

JORNAL

Comércio e Indústria em Ação



Ano I - Edição nº 01 - Vinhedo Março/Abril de 2019

COMÉRCIO

Mais Unido

VINHEDO

Mais Forte!

Associe-se e conte com **benefícios exclusivos!**

Nova Diretoria para Triênio
página 02

1º Encontro Mulheres
Empreendedoras
página 03

Encontro entre as Associações
Comerciais da Ra7 Vinhedo
página 04

O Primeiro Cine Vinhedo foi
um Sucesso
página 05

Galeria do dia das Mães
página 06 e 07

10 Mitos em que você precisa
parar de acreditar agora se
quiser perder Peso!
página 08

Palestras
Vacinação contra gripe
página 09

PCMSO e e-Social
O que muda?
página 10

CONHEÇA NOSSA

REDE
DE
Vantagens

Rede de Vantagens ACIVI

Conheça nossa rede que oferece vantagens exclusivas tanto para empresários quanto para funcionários. Acesse www.acivi.com.br - clique em CUPOM DE DESCONTO - preencha os dados e apresente na empresa parceira.

MAIS INFORMAÇÕES: (19) 3876-6300 | WWW.ACIVI.COM.BR
COMERCIAL@ACIVI.COM.BR



ASSOCIADO ACIVI
TEM MUITO MAIS

Segurança

VALORES ESPECIAIS PARA

SEGUROS: AUTOMÓVEL, RESIDENCIAL, EMPRESARIAL E VIDA
CONSÓRCIO: RESIDENCIAL E AUTO E FINANCIAMENTO EM GERAL

Rua João Gasparini, 156 Sala 4 Centro Vinhedo SP

E-mail: jmariano@jmarianosseguros.com.br

Tel: 19 3876-6550/ 19 3876-6568

19 99841-3678



Nova Diretoria Triênio 2019/2021

A nova Diretoria da Acivi assumiu a frente da entidade no dia 09/04/2019. A solenidade da Acivi - Associação Comercial de Vinhedo 2019/2021 aconteceu no auditório do CEPROVI. Dando continuidade em sua gestão, o Sr. Flamarion Polga e alguns membros novos, tem a missão de levar a entidade para o caminho da modernização dinâmica que as relações comerciais e interpessoais exigem. A nova diretoria tem como objetivo criar mecanismo que promovam o crescimento da Indústria e Comércio de Vinhedo, buscando a capacitação e estruturação constante, se transformando em um grande parceiro e aliado de cada empresário, com participação ativa e conjunta na tomada de decisões, oferecendo benefícios, promoções e capacitações. Assim, de forma participativa, atuante e transparente.

União - essa é a palavra que deve nortear a Indústria e o Comércio de Vinhedo, pois ideias e ações são essenciais para atingir a maior meta desta nova gestão: Desenvolvimento Industrial e Comercial. Na ocasião estiveram presentes algumas autoridades: o Presidente do Legislativo

Edu Gelmi, os vereadores Marcos Ferraz, Rubens Nunes e Nil Ramos.

Conheça a Diretoria:

Presidente: Flamarion Brandão Polga - **Empresa Área Casual Móveis.**

1º Vice-Presidente: José Mariano - **Empresa J.Mariano Seguros.**

Diretor Financeiro: Daniel Perez Mediel - **Empresa Store Informática.**

Diretor Administrativo e Patrimônio: Jefferson José Calarga - **Bossi e Calarga.**

Diretor de Comunicação Social: Renan Kauê Miguel Bosso - **Empresa Lig Chop Germânia.**

Conselheiro Fiscal 01: Francisco Marcelino da Silva Junior - **Empresa Restaurante La Budega.**

Conselho Fiscal 02: Diego Henrique Mendes - **Empresa Adrenalina Motos.**

Conselho Fiscal 03: Onofre Bissolati - **Empresa Mercado Bissolati.**

Conselho Fiscal Suplente 01: Rafael Pozzuto - **Empresa Precisa Comunicação.**

Conselho Fiscal Suplente 02: Marcelo Jose Gabetta - **Empresa MG6 Contábil.**

Conselho Fiscal Suplente 03: Deomar Luiz Cantu - **Empresa Campiol e Cantu Ltda.**



ACIVI – Associação Comercial e Industrial de Vinhedo
Informações Gerais

Telefone:
(19) 3876.6300
(19) 3876.6027

E-mails: Atendimento Interno
Atendimento: acivi@acivi.com.br
thainasofciati@acivi.com.br

Comercial:
comercial@acivi.com.br
maikonalves@acivi.com.br

Financeiro:
financeiro@acivi.com.br

Emissão de Boleto:
boleto@acivi.com.br

Gerência: gerencia@acivi.com.br
Site: www.acivi.com.br

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA ACIVI

2º A 6º das 8hs às 18hs
Sábado das 8hs ao 12hs

Endereço:
Rua João Corazzari, 270 Centro
Vinhedo – SP

Responsável pela Diagramação

Fábio José Bueno

Jornalista Responsável

Fábio José Bueno

MTB 0080978/SP

Tiragem

2.000 exemplares

Quer anunciar? Ligue

19 99686.1420 (Fábio)

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

1º PRIMEIRO ENCONTRO MULHERES EMPREENDEDORAS

Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, na noite de 12 de março de 2019 (terça-feira), às 18h30min a ACIVI – Associação Comercial e Industrial de Vinhedo realizou o Primeiro Encontro de Mulheres Empreendedoras em parceria com a Facilitadora e Coach Paula Martins e o Intercity Hotel de Vinhedo, com o Tema ELAS NO TOPO, onde na ocasião houve a participação especial de 4 empresárias e ícones de destaque da cidade: Ana Lilian Coelho Cavalheiro - Proprietária da Ótica A Visu-

al, Claudinéia Vendemiatti Serafim - Vice - Prefeita de Vinhedo e Secretária de Assistência Social, Izilda Marcussi - Proprietária da Zizika Modas e Natália Vichi - Bailarina, Coreógrafa e Proprietária do Núcleo de Dança Natália Vichi, explicando sobre sua trajetória empresarial, política, família, dificuldades e como alcançaram sucesso. Agradecemos a presença de todos, em especial aos apoiadores do evento Romanel, Faculdade Anhanguera e Lig Chopp. Germânia.



