



**ACEJA**

**Boletim**

# ACEJA

*“União da comunidade empresarial para o desenvolvimento econômico e social de Jacupiranga”*

Associação Comercial e Empresarial de Jacupiranga/SP

ANO XI • Nº 053

WWW.ACEJA.COM.BR

OUTUBRO • NOVEMBRO • DEZEMBRO / 2020

**FINAL DE ANO**

**PREMIADO**

**ACEJA**

**RASPE E GANHE**

PROMOÇÃO VÁLIDA DE 16 DE NOVEMBRO DE 2020 A 16 DE JANEIRO DE 2021  
SOMENTE COMÉRCIOS ASSOCIADOS

## VALE DO FUTURO

Conheça o Programa Estadual de desenvolvimento para o Vale do Ribeira.

PÁG. 9

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Está aberto o processo eletivo de novas chapas da diretoria Executiva Aceja.

PÁG. 5

## TURISMO

Fazer trilha é uma ótima oportunidade para quem vai ficar em Jacupiranga nas festas de fim de ano.

PÁG. 9

## AUTOCUIDADO

Cuidado, a maneira de andar, parar, sentar pode influenciar na postura corporal.

PÁG. 11

## CAMPANHA DE FINAL DE ANO

# COMÉRCIOS DE JACUPIRANGA SE UNEM EM GRANDE CAMPANHA DE PRÊMIOS

PÁG. 6

**MZ**  
CENTRO AUTOMOTIVO PNEUS

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

Yutaka Ishida • Presidente Aceja

### Caros associados,

Nesse ano atípico de tantos obstáculos, somente o fato das nossas famílias e nossas empresas terem sobrevivido até aqui já é uma vitória.

Ainda teremos um longo e árduo caminho até que possamos ultrapassar essa pandemia, portanto devemos continuar com todos os cuidados para a prevenção contra o Covid-19.

Lançamos agora no dia 15 de novembro, a campanha de final de ano. Esse ano, devido a situação que estamos passando, tem um objetivo maior. Queremos que essa ação seja um marco para a retomada do nosso comércio, mas não para os mesmos patamares de antes, mas sim com uma visão maior buscando uma nova fase do comércio jacupiranguense, mais fortalecido e principalmente com mais credibilidade do nossos consumidores locais e também regional.

Fizemos um grande investimento em marketing onde contratamos uma personalidade de grande respeito nacional, para dar maior visibilidade e credibilidade a esse projeto.

Gostaria de aproveitar e agradecer as empresas que nos auxiliaram com recursos, mesmo não se beneficiando diretamente com a campanha, mas sabem o quão importante é a união para o fortalecimento do comércio local.

Com a chegada do final do ano, também chega o fim do meu mandato de 2 anos como presidente. Fico muito feliz e honrado por ter feito parte dessa entidade onde muito pude aprender.

Foi juntamente com essa diretoria, colaboradores e principalmente os nossos associados tão participativos, que sempre apoiaram nossas iniciativas, que pudemos colher muitos frutos nesta gestão.

Agradeço a todos, e peço que possamos continuar sempre unidos em prol do município.

Boa leitura a todos!



**DIRETORIA ACEJA**  
Biênio 2019 / 2020

Yutaka Ishida • Presidente

Ivan Marques da Silva • Vice-Presidente

Nilvana Ongarato de Oliveira • 2ª tesoureira

Cláudia Bilche • 2ª secretária

**CONSELHO DELIBERATIVO**

Maria Alaíde Zanon

Eliana Ribeiro dos Santos • Celina Zanon

Mizanei Gomes Estevam

Joarez Jose Zanon • Monica Galera

**ENDEREÇO ACEJA**

Rua dos Expedicionários Jacupiranguenses, 143 - Sala 11 -

Galeria Real Centro - Jacupiranga

Tel.:(13) 3864-1711 • E-mail: acejajac@hotmail.com

Conheça a entidade, acesse o site: www.aceja.com.br

**Jornalista Responsável** • Priscila Lopes - MTB 0012279/PR

**Diagramação** • Grupo CRcom

**Tiragem** • 3 mil 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



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 as ações desenvolvidas.

