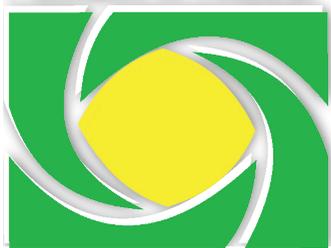


**JORNAL**<sup>DA</sup>

Ano XIV - Nº 154 - Janeiro/2023  
Distribuição Gratuita

15  
anos

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL  
E EMPRESARIAL

**ACE**

VARGEM GRANDE PAULISTA

**SUPER**

**VOLTA ÀS  
AULAS**

**2023**



**center tudo**<sup>®</sup>

*Mega Store*

**CONHEÇA A MEGA LOJA QUE SE TORNOU  
DESTAQUE NA REGIÃO**

Com os melhores preços, muitas variedades e um estilo diferente de todas e especial como você.

→ PÁG. 07

**Passarinho**  
Gás e Água

4158.7801  
4158.1974  
liquigás 97526-5034

Atendendo sua família com qualidade

**ÓTICA GLASS**

(11) 95781-3484  
Fone: (11) 4158-1110  
oticaglassvgp@gmail.com

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

**JORNAL ACE**  
Distribuição Gratuita 15c

**ANUNCIE NO JORNAL QUE TEM CREDIBILIDADE**

Publicação Mensal Tiragem de 6 mil exemplares Distribuição em todo comércio

Ligue e confira nossos planos  
11 4159.1053 | 11 99421.7380

**EXPEDIENTE:**

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE VARGEM GRANDE PAULISTA  
Presidente: Wanderlei Domingues da Silva  
Vice-Presidente: Telmo Davino  
1º Secretário: Natalia de Paula da Silva  
2º Secretário: Filomena Clara Tavares Davino  
1º Tesoureiro: João Vinicius Monteiro Marques  
2º Tesoureiro: Marcos Gonçalves Rios  
Diretor de Rel. Públicas, Culturais e Sociais: Leonice de F.R.C. de Oliveira  
Conselheiro Deliberativo: Sergio Veiga, Michel Velluto e Claudio Antonio da Silva

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

- Diretora Comercial: Edmara Calazans Cardozo Oliveira  
- Jornalista Responsável: Daniela M. Rosetti (Mtb 28.813)  
- Tiragem desta edição: 6 mil exemplares  
- 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.

## 2023 terá oito feriados nacionais e cinco pontos facultativos



Para quem costuma emendar as folgas de feriados, este ano está recheado deles. Até dezembro são oito feriados nacionais, sendo quatro prolongados que cairão em segundas ou sextas-feiras. Em Vargem Grande Paulista ainda tem o feriado municipal de aniversário da cidade, que também vai cair na segunda-feira.

Lembrando que, enquanto os feriados nacionais são previstos em lei federal e valem para todo o território nacional, os pontos facultativos só são válidos para os servidores públicos.

Confira o calendário:

- 20 de fevereiro, carnaval (ponto facultativo);
- 21 de fevereiro, carnaval (ponto facultativo);
- 22 de fevereiro, quarta-feira de cinzas (ponto facultativo até às 14 horas);

- 7 de abril, Paixão de Cristo (feriado nacional);
- 21 de abril, Tiradentes (feriado nacional);
- 1º de maio, Dia Mundial do Trabalho (feriado nacional);
- 8 de Junho, Corpus Christi (ponto facultativo)
- 7 de setembro, Independência do Brasil (feriado nacional);
- 12 de outubro, Nossa Senhora Aparecida (feriado nacional);
- 28 de outubro, Dia do Servidor Público (ponto facultativo);
- 2 de novembro, Finados (feriado nacional);
- 27 de novembro, Aniversário de Vargem Grande Paulista (feriado municipal)
- 15 de novembro, Proclamação da República (feriado nacional); e
- 25 de dezembro, Natal (feriado nacional).

## PRECISANDO DE Certificado Digital?



Agora você pode adquirir:



com comodidade e conveniência.

**Descontos especiais para Associados!**

Agende seu horário  
(11) 99655-1027 (c/ Rafael)  
rafa.ribeiru@gmail.com  
OPÇÃO DE ATENDIMENTO A DOMICÍLIO PARA MAIOR COMODIDADE

# Phygital no varejo: 5 principais tendências para 2023

*Crescimento do uso da inteligência artificial e estratégia de pop-up stores serão algumas das apostas do phygital no varejo neste novo ano, aponta especialista*

Com consumidores cada vez mais exigentes, mais difíceis de fidelizar, atentos às novidades e interessados em pesquisar antes de comprar um produto, ganham as marcas que se dispõem a evoluir junto das transformações do mercado.

