

Uma
associação
focada em
fazer e trazer
o melhor para
Jacupiranga!

BOLETIM

ACEJA

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE JACUPIRANGA



ACEJA

ANO XII - ED. 055

WWW.ACEJA.COM.BR

ABRIL | MAIO | JUNHO DE 2021



AQUI VOCÊ COMPRA COM ACCREDITO CONVÊNIO



ACESSE O QR CODE E
FIQUE POR DENTRO
DAS NOVIDADES

[f](#) [@](#)aceja.oficial



● CONHEÇA OS PRINCIPAIS SERVIÇOS DA ACEJA

Os melhores serviços que a ACEJA oferece para vocês.

PÁG. 03

● 30 ANOS DE MODA E SUPERAÇÃO

Conheça a história empreendedora da Vanessa, e dos desafios da pandemia.

PÁG. 06

● NOVAS MEDIDAS PROVISÓRIAS NA PANDEMIA

O associado Kleber Carravieri esclarece dúvidas sobre as medidas provisórias editadas pelo governo no período da pandemia!

PÁG. 10

● O PODER DO MOVIMENTO

Confira as dicas da Fisioterapeuta Laís Fernandes M. de Sousa.

PÁG. 11

ACEJA inicia campanha de incentivo ao uso do cartão ACCredito Convênio.

PÁG. 08

MZ PNEUS

CENTRO AUTOMOTIVO



Confira o mais novo sistema de Alinhamento 3D presente nas duas lojas!
Mais confiança, tecnologia e inovação para melhor atendê-lo!

MZ Pneus em Jacupiranga – Rua Elias Felisbino, 15 – Vila Elias – ☎3864-1093 / 3864-1799

MZ Pneus em Registro – Avenida Castelo Branco, 40 – Centro – ☎3822-2996 / 3821-8076



Palavra da Presidência

Mônica Galera | Presidente ACEJA 2021/2022

E chegamos a metade do ano,

sobrevivendo a essa tempestade que não conseguimos enxergar o final.

É com muito orgulho, alegria e disposição que escrevo essas palavras para mais um boletim, pois em meio a esse caos somos sobreviventes, e acima de tudo guerreiros, pois todo o dia acordou e saiu à luta com tanta dificuldade! Esse primeiro semestre foi um período muito instável, onde fomos pegos de surpresa por novas medidas devido ao COVID e tivemos que suspender várias ações, treinamentos e capacitação para nossos associados e interessados em geral; porém não é motivo para desanimarmos ou desistir, apenas adiar! Estamos retomando todas as atividades que foram adiadas conforme vamos tendo a posição dos órgãos responsáveis para a liberação. Nossas parcerias serão retomadas e com muitas novidades e oportunidades de aperfeiçoamentos. Pedimos colaboração e participação de todos para que possamos estar cada vez mais fortes e unidos.

Sempre estivemos e estaremos à disposição para trabalhar em prol do nosso comércio e buscamos sempre movimentar cada vez mais!

Lembremos sempre que a união faz a força! Um abraço a todos!



DIRETORIA ACEJA
BIÊNIO 2021/2022

Presidente: Mônica Cordeiro Galera
Vice – Presidente: Fabiana Alves Dall Acqua
1º Tesoureiro: Joarez Zanon
2º Tesoureiro: Sérgio de Oliveira Terada
1º Secretário: Ivan Marques da Silva
2º Secretário: Murilo Pereira Barbosa

CONSELHO DELIBERATIVO

Regis Peclat Bastos	Leandro Januário da Silva Belchior
Nilvana Pasini Ongarato de Oliveira	Lucas Eduardo Lima da Silva
Yutaka Ishida	(Suplente) Maria Alaide Zanon
Eliane Ribeiro dos Santos	(Suplente) Celina Zanon

ENDEREÇO ACEJA

Rua dos Expedicionários Jacupiranguenses, 143 - Sala 11
Galeria Real Centro - Jacupiranga
Tel: 13 3864-1711
E-mail: acejajac@hotmail.com
Site: <https://aceja.com.br>

Jornalista Responsável: Luiz dos Passos - MTB 0066493/SP

Diagramação: Rodrigo Farias - Graphic Designer

Tiragem: 2.000 exemplares com circulação na cidade de Jacupiranga

Impressão: Grafnorte

Opine sobre o Boletim ACEJA - E-mail: acejajac@hotmail.com
O conteúdo das matérias assinadas é de total responsabilidade de seus autores e não representa a opinião do editorial da publicação.