**Mire a câmera do seu celular no QR code e acesse as nossas redes sociais**



**Habilitamos:**

Carro - Moto - Ônibus e Carreta

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

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

# DIA

(13) 3864-3299



# LC SALES & CIA. LTDA.

## supermercado

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

Avenida Adhemar de Barros, 444 – Centro – 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) 3864-1711

### MERCADO DO JACÓ

**Proprietário:** Wilson Jaco de Andrade  
**Endereço:** Rua Pitanga, 150, bairro Jardim Novo Botujuru.  
**Tel:** (13) 99784-1431 (13) 99728-4047 WhatsApp



### PAPELARIA FLOR DA VILA

**Proprietária:** Patrícia Aparecida Silva Felizardo  
**Endereço:** Rua Guará, 65, Loja 03, Flor da Vila  
**Tel:** (13) 99617-1432



### SAIKA PROJETOS E SERVIÇOS ELÉTRICOS

**Proprietário:** Tiago Rodrigues de Moraes  
**Endereço:** Rua Bom Pastor, 170, Jardim Brasília  
**Tel:** (13) 99744-3493



### COMPANHIA BEERJAC

**Proprietários:** Murilo Pereira Barbosa/ Mônica Galera  
**Endereço:** Av. Tancredo Carravieri, S/N, Flor da Vila  
**Tel:** (13) 99631-9151



**101.1**  
**Bandfm**  
Vale do Ribeira  
(13) 3864-3002

**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

**AUTO PEÇAS MARTINS**  
A.P.M.  
JACUPIRANGA SP  
FONE (13) 3864-1821 / 99600-2719 – vivo  
E-mail: jmartins1821@gmail.com  
Avenida Hilda Mohring Macedo, 1.309 – Vila Elias – Jacupiranga/SP

**AutoEscolaNina**  
(13) 99602-1121  
Praça Tenente Coronel Mesquita, nº 383, Centro - Jacupiranga

## MUDANÇA DE ENDEREÇO DOS ESTABELECIMENTOS DOS ASSOCIADOS

### ACEJA: FAZER PARTE FAZ A DIFERENÇA!



#### ■ DROGA LIPPE & MICHEL

**Proprietário:** Michel Takashi Nagima Pereira  
**Endereço:** Rua Guará, 229, Bairro Flor da Vila.  
**Tel:** (13) 3864-3636

O motivo da mudança se deve ao espaço mais amplo no novo prédio, que proporciona mais comodidade aos seus clientes, e também mais variedades de produtos. Segundo o proprietário Michel, o novo espaço trouxe muita visibilidade à farmácia e, em uma semana após a mudança, as vendas aumentaram 10%.

Michel nos contou também que a loja de Jacupiranga é a central de distribuição para as lojas das outras cidades e isso demanda espaço.



#### ■ GLSTYLE

**Proprietário:** Lucas Eduardo Lima da Silva  
**Endereço:** Rua Guará, 97, Bairro Flor da Vila.  
**Tel:** (13) 99750-6796

Nas palavras do proprietário Lucas Eduardo, a mudança ocorreu para melhorar o atendimento aos clientes. Lucas ainda diz: "Nosso novo espaço é praticamente 4 vezes maior que o antigo. Hoje estamos com um espaço agradável, amplo e com produtos bem expostos".

LOJAS

# NEW CHARM

CALÇADOS & CONFECÇÕES - ADULTO & INFANTIL

Jacupiranga ☎ (13) 3864-3555 📍 Av. Presid. Kennedy, 908	Pariquera ☎ (13) 3856-3661 📍 Av. Carlos Botelho, 312	Registro ☎ (13) 3822-1815 📍 Av. Prof. Jonas Banks Leite, 1005
---	--	---

GRUPO MINA DO VALE

É mais que agropecuária. **Campo Casa Pet**

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

ONGARATO 477

O primeiro Rodízio do mundo

• CHURRASCARIA •

Av. Vitorio Ongarato, 972 - BR 116 - KM 477 - Jacupiranga/SP (13) 3864-1622

CENTRAL DE CARNES

JACUPIRANGA

Rua Guará, 258 | Flor da Vila | Jacupiranga/SP  
 (13) 3864-2020 | (13) 98114-7219



## VALE DO FUTURO

# CONHEÇA O PROGRAMA ESTADUAL DE DESENVOLVIMENTO PARA O VALE DO RIBEIRA

O programa Vale do Futuro é em parceria com prefeituras e sociedade civil.