Entre elas, existe no varejo a tendência das experiências de compra phygital, que vêm crescendo ano após ano, e da qual 60% dos consumidores reconhecem gostar, de acordo com levantamento realizado pela consultoria MindTree.

“As compras no modelo phygital permitem unir as experiências que o online e presencial proporcionam aos consumidores, garantindo aos mesmos, se bem executada, uma experiência positiva em todos os canais de venda do varejo”, afirma Andrei Dias, o Head de Vendas da Nexaas, retail tech especializada em inovação para o setor.

Para entender como o phygital estará cada vez mais presente nas experiências de compra dos consumidores, Andrei pontua as principais tendências para o mercado do varejo em 2023. Confira:

## 1. Pop-up stores

Conhecida também como “varejo flash”, as lojas pop-ups (uma alusão às janelas online que se abrem por cima da janela principal quando acessamos uma página na internet), são a presença de uma marca num espaço físico por um período determinado de tempo. “Nos últimos meses tivemos alguns casos de sucesso de pop-up stores no Brasil. Por serem temporárias, pode-se ousar e investir mais em oferecer experiências diferentes do que os consumidores estão acostumados, chegando a encantá-los e com grandes chances de fidelização”, aponta Andrei.

## 2. Atendimento personalizado

Com a valorização do Smart Data, que são dados definidos como importantes, filtrados do Big Data, espera-se que a análise de grandes volumes de informação traga uma solução de problemas eficiente, melhorando a experiência dos consumidores nas lojas. “Uma vez que temos noção de que todos os nossos movimentos estão sendo registrados enquanto estamos num site, por exemplo, passamos também a nos tornar mais exigentes para que nos seja mostrado o tipo de produto que temos tendência a comprar”, continua o executivo.

## 3. Inteligência Artificial

Outra forte tendência é o uso da Inteligência Artificial (IA), que facilita o dia a dia dos consumidores. Um exemplo de uso de IA são chatbots inteligentes, que podem solucionar dúvidas dos consumidores no e-commerce e direcionar os usuários com mais eficiência. A solução também pode ser benéfica aos lojistas para a manutenção do estoque. “Já convivemos com diversos siste-



mas de Inteligência Artificial, como os de comando por voz, por exemplo, que realizam funções antes manuais. Dentro do varejo phygital isso tende a ser mais frequente, uma vez que é um investimento que traz bons resultados de satisfação, além de uma maior economia de tempo”, examina Dias.

## 4. Ecossistema diversificado de pagamentos

Todas as partes da experiência contam para os consumidores, mais impacientes e imediatistas com o passar do tempo. Uma tendência que vem se concretizando é a aposta na diversificação das formas de pagamento, além dos tradicionais caixas em lojas. Totens de autoatendimento e links para checkout online podem diminuir as filas no estabelecimento físico e conquistar o cliente pela praticidade. “Ter que ficar numa fila por mais de 10 minutos já é um grande diferencial para muitas pessoas, com certeza. É ainda onde muitas marcas perdem suas vendas”, aconselha.

## 5. Foco no consumidor

Por último, mas não menos importante, o foco já não deve ser apenas o produto, mas sim na pessoa que o compra, e colocá-la no centro das decisões é uma tendência no varejo. “Marcas inteligentes mostram ao consumidor que ele tem 100% de autonomia, deixando-o escolher como quer se relacionar com a marca, como deseja realizar uma compra, em qual momento, por qual canal, sendo do papel da empresa apenas manter todas as informações de acordo, independentemente do ambiente físico ou online. Assim, há grandes chances de oferecer uma experiência memorável, que provavelmente vai se repetir”, conclui Dias.

# ANO NOVO, VIDA NOVA... SERÁ?

Por: Cezar Sena\*

**T**odo início de ano é a mesma coisa. Muitos fazem um monte de planos, até os anotam, como se fossem uma lista de desejos, mas, na verdade, tudo isso não passa de uma lista de intenções, pois não fazem nada de diferente para conquistar esses “desejos”, continuam com os mesmos comportamentos e atitudes, cuidando mais da vida dos outros do que da sua. Quando são indagados sobre o que fizeram de diferente, percebem que, na verdade, não fizeram nada, nenhum curso de atualização, não leram um livro e continuam com as mesmas amizades tóxicas, acompanhando e curtindo o “sucesso” do outro pelas redes sociais, aumentando ainda mais sua inveja e decepção.

