando e preocupando com as aprendizagens dos seus alunos, sofrendo por e com cada um, pelas perdas dos entes queridos (COVID19), e por não estarem acompanhando as atividades escolares como esperado. Todo esse excesso de preocupação e de responsabilização vêm causando sérios problemas mentais/emocionais. Os julgamentos o fazem sofrer, alguns pensam que estão de “férias” de “boa” em casa. Não estão! Estão sim, como sempre, cuidando, zelando, ensinando seus alunos, apesar de muitos destes, por fatores diversos, não corresponderem, gerando frustrações e desânimos, que estão adoecendo sem tempo e ânimo para cuidar de si.

É urgente se pensar na saúde mental dos cuidadores/educadores de modo sistêmico, e não apenas com palavras bonitas ou lives. As políticas públicas devem investir com urgência na saúde mental dos educadores. A carga emocional está muito pesada, levando ao esgotamento. Para Roberto Almada<sup>\*2</sup>: a “pessoa esgotada torna-se cínica e negativa, dificultando o processo de empatia”. Sem empatia não há zelo, cuidado ou educação. Penso que a melhor estratégia para amenizar esse esgotamento seja no investimento do autodesenvolvimento (boa leitura, música, exercícios físicos regulares, meditação diária...), pelos menos para mim, essas atitudes têm apresentado bons resultados. Lembre-se, para cuidar dos outros, é necessário cuidar de si primeiro.

É urgente se pensar na saúde mental dos cuidadores/educadores de modo sistêmico, e não apenas com palavras bonitas ou lives. As políticas públicas devem investir com urgência na saúde mental dos educadores. A carga emocional está muito pesada, levando ao esgotamento. Para Roberto Almada<sup>\*2</sup>: a “pessoa esgotada torna-se cínica e negativa, dificultando o processo de empatia”. Sem empatia não há zelo, cuidado ou educação. Penso que a melhor estratégia para amenizar esse esgotamento seja no investimento do autodesenvolvimento (boa leitura, música, exercícios físicos regulares, meditação diária...), pelos menos para mim, essas atitudes têm apresentado bons resultados. Lembre-se, para cuidar dos outros, é necessário cuidar de si primeiro.

\*1. BOFF, Leonardo. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999. (p.33).

\*2. ALMADA, Roberto. O cansaço dos bons: a logoterapia com alternativa ao desgaste profissional. Vargem Grande Paulista, SP. Editora Cidade Nova, 2013.



Por: Dra. Karla Monteiro

Co-fundadora e Diretora Clínica da Hihope Saúde Clínica de Família, Médica de Família e Comunidade, Professora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Secretária Geral da Associação Paulista de MFC e Diretora Geral do Waynakay Brasil. Insta: @hihopesaude

## O inverno chegou e com ele as doenças respiratórias

Nos meses do outono e inverno nos deparamos com aumento de problemas respiratórios e, em consequência, o aumento dos casos de internação hospitalar por estas doenças. Com a alteração de temperatura, tempo seco, baixa umidade relativa e menor dispersão de poluentes que pioram a qualidade do ar, propiciam o aparecimento dos sintomas respiratórios e, em consequência, as doenças.

Esses fatores causam irritação nas mucosas respiratórias e em conjunto com os vírus, bactérias, fungos e as alergias e alteração no sistema imunológico surge o aparecimento ou agravamento de doenças como: rinite alérgica, asma, sinusite, pneumonias, exacerbação da doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), enfisemas e agora temos que incluir a Covid-19.

Nos dias mais frios as pessoas costumam ficar mais tempo em ambientes fechados, com pouca ventilação, aglomeradas o que aumenta a transmissão dos vírus, bactérias e fungos. São sintomas comuns: coriza, tosse, espirros, nariz entupido, febre, dor de cabeça, pode ocorrer sensação de falta de ar, neste caso pode ser indicativo que a doença está se agravando. Nesses casos é indicado procurar um médico para investigação e diagnóstico.