O Vale do Ribeira é uma das regiões mais ricas em biodiversidade do Estado de São Paulo. De olho nessa diversidade, o Governo de São Paulo lançou, há 1 ano, o programa Vale do Futuro. O programa envolve todas as áreas do Governo, com 20 secretarias estaduais e todos os 22 prefeitos de cidades do Vale do Ribeira que fazem parte do Vale do Futuro, com a coordenação da Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR).

Os principais objetivos são: alavancar a atividade econômica nos municípios da região; eliminar gargalos sociais de curto prazo; fomentar projetos de preservação

ambiental e desenvolvimento sustentável; realizar obras de melhoria da qualidade de vida na região.

Em um ano desde sua implantação, os investimentos já somam R\$ 401,5 milhões. Destes investimentos, R\$ 200 milhões foram destinados a estradas; R\$ 100 milhões para o Meio Ambiente; R\$ 48,2 milhões para Saúde e R\$ 53 milhões foram compartilhados pelas áreas de Agricultura.

Em Jacupiranga, com os investimentos do programa, já foi implantada a primeira delegacia da mulher. Além disso, a cidade recebeu uma ambulância.

O Vale do Futuro é o maior programa social do Estado de São Paulo.

## SERVIÇOS OFERECIDOS PELA ACEJA

Defender os interesses da classe empresarial de Jacupiranga é a nossa missão!

Somos uma entidade representativa sem fins lucrativos, que visa fortalecer o setor empresarial local e fomentar o desenvolvimento através de projetos, ações e soluções socioeconômicas.

Nossos associados possuem descontos especiais em todos os serviços ofertados por nós.

### CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS:

- Cópia
- Scanner
- Impressão
- Elaboração de Contrato
- Elaboração de Currículo
- Consulta de CNPJ E CPF
- Certificado Digital
- Impressão e 2º via do CPF
- Plastificação
- Consulta pessoa física e jurídica pela Boa Vista Serviços



ADMINISTRAÇÃO DE IMÓVEIS E CONDOMÍNIOS




**NOSSOS SERVIÇOS**

AVULSAMENTE: LOCAÇÃO E ALUGUEL  
 DESMAMBAMENTO: FORTALECENDO O COMÉRCIO LOCAL  
 REGISTRO DE IMÓVEIS

REPRESENTAÇÃO IMOBILIÁRIA  
 FINANCIAMENTO PARA CONTRATAÇÃO DE IMÓVEIS  
 FINANCIAMENTO PARA CONSTRUÇÃO

www.dandm.com.br | 13 3854 1264  
 www.dandm.com.br | 13 39665 7291



**lean colchões**

**Castor**

Um sonho de colchões

FINAL DE ANO  
**PREMIADO**  
ACEJA  
RASPE E  
GANHE

PROMOÇÃO VÁLIDA DE 16 DE NOVEMBRO DE  
2020 A 16 DE JANEIRO DE 2021  
SOMENTE COMÉRCIOS ASSOCIADOS

## CAMPANHA DE FINAL DE ANO

# COMÉRCIOS DE JACUPIRANGA SE UNEM EM GRANDE CAMPANHA DE PRÊMIOS

Serão distribuídos cerca de 15 mil reais em vale compras

Com o objetivo de estimular as vendas de Natal nos comércios de Jacupiranga, a Associação Comercial lançou no último dia 15 de Novembro, a Campanha de Natal intitulada: “FINAL DE ANO PREMIADO, RASPE E GANHE”. Essa é uma campanha de estímulo e valorização do comércio de nossa cidade, em meio às dificuldades enfrentadas em um ano atípico.