1º Encontro **mulher** empreendedora

Participação especial:

CLAUDINEIA V. SERAFIM
Vice-prefeita e Secretária Municipal de Assistência Social de Vinhedo

1º Encontro **mulher** empreendedora

Participação especial:

ANA LILIAN COELHO CAVALHEIRO
Proprietária da Ótica A Visual Especialista em lentes Zeiss e Varilux

1º Encontro **mulher** empreendedora

Participação especial:

IZILDA MARCUSSI
Proprietária da Zizika Modas

1º Encontro **mulher** empreendedora

Participação especial:

NATALIA VICHÍ
Proprietária do Núcleo de Dança e Fitness

1º Encontro **mulher** empreendedora

Facilitadora:

PAULA MARTINS
COACH & FACILITADORA

Auto Mecânica PEMAZE

Trabalhamos com Todas as Marcas Nacionais e Importados Diesel - Gasolina - Álcool Mecânica Leve e Pesada

19 3826.1007 | 3876.2545
19 99773.5855 | 99911.2244
pemaze@mecanicapemaze.com.br

Av. Presidente Castelo Branco, 1950 - Jd. São Matheus - Vinhedo/SP

minha Mãe merece

Mãe um título maior que Rainha

A melhor opção de presente para sua Mãe é aqui Óptica Vinhedo

Fone: 19 3876-2960
Rua 9 de Julho, 295 | Centro | Vinhedo

acompanhe nossa Fanpage @oticavinhedo

ÓPTICA VINHEDO

Encontro entre as Associações Comerciais da Ra7 Vinhedo

ACIVI promove reunião entre Associações Comerciais da Ra7/Campinas.

O encontro, que aconteceu no Intercity Hotel, em Vinhedo, foi conduzido pela Vice-Presidente da FACESP, Adriana Flosi.

A Associação Comercial e Industrial de Vinhedo (ACIVI), promoveu na cidade a reunião mensal entre as Associações Comerciais da Ra7/Campinas. O encontro aconteceu no Intercity Hotel e foi conduzido por Adriana Flosi, Vice-Presidente da Federação dos Associados de São Paulo (FACESP) existente há 55 anos e, Presidente interina da Junta Comercial do Estado de São Paulo.

A ACIVI foi representada pelo atual Presidente, Flamarion Brandão Polga e Renan Bosso, responsável pela Comunicação Social da instituição. Integrantes das Associações de outras cidades da região, que estão inseridas na RMC e formam a Ra7, também marcaram presença no evento, além do Diretor da secretaria municipal de Indústria e Comércio, Edvaldo Piva.

A Federação surgiu para unir as associações comerciais dos municípios do país. A de São Paulo possui 645 cidades, sendo 400 Associações, dividida em 20 regionais. A Ra7 é composta por 37 cidades, onde Vinhedo está inserida e corresponde a Regional 7 (Ra7). “Trata-se da regional mais forte, por causa do seu produto interno bruto (PIB) e representatividade através de suas Associações”, explanou a Vice-Presidente Adriana.

A reunião teve como pauta as Eleições da FACESP, desafios da Junta Comercial do Estado de São Paulo (JUCESP), apresentação NRF 2019, tendências do

varejo, entre outros objetivos, além da troca de experiências entre as Associações. “Às vezes, uma associação está fazendo uma ação que podemos fazer. É uma oportunidade da troca de ideias e necessidades”, disse Adriana.

A Vice-Presidente da FACESP, destacou ainda que uma dessas necessidades atuais dos empresários é a de também estarem no mundo digital. “Se você não está no mundo virtual, então você não existe, portanto, se a Associação, por exemplo, não está, ela também não existe. Estive vendo isso na Junta Comercial; o empresário não aceita fazer aquele monte de papel e guarda-los, uma vez que hoje o mundo é digital”, alerta.

Outra questão abordada pela presidente foi sobre a importância do papel dos governos nas cidades, enfatizando o Federal com o bom andamento da economia no país. “Se a economia vai bem, aumenta o índice de confiança do consumidor, e, com isso, você tem uma melhora no consumo e, obviamente, o nosso associado fica mais satisfeito”, acredita.

Após a reunião, o grupo presente também participou da visita à fábrica da Cervejaria Germânia. “É bacana que as cidades da regional venham pra Vinhedo e conheçam o que a Associação tem feito. Essa visita na cervejaria é uma experiência diferente”, comenta Adriana. Na ocasião, Flamarion agradeceu à Vice-Presidente Adriana por Vinhedo fazer parte da RA7 e ainda convidou a todos para a tradicional Festa da Uva de Vinhedo, que inicia no próximo fim de semana.

Esse encontro entre os representantes das associações comerciais acontece mensalmente e o próximo será na cidade de Leme.



PALESTRA

Direito do Consumidor

TEMA: Código de Defesa do Consumidor

Dia 21 de maio - 18h30

FACILITADOR: DR. CAIO BOSSI

LOCAL: **ACIVI**

PALESTRA GRATUITA

INSCREVA-SE!

PALESTRA

Logística

TEMA: Planejamento de Compras / Estoque

19 de Junho - 18h30

FACILITADOR: Alberto Barudi Filho

LOCAL: **ACIVI**

CURSO GRATUITO

INSCREVA-SE!

O PRIMEIRO CINE VINHEDO FOI UM SUCESSO

O Primeiro Cine Vinhedo foi um sucesso! Gostaríamos de agradecer a todos que participaram desse evento e quem ajudou fazendo acontecer.

Enquanto o filme dos Vingadores Guerra Infinita passava em um telão de 5x3 metros, foram distribuídos gratuitamente mais de 3.000 saquinhos de pipoca e mais

de 200 litros de refrigerante.

Fiquem ligados nas nossas redes sociais para as próximas sessões do Cine Vinhedo. Vocês poderão

participar votando no lugar e no filme que passará.

Siga-nos no instagram: @acivicoomercioeindustria

CINE VINHEDO

**DIA 12/04 ÀS 19H
NA PRAÇA SANTANA**

COM DIREITO A PIPOCA E REFRIGERANTE GRÁTIS!

VINGADORES GUERRA INFINITA

APÓIO:

AVENTURA VIDEO	LIG	ENLU	VVY	VIACERTA
ÓTICAS CAROL	Tauá	Uíma Visual	Zampa Jóias	Arquitetura
Bossi & Colaripa	Martino	Vinhedo	PREFEITURA MUNICIPAL DE VINHEDO SP	ACIVI

REALIZAÇÃO: ACIVI



3886-2261
3886-2262

MM house

AQUECIMENTO SOLAR
BANHO PISCINA

18 ANOS Aceitamos Construcard

deca HAYDEN Rinnai TERRACOR
Jaloba durafloor ATAS Solis
FORIA TRAMONTINA CASTELATTO COLORMIX

3886-2261 • 3886-2262
Rua João Gasparini, 178 Centro - Vinhedo
www.mmhouse.com.br

Zampa Jóias
DESDE 1992

Sua Mãe Merece um Presente Especial

Tel.: 19 3876-6762
zampajoiias@gmail.com
Rua Nove de Julho, 261 - Centro - Vinhedo/SP

A DIRETORIA, FUNCIONÁRIOS E ANUNCIANTES DESEJAM A TODAS AS MÃES UM FELIZ DIA DAS MÃES!!!