### Como devemos nos prevenir?

Apesar de alguns casos não ser possível realizar prevenção, algumas iniciativas podem reduzir a possibilidade de contágio:

- Mantenha o organismo hidratado;
- Lavar as mãos frequentemente;
- Evite fumar ou se expor a ambientes com muita poeira ou fumaça;
- Mantenha o ambiente arejado. As bactérias ficam concentradas em ambientes fechados, por isso é importante evitar esses locais fechados;
- Evite o contato com pessoas gripadas ou com resfriados, pois essas doenças são adquiridas pelo ar, cobrir boca ao tossir e espirrar;
- Mantenha a respiração sempre pelo nariz e não pela boca, pois as narinas têm a função de filtrar o ar e aquecê-lo;
- Manter padrões de limpeza adequados, combate à umidade (deixar objetos arejados no sol), lavar agasalhos e cobertores antes de usar, evitar deixar animais dentro de casa, retirar dos cômodos livros ou almofadas que acumulem poeira.
- A alimentação deve ser balanceada com sopas e caldos ricos em verduras e legumes. As frutas são essenciais, principalmente aquelas que contêm vitamina C, como a laranja. Elas ajudam a prevenir gripes e resfriados.
- Uso de máscara.

E não vamos nos esquecer das vacinas, como da influenza principalmente em crianças e idosos, vacina anti-pneumococo para idosos e agora a vacina contra Covid-19. E na dúvida procure um médico, NÃO SE AUTOMEDIQUE.



# Parqui Arquitetura e Designer amplia escritório e agrega novos serviços

**E**mpreender não é uma tarefa fácil, mas não importa qual é o ponto de partida e sim a força de vontade. A história de empreendedorismo deste mês é de uma profissional que literalmente começou do zero e apesar de todas as dificuldades que teve, conseguiu atingir seu objetivo graças à sua vontade de crescer na vida e na profissão.

A arquiteta Pamela Mouratorio Rodrigues Pires, 33 anos, não é de desistir fácil. Aliás, sua história é inspiradora justamente porque sua maior lição de vida, até agora, foi que muitos erros podem ser evitados, especialmente o erro de desistir. Após muita persistência ela se formou em arquitetura, abriu seu próprio escritório, a Parqui Arquitetura e Designer, e já está ampliando o negócio com novos serviços.

Mãe de quatro filhos, Pamela levou 10 anos para concluir o curso superior de Arquitetura pela falta de recursos financeiros para pagar a faculdade, transporte e materiais que o curso exige.

"No primeiro ano não tinha lapiseira, régua, nada. Eu fazia os projetos com moeda de um real, até que uma professora falou na frente de todos: se você não tem nem o básico, não se o que está fazendo aqui. Neste dia sai chorando, mas no dia seguinte outro professor disse: não basta ter talento, vai ter sucesso aquele que persistir", lembrou emocionada.

E foi isso que ela fez, persistiu e mostrou resiliência, característica essa tão necessária para empreendedores terem sucesso. Após trancar o curso por quatro vezes, formou-se em 2019. "Passei por quatro turmas diferentes e só fui ter um computador quando tive que fazer o TCC. Bata-lhei muito, perdi prova por não ter dinheiro para o transporte e nem para o lanche. Mas deu tudo certo, cada noite sem dormir fazendo trabalhos valeu a pena, pois realizei meu sonho", comemora.

Ainda na faculdade, Pamela já fazia projetos residenciais para conhecidos sem poder assinar,

o que lhe deu experiência. Logo que pegou seu diploma abriu seu próprio negócio em sociedade com o cunhado. "Eu procurei muito emprego em empresas, mas tive que optar afinal não dava para estudar, trabalhar fora e ser mãe de quatro crianças. Então reformei a garagem de casa e montamos nosso escritório. Isso tudo também só foi possível graças ao apoio do meu marido Eder Pires", destaca.

A sociedade não avançou muito e Pamela acabou tocando sozinha o escritório que leva o nome de Parqui Arquitetura e Designer. A vontade de empreender da jovem atraiu clientes não só em Vargem Grande Paulista, mas também em São Paulo e cidades vizinhas.

"A arquitetura me realizou profissionalmente, fico apaixonada pela reação das pessoas quando mostro o projeto e elas choram por estar materializando um sonho. Mas meu sonho de empreender vai além do escritório, estou agregando novos serviços ao meu trabalho", adiantou Pamela.

