

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

BOLETIM

ACEJA

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE JACUPIRANGA



ACEJA

ANO XII - ED. 054

WWW.ACEJA.COM.BR

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO DE 2021



NOVA DIRETORIA ASSUME PARA O BIÊNIO 2021/2022

PÁG. 09

● REUNIÃO COM O PREFEITO

Encontro definiu as prioridades dos associados em conjunto à prefeitura.

PÁG. 03

● NOVOS ASSOCIADOS

Conheça as novas parcerias que se juntaram a ACEJA nesse ano!

PÁG. 04

● ENTREVISTA COM JOSÉ LUIZ CORREA

O empresário de sucesso do Vale do Ribeira dá dicas em como conquistar seus objetivos.

PÁG. 06

● SAÚDE

Veja as dicas da Essence para continuar se cuidando nesse período de pandemia.

PÁG. 11

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

PROMOÇÃO

OFERTA IMPERDÍVEL NA MZ PNEUS.
BATERIA HELIAR 60 AMPÈRES
APENAS **R\$ 339,00** EM 6 VEZES SEM JUROS
PROMOÇÃO VÁLIDA ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

LOJA 1 MATRIZ • MZ PNEUS REGISTRO • Tel. 3822-2996
LOJA 2 FILIAL • MZ PNEUS JACUPIRANGA • Tel. 3864-2870



Palavra da Presidência

Mônica Galera | Presidente ACEJA 2021/2022

Olá caros associados ACEJA,

Ser empresário e empreendedor no nosso país e mais ainda na situação atual em que vivemos são tarefas árduas e desafiadoras. Venho de uma família de comerciantes e o trabalho vem comigo desde muito cedo. Então me desafiar, juntamente com minha família, em nossos empreendimentos é uma tarefa que tenho desde os meus 9 anos e que levo com muito orgulho e seriedade. E é com esses princípios que carrego comigo e com o caráter que formei como ser humano que assumi o desafio de estar à frente da Associação Comercial e Empresarial de Jacupiranga (ACEJA) juntamente com os demais membros a fim de buscarmos melhorias e estar representando o nosso comércio. O desafio não é fácil, pois encontramos muitas barreiras pela frente e principalmente ideias divergentes, mas importantes. Nesse pouco tempo à frente da associação buscamos algumas parcerias e tivemos grandes respostas. Nossa ideia é buscarmos capacitação para que possamos formar equipes de sucesso, na qual nossos colaboradores alcancem e entendam a equipe de excelência, onde todos os pontos falhos possam ser melhorados.

Enfim, estamos trabalhando para alcançarmos melhorias para todos e em todos os segmentos possíveis, por isso a união e a participação geral é de grande importância e valia. Trazendo novamente o relato da união da minha família, onde vejo que eu ter declinado o tão sonhado desejo e chance de ir embora estudar para ficar ao lado deles e assumir os nossos negócios só fez com que conseguíssemos atingir as nossas ideias. Através disso podemos ter a certeza de que a união faz a força e para isso precisamos traçar os nossos planos e nos unir para que consigamos nos fortalecer muito mais. Em nome de toda a equipe ACEJA agradeço aos associados que estão conosco a tempos e aos novatos, sejam muito bem-vindos!



DIRETORIA ACEJA
BIÊNIO 2021/2022

Presidente: Mônica Cordelro 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 Aíde Zanon |
| Ellene 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: <http://aceja.com.br>

Jornalista Responsável: Luiz dos Passos - MTB 0068493/SP

Diagramação: Rodrigo Farias - Graphic Designer

Tiragem: 2.000 exemplares com circulação na cidade de Jacupiranga

Impressão: Grafimorte

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 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



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

UMA REUNIÃO A FAVOR DE JACUPIRANGA

A nova gestão da ACEJA se reuniu com o poder executivo para discutir as demandas e projetos de 2021.