Presença Digital

[f/aceja.oficial](https://www.facebook.com/aceja.oficial) [@aceja.oficial](https://www.instagram.com/aceja.oficial) www.aceja.com.br

Estamos com você o tempo todo através das nossas plataformas digitais. Acompanhe no nosso site a lista atualizada de associados, os telefones de contato e confira também os eventos e ações desenvolvidas.

Mire a sua câmera de celular no QR Code ao lado e acesse as nossas redes sociais.



Facebook



Instagram



FROMA

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

(13) 3864-3454

fromamateriais@yahoo.com.br

Rua Gentil Brasil de Macedo, 300
Vila Elias – Jacupiranga/SP



Habilitamos:

Carro - Moto - Ônibus e Carreta

Tel.: (13) 3864-3535 / 99789-6299

Av. Ademar de Barros, 433 - Centro - Jacupiranga - SP

DIA



(13) 99691-9577



LC SALES & CIA. LTDA.

supermercado

Fone: (13) 3864-1333 – Fax (13) 3864-1132

Avenida Adhemar de Barros, 444 – Centro – Jacupiranga/SP

OS MELHORES SERVIÇOS PARA OS ASSOCIADOS ACEJA



BoaVista
Administradora do SCPC

SERVIÇOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO

XEROX

SCANNER

IMPRESSÃO

CERTIFICADO DIGITAL

PLASTIFICAÇÃO



CONTRATO

CARTÃO CPF

CURRICULUM

CONSULTA JURÍDICA

CONSULTA PESSOA FÍSICA



A Associação Comercial e Industrial de Jacupiranga está sempre inovando e ampliando os seus serviços que são oferecidos aos empresários, associados e a toda população.

Dentre os serviços oferecidos, agora fazemos plastificação de documentos!

Outros serviços como impressões, Xerox e currículos são muito procurados, pois têm um custo baixo e por a Associação estar no centro da cidade, facilita muito o acesso de todos os jacupiranguenses. E aos empresários associados, têm vantagens e diferenciais: pois pagam valores especiais em todos os serviços. Você que é empresário, seja um Associado da Associação Comercial de Jacupiranga.

LOCAÇÃO DE SALA



A ACEJA disponibiliza espaço para locação contendo 20 cadeiras universitárias, projetor, quadro verde, ar-condicionado, ventiladores e bebedouro. O espaço disponível para locação tem finalidade de sediar cursos, palestras, treinamentos e reuniões empresariais voltados à capacitação e gestão, motivo pelo qual no ato da reserva, que deve ser feita por e-mail, telefone ou WhatsApp deve ser informado a finalidade, data e horário.



DISK - GÁS - ÁGUA - BEBIDAS - FESTAS

3864-3078
99757-2170
98170-2977

Art's

*"Com você,
a cada dia
uma nova
conquista."*

Tel.: (13) 3864-1286

MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS

Rua Gentil Brasil de Macedo, 158 – Vila Elias – Jacupiranga/SP

BOAS-VINDAS AOS NOVOS ASSOCIADOS ACEJA: FAZER PARTE FAZ A DIFERENÇA!

Solicite a visita do nosso representante comercial, conheça as vantagens e faça parte do nosso quadro de associados!
Seja um associado você também! **Informações (13) 38641711**

Associar-se à **ACEJA** é garantia de sucesso, credibilidade, troca de experiências, atualização contínua e diferencial para uma empresa.

Impulsione seus negócios, agregue valores, benefícios, status e desenvolvimento para sua empresa.

● DI FRATELLI

Se você tem o sonho de ter a sua casa própria é só procurar a DI FRATELLI. Venda de lotes e casas com quem tem experiência.

Endereço: Rua dos Expedicionários, 174 - Centro

WhatsApp: (13) 99634-2828



● BANANA & CIA



Produz bananas com rastreamento e comprometimento há 30 anos no Vale do Ribeira! Parabéns Herlene por acreditar no potencial da nossa região e se estabelecer aqui!