Acorde para a vida, enquanto ainda há tempo, pare de ficar lamentando e lamuriando. A virada do calendário não é um evento Mágico, é apenas mais um dia, ano... Pare de ficar sonhando com um milagre, com uma mudança de vida extraordinária de repente, isso só acontece nos filmes. Mentiram para você, em relação a ter sonhos. A maioria desses sonhos são apenas uma ilusão, ficando apenas no campo das intenções. Sugiro que transforme seus sonhos em metas, estas são mais eficientes, pois necessitam de um plano de ação, com estratégias e datas mensuráveis e validadas de tempos em tempos.

Você só terá uma vida nova, neste novo ano, se começar a ter atitudes e comportamentos novos. Se continuar agindo do mesmo modo, não assumindo suas responsabilidades, o resultado será o mesmo do ano que terminou: decepções, fracassos, angústias e sentimento de culpa. E pior, ainda dirá que não teve sorte. A sorte só existe para quem se prepara, dedica, estuda e coloca o Plano de Intenção em ação. Logo, para esta situação a pergunta a ser feita é: o que você está fazendo agora que te leva a crer que irá conseguir conquistar suas metas amanhã? Se não estiver fazendo nada de diferente, lamento – provavelmente irá fracassar novamente e ainda vai culpar os outros. O autor, Ken Robinson, em seu livro “Somos todos criativos”, deixa evidente que o nosso futuro dependerá da qualidade das nossas experiências aqui e agora.

Seja realista. Pare de ficar fantasiando e mentindo para você mesmo. Assuma suas responsabilidades. Se quer de fato obter sucesso, a melhor solução é a mudança efetiva de atitudes e comportamentos. Pare de transferir para os outros o resultado dos seus fracassos, pare de ouvir opiniões de pessoas que não são exemplos de sucesso. Em seu livro, “Foco”, Daniel Goleman nos alerta para não deixarmos as vozes das opiniões dos outros afogarem nossa voz interior. Goleman completa: “[...] tenha a coragem de seguir seu coração e sua intuição. De alguma forma, eles sabem o que você realmente quer se tornar”.

Portanto, aproveite este ano novinho a sua disposição para fazer algo novo que lhe dará orgulho no balanço do final deste. Feliz Ano Novo para você, que aceitou enfrentar os desafios da MUDANÇA!



\*Cezar Sena é Mestre em Educação – PUC/SP; Especialista em Gestão – USP; MBA em Gestão Empreendedora – UFF; Diretor de Escola Estadual; Prof. Universitário; Escritor, Coach e Palestrante.  
Insta: @cezar.sena / Youtube: Cezar Sena



**Verão com choopp Villa's**

**FAÇA SUA ENCOMENDA!**  
☎ 11 99512-6269  **CONSULTE O FRETE PARA A SUA REGIÃO**



**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.

# Os grandes lançamentos de 2023

A ano promete quando falamos de produções cinematográficas, muitas chegando nos próximos meses muitos filmes vão promover grandes momentos para os fãs de ficção científica, ação, comédia, romance, entre outros gêneros imperdíveis.

Diretores renomados estarão de volta, como Christopher Nolan, Denis Villeneuve e Martin Scorsese, franquias antigas ganham novos títulos, franquias novas tentam se consolidar e super-heróis buscam voltar à boa fase de anos atrás.

Ainda em dúvida se 2023, será o ano em que a indústria do cinema finalmente voltará ao patamar anterior à covid-19, muitos estúdios ignoraram essa questão e não economizaram nada para as produções que virão, prontos para tentar recuperar a receita que em 2022 ainda não chegaram perto dos faturamentos de antes da pandemia.

Dito isto vamos aos filmes mais esperados em 2023:

1. Os Fabelmans - 12 de janeiro nos cinemas
2. Holy Spider - 19 de janeiro nos cinemas e 10 de março no MUBI
3. Tár - 23 de janeiro nos cinemas
4. Till - A Busca por Justiça - 9 de fevereiro nos cinemas
5. A Baleia - 23 de fevereiro nos cinemas
6. Império da Luz 23 de fevereiro
7. Magic Mike - A Última Dança - 23 de fevereiro nos cinemas
8. Urso do Pó Branco - 9 de março nos cinemas
9. John Wick 4 - 23 de março nos cinemas
10. Luther - O Cair da Noite - Março na Netflix
11. A pequena Sereia (The Little Mermaid) - 26 de Maio de 2023
12. Spider-Man: Across the Spider-Verse - 01 de Junho de 2023
13. Dungeons & Dragons: Honra Entre Rebeldes - 13 de Abril de 2023
14. M3GAN - 19 de janeiro
15. Homem-Formiga e a Vespa: Quantumania - 16 de fevereiro
16. Creed III - 3 de março
17. A Morte do Demônio – A Ascensão - 21 de abril
18. Duna: Parte Dois - 2 de novembro de 2023
19. Velozes & Furiosos 10 - 19 de maio de 2023
20. Barbie O filme - 20 de julho de 2023