Nos próximos dias, a arquiteta vai sair da garagem da sua casa, que tem cerca de 25 m<sup>2</sup>, para um novo espaço de 110m<sup>2</sup> no centro de Vargem Grande Paulista, mais precisamente em frente à Igreja da Matriz. Em breve, a Parqui Arquitetura e Designer

vai ser também uma loja de móveis industriais.

"Estou reformando o novo espaço que vai ser um salão estilo industrial, com arquitetura moderna e arrojada. Agora, além dos projetos residenciais, estou entrando num novo ramo: o de móveis industriais que é algo novo na região". Segundo Pamela, os clientes encontrarão em sua loja móveis industriais e decorativos a pronta entrega, além dos móveis planejados tradicionais.

Sempre acreditando que seus sonhos podem ir além do seu campo de visão, a jovem empreendedora tem se destacado no mercado por também sempre pensar numa arquitetura sustentável, marca essa que tem levado em seus projetos. "Gosto muito de usar materiais reutilizados e minha ideia é justamente oferecer esses materiais com valores mais acessíveis, fazer com que as pessoas tenham acesso a uma decoração bonita e que está em alta e com preço bacana".

A história de empreendedorismo de Pamela é exemplo e inspiração de que podemos sempre fazer mais e melhor.





# Comida de Inverno



O Empório Chokolates tem várias delícias para este inverno, como: salgados, bolos, chocolate quente cremoso, capuccino com Nutella, doce de leite, ovomaltine etc

O inverno chegou com tudo este ano! Nesses dias frios, especialmente as noites frias, atrelados aos hábitos desta época e momento de pandemia que vivemos, a gastronomia vem como um convite especial para curtir a estação.

O Jornal da ACE preparou algumas opções deliciosas que são a cara do inverno e você encontra aqui, no comércio de Vargem Grande Paulista como: ótimos vinhos, queijos, caldos, cafés e chocolates quentes que vão aquecer seu inverno. Confira!



Esse friozinho pede um bom vinho! Na Piccolo Paradiso você encontra os melhores rótulos para acompanhar pratos como caldos, queijos etc



A Padaria Antonini está com um festival de caldos para esquentar as noites frias! Todos os dias, a partir das 18h, tem você encontra vários sabores.



Nada mais gostoso nesse frio, que um bom chocolate italiano, chocolate com chantilly, cafés preparados Nestle ou capuccino especial. Essa variedade tem lá na Espiga Dourada.



No Banana's Green os caldos (verde, legumes, mandioquinha e feijão) são servidos na hora do almoço com direito a uma proteína (frango ou linguíça), um acompanhamento (mussarela ou bacon) e uma torrada.

Queijo é um aperitivo que agrada a maioria dos paladares e a combinação entre o vinho e queijo é tão antiga que quase podemos dizer que os dois elementos foram feitos um para o outro. Na Adega Castro, você encontra ótimas combinações de vinhos e queijos variados.



# PRESENTE DIA DOS PAIS

## Pais está em Vargem Grande Paulista

O segundo domingo de agosto (8) se comemora o Dia dos Pais, uma data especial que não pode passar em branco. O Jornal da ACE separou algumas dicas de presentes para o seu pai e que podem ser encontradas no comércio de Vargem Grande Paulista. Lembrando que ao prestigiar o comércio da sua cidade, você fortalece a economia local e ajuda a gerar emprego e renda.



Barbeador elétrico



Perfume importado



Kit beleza/perfume



Tênis



Caneca personalizada



Relógio



Bonê



Equipamento de pesca



Blusa esportiva



Vinho





Por: : Priscila Lannes

Educadora-física pela Universidade de São Paulo (USP), atua com acompanhamento e prescrição de treinamentos via atendimento presencial e a distância.  
 @personalprilannez  
 personal.prilannez@gmail.com

## Como praticar atividade física regularmente beneficia a saúde?

Basta subir um lance de escadas e chegar ao último degrau para sentir aquele cansaço repentino? Se isso já aconteceu com você, pode ser resultado de um dia exaustivo que exigiu muito esforço físico, mas se acontece com frequência há dois indícios:

O primeiro é que pode ser um indicativo da falta de condicionamento físico. E o segundo é que seu corpo está dando um sinal que precisa dar mais atenção à saúde cardiovascular, mais popularmente conhecida como coração.