*Seu amor de mãe me guia, me protege,
me faz mais leve. Eu não mudaria nada
em você, porque Deus escolheu a pessoa
certa para ser a mãe perfeita para mim.*



Campanha de Vacinação contra a Gripe

FAZ PARTE DO PÚBLICO-ALVO? ESPERAMOS POR VOCÊ – A Prefeitura de Vinhedo, por meio da Secretaria de Saúde, prossegue com a vacinação contra a gripe em todas as UBSs, Centro Médico e Policlínica. A imunização está aberta a todos que compõem o público-alvo, como crianças de 6 meses a menores de 6 anos, gestantes e puérperas, profissionais da saúde, professores, pessoas com 60 anos ou mais e portadores de doenças crônicas, entre outras. É o seu caso? Então não perca tempo!!!

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

**De 22 de abril
a 31 de maio**

aberta para todos os grupos prioritários:
crianças de 6 meses a menores de 6
anos, gestantes, mães no pós parto,
profissionais da saúde, professores,
pessoas a partir de 60 anos, portadores
de doenças crônicas, etc.

**Horário de
Atendimento**
(segunda a sexta-feira)
das 8h às 19h:

Policlínica
UBS Planalto

(segunda a sexta-feira)
das 8h às 16h:

Centro Médico
UBS Dr Meirelles
UBS Casa Verde
UBS Vila João XXIII
UBS Jardim III Irmãos

Sua presença
faz toda
diferença
para ACIVI

11/05
Dia das
mães
tem
Café
compartilhado

A PARTIR DAS 9H NA PRAÇA SANTANA

ESPAÇO MULHER GRATUITO

APRESENTAÇÕES CULTURAIS

ESPAÇO KIDS GRATUITO

SORTEIO DE PRÊMIOS



Santa Elisa
Material para Construção

Tel 19 3876.4151
santa.elisacompras@gmail.com
Rua José Ferragut, 122 - Bairro Capela - Vinhedo/SP

Soluções na medida certa
para sua construção

CAVIFER
FERRO E AÇO

- * Ferragem Armada sob medida
- * Barras
- * Telas
- * Treliças

e-mail: caviferferro@yahoo.com.br

19 3846.9752 / 99106.0677

Estrada da Boiada, 2772 - Vinhedo /SP

10 Mitos em que você precisa parar de acreditar agora se quiser perder Peso!

Aliás, emagrecer alguns quilos é, de longe, a promessa de Ano Novo mais famosa de todas. Como resultado, temos pessoas apelando para dietas ditas milagrosas; porém, no fim das contas, ninguém sabe quem as inventou nem se existe alguma base científica para defendê-las. Com isso, surgem mitos de perda de peso que são bastante perigosos, e que, se levados a sério, podem até mesmo acarretar problemas de saúde. Ou seja: causa o efeito oposto ao desejado. Quer conferir alguns exemplos? Vamos lá!

1) Mudar bruscamente de dieta

Interromper sua alimentação habitual e entrar em qualquer dieta maluca que você tenha visto na internet é um “*no no*”, de acordo com Luís Castro, consultor da empresa espanhola Laboratorios Quinton. Quando questionado sobre as pessoas que mudam seus hábitos alimentares de forma grosseira após as festas de fim de ano, o especialista afirma: “Devemos voltar à higiene alimentar, ao que costumamos comer no nosso dia a dia”. Essa transição violenta causa mais danos do que benefícios.

2) Perder MUITO peso — mesmo!

Algumas pessoas adotam uma estratégia para perda de peso, mas acabam exagerando e se esquecendo que jamais devemos pesar menos do que nosso Índice de Massa Corporal (IMC), uma medida internacional que leva em conta a altura e outros fatores para indicar o seu peso ideal. “O limite saudável é estabelecido pelo nosso índice de massa corporal. Nunca devemos estar abaixo de 18,5 porque indica desnutrição e é extremamente

perigoso para a nossa saúde”, explica a nutricionista Beatriz Núñez.

3) Comer apenas frutas e legumes

Perdoe-nos, vegetarianos, mas se alimentar unicamente de frutas e legumes causa “um excesso de açúcares e uma falta de proteína e de gorduras”, indica Castro. Além disso, por mais que tal dieta possa realmente fazê-lo perder uns bons quilos em pouquíssimo tempo, o efeito rebote é gigantesco — ou seja, quando você retornar à alimentação normal, ganhará tanto ou mais peso que tinha ao iniciar a dieta. Esqueça!!!

4) Eliminar alimentos gordurosos

Todos nós sabemos que gordura em excesso não é legal — além de causar aumento de peso, é péssimo para nosso sistema circulatório. Porém, ao mesmo tempo, alimentos gordurosos fornecem nutrientes essenciais para o nosso corpo. Castro exemplifica isso citando o salmão. “O salmão fornece ácidos graxos muito benéficos que não são obtidos naturalmente em nosso corpo, como o ômega 3”, observa. O mesmo ocorre com o abacate, que é rico em serotonina. Ou seja: a chave é o equilíbrio.

5) Dizer adeus aos carboidratos

Outro mito muito comum entre as “dietas de internet” é que devemos evitar o consumo de carboidratos, especialmente durante as manhãs. Porém, Núñez explica que, na verdade, o segredo é apostar em alimentos com carboidratos de liberação lenta. Como assim? Sai a farinha branca e entram, por exemplo, itens integrais, batatas e arroz.

6) Beber água até dizer chega

Novamente, mais um mito que se

originou de um exagero. Beber água é essencial, e todo adulto deve consumir pelo menos 2 litros do líquido diariamente. Porém, se entupir de água — como defendem algumas dietas — não funciona. “Pode ser contraproducente e até perigoso para os nossos rins. Se temos um excesso de água, os nutrientes são mais dissolvidos, e os processos fisiológicos não funcionam da mesma forma. Além disso, nosso corpo, para equilibrar, remove mais líquido e perde muitos minerais”, explica Castro.

7) Xô, cafeína, xô!

A cafeína costuma ser demonizada por quem está de dieta. Acontece que tal composto químico não está presente só no café — este sim, um vilão para a perda de peso —, mas também em vários outros alimentos que o ajudarão a emagrecer. O chá verde e o cacau (leia bem: cacau puro e não chocolate) são ótimos exemplos: eles contêm uma substância chamada catequina, que acelera o seu metabolismo. Logo, insira-os na sua dieta e pare de ter medo da cafeína.

8) Exagerar no leite

Produtos lácteos em geral são mais exemplos de alimentos mais contraproducentes do que úteis — o que inclui não apenas o leite em si, mas também queijos frescos que costumam entrar nas saladas. “O leite é destinado a um animal maior, suas proteínas são mais difíceis de digerir”, resume Castro. O único que se salva é o iogurte: pode consumi-lo sem

medo.

