



REVISTA

# ACIVI

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE VINHEDO

Revista Digital ACIVI  
Edição 01/Junho 2018

EDIÇÃO ESPECIAL



## ACIVI

40 anos de participação  
no desenvolvimento do  
comércio e indústria  
de Vinhedo

## EVENTOS

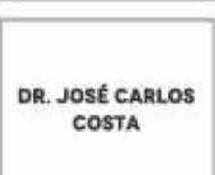
Violência contra a  
mulher é tema de  
debate do III Fórum  
Municipal

## SAÚDE

10 sucos com  
poderes medicinais:  
receitas e benefícios

# ACIVI: Há 40 anos crescendo junto com o comércio e a indústria de Vinhedo

# REDE DE Vantagens



**ACESSE E SAIBA MAIS:**

[acivi.com.br/rededevantagens](http://acivi.com.br/rededevantagens)

## Nesta Edição ...

- 04** Palavra do Presidente
- 05** Cuidados com seu pet
- 07** III Fórum dos Direitos da Mulher
- 09** Informativo: SCPC
- 10** Economia
- 12** Feira de Negócios BelShow 2018
- 13** Aniversário Guarda Municipal
- 14** Novo Radar / Saúde: 10 Sucos com Poderes Medicinais
- 17** Informativo: Cobrança via WhatsApp, pode?
- 18** 7 Dicas de Lugares para viajar em 2018
- 20** ACIVI: App e Benefícios
- 22** Tendências Gastronômicas
- 27** Certificado Digital / MEI
- 28** Certificado de Origem
- 29** Moda: Tendências Outono/Inverno 2018
- 30** Programa Inova Vinhedo



REVISTA  
**ACIVI**  
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE VINHEDO

## EXPEDIENTE

Revista Digital  
Edição 01 / Junho 2018

### ACIVI VINHEDO

Rua João Corazzari, 270  
Centro – Vinhedo / SP  
Fone: (19) 3876-6300  
contato@acivi.com.br  
www.acivi.com.br

**PRESIDENTE:** Flamarion Brandão Polga

**VICE-PRESIDENTE:** Rafaella Giraldi

**2º VICE-PRESIDENTE:** Celso Gonçalves dos Santos

**1º SECRETÁRIO:** Alexandre Carriero

**2º SECRETÁRIO:** Custodio Vieira Pêcego

**1º TESOUREIRO:** Daniel Perez Mediel

**2º TESOUREIRO:** Lucia Helena Palombi Giraldi

**DIRETOR DE SINDICÂNCIA:** Abner da Silva Diniz

**DIRETOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL:** Renan Kauê Miguel Bosso

**DIRETOR DE PATRIMÔNIO:** José Mariano

**DIRETOR DE PROPAGANDA E MKT:** Rafael Pozzuto

**CONSELHO FISCAL 1º TITULAR:** Romão Gogolla Jr.

**CONSELHO FISCAL 2º TITULAR:** Valdinei N. Napomuceno

**CONSELHO FISCAL 3º TITULAR:** Francisco Marcelino da S. Junior

**CONSELHO FISCAL 1º SUPLENTE:** Sergio Laurindo Tempesta

**CONSELHO FISCAL 2º SUPLENTE:** Fernanda Fanganiello S. Cossa

**CONSELHO FISCAL 3º SUPLENTE:** Diego Henrique Mendes

**FOTOS E TEXTOS:** Carla Alessandra A. Souza

**DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO:** Trivela Publicidade

### CONTATO

(19) 3876-6300 / (19) 97413-6647 (WhatsApp)  
contato@acivi.com.br

### TIRAGEM

Revista Digital

É permitida a reprodução de matérias sem prévia autorização, desde que citada a fonte. As opiniões expressas nesta publicação não refletem, necessariamente, a opinião da ACIVI, sendo de inteira responsabilidade dos entrevistados.

### CANAIS DE COMUNICAÇÃO ACIVI

#### SITE

www.acivi.com.br

#### FACEBOOK

www.facebook.com/acivinhedo

#### TELEFONES DE EMERGÊNCIA

190 POLÍCIA MILITAR

153 GUARDA MUNICIPAL

193 BOMBEIROS

192 RESGATE

(19) 3876-1652 DELEGACIA DE POLÍCIA

(19) 3876-6631 DELEGACIA DA MULHER

#### DENÚNCIA 181

Sigilo Absoluto



## ACIVI: Há 40 anos crescendo junto com a indústria e comércio de Vinhedo

**A** ACIVI – Associação Comercial e Industrial de Vinhedo completa 40 anos em 2018. Com grande satisfação, chegamos em tal marca com a certeza de uma associação sólida e respeitada em Vinhedo e região, mas também cientes da responsabilidade por inovar diariamente a fim de caminharmos em conjunto pelos caminhos da modernidade.

Incumbe a ACIVI, além dos inúmeros serviços prestados aos associados, representar os interesses dos comerciantes e industriais perante o Poder Público, buscando alternativas eficazes que viabilizem a atividade empresarial e proponham meios adequados para o crescimento.

Nestes 40 anos, a Associação e seus associados experimentaram as mais diversas situações, atravessando períodos de elevada crise, tempos de expectativa e, também, de glória. Porém, a cada dia, tais situações foram a for-

ça motriz para estreitar os laços entre seus associados e, com a resiliência necessária, superar os desafios apresentados.

Na somatória entre erros e acertos, temos a convicção que a indústria e comércio de Vinhedo coleciona acertos, tornando-se referência nacional em empreendimento. Obviamente existe muito a se desenvolver e melhorar, e isso com certeza será feito através do esforço conjunto entre a ACIVI e seus associados, tornando-se cada dia mais efetiva, robusta e eficiente.

Agradecemos a cada associado que faz ou fez parte dos quadros da ACIVI, pois sua contribuição é e foi essencial para que pudéssemos obter o crescimento experimentado nestes 40 anos. Temos a convicção de que pelos próximos 40 anos, a ACIVI e seus membros se farão ainda maiores, forjados nos valores da ética, liberdade, crescimento e altruísmo.

# Cães e gatos contraem Febre Amarela?

**N**os últimos dias ouvimos muito falar sobre o surto de febre amarela, onde estão sendo oferecidas vacinas em grande parte do Brasil, principalmente em zonas próximas aos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo.

Reunimos informações nesse texto que vão te ajudar a entender um pouco mais sobre essa questão.

A preocupação começou com a morte de dez macacos em Itapeverica da Serra pela doença. Desde então, presenciemos casos de cidadãos machucando e até matando macacos, com a intenção de acabar com o surto e não se infectarem. Entretanto, os macacos não fazem a transmissão da doença, eles, assim como nós, são vítimas da Febre Amarela.

O vírus pode ser transmitido de duas maneiras: em meios rurais, pelos mosquitos *Haemagogus* e *Sabethes*, ou em meios urbanos, pelo *Aedes aegypti* (mesmo mosquito que transmite doenças como dengue, zika vírus e chikungunya).

Dentre os principais sintomas da Febre Amarela, estão o cansaço, febre, dores pelo corpo, náuseas, vômitos, calafrios e dor de cabeça, que aparecem nos três primeiros dias.

Após os primeiros sintomas, começam a aparecer sintomas de insuficiência renal, icterícia (olhos e pele em tom amarelado) e hemorragias internas ou externas. A doença não tem cura, porém, é possível fazer o tratamento dos sintomas.

Segundo o Ministério da Saúde, até o momento foram confirmadas 35 pessoas que adquiriram a doença, dentre esses, 20 óbitos confirmados. Porém, o maior surto dos últimos tempos aconteceu entre 2008 e 2009, no qual 51 ocorrências foram confirmadas.

## MAS MEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO PODE CONTRAIR A DOENÇA?

Gatos e cachorros não podem contrair Febre Amarela! Apenas nós, seres humanos, e macacos, somos hospedeiros do vírus. Porém, é preciso tomar cuidado, pois os mosquitos também são transmissores da leishmaniose,

dirofilariose ou verme do coração, entre outros.

É importante evitar que o vírus se espalhe, por isso, é imprescindível a vacina nos humanos, que se tomada em dose única, tem duração para toda a vida.

Evite também deixar água parada em garrafas, pneus e etc. e mantenha sempre ralos e esgotos tratados.

Aos animais de estimação, também existem prevenções, como a coleira seresto, que além de prevenir contra pulgas e carrapatos, previne contra a leishmaniose. Tome todas as medidas necessárias para que nem você e nem seu pet contraiam nenhuma doença!



<http://blog.geracaopet.com.br/caes-gatos-febre-amarela/>

# Orientações para a vacinação contra febre amarela

**FEBRE AMARELA**

INDICAÇÃO	ESQUEMA
6 meses a 9 meses de idade incompletos	A vacina está indicada para residentes ou viajantes às áreas em situação de emergência epidemiológica.
9 meses até antes de completar 5 anos	1 dose aos 9 meses de idade 1 dose de reforço aos 4 anos*  * Se a criança não foi vacinada aos 9 meses exatos, deve receber a dose da vacina e o reforço, com intervalo mínimo de 30 dias entre as doses.
Pessoas que receberam uma dose única da vacina antes de completar 5 anos de idade	Devem receber o reforço, ainda que sejam adultos, com intervalo mínimo de 30 dias entre as doses.
Pessoas a partir de 5 anos de idade, que nunca foram vacinadas ou sem comprovante de vacinação	Administrar a 1ª dose da vacina + 1 dose de reforço após 10 anos
Pessoas a partir dos 5 anos de idade que receberam 2 doses da vacina	Não precisam receber nenhuma dose. Considerar vacinado.
60 anos e mais (nunca vacinada ou sem comprovante de vacinação)	Apenas após avaliação médica
Gestantes	A vacinação é contraindicada. Na impossibilidade de adiar a vacinação, como em situações de emergência epidemiológica ou viagem para área de risco de contrair a doença, o médico deverá avaliar o benefício/risco da vacinação.
Lactantes de crianças com até 6 meses de idade	A vacinação é contraindicada até a criança completar 6 meses de idade. Caso tenham recebido a vacina, o aleitamento materno deve ser suspenso por 28 dias após vacina.
Viajantes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viagens internacionais: seguir as recomendações do Regulamento Sanitário Internacional</li><li>• Viagens para áreas com recomendação de vacina no Brasil: vacinar, pelo menos 10 dias antes da viagem, no caso de 1ª vacinação. O prazo de 10 dias não se aplica no caso de revacinação</li></ul>

# VINHEDO: Violência contra a mulher é tema de debate do III Fórum Municipal

**N**o dia 8 de março foi realizado o 'III Fórum Municipal dos Direitos da Mulher', promovido pela Prefeitura Municipal de Vinhedo, através da Secretaria de Assistência Social, Conselho Municipal dos Direitos das Mulheres, e contou com o apoio da ACIVI – Associação Comercial e Industrial de Vinhedo.