A idealização da campanha é gerar vantagens reais tanto para os comerciantes como para os consumidores. O grande destaque deste ano foi contratar para a divulgação desse projeto o ator e apresentador Rodrigo Faro (via plataforma de conteúdo Aceleraí) como garoto propaganda da nossa campanha.

O objetivo maior deste ano, foi incentivar e

animar os comerciantes, que sofreram financeiramente nessa pandemia do Covid-19. Até agora já foi confirmado que a adesão da campanha é 15% maior, comparada ao ano anterior, mostrando o quão motivados ficaram os associados.

Serão distribuídos, através dos comércios participantes, cerca de 15 mil reais em vale



#### COMO PARTICIPAR?

Ao comprar nas lojas participantes, o consumidor recebe uma raspadinha no valor de 10, 20 até 50 reais em vale compras, na própria loja. O valor para receber a raspadinha é estipulado em cada comércio participante.

Caso não seja contemplado, o cliente pode trocar 20 raspadinhas por um prêmio na sede da Aceja.

compras para os consumidores, ao adquirirem as raspadinhas premiadas. Segundo a tesoureira Nilvana Ongarato, a ideia é estimular as compras no município, dando vantagens reais aos consumidores, fazendo com que eles concentrem a maior parte da sua renda dentro do comércio local.

As raspadinhas premiadas só podem ser usufruídas no comércio em que o consumidor foi sorteado, e caso ele não seja, há a opção de juntar 20 raspadinhas e trocar por um brinde surpresa na sede da Aceja.

O presidente da Aceja de Jacupiranga, Yutaka Ishida, comenta sobre a campanha: “O importante é que mesmo com as dificuldades em meio a pandemia, criamos algo diferente para valorizar o comércio jacupiranguense, e tudo isso só foi possível porque tivemos o patrocínio de algumas indústrias associadas que acreditaram neste projeto. Agradecemos muito a cada um, pela confiança e parceria na realização de mais essa ação”.

## ESTABELECEMENTOS PARTICIPANTES DA CAMPANHA

### Alimentos/ bebidas

Supermercado L C Sales  
Supermercado Dia  
Supermercado Magnânimo  
Mercado Jacó  
Sup. Preço Bom Bom Preço  
Restaurante e Churrascaria 477  
Casa de Carnes Flor da Vila  
Sacolão Bom Lugar  
Aromas e Sabores Empório  
Adega do Luciano (Eldorado)  
Adega BL

### Posto de combustível

Posto Turismo  
Auto Posto Jacupiranga  
Posto Vale

### Vestuário / Calçado

New Charm  
G L Style (Masculino)  
Juabs Modas  
Pitchula Modas  
Casa Soares  
Doce Encanto Kids (Infantil)  
Plaza Center Cajati

### Materiais para Construção

Campos Materiais para Construção  
Froma Materiais para Construção

### Móveis e Eletrodomésticos

Arts Móveis  
Campos Móveis  
Gean Colchões

### Drogaria / Perfumaria

Droga Lippe  
Agatha Perfumaria

### Auto Escolas

Auto Escola Nina  
Auto Escola Vida

### Variedades

MV Variedades  
Casa Cardoso Papelaria  
Papelaria Flor da Vila  
VR Embalagens

### Auto Peças / Eletrônicas

Auto Peças Martins  
Ideal Car  
Loja do Joarez

### Outros

Studio Lipe Pilates  
Clínica Essence  
D'LINE Festas  
Mina do Vale Agropecuária  
Casa Lotérica



# NOSSOS PARCEIROS E PATROCINADORES

Não poderíamos deixar de agradecer nossos parceiros e patrocinadores, que acreditaram no nosso projeto e nos apoiaram!! Nosso muito obrigado! Vocês estão contribuindo para o sucesso da nossa campanha.