POR: Jeff Leal (@Jeffleal13)

Diretor de Arte na @casavoguebrasil  
Criador de conteúdo e CEO do @cineminuto\_  
Colunista do Glamugeek - @glamurama  
Colaborador no @resistEnem

## CENSO 2022: ainda dá tempo de participar

*Quem não respondeu ao Censo Demográfico pode ligar e agendar a visita do recenseador*

O Censo Demográfico 2022 está prestes a ser finalizado e muitos domicílios ainda não foram visitados e responderam à pesquisa, que busca avaliar estatísticas populacionais de todo o Brasil. Segundo prévia divulgada pelo IBGE, Vargem Grande Paulista tem 53.777 habitantes.



“Os recenseadores passaram em todos os setores no município de Vargem Grande, ainda tem dois que estão sendo trabalhados, e continuamos a pesquisa para chegar o mais perto dos 100%”, informou o Coordenador Censitário do IBGE subárea de Cotia, Wandreson Lemos Raimundo.

Ainda de acordo com o IBGE, o Estado de São Paulo registra o maior número de recusas a responder o Censo Demográfico, com mais de 5% da população, o que contribuiu para o atraso da conclusão da pesquisa.

A participação da população é fundamental para o levantamento dos dados, pois a implementação de políticas públicas em todo o País é realizada utilizando as informações colhidas por meio dos questionários. Os repasses do Governo Federal para Estados e Municípios e os investimentos nas mais diversas áreas levam em consideração o panorama traçado pelo Censo.

### Disque-Censo

Os moradores que não tiveram o domicílio visitado ou que, por algum outro motivo, não participaram do levantamento, podem entrar em contato para solicitar a visita de um recenseador por meio do Disque-Censo, que atende no telefone 137.

## Declaração Anual de Faturamento do MEI deve ser entregue até 31 de maio

*Quem perder o prazo está sujeito a multas e outras penalidades*

Começo de ano é sempre de organização e planejamento, especialmente com prazos de pagamentos e entrega de documentos. Por isso, quem é MEI (Microempreendedor Individual) deve ficar atento ao prazo para entrega da Declaração Anual de Faturamento, que vai até o dia 31 de maio.

O documento fiscal é obrigatório e deve ser enviado à Receita Federal, o que garante à empresa estar em dia com as obrigações fiscais e manter benefícios previdenciários como aposentadoria, auxílio-doença, licença maternidade, entre outros. Quem não cumprir as obrigações, está sujeito a multas, perda dos benefícios do INSS e ter a empresa cancelada.

Na declaração, o MEI deverá informar o total de sua receita bruta, ou seja, o total faturado com a venda de mercadorias, ou prestação de serviços, além de informar se houve a contratação de funcionário no período. É importante ressaltar que a declaração é obrigatória mesmo que o MEI não tenha faturado nada no ano anterior.

Quem precisar de orientações pode procurar o Posto do Sebrae-Aqui de Vargem Grande Paulista, de segunda a sexta-feira, Rua Benedita Maciel de Almeida, 85 – Centro.



# SOLUÇÕES CLOUD

- Sistema de gerenciamento para empresas nos segmentos de comércio, auto peças, oficinas, equipamentos/ cilindros
- VENDAS, COMPRAS, ESTOQUES, CLIENTES E FINANCEIRO.
- Cupom Fiscal SIMCO S@T | Nota Fiscal Eletrônica NFE/SPED
- Integração com **Marketplaces** e **WhatsApp**



**SIMCO** ☎ (11) 4158-3078 ☎ (11) 99628-7355 simco@simco.com.br www.simco.com.br



## Prazer, somos a Center Tudo Mega Store

*Conheça a Mega Loja que se tornou destaque do comércio na Região de Vargem Grande Paulista*

**A** volta às aulas 2023 nas lojas Center Tudo Mega Store irá facilitar a vida dos pais e alunos. Você irá encontrar uma mega variedades de itens, promoções e condições facilitadas de pagamento. Sua lista de material escolar completa em um único lugar!

Para o retorno das aulas, o Grupo Center Tudo Mega Store reforçou sua equipe a fim de garantir um atendimento exclusivo e de prontidão aos clientes. A lista do material escolar pode ser recebida na loja ou por WhatsApp, o que garante praticidade e agilidade na separação dos itens.