9) Concentrar-se apenas na dieta

As pessoas se concentram tanto em seguir uma regra de alimentação que se esquecem do resto. Apenas comer bem não é garantia de ser saudável — é necessário praticar atividades físicas, por mais simples que elas sejam. “O exercício não é uma opção, é necessário para ser saudável”, diz Núñez. “Você tem que procurar algo de que goste, que não envolva um esforço”, completa. Caminhar ou nadar são ótimas opções, pois queimam primeiro os carboidratos e, depois, as gorduras.

10) Espelhar-se em outras pessoas

Fulano de tal fez tal dieta e perdeu 10 quilos da noite para o dia? Isso não significa que o mesmo ocorrerá com você. O pior erro de quem entra em uma dieta é se espelhar em alguém — um amigo ou uma celebridade — e posteriormente se chatear se perceber que o resultado não está sendo similar. “Existem biotipos que podem queimar mais rapidamente que outros”, explica Castro. Ou seja: cada corpo reage de uma forma diferente. Entenda o seu ritmo e não vá no dos outros.

Fonte: <https://www.megacurioso.com.br/saude-bem-estar/110730-10-mitos-que-voce-precisa-parar-de-acreditar-agora-caso-queira-perder-peso.htm>



Merola
Imóveis

Novo Endereço
Enfrente a portaria
02 do Marambaia
Estrada da Boiada, 762 loja 02
entrada pela rua da formiga

Diabetes

O que é diabetes?

A diabetes é uma doença crônica não transmissível que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não consegue mais utilizar de maneira eficaz a insulina que produz. A insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue e é fundamental para manutenção do bem-estar do organismo, que precisa da energia dela para funcionar. No entanto, altas taxas de glicose podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves o diabetes pode levar à morte.

IMPORTANTE: De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, existem atualmente, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a doença, o que representa 6,9% da população nacional. A melhor forma de prevenir é praticando atividades físicas regularmente, mantendo uma alimentação saudável e evitando consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Comportamentos saudáveis evitam não apenas o diabetes, mas outras doenças crônicas, como o câncer.

O que são doenças crônicas não transmissíveis?

Doenças crônicas não transmissíveis são aquelas doenças adquiridas normalmente por hábitos e formas de se levar a vida (má alimentação, sedentarismo, consumo de álcool, drogas, tabaco, etc) e que possuem tratamentos a médio e longo prazo, podendo persistir, muitas vezes, por toda a vida. Não são transmitidas de pessoa para pessoa e são responsáveis, também, por desencadear outros problemas de saúde na pessoa. As doenças crônicas podem ser silenciosas ou sintomáticas, mas todas comprometem, de alguma forma, a qualidade de vida da pessoa, em diferentes graus,

conforme cada situação. Em casos mais graves e se não tratadas corretamente, podem levar à morte.

As principais doenças crônicas não transmissíveis são:

- Doenças metabólicas - diabetes e obesidade;
- AVC - Acidente Vascular Cerebral;
- Câncer;
- Doenças cardiovasculares;
- Doenças respiratórias crônicas - bronquite, asma, rinite;
- Hipertensão.

Tipos de diabetes

A diabetes pode se apresentar de diversas formas e possui diversos tipos diferentes. Independente do tipo de diabetes, com aparecimento de qualquer sintoma é fundamental que o paciente procure com urgência o atendimento médico especializado para dar início ao tratamento.

Os principais tipos de diabetes são:

• **Diabetes Tipo 1:** a causa desse tipo de diabetes ainda é desconhecida e a melhor forma de preveni-la é com práticas de vida saudáveis (alimentação, atividades físicas e evitando álcool, tabaco e outras drogas). Sabe-se que, via de regra, é uma doença crônica não transmissível genética, ou seja, é hereditária, que concentra entre 5% e 10% do total de diabéticos no Brasil. A diabetes tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Pessoas com parentes próximos que têm ou tiveram a doença devem fazer exames regularmente para acompanhar a glicose no sangue. Pessoas com diabetes tipo 1 devem administrar insulina diariamente para regular a quantidade de glicose no

sangue.

• **Diabetes Tipo 2:** ocorre quando o corpo não aproveita adequadamente a insulina produzida. Esse tipo de diabetes está diretamente relacionado ao sobrepeso, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. Cerca de 90% dos pacientes diabéticos no Brasil têm esse tipo. Ela se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar. Dependendo da gravidade, pode ser controlada com atividade física e planejamento alimentar. Em outros casos, exige o uso de insulina e/ou outros medicamentos para controlar a glicose.

• **Diabetes Latente Autoimune do Adulto (LADA):** atinge basicamente os adultos e representa um agravamento do diabetes tipo 2. Caracteriza-se, basicamente, no desenvolvimento de um processo autoimune do organismo, que começa a atacar as células do pâncreas.

Diabetes gestacional: ocorre temporariamente durante a gravidez. As taxas de açúcar no sangue ficam acima do normal, mas ainda abaixo do valor para ser classificada como diabetes tipo 2. Toda gestante deve fazer o exame de diabetes, regularmente, durante o pré-natal. **Mulheres com a doença têm maior**

risco de complicações durante a gravidez e o parto. Esse tipo de diabetes afeta entre 2 e 4% de todas as gestantes e implica risco aumentado do desenvolvimento posterior de diabetes para a mãe e o bebê.

Pré-Diabetes

A pré-diabetes é caracterizada quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas ainda não estão elevados o suficiente para caracterizar um Diabetes Tipo 1 ou Tipo 2. É um sinal de alerta do corpo, que normalmente aparece em obesos, hipertensos e/ou pessoas com alterações nos lipídios.

Esse alerta do corpo é importante por ser a única etapa do diabetes que ainda pode ser revertida, prevenindo a evolução da doença e o aparecimento de complicações, incluindo o infarto. No entanto, 50% dos pacientes que têm o diagnóstico de pré-diabetes, mesmo com as devidas orientações médicas, desenvolvem a doença.

A mudança de hábito alimentar e a prática de exercícios são os principais fatores de sucesso para o controle.

Saiba mais na próxima edição.

<http://portalmms.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>

STORE Informática

- VENDAS • ASSISTÊNCIA TÉC. DE COMPUTADORES
- NOTEBOOKS • PRODUTOS DE INFORMÁTICA
- ELETRÔNICOS • AUTOMAÇÃO COMERCIAL • REDES

Fones: 19 3886.4913 3876.2798

vendas@storeinformatica.com.br

Av. Brasil, 855 - Jd. Brasil - Vinhedo/SP



Estrada da Boiada, nº 765 (antiga agência Ford) - Vinhedo/SP | Fone: 19 3886-6188

PCMSO E E-SOCIAL - O QUE MUDA?