AUTO PEÇAS MARTINS



FONE (13) 3864-1821 / 99600-2719 – vivo

E-mail: jmartins1821@gmail.com

Avenida Hilda Mohring Macedo, 1.309 – Vila Elias – Jacupiranga/SP



BLOCOS PISOS LAJES GUIAS TUBOS MOURÕES



QUALIDADE, RAPIDEZ E ECONOMIA NA SUA OBRA!

Tel.: (13) 3864-2032 - 3864-2004

Whatsapp.: (13) 99671-0509 VIVO - 98164-0086 TIM

Endereço: Rua Dois, 320 - Parque Industrial | Cx. Postal 78 CEP 11940-000 - Jacupiranga-SP

E-mail: inova@inovaconcreto.com.br | [facebook.com/InovaConcreto](https://www.facebook.com/InovaConcreto)

www.inovaconcreto.com.br



ONGARATO 477

· CHURRASCARIA ·

O primeiro Rodízio do mundo

Av. Vitorio Ongarato, 972 - BR 116 - KM 477 - Jacupiranga/SP

(13) 3864-1622

MUDANÇA DE ENDEREÇO DOS ASSOCIADOS ACEJA

Solicite a visita do nosso representante comercial, conheça as vantagens e faça parte do nosso quadro de associados!
Seja um associado você também! **Informações (13) 38641711**

● INFOVALE

Para garantir um melhor atendimento aos seus clientes, quem optou por um estratégico e amplo espaço para suas novas instalações foi a Infovale! Localizada no centro da cidade o atendimento ficou ainda mais ágil e eficaz!
Nossos parabéns a toda equipe Infovale e ao proprietário Roger pela renovação!

Novo Endereço: Rua dos Expedicionários, N°:33 Centro



● DOCE ENCANTO KIDS

A loja Doce Encanto Kids está de casa nova para melhor atender seus clientes! A ideia da mudança é oferecer mais conforto para seus clientes em um espaço mais amplo e aconchegante!
Para quem ainda não conhece, dê uma passadinha para conferir as novidades em acessórios, moda bebê ao juvenil, linha petite Jolie, bolsas e calçados.

Novo Endereço: Rua Silvio Carneiro Braga, N° 99, Centro
WhatsApp: (13) 99614-0089 / (13) 3864-1711



● DALUSS MODAS

Olha só quem está de endereço novo! Nossa associada Dallus Modas. Com o objetivo de atender cada vez melhor seus clientes optou por um local no Centro da cidade. Venha conferir o novo espaço!

Novo Endereço: Rua dos Expedicionários, N°:50 - Centro




POSTO JACUPIRANGA
Há 50 anos rodando com você
(13) 3864-1030

CASA SOARES
CALÇADOS E CONFECÇÕES

CAMA, MESA E BANHO

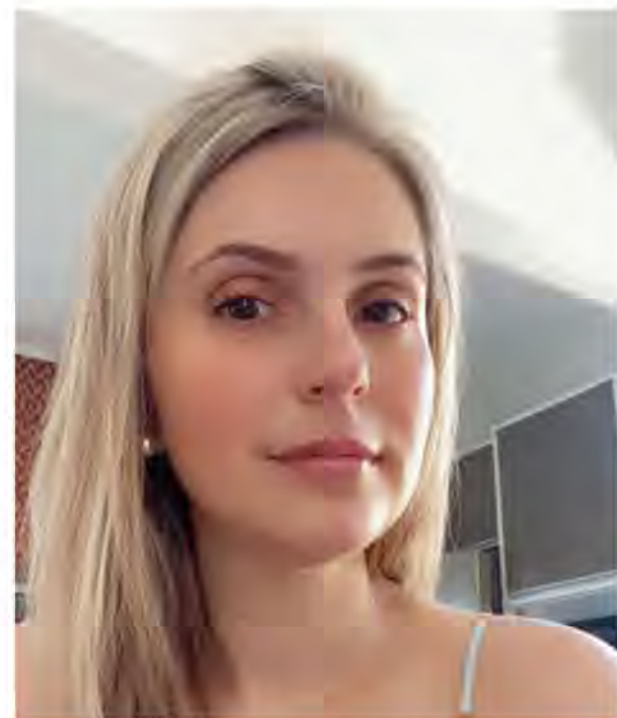
(13) 3864-1626



Rua dos Expedicionários Jacupiranguenses, n°58 - Centro - Jacupiranga Sp

30 ANOS DA PITCHULA MODAS

A tradição de uma loja que soube se reinventar nos momentos mais difíceis. Conheça a história de sucesso da Vanessa Sanches.