No auditório da própria Secretaria, a palestrante, Lea Amabile Telles, vice-presidente do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher de Americana e Especialista em Política do Cuidado – ONU Mulheres, desenvolveu o tema "Impedimentos internos e externos para o acesso ao sistema de garantia de direitos", com a presença do presidente da ACIVI Flamarion Polga, da vice prefeita Claudineia Vendemiatti, do secretário de Promoção Social Junior Choca, da vereadora Flávia Bittar, e da população.

## NA BASE DA PANCADA

Em sua fala, Lea Amabile abordou diversos aspectos da violência contra a

mulher, a qual é cometida na maioria das vezes dentro de casa, por parte de pais, parentes, cônjuges, vizinhos e amigos.

Para muitos, violentar, agredir, reprimir e assediar a mulher faz parte do ambiente 'natural', da cultura. Grande parte da população acha que mulher deve ser tratada 'na base da pancada mesmo'.

Mesmo com o advento da Lei Maria da Penha, do feminicídio e do surgimento das Delegacias da Mulher, a violência não se intimida porque se encontra enraizada inclusive nos agentes públicos que deveriam combatê-la ou, no mínimo, ouvir atentamente as queixas das raras e corajosas mulheres que procuram essas delegacias.

## CO-RESPONSABILIDADE

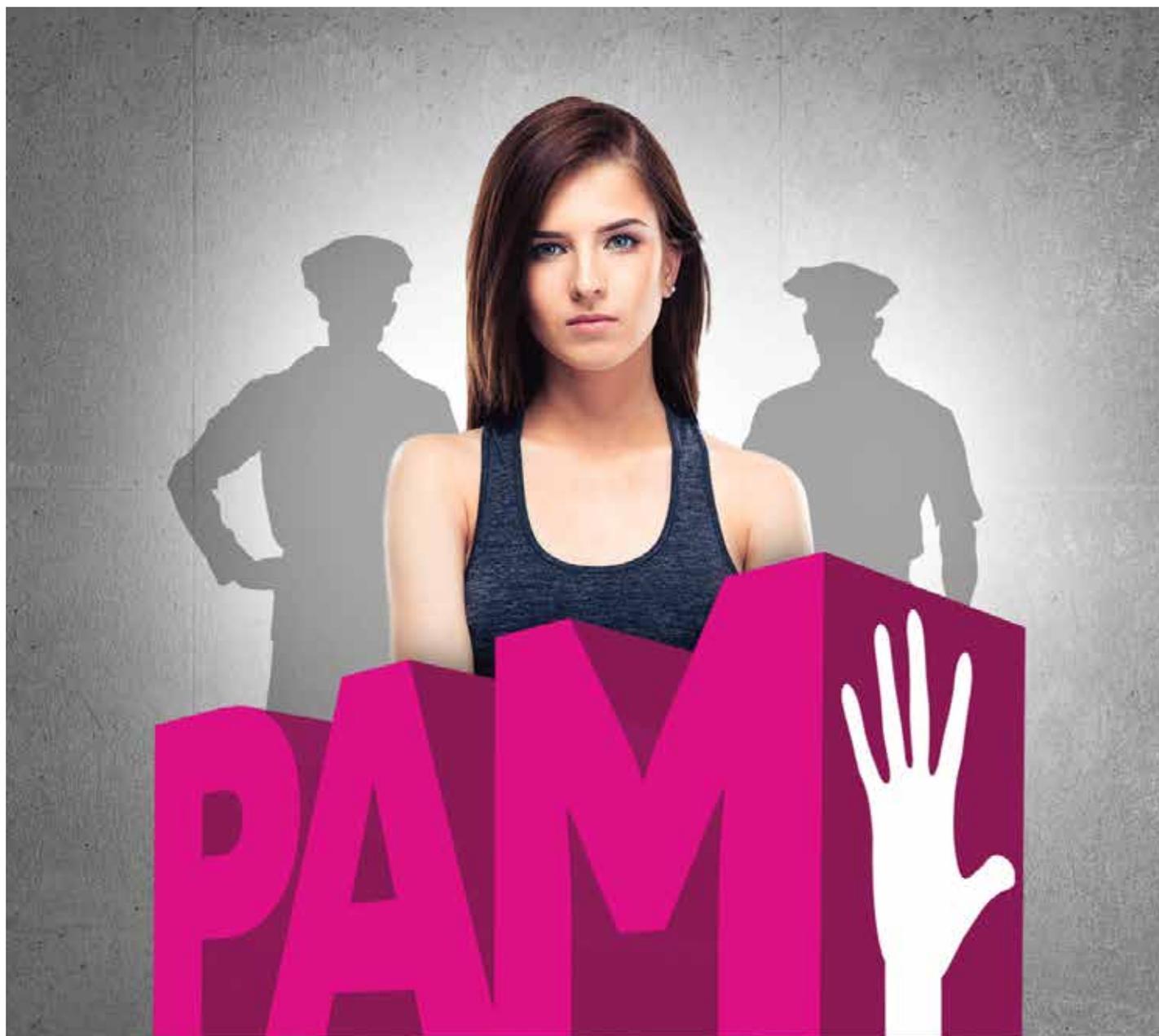
Lea Amabile confirmou que os homens são os principais agentes da violência, embora muitas mulheres também pratiquem a violência contra as próprias mulheres. Questio-

nada sobre o fato de as crianças serem criadas pelos pais com os quais aprendem e reproduzem o violência, Lea entende que hoje em dia os filhos passam o maior período na escola, e que por isso a co-responsabilidade no combate a violência é de todos, sejam os pais, as escolas, as instituições, a união, o estado e o município, utilizando as suas ferramentas no combate à violência em todas as faixas etárias.

"Embora os homens sejam os maiores agressores, precisamos mudar isso no processo de educação em todas as faixas etárias. A gente caminha nessa educação para a violência, ocupar o espaço pela perspectiva do poder.

A prática do 'repita e obedeça' nas escolas não funciona, esse modelo é equivocado, não está atendendo as nossas demandas, se isso não funciona precisa mudar, ou muda ou muda, e para isso a sociedade precisa se organizar", acredita.





## **PATRULHA DE APOIO À MULHER**

Atua no atendimento à mulher em situação de violência no município de Vinhedo. Trabalha preventiva e comunitariamente protegendo, monitorando e acompanhando a mulher vítima de violência que obtiver medida protetiva. Participe colaborando com esse projeto da GCM de Vinhedo.

**Informações: disque 153**



**EM PARCERIA COM A GUARDA MUNICIPAL DE VINHEDO**

# VOCÊ SABIA?

## Até quanto tempo depois de vencida, uma promissória pode ser incluída no SCPC?

Uma vez vencido o débito, ele pode ser incluído respeitando as regras da legislação. No entanto, recomenda-se que o débito deve ser informado ao SCPC em até 90 (noventa) dias contados da data do vencimento da dívida, para que se mantenha a atualidade do banco de dados.

O registro fica no banco de dados pelo período máximo de 5 (cinco) anos contados a partir do vencimento do débito (caso não ocorra a baixa). Esse

prazo é determinado pelo artigo 32 do Regulamento SCPC.

Tanto a recomendação do prazo para a inclusão quanto o tempo de permanência valem para todos os tipos de débitos, legalmente comprováveis, inclusive de nota promissória e cheque.



# Inflação oficial fica em 0,38% em fevereiro, indica prévia

Esta foi a segunda menor taxa para um mês de fevereiro desde a implantação do Plano Real, em 1994, segundo o IBGE

Alta dos combustíveis foi a segunda maior influência na variação do IPCA-15

**O Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo 15 (IPCA-15), que é uma prévia da inflação oficial, passou de 0,39% em janeiro para 0,38% em fevereiro, informou o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).**

Esta foi a segunda menor taxa para um mês de fevereiro desde a implantação do Plano Real, em 1994, ficando atrás apenas da variação de 0,34%, em fevereiro de 2000, segundo o instituto de pesquisas. Em 12 meses, o IPCA-15 variou 2,86%, abaixo dos 3,02% registrados nos 12 meses imediatamente anteriores. No ano, o índice acumula 0,77%, menor taxa no período desde a implantação do Plano Real.

## EDUCAÇÃO TEM MAIOR IMPACTO

O grupo educação registrou a maior

alta (4,01%) entre os grupos de produtos e serviços pesquisados, seguido dos transportes (1,11%). Já habitação (-0,51%) e vestuário (-0,73%) tiveram queda.

A alta em educação reflete os reajustes habitualmente praticados no início do ano letivo, em especial, os aumentos nas mensalidades dos cursos regulares, cujos valores subiram 5,24%. Foi o maior impacto individual no índice do mês, com reajustes variando entre 4,40% (São Paulo) e 8,02% (Goiânia).