A partir de julho de 2019, as empresas com faturamento acima de R\$ 78 milhões começam a enviar as informações de saúde e segurança do trabalho para o e-Social. Muitos dos dados que devem ser repassados ao Governo Federal serão provenientes de programas que já são obrigatórios atualmente, mas que precisarão ser ajustados para atender às exigências do novo sistema. É o caso, por exemplo, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO).

Previsto pela Norma Regulamentadora 7 (NR 7), o PCMSO especifica quais são os procedimentos e condutas na área de SST a serem implantados pela empresa. Ele estabelece uma rotina de controle da saúde física e mental dos trabalhadores, sendo utilizado como uma forma de rastrear e diagnosticar precocemente os possíveis danos à saúde do empregado. Seus insumos são aproveitados pela Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (Cipa) para criação de políticas preventivas cada

vez mais eficazes.

Mas para que isso ocorra, a legislação obriga a realização de uma série de exames:

- **Admissional:** feito antes do início das atividades na empresa;
- **Demissional:** realizado no caso de demissão, até a data de homologação do contrato;
- **Periódico:** em intervalos previamente combinados, durante todo o período laboral;
- **De retorno ao trabalho:** caso o trabalhador precise se ausentar por mais de 30 dias devido a uma doença ou acidente, é preciso fazer esse exame assim que retornar à empresa;
- **De mudança de função:** quando o trabalhador vai ocupar um novo cargo é preciso fazer um exame para verificar se ele adquiriu alguma doença ocupacional durante sua função anterior e se está apto a executar sua próxima colocação.

Todas as empresas que admitem empregados devem criar o próprio

PCMSO, sob a coordenação de um médico do trabalho ligado ao Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT). O Governo Federal ainda não exige que as companhias enviem as informações do programa, mas com o e-Social isso mudará.

PCMSO no e-Social

Como todas as informações sobre os empregados deverão estar descritas no e-Social, não seria diferente com os exames. O evento S-2220 (Monitoramento da Saúde do Trabalhador) registra todos os dados relativos à saúde, desde a chegada da pessoa à empresa até o momento do desligamento – que possui um evento próprio, o S-2229. No evento S-2220 também deverão ser apresentadas as informações do Atestado de Saúde Ocupacional (ASO). Esse é um documento de caráter médico avaliativo, que faz uma avaliação completa do trabalhador para determinar se ele

está ou não apto a exercer determinado cargo na companhia. É parte integrante do PCMSO e também está previsto na NR 7.

Mas lembre-se: não perca o prazo para envio das informações ao e-Social. Não realizar os exames ou não submeter os dados da maneira correta pode gerar multas que variam de R\$ 402,53 a R\$ 4.025,33.



Há mais de 8 anos preparando empresas para o eSocial

GESTÃO EM SAÚDE E SEGURANÇA OCUPACIONAL



SOS
SEGURANÇA DO TRABALHO

F+CO
Saúde Ocupacional

Rua Antônio Von Zuben, 312 - Jd. Alba - Vinhedo/SP CEP: 13289-034

19 3309.0639

Bolo de Banana Saudável com 6 Ingredientes (SEM AÇÚCAR, SEM LACTOSE, INTEGRAL, VEGANO)



Ingredientes

- 3/4 xícaras de banana madura batida (aproximadamente 3 unidades de banana-prata) + 1 banana para decorar;
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de aveia;
- 15 tâmaras sem caroço ou 1/2 xícara de uva-passa (amasse bem elas no medidor);
- 3 colheres (sopa) de sumo de limão (aproximadamente 2 unidades);
- 1/2 colher (sopa) de bicarbonato de sódio;
- 1/2 colher (sopa) de fermento;
- 1 colher (chá) de canela em pó (opcional);
- 1/2 xícara de leite de coco (o industrializado mesmo, que tem mais gordura);

9. 1/4 xícara de água.

Instruções

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo inglês.
- Em um liquidificador ou processador, bata as bananas e meça 3/4 de xícara. Devolva o creme de banana ao processador, adicione as tâmaras (ou passas), o leite, o limão e a água e bata até obter um creme.
- Em uma tigela média, adicione os ingredientes secos, bicarbonato e fermento e misture.
- Corte a banana que irá usar para decorar da forma que preferir.
- Despeje os líquidos sobre os secos e misture com ajuda de uma espátula com movimentos de baixo para cima. O bicarbonato irá começar a reagir com o limão e a massa já vai começar a crescer.
- Passa para a forma untada, decore com a banana da forma que preferir.
- Asse por 50 a 60 minutos, até que o bolo fique com uma coloração marrom clara. Espete um palito no centro da massa, ele deve sair seco. Pronto!
- Aguarde até o bolo esfriar (ou no mínimo amornar bem) para desenformar.

Observações:

- Os ingredientes devem estar em temperatura ambiente (como quase todo bolo).
- Recrie essa receita: você pode salpicar nuts picadas, sementes ou chocolate picado. Com certeza ficará uma delícia.
- Caso queira utilizar o leite de coco caseiro, troque o 1/4 de xícara de água por mais leite (total de de 3/4 de xícara de leite caseiro). Você também pode substituir por leite de castanha de caju ou de amendoim.
- Como a massa é bem úmida, conserve na geladeira.

Atualizações:

- Eu prefiro a receita com as tâmaras, mas as passas também rolam.
 - As bananas tem que estar bem maduras, pois elas que darão o sabor doce no bolo (ainda mais se usar as passas no lugar das tâmaras). Se quiser, adicione um pouco do adoçante de sua preferência (açúcar, xilitol ou gotinhas de stévia).
- O bolo que usei nas fotos foi preparada com 1 colher de sopa de bicarbonato, portanto ficou mais escuro. Usando metade do fermento, ele fica com a coloração um pouco mais clara.



MELHORES MARCAS
DE ÓCULOS

TUDO EM
10x

ÓTICAS | **CAROL**

Vinhedo Centro
Rua Nove de Julho, 120
(19) 3886-4961

Vinhedo Premium Mall
Av. Benedito Storani, 1425 - Loja 14
(em frente ao Mc Donalds)
(19) 4119-2727

COMPRA - REVENDA DE MOTOS
Mecânica - Peças
Acessórias - Troca de Óleo
3836-2265 / 99383-7343

NOVIDADES
COMPRA E
REVENDA DE
MOTOS

OFICINA - PEÇAS - ACESSÓRIOS

TEL: (19) 99383-7343 / 3836 - 2265
Avenida Brasil, 210 - Jd Brasil - Vinhedo

**Adrenal
Racing
MOTOS**

Horóscopo - saiba as previsões para todos os signos em maio de 2019

ÁRIES - 21 de Março a 19 de Abril

Mês de sorte para as arianas! Maio começa com uma Lua Nova na casa 2 de Áries, o setor das posses e bens, o lado material da vida, de tudo o que você chama de seu. O céu se abre às oportunidades para que sejam efetivados começos na vida financeira, onde Sol, Lua e Urano unidos têm tudo para favorecer essa área. O momento é propício para adoção de hábitos positivos na vida financeira. O indicado é direcionar esforços para a boa manutenção da sua renda e controle das despesas.