Uma história de sucesso no município de Jacupiranga.

A entrevistada desta edição é a simpática e querida Vanessa Sanches. 38, proprietária da Loja Pitchula Modas, que nos conta um pouco do começo do empreendimento tendo sua inauguração na Avenida Presidente Kennedy, onde permaneceu por mais ou menos 05 anos nesse endereço, período esse na direção da sua mãe Anita Sanches.

Assim que encontramos um ponto em um local mais estratégico, no Centro da cidade na Rua dos Expedicionários Jacupiranguense, onde reside a maioria dos bancos, e por esse motivo circula um fluxo maior de pessoas, conta ela; decidimos então de vez mudar o endereço da loja onde ocorreram várias mudanças e uma delas foi que assumi a administração, continuamos batalhando para se manter

em um lugar de destaque no ramo do vestuário no Município e temos atingido nossa meta onde atualmente a Pitchula Modas tem um farto estoque, trabalha com multimarcas masculino e feminino e uma grande variedade de acessórios. A empreendedora, Vanessa, nos conta que optou por uma segunda loja, um outlet, neste espaço que é situado na mesma Rua da loja, mantendo um bom estoque, porém com preços mais acessíveis e sempre com promoções em troca de estação e em algumas datas estratégicas para a loja. Atualmente Vanessa tem duas funcionárias e ela também está diariamente na loja, contou que devido a pandemia teve que reduzir o número de funcionários.

E falando em pandemia, revela Vanessa, que dos 30 anos de trabalho nunca teve um desafio tão grande na trajetória como no

atual cenário que vivemos, de repente fecha tudo, mais a gente se reinventou, fomos atrás de novas estratégias, enxergamos novas possibilidades de vendas e agarramos, com um trabalho mais intenso nas redes sociais, com sacolas personalizadas, peças de acordo com o gosto das clientes e levar até elas, e com isso teve um ótimo resultado. Durante a pandemia conseguimos fazer a vitrine da loja, só não teve a inauguração como queria com um coquetel especial para nossos clientes devido a Covid-19, mas ela conta que não vai faltar oportunidade, em breve pretende fazer.

E Vanessa finaliza nos contando uma novidade, que em breve a loja será ampliada, tudo isso pensando em dar o melhor aos seus clientes.



COM ATENDIMENTO VETERINÁRIO

13 99650-4608

agroponto_jacupiranga

AV. DR. ADHEMAR DE BARROS, 230 - CENTRO - JACUPIRANGA - SP
agroponto_outlook.com



LOJAS

NEW CHARM

JACUPIRANGA
(13) 3864-3555

PARIQUERA-AÇU
(13) 3856-3661



ACEJA FIRMA PARCERIA COM CIEE, CONFIRA AS VANTAGENS

Caro associado, temos uma oportunidade única para você!

A cada dia precisamos nos adaptar ao novo normal e com isso temos a certeza de que não podemos parar, mas sim nos reinventar. Então, nós do CIEE, estamos traçando estratégias para ajudar a cada um de vocês a não parar.

Você que tem um comércio de serviços essenciais ou não essenciais, reinvente-se, venda seus produtos ou serviços de forma inovadora. E para isso conte com a ajuda de um Jovem Talento CIEE, eles são engajados, conhecem as novas tecnologias e podem ajudar muito no seu negócio. Por que contratar um Jovem Talento? A empresa define o valor da Bolsa Auxílio paga ao estagiário Isenção dos Tributos trabalhistas (FGTS/INSS/Aviso Prévio/ 130 salário) Jornada de trabalho de 30 horas se-

manais

É um programa de estágio com qualificação profissional nas trilhas de: Comércio e Varejo, Administração, Call Center, Contabilidade, Finanças e Tecnologia.