O IPCA-15 foi pressionado ainda pelo grupo dos transportes por influência, principalmente, dos combustíveis (2,03%). A gasolina subiu, em média, 1,78%, variando entre -0,33% em Brasília e 7,82% em Salvador. O litro do etanol ficou 3,11% mais caro, oscilan-

do entre 0,35% em Fortaleza e 7,65% em Salvador. Além dos combustíveis, a pressão veio do ônibus urbano, com alta de 2,01%.

O grupo alimentação e bebidas desacelerou de 0,76% em janeiro para 0,13% em fevereiro. Os alimentos consumidos em casa variaram 0,13%.

Os preços de alguns produtos subiram bastante como o tomate (29,07%), a cenoura (17,96%) e a cebola (10,37%). A batata-inglesa e as carnes tiveram queda, respectivamente, de 3,50% e 0,70%, após a alta de 11,70% e 1,53% de janeiro.

Na alimentação fora (0,15%), as áreas variaram de -0,31% na região metropolitana de Recife até a alta de 1,63% na de Salvador. Assim como em janeiro, o principal impacto negativo no índice veio do grupo habitação (-0,51%)

por conta do item energia elétrica (-2,99%). Em 10 das 11 áreas pesquisadas houve quedas, variando dos -5,84% de Goiânia até o -1,90% de Salvador. A única alta foi em Porto Alegre (1,33%), devido ao reajuste de 29,60% na tarifa de uma das concessionárias, em vigor desde 21 de dezembro.

A taxa de água e esgoto (0,21%) refletiu os reajustes de 5,70% em Fortaleza (4,65%) a partir de 22 de janeiro e de 5,96% em Belém (2,88%), em vigor desde 1º fevereiro. O aumento do gás encanado (1,23%) é consequência dos reajustes de 2,77%, desde 1º de janeiro, e de 1,74% a partir de 1º de fevereiro, nas tarifas no Rio de Janeiro (2,36%). O gás de botijão apresentou

queda de 0,22%, variando entre -8,00% em Salvador e 9,52% em Curitiba. Em 18 de janeiro, a Petrobras anunciou a redução de 5% nas refinarias no preço do gás de cozinha vendido em botijões de 13kg.

#### **VEJA AS VARIAÇÕES DOS GRUPOS PESQUISADOS:**

- Alimentação e Bebidas: de 0,76% para 0,13%
- Habitação: de -0,41% para -0,51%
- Artigos de Residência: de 0,06% para 0,2%
- Vestuário: de 0,36% para -0,73%
- Transportes: de 0,86% para 1,11%
- Saúde e Cuidados Pessoais: de 0,41% para 0,34%

- Despesas Pessoais: 0,19% nos dois meses
- Educação: de 0,28% para 4,01%
- Comunicação: de 0,08% para 0,03%

#### **ÍNDICES REGIONAIS**

O maior índice foi na região metropolitana de Salvador (0,78%), com destaque para a gasolina (7,82%). O menor índice foi o de Brasília (-0,09%), sob influência da queda de 10,06% nas passagens aéreas. Rio de Janeiro teve o segundo maior índice: 0,57%. E São Paulo teve a terceira maior variação: 0,39%.

Fonte: <https://g1.globo.com/economia/noticia/inflacao-oficial-fica-em-038-em-fevereiro-indica-previa.html>



# BelShow FEIRA DE NEGÓCIOS 2018

## A maior feira de negócios para revendedores de materiais de construção do interior de SP!

**A** ACIVI participou da BelShow, encontro das principais marcas do setor e seus compradores, trazendo novidades e oportunidades de negócios com condições especiais.

A feira, organizada e idealizada pela Belenus do Brasil, foi realizada em 21, 22 e 23 de março, no Distrito Industrial de Vinhedo. A Belenus é uma empresa familiar que atua há 18 anos no mercado.

Estiveram presentes no evento de abertura o prefeito Jaime Cruz, o presidente da ACIVI Flamarion Polga, entre outras autoridades.

A BelShow 2018 contou com 50 expositores e até o final do evento, cerca de 10 mil convidados visitaram o Centro de Exposições, que tem 6.500 m.





# Guarda Municipal de Vinhedo comemora 37 anos de existência

**A** Guarda Civil Municipal de Vinhedo (GCM) completou 37 anos de atividades em prol da segurança dos vinhedenses.

A data oficial de fundação é 24 de fevereiro, mas a Secretaria de Segurança celebrou o aniversário da Instituição junto ao tradicional evento mensal da Guarda Municipal de Vinhedo no dia 28 de fevereiro, às 08h, no auditório do Ceprovi.

O evento, que presta homenagem ao Guarda do Mês, contou com a presença de Jaime Cruz, prefeito da cidade, do secretário de Segurança Junior Vendemiatti, do presidente da Acivi Flamarion Polga, além de diretores e parte da Corporação da GCM.

A banda 'Corporação Musical de Vinhedo' fez apresentação, animando o evento comemorativo. Nesta ocasião os discursos valorizaram a importância da Guarda no cotidiano da população, que "vive sobre a proteção da Guarda", e das demais Forças Policiais.



"É digno de valor o trabalho das mulheres e homens que formam a nossa Guarda, trabalhando pela segurança da nossa cidade, com todo empenho, dedicação e, acima de tudo, de forma íntegra. Parabéns à Guarda Municipal de Vinhedo. Patrimônio do povo vinhedense", afirmou o prefeito Jaime Cruz.

## **A GUARDA**

Criada pelo prefeito José Carlos Gas-

parini, em 24 de Fevereiro 1981 pela Lei Municipal nº 1037, a Guarda Civil Municipal em seu início era denominada Serviço de Guarda Municipal e, desde então, consolidou-se na região como uma das forças locais de segurança mais respeitadas, reconhecidas e atuantes em prol ao bem-estar do município, e ocupa-se no apoio das forças de segurança instituídas, tais como Polícias Civil e Militar.



## Radars de controle de velocidade entraram em operação na Estrada da Capela

**D**esde março, o sistema de controle de velocidade através de radares na estrada da Capela, estão em funcionamento, substituindo as lombadas físicas. A velocidade máxima permitida na via é de 50 km/h.

O objetivo é reduzir os acidentes e garantir mais conforto aos motoristas que trafegam diariamente pela estrada da Capela.

da da Capela.

A retirada das lombadas deve acarretar, inclusive, na redução do consumo de combustível para quem trafega por essa via, já que poderão circular com velocidade constante.

Ou seja, as lombadas acabam afetando todos os motoristas, enquanto o radar punirá apenas aqueles que excederem o limite de velocidade. As lombadas que ficam junto ao CIC Eduardo Von Zuben serão mantidas por conta da travessia de estudantes.



# 10 sucos com poderes medicinais: receitas e benefícios

**R**efrescantes e deliciosos. Assim são os sucos naturais feitos com frutas! Mas os bons motivos para consumi-los vão muito além da questão do sabor: você sabia que eles podem ajudar a aliviar sintomas e até a combater determinadas doenças?!

Este grande benefício provém do fato de as frutas e vegetais possuírem muitas vitaminas e minerais. Um estudo, por exemplo, de Glayds Block, Ph.D. da Universidade da Califórnia

(Estados Unidos), confirmou que as pessoas que consomem mais frutas e vegetais reduzem em até 50% a probabilidade de terem câncer; enquanto o Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos sugeriu uma ligação entre o consumo de cítricos e a grande redução de câncer no estômago entre a população americana.

Mas esses são apenas alguns exemplos, pois muitas outras pesquisas já foram e continuam sendo feitas no sentido de comprovar os inúmeros

benefícios que o consumo regular de frutas oferece à saúde.

De forma geral, os profissionais aconselham as pessoas a comerem cinco ou mais tipos de frutas, diariamente, e a mesma quantidade de vegetais, para fortalecer o sistema imunológico e evitar, assim, as doenças degenerativas. E, claro, além de consumir a fruta diretamente, transformá-la em suco é uma ótima alternativa para seguir essa recomendação.

Porém, vale ressaltar, as frutas e os vegetais não são remédios! São apenas alimentos nutritivos que oferecem ao organismo vitaminas e sais minerais para mantê-lo saudável.

Liliane Oppermann, médica nutróloga, destaca que muitas doenças precisam de outras intervenções, de forma que sucos de frutas podem ajudar, mas não podem ser responsabilizados unicamente por combater/curar.

Ela lembra, porém, que os benefícios dos sucos naturais são inúmeros: desde simples hidratação e fornecimento de energia a propriedades estimulantes, antioxidantes, diuréticas, laxativas, entre outras.

## 10 SUCOS QUE PODEM AJUDAR A COMBATER OU A ALIVIAR OS SINTOMAS DE DETERMINADAS DOENÇAS

### 1. Papaia, morango e inhame para acne

Liliane Oppermann explica que costuma, juntamente a tratamento dermatológico e investigação hormonal, indicar uma alimentação para êxito no tratamento da acne. "Como exemplo de suco, indico papaia, morango e inhame, pois esses alimentos contêm propriedades antioxidantes e detoxicantes do organismo – importantes para uma pele lisa e saudável", destaca.

#### **Ingredientes:**

- ½ mamão papaia
- 6 morangos
- 1 pedaço médio de inhame (sem casca)
- 200 ml de água

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

### 2. Suco de chá verde, uvas, limão e couve para colesterol alto

A nutróloga Liliane explica que nos casos de hipercolesterolemia devido a erros alimentares, os sucos – dentro de uma alimentação balanceada – podem ajudar a combater o problema. "Couve, limão, uvas verdes e chá verde formam um belo suco rico em fibras, importantes para diminuir absorção

de colesterol dos alimentos", diz.