Fique de olho também em novas ideias para negócios que se revelam vantajosos. Quem sabe uma boa notícia ou um insight inesperado trazido por Urano? De qualquer forma, o ideal é ficar atenta e não desprezar a sua intuição. Urano vai permanecer na segunda casa de Áries por um bom tempo, o que promete bastante movimentação. É um trânsito que inspira grande criatividade, portanto, invista nas suas ideias e aproveite seu lado pioneiro para melhorar de vida a partir desse mês!

TOURO - 20 de Abril a 20 de Maio

Há muito o que ser ativado pelo céu na vida das taurinas neste mês, onde novos começos, capítulos de vida e possibilidades são possíveis. Saiba que mesmo sendo um signo fixo, prático e pé no chão, é hora de se abrir ao novo, pois o momento é excelente e as promessas celestes estão abundantes. Logo no início do mês há uma Lua Nova acontecendo em Touro, evento que irá unir-se ao Sol e a Urano na primeira casa deste signo. Com isso, deixe o novo emergir em sua vida! Permita-se sentir-se jovem e revitalizada, principalmente entre os dias 7 e 16 de maio, quando Mercúrio e Vênus se juntarão à energia taurina e farão uma parceria de benefícios mútuos. Vênus também fará de você mais popular e encantadora, portanto, aproveite o momento; e caso precise resolver conflitos, acalmar as coisas ou pedir ajuda e benefícios, a hora é agora.

GÊMEOS - 21 de Maio a 20 de Junho

O mês começa com uma nova Lua na casa 12 de Gêmeos. Dessa forma, se faz importante se certificar de que você está nutrindo o bom equilíbrio entre a sua vida exterior e interior. Seu trabalho, vida social, afetiva e vivência material estão em sintonia com sua vida interior e seu mundo reflexivo? Saiba que o silêncio é algo poderoso e, como toda dualidade, sem ele, não poderíamos ter música, a mais bela harmonia que o som pode proporcionar. Portanto, geminiana, este é um mês para dar valor e contemplar um pouco o poder do silêncio e da introspecção, mesmo que isso não esteja em seu escopo principal. Com bastante movimentação astral



ocorrendo na casa 12, você ganha a chance de trabalhar e compreender o invisível, o oculto, os bastidores da consciência, se valendo de sonhos, meditação e do elemento água para canalizar e irradiar energias internas para todas as áreas da sua vida, atraindo com isso uma maior sensação de tranquilidade. Isso será algo importante durante todo o mês e fará você se encontrar consigo mesma. E se reencontrar periodicamente é uma eventualidade necessária ao longo da nossa jornada.

CÂNCER - 21 de Junho a 22 de Julho

Maio começa com uma Lua Nova exaltada em Touro na décima primeira casa de Câncer, oferecendo novas oportunidades em seus relacionamentos, principalmente nas amizades. Você ganha a chance de conhecer pessoas sensacionais ou até mesmo de se juntar a uma nova comunidade ou grupo com ideias ressonantes, sendo um bom momento para iniciar novas amizades e compartilhar interesses em comum.

Isso poderá ser bastante revigorante para você durante todo o mês, principalmente quando Mercúrio e Vênus aliarem-se ao Sol nesta mesma casa, amplificando seus sonhos e desejos e te ajudando a concluir objetivos que de fato estejam em seu coração e sejam admirados genuinamente por você. A casa 11 rege tudo o que tem a ver com o coletivo, com pessoas se reunindo em grupos e atos colaborativos, além de ser também um local de boa sorte e construção de desejos. Este mês você terá a ajuda solar para prosperar em todos esses assuntos.

LEÃO - 23 de Julho a 22 de Agosto

A Lua Nova em Touro acontece no dia 4, na décima casa de Leão, se juntando a uma grande atividade planetária ocorrendo no mesmo local, algo que atrairá boas oportunidades em sua carreira, expressão na vida, conquistas, honra e status, incitando perguntas como: “como está a minha vida atualmente”, “para onde estou indo?”, “será que estou direcionando minhas energias da maneira correta?” ou “estou na carreira certa?” Pensamentos sobre um novo

emprego, promoções, mudanças de atividades não são incomuns durante períodos assim. Pode ser que surja uma vontade de mudar de carreira, direção, testar sua vocação e reconhecer se você está fazendo algo que realmente ama.

No dia 7, Mercúrio se junta ao seu ímpeto questionador. E a partir do dia 16, Vênus tende a atrair boas novas e respostas sobre tais questionamentos. Será um bom momento então para se comunicar, compartilhar ideias, escrever coisas interessantes e se conectar com pessoas que muitas vezes cruzam seu caminho e você não repara o quão mágico, interessante ou criativo pode ser tal encontro.

VIRGEM - 23 de Agosto a 22 de Setembro

Uma adorável e exaltada Lua Nova acontece na Casa 9 de Virgem junto com uma tremenda atividade planetária, sugerindo que você deve amplificar o seu crescimento espiritual e de consciência ao longo do mês. Seja astrologia, metafísica, esoterismo ou espiritualidade, conecte-se com esses tipos de assunto para um maior aprendizado com algo superior. Amplie sua perspectiva de vida, pois a nona casa está relacionada às longas viagens, que nos tiram da zona de conforto e nos fazem crescer. É um excelente momento para aprender novos idiomas e assimilar culturas diferentes, provar alimentos de outras terras, turistar por aí e transcender os limites da consciência.

A partir do dia 7, Mercúrio e Vênus te impulsionam nessa exploração e te convidam ou a planejar uma viagem, seja física ou nos confins de sua mente. Melhor ainda se puder ocorrer em terras estrangeiras. É um período de bastante inspiração para as virginianas. É hora de expandir e não se limitar aos medos ou apenas ao que é conhecido. Neste mês você terá chances de encontrar alguns tesouros fora da sua caixa e atrair mais mágica para a sua vida. Tudo o que você sempre desejou encontra-se do outro lado do medo.

LIBRA - 23 de Setembro a 22 de Outubro

Este é um mês poderoso para as librianas.

Vários planetas se alinham na casa 8 de Libra, movimento que tem tudo a ver com o invisível, as coisas ocultas, a psicologia e o funcionamento dos medos e receios. É uma ótima oportunidade para iluminar o que te bloqueia, traumas do passado, relações familiares e toda a sorte de situações que possam ter gerado traumas. Aproveite o momento para deixar a dor e o sofrimento do seu passado para trás no mais preciso clima de *let it go*. Rume para novas posturas, sentimentos, atitudes e procure com isso sentir-se revitalizada.