Outra opção que a loja oferece é comprar online ([www.centertudo.com](http://www.centertudo.com)) e receber na sua casa. O máximo, não é mesmo? Então aproveite para conhecer o setor de papelaria das Lojas e conferir todas as novidades que as lojas da Center Tudo têm para oferecer.

O Grupo trabalha com as melhores marcas do mercado garantindo uma escolha assertiva, de qualidade e com preço super acessível que pode ser parcelado em até 10X sem juros ou com 10% de desconto no pix para quem comprar a lista completa. Não deixe de se tornar um cliente fidelidade, acumulando pontos a cada compra e gerando descontos com cashback. Imperdível!



VARGEM GRANDE PAULISTA



TIJUCO PRETO

### LOJAS

Além de atendimento de qualidade, variedade e os melhores preços do mercado, o Grupo Center Tudo Mega Store tem o mais importante: tradição e muita credibilidade. A primeira loja foi inaugurada em 2000, com um novo conceito no comércio varejista do Litoral Norte, Vale do Paraíba e Grande São Paulo.

Com a Missão de conquistar e manter todos os clientes satisfeitos, o Grupo vem ganhando espaço devido aos seus valores que estão direcionados à honestidade, integridade, organização, responsabilidade, dedicação, respeito e foco no resultado. Hoje, a Center Tudo Mega Store conta com loja virtual e 6 lojas físicas, entre elas, no Tijuco Preto/Cotia e em Vargem Grande Paulista que foi a última unidade a ser inaugurada em 2019.

Com mais de 4.000 m<sup>2</sup> e mais de 12 mil itens por loja, organizados por setores muito bem sinalizados para facilitar a localização pelo cliente, a Center Tudo Mega Store de Vargem Grande Paulista oferece uma variedade incrível de produtos, como: utilidades domésticas, presentes, decoração, artigos esportivos, brinquedos, papelaria, ferramentas, cama, mesa & banho, pet, festas e muito mais.



**SUPER**  
**VOLTA ÀS AULAS**  
**2023**

*Temos TODOS os*  
**MATERIAIS** *para a sua*  
**LISTA ESCOLAR**

**CLIENTE FIDELIDADE** **PARCERIAS COM EMPRESAS** **DELIVERY**

“ CHAMA no ZAP ”

**ENVIE SUA LISTA**  
**11 95763-0723**



# Prepare as suas finanças e comece 2023 com o pé direito

Passado o primeiro fim de semana de festas de encerramento do ano, você provavelmente vai olhar para sua carteira ou aplicativo bancário e encontrar as finanças um pouco bagunçadas. Isso porque o fim de ano traz alguns desafios para quem gosta de fugir do controle do orçamento mensal: promoções imperdíveis, festas e até o 13º salário contribuem para que os gastos aumentem nesse período.

O educador financeiro do Sicoob, Eduardo Trigueiro, comenta que agora é a hora de pegar papel e caneta - ou abrir uma planilha no computador, para fazer as contas. “Já no começo de janeiro, alguns gastos vão bater à nossa porta. IPVA, IPTU, fatura do cartão de crédito, material escolar e os boletos não podem nos assustar”, explica.

De acordo com Trigueiro, o objetivo agora é colocar tudo no papel e priorizar essas contas que surgem no começo do ano. “Isso precisa ser o objetivo principal, especialmente para quem conseguiu guardar um pouco ou todo o 13º salário”, diz o especialista. “Lembrando que o pagamento à vista sempre dá um desconto maior para esse tipo de despesa, o que pode auxiliar no restante do ano”.

Outra dica importante é tentar não cair em dívidas. “O rotativo do cartão de crédito, por exemplo, tem juros muito elevados, o que pode fazer desandar as finanças nos próximos meses. Minha indicação é tentar utilizar o crédito rápido somente em situações emergenciais”.

Se a situação for mais grave e houver uma dívida já em andamento, Trigueiro indica que o consumidor busque maneiras de negociar. “Existem ferramentas suficientes para conseguir abater boa parte das dívidas e limpar o nome. Buscar isso logo no começo do ano é bem legal para passar 2023 sem a corda no pescoço”, afirma.

Passado o momento de sufoco, agora é a hora de planejar. “Depois que



negociar e começar a quitar as dívidas, as pessoas precisam pensar quais erros cometeram para não repeti-los no novo ano. O planejamento é essencial nesse momento. Mapeie suas receitas e despesas e comece a traçar metas para 2023 e os anos seguintes”.