#### **Ingredientes:**

- 2 folhas de couve
- 5 uvas verdes
- 1 limão (suco)
- 200 ml de chá verde

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

### 3. Suco de manga, banana e melão para a depressão

Liliane explica que pessoas depressivas em tratamento medicamentoso e psicoterápico obtêm ainda melhor resultado se praticarem atividade física e se alimentarem de forma funcional. "Suco de manga, banana e melão hidrata, adoça e é rico em triptofano para melhor formação de serotonina", diz.

#### **Ingredientes:**

- 4 fatias de melão
- 1 banana
- 1 manga (sem casca)
- 100 ml de água

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

### 4. Suco de yakon e maracujá para diabetes tipo 2

A nutróloga Liliane explica que a diabetes tipo 2 geralmente está relacionada a maus hábitos alimentares, sedentarismo e excesso de peso. "Assim, precisa ser tratada corrigindo esses fatores e, claro, se pudermos contar com receitas otimizadoras deste processo, por que não?! Costumo indicar suco de yakon, maracujá, fibra de maracujá", destaca.

#### **Ingredientes:**

- 5 a 6 cm de batata yacon (aproximadamente)
- 1 maracujá
- 200 ml de água
- 1 colher (sopa) de fibra de maracujá

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

### 5. Suco de iogurte, maçã e banana para diarreia

Liliane destaca que iogurte desnatado, maçã sem casca e banana formam um bom suco – rico em potássio,

magnésio; pobre em fibras e rico em probiótico.

#### **Ingredientes:**

- 1 pote de iogurte desnatado
- 1 maçã sem casca
- 1 banana
- 100 ml de água

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo.

### 6. Suco de laranja, limão, gengibre e chá verde para gripe

Para casos de gripe, a nutróloga Liliane indica um suco feito com laranja, limão, gengibre e chá verde. "Ele fornece vitamina C, antioxidantes e líquidos", destaca.

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (de chá) de chá verde
- 1 lasca de gengibre
- Suco de 1/2 limão
- Suco de 1 laranja

**Modo de preparo:** junte ao chá verde (gelado) o suco de limão, de laranja e o gengibre. Bata no liquidificador. Sirva com gelo e adoce se necessário.

### 7. Suco de pera, cidreira e chá de abacateiro para hipertensão

Para ajudar a combater a hipertensão, a nutróloga Liliane sugere um suco de cidreira, pera e chá de abacateiro. "Ele possui propriedades diuréticas e calmantes", destaca.

#### **Ingredientes:**

- 200 ml de chá de abacateiro (feito a partir da folha do abacateiro)
- 1 pera
- 1 xícara (chá) de capim cidreira picada

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e adoce só se necessário.

### 8. Suco de mamão com leite e aveia para osteoporose

Para ajudar a combater/amenizar os sintomas da osteoporose, Liliane sugere um suco feito com leite desnatado, aveia e mamão. "Ele possui cálcio e fósforo", diz.

#### **Ingredientes:**

- 200 ml de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 mamão médio

**Modo de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe, se preciso.

Sirva com gelo e adoce só se necessário.

### 9. Suco de chá verde, couve, abacaxi e limão para reumatismo

Para ajudar a combater/amenizar os sintomas do reumatismo, a nutricionista Liliane sugere um suco feito com chá verde, couve, abacaxi e limão. "Ele possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias", diz.

#### Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de chá verde
- 2 folhas de couve
- 4 fatias de abacaxi
- ½ limão (suco)

**Forma de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e adoce só se necessário.

### 10. Suco de manga, erva doce e banana para TPM

Para ajudar a aliviar os sintomas da TPM, a nutricionista Liliane indica um suco com erva doce, manga e banana. "Ele acalma e melhora a cólica", explica.

Abaixo você confere uma receita de suco com estes **ingredientes:**

- 1 manga
- 1 banana
- 200 ml de água
- 1/2 xícara (chá) de erva-doce picada

**Forma de preparo:** bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e adoce só se necessário.

### POR QUANTO TEMPO O SUCO MANTÉM AS PROPRIEDADES DAS FRUTAS?

Esta é uma dúvida comum quando o assunto é suco natural de frutas. Liliane Oppermann explica que o ideal é preparar o suco e, logo em seguida, consumi-lo, assim se preservam ao máximo as vitaminas e minerais.

Mas será que, preparando o suco e colocando a bebida em seguida na geladeira, as propriedades são preservadas? Se sim, qual o tempo máximo para consumi-lo?

Liliane reforça que gosta de indicar que o suco se mantenha em geladeira para ser tomado no mesmo dia, ou seja, consumido em menos de 12 horas.

"As frutas, em geral, mantêm as vitaminas na seguinte ordem: as primeiras a se perderem são as do complexo B; em segundo, a vitamina C; em terceiro, a vitamina A e beta caroteno", acrescenta a nutricionista Liliane.

### COMO ADOÇAR O SUCO DE MANGA SAUDÁVEL

Outra dica importante para o preparo/consumo de sucos de frutas é evitar o uso de açúcar. Isso porque o uso de açúcar aumenta a carga glicêmica e o índice glicêmico do suco, ou seja, aumenta a quantidade de glicose e a velocidade com que ela entra na corrente sanguínea – o que, conseqüentemente, pode elevar o risco de diabetes, a inflamação no organismo e favorecer o acúmulo de gordura.

Se o açúcar utilizado para adoçar o suco for o refinado, há o acréscimo apenas de calorias, sem nenhuma vantagem nutricional. Liliane Oppermann destaca que o ideal é tomar os sucos sem adoçá-los. Muitas frutas, inclusive, já são doces o suficiente e deixam o suco supersaboroso, dispensando totalmente o uso de açúcares e/ou adoçantes.

Mas, caso seja necessário adoçar algum suco, a dica da nutricionista Liliane é usar sucralose. Outra ideia é utilizar, em algumas receitas, a água de coco em vez da água – ela é rica em minerais e pouco calórica, além disso, é supergostosa e tem o poder de adoçar o suco.

### COMO LAVAR E GUARDAR AS FRUTAS CORRETAMENTE EM CASA

Para fazer sucos saudáveis e deliciosos é necessário que, além de comprar boas frutas, você saiba como armazená-las em casa.

Confira as orientações de como as principais frutas (frescas) devem ser guardadas em casa:

**Maçã:** manter na geladeira ou em temperatura ambiente;

**Banana:** manter em temperatura ambiente;

**Melão:** manter na geladeira;

**Laranja:** manter na geladeira ou em temperatura ambiente;

**Limão:** manter na geladeira ou em temperatura ambiente;

**Uva:** manter na geladeira;

**Manga:** depois de madura, manter na geladeira;

**Pera:** depois de madura, manter na geladeira;

**Abacaxi:** manter na geladeira ou em temperatura ambiente.

### SUCO FEITO COM FRUTA COM CASCA OU SEM CASCA?

Atualmente fala-se bastante sobre o fato de diversos minerais serem encontrados nas cascas das frutas. Alguns estudos sugerem ainda que a concentração desses nutrientes é maior na casca do que na polpa.

Uma pesquisa da Unesp feita em parceria com o Sesi mostrou, por exemplo, que a casca da goiaba possui 3 vezes mais proteínas e 40% mais fibras do que a polpa. Há nutrientes concentrados também, inclusive, nas cascas do mamão e da banana, por exemplo. Mas, claro, tais cascas não devem ser consumidas cruas e tampouco manteriam um suco com sabor agradável se fossem incluídas nele. Mas podem ser úteis em preparações doces ou para enriquecer a receita, como é o caso das farinhas. A pera é a única fruta que deve ser usada em sucos com casca.

Agora você já tem boas receitas de sucos que podem ajudar a combater determinadas doenças/problemas de saúde!

Fonte: Dicas de Mulher  
<http://cidadeverde.com/noticias/185045/10-sucos-com-poderes-medicinais-receitas-e-beneficios>

# VOCÊ SABIA?

## As empresas podem realizar cobranças de inadimplentes via WhatsApp?

Essa é uma dúvida que vem se tornando cada vez mais frequente entre quem precisa contatar seu cliente em razão de inadimplência. A ACIVI / Boa Vista SCPC não adota esse tipo de procedimento. Para usar do recurso online e fazer cobranças, a empresa deve consultar seu departamento jurídico ou um advogado de sua confiança para aconselhamento, e principalmente consultar as políticas de

uso da ferramenta que pretende usar. O Código de Defesa do Consumidor (artigos 42 e 71), que também estabelece regras de cobrança de dívidas, não define por quais canais o consumidor inadimplente pode ser abordado sobre sua dívida. Mas determina que nenhuma cobrança de débitos pode constranger o consumidor ou interferir no seu trabalho, descanso ou lazer.



# 7 Dicas de Lugares para Viajar em 2018

**C**onfira a lista de dicas de viagem e melhores destinos para viajar em 2018 que preparamos! Além de ser baseada em alguns destinos imperdíveis que conhecemos em 2017, também buscamos quais são as tendências de viagem para 2018.

Sites como o National Geographic, Lonely Planet, Skyscanner, Frommer's, Travel + Leisure e o Melhores Destinos fizeram suas listas e nós reunimos alguns desses lugares.

## 1. Caribe Brasileiro

Já ouviu falar em Caribe Brasileiro? Pois é, atualmente Arraial do Cabo e Maragogi são os destinos que ganharam mais fama usando esse termo, mas é possível citar vários outros lugares brasileiros em que o viajante pode ter uma experiência digna de Caribe. Apesar da água ser mais cristalina em Arraial do Cabo, todo mundo sabe que a temperatura não é das melhores. Por isso, a Cosvta dos Corais, em Ala-

goas, é um tiro certo. Maragogi foi considerada pelo site Momondo como um dos destinos mais baratos para viajar em 2018. Mas para quem quer fugir do excesso de pessoas em Maragogi (a cidade recebe muitas excursões bate-volta de Maceió), a dica é buscar tranquilidade nas vizinhas Japaratinga e São Miguel dos Milagres. E por lá também tem passeio até às piscinas naturais.