A nova diretoria da ACEJA juntamente com alguns membros do conselho deliberativo reuniu-se com o prefeito Roberto Carlos Garcia, no dia 4 de fevereiro, para levá-lo algumas demandas dos nossos associados. Para ajudar a esclarecer estas questões estava presente a Ionara Aparecida Marliano da Silva Kanashiro, Fiscal Tributária da Prefeitura, que respondeu as dúvidas passadas durante o encontro. Três delas se destacaram devido ao grande número de associados interessados nos assuntos: a cobrança de alvarã, a taxa de serviços especiais e a classificação das indústrias por tamanho de área, diferente da classificação em vigor, que é igualitária a todos os comércios. Ionara também explicou que alguns reajustes ocorreram pelo fato dos valores estarem defasados, entretanto a fiscal garante que tudo está dentro da lei. Foi informado que a Prefeitura Municipal de Jacupiranga está aberta a qualquer estabelecimento que possuir alguma divergência em relação a metragem do terreno, taxa de horário especial ou alvarã.

O prefeito Roberto assumiu o compromisso de analisar as demandas dos associados e garantiu que irá buscar as soluções cabíveis e possíveis perante a lei.

Discutimos junto ao Executivo a Feira de Sábado, cujo lojistas sentem-se prejudicados já que possuem despesas do seu ponto, acarretando uma concorrência injusta em relação aos custos. Inicialmente foi proposta uma mudança, que demandará mais estudos, para uma feira somente com produtores rurais. Outro assunto bastante relevante que beneficiará e fortalecerá Jacupiranga foi apresentado ao executivo, a adoção do Cartão Servidor ACCredito, que substituirá a cesta básica e terá uso exclusivo em comércios do nosso município. Também levaram à pauta a questão do feriado municipal de 08 de dezembro. Segundo os associados esta data é prejudicial à



cidade pois com as lojas da cidade fechadas os clientes optam por migrar às cidades vizinhas. Para resolver esse entrave foi proposto passar este feriado para a segunda-feira de Carnaval. O assunto ficou a ser analisado.

E sobre o Carnaval de 2021 o executivo esclareceu que seguimos os decretos do Estado de São Paulo, uma vez que as únicas alterações feitas foram para endurecer as medidas já estabelecidas.

O Prefeito finalizou informando das limitações no primeiro mês de seu governo e abriu as portas da prefeitura para a ACEJA, contando com uma colaboração mútua a favor de Jacupiranga.



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!

Solite 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

● AGROPONTO

Rações e Insumos para aves e equinos, rações para cães e gatos, produtos Pet, medicamentos, atendimento veterinário e vacinas.

Endereço: Avenida Adhemar de Barros, Nº 230, Centro

WhatsApp: (13) 99650-4608



● CARRAVIERI E MARTINELLI ADVOGADOS

Proprietários: Kleber Carravieri & Pedro Martinelli

Endereço: Pç Ten. Coronel Mesquita, Nº 334, Centro

Tel: (13) 3864-1472



● IB FRALDAS

Na IB Fraldas você encontra tudo em higiene pessoal para o seu bebê e muito mais! Venha conferir.

Endereço: Rua Phidias de Barros, nº 186, Centro,

Tel: (13) 99614-7047



● SÍTIO CANHA

Proprietário: Renê Marilano



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

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

ACEJA EM AÇÃO

2021 começou com novidades incríveis para os associados da ACEJA.

Fechamos uma parceria com cursos do SEBRAE para os nossos associados!

Novas opções de profissionalização para que os lojistas e a população jacupiranguense continue se aprimorando e se desenvolvendo.



No início de Março a diretoria da ACEJA e do Senac (Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial) se reuniram para formar uma parceria em prol de trazer novidades que favoreçam o associado e o comércio da cidade de Jacupiranga.

O Senac conta com uma vasta gama de oportunidades de estudo, do ensino profissionalizante à pós-graduação, e o associado ACEJA terá desconto exclusivos.

Nesses últimos meses os brasileiros sofreram com momentos de angústias e incertezas, mas também tivemos a oportunidade de ajudar e nos solidarizar com o próximo. E foi com esse pensamento que a ACEJA participou do Drive Thru solidário, uma ação realizada pelo Fundo Social de Jacupiranga.

A cada 5 kg de alimentos doados a pessoa recebia um kit contendo 2 máscaras e um álcool gel.