Diminui a taxa de desemprego e a evasão escolar entre os jovens

Todo trabalho de tutoria e acompanhamento da qualificação do estagiário é feito pelos profissionais do CIEE.

Além disso, sua organização contará com um serviço de qualidade, realizada por uma entidade que está no mercado há mais de 57 anos.

DIRETORIA DA ACEJA SE REÚNE COM O SINDICO DA GALERIA REAL EM BUSCA DE MELHORIAS EM CONJUNTO PARA O PRÉDIO

No último dia 21 a diretoria da Aceja esteve reunida com o Sr. Pedro Alexandre, síndico da Galeria real, espaço onde está localizada a sede da Aceja. O encontro teve como objetivo expor dificuldades e buscar melhorias tanto para os condôminos quanto para o condomínio. O Sr. Pedro Alexandre expos que a situação financeira da Galeria sempre esteve em dificuldades, mais com a pandemia se agravou, segundo ele o condomínio está no vermelho e inadimplência é alta. O Síndico e a diretoria em comum acor-

do pensaram em fazer uma reunião com todos os proprietários e locatários para propor e discutir juntos soluções que venham a melhorar o espaço que é de uso de todos.

ACEJA PARTICIPA DO 2º DRIVE THRU SOLIDARIO



A Aceja participou do 2º Drive-Thru solidário realizado pelo Fundo Social de Jacupiranga! Evento que tem como objetivo trocar máscaras e álcool gel por alimentos para montar cestas básicas aos mais necessitados. Foi arrecadado cerca de 300 quilos de alimentos.

Como o primeiro foi um sucesso resolvemos fazer o segundo e já temos planos para o terceiro evento, comentou Nilvana. Ongarato, diretora do Fundo Social, que agradeceu em nome do prefeito Roberto Garcia e da primeira-dama Ana Paulo Garcia a parceria e colaboração de todos os envolvidos!

BOM LUGAR
FRUTAS-VERDURAS-LEGUMES
DISK ENTREGA:
(13) 3864-2808

MERCADO
JACÓ
(13) 99728-4047

ACEJA INICIA CAMPANHA DE INCENTIVO AO USO DO CARTÃO ACCREDITO CONVÊNIO

O cartão Accredito é um cartão com múltiplas vantagens, que facilita a vida dos usuários, possibilitando comprar em farmácias, supermercados, postos de combustíveis, óticas, papelarias, lojas. E com o intuito de aumentar as vendas usando o Cartão Accredito Convenio no município de Jacupiranga, visto que circula na cidade cerca de 1.000 cartões a ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE JACUPIRANGA (ACEJA), lança uma campanha para incentivar quem tem o cartão a usar com mais frequência e até mesmo aqueles que têm e não utilizam começar a fazer uso. A ideia é quanto mais o usuário efetuar compras nas empresas credenci-

adas mais chances ele tem de concorrer a prêmios. A Campanha terá início a partir de 01 de julho e terá durabilidade de 03 meses. As empresas credenciadas participantes estarão identificadas com cartazes estampados em locais visíveis! A campanha não terá urna, o sorteio será feito pelo número do cartão dos usuários. Cada credenciada faz um sorteio mensal entre os consumidores que usar o cartão no seu estabelecimento. No final da campanha a Aceja fará um sorteio geral com todos os consumidores que usou o cartão no período da campanha nas redes credenciadas do cartão Accredito.



AQUI VOCÊ COMPRA COM ACCREDITO CONVÊNIO



ACESSE O QR CODE E
FIQUE POR DENTRO
DAS NOVIDADES

f @aceja.official




Em comemoração
aos 10 anos da Pit
Stop, todos os
produtos e serviços
em 10 vezes sem
juros no cartão de
crédito.