Maragogi



## 2. Deserto do Atacama

O World Travel Awards elegeu o

Chile, pelo segundo ano consecutivo, o melhor destino para turismo de aventura. E o Deserto do Atacama, no Chile, é um dos lugares mais imperdíveis do país. Entre os destinos em alta para 2018, o site Skyscanner em parceria com o Lonely Planet destacou o Deserto do Atacama em sua lista. A região aumentou em 24% suas buscas, o que também inclui viagens de ecoturismo para a América Latina. Uma coisa é certa, o Atacama foi uma de nossas viagens mais esperadas e acabou superando todas as expectativas.

## 3. Bahia

A Bahia está sempre nos nossos planos de viagem, mas para 2018 o destino também entrou na lista do site Lonely Planet como uma das melhores regiões para conhecer, entre vários destinos do mundo. O site destaca Salvador e a Chapada Diamantina como boas apostas. São destinos maravilho-

sos no Estado, além das praias é lógico. Morro de São Paulo, Boipeba, Itacaré, Arraial d'Ajuda, Trancoso, Praia do Espelho, Taipus de Fora, são só algumas das praias incríveis que você pode escolher na Bahia.

#### 4. Chile

Entre as melhores dicas de viagem e de países para conhecer em 2018, o Lonely Planet destaca o Chile.

O site realça os contrastes do país, que vão do Deserto do Atacama para a Cordilheira dos Andes ou para a natureza selvagem da Patagônia. Em 2018, a nação comemora os 200 anos de sua independência. A lista da National Geographic destaca a arte de rua de Santiago em bairros como Bellavista, Yungay e Plaza Brazil.

#### 5. Japão

Ecoturismo é a nova tendência do turismo no Brasil. Demorou, mas a procura por destinos naturais entre os turistas brasileiros cresceu mais de 60% em 2017. No nosso blog, a procura pelos posts do Japão cresceu mais de 200%. O destino também entrou na lista das dicas de viagens nacionais do Melhores Destinos. E como deixar de fora o impacto das belas imagens

da novela Do Outro Lado da Vida? Assim como o cinema, as novelas também têm alto impacto na motivação de viagens dos brasileiros.

#### 6. Espírito Santo

Guarapari foi um dos destinos que mais recebeu procura de hospedagens no site Airbnb em 2017. O crescimento foi de mais de 200%, um dos maiores crescimentos no site, entre destinos de todo o mundo. O site Momondo também destacou Guarapari como uma das alternativas mais baratas de viagem no Brasil. Mas uma de nossas maiores apostas é mesmo o litoral norte do Espírito Santo. Com destinos e praias mais selvagens como Itaúnas, Guriri e Barra Seca, a região combina rusticidade com lugares paradisíacos. E sem esquecer que Espírito Santo não é só praia, a Rota do Lagarto é o caminho para visitar o Parque Estadual da Pedra Azul, que tem atraído cada vez mais visitantes em busca de viagens românticas.

#### 7. Caribe

Curaçao foi uma das ilhas que entrou na lista da revista Forbes como um dos lugares mais baratos para viajar em 2018. A publicação notou uma queda de 11% no preço

dos hotéis. Um dos diferenciais de Curaçao é que a ilha oferece opções que fazem você querer sair de seu resort. Um dos atrativos é a belíssima capital Willemstad. Mas lógico, a ilha também possui belezas naturais, que incluem as ótimas experiências de mergulho e as praias paradisíacas, como no passeio até Klein Curaçao ou até as praias do sul da ilha, como Kenepa Grandi e Cas Abao. O Frommer's também destaca as ilhas do Caribe como boas dicas de viagem para 2018. Fora da época dos furacões, a dica é apoiar as ilhas atingidas pelos furacões Maria e Irma, que podem contar com preços menores. E no segundo semestre, quando algumas ilhas do Caribe ficam ameaçadas pela tormenta, Aruba (no blog, a procura por Aruba cresceu mais de 200%), Bonaire e Curaçao são boas apostas. Essas ilhas caribenhas estão livres de ameaças durante o ano inteiro.

#### Outros Destinos maravilhosos:

- Buenos Aires
- Big Sur – California
- Cataratas do Iguaçu
- Portugal
- Porto de Galinhas

Fonte: <https://viagenscinematograficas.com.br/2017/12/dicas-de-viagem-melhores-destinos-2018.html>



Chile



Curaçao

# ACIVI MOBILE

**NOVO APP! AS CONSULTAS DE SCPC AGORA NA PALMA DA SUA MÃO!**

**CONSULTAS  
SCPC**

**BoaVista**  
SCPC

**APLICATIVO GRATUITO  
PARA ASSOCIADOS ACIVI**



## Benefícios

**A ACIVI oferece suporte aos seus associados através da prestação de serviços, proteção, consultas de crédito, orientação e gestão de negócios. Confira:**

### **1. CONSULTA AO SCPC (Informações e redução de inadimplência)**

Consultoria para concessão de crédito, restritivas e comportamentais em um único produto, que permite agilidade e segurança para avaliação de negócios e tomadas de decisão, junto a consumidores e empresas. Inclui segurança no recebimento de cheques, crediários, sendo o mais completo e seguro serviço de informações do Brasil.

### **2. REVISTA DIGITAL**

Revista digital focada no comércio da região, ideal para divulgação de serviços e produtos de empresa diversificadas.

### **3. MEI - MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL**

Abertura, impressão de documentos, declaração anual, orientação e manutenção.

### **4. CONSULTORIA GRATUITA COM ADVOGADOS**

Orientação aos associados sobre diversas questões nas áreas Tributária, Comercial, Civil, Trabalhista, Previdenciária e do Direito do

Consumidor. Uma vez por semana um advogado fica de plantão na sede da ACIVI e nos demais dias, a equipe jurídica atende via telefone ou e-mail.

### **5. CURSOS E TREINAMENTOS**

A ACIVI realiza diversos cursos, palestras e treinamentos (muitas vezes gratuitamente ou mesmo com taxas reduzidas) direcionadas a seus filiados para atender as necessidades de cada segmento do mercado.

### **6. EVENTOS E CAMPANHAS**

Visando promover o desenvolvimento do comércio de Vinhedo, a

ACIVI realiza campanhas de incentivo comercial, para conscientizar e estimular o público consumidor, valorizando o comércio local.

### **7. ESTRUTURA FÍSICA**

Aluguel de sala para cursos e reuniões, sala climatizada e com projetor e caixa de som com microfone.

### **8. CONVÊNIO MÉDICO**

Associados contam com tabelas empresariais diferenciadas para seus funcionários e familiares.

### **9. BANCO DE CURRÍCULOS**

Ferramenta prática, rápida, que gera qualidade na contratação de profissionais em diversas áreas. Empresas e candidatos adicionam informações para pesquisa, estabelecendo uma relação direta na disponibilização e contratação.

### **10. MEDICINA DO TRABALHO**

**Parceria: Edmed, Dr. José Carlos Costa, Astra**

Prestação de serviços no segmento de medicina do trabalho. Disponibiliza aos associados: exames admissional, demissional, periódicos exclusivos.

co, retorno ao trabalho, mudança de função, PPRA, PCMPO e CIPA.

### **11. CERTIFICADO DE ORIGEM**

O Certificado de Origem (C.O.) atesta a origem da mercadoria do país exportador, bem como especifica as normas de origem negociadas nos acordos comerciais entre o Brasil e outros países. Seu principal benefício é a redução ou a isenção do imposto de importação para seus clientes no exterior. Sistema eco on-line de emissão de Certificados de Origem Digitais da Confederação das Associações Comerciais e Empresariais do Brasil que proporciona aos usuários a obtenção desses documentos de maneira rápida, prática e segura. Toda e qualquer empresa brasileira exportadora ou prestadora de serviços associada à uma Associação Comercial pode fazer a emissão.

### **12. DECLARAÇÃO DE EXCLUSIVIDADE**

Permite que os solicitantes pleiteiem a dispensa de licitação perante órgãos públicos sob a justificativa de competição inviável para determinados materiais ou servi-

ços exclusivos.

### **13. CERTIFICADO DIGITAL**

O Certificado Digital é um documento eletrônico obrigatório para empresas e é cada vez mais necessário devido às inúmeras transações realizadas pela internet. Ele pode ser adquirido e validado através da ACIVI.

### **14. ASSESSORIA FINANCEIRA**

Associados ACIVI têm gratuitamente um consultor financeiro para auxílio nas linhas de crédito oferecidas pelos bancos, organização nos gastos gerais de forma a reduzi-los, propondo soluções adequadas caso a caso.

### **15. PARCERIA ACIVI/INSTITUIÇÃO FINANCEIRA SICREDI**

Associados ACIVI contam com as melhores soluções em tarifas de cobrança, operações de crédito, investimento em CDB, cartões de crédito, previdência, seguros, consórcios e reembolso de aluguel de uma máquina de cartão.





# Tendências Gastronômicas 2018

**A**s novidades gastronômicas chegam cada vez mais rápido ao mercado brasileiro. As informações chegam até nós através de fontes reconhecidas no mercado mundial de alimentos. Como por exemplo:

- Londres: IFE - The International Food & Drink Event;
- Nova York: Summer Fancy Food Show - A feira, que acontece anualmente, é a maior feira de alimentos e bebidas especiais da América do Norte e tem como objetivo unir produtores, distribuidores e importadores de diversos países do chamado "fancy food sector", uma das principais portas de entrada para o mercado norte-americano de alimentos gourmet, regionais, orgânicos e naturais; Whole Foods Market: templo da alimentação saudável, que divulga e lista as tendências em nutrição. Ela apresenta produtos que podem estar nas prateleiras dos supermerca-

dos e na mesa dos restaurantes brasileiros nos próximos meses.