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


CASA SOARES
 CALÇADOS & CONFECÇÕES

CAMA, MESA E BANHO

(13) 3864-1626



Rua dos Expedicionários Jacupiranguenses, nº58 - Centro - Jacupiranga Sp

JOSE LUIZ CORRÊA, UM SALTO QUE DEU CERTO

Conheça nesta edição do Boletim ACEJA, a bonita história de luta, garra e determinação de José Luiz Corrêa, que fez da banana seu doce sonho de produzir e dar oportunidades.

O entrevistado desta edição é o conceituado empresário, José Luiz Correa, bananicultor de Jacupiranga/SP, natural de Miracatu/SP. Ser um grande empresário e ter êxito na vida, foi mais que um sonho para um jovem de 17 anos que com muita garra, que agarrou todas as oportunidades que teve. Uma vida dedicada e o bom convívio familiar deram suporte ao empresário, e a chance de galgar o tão sonhado ideal, que junto com seus irmãos deu seus primeiros passos e posteriormente com os filhos que abraçaram a causa. Nascido em uma família grande, foi para São Paulo com eles, abrindo na capital paulista um pequeno negócio ligada a bananicultura, ramo que escolheu e com grande expansão na década de 1980, mas foi no Vale do Ribeira que Corrêa viu um grande e promissor filão de seu prospero ramo, comprando e transportando as produções dos pequenos bananicultores da região



Ribelinha. A aquisição da Fazenda Salto do Berrador em 1989, situado no Bairro do Guaraú que pertencia ao ex-governador Paulista, Laudo Natel, falecido em maio de 2020, foi um marco na carreira deste empreendedor que dos 100 pés da fruta nos seus 32 anos de trabalho, saltou para 500 equitares, produzindo variedades como a banana prata, nanica, da terra, maçã e banana ouro, gerando em média mais de 300 empregos, 150 só no Município de Jacupiranga/SP, sede de sua fazenda. Contou-nos o empresário que o início foi muito difícil, devido às péssimas condições de escoamento da produção onde o precário acesso das estradas, a falta de mão de obra e a condução para levar os colaboradores barrava o andamento da produção, mas essa foi apenas uma página virada, revela o empresário que hoje a empresa oferece aos colaboradores cerca de 30 moradias, mantendo parcerias com mercados em São Paulo para vender a sua produção e expandindo assim seus negócios que contam ainda dois Centros de Distribuição (CD) um em São Bernardo do Campo e outra na cidade de Americana, desses dois centros a produção é distribuída para todo o estado e para grandes redes como Carrefour, Pão de Açúcar, Rede Dia, Assaí entre outros.

Ele nos conta com orgulho que hoje o seu maior marketing é a beleza da sua fazenda, que tem uma área de aproximadamente 60 % de reserva, passa por auditoria uma vez por ano onde é fiscalizado o ambiente de todos os trabalhadores e produz com sustentabilidade e responsabilidade (ambiental, social e trabalhista) e seu maior foco é devido à empresa seguir esses três pilares de excelência onde seu produto passa por um rigoroso processo de qualidade até chegar ao consumidor. Esse trabalho rendeu a ele um selo Sabor e Qualidade, no qual se orgulha muito.

Atualmente tem uma empresa bem estruturada, o seu principal produto, a banana produzida em sua fazenda também é exportada



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



para o MERCOSUL, e sempre buscando destaque e crescimento não para por aí, ele também foca no ramo agropecuário.

Em suas considerações finais, o empresário José Luiz Corrêa comenta que gostaria que a parte rural tivesse uma atenção maior dos órgãos públicos, pois lá se produz e gera muitos empregos e que apesar das dificuldades sempre teve uma meta de vida, sempre soube onde queria chegar, nos disse que nem sempre sai do jeito que quer, mais não desiste e o mais importante, a base de todo o sucesso do seu trabalho é a sua família; finaliza.