Sobre o Sicoob - Instituição financeira cooperativa, o Sicoob tem mais de 6,7 milhões de cooperados e está presente em todos os estados brasileiros e no Distrito Federal. Oferecendo serviços de conta corrente, crédito, investimento, cartões, previdência, consórcio, seguros, cobrança bancária, aquisição de meios eletrônicos de pagamento, marketplace, dentre outras soluções financeiras, o Sicoob é a única instituição financeira presente em 360 municípios.

somos a

**MELHOR PLATAFORMA DE ATENDIMENTO VIA WHATSAPP**

Com apenas 1 número de telefone, o WZ Suite compartilha o acesso pelo WhatsApp para toda sua equipe.

 **WZ** suite

FAÇA UM **TESTE GRÁTIS, POR 10 DIAS!**

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

 **(11) 4159-7421**





**Loja de Fábrica**

Churrasqueiras  
Lareiras  
Fornos  
Fogões  
Acessórios

Estrada da Água Espriada,  
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)



# FISICULTURISMO

## Conheça Flor, a atleta campeã que tem representado a região

Ao contrário do que muita gente imagina, o fisiculturismo ou bodybuilding em inglês, não é um concurso de beleza, mas sim um esporte e um estilo de vida. Trata-se de uma modalidade competitiva de musculação, cujo objetivo é obter a mais perfeita simetria com o aumento da massa e definição muscular, conforme a categoria a ser disputada. E conforme o Jornal da ACE pesquisou, a região tem sido muito bem representada.

Aos 33 anos, a personal trainer Flores Neide de Souza Campos, mais conhecida como Flor, tem levado o nome de Vargem Grande Paulista e região aos pódios do fisiculturismo. Em 2022, a atleta se profissionalizou no esporte após ser campeã em 3 competições consecutivas.

Em entrevista ao Jornal da ACE, Flor falou sobre sua rotina de treinamentos, alimentação e os primeiros passos no esporte.

**JORNAL ACE: começou a praticar atividade física com qual idade e com qual objetivo?**

**Flor:** com 18 anos pesava 52kg, então comecei a treinar porque eu me achava gordinha

**JORNAL ACE: e como começou a se interessar pelo fisiculturismo?**

**Flor:** na academia onde comecei a treinar haviam muitos atletas de fisiculturismo, mas até então eu não tinha nenhum interesse em competir. Após começar a namorar o Juan, hoje meu marido, e ir com ele assistir as competição fui me encantando por esse esporte.

**JORNAL ACE: quando tornou o fisiculturismo o seu esporte de competição, quanto tempo levou?**

**Flor:** comecei competindo em 2009 em levantamento de peso, em competições da região mesmo. Após 2 anos de treino fiz a minha estréia no fisiculturismo, tornando-me campeã Overall (disputa entre as campeãs) na categoria figure.

**JORNAL ACE: Quais os principais campeonatos que já participou, categorias e premiações?**

**Flor:** o principal foi o Mundial e o Mr. Universo que é o título maior da Federação, para chegar nele precisa passar pelo Estadual e Brasileiro. Em todas as classificações fui campeã na categoria bodybuilder.

**JORNAL ACE: como é a sua rotina de treinos?**

**Flor:** em fase de ganho muscular, quando não estou em preparação para competir, treino uma vez ao dia, de segunda a sábado, uma hora e meia de treino dependendo do treino até duas horas. Já em pré-contest, quando estou em preparação para competir, treino duas vezes ao dia, de segunda a domingo.

**JORNAL ACE: sua alimentação tem cuidados especiais?**

**Flor:** fora de preparação carboidratos moderado e proteína alta, algumas refeições livres no mês. Em preparação: carboidratos baixo e proteína alta, sem refeições livres até a competição.



“

Agradeço muito a Deus; ao meu marido que é meu grande parceiro e me colocou neste esporte; à minha família; aos alunos da Academia Juan Garrido pela compreensão, incentivo e motivação; à Silmara esteticista de Vargem Grande; ao Glauco massoterapeuta e sua esposa Camila de Cotia; a Alessandra Oliveira maquiadora e amiga; a Canibal Inc por todo o suporte; ao Vereador de Cotia Felipe Variedade; e à cidade de Vargem Grande pelo reconhecimento do meu trabalho”

**JORNAL ACE: conta com algum profissional no seu treino?**

**Flor:** sim! O Meu marido é o meu técnico.

**JORNAL ACE: quais obstáculos encontrou?**

**Flor:** em uma preparação sempre haverá obstáculos, pois o nosso dia é composto por família, trabalho, treino e disciplina na alimentação. Todo esse conjunto cria tensão, cansaço e estresse, qualquer coisa que saia da rotina de um atleta se torna estressante, muitas vezes sair do nosso equilíbrio físico ou emocional faz com que sejamos nosso próprio obstáculo, se a mente não estiver bem, nada flui.