Suspensão • Amortecedores
Alinhamento • Balanceamento
Baterias • Escapamentos
Freios • Super troca de óleo
Injeção eletrônica

Ideal Car
Centro Automotivo

Av. Vittorio Ongarato, 1300
Jacupiranga – São Paulo

(13) 3864-3131

Lançamento

+ sabor nas
suas receitas



Tenri

BATATA
Palha

Sequinha
Crocante
Saborosa

peso liq.
500g

Tenri

(13) 3864-1150
tenri.com.br | @tenri.official

CONFIRA A REDE DE CREDENCIADAS DO CARTÃO ACCREDITO CONVÊNIO E ALIMENTAÇÃO

Cartão Convênio

Cartão Alimentação

Mercado Jacó (13) 99728-4047	Supermercado Preço Bom Preço (13) 99790-8343	Supermercado Dia% (13) 99691-9577
Supermercado LC Sales (13) 3864-1132	Supermercado Magnânimo (13) 3864-2416	Avícola Centauro (13) 3864-1401
Central das Carnes (13) 3864-2020	Sacolão Bom Lugar (13) 3864-2808	Sacolão Frutaskas (13) 3864-2016
Companhia BEERJAC (13) 98101-8983	Nilo Gás e Adega (13) 3864-3078	Amoras & Sabores Empório (13) 99656-3477
Agropecuária Mina do Vale (13) 3864-1811	Ághata Perfumaria (13) 3864-1892	Droga Lippe (13) 3864-3636
Drogaria Flor da Vila (13) 99628-8193	Posto Vale (13) 3864-2748	Casa Cardoso (13) 3864-3008



ASSOCIE-SE
(13) 3864-1711 ou (13) 99614-0089



Mercado Jacó (13) 99728-4047	Supermercado Preço Bom Preço (13) 99790-8343	Supermercado Dia% (13) 99691-9577
Supermercado LC Sales (13) 3864-1132	Supermercado Magnânimo (13) 3864-2416	Avícola Centauro (13) 3864-1401
Central das Carnes (13) 3864-2020	Sacolão Bom Lugar (13) 3864-2808	Sacolão Frutaskas (13) 3864-2016
Companhia BEERJAC (13) 98101-8983	Nilo Gás e Adega (13) 3864-3078	Amoras & Sabores Empório (13) 99656-3477

Credencie seu estabelecimento também, faça parte desta rede que **só cresce!**

(13) 3864-1711 ou (13) 99614-0089

Quer ser um conveniado e oferecer esse benefício aos seus funcionários, ou se credenciar e aceitar o cartão em seu estabelecimento? É só procurar a Associação Comercial para mais informações.

Entre em contato para se associar: 3864 1711



Fone: (13) 3864-3464

Marginal da entrada da cidade de Jacupiranga



EMBALAGENS

RUA ELIAS FELISBINO, Nº 130 - VILA ELIAS

<https://www.facebook.com/vrdistribuidoradeembalagens/>

ATACADO E VAREJO

(13) 99754-2363

(13) 3864-3822



MEDIDAS PROVISÓRIAS QUE REGULAM O CONTRATO DE TRABALHO EM TEMPO DE PANDEMIA.

Diante desta pandemia que tarda a passar e diante das imposições de isolamento social que dificulta a plena atividade de funcionamento de alguns ramos do comércio, achamos que abordar o assunto das regras que envolvem a relação de trabalho entre empregador e empregado, editados através de Medida Provisória podem ajudar neste momento de tanta dificuldade.

O ano passado o Governo Federal editou a medida provisória 927/2020 que já estabeleceu algumas flexibilizações na relação do trabalho, porém, esta medida não foi convertida em Lei pelo Congresso Nacional, e por fim, teve a vigência encerrada em julho de 2020.

Contudo, recentemente houve a edição de duas novas Medidas Provisórias, que são muito semelhantes a anterior, e receberam, respectivamente os números 1045/2021 e 1046/2021, publicada em 28/04/2021.

A MP 1.045 replica as regras para formalização de redução de salarial ou suspensão contratual, as obrigações das empresas e a garantia provisória de emprego. O que existe de diferente é a mudança de faixa salarial para os casos em que não seria obrigatória a celebração de acordos ou convenção coletiva, até por conta da atualização do salário de contribuição.

Já a MP 1.046 aborda alternativas para empresas que desburocratizam alguns itens que ficaram engessados pela CLT. "Muitos itens foram introduzidos por conta de algumas controvérsias em relação à MP 927, como a disposição para implementação do trabalho remoto de modo mais imediato.