**Kaskin Sorvetes**  
Marcelo Ribeiro



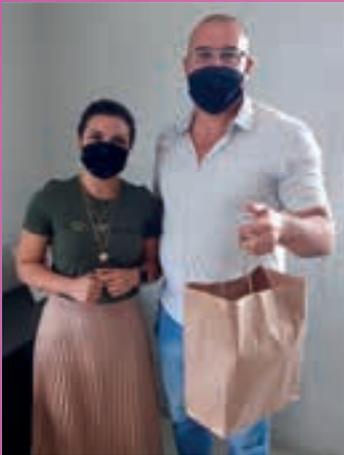
**Brinde para os patrocinadores**



**Inova Concreto**  
Anderson Reigota



**Hipermolde Construções Pré Fabricadas**  
Edson Teles Ribeiro



**Sicredi**  
Robson Sgorlon  
Gerente da Agência Cajati



**MZ Pneus**  
José Reginaldo da Silva



**hipermolde**  
CONSTRUÇÕES PRÉ-FABRICADAS

**Faça seu orçamento**  
(13) 99713-6856  
(13) 3864-2700  
[www.hipermolde.com.br](http://www.hipermolde.com.br)  
[comercial@hipermolde.com.br](mailto:comercial@hipermolde.com.br)  
[@hipermoldepre](https://www.instagram.com/hipermoldepre)

Rod. Régis Bittencourt km 476, Rua Dois nº345 - Parque Industrial - Jacupiranga SP  
CEP: 11940-000

*Lançamento*  
**Panetone no Baldinho**

**Tenri**  
panetone  
Max Chocolate  
Cappuccino

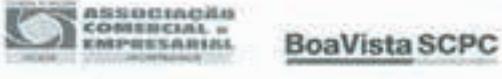
**Tenri**  
panetone  
Max Chocolate  
Cappuccino

**Tenri** (13) 3864-1150  
[tenri.com.br](http://tenri.com.br) | @tenri.oficial

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO

### JÁ ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES DO PROCESSO ELETTIVO DA DIRETORIA EXECUTIVA DA ACEJA

As chapas interessadas em concorrer para a nova gestão executiva da Aceja, podem fazer a inscrição para o processo eletivo até o dia 04/01/2021. Confira na íntegra o edital.



UNIDADE DA COMUNIDADE EMPRESARIAL PARA O DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL DE JACUPIRANGA

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO

O Presidente da Associação Comercial e Industrial de Jacupiranga - ACEJA, no uso de suas atribuições legais, vem através deste instrumento tornar público que, estão abertas as inscrições das chapas interessadas em participar do processo eletivo da Diretoria Executiva da ACEJA gestão 2021/2022. As inscrições se iniciam a partir da data de publicação deste edital e se prolongam até o dia 04/01/2021 às 12h na sede da ACEJA. **Fica convocada a Assembleia Geral Ordinária** que se realizará no próximo dia 11 de Janeiro de 2021, às 19:00 horas em primeira convocação, e às 19:30 horas em segunda convocação, na sede da entidade, sito a Rua Expedicionários Jacupiranguense, nº 143, Galeria Real, Centro, com a seguinte ordem do dia:

- 1- Apreciação e apresentação das chapas inscritas para nova Diretoria Executiva (gestão 2021/2022);
- 2- Eleição da Diretoria Executiva e Conselho deliberativo gestão 2021/2022.

Jacupiranga, 01 de Dezembro de 2020.

*[Assinatura]*  
Tutakaciada  
Presidente da ACEJA

Rua Expedicionários Jacupiranguense nº 143, sala 11, Galeria Real, Centro, Jacupiranga/SP  
CNPJ: 11.940.030-0000 (13) 3864-1711 e-mail: aaceja@total.com.br  
CNPJ: 44.303.446/0001-71  
Site: www.aceja.com.br