Confira algumas tendências abaixo:

#### **AGEING (MATURAÇÃO):**

Carne maturada é algo conhecido. A mesma técnica passa a ser aplicada para frangos, peixe e mesmo manteiga.

#### **AMERICAN TROPICS:**

Cores fortes, motivos florais e sabores marcantes tem sido utilizados pelos chefs para diferenciar seus estilos. Sabores das ilhas do Pacífico, 'tiki' havaiano e uma nova onda de sanduíches cubanos e mexicanos, além de "Jamaican Jerk" (carne seca com especiarias – inicialmente bovina, mas agora aplicada a aves e pescados também).

#### **CARBS ARE BACK: (A VOLTA DOS CARBOIDRATOS):**

Inovações nas massas e pães estão trazendo estes dois produtos de volta para a mesa.

#### **CHILI KNOWLEDGE:**

Grande paixão por comidas extremamente apimentadas.

#### **CRAFT SPIRITS (BEBIDAS ARTESANAIS):**

Já aconteceu com as cervejas, mas agora também as bebidas destiladas estão experimentando um boom. Como em outras áreas da gastronomia, os consumidores estão exigindo bebidas que sejam mais autênticas e menos industriais. Bebidas artesanais também são mais facilmente consumidas sem a associação típica do álcool com os seus efeitos colaterais e com sua conotação negativa.

#### **DUDE FOOD 2.0 (COMIDA GORDUROSA, PESADA, COM MUITA CARNE):**

Este tipo de comida tem sofrido

do uma modificação importante. Mantem suas características principais de ser uma comida farta, mas vem ganhando cada vez mais vegetais e legumes.

#### **EATING AT HOME:**

Você pode ter tudo que seu coração deseja com mínimo esforço no conforto da sua casa com a enorme variedade de serviços de delivery de refeições personalizadas. Delivery continua em crescimento.

#### **FAUX FOOD: (COMIDA IMAGINÁRIA)**

Nada é o que parece ser! Os chefs estão cada vez mais desbravando as fronteiras da comida que parece ser uma coisa, mas é outra. Isto é feito através de imitações criativas de carnes que confundem os sentidos.

#### **FOODIE CHEFS AT HOME:**

A chegada de equipamentos de cozinha de alta tecnologia e acessíveis e a proliferação de programas de culinária na TV alavancou o interesse por cozinhar em casa, o que possibilita o acesso a pratos com qualidade profissional, se você tiver um pouco de prática.

#### **GUT HEALTH (SAÚDE DO INTESTINO):**

Cada vez mais a saúde dos seus intestinos é reconhecida como fundamental para a manutenção da sua saúde em geral, o que significa que muitos consumidores estão prestando atenção ao que comem. Este interesse tem aumentado o consumo de probióticos, comida fermentada e enzimas digestivas (da mesma forma que é crescente a aversão a produtos que podem irritar o intestino).

#### **NOOTROPICS:**

Esta é a última palavra no campo da gastronomia funcional, cultivada por consumidores que querem melhorar sua aparência e sua saúde. Este tipo de comida promete tornar as pessoas mais intelligen-

tes – ou, pelo menos, proteger e aprimorar suas funções cerebrais. Tem grande aceitação entre os executivos do Vale do Silício e entre as pessoas preocupadas com os efeitos degenerativos da idade.

#### **SECOND LIFE RE-CYCLED:**

Ampliação da utilização de alimentos anteriormente desperdiçados para a criação de novos produtos.

#### **SPOTLIGHT ON MINERALS (FOCO NOS MINERAIS):**

em geral as vitaminas ganham todo o destaque, mas os minerais estão crescendo em importância. Nosso estilo de vida é cheio de tensões e stress, o que acaba reduzindo o nível de minerais necessário à manutenção de uma boa saúde.

#### **STRIKING COLOUR PALETTE:**

Tendência crescente de alterar a cor de alimentos tradicionais através do uso de corantes naturais e artificiais.

#### **THE SOBER SCENE:**

Não é preciso beber muito para beber bem e ter uma noite agradável. Cada vez mais as pessoas dispensam bebidas alcoólicas, o que abriu caminho para o surgimento de coquetéis sem álcool. Os barmens usam as mesmas técnicas complexas para criar estes novos coquetéis, que não tem os efeitos colaterais do álcool.

#### **VEGAN:**

Chega de comidas chatas e estranhas. A culinária vegana está na moda. Certamente não há nada de chato nas novas tendências das opções veganas.

#### **WARM SPICE AND SWEET HEAT:**

Gosto por comidas picantes, há um a preferência crescente por algo mais equilibrado e sutil. Gengibre, pimenta, raiz forte, açafrão, wasabi e chilli estão ganhando importância e equilibrando "heat" (potência) com doçura.

#### **CONSERVE ESSES HÁBITOS**

• Aproveitamento total de ingredientes: As tendências da reciclagem e da sustentabilidade já fazem parte de muitos aspectos das nossas vidas – como a decoração de interiores, que, muitas vezes, transforma coisas velhas em novos objetos para decorar casas e apartamentos. E, nessa linha, chegou agora a gastronomia sustentável. Se, até pouco tempo, reutilizar ingredientes era uma coisa mal vista e parecia impossível aproveitar todas as partes dos alimentos, hoje, inúmeros pratos podem ser feitos com talos e cascas de vegetais, por exemplo. Até sobras de preparos anteriores podem ser reutilizadas para fazer novas delícias, como os sempre gostosos arancinos (é um produto tradicional da culinária da ilha da Sicília, na Itália, trata-se de um bolinho, ou pastel de arroz frito, com um diâmetro entre 8 e 10 cm, recheado com um molho de carne picada). A ordem do momento é não desperdiçar! Assim, além de estimular a criatividade na cozinha, a gastronomia sustentável faz bem para o meio ambiente e para a saúde. Afinal, aproveitar a totalidade dos alimentos só contribui para a absorção mais completa dos nutrientes. No caso das frutas, por exemplo, já é sabido que a maior parte do seu valor nutricional está na casca.

• Bebidas artesanais: Essa tendência surgiu com as cervejas artesanais, um mercado que se expandiu rapidamente no Brasil, angariando muitos adeptos e mesmo fãs. Tanto que, hoje, o consumo de bebidas artesanais está até nos destilados e em bebidas sem álcool. A realidade é que cada vez mais as pessoas procuram alimentos e bebidas mais autênticas e menos artificiais. Afinal, elas possuem muito mais sabor e mais possibilidades de harmonização com a comida. Logo, investir nisso é uma excelente opção para acompanhar o cardápio de pratos do seu res-

taurante!

- **Bowls saudáveis:** A opção por uma alimentação saudável não é, necessariamente, uma tendência nova, já que muitas pessoas têm tido essa preocupação com a adoção de hábitos mais saudáveis nos últimos anos, começando pelos alimentos que ingerem. São inúmeras as opções de refeições que podem ser montadas nas tigelas, os bowls (tigelas, em português) saudáveis, e, se feitas com acompanhamento de um nutricionista, elas podem conter todos os nutrientes necessários, tornando-se uma refeição completa. Além de elas serem super saudáveis, outra das vantagens dos bowls é a sua combinação harmoniosa, que cativa também pela aparência. São tigelas com um grande potencial fotográfico – a típica comida que nos faz “comer com os olhos”. Os bowls estão tão em alta que já há derivações, ou seja, diferentes maneiras de você montar o seu bowl saudável. Veja alguns exemplos:

**BUDDHA BOWL:** uma tigela colorida e muito nutritiva, a buddha bowl combina verduras, grãos e sementes, finalizada com um molho também nutritivo, como tahine, de limão ou iogurte;

**SMOOTHIE BOWL:** como o próprio nome diz, esse bowl é feito com uma vitamina. A base são bananas congeladas, que dão uma consistência mais cremosa, para se comer com colher. Por isso, é uma vitamina na tigela, e não em um copo;



**BOWL DE LANCHE:** é possível também preparar bowls com lanchinhos saudáveis para aproveitar ao longo do dia, nos intervalos das

refeições, como um mix de sementes oleaginosas com iogurte, por exemplo.

Enfim, os bowls saudáveis são uma ótima opção para quem utiliza marmitas, e também uma tendência para os restaurantes!

- **Comidas veganas:** Os veganos são pessoas que não consomem, na medida do possível e praticável, nenhum produto de origem animal ou que tenha sido testado em animais. Assim, a alimentação vegana bane do cardápio, além da carne, ovos, leite e derivados e qualquer outro alimento que tenha origem animal, como o mel. De fato, o veganismo não para de crescer mundo afora. Pesquisas indicam que ele cresce 40% ao ano no Brasil, e estima-se que já são quase 5 milhões de adeptos desse movimento em nosso país. Não é à toa que, recentemente, foi inaugurado em São Paulo o primeiro açougue vegano do Brasil! E, como investe bastante nos temperos e na diversidade de pratos que se pode fazer com um único ingrediente, a alimentação vegana acaba atraindo também os não veganos. Com sabores bem marcantes e alimentos bem temperados, esses pratos agradam a qualquer um. Diante de tantos adeptos, é importante que os restaurantes estejam atentos a esse público, já que, com uma alimentação restrita, eles estão sempre buscando novas opções que possam atendê-los. Um bom restaurante vegano costuma ter clientes fiéis. Por outro lado, as marcas e restaurantes que não têm nenhuma opção vegana em seu cardápio precisam repensar seus modelos de negócio e começar a atender também às necessidades desse nicho.

- **Cozimento a vácuo:** Seguindo a mesma filosofia que foi sucesso no ano passado, a do slow (slow food e slow cook), agora vemos despontar a tendência de cozinhar a vácuo. Se, antes, para um cozimento mais lento, utilizava-se principalmente a crock-pot – a pa-

nela elétrica apropriada para slow cook –, hoje o método a vácuo utiliza de um saco plástico, onde o alimento é selado a vácuo e cozido por um longo tempo, em uma temperatura mais baixa do que se utiliza nos métodos tradicionais de preparo. Um dos principais benefícios de adotar essa tendência é que o alimento conserva muito melhor o seu sabor e a sua textura. Assim, é mais saboroso do que quando se utilizam outras técnicas gastronômicas.