Na primeira semana do mês, Vênus transita pela sétima casa de Libra, o que traz um bom presságio para relacionamentos atuais e grande ajuda para conquistar novos. Parcerias e relações comerciais também têm mais chances de serem frutíferas e harmoniosas. Mercúrio chega logo depois e se junta ao grupo das movimentações da casa 8, atraindo mais facilmente quem quer investir em você e em suas ideias, além de ser um bom momento para contratos. Use e abuse das canalizações de mensagens advindas de conhecimentos ocultos, astrologia, tarô e meditação. Cura psíquica, emocional e mental são coisas importantes neste mês e você poderá utilizar tais ferramentas para obter transformação e renascimento em sua vida.

ESCORPIÃO - 23 Outubro a 21 Novembro

Este promete ser um ótimo mês para o signo de Escorpião na área dos relacionamentos. A Lua Nova exaltada em Touro em conjunção com Urano, sugere novos ares nos relacionamentos íntimos ou comerciais no início de maio. Essa energia inspira novidades acalentadoras, além de animação nas relações, principalmente entre os dias 7 e 16, devido à interação mútua entre Mercúrio, Vênus e Urano.

Essa dança cósmica sugere um despertar: o universo quer ver como você se comportou em seus relacionamentos passados e pesar o que funcionou, o que precisa ser alterado e quais serão as possíveis mudanças criativas que ele vai proporcionar. O que você pode fazer para que todos os seus relacionamentos sejam agradáveis? Esta é a pergunta que Vênus vem incitar. Dependendo da resposta, oportunidades de paz e harmonia podem ser ativadas. Olhe para trás e descubra o que você aprendeu nesse sentido nos últimos tempos. Depois, olhe para frente e vislumbre o necessário para harmonizar suas relações comerciais e pessoais.

SAGITÁRIO - 22 de Novembro a 21 de Dezembro

Ótimo mês para focar em sua saúde, bem-estar físico e trabalho, além de poder contribuir com os outros e ser uma pessoa mais prestativa. Não se esqueça de que

Horóscopo - saiba as previsões para todos os signos em maio de 2019

Júpiter, o grande benéfico, ainda está em seu signo solar e por lá permanecerá até o final do ano de 2019. Por isso, é muito importante manter a expansão de seus horizontes pessoais e não ficar presa a limites e bloqueios mentais, pois é disso que Sagitário trata: inspiração, otimismo e desbravamento de possibilidades. No início do mês, a Lua Nova exaltada em Touro ocorre na sexta casa de Sagitário, gerando uma oportunidade de oxigenação e rejuvenescimento físico e mental. Faça o que acha que deve ser feito para se sentir bem, use e abuse de ações que visam bem-estar pessoal, curta a natureza, alimente-se muito bem e até mesmo marque aquela consulta de check-up que está atrasada.

Fique atenta também às movimentações benéficas no trabalho, como prêmios e promoções, ou quem sabe até um novo emprego, caso esteja procurando um. Vale a pena também investir em trabalho voluntário, ajudando os menos afortunados, para com isso enxergar novas perspectivas de vida e inspirar reflexões pessoais. No momento, o bom é ser autossuficiente e se amar, principalmente o seu corpo, além de dar uma nova e bela cara ao local onde você trabalha.

CAPRICÓRNIO - 22 de Dezembro a 19 de Janeiro

Este é um mês particularmente interessante para os capricornianos, pois há bastante atividade acontecendo na casa 5 deste signo, que envolve prazeres, brincadeiras, romances despreziosos, criatividade e a criança interior. Com a Lua Nova acontecendo neste local, há a oportunidade para novos romances (se isso é algo



desejado), assim como um ótimo momento para estimular e por para fora seu lado criativo. É hora de fazer magia com pouco, de fazer as coisas que você gosta e que te dão prazer, de se desenvolver e aprender de forma lúdica.

Capricornianos têm Saturno como regente, portanto, gostam de sempre se sentirem úteis mesmo quando estão se divertindo. São pessoas que realmente enxergam valor nisso, é algo que os agrada. Mas a verdade é que nem sempre dá para conciliar as duas coisas. Há momentos onde é bom se sentir livre e brincar de forma espontânea. Aproveite este mês para trazer mais alegria para a sua vida, principalmente a partir do dia 7 e 16, com Mercúrio e Vênus se juntando à casa 5 do seu signo. Toda essa atividade na "casa dos prazeres" vai trazer momentos revigorantes para a sua vida. Quer uma dica? Consuma arte, compartilhe o amor e aja de forma alegre e espontânea para obter melhor proveito do momento e ter uma maior sensação de elevação.

AQUÁRIO - 20 de Janeiro a 18 de Fevereiro

Em maio, o foco tem tudo a ver com a casa 4 de Aquário, área privada, do lar, família, raízes e fundações psicológicas. A Lua Nova, com conjunção com o Sol, ocorrerá por lá junto a Urano, oferecendo oportunidades únicas, principalmente se você está querendo comprar, vender ou alugar um imóvel. Seu lar atual também ganha chances de ter uma injeção de boas novas. Que tal mover ou trocar aquele quadro que já passa despercebido? É necessário desprender novas energias no seu lar para que tudo se torne mais vivo, dinâmico, oxigenado, interessante e perfumado. Comece por algum cômodo e vá expandindo. Se tudo der certo com as energias deste mês, quando você perceber, muita coisa boa pode ter sido feita e uma nova dinâmica será visível.

O mês também combina bastante com a estabilidade familiar das aquarianas, interagindo com suas raízes e ancestralidade. Tudo isso tende a aparecer ao longo dos dias de alguma forma. Com a ajuda de Vênus,

you can receive good news about a member of the family, besides being a good moment to connect with her. With those who have already gone, connect in a different way, who knows discovering more details about their lives and enquiring about things from a new perspective.

PEIXES - 19 de Fevereiro a 20 de Março

A terceira casa de Peixes é agraciada com uma movimentação intensa de astros durante o mês, dinamizando o setor da comunicação, conhecimento imediato, pequenas viagens e compartilhamento de informações. A Lua Nova do dia 4 tende a estimular novos contatos sociais e boas conexões, fazendo do período ideal para conhecer novas pessoas, mesmo que pela internet. Muitas vezes andamos pela nossa vizinhança e nem nos damos conta das pessoas que vemos todos os dias e das situações corriqueiras que acontecem.