Isso quer dizer que é hora de incluir na rotina alguma atividade física, o que além de resultar em diversos benefícios para a saúde, também pode ajudar a concluir com êxito suas tarefas que demandam um pouco mais de esforço. Uma caminhada diária de uma hora já estimula o coração e o pulmão de maneira que trabalhem de forma mais acelerada para suprir a demanda de oxigênio aos demais órgãos.

Mantendo esse estímulo diário ou no mínimo duas vezes por semana, você terá alguns benefícios como: menos esforço em tarefas básicas e um trabalho do corpo mais eficiente durante o repouso.

Além de suportar esforços prolongados quando necessário, ter uma rotina com a prática de atividade física ajuda a prevenir e reduzir uma série de problemas que podem ser causados pelo sedentarismo como: doenças no coração, diabetes tipo II, hipertensão, osteoporose, entre outras.

Cada vez mais pesquisadores investigam como o exercício físico ajuda a combater também a depressão, resultado de um estudo publicado na revista médica JAMA Psychiatry, provando que bem-estar é o que ganhamos quando o assunto é movimentar o corpo. Então, bora se mexer que ainda há muitos benefícios que você pode descobrir se movimentando.

## CLIENTE UNIMED SÃO ROQUE TEM MUITO MAIS BENEFÍCIOS. APP UNIMED SP



Os clientes da **Unimed São Roque** contam com benefícios exclusivos, que facilitam a utilização do plano de saúde, como o novo **APP UNIMED SP**.

**BAIXE AGORA O APP UNIMED SP CLIENTES.**



DISPONÍVEL NO  
Google Play



DISPONÍVEL NA  
App Store

**VOCÊ AINDA NÃO É CLIENTE? FAÇA JÁ O SEU PLANO.**

**Ligue: (11) 4713 5200**

**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.**

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

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

[www.unimedsaoroque.coop.br](http://www.unimedsaoroque.coop.br)

f /unimedsaoroque @unimedsaoroque

Diretor Técnico Médico: Dr. Adriano Salge - CRM 39.430





# Universidade Anhanguera investe em educação de qualidade, novas tecnologias e empregabilidade

Os moradores de Vargem Grande Paulista e região agora contam com os cursos e serviços de um dos grupos de ensino superior que mais cresce no Brasil: a Universidade Anhanguera. O novo polo começou a ser planejado na cidade a um ano atrás e começou a funcionar em abril deste ano com mais de 300 cursos entre graduação e pós-graduação em todas as áreas de atuação do mercado, infraestrutura moderna e preço que o aluno possa pagar.

"Vargem Grande Paulista é uma cidade que vem se desenvolvendo em vários aspectos: populacional, comercial, industrial e cultural. Esse conjunto de fatores naturalmente faz com que as pessoas busquem conhecimento que agreguem no seu crescimento pessoal e profissional. Além de tudo, o ensino superior também é responsável por fazer com que a visão de mundo seja ampliada e isso acontece por conta de alguns desafios que qualquer graduação impõe", disse o gestor do Polo de Vargem Grande Paulista, Wellington Gerardi.

Segundo ele, o grupo acredita no potencial de crescimento socioeconômico da cidade, por isso tem investido no ensino de qualidade acessível com foco na empregabilidade de seus alunos. "Os vargem-grandenses contam com uma estrutura completa, notebooks a disposição integral, internet, biblioteca e sala de aula com projetor", destacou Gerardi.

Além da infraestrutura e novas tecnologias, a Anhanguera conta com a maior plataforma de ensino EAD do país e a uma grande equipe acadêmica o que proporciona um estudo de excelente qualidade. Inicialmente os cursos oferecidos são semipresenciais e a distância (EAD), ou seja, o aluno poderá estudar no polo, no conforto da sua casa ou aonde estiver.



"O polo sempre estará a disposição do aluno para tirar todas as dúvidas e oferecer a estrutura física para eles estudarem. Muito importante lembrar que o ensino EAD já se difundiu no mundo todo, apresentando um sistema de ensino extremamente eficaz e prático, apresentando as melhores notas e aprovações em concursos públicos e no mercado de trabalho", garante Gerardi.