## TURISMO

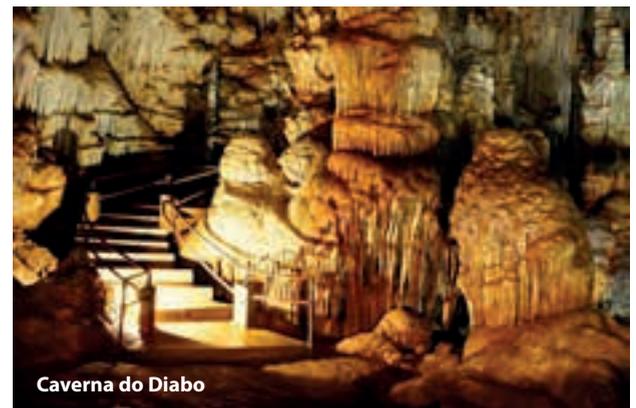
# CONHEÇA PONTOS TURÍSTICOS PARA FAZER TRILHAS EM JACUPIRANGA

Fazer trilha é uma ótima oportunidade para quem vai ficar na cidade para as festas de fim de ano.

Com vários pontos turísticos como: Salto do Rio Guaraú, Serra do Guaraú, Serra do Cadeado, Pedra do lençol, Cachoeiras e corredeiras, Parque Estadual de Jacupiranga, Pedra do Cristal, Caminho dos Jesuítas, Cachoeira do Pitu e Morro do Talavasso, fazer trilha é uma ótima opção para quem decidir passar as férias em Jacupiranga.

Entre eles, o grande destaque é o Parque Estadual de Jacupiranga, que abriga áreas protegidas e lugares como sítio arqueológico, reserva da Mata Atlântica, a maior caverna do Estado de São Paulo, e sede de guerrilha durante a ditadura. A entrada é pela Caverna do Diabo, maior atrativo do parque, na Estrada da Caverna (SP-165), km 111 + 5 km - Rodovia Benedito Paschoal de França.

Lembrando, que ao fazer trilha é recomendado ter um guia de turismo que conheça o local, e usar roupas confortáveis, tênis, protetor solar, repelente e boné. Levar alimentos para fazer lanche, assim como água e sacola para recolher o lixo.



Caverna do Diabo

Rede  
**PitStop**

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

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

**IDEAL CAR**  
0 1ª em SUSPENSÃO

Av. Vittorio Ongarato, 1300  
Jacupiranga - São Paulo

(13) 3864-3131

ACEITAMOS OS CARTÕES



**Lilika**  
Modas

TEL. (13) 3864 2527 | CEL. (13) 99752 8018  
AV. 23 de junho, 384 - Vila Elias - Jacupiranga/SP

Moda Masculina, Feminina e Acessórios

**Soares**  
MÓVEIS E PRESENTES

Av. Silvio Carneiro Braga, 89 - Centro - Jacupiranga/SP Fonte: (13) 3864-2707  
Av. Dos Trabalhadores, 37 - Centro - Cajati/SP Fonte: (13) 3854-4562  
Av. Dr. Carlos Botelho, 120 - Centro - Parquera-Açu/SP Fonte: (13) 3856-5470

Aceitamos os cartões:

CRÉDITO INSTANTÂNEO, SUPER FACILITADO E RÁPIDO



## RECEITAS PARA CEIA DE NATAL

## DUAS OPÇÕES DELICIOSAS DE PRATOS PARA A SUA CEIA DE NATAL



### FAROFA DE BANANA E PASSAS

#### Ingredientes

- 2 colheres sopa de óleo
- 300g de linguiça toscana
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 1 colher de gengibre ralado
- 1/2 x de chá de uvas passas
- 3 bananas em cubos
- sal e salsinha picada a gosto
- 3x de farinha de mandioca

#### Modo de preparo

aqueça o óleo e frite a linguiça em cubos, até dourar retire um pouco do óleo, junte a cebola, alho, frite Adicione as passas primeiro o gengibre e a banana, em seguida os temperos e a farinha, mexa até misturar bem, se precisar, acrescente mais sal.