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



Rede PitStop

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

Ideal Car
Centro Automotivo

Av. Vittorio Ongarato, 1300
Jacupiranga – São Paulo

(13) 3864-3131

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

Lançamento + sabor nas suas receitas

Tenri
BATATA
Palha
+ Sequinha + Crocante + Salerosa
Peso líquido 500g

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

Comércios parceiros ACCREDITO

As adesões aos Cartões ACCREDITO Alimentação e Convênio continuam trazendo praticidade e gerando renda a todos os associados que optam por aceitar este método de pagamento. Confira quais comércios de Jacupiranga aceitam os cartões ACCREDITO!



| | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|--|-------------------------------------|
| AGHATA PERFUMARIA (13) 3864-1842 | AGROPECUÁRIA MINA DO VALE (13) 3864-1811 | AROMAS & SABORES EMPÓRIO (13) 99602-1733 | AVICOLA CENTAURO (13) 3864-1401 | | |
| CASA CARDOSO (13) 3864-3008 | CENTRAL DAS CARNES (13) 3864-2020 | COMPANHIA BEERJAC (13) 98101-8983 | MEGA BEEF (13) 3864-5506 | | |
| DROGA LIPPE (13) 3864-3636 | DROGARIA FLOR DA VILA (13) 99628-8193 | MERCADO JACÓ (13) 99728-4047 | NILO GÁS E ADEGA (13) 3864-3078 | POSTO VALE (13) 3864-2748 | |
| SACOLÃO FRUTASKAS (13) 3864-2016 | SUPERMERCADO DIA% (13) 99691-9577 | SUPERMERCADO LC SALES (13) 3864-1132 | SUPERMERCADO MAGNÂNIMO (13) 3864-2416 | SUPERMERCADO BOM PREÇO (13) 99790-8343 | SACOLÃO BOM LUGAR (13) 3864-2808 |

Sala de Reuniões

A ACEJA possui uma sala completa para você e sua equipe realizarem reuniões, cursos e palestras.

A sala possui data-show, quadro e ar condicionado, proporcionando conforto e qualidade para quem usa-la. E claro, o associado ACEJA possui um desconto super especial para utilizá-la. Entre em contato para saber mais!



Serviços ACEJA

Confira a lista de serviços ao cidadão que você encontra aqui na ACEJA.

- Criação de Currículos
- Impressões
- Certificado Digital PJ/PF
- 2ª via CPF plastificada
- Digitalização de Documentos
- Xerox
- Aluguel de Sala
- Contratos
- Consulta PF/PJ
- Plastificação de Documentos

E para quem é associado ACEJA os valores possuem descontos

Feriados 2021

Confira a lista de todos os Feriados Nacionais desse ano.

| | |
|------------------------|----------------------------|
| 01/01/21 | • Ano Novo |
| 15/02/21 e 16/02/21 | • Carnaval* |
| 02/04/21 | • Palácio de Cristo |
| 21/04/21 | • Tiradentes |
| 01/05/21 | • Dia do Trabalho |
| 03/06/21 | • Corpus Christi |
| 07/09/21 | • Independência do Brasil |
| 12/10/21 | • Nossa Sr.ª Aparecida |
| 02/11/21 | • Finados* |
| 15/11/21 | • Proclamação da República |
| 25/12/21 | • Natal |

* Ponto facultativo, porém são dias de feriados na maior parte do país.

8 DE MARÇO
Dia Internacional da Mulher

**A força da MULHER
fortalece a
cidade!**

A ACEJA deseja um feliz mês da mulher para todas as guerreiras que lutam diariamente para fazer dessa cidade um lugar melhor!



ACEJA elege Nova Diretoria para o Biênio 2021-2022

No último dia 11 de Janeiro reuniram-se na sede da Associação Comercial e Empresarial de Jacupiranga empresários e comerciantes associados da entidade para a realização da eleição da nova diretoria e conselho deliberativo da ACEJA Biênio 2021/2022 para dar continuidade aos trabalhos realizados pela entidade.

A empresária *Mônica Cordeiro Galera* foi eleita presidente, na chapa que conta ainda com:

Fabiana Alves Dall Acqua, como vice-presidente,
Joarez Zanon (1º tesoureiro),
Sergio Terada (2º tesoureiro), *Ivan Marques da Silva* (1º secretário) e *Murilo Perelra Barbosa* (2º secretário).