**JORNAL ACE: conta com patrocínios?**

**Flor:** no momento estou sendo patrocinada pela empresa de suplementos Canibal Inc. Estou a procura de mais parcerias que possam colaborar com a minha evolução no esporte.

**JORNAL ACE: já sofreu preconceito?**

**Flor:** muito! No começo me importava, hoje não mais. Não podemos agradecer a todos!

**JORNAL ACE: quais seus projetos para 2023?**

**Flor:** no ano de 2022 retornei aos palcos, após 4 anos sem competir no fisiculturismo. Particpei de 3 competições consecutivas me tornando campeã em todas e me profissionalizando no esporte. Agora farei a minha primeira competição como atleta profissional.



Com Guru  
sem Noção:  
Basilio Santos

## Horóscopo Malvado

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

Olá, flores do pântano...Janeiro, para muitos o mês da renovação de novos desejos e sonhos, afinal estamos no ano novo, mas... segundo especialistas, o mês de janeiro pode trazer algumas surpresas, mais? Simmmmm!

Então meus amores, podem entrar em pânico, rodar a baiana [cuidado para ela não ficar tonta] e pedir para nossa senhora da bicicletinha dar muito equilíbrio, vocês vão precisar, 2023 não será fácil. Confira como será o seu 2023, segundo os signos.



ESCORPIÃO

2023 será um ano repleto de crises, muita calma minha flor do pântano, não precisar descer nas profundezas da amargura, isso não vai resolver. Uma dica, comece agora uma terapia, tem que ser intensiva. O melhor mesmo é você andar com um analista como sua sombra.



VIRGEM

2023 será um ano de muita renovação, mas tome cuidado minha flor do pântano, algumas renovações são necessárias para o bem da nação, então comece pelo seu guarda-roupa, estas suas roupas são horríveis, cafonas e démodé. Entendeu porque ninguém quer sair com você?



TOURO

Para 2023 algumas coisa boas vão acontecer, será um ano maravilhoso, acredite, muitas realizações estão por vir, eu só não consigo prever para quando, acredito que seja em dez décadas, como você é bastante paciente tudo dará certo, ansiedade não é como você, por enquanto o melhor a fazer, é sentar e chorar.



CAPRICORNIO

Viiiiixi, 2023 para você não será nada legal, pelo que eu vi nos meus baralhos, tudo vai travar, começando por este computador velho e ultrapassado. O novo ano pede para você fazer uma grande reciclagem, mas muita calma nesta hora, uma reciclagem em você, resumindo, melhor você nascer novamente. Você deu ruim.



CÂNCER

Para você minha bicicleta sem freio será um ano de grandes transformações e finalmente você sairá do armário, não minha flor do pântano, não estou me referindo deste armário, você sairá de um armário para um closet, ou seja, tantas plumas e paetês.



PEIXE

2023 vai ser um ano calmo, mas nem tanto viu? Algumas agitações podem ocorrer principalmente na sua conta bancária, isso é o reflexo da falta de responsabilidade durante as festa de dezembro, aqui faz, aqui se paga, no sei caso sei não. Sua fama vai longe, seu sobrenome caloters, isso explica muita coisa.



ÁRIES

2023 vai favorecer a transformação pessoal, ou seja, se jogue no bisturi, este é o seu grande momento de virar uma Barbie ou se preferir um Ken. Segundo os astros há uma grande probabilidade de você ganhar na loteria, esta sorte favorece apenas as pessoas de áries com os seguinte nomes: Ariovaldete, Jonailsoncley, Marisilvania e Tamicreuzza.



LIBRA

Tome muito cuidado em 2023, nada de cometer exageros, chega não é? Não querendo ser portador de más notícias, sinto em lhe informar que você terá uma fase bastante complicada, para não dizer horrível, assustadora, medonha. O melhor a fazer, é dormir e só acordar em 2024, ou faça como os outros, senta e chora.



LEÃO

O ano de 2023 está te chamando para o caos, para a agitação, rebeldia, mais? Siiim muito mais e pode acreditar nos astros minha flor do pântano, finalmente você vai abrir a tão sonhada caixa de pandora que há dentro de você, mas tome muito cuidado, abra devagar, do contrario você vai enlouquecer.



AQUARIO

Ano novo vida nova, só que não, 2023 nada mudará para você minha flor do pântano. De braços cruzados nada vai acontecer. O primeiro passo é plantar a sementinha, qual? Oras, comece com a da coragem que falta em você.