Observamos, portanto que as normas previram diversas medidas temporárias que podem ser adotadas pelos empregadores para enfrentamento da pandemia, como o teletrabalho; a antecipação das férias; a concessão das férias coletivas; o aproveitamento e antecipação de feriados; o banco de horas; a suspensão de exigências administrativas em segurança e saúde no trabalho; o diferimento do recolhimento do FGTS; além de outras disposições em matéria trabalhista.

A MP prevê que, durante o prazo de 120 dias a partir da sua publicação, o empregador poderá alterar o regime de trabalho presencial para o teletrabalho, o trabalho remoto ou outro

tipo de trabalho a distância e determinar o retorno ao regime de trabalho presencial, independentemente da existência de acordos individuais ou coletivos.

Segundo a Exposição de Motivos, o teletrabalho, nas atividades possíveis e havendo os meios necessários, é a forma de trabalho mais adequada ao estado de emergência atual, uma vez que possibilita o exercício do trabalho fora das dependências do empregador.

O empregador poderá também antecipar as férias do empregado, devendo informá-lo com antecedência de, no mínimo, 48 horas, por escrito ou por meio eletrônico. As férias não poderão ser gozadas em períodos inferiores a cinco dias corridos e poderão ser concedidas por ato do empregador, ainda que o período aquisitivo não tenha transcorrido. Ademais, para as férias concedidas durante o estado de calamidade pública, o empregador poderá optar por efetuar o pagamento do adicional de um terço de férias após sua concessão, até a data em que é devida a gratificação natalina. O empregador poderá também conceder férias coletivas e, devendo notificar o conjunto de empregados afetados com antecedência de 48 horas, sem a necessidade e observar o limite máximo de períodos anuais e o limite mínimo de dias corridos previstos na Consolidação das Leis do Trabalho. Poderá também antecipar o gozo de feriados federais, estaduais, distritais e municipais, incluídos os religiosos, devendo igualmente notificar o conjunto de empregados afetados com antecedência de 48 horas.

Poderá haver, por meio de acordo individual ou coletivo escrito, a interrupção das atividades pelo empregador e a constituição de regime especial de compensação de jornada, por meio de banco de horas, para a compensação no prazo de até 18 meses, contado da data de encerramento do período 120 dias após a publicação da MP.

Fica suspensa a obrigatoriedade de realização dos exames médicos ocupacionais, clínicos e complementares, exceto dos exames demissionais, dos trabalhadores que estejam em regime de teletrabalho, salvo no caso dos trabalhadores da área de saúde e das áreas auxiliares em efetivo exercício em ambiente hospitalar. O médico, porém, poderá indicar a necessidade da realização dos exames se

considerar que a prorrogação representa risco para a saúde do empregado. Fica mantida a obrigatoriedade de realização de exames ocupacionais e de treinamentos periódicos aos trabalhadores da área de saúde e das áreas auxiliares em efetivo exercício em ambiente hospitalar

A Medida Provisória também suspendeu a exigibilidade do recolhimento do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) pelos empregadores, referente às competências de abril, maio, junho e julho de 2021, com vencimento em maio, junho, julho e agosto de 2021. O pagamento poderá ser realizado em até quatro parcelas mensais, com vencimento a partir de setembro de 2021.

Estabelecimentos de saúde poderão, por meio de acordo individual escrito, prorrogar a jornada, nos termos do disposto no art. 61 da Consolidação das Leis do Trabalho, inclusive para as atividades insalubres e para a jornada de 12 horas de trabalho por 36 horas de descanso, bem como adotar escalas de horas suplementares entre a 13ª e a 24ª hora do intervalo Inter jornada. As horas suplementares serão compensadas, no prazo de 18 meses, por meio de banco de horas ou remuneradas como hora extra.



Kleber Carravieri • Carravieri & Martinelli
Advogados • OABSP- 156582

GRUPO
MINA DO VALE

É mais que agropecuária.

(13) 3864-1811 / 99107-9280
Av. Sílvio Carneiro Braga, 197 - Jacupiranga/SP



Bureau
CONTABILIDADE

Soluções Contábeis com segurança, ética e responsabilidade.

(13) 3864-1114

bureau@bureaucontabilidade.com.br

Av. Presidente Kennedy, 334
Centro - Jacupiranga/SP

O PODER DO MOVIMENTO

No dicionário o movimento é a ação ou efeito de mover, de mudar, de se dirigir de um lugar para o outro. Mas você sabe o quão benéfico é para o seu corpo e qualidade de vida?