- **Gut health (saúde do intestino):** Na linha da alimentação saudável, também tem sido uma tendência a gut health, que é um hábito alimentar preocupado com a saúde do intestino. Esse tipo de alimentação tem muito a ver com a importância que o nosso intestino tem ganhado para um bom funcionamento do organismo. Afinal, existe uma preocupação crescente em manter o intestino saudável, preservando a flora intestinal. Nesse contexto, os alimentos probióticos têm tomado conta da dieta alimentar dos brasileiros. Eles contêm organismos vivos, sendo ricos em bactérias que beneficiam a flora intestinal e contribuem para a boa absorção dos nutrientes. Alimentos como iogurtes, leite fermentado, coalhada e queijo, ricos em probióticos, podem ser consumidos in natura ou acrescentados ao preparado de diferentes pratos. Os iogurtes e o leite fermentado podem, por exemplo, ser usados em vitaminas de diferentes sabores – bebida que também é tendência entre as pessoas mais preocupadas com a qualidade da alimentação. Assim, além de contribuírem para a saúde, os probióticos também auxiliam-

na perda de peso. E, como a busca pelo peso ideal é uma constante, os alimentos probióticos acabam sendo prioridade na alimentação de muitos brasileiros.

• **Hambúrgueres artesanais:** Os hambúrgueres artesanais já fazem sucesso há um tempo, mas seguem sendo apreciados pela maior parte dos brasileiros. Aqui, o “artesanal” do nome indica o uso de ingredientes de qualidade e cuidado no preparo. Além disso, essas carnes também costumam ser de cortes especiais, bem suculentas e com sabor marcante – uma clara diferenciação entre os hambúrgueres artesanais daqueles vendidos nos tradicionais fast foods. Picanha, costelinha, linguiça, frango, frutos do mar... e por aí vai. São várias as opções de preparo de hambúrgueres para os apreciadores de uma boa carne. Sem dúvida, um bom corte, combinado a molhos e queijos igualmente saborosos, pode conquistar a todos. Não é a toa que as hamburguerias têm desenvolvido os chamados molhos da casa, para dar uma toque a mais e se diferenciar da concorrência! Todos costumam ter receitas difíceis de se descobrir e reproduzir, mas que fazem toda a diferença na carne. Por outro lado, os especialistas em hambúrgueres não podem esquecer dos veganos e vegetarianos. Por isso, as carnes vegetais também têm ganhado cada vez mais espaço. Elas podem ser preparadas com soja, grão-de-bico, legumes, quinoa, dentre outros – seja como for, o segredo está no tempero. Essas carnes ficam tão saborosas que conquistam até mesmo quem não é vegetariano ou vegano!



• **Sabores picantes e apimentados:** Os sabores mais apimentados também estão sendo bastante explorados, desde os chefes mais renomados até os cozinheiros amadores de final de semana. Essa é uma tendência de consumo que vem importada, principalmente, do México e de países asiáticos. O que acontece é que cada pimenta tem seu sabor peculiar, harmonizando melhor com determinados alimentos. Assim, vemos diversas variedades de pimenta fazendo parte do cardápio de inúmeros restaurantes – biquinho, pimenta-do-reino, malagueta, dedo-de-moça e tabasco são alguns dos tipos mais comuns. Por outro lado, não se utiliza só a pimenta para dar um toque mais picante aos alimentos. Temperos como gengibre, raiz forte, açafraão e páprica também vêm sendo explorados nas receitas dos grandes restaurantes.

Além disso, existe um crescente interesse em apimentar o doce. Isso mesmo! E essa combinação vai muito além do já conhecido chocolate com pimenta. A manga, por exemplo, vai muito bem com pimenta em uma deliciosa sobremesa. Há ainda as geleias de pimenta, para acompanhar doces como mousse e panacota. São muitas as possibilidades, e vale a pena ficar de olho nessa tendência!

• **Snacks saudáveis:** Como já falamos, a opção por uma alimentação saudável não é, necessariamente, uma novidade, já que as pessoas têm procurado se alimentar melhor há algum tempo. Até pouco tempo atrás, entretanto, parecia difícil encontrar opções de lanchinhos saudáveis nos supermercados. Tudo era cheio de açúcar, conservantes e calorias, e quem queria se alimentar de forma mais saudável precisava fazer seu próprio snack em casa. Hoje, felizmente, já não faltam opções no mercado para quem não quer fazer seu próprio lanche ou mesmo não tem habilidades culinárias. Chips de frutas desidratadas, caponatas de legu-

mes, tortas integrais e biscoitos crackers de ervas são algumas das melhores receitas de lanches.

## NOVOS COSTUMES

• **Alimentos funcionais (Superfoods):** São produtos saudáveis e ricos em nutrientes que fazem o maior sucesso. Moringa, sorgo, maca, mirtilo, quinoa, salmão, couve, kefir, coco e o brasileiro açai, são alguns dos listados como funcionais. Nas feiras que aconteceram em Londres e Nova York, foram apresentados também produtos industrializados feitos a partir destas superfoods, como pasta de quinoa. A grande estrela desse tipo de alimento é o matcha, feito a base de chá verde em pó. Por ser mais concentrado, as qualidades do chá verde são otimizadas. • **Alimentação com transparência:** Saber a origem, privilegiar a agricultura local e se importar com a ética animal e vegetal, passando pela criação correta à não utilização de pesticidas e respeito do solo. Esses critérios começam a se tornar essenciais e parte fundamental da nossa alimentação. Olho nas etiquetas e interesse pela proveniência de tudo que colocamos na dispensa e na geladeira.

• **Cogumelos, mushroom, champignon:** Graças à longa lista de benefícios (antioxidantes, vitaminas, minerais), a chaga, reishi e cordyceps começam a aparecer em forma de suplemento ou pó para incluir no café com leite ou sopas. Três variedades de cogumelos que reforçam o sistema imunitário.



• **Embalagens verdadeiras:** Para unir as tendências de alimentos

saudáveis e práticos, as embalagens precisam ser atualizadas. Estão em alta os produtos em que os ingredientes da composição são naturais e compreensíveis pelo consumidor. O design das embalagens também mudou. Antigamente as certificações vinham no verso, hoje, elas vêm à vista do cliente, sobre informações como se o alimento foi geneticamente modificado, orgânico ou se contém gordura trans, por exemplo.

• Flores que te quero em cores: Elas começaram a ganhar espaço nos belos pratos de chefs estrelados como decoração. Agora, a lavanda, rosa e hibisco aparecem em lattes, infusões e chás. Já a flor de sabugueiro foi eleita o ingrediente perfeito para coquetéis e bebidas gaseificadas. Cuide sempre para usar flores livres de agrotóxicos, especiais para alimentação, não utilize flores comuns de arranjos ou floristas.

FLORES COMESTÍVEIS	FLORES TÓXICAS
Amor-perfeito	Alamanda
Begônia	Alisso (flor-de-mel)
Borago	Amarílis
Brinco-de-princesa	Azaléia
Calêndula	Bico-de-papagaio
Cambuquira	Copo-de-leite
Camomila amarela	Dama da noite
Capuchinha	Estrelitzia
Cravina	Hortênsia
Crisântemos	Jasmim-manga
Girassol	Lantana
Hemerocallis	Lírio da paz
Hibisco	Manacá
Ipê-rosa e roxo	Papoula
Rosa	Petúnia
Tulipa	Primula
Verbena	Violeta africana



• Influência árabe: Boa notícia para quem adora as especialidades árabes: receitas com influência persas, israelitas, marroquinas, sírias e libanesas conquistam nossos pratos com uma explosão de temperos (zaatar, cardamomo e harissa) aliados a outros ingredientes refrescantes como romã, pepino, hortelã e frutas secas.



• Os super pós: Fáceis a incorporar em bebidas (sucos e smoothies), iogurtes e saladas, os pós de matcha, maca, espirulina e da super completa cúrcuma deixam de ser específicos dos viciados em saúde para entrarem na nossa rotina, seja no café da manhã, almoço ou jantar.

• Praticidade: No ano anterior, os alimentos saudáveis foram o grande destaque. A tendência de procurar por se alimentar de forma saudável continua, mas o produto também precisa ser prático. Na onda da praticidade, uma novidade que chamou a atenção foi a sopa fria. Elas são mais nutritivas e menos calóricas do que um suco., Orgânicas e sem aditivos, elas são vendidas em belas embalagens, como sucos, porém são salgadas, feitas de vegetais e leguminosas em geral, mas sempre com um toque de acidez, picância e frescor.

• Produtos Free: Os produtos livres de glúten, lactose ou outros alérgicos foram muito presentes nas feiras. Apesar de serem voltados para quem tem alergia ou intolerância a certos alimentos, eles ganham os consumidores comuns, que querem se alimentar de forma

mais saudável. Entre os produtos há ainda os com menos carboidratos ou gorduras. As dietas restritivas também ganham seus produtos específicos. A intenção é que seja cada vez mais fácil encontrar produtos industrializados para vegetarianos, veganos e até para os adeptos de dietas menos conhecidas como a raw food (alimentação vegetariana no seu estado mais puro e nutritivo, cruismo, cardápio baseado em comidas cruas, não inclui alimentos industrializados e nem aquecidos a temperaturas acima de 42°). Ainda existem várias outras tendências de consumo gastronômicas que estão aparecendo para o final de 2017 e o começo de 2018, como por exemplo a arte de preparar pratos tradicionais. Inclusive, essa tendência se espalhou ao ponto de termos coloridas massas, as "pastas italianas" secas ou frescas, recheadas ou não, agora é possível ver até macarrão colorido!