SAGITARIO

2023 chegou bebê é o momento de você começar a colher tudo aquilo que plantou, certo minha flor do pântano? Errado! Como você vai colher algo se não plantou nada? Portanto minha bicicleta sem guidommm a sua colheita será horrível, ou melhor, não terá nada para colher, se junte aos taurinos senta e chora.



GEMEOS

Olá Ruth e Raquel, 2023 não será um ano calmo, pode até ter um tiquim de sorte, sabe aquela sorte com cara de caneca? Não sabe? Problema seu não vou explicar. Você precisa sair da sua zona, não pense besteira, tudo bem que ganha uma grana extra, estou falando da zona de conforto e se jogar na escuridão, quem sabe você encontre um lobo mal ou uma chapeuzinho.



**Seja luz** por onde passar

**Sempre é tempo de acender o brilho que há em você!**  
E sempre dá tempo de iluminar as relações.

Então, seja o caminho que leva à compreensão.  
Seja a empatia que reflete o entendimento e a esperança que se renova.  
Seja a paz que se faz presente, e o amor fraterno que aquece os corações o ano inteiro.  
Seja a diferença por um mundo melhor e fortaleça sua evolução a cada gesto.

**2023**  
**#vamosjuntos**

Acesse o QR Code e assista ao vídeo que preparamos para você.



AGORA CLIENTE UNIMED SÃO ROQUE TEM

**PRONTO ATENDIMENTO ON-LINE**

**24 horas • 7 dias por semana**

Acesse:  
**estacaounimed.com.br**

**Rápido Prático Seguro**

**Unimed**  
São Roque

**29**  
ANOS

Diretor Técnico Médico: Dr. Adriano Salge - CRM: 39.430

ANS - nº 318588

## OPORTUNIDADES

# INSCRIÇÕES ABERTAS PARA CURSOS GRATUITOS



Início de ano é sempre um ótimo momento para pensar no futuro, especialmente quem busca uma vaga no mercado de trabalho ou complementar a renda. E a qualificação profissional pode ser o caminho para quem busca novas oportunidades.

Pensando nisso, o Jornal da ACE trouxe uma valiosa dica: cursos rápidos de capacitação e gratuitos.

A Prefeitura de Vargem Grande Paulista, por meio da Secretaria de Assistência Social, está com inscrições abertas para os seguintes cursos: moda, kit festas, cuidador de idoso, elétrica básica residencial, iniciação ao teatro, dança, atividade lúdica e lazer, cabeleireiro, barbearia, manicure, decoupage, pintura em tecido, crochê e fuxico.

Os interessados devem se inscrever das 9h às 12h e das 13h às 16h, na Secretaria de Assistência Social (Rua Benedito Almeida de Oliveira, 13 – Centro) ou no Centro Integrado de Cursos (CIC – Rua Mongaguá, 45 – Parque do Agreste). Apresentar os documentos: RG, CPF e comprovante de endereço.



**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



inacreditável

Crédito rápido para sua empresa, sem burocracia de banco?

Se é ACCREDITO, pode acreditar!

Que tal contar com recursos para manter, e até fazer crescer sua empresa, sem ter que submeter às pesadas exigências e tarifas dos bancos? A ACCREDITO oferece linhas de crédito sob medida e com uma série de vantagens inacreditáveis.

Saiba mais na:



DÊ UM **PLAY** NO SEU INGLÊS.  
▶ FAÇA FISK.



FAÇA SEUS SONHOS ACONTECEREM.

- ▶ **INGLÊS**
- ▶ ESPANHOL
- ▶ INFORMÁTICA
- ▶ PORTUGUÊS
- ▶ PROFISSIONALIZANTE
- ▶ PROGRAMA BILÍNGUE

▶ **MATRICULE-SE JÁ.**  
AULAS PRESENCIAIS OU ON-LINE



▶ **FISK VARGEM GRANDE PAULISTA**  
☎ (11) 4158-7099 📞 (11) 99878-2072  
RUA EMBUIA, 295 - JD. FLORESTA

### SOLUÇÃO DE SEGURANÇA ESPECIALIZADA



VALORIZANDO E PROTEGENDO O QUE É SEU



### SERVIÇOS

- ▶ VIGIA
- ▶ PORTARIA
- ▶ RONDA PATRIMONIAL
- ▶ SERVIÇOS GERAIS
- ▶ SISTEMAS DE MONITORAMENTO DE ALARMES E CFTV
- ▶ PORTARIA REMOTA
- ▶ BAIRRO SEGURO

☎ (11) 4148-1228

📞 (11) 97330-0599