O movimento está presente em tudo no universo, desde pegar uma caneta e escrever, até a prática de atividades físicas. Através do movimento as pessoas se comunicam, trabalham, interagem. Mas hoje iremos abordar os aspectos físicos, psicológicos e cognitivos.

Cada pessoa possui um mecanismo de movimento, um grau de força e flexibilidade, quando se entende isso e o movimento começa a ser realizado de forma correta para o seu corpo a incidência de lesões diminuem significativamente.

Uma árvore sem movimentos, sem flexibilidade quebra com o vento e com tempestade. Assim é o nosso corpo, se existir algo impedindo o movimento, aparecem as doenças. Quando as articulações se movem pouco e de forma incorreta surgem as tendinites, bursites; quando os músculos estão rígidos e encurtados surgem os desvios posturais, hernias discais. Assim como a tristeza, a raiva, a angústia desviam a energia que seria do movimento para as dores pelo corpo e consequentemente o sedentarismo. En-

tretanto o exagero também não faz bem, um músculo quando alongado demais pode se romper, assim como impacto demais pode gerar uma artrose.

Nosso corpo é programado para evitar gastos calóricos, não deixe isso virar uma rotina, desde a prática de atividade física até suas atividades do dia a dia podem salvar sua qualidade de vida, desde funcionamento de órgãos internos (Intestinos, rins.), até a melhora de equilíbrio, coordenação e mentais (melhora da autoestima, autoconfiança.).

Algo que devemos nos atentar são com as crianças, se existe uma perto de você, filho(a), neto(a), sobrinho(a), com falta de mobilidade, deformidades estruturais (Escolioses, cifoses.), que passam muito tempo com má postura mexendo no celular, coloque ela para se movimentar também, cuide desde já para que ele(a) não sofra com dores articulares precoces na fase adulta.

Se você tem dor ou medo do movimento por rigidez, fraqueza, dificuldades e até mesmo por dores crônicas, procure um Fisioterapeuta ou Educador físico, eles podem avaliar, auxiliar e indicar os melhores movimentos para o seu corpo.

Sendo assim deve-se sempre procurar um equilíbrio, ache uma atividade física que você se identifique, a atividade física libera hormônios que trazem a sensação de felicidade, prazer e bem-estar! Movimento é vida, o movimento cura. Nunca pare de se movimentar, seu futuro lhe agradecerá!



Lais Fernanda Muniz de Sousa • Proprietária do Studio Life Pilates • Fisioterapeuta • Crefito 187234-F



(13) 99602-1121

Praça Tenente Coronel Mesquita, nº 383, Centro - Jacupiranga

ESSENCE
ESTÉTICA • EMAGRECIMENTO • BEM-ESTAR

☎ 13 99698-6347
📍 ESTETICA_ESSENCE
RUA DOS EXPEDICIONÁRIOS, 41
CENTRO // JACUPIRANGA // SP

GRUPO

DROGA LIPPE & MICHEL

**ABERTO DE
SEGUNDA A
SEGUNDA**



**DISK
ENTREGA
GRÁTIS**

NÓS FAZEMOS A DIFERENÇA.

PARIQUERA-AÇÚ
AV. CARLOS BOTELHO, 244

3856-1312
99789-5511

JACUPIRANGA
R. GUARÁ, 229

3864-3636
99711-9163

ELDORADO
AV. CARAITÁ, 472

3871-1666
99666-9859

JUQUIÁ
AV. BRASIL, 655

3844-1076
99679-4230



Solidez
nacional,
**impacto
local.**

Ao financiar negócios locais e compartilhar resultados, **o Cooperativismo** traz desenvolvimento e inclusão financeira.

Cidades que contam com cooperativas de crédito têm um **incremento de 5,6%** no PIB per capita.

Aumento no número de estabelecimentos comerciais em **15,7%** estimulando portanto o **empreendedorismo local**.

Criação de **6,2%** mais vagas de trabalho formal.

É por isso que no círculo virtuoso da cooperação, **ganha o investidor, ganha a economia e ganha toda a comunidade.**

Abra a sua conta no Sicredi.

 **Sicredi**