### SALADA REFRESCANTE

#### Ingredientes

- 1 peça de repolho
- 1 abacaxi
- 2 mangas
- 4 maçãs
- 100g de hortelã
- 1 lata de creme de leite
- 500g de maionese

#### Modo de preparo

Pique o repolho bem fininho o abacaxi, a manga e a maçã em cubos. Junte tudo numa tigela e acrescente a hortelã, sal a gosto e a maionese misturada com creme de leite.

Receitas cedidas pelo Restaurante e Churrascaria 477



Fone: (13) 3864-3464

Marginal da entrada da cidade de Jacupiranga



**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 76 CEP 11940-000 - Jacupiranga-SP  
E-mail: inova@inovaconcreto.com.br | facebook.com/InovaConcreto

www.inovaconcreto.com.br

## AUTOCUIDADO

# POSTURA E QUALIDADE DE VIDA

Dicas para alinhar a postura da fisioterapeuta Laís Fernanda

Uma boa postura requer a harmonia e alinhamento dos ossos, músculos e articulações. Atingindo esse controle, o corpo consegue distribuir melhor a força e energia na realização de movimentos mais eficientes e precisos, com o mínimo de esforço possível.

Uma má postura tem efeitos não só estético, mas também pode causar problemas físicos que comprometem a qualidade de vida e bem estar.

A maneira de andar, parar, sentar e qualquer outro tipo de movimento realizado, pode influenciar na postura corporal. Fique atento a esses movimentos do dia a dia, para que não surjam problemas maiores como por exemplo, escoliose, cifose, lordose, hérnias de disco, entre outras.

Existem outros fatores que influenciam na postura corporal, como a audição e a visão. Para quem tem problemas de visão, ao movimentar a cabeça para frente, para conseguir enxergar melhor, sobrecarrega a coluna cervical, e a longo prazo pode haver mudança na estrutura corporal.

Os vícios posturais, que são posições desalinhadas cometidos no dia a dia, acabam tornando-se cômodos para o corpo. Assim a musculatura não



trabalha mais, e conseqüentemente causa enfraquecimento destes músculos. Ocasionalmente causa dores, problemas de circulação, tendinites e até afetando no desempenho do trabalho.

Em caso de alteração postural com comprometimento de raízes nervosas e contraturas musculares, busque algo mais adequado como: Yoga, Pilates, RPG, Quiropraxia e Osteopatia.

Esse é um processo contínuo, é preciso realizar a manutenção da flexibilidade e fortalecimento muscular.



ASSOCIADA  
LAÍS FERNANDA MUNIZ DE SOUSA  
Proprietária do Studio Life Pilates  
Fisioterapeuta Crefito 187234-F



### ALGUMAS DICAS PARA MELHORAR SUA POSTURA

- **Cuidado com o uso do celular:** Atualmente muitas pessoas passam grande parte do tempo usando o celular. O erro disso, é ficar muito tempo olhando para baixo, na tela do celular, esse movimento causa uma sobrecarga na região cervical, e por consequência, dores de cabeça, ombros, dores nas costas e tensões cervicais. A dica é, eleve o celular até a altura da visão, para não precisar baixar a cabeça.
- **Ao levantar da cama:** Vire de lado, apoie-se nos braços, empurrando o corpo para cima, e colocando as pernas para fora da cama.
- **Movimente seu corpo:** O movimento cura. Procure uma atividade física que se adapte e sinta prazer em realizar. Faça alongamento durante o dia e até mesmo no horário de trabalho.
- **Ao carregar sacolas pesadas,** distribua o peso igualmente nas 2 mãos.
- **Procure um profissional:** Nada melhor que um bom profissional para indicar e tratar esse desequilíbrio muscular, principalmente se suas dores estiverem muito acentuadas.

**FROMA**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

(13) **3864-3454**  
fromamateriais@yahoo.com.br

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

**Bureau**  
CONTABILIDADE  
COMERCIAL, INDUSTRIAL E AGROPECUÁRIA

(13) **3864-1114**

Av. Presidente Kennedy, 334 - Jacupiranga/SP  
E-mail: bureau@bureaucontabilidadess.com.br

**Kaskin**  
Sorvetes

O verão chegou!

kaskin.com.br

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**