

## AS FÉRIAS ESTÃO CHEGANDO. QUAIS CUIDADOS TOMAR?



Um período muito bom se aproxima. Tempo de festa, descanso, passeio, tranquilidade, brincadeiras diversas, companhias e também de ausências.

As crianças e adolescentes esperam ansiosamente por este período. Muitos visitam os avós ou algum parente, outros participam de colônias de férias, visitam a casa dos amigos. Há quem prefira ficar em casa.

Existem aqueles que são responsáveis por cuidar de irmãos e primos menores ou desenvolvem tarefas no ambiente doméstico. É claro que toda situação merece cuidado e atenção. Algumas mais do que outras.

Muitos pais ou responsáveis saem para o trabalho e os filhos acabam por ficar em casa. É necessário identificar possíveis perigos e buscar meios de neutralizá-los para a segurança dos nossos queridos.

Neste período, aumentam os casos de crianças e adolescentes com queimaduras. Deve-se ficar atento: fogão, álcool, ferro de passar, tomadas, refeições diferentes no microondas, caldos, chás e outros líquidos costumam ser os maiores vilões destas situações. Oriente-os sobre como e quando usar aparelhos na cozinha ou estabeleça os utensílios que serão usados somente na presença de adultos. Procure preparar as partes

mais complexas das refeições, facilitando a alimentação das crianças e adolescentes.

É comum ouvirmos que alguém dormiu enquanto a panela estava no fogo. Pense em formas de solucionar isso. Explique que fazer muitas coisas ao mesmo tempo acaba por não se fazer nada e criamos problemas maiores.

Companhias. Fique atento: mudanças de comportamento como agressividade, timidez, tristeza, jeito de falar. Novos hábitos podem ser positivos ou não. Questione sobre as mudanças, exponha sua opinião, faça-os refletirem sobre o assunto. Oriente, converse, sempre converse. Uma chave para a resolução de muitos problemas hoje é o diálogo. Esteja disposto a ouvir e aceitar. Participe das atividades que eles gostam. Não critique apenas, esteja disposto a conhecer. Crie pontes. Mostre que vocês são amigos e que em situações de problemas, eles podem contar com vocês. Seja humilde, mostre que você também não sabe todas as coisas e também já teve medo ou passou por situações difíceis. Compartilhe. Conheça os amigos. Visite-os, procure conhecer os pais, conhecer os hábitos e os vícios. Proponha atividades juntos.

No Brasil, há um dos maiores números de crianças ansiosas do mundo. Isso se deve, em grande parte, ao excesso de informações ao qual nos expomos e expomos também as crianças e os adolescentes. Por meio da tecnologia, esteja sempre conectado e ligado. A ansiedade gera inúmeros transtornos à nossa saúde como a insônia, a apatia, problemas com a autoestima, dificuldades escolares e síndromes diversas.

Procure substituir alguns hábitos como tv, video-game e celular por livros, gibis, origames, atividades de montar, passatempos, enfim. É possível, através destas atividades, desenvolver nas crianças e adolescentes muitas habilidades de aprendizado. As mesmas podem oferecer também descanso, ajuda e acima de tudo controlar a ansiedade.

Aproveite as férias para apresentar a eles cursos livres! Muitas vezes são atividades que discontraem e fortalecem o círculo de amizade

permitindo que as crianças e os adolescentes ampliem sua rede de contatos. Sempre incentive e estimule novas amizades. Entretanto, verifique sempre se são positivas.

Atente-se também para todos os objetos que você tem em casa. Seria positivo se seus filhos os encontrassem? Muitas vezes, eles ficarão sozinhos com estes itens. Como usariam?

Além de todos estes cuidados, um deles, também muito importante, é o fortalecimento do brincar saudável. Proporcione brincadeiras saudáveis. Muitas cansam, mas são sempre bem vindas, outras nem tanto, mas fortalecem a relação interpessoal. Identifique aquelas que trazem resultados mais positivos.

Uma questão interessante hoje é a falta de tédio. Antes, era comum nos sentarmos e ficarmos sem ter o que fazer ou pensar. Ou seja, surgia um momento para estimularmos nossa criatividade, um momento para pensarmos o que fazer. Inventarmos ações ou práticas diferentes das tradicionais. E isso ainda é possível.

Combine horários para criarem brincadeiras ou atividades como por exemplo, o Jogo do Sêrio. Olhe nos olhos da criança firme e ela nos seus. Aquele que rir primeiro, perde. Ou talvez o Jogo da Memória com objetos de casa: coloque alguns itens sobre a mesa, deixe-os conhece-los, depois guarde-os em uma sacola. Pergunte a eles quais itens estavam sobre a mesa. Aquele que falar mais itens, ganha. Ao mesmo tempo que se estimula a percepção, estimula-se também a memória e as relações inter e intrapessoais de forma divertida.

As férias podem ser um período muito rico se utilizadas de forma adequada.

**Aline Souza Lourenço**  
Neuropsicopedagoga

[aline@aprendaconosco.com.br](mailto:aline@aprendaconosco.com.br)

ATENDIMENTOS NEUROPSICOPEDAGÓGICOS

- Acompanhamento escolar
- Atividades de aprendizagem
- Orientações aos pais
- Atendimentos Individualizados
- Jogos lúdicos

**ALINE C.S LOURENÇO**  
Neuropsicopedagoga

**BRINCAR, CONHECER E APRENDER DE FORMA LÚDICA E DIVERTIDA**

WhatsApp (19) 9 8839-4486 | 3011-2120

FRETE GRÁTIS PARA LIMEIRA

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

BRINQUEDOS CRIATIVOS

**Acalanto**  
Brinquedos Educativos

WhatsApp 19 19 99779-2333

# Comportamentos...

Simplesmente porque comportamentos produzem crenças e essas produzem resultados de vida. Dessa forma você começa a entender porque a vida pode não estar muito bem emocionalmente, profissionalmente, financeiramente, espiritualmente, família e saúde.

Observe que para cada uma dessas áreas você tem um comportamento que varia de extraordinário a medíocre e como diz um velho ditado, você colhe exatamente aquilo que planta. A semente da vida é seu comportamento. Seu emocional por exemplo, se você está sendo reativo, pessimista, remoendo seu passado, pensando em traições, julgando e condenando outras pessoas, orgulhoso, desonesto, ganancioso, essa é a exata semente que você, sim você e não os outros, está plantando aí no seu cérebro. Continuar assim durante todo o dia remoendo essas lembranças significa que você plantou a semente, está regando, cuidando direitinho, do jeito ruim mas está.