Outro diferencial do grupo é garantir oportuni-



Gestor do Polo de Vargem Grande Paulista, Wellington Gerardi

dades de inserção no mercado de trabalho aos docentes que concluem os cursos. Para isso, a Anhanguera oferece ferramentas com vagas de trabalho. "Disponibilizamos uma ferramenta de empregabilidade, em que todos os alunos e ex-alunos têm acesso gratuito à vagas de emprego e conteúdos que visam capacitar os candidatos para que tenham maiores chances de contratação. Com parcerias com os melhores sites de emprego LinkedIn e VAGAS.COM, os alunos da Universidade Anhanguera recebem as vagas antes de todo mundo", informou.

Para que todos tenham acesso aos cursos oferecidos, a Anhanguera conta também com o benefício AMIGO VALE PRÊMIO, em que o aluno que indica um amigo ganha desconto de até R\$100,00 na mensalidade.

O polo da Anhanguera VGP está localizado no Centro da cidade e conta com todo o portfólio de cursos EAD e semipresenciais nos níveis de graduação, pós-graduação, MBA e mestrado. A unidade conta com dois sócios, uma diretora com mais de 35 anos de experiência na área, uma coordenadora, uma gerente comercial e uma professora em plantão de dúvidas, todos com nível superior e especialização em suas áreas.

Aproveite este segundo semestre para incrementar o seu currículo com os cursos da Universidade Anhanguera, que faz parte do grupo Kroton Educacional. Consolidado como a maior instituição de ensino do mundo, atualmente conta com quase 1 milhão de alunos matriculados em mais de 800 Polos espalhados em todos os estados do Brasil e, agora, ao seu alcance aqui em Vargem Grande Paulista.

Secretaria 99588-1497

Comercial 99724-4106

 @anhangueravgp

 facebook.com/anhangueravgp





Por: *Fernando Bixiga*

**Cabeleireiro, visagista e barbeiro formado na Universidade Anhembi Morumbi, com mais de 18 anos de experiência e proprietário do Inovari Salão de Beleza**

## Visagismo: a importância desse conceito para os profissionais da beleza

O visagista pode transformar o rosto de quem não tem as proporções perfeitas em um rosto bonito usando todas técnicas à sua disposição. Isso nada mais é do que a arte de criar uma imagem pessoal personalizada de uma pessoa, baseada no princípio de que o rosto deve expressar quem ela ou ele é, além de revelar suas qualidades.

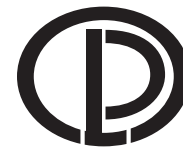
Ao estudar o visagismo, o profissional também conhece melhor a si mesmo compreendendo os seus pontos fortes e frágeis, como eles podem ser valorizados. Como profissional da beleza, você se apresentará para o mundo da melhor forma, exibindo as suas melhores características.

Além disso, também despertará em seus clientes o desejo de você fazer o mesmo com eles. Por isso é fundamental se tornar um profissional antenado com o cenário atual, em que a beleza natural e própria está prevalecendo. Quando temos essas respostas, conseguimos trabalhar a maquiagem e cabelo de forma mais assertiva, encontrando e valorizando os pontos de força desses clientes.

O profissional Visagista tem, ainda, a habilidade de criar uma imagem que represente o cliente, que traga o que ele manifesta de dentro para fora e de fora para dentro criando, assim, uma imagem que mostra todas as qualidades que tem.

Em resumo, o visagismo se refere a um estilo de corte de cabelo que, além de combinar muito bem com o formato de seu rosto, expressa também seu estilo de vida. É a arte de criar uma imagem pessoal que revela as qualidades interiores de uma pessoa, de acordo com suas características físicas e os princípios da linguagem visual (harmonia e estética) utilizando a maquiagem, o corte, a coloração e o penteado do cabelo, entre outros recursos estéticos.

O visagista precisa saber que a beleza é o resultado de medidas exatas que formam uma proporção muito agradável aos olhos de quem vê. Diante deste quadro é imprescindível a importância deste conceito no exercício do trabalho artístico do profissional da beleza. Visagismo é um conceito que, quem usa, decide ou não usar. Alguns o utilizam intuitivamente. Outros vão atrás da informação a fundo, não se restringindo apenas ao formato de rosto e características emocionais.