Representam o Conselho Deliberativo os empresários Regis Peclat Bastos, Nilvana Pasini Ongarato de Oliveira, Yutaka Ishida, Ellane Ribeiro dos Santos, Leandro Januário da Silva Belchior, Lucas Eduardo Lima da Silva, Marla Alaíde Zanon (suplente) e Celina Zanon (suplente).

A ACEJA completa 15 anos de trabalho neste ano, sempre com o objetivo de fortalecer e desenvolver o comércio de Jacupiranga.



**POSTO
TURISMO**

Fone: (13) 3864-3464

*Marginal da entrada da cidade
de Jacupiranga*



EMBALAGENS

AVENIDA VITORIO ONGARATTO, 1180 - CENTRO JACUPIRANGA / SP
f <https://www.facebook.com/vrdistribuidoradeembalagens/>

ATACADO E VAREJO

WhatsApp (13) 99725-2966

Telefone (13) 3864 2238 / 2363



ENTENDA ALGUNS IMPACTOS DA REFORMA TRABALHISTA PARA O COMÉRCIO

Vigente desde novembro de 2017, as regras trazidas pela reforma trabalhista ainda causam dúvidas em alguns trabalhadores e empresários. Por conta disto, com o objetivo de contribuir com esses esclarecimentos abordamos alguns pontos que se tornaram mais usuais e flexíveis desde então.

Nova modalidade de rescisão do contrato de trabalho – A reforma trouxe o “ACORDO” como nova modalidade de rescisão do contrato. Esse era um dos maiores entraves para os comerciantes e empresários de todo o país. Demitir um funcionário é algo que gera perdas mútuas, tanto para o empregador quanto para o funcionário. De fato, os custos e os processos trabalhistas oneravam a atividade empresarial.

Atualmente, patrões e funcionários podem chegar a um consenso sobre o pedido de demissão. Esse novo modelo possui algumas particularidades que merecem atenção. Dê uma olhada!

Quando houver rescisão por acordo, o funcionário terá direito à metade da multa de 40% sobre o saldo do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS). Além disso, pode receber metade do aviso prévio indenizado.

Outro detalhe que merece atenção diz respeito ao saque do FGTS. O trabalhador tem o direito de sacar no máximo 80% do saldo presente na sua conta.

Nesse caso, o funcionário também não terá direito em receber o benefício do seguro desemprego.

Férias - Anteriormente, as férias de 30 dias podiam ser divididas em até dois períodos como, por exemplo, descanso de 15 dias em um mês e, no próximo semestre, outros 15 dias. Atualmente, a reforma prevê que elas podem



Kleber Carravieri • Carravieri & Martinelli Advogados
OABSP- 156582

ser divididas em até 3 períodos, com uma de no mínimo 15 dias. Isso demonstra flexibilidade das novas regras, mas ao mesmo tempo, demonstra que o trabalhador não terá o seu direito suprimido.

Descanso - Na regra antiga, o trabalhador que executasse uma jornada superior a 6 horas diárias tinha direito a no mínimo 1 hora e no máximo 2 horas de descanso. Na nova regra, o intervalo entre as jornadas poderá ser negociado através de acordo coletivo com o sindicato, tendo pelo menos 30 minutos de duração.

Para você comerciante e empresário, é importante que conheça as punições aplicadas caso essa concessão não seja feita. Se o empregador não der esse intervalo mínimo, ele poderá ser cobrado pelo pagamento da hora acrescida de 50%. Porém, essa taxa é aplicada somente sobre o tempo não concedido em vez de todo o tempo de trabalho.



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

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

GRUPO
MINA DO VALE

É mais que agropecuária.

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



Campo

Casa

Pet

Bureau
CONTABILIDADE

Soluções Contábeis com segurança, ética e responsabilidade

(13) 3864-1114

bureau@bureaucontabilidade.com.br

Av. Presidente Kennedy, 334
Centro - Jacupiranga/SP

A IMPORTÂNCIA DO USO