# ADQUIRA JÁ SEU CERTIFICADO DIGITAL

*Mais agilidade no seu dia-a-dia!*



Certificado Digital e-CPF



Certificado Digital OAB



Certificado Digital e-CNPJ



Certificado Digital para celular mobileID



Certificado Digital NF-e | NFC-e



Certificado SLL

## MEI - Microempreendedor Individual

A ACIVI cuida de toda a documentação necessária para você ser um microempreendedor.

Abertura do MEI, impressão de documentos, declaração anual, orientação e manutenção!





## Retirar pela ACIVI é muito mais vantajoso!

**O** Certificado de Origem (C.O.) atesta a origem da mercadoria do país exportador, bem como especifica as normas de origem negociadas nos acordos comerciais entre o Brasil e outros países.

Com a ACIVI você emite on-line seu certificado, utilizando o sistema ECO, que é 100% on-line, rápido, prático e seguro.

### SISTEMA ECO

Sistema on-line de emissão de Certi-

ficados Digitais da Confederação das Associações Comerciais e Empresariais do Brasil, que proporciona aos usuários a obtenção desses documentos de maneira rápida e segura.

### QUEM PODE EMITIR?

Toda e qualquer empresa brasileira exportadora ou prestadora de serviços associada a uma Associação Comercial.

### VANTAGENS

• Redução de custos

- Segurança e agilidade no processo de análise e emissão
- Integração de dados do cliente com o sistema
- Total controle no processo de emissão do Certificado
- Suporte técnico gratuito
- Atendimento personalizado

### VALOR DO INVESTIMENTO

- R\$ 32,00 (capital)
- R\$ 29,00 (demais regiões)



# Tendências Outono/Inverno 2018: Diversidade e Conforto

**C**onheça todas as tendências outono inverno 2018, interprete-as à sua maneira, tornando-as exclusivas e só suas.

As palavras chave das tendências outono inverno 2018, são diversidade e conforto, ou seja, não existe uma só maneira de vestir, mas uma enorme variedade nos cortes, nos tamanhos das peças e nos estilos!



Este outono inverno 2018 celebra a individualidade do estilo, através da multiplicidade de tendências, como fatos, brilhos, estampados e peças básicas.

## TECIDOS EM ALFAIATARIA



Neste outono inverno, foram os tecidos de alfaiataria clássicos, como o (príncipe de gales, o xadrez e pied-de-poule ao pied-de-coq), para criar looks mais sérios, ótimos para trabalhar e com um toque bem feminino. Desde fatos completos, blazers com ombros enormes, calças de cintura subida e sobretudo, todas estas peças clássicas confeccionadas nestes tecidos dão poder e altivez no feminino.

## PADRÕES FLORAIS



O padrão floral já não é uma novidade, daí que se use durante todo ano. A diferença é que nesta estação outono inverno o padrão floral vem em cores ténues. Neste outono inverno 2018 vamos encontrar verdadeiros jardins a lembrar papel de parede, flores bordadas e flores gráficas. Usa-se se look total, ou um simples vestido, combinado com acessórios neutros.

## DENIM

O denim neste outono/inverno volta a estar na ribalta e eis que os jeans voltam a ser o centro de todas as atenções. Tanto pode usar o denim em look integral (como fatos-macaco, ou em duas peças do mesmo tom), como

um fantástico par de jeans com cortes com boyfriend e mom, folgadas e com cintura subida.



## CASACOS DE CARNEIRA



Embora os casacos de carneira, quentes e confortáveis, já não sejam uma novidade da estação outono inverno, eles vêm com novas abordagens e comprimentos, como os casacos de carneira em  $\frac{3}{4}$  e os casacos em carneira em  $\frac{7}{8}$ . Também vêm com novos tingimentos e detalhes de pelo. Outras das grandes novidades, são os forros de carneira em casacos de cabedal e blusões de ganga, o que os torna agasalhos muito apetecíveis.

#### VERMELHO



O vermelho é a cor da estação outono inverno e para quem goste de arriscar, pode vestir esta cor da cabeça aos pés. É uma cor vibrante e quente que aquece os dias cinzentos e frios do inverno. Usa-se em todos os tons (veneziano, escarlata, carmim, sangue de boi, cereja entre outros). Sofisticado e elegante, sendo a cor da sedução, pode-se combinar o vermelho com todos os outros tons, preto, branco, cinzento, bege etc

#### GABARDINE



A gabardine feminina já é uma peça icónica e sem estação definida, prática, elegante e sexy, surgindo neste outono inverno em novos materiais, detalhes, folgada e com comprimentos abaixo dos joelhos.

Os materiais mais ousados são o PVC ou nylon, o que vai estas peças mais divertidas, mas caso não goste, pode sempre optar pelos modelos mais clássicos e convencionais.

#### FOLKLORE



Os materiais decorados e as referências do mundo global, encontram-se com o artesanal que mistura tudo, sendo esta a tônica dominante deste estilo neste outono inverno. Desde o velho oeste, dos westerns, aos índios cowboys, mas também aos trajes peruanos nas cores, detalhes de franjas e saias compridas, esta é sem dúvida uma das novidades desta estação.

#### BRILHOS E PRATEADO



O prateado volta a estar no guarda-roupa neste outono inverno com algumas reminiscências do passado, como as botas de glitter. Esta é uma cor para ser usada com moderação, pois na simplicidade é que está o segredo. Por isso, prefira pequenos apontamentos metálicos, como as saias ou calças prateadas, combinadas com uma t-shirt branca.

## Programa INOVA Vinhedo

**Prefeitura proporcionará mais de 1.100 horas de capacitação gratuitas a empreendedores em diversas áreas**

Projeto segue até dezembro. Será desenvolvido em parceria com o SEBRAE e é voltado a empresários (MEI, ME e EPP) dos setores Varejo do Vestuário; Alimentação; Serviços da Construção Civil; Beleza & Estética; e Agronegócio

**A Prefeitura de Vinhedo, por meio da Secretaria de Indústria, Comércio e Agricultura, lançou o Programa INOVA Vinhedo, que proporcionará, até o final do ano, mais de 1.100 horas de treinamento e capacitação e 950 horas de atendimentos individuais a empresários de diversos setores.**

“Para esta ação, contratamos o SEBRAE, órgão com o qual mantemos uma parceria antiga e que entende como poucos de empreendedorismo. Com o INOVA Vinhedo, pretendemos fortalecer ainda mais aqueles que tanto ajudam a desenvolver a economia do município, gerando emprego e renda e tornando nossa cidade uma das mais prósperas do Brasil”, destacou o prefeito Jaime Cruz. A contratação do SEBRAE tem como base a Lei Complementar 123/06.

O termo de adesão entre a Prefeitura e o SEBRAE foi assinado no Gabinete e, além do prefeito Jaime Cruz, estiveram presentes o secretário municipal de Indústria, Comércio e Agricultura,

Toninho Falsarella, bem como os diretores da pasta Altair Ifanger e Edivaldo Piva; o gerente do SEBRAE Campinas, Nilcio Cairbar de Souza Freitas, e as analistas de Cultura Empreendedora do órgão, Maria Paula Castro, e de Negócio, Williana Souza Castro.

#### PÚBLICO-ALVO

O Programa INOVA Vinhedo é voltado a empresários (MEI, ME e EPP) dos seguintes segmentos: Varejo do Vestuário; Alimentação; Serviços da Construção Civil; Beleza & Estética; e Agronegócio. De acordo com levantamento, Vinhedo conta com 1.944 empresas nestas áreas, que representam mais de um terço das 3.117 MEIs do município. Nesta primeira etapa, 95 empresas serão atendidas, com 4 turmas de 20 empresas (Vestuário, Alimentação, Construção Civil, Beleza & Estética), e 1 de 15 de agronegócio. Serão seis meses de execução e acompanhamento por turma.

#### LANÇAMENTO

O lançamento oficial do INOVA Vinhedo ocorreu no dia 24 de maio, quinta-

-feira, às 19h, no auditório do Ceprovi. Uma Unidade Móvel do SEBRAE esteve em Vinhedo efetuando inscrições.

#### ARTESÃOS E STARTUPS

Apesar de não fazerem parte do pacote contratado pela Prefeitura, o INOVA Vinhedo oferecerá treinamento e capacitação também para uma turma de 36 artesãos do município, isso em decorrência da sólida parceria de muitos anos entre a Administração Municipal e o SEBRAE. Também por conta dessa parceria, haverá um evento específico voltado a simpatizantes e empresários com interesse em Startups e Inovação no dia 2 de agosto, às 18h30, no Teatro Municipal Sylvania de Alencar Matheus, reunindo entidades de Vinhedo e Valinhos, com o objetivo de mapear e fomentar o ecossistema de inovação e startups nestas duas cidades, reunindo players para discussão de temas atuais, tratando sobre o desenvolvimento desse setor.

Fonte: <http://www.vinhedo.sp.gov.br/>

# APAREÇA & CRESCA

A ORDEM DOS FATORES  
PODE NÃO ALTERAR O PRODUTO,  
**MAS ALTERA O RESULTADO.**

PARA **CRESCER** É PRECISO **APARECER.**



Desde cartão de visita, eventos, websites, gerenciamento de redes sociais, gestão de conteúdo até o planejamento estratégico completo. Faça sua marca, serviço ou produto aparecer para o seu público alvo da maneira correta, economizando sua verba e aumentando seu lucro. Prazer, somos a Trivela, seu departamento de marketing.

AV. JOSÉ BONIFÁCIO, 2295 - SEGUNDO PISO - JD. DAS PAINEIRAS | CAMPINAS | 19 3252 7609 | ATENDIMENTO@TRIVELAPUBLICIDADE.COM.BR

TRIVELAPUBLICIDADE.COM.BR