Neste mês, tente fazer diferente, pois alguns contatos inesperados podem te levar a uma sorte de situações interessantes. Conecte-se com pessoas de sentimentos e ideias que estão na mesma "vibe" que você. Tal atitude pode fazer bem ao longo do mês. Aproveite para aprender algo novo; pode ser um curso, a leitura de um bom livro, um retiro de fim de semana ou fazer uma viagem espontânea para a cidade ao lado para aprender sobre sua história e seus pontos turísticos. Este pode ser um mês mais inquietante para as piscianas, portanto, aproveite para se mexer e evite ficar muito tempo parada. Faça apenas pequenas pausas e volte para seu ritmo de estímulos interessantes, diferentes e divertidos ao longo do mês!

ACOUQUE

MERCADO BISSOLATI

Sua Melhor Opção de compra

19 4119.1324

Rua Cedros, 114 Jd. Três Irmãos - Vinhedo/SP

La Budéga Grill

Desde 2006

O jeito mais gostoso de comer por Quilo

Rua João Ortiz de Camargo, 110
Centro - Vinhedo

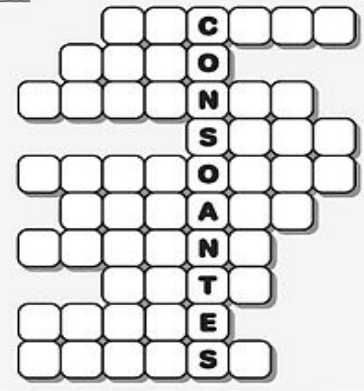
CORTESIA: SOBREMESA E CAFÉ

Fonte de calor	Dilatação arterial	Esmagado com o pé	Lambedeira (bras. NE)	Proibição imposta por tradição	Orlando Drummond, humorista	Tipo de animal surgido no cretáceo	Brinquedo dotado de cavalinhos nos parques de diversões
	Enlodar	Minas (?): Estado da região Sudeste					
Prefixo de "ultra-sensível"		Via de transporte					(?) Open, torneio importante de tênis
		Alegórica; simbólica					Vaso para guardar os santos óleos
Espaço para os naturistas			Adoniran Barbosa, compositor		A raça do burro		
					Decâmetro (símbolo)		
Que não tem fê; incrédulo			950, em algarismos romanos	Cardápios			(?) -noroeste, ponto subcolateral
Triplo de dois			Albert Einstein, cientista	Letras que não são precedidas de "c"			
Museu de Niterói							
Dois celeratados (Zool.)		El. comp. de "ambivalente": ambos			Dar um (?): dar uma volta (gir.)		

Parecer que elucida certos crimes	Confirmar	Don (?): conquistador	Filme com Brad Pitt	Moeda nacional	Técnica de exercícios respiratórios	Advérbio de afirmação	Substituto do açúcar em dietas	Substância do fundo de lagos
	(?) Vegas, cidade	Narcóticos		Rita Lee, cantora				
			Saudação telefônica			1.501, em romanos		
			Marca facial de Lula			Terminar; findar		
Carroceria de carros			Função do anel nas latas de cerveja	Gálio (símbolo)			Mantra entoado em meditação	
Motivo natalino				Pedra para afiar				
Mensageiro; enviado	Bolsa de viagem	Grande luxo		Espeço; cerrado				
		Estiagem		Barco de regatas				
					Nome da letra 'H'		Opõe-se ao 'off'	Brisa; aragem (pl.)
Rápido lance do tênis		Patente do Exército		Perdoar faltas (no trabalho)				
		Prata (símbolo)						
			Que tem encanto; gracioso					
Resultado de um jogo (esp.)							Sua capital é Vitória (sigla)	
Brisa				Botequim				

CRUZADINHA

PREENCHA A CRUZADINHA COM O NOME DOS ANIMAIS INICIADOS COM CONSOANTES.



Descobrimos Mensagem!

Resolva as operações e descubra a mensagem, completando com letras os resultados:

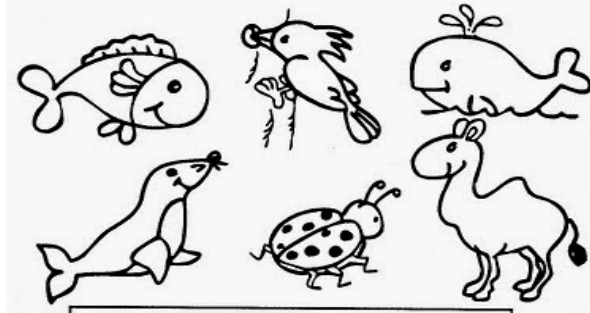
102×40	107×33	139×12	$324 \div 3$	43×12
148×13	$8.090 - 4.010$	$327 \div 3$	$204 \div 2$	36×6
$45.678 - 21.484$	54×2	$367.893 + 312.154$	$999 \div 3$	$2.920 + 1.160$

E 4080 T 1668
 O 108 M 680047
 S 3531 U 516
 L 109 F 1924
 C 333
 C 24194
 I 102
 Z 216
 V 159



CAÇA-PALAVRAS

Procure no diagrama os nomes das figuras.



B	A	L	B	A	R	O	T	P	A
A	R	E	P	E	I	X	E	I	C
L	E	F	Q	A	N	I	N	H	A
I	A	C	R	O	R	V	X	P	U
A	C	A	M	E	L	O	I	A	E
R	A	L	I	S	A	E	S	U	M
B	A	R	E	L	I	S	T	A	R
C	A	D	R	I	N	H	O	V	E

É MAIS FÁCIL
VENDER ALGO
QUE TODO MUNDO



adora



Seja um
Revendedor
oBoticário

Faça já seu cadastro
www.sejaumarevendedora.boticario.com.br

Vedações Vinhedo

Assistência Técnica
Projetos / Nacionalização

* Retentores * Gaxetas
* Anéis * Rolamentos

Desenvolvemos Peças
Conforme Amostra ou Desenho
Prazo de entregas especiais



Vedações
Vinhedo

Fone: 3876.4146 / 3886.3669

Rua Jundiá, 61 - Centro - Vinhedo/SP - Cep. 13.280-071
www.vedacoesvinhedo.com.br / e-mail: v.v@vedacoesvinhedo.com.br

Um VERDADEIRO
CONVITE AO SABOR

EXPERIMENTE OS NOVOS
ESTILOS DE CHOPP:

E PARA ACOMPANHAR,
TEMOS TUDO PARA SUA
FESTA E CHURRASCO!
CONGELADOS, DOCES, CARVÃO
E ESPETINHOS ARTESANAIS



ESTILOS QUE IRÃO SURPREENDER SEU PALADAR



Fellini

EMPÓRIO
GERMÂNIA
VINHEDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO:

(19) 3876.4281 | (19) 3886.2781

RUA SANTA CRUZ, 182 VINHEDO

CERVEJARIAGERMANIA.COM.BR

LICHOPPGERMANIAVINHEDO
 EMPORIOGERMANIAVINHEDO

EMPÓRIO
GERMÂNIA
VINHEDO

Deseja a todas
as Mães um

Feliz dia das Mães