Você é eficiente em fazer o errado. Mantendo essa linha de pensamentos automaticamente seus comportamentos seguem esse mesmo padrão e advinha o que você vai colher no seu emocional? Isso mesmo, tudo isso que você plantou e cuidou vai dar frutos e você os colherá, queira ou não é o seu resultado. Isso se repete nas outras áreas da vida. Como estão seus pensamentos, sentimentos e ações em relação ao emocional? São pensamentos construtivos e de paz ou são destrutivos e de ódio? No trabalho, você está sempre crescendo e fazendo mais, entregando mais que o pedido ou só reclama e faz o mínimo? Você é daqueles que quer subir de cargo mas



nunca investiu nada para desenvolver novas habilidades e atitudes? Quanto a sua família, você profetiza amor ou ódio? Você elogia seu conjugue e seus filhos ou só reclama e quer mais sendo que você muitas vezes deixa a desejar? Você expressa seu amor em gestos, palavras e ações ou só explode quando vê algo que não concorda? Seu financeiro está crescendo e você investindo em algo ou só gasta mais do que ganha e reclama que nunca chega ao final do mês sendo que o descontrole parte de você que não aguenta segurar o cartão de crédito ou torrar o 13º? Quanto a saúde, quais são seus comportamentos? Ações de qualidade ou medíocres? Lembre-se que se você não cuidar de seu corpo ele não cuidará de você. Paga caro em alimentação ruim para depois pagar mais caro nos remédios e tentar recuperar a saúde perdida em hábitos ruins? Afinal, seu corpo funciona como deveria?

É flexível e funcional? E o espiritual? Você expressa gratidão? Tem intimidade com Deus? Você enxerga beleza ao seu redor ou só dor e sofrimento? Vê o lado positivo, sabe que tudo tem um aprendizado escondido se você enxergar direito?

Você percebeu que respondendo a essas perguntas com sinceridade você descobre que seus resultados de vida estão intimamente ligados aos seus comportamentos, os quais resultam de tudo aquilo que você acredita, ou seja, das suas crenças? Essas, naturalmente são alimentadas pelos seus pensamentos. Caiu alguma ficha?

Se você acredita que pode e merece, seus comportamentos serão compatíveis com aquilo merece, suas ações serão de alta performance e você alcançará resultados extraordinários. Um emocional quase inabalável, uma

família feliz, uma casamento que se sustenta, um trabalho que preencha seu coração e seu bolso, um financeiro equilibrado e abundante, uma saúde perfeita com um corpo funcional e um espiritual elevado e evoluído. Por outro lado, se você acredita que não pode e não merece, seus comportamentos se alinham com essas crenças e você obtém resultados medíocres. Você sempre estará certo naquilo que acredita e vai ter o resultado de vida que merece, pois sempre colherá o que plantar em sua mente, simples assim. Tome uma decisão de vida agora! Decida por uma vida extraordinária! Bons pensamentos geram bons sentimentos que geram bons comportamentos que se traduzem em bons resultados. Esse é o mapa de resultados de vida. Basta seguir a rota que você definir, extraordinária ou medíocre. O destino é certo!

É preciso que você transforme bons sentimentos e comportamentos em hábito, repetição em uma base constante e massiva, dia a dia, no mínimo por 21 dias plantando novas sementes de bons pensamentos e gerando bons comportamentos. Em pouco tempo você vai alcançará resultados melhores e assim, vai virando as chaves mentais e se tornando uma pessoa de alta performance em todas as áreas da vida. É um passo por dia, mas sabendo onde chegar. Tire a sua vida do piloto automático faça acontecer!

Ronaldo Oliveira

Inteligência Emocional

19 99270-5063

## Corrija sua postura!!

Hoje em dia a maioria da população trabalha ou faz uso constante de computadores, seja ele desktop ou notebook.

Muitas vezes não percebemos que passamos a maior parte do dia trabalhando mal posicionados e completamente inconscientes da nossa postura.

Automaticamente desempenhamos nossas funções com o único objetivo que é realizar tarefas. O resultado disso ao longo do tempo são o aparecimento de dores crônicas, cansaço extremo e doenças relacionadas ao trabalho. Parar e prestar atenção em nossa postura diária não custa muito, garante melhor desempenho no trabalho, nos poupa energia física e deixa a mente mais acordada.

Dicas para uso correto de computadores:

- Sentar-se corretamente sobre os ísquios, dois ossos pontudos da bacia. Para saber onde estão seus

ísquios sente-se no chão e procure encostar esses ossinhos bem no chão.

- Os pés devem estar totalmente apoiados no chão. Caso não chegue, use um banquinho, pilha de livros ou apoio de pés para que os joelhos fiquem em um ângulo de 90 graus.

- A Altura da mesa e cadeira estão boas para você se os antebraços ficam apoiados sobre a mesa ou o teclado do computador.

- Os ombros devem ficar confortáveis, sem tensões e longe das orelhas.

- Os olhos devem estar na direção superior da tela.

- Faça o uso de apoio para mouse.

- Para uso de notebook é necessário suporte para elevá-lo, ou utilize de monitor e teclado.

- Faça pausas durante a jornada e trabalho.

- Faça atividades físicas.

Danielle Iassia Gallo  
Fisioterapeuta  
Crefito 3/71594-F

**Pilates - Acupuntura - RPG**  
**Reiki - Barra de Access**  
**DNM (Tratamento para dor)**  
**Treinamento funcional**

**Massagens - Pedras quentes**  
**Bambuterapia - Tuinã**  
**Reflexologia**

**Dra. Danielle Iassia Gallo**  
Fisioterapeuta  
Crefito: 3/71594-F

(16) 9 9155-0326 | 3443-4522

Rua Pirat, 1193A - Vt. Cláudia - Limeira/SP

## CLASSIFICADOS

**REGISTRE SEUS MOMENTOS**  
Fotografamos ensaios de Bebês, Crianças, Femininos e também Festas Infantis.  
Agende: 97152-4095

**TUDO BEM LIMPINHO!**  
Lavagens de estofados, tapetes e colchões.  
Chame: 19 99147-0020  
Aproveite!!

**PROCURANDO UM IMÓVEL?**  
Procurando um apto com suíte?  
Residencial Ouro Verde!  
Corretora Helena - Creci: 173439  
(19) 98869-1558

**QUER VIAJAR? 4 ESTAÇÕES!**  
Ótimos destinos para você conhecer!  
R: Conselheiro Saraiva 453 - 1. andar - sala 22A - Calçadão - Centro  
Tel: (19) 98293-1863

**PROMOVA SUA MARCA!**  
Diversas opções para promover sua marca ou evento!  
Conheça!  
19 3441-6254

**AULAS PARTICULARES**  
Inglês, Português e Matemática  
Reforço Escolar, Preparação para concursos.  
19 98839-4458

# Nosso Futebol

No dia 03 de novembro de 2019 o time do Abílio Pedro consagrou-se tricampeão do campeonato amador de Limeira derrotando o time do Classe A por 1 a 0, gol de Michael Ferro no Estádio Municipal Agostinho Prada, o Pradão.