**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

**CHAMA SEMPRE FORTE**  
 desde 23/01/1990

**Loja de Fábrica**  
 Churrasqueiras  
 Lareiras  
 Fornos  
 Fogões  
 Acessórios

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

**VENDA DIRETA AO CONSUMIDOR**  
 ☎ (11)4242-8494  
 ☎ (11)4611-0147  
 📞 (11)94226-2040

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

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

**Realizamos Exames para**  
 Pagamento Facilitado **COVID** Coleta Domiciliar

**Unidades: Cotia - Itapevi - Vargem Grande**

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



# COMO A EDUCAÇÃO TRANSFORMOU A VIDA DE J.J. O MENINO SONHADOR

## Ele fez do limão a limonada, com o poder da superação

Você já se deu conta de como a educação é uma importante ferramenta de transformação social? Pois é, a educação tem mudado a vida de muitas pessoas que apostaram tudo o que tem e até mesmo o que não tem, para garantir um futuro melhor.

Assim foi com Jenivaldo de Jesus, que tem inspirado muitas pessoas, especialmente jovens, com a sua história de vida e superação. Em entrevista ao Jornal da ACE, ele contou como ficou conhecido como “JJ O menino Sonhador”, título do seu livro que conta como quebrou barreiras e realizou seus sonhos.

Jenivaldo é exemplo de superação, dedicação e do quanto as escolhas podem mudar a vida das pessoas. Aos 11 anos, ele migrou da periferia de Salvador (BA) para Vargem Grande Paulista (SP) com a família. “Vivi numa periferia onde as oportunidades eram escassas, com muita miséria, fome, dificuldades para estudar pela distância e estrutura financeira familiar, além de muita violência de todos os tipos. Mas foi ali, que aos 8 anos de idade eu já saía para trabalhar e ajudar minha mãe no sustento da casa”, contou Jenivaldo, que é órfão de pai e um dos 12 filhos.

Todas as dificuldades que encontrou em sua infância, algumas muito marcantes como fome e violência, fez com que aquele menino se fortalecesse e sonhasse cada vez mais. Os momentos que para muitos seria de sofrimento, para Jenivaldo era mais um processo de aprendizado que serviu como combustível para alcançar seus objetivos.

Aos 13 anos parou de estudar para conseguir cumprir a alta carga de trabalho que tinha e aos 18 foi pai pela primeira vez. “Trabalhei como ajudante de pedreiro, em fábricas como ajudante

geral, ajudante de jardinagem etc. Aos 21 anos, com o sonho no coração, voltei estudar e terminei o ensino médio. Eu sempre tive o sonho de um dia mudar a minha história e não foram as adversidades que fizeram a diferença, mas sim o que fiz com elas”.

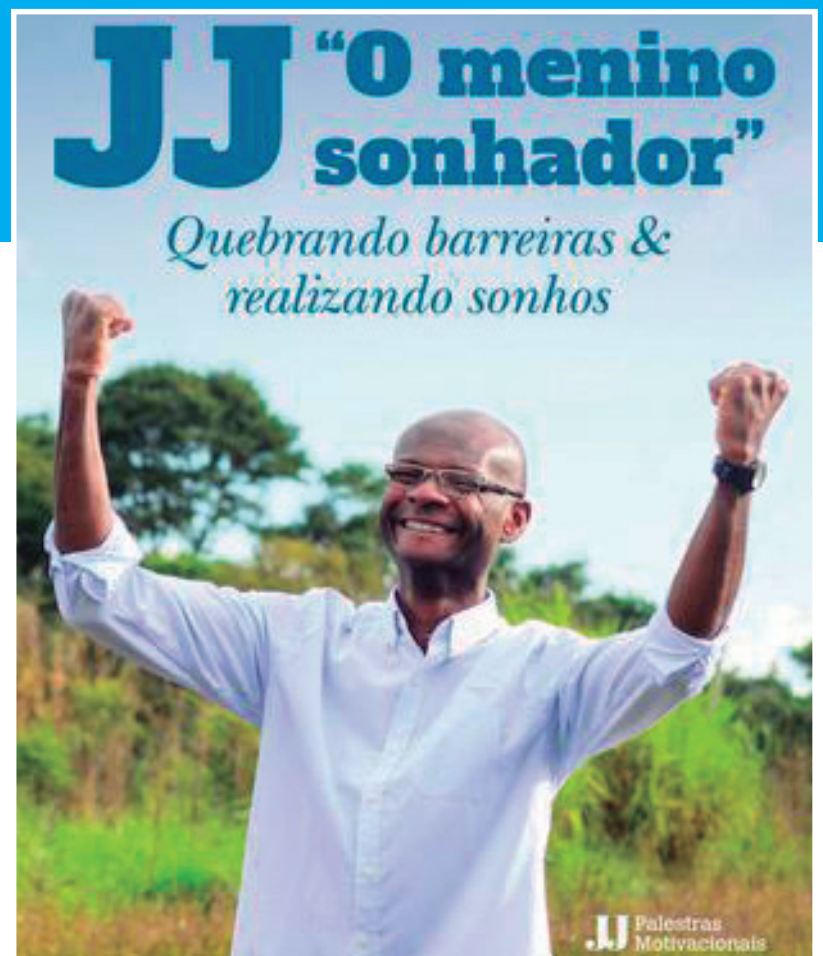
Aos 33 anos, Jenivaldo disse a um amigo: “meu maior sonho é fazer uma faculdade”. A resposta foi: “Se tem esse sonho se joga, mergulha com fé que vai conquistar”. No mesmo dia ele se matriculou na Universidade sem saber como pagaria o curso.

“Eu saía da obra, onde trabalhava como ajudante de pedreiro, direto estudar sem dinheiro para comer e comprar o material escolar. Eu sabia que aquilo era só um processo, havia um preço a ser pago para realizar meus sonhos, teria que plantar e decidi que faria diferente”, conta.

Para o jovem sonhador “nada é por acaso, tudo tem um preço a ser pago e se reinventar é necessário para ter sucesso”. Ele estava certo! Em 2014 se formou em História e, desde então, não parou mais de estudar, ensinar e empreender.

Hoje, Jenivaldo é professor em escolas públicas e privadas com algumas graduações na área da educação, é coach e palestrante. Em maio do ano passado, ele foi mais longe e lançou seu primeiro livro intitulado “JJ O menino Sonhador - Quebrando barreiras e realizando sonhos”.

“Compilei minha história de vida e a coloquei no papel, porque vi que as pessoas estavam preci-



sando de referências e escrevi meu primeiro livro que também era meu sonho. Eu consegui fazer do limão uma verdadeira limonada, eu venci os não que recebi, o preconceito e o racismo porque decidi quais caminhos andaria”.

Além de professor, Jenivaldo agora também promove palestras motivacionais. Ele tem provocado a reflexão por meio da sua história de vida para empresários, comerciantes, escolas, lideranças, vendedores, esportistas e vários outros segmentos.

“Levo meu recado para todo Brasil de que tudo é possível, desde que tenhamos a certeza do que queremos. A vida acaba quando deixamos de sonhar, por isso encontre qual é a sua missão”, esta é a principal mensagem que o escritor deixa em suas apresentações.



**Villa's  
Growler**  
1,5 LITROS

CHOPP VILLAS FRESQUINHO  
ENVASADO DIRETO DA TORNEIRA.

**VENHA ABASTECER  
OU COMPRAR SEU GROWLER  
SÁBADOS DAS 10H ÀS 15H**

DELIVERY? SÓ PEDIR!  
**11 99512-6269**

 **CONSULTE O FRETE  
PARA A SUA REGIÃO**



 11.4559.2258

 @girassolfraldas

# GIRASSOL FRALDAS



Produtos de higiene e mimos para seu bebê.  
Fraldas de diversas marcas.

- Infantil
- Adulto
- Geriátrica

Seg. a sex.  
das 8h às 17h.

Sábados  
das 8h às 13h.

GALERIA RAPOSÃO (Rod. Raposo Tavares, saída 42)  
Loja 14 - subsolo, ao lado das escadas.  
Av. Elías Alves da Costa, 415, Centro - Vargem Grande Paulista

# MERCADO PEÇAS BODÃO