O jogo foi um verdadeiro espetáculo. Uma linda festa foi feita por ambas as torcidas que mesmo antes do apito inicial já mostravam todo entusiasmo pelo jogo.

O time do Abílio Pedro começou pressionando pois precisava reverter o placar da derrota por 1 a 0 no primeiro jogo da final disputado no CT Pinóquio.

Como o Abílio teve melhor campanha preci-



Fonte: <https://pixabay.com>

sava só igualar o placar do jogo anterior para tornar se campeão.

Por volta dos 30 minutos do primeiro tempo Cleitinho, o maestro do Abílio, arriscou um chute de fora da área obrigando o goleiro do Classe A fazer uma grande defesa, cedendo o escanteio para o Abílio.

Na cobrança, o zagueiro Michael Ferro, que marcou contra no jogo anterior, abriu o marcador deixando assim o Abílio na vantagem do placar.

No segundo tempo o jogo foi outro, o Classe A precisando do gol veio com tudo para cima do Abílio que esperava a chance certa para encaixar um contra-ataque o que aconteceu no final do jogo.

O atacante do Abílio pegou uma bola na ponta esquerda contra 4 defensores do Classe A, cortou para o meio e acertou um chute no ângulo esquerdo obrigando o goleiro do Classe A operar um milagre.

Nos minutos finais o Abílio teve que se proteger. Com um homem a menos, já que seu volante foi expulso após cometer uma entrada violenta no meia do Classe A.

A equipe do Abílio consagrou-se Tricampeão do Campeonato Amador de Limeira.

## JOGOS ESCOLARES - FUTSAL

No dia 24 de outubro encerrou-se mais uma edição dos jogos escolares de futsal da cidade de Limeira.

Parabenizamos todos os envolvidos, atletas, diretores, professores e todos aqueles que fizeram o evento ocorrer.

Presenciamos a final do campeonato que foi entre a Escola Estadual Maria de Santo Inocência Lima e o colégio Portal que ocorreu na Ginásio de esportes do Santo André.

O jogo teve muita emoção do começo ao fim, animando o bom público que prestigiou o evento.

A escola Irma Maria consagrou-se campeã derrotando o Portal pelo placar de 5 a 3.

Destaque para incrível atuação de Maxwell que muito contribuiu com sua equipe na parte ofensiva com gols e assistências e também na parte defensiva, aniquilando boa parte dos ataques do Portal.

A classificação final ficou assim:

Em primeiro lugar: a escola Irma Maria; em segundo lugar, o Colégio Portal e em terceiro lugar, o COTIL.

Parabéns a todos os alunos!!

**Gabriel Correa de Lima Souza**  
Comentarista Junior

**Bolos**

cenoura - chocolate - fubá  
churros - limão - laranja  
milho com goibada  
milho com requeijão  
leite condensado

Encomendas  
(19) 98328-5070

Sabores para todos os momentos!

## O nosso valor no ambiente corporativo

Conhecido como um departamento nas organizações, Recursos Humanos na verdade são as pessoas que nelas trabalham. A maior fonte geradora de riqueza é o Capital Humano, pois são pessoas com “estoque de conhecimento” geridas, direcionadas para a realização das metas, objetivos que concretizam a razão de ser das organizações.

São os recursos humanos quem pensam, elaboram, otimizam tempo, dinheiro, espaço construindo novas tecnologias, por exemplo.

As pessoas não podem ser replicadas e isso traz o diferencial competitivo às organizações que consigam captar, treinar, desenvolver e reter tais recursos, até porque ter pessoas não significa ter talentos, isso é uma construção que as empresas realizam alinhadas aos seus objetivos, metas e visão.

Nesse contexto de evolução corporativa, as empresas saíram do simples conceito de obter um Departamento de Pessoal que se preocupava somente com a parte burocrática,

passam pelo RH que contrata e demite e se deparam com a gestão de pessoas.

Vale ressaltar aos profissionais que querem encontrar seu lugar no mercado de trabalho, a importância de investir em conhecimento constantemente, atualizar-se na área, ampliar a visão (generalista, por que não?) ou até mesmo alçar novos voos, às vezes, investir no “plano B” pode surpreender.

Fontes: RH Academy, YouTube, Recursos Humanos, o que é?

O valor do Capital Humano nas organizações, Alana Fonseca Jorge

O que é Gestão de Pessoas, Curso de Departamento Pessoal, Só Cursos, YouTube, fala de Mario Sergio Cortella.

**Fabiana Oliveira**  
Tecnóloga em Recursos Humanos

**Sette**  
Bolsas e Brinquedos

**PROMOVA SUA MARCA**

Diversas opções para promover sua marca ou evento!

Faça um orçamento.  
(19) 3441-6254

PPRA-PCMSO-LTCAT-PPP  
Exames Médicos Ocupacionais e  
Toxicológicos - CIPA - Treinamentos e  
Homologação de Máquinas em  
conformidade com a NR-12

Tel. (19) 3702-8468  
Rua Alferes Franco, 752 - Centro

**Não abra mão da sua SEGURANÇA NO TRABALHO**

www.pilonconsultoria.com.br

**Pilon - Consultoria**  
Segurança e Saúde do Trabalho

# Construção

## Antes de começar construir, pense nisso:

Quando se pensa em construção, muitas dúvidas aparecem. Por onde devo começar, quem devo contratar para me ajudar? Tantos orçamentos...

Esse artigo ajudará você a esclarecer algumas dessas dúvidas.

- A compra do lote: É preciso que o mesmo seja compatível com o tipo de projeto que se quer realizar e com o orçamento disponível para a construção. Um profissional como arquiteto, engenheiro ou corretor poderá ajudar com isso. Cada um dentro de sua especialidade, analisando as condições físicas do local.

-Escolhendo o Profissional: É de extrema importância o desenvolvimento de um projeto feito por um profissional assim como o acompanhamento da obra. O engenheiro ou arquiteto será o grande idealizador do conjunto da obra e o facilitador para que tudo ocorra de forma simultânea, desde a concepção do projeto, até a entrega da obra.

Antes de escolher o profissional, entenda sobre ele, busque referências, indicações e conhecimentos sobre os serviços que serão prestados, assim você escolherá pelo trabalho, e não pelo valor cobrado.

Para famílias com renda de até 3 salários mínimos residentes em áreas urbanas ou rurais existe uma lei que assegura o direito de assistência técnica pública e gratuita para o projeto de habitação de interesse social. Essa lei é a 11.888, de 24 de dezembro de 2008.

Procure a prefeitura municipal, e se informe.

Fonte <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2007-2010/2008/lei/111888.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2008/lei/111888.htm)> - acessado em 21.11.2019

Quais as etapas a seguir para que tudo esteja dentro das normas?

- Para iniciar uma obra é necessário ter o alvará de construção, a liberação da prefeitura de sua cidade. Comprova que o projeto foi desenvolvido dentro das leis vigentes. Você deverá providenciar para o profissional, alguns documentos necessários para que ele possa iniciar os trâmites na prefeitura. É de suma importância deixar uma cópia dos projetos aprovados pela mesma e a cópia de documento emitido pelo

Profissional- RRT Registro de Responsabilidade Técnica- no local da obra, no caso de fiscalização. A não existência desses documentos é passível de multa.

Contratação de mão de obra

Passa tudo para o papel, transforme em documento o que for combinado com profissionais de mão de obra. É aquela velha história “o combinado, não sai caro”. A maioria desses profissionais é contratada a um valor fixo estabelecido por um certo lote de serviços. Evite contratações por dia, isso pode onerar sua obra, fugindo totalmente do seu controle. Nessa hora, também é importante que haja um acompanhamento de um profissional como engenheiro ou arquiteto.

Terminada a obra, começa uma nova etapa: a regularização do imóvel junto aos órgãos públicos. Estamos falando sobre ISS, Prefeitura Municipal e Cartório de Registros de Imóveis.

O profissional ou o proprietário, deverá solicitar junto a Prefeitura, o habite-se, Certidão expedida pela Prefeitura atestando que o imóvel está pronto para ser habitado e foi construído conforme as exigências legais estabelecidas pelo município.

A prefeitura classificará a categoria da obra, definindo o custo por metro quadrado.

A arquitetura, não é “um artigo de luxo” como muitos pensam por aí. Ela existe para todos. O arquiteto tem o papel fundamental de trazer salubridade, qualidade de vida, relação entre espaço e pessoas.

O ambiente em que vivemos e o modo como nos relacionamos com ele afeta a maneira como nos sentimos e entendemos o mundo.

A arquitetura muda a vida das pessoas.

Luciana Miranda

CAU: A74057-8

luh.mirandaarq@gmail.com



Fonte: <https://pixabay.com>

## Conquiste seu imóvel

Atualmente o que movimenta o mercado imobiliário é a queda de juros dos bancos particulares.

Os juros do programa MCMV (Minha Casa Minha Vida) estavam bem distantes dos juros da Carta de Crédito SBPE (Sistema Brasileiro de Poupança e Empréstimo) o qual utiliza recursos próprios para facilitar aos clientes a aquisição de imóveis.

Nesta opção, você pode possuir outros imóveis em seu nome, não há limite de renda e o financiamento pode ser feito dentro ou fora do Sistema Financeiro de Habitação.

Todos os bancos privados estão entrando nessa concorrência e derrubando cada vez mais os juros para financiar imóveis de maior valor. Está ficando muito próximo dos juros do MCMV (Minha Casa Minha Vida) na compra de imóveis.

Então nesse cenário nós temos uma facilidade de crédito, abertura maior para as pessoas financiarem com parcelas mais baixas e isso volta a aquecer o mercado imobiliário.

Portanto seria um ótimo momento para comprar, pois ainda há imóveis com preços baixos, abaixo do valor de mercado.

Atualmente Limeira está recebendo um grande número de Construtoras investindo na cidade, o que aumenta o leque de opções à população!

Maria Helena Andreolli

(19) 98869-1558

Corretora de Imóveis

Creci 173439

## Tranquilidade

### Cuide da família sempre: contrate seguro de vida.

Vamos começar com a ideia mais comum associada a um seguro de vida: diante do imprevisto de um falecimento, seus dependentes receberão um auxílio financeiro para custas de inventário, quitação de dívidas, pagamento habitacional, prestação remanescente de imóveis e despesas escolares.

O ponto favorável é que a indenização paga deve ser declarada no IR mas não há incidência de imposto O recebimento desta verba é realizado no campo de isentos e não tributáveis. Você garante que os valores serão adequados ao seu perfil e padrão familiar.

Se você é empregado e tem um seguro de vida contratado pela empresa saiba que muitas vezes esse seguro não é suficiente, pois traz coberturas limitadas que não condizem com suas necessidades.

O seguro de vida pode ser personalizado e é possível a inclusão de coberturas como contratação dos serviços fúnebre e diagnóstico de doenças graves como o câncer. Nesse caso a pessoa recebe a cobertura contratada para auxílio no tratamento.

Em muitos casos o paciente precisa comprar os medicamentos uma vez que o SUS não os disponibiliza de imediato.

É possível adequar o seguro de vida contratando diárias de paralisação. Autônomo, em uma eventual situação de doença ou acidente pessoal não pode exercer suas atividades. Essa cobertura garante o recebimento do valor contratado.

A cobertura de Invalidez permanente por doença engloba os casos extremamente graves e irreversíveis que resultem na incapacidade do segurado exercer suas atividades de forma independente.

Outro ponto importante é que você escolhe quem serão os beneficiários: pai, mãe, amigo. É possível deixar mais de um beneficiário e você escolhe como será feita a divisão da indenização em caso de morte.

Vimos então que o seguro de vida é bem amplo e que pode ser adequado às suas necessidades.

Simone Nicola

Consultora de seguros

Cel/ wats: 19 99611-1233

Venda, Manutenção e Assistência Técnica das principais marcas de Purificadoras de Água.

**Consuma sempre água pura e saudável!!**  
Troque o refil ou o filtro a cada 06 meses

Rua Humaitá, 294 - Centro - Limeira/SP  
19 3451-8778 / 99210-0956

**SUCESSO**  
Semijoias

(19) 99606-2494  
@sucesso.semijoias

# Diálogos

## O que fazer quando não sei o que fazer?

O que fazer quando não sei o que fazer?

Você já se viu em uma situação em que sabe que tem que fazer alguma coisa mas não sabe o que ou como fazer? Tem o hábito de pedir ajuda com facilidade?

- Por que devo procurar ajuda?

Não fui criado para viver isolado de tudo e de todos, não tenho todas as respostas necessárias para lidar com os desafios e situações que surgem quase todos os dias.

Você sabia que na Bíblia Sagrada encontramos um versículo no livro de Gênesis no capítulo dois, versículo dezoito onde Deus diz “não é bom que o homem esteja só”. O Senhor criador dos céus e da Terra sabe da importância das pessoas estarem na companhia de seus semelhantes, de dividir o peso das responsabilidades, sonhos, projetos, enfim, de tudo o que envolve a vida humana.

Atualmente as pessoas cada vez mais se isolam e preferem a companhia de animais que a companhia humana. Há um ditado: “melhor um cachorro amigo do que um amigo cachorro”.

Uma pesquisa sobre solidão realizada pela Universidade de Israel revelou que pessoas que gostam de permanecer sozinhas por muito tempo acabam se acostumando e cada vez mais preferem isolar-se, desenvolvendo comportamentos de rejeição, rebeldia e vitimização quando sentem que ninguém se importa com elas ou que terão que resolver tudo sozinhas.

Temos um amigo verdadeiro, fiel e companheiro: JESUS CRISTO.

ELE disse em certa ocasião: “vinde a mim todos os que estão cansados, sob o fardo e Eu vos aliviarei”.

Não é bom estarmos sozinhos em meio às lutas, precisamos buscar ajuda Naquele que pode nos ajudar de uma forma definitiva.

Como posso ir até Jesus e receber ajuda?

Simple: por meio da fé e sendo amigos de Jesus, crendo que o caminho foi aberto pelo próprio Cristo na cruz do calvário.

“Oro pra que Cristo habite, Se estabeleça, faça Sua morada permanente em mim! Meu ardente desejo é que eu possa realmente conhecer, através de experiência pessoal, o amor de Cristo, o qual ultrapassa grandemente o mero conhecimento. Preencha-me com a Sua plenitude, ó Deus; que eu possa ter a mais rica medida da Sua divina Presença.

JESUS, poderoso para fazer infinitamente mais do que ousou pedir ou pensar. Ao Senhor é a glória para todo o sempre. Amém.

Mauricio Pegoraro  
Pastor da Igreja Insejec

# Alzheimer, o que é?

A Doença de Alzheimer é uma enfermidade incurável que se agrava ao longo do tempo, mas pode e deve ser tratada. Ela acomete maioritariamente as pessoas idosas. Talvez, por isso, a doença tenha ficado erroneamente conhecida como “esclerose” ou “caduquice”.

A doença se apresenta como demência ou perda de funções cognitivas, memória, orientação, atenção e linguagem, causada pela morte de células cerebrais.

Quando diagnosticada no início, é possível retardar o seu avanço e ter mais controle sobre os sintomas, garantindo melhor qualidade de vida ao paciente e à família.

Não se sabe por que a Doença de Alzheimer ocorre, mas são conhecidas algumas lesões cerebrais características dessa doença.

As perdas neuronais não acontecem de maneira homogênea. As áreas comumente mais atingidas são as de células nervosas, neurônios, responsáveis pela memória e pelas funções executivas que envolvem planejamento e execução de funções complexas.

Outras áreas tendem a ser atingidas, posteriormente, ampliando as perdas.

Não se conhece a causa específica da doença de Alzheimer. Parece haver certa predisposição genética para seu aparecimento. Nesses casos, a doença pode desenvolver-se precocemente, por volta dos 50 anos.

### Sintomas da Doença de Alzheimer

•Estágio I (forma inicial) – alterações na memória, personalidade e habilidades espaciais e visuais;

•Estágio II (forma moderada) – dificuldade para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos; agitação e insônia;

•Estágio III (forma grave) – resistência à execução de tarefas diárias, incontinência urinária e fecal, dificuldade para comer, deficiência motora progressiva;

•Estágio IV (terminal) – restrição ao leito, mutismo, dor à deglutição, infecções intercorrentes.

Dra Debora Lee Vianna Paulo  
Coordenadora - ABRAZ Limeira

## Quanto uma viagem faz bem.

Ao pensar em viajar para destinos nacionais ou internacionais, saiba de uma coisa, a sua alma começa a elaborar um projeto em conjunto com a sua mente e coração e uma maravilhosa sensação toma conta do nosso ser ao embarcarmos para a viagem projetada.

E é por esta razão que eu estou aqui para te dizer que, a Booking.com encomendou uma pesquisa em todo o globo terrestre, nesta pesquisa se constatou que uma viagem de férias nos faz tão bem quanto grandes eventos da vida – como o dia do nosso próprio casamento

ou até mesmo conseguir um novo emprego.

Por esta razão, não deixe de investir em você, na sua felicidade e na felicidade daqueles que estão ao seu lado no dia-dia, afinal, viajar faz bem e acompanhado de quem a gente gosta é melhor ainda.

André Luis  
A.L.P Viagens  
contato@alpviagens.com.br  
www.alpviagens.com.br

## Todo mundo bebe!

Drogas são problemas em muitos países e a busca por soluções é uma constante.

Não é uma situação recente, porém os desafios parecem maiores a cada ano.

A Organização Mundial de Saúde classifica alguns “vícios” como problemas de saúde e até epidemias.

Dependência química, alcoolismo por exemplo, é doença incurável e progressiva. O alcoólatra dificilmente beberá menos. Há necessidade de ajuda, muitas vezes profissional.

O álcool é uma droga lícita, seu uso não é considerado um crime embora grande parte dos casos de violência ocorram devido ao abuso de álcool.

Pessoas são diferentes, umas são mais tolerantes a determinadas substâncias que outras.

Certos grupos sociais são mais prejudicados que outros e povos diferentes sofrem consequências diversas devido ao uso do álcool.

Infelizmente, as pessoas começam a beber cada vez mais jovem e não têm noção do mal que causam a si mesmas e aos outros.

O alcoólatra compromete a qualidade de vida dos familiares uma vez que desemprego, problemas financeiros, discussões, evasão escolar e a quase inevitável violência familiar se tornam frequentes.

Limeira registra um ciclo conhecido como “segunda-feira do olho roxo”. É quando as delegacias estão lotadas assim como pronto socorro e as situações de indisciplina na escola também aumentam.

Grupos de auto ajuda ou ajuda mútua tratam a questão de maneiras diferentes.

Alcoólicos Anônimos é irmandade bastante atuante e reconhecida pela Organização Mundial de Saúde pelos resultados positivos no mundo todo.

Amor Exigente também atua em Limeira e contribui para recuperação de doentes e familiares.

Igrejas abordam a questão e são muitas histórias de superação.

Não existe o melhor tratamento para todos, uma vez que as pessoas não são iguais.

Nem sempre o que é bom para o José será melhor para o Antonio.

É preciso buscar informações para entender e aprender a lidar e superar o problema de conviver com um alcoólatra. Caso contrário, é muito provável que a situação se repita com outro membro da família.

### ALCOOLISMO É DOENÇA.

Procure ajuda, seja você alcoólatra ou familiar.

Dependência química não é problema de caráter, é uma questão de saúde. Buscar ajuda não é vergonha.

COMAD – Conselho Municipal Anti Drogas.  
comad@limeira.sp.gov.br



Marcus Vinicius de Campos Gallo  
ADVOGADO

19 99201-6434  
marcusgallo@adv.oabsp.org.br



Cível e Empresarial  
OAB/SP 258.225

# Profissão

## Insatisfação Profissional, como resolver?

Talvez você ame o que faz, mas não está feliz com a empresa ou com o seu chefe. Pode até gostar da empresa, admirar seu chefe, mas não se sentir realizado com a profissão.

Você quer se demitir da empresa, do chefe ou de sua profissão?

Vamos analisar os FATOS.

**EMPRESA:** existem empresas que proporcionam um ambiente tóxico para os seus colaboradores, como por exemplo: gestão ineficiente e não humanizada ou falta de clareza nos processos e objetivos da organização. Você não é o culpado por isso, mas você é o único responsável por decidir ficar ou sair.

Existem outros motivos: falta de reconhecimento, sobrecarga de trabalho, sensação de estagnação e de não pertencimento a equipe ou até mesmo aos valores da empresa.

Caso a opção seja demitir-se é essencial um bom planejamento para que essa transição seja feita de forma segura.

Evite que o ambiente afete sua carreira e sua vida pessoal. É preciso dedicar-se ao autoconhecimento, buscando entender quais habilidades técnicas ou comportamentais precisam ser desenvolvidas.

**CHEFE:** muitas vezes você “odeia” o seu chefe não por quem ele é, mas pela forma como ele cobra seu desempenho. Aqui, cabem algumas perguntas que podem ajudar você a entender isso:



Fonte: <https://pixabay.com>

Estaria o seu chefe te cobrando por competência técnica ou comportamental?

Se você fosse seu chefe, contrataria alguém com seu perfil profissional?

O autoconhecimento não só o ajuda a responder estas perguntas, como também lhe dá clareza para encontrar soluções.

**PROFISSÃO:** você está vivendo a crise do vazio profissional? Está sentindo que sua carreira não está alinhada com seus valores e princípios?

Dois passos fundamentais para iniciar a sua transição:

Primeiro, a clareza do que você quer. É possível sair do seu trabalho atual sem ter clareza? Sim, se segurança não for o mais importante para você. A maioria das pessoas precisa enxergar o próximo passo para começar a caminhar. Então, comece

investindo no seu autoconhecimento. Tenha novas experiências e contatos com pessoas que já atuam na área que deseja migrar. Busque conhecer a rotina dessa nova carreira, e o fundamental, o que você “ganhará” e o que “perderá”. O segundo passo é um bom planejamento. Pensando nisso, algumas perguntas que podem ajudar você.

De quanto precisa ser sua reserva financeira para que você se sinta seguro?

Quanto precisa ganhar nessa nova carreira, para que não mude seu padrão de vida?

Quanto tempo precisa para criar essa reserva?

Quando posso fazer definitivamente essa transição?

Às vezes, planejamento soa como uma prisão, pois você se sente ligado a um cronograma que não é tão rápido como gostaria. Mas o planejamento permite sua caminhada em direção à satisfação profissional que você tanto deseja.

Resultados diferentes exigem atitudes diferentes.

**Lucas Salvador**

**Especialista em Carreira e Analista Comportamental**

## Inicie 2020 de forma diferente!

Em algum momento você já sentiu que sua vida ficou estagnada? Pois é, existem momentos que parece que tudo empaca. Muitas vezes nos perguntamos se estamos fazendo algo errado.

Já parou para pensar que às vezes não anda por excesso de passado que temos em nossas mentes? Nossos apegos materiais como roupas, sapatos e diversos outros itens? Será que temos medo de ficar sem algo? Cuidado, pois segurando o velho não deixamos o novo entrar.

E como resolver isso?

O apego é algo que tem que ser trabalhado aos poucos. Entender por que estamos com aquilo guardado, se realmente é necessário, e se não for, dar destino para o item.

Lembre-se que existem milhões de pessoas que necessitam de uma doação. Aproveite essa época de final de ano e faça doações em asilos, lares de crianças, igrejas, moradores de rua. Lembre-se que existem vários locais para doação. Além de desapegar, estará fazendo uma boa ação ajudando o próximo.

Trabalhe um item por dia, não queira fazer tudo de uma vez. Pois nesse processo é necessário você ter consciência de cada item que está tirando para não se arrepender depois.

Analise se não está na hora de tirar de casa ou trocar objetos de toalhas, roupas de cama, eletrônicos antigos, revistas, livros, cabides,



roupas, sapatos, travesseiros, itens de cozinha, entre outros.

Lembre-se de verificar em cada cantinho da casa, assim você garante uma limpeza completa.

Após esse desapego ou limpeza você sentirá sua residência mais leve e você também se sentirá melhor. Nada como começar um novo ano renovado, sem os apegos do passado e livre para deixar o novo chegar.

**Isabela Lima**  
**Personal Organizer**  
[isabella@bellaorganizer.com.br](mailto:isabella@bellaorganizer.com.br)

## Conhecendo Profissões

O gerontólogo é um profissional que tem grande importância no tratamento da Doença de Alzheimer, pois ele realiza testes neuropsicológicos que conseguem rastrear a doença logo no seu início, atua também na prevenção da Doença, auxiliando idosos saudáveis a modificarem seus hábitos de vida e se prevenindo desta demência.

Atua na estimulação cognitiva e realiza oficinas de memória com atividades que exercitam o cérebro e contribui para a redução da velocidade da progressão da doença.

Aliado ao tratamento medicamentoso, isso pode estabilizar a progressão da doença.

O gerontólogo também auxilia os familiares do doente, remanejando a rotina do mesmo e auxiliando na promoção de qualidade de vida. Atua ministrando cursos e palestras para cuidadores de idosos, que são os profissionais que passam muito tempo com eles e precisam de treinamento específico.



**Elderly - Centro de Promoção de Envelhecimento Saudável**  
(19) 3441-3494 / 98740-6077  
[elderlycoursepalestras@gmail.com](mailto:elderlycoursepalestras@gmail.com)

**Bella ORGANIZER**

TRANSFORMANDO VIDAS ATRAVÉS DA ORGANIZAÇÃO!

**Isabela Lima**

19 9 8260-8537

[bella.organizer](http://bella.organizer)

[bella-organizer](http://bella-organizer)

[isabela@bellaorganizer.com.br](mailto:isabela@bellaorganizer.com.br)

# A escola é para todos



Fonte: <https://pixabay.com>

A maioria de nos já fez, faz ou fará parte de uma escola.

Particular, pública, grande ou pequena, guardamos lembranças agradáveis ou não do tempo em que estivemos envolvidos com o ambiente escolar.

Direta ou indiretamente, cuidar da escola é cuidar da cidade e de nossa qualidade de vida.

Apesar dos problemas constantes relatados por professores e funcionários, a escola ainda é uma das ferramentas mais importantes em nosso grupo social.

Reclamações, críticas e até mesmo desânimo fazem parte da rotina dos profissionais da educação, mas são poucos os que se arriscam a mudar de profissão.

Professores geralmente têm boa formação, o que lhes possibilita optar por outra área de trabalho caso queiram. Por que não o fazem?

Ano após ano as situações se repetem, porém os profissionais são os mesmos. A resposta pode ser simples. Educadores amam a educação, de outra forma já a teriam abandonado.

A esperança de que tudo vai melhorar parece sem explicação. A luz no final do túnel às vezes é apenas uma miragem.

Desafios motivam os verdadeiros educadores. Uma lição diferente, metodologia nova, outra atividade. Quem sabe os alunos gostem...

Precisamos de melhores salários e condições de trabalho, ninguém discorda. Mas é tão bom encontrar ex-alunos que já trabalham, continuam estudando ou simplesmente entendem o exercício.

Professora, lembra de mim? Difícil explicar o efeito que essa simples frase causa em nós, educadores.

Merendeiras, administrativos, pessoal da limpeza, somos todos educadores quando compreendemos a importância de nossas tarefas no ambiente escolar.

O chão limpinho, a merenda feita servida com carinho, o sorriso da coordenadora e o esforço da mediadora em algumas oportunidades amenizam as feridas emocionais que alguns alunos carregam e demonstram praticando travessuras, provocando colegas ou mesmo realizando atos de indisciplina.

Algumas questões dependem de políticas públicas ou mesmo de vontade política, outras situações talvez nenhum governo consiga ou conseguirá resolver.

Existe uma questão que só nós, cidadãos comuns podemos solucionar.

Precisamos fazer a nossa parte. Ninguém faz aquilo que EU ou VOCÊ devemos fazer. Reuniões escolares, conversas com professores são muitas vezes cansativas e tomam tempo. Mas a escola é bem melhor que a delegacia, cadeia ou cemitério.

Dedicar tempo e atenção às pessoas que realmente merecem nossa atenção evita vários problemas futuros.

É comum ouvir uma mãe dizer, “se eu soubesse disso antes...” ou “por que não me avisaram...”.

Claro que os pais não são os culpados pelos problemas que filhos enfrentam ou causam, mas contribuem para agravá-los ou diminuí-los.

Presidentes, governadores, prefeitos, policiais ou professores não podem fazer por nossos filhos aquilo que somente nós devemos fazer. Embora alguns pensadores afirmem o contrário, crianças e adolescentes precisam de limites. É preciso dizer “não” quando necessário pois o mundo real não pouca ninguém.

É necessário que estejam preparados para o mercado de trabalho e outros desafios que certamente enfrentarão. Por incrível que pareça, crianças e jovens gostam de ouvir “não”.

Faça sua parte. Prevenir é o melhor remédio.

Associação Atitude Limeira Educação e Cidadania.  
contato@atitudelimeira.com.br

## Bancos têm novas regras para prova de vida após lei de Wagner Barbosa



Fonte: <https://pixabay.com>

### Lei de autoria do vereador proíbe exigência de presença pessoal de idoso doente

Os bancos de Limeira têm que seguir novas regras para a realização de prova de vida de idosos. Desde o dia 10 de julho está em vigor lei do vereador Wagner Barbosa que proíbe a agência bancária exigir a presença de quem está acima dos 60 anos, desde que tenha problema de saúde que impossibilite o comparecimento e seja atestado por médico.

Segundo a Lei Municipal nº 6.253/2019, é possível a comprovação de vida sem a necessidade de a pessoa idosa ir ao banco nos casos de problemas de saúde comprovados. A legislação assegura o direito de que seja reconhecida a declaração feita pelo próprio idoso ou seus filhos e assinada por duas testemunhas. Em caso de informação falsa, todos ficam sujeitos a responder criminalmente, inclusive de ser processados por perdas e danos.

Caso a agência bancária considere necessário, poderá agendar visita domiciliar à pessoa idosa, com o benefício podendo até mesmo ser suspenso se houver recusa dos familiares.

Para o vereador Wagner Barbosa, a lei aprovada em Limeira poderá servir de exemplo para mudar o sistema de prova de vida atualmente em vigor. “Exigir que um idoso com problemas de saúde compareça a uma agência bancária para fazer prova de vida é desumano. Por isso elaboramos essa lei, para atender e ajudar as pessoas idosas, que precisam de cuidados e respeito”, afirmou.



Vereador Wagner Barbosa

## Gostou do conteúdo #atitudelimeira?

Acesse: [www.atitudelimeira.com.br](http://www.atitudelimeira.com.br)  
[facebook.com/atitudelimeira](https://facebook.com/atitudelimeira)

Dúvidas e sugestões: [redacao@atitudelimeira.com.br](mailto:redacao@atitudelimeira.com.br)

#### Expediente:

#### Direção Geral:

Miriam Teresa de Souza

#### Direção Administrativa:

Aline Cristina de Souza Lourenço

#### Diagramação e Layout

Márcio Lourenço

#### Apoio Cultural:

19 3011-2120 / 19 98839-4486

Associação Atitude Limeira Educação e Cidadania

contato@atitudelimeira.com.br

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

1. Edição

Tiragem: 2000 exemplares.

O espírito do Senhor DEUS está sobre mim; porque o SENHOR me ungiu, para pregar boas novas aos mansos; enviou-me a restaurar os contritos de coração, a proclamar liberdade aos cativos, e a abertura de prisão aos presos;

A apregoar o ano aceitável do Senhor e o dia da vingança do nosso Deus; a consolar todos os tristes;

A ordenar acerca dos tristes de Sião que se lhes dê glória em vez de cinza, óleo de gozo em vez

de tristeza, vestes de louvor em vez de espírito angustiado; a fim de que se chamem árvores de justiça, plantações do Senhor, para que ele seja glorificado.

E edificarão os lugares antigamente assolados, e restaurarão os anteriormente destruídos, e renovarão as cidades assoladas, destruídas de geração em geração.

Isaías 61:1-4

# Negócios

## Apontamentos sobre o Microempreendedor individual - MEI

As previsões legais, referentes ao instituto do “Microempreendedor Individual” (MEI), buscam promover as atividades dentro da legalidade, buscando inserir, através de tratamento diferenciado, mais benéfico e desonerador, uma maior gama de empreendedores, sendo uma política pública que tem por objetivo a formalização de pequenos empreendimentos e a inclusão social e previdenciária, sendo, o MEI, uma modalidade de microempresa.

Conforme disposições trazidas pela Lei Complementar 123/06 (LC 123/06), o microempreendedor individual possui um tratamento simplificado, pois pode optar pelo recolhimento dos impostos e contribuições abrangidos pelo Simples Nacional em valores fixos mensais, independentemente da receita bruta auferida no mês, observado o parágrafo abaixo, bem como prevê um tratamento previdenciário mais benéfico.

O MEI, que se enquadre na figura do empresário, nos termos do art. 966, do Código Civil, ou do “empreendedor que exerça as atividades de industrialização, comercialização e prestação de serviços no âmbito rural”, tem receita bruta anual (faturamento) limitada a até

R\$ 81.000,00 (oitenta e um mil reais), se optante pelo Simples Nacional.

Contudo, a legislação prevê que algumas atividades desenvolvidas pelo MEI não poderão ser optante pelo SIMPLES, conforme os Anexos IV ou V, da LC 123/06, salvo se devidamente autorizada pelo Comitê Gestor do Simples Nacional (CGSN). Ademais, se o MEI possuir mais de um

estabelecimento, se o MEI participar de outra empresa como titular, sócio ou administrador, ou, por fim, se o MEI for constituído na forma de startup, também não poderá optar pelo SIMPLES nacional.

A LC 123/06 trouxe disposição de que o CGSN determinará as atividades autorizadas a optar pela sistemática de recolhimento do SIMPLES, para que se evite a fragilização das relações de trabalho, além de tratar sobre a incidência do ICMS e do ISS.

Sublinhamos ainda que o Decreto N° 8.538, de 06 de outubro de 2015, que regulamentou a LC 123/06, dispôs, em seu art. 1º, que haverá, nas contratações públicas de bens, serviços e obras, um tratamento favorecido, diferenciado e simplificado para o microempreendedor individual – MEI, fomentando a ampliação da participação das MEI’s nas licitações.

Algumas dúvidas, antes de se formalizar, podem ser esclarecidas ou sanadas pelo site <http://www.portaldoempreendedor.gov.br/duvidas-frequentes>.

Contudo, para se formalizar, é importante orientação de seu advogado e de um escritório de contabilidade, sendo que tal formalização, após conclusão que a MEI atende os requisitos para desenvolvimento de sua atividade, é gratuita e deve ser feita pelo Portal do Empreendedor no endereço [www.portaldoempreendedor.gov.br](http://www.portaldoempreendedor.gov.br).

**Marcus Vinícius de Campos Gallo,**  
Advogado, OAB/SP 258.225,  
24 de novembro de 2019.

## Vendas online

Atualmente, fala-se muito sobre vendas on line, comércio eletrônico, lojas virtuais ou e-commerce. As compras pela Internet crescem a cada dia.

Diversos consumidores em potencial fazem uso da tecnologia para adquirir seus produtos e aprovam essa nova modalidade. Assim como em um empreendimento físico, as vendas online não são diferentes. Para alcançar resultados positivos é necessário plano de negócio, organização, objetivos, estudo de mercado, público-alvo, estratégias de marketing, networking entre outras ferramentas que o ajudarão a alcançar seus objetivos.

Você que está planejando trabalhar com vendas on line, essa matéria pode ser uma ótima ajuda.

### CENÁRIO NO BRASIL

Segundo 40º Webshoppers, o e-commerce no Brasil cresceu 12% no primeiro semestre de 2019. Esse crescimento representa um faturamento de R\$ 26,4 bilhões.

Em volume de pedidos o primeiro semestre de 2019 registrou um crescimento de 20%, contra 8% no mesmo período de 2019.

O Brasil é o país com maior faturamento na América Latina. Você pode conferir mais informações no link a seguir: <https://www.ebit.com.br/webshoppers>

Webshoppers é o estudo de maior credibilidade sobre o comércio eletrônico brasileiro e a principal referência para os profissionais do segmento.

**GRADUAÇÃO E PÓS UNIPAR EAD 2020**  
UMA UNIVERSIDADE DE VERDADE CONECTADA COM SEU FUTURO

**AINDA DÁ TEMPO!**  
MATRICULE-SE JÁ

Ainda não se matriculou na UNIPAR EAD?  
Não tem problema. Vá agora mesmo em um polo mais próximo ou ligue em nosso 0800 e garanta já o sonho de um diploma superior

ead.unipar.br | 0800 600 4448 | 44 99908 3551

**Aprenda Conosco**  
Excelência em resultados!

INGLÊS PARA CONVERSAÇÃO  
ATENDIMENTO NEUROPSICOPEDAGÓGICO  
GRADUAÇÃO E PÓS GRADUAÇÃO  
AU PAIR

**PREPARAÇÃO PARA SEU FUTURO**

3011-2120 9 8839-4458

**Zambon LANCHES**

R: Dr. Antônio Frederico Ozanan 377  
(19) 99147-0020  
Faça sua encomenda

Dos consumidores do primeiro semestre de 2019, 5,3 milhões fizeram a sua primeira compra on line, ou seja, são novos compradores. Representam 18,1% do total no período.

Os setores que mais se destacaram no período foram: moda, acessórios, perfumaria, cosméticos e saúde.

### INTERNET - INICIO DE LOJA

Muita coisa mudou e muitos facilitadores foram criados. Existem várias plataformas que oferecem serviços de criação de lojas virtuais, com custo realmente baixo para o início das vendas. Algumas plataformas disponibilizam custo zero para um número baixo de produtos. Vale a pena conferir a lista de plataformas a seguir.

- <https://lojaintegrada.com.br>
- <https://www.tray.com.br/>
- <https://www.yampi.com.br/>
- <https://www.lojavirtual.com.br/>
- <https://www.nuvemshop.com.br/>
- <https://meunegocio.uol.com.br/loja-virtual/>

Lembrando que essas são algumas dicas para você conhecer esse mundo de vendas online, diversos fatores ainda precisam ser abordados. Para isso consulte outros materiais e o site do SEBRAE. Caso necessário, contrate um especialista.

**Márcio Lourenço**  
Analista de Sistema  
[marcio@koypix.com.br](mailto:marcio@koypix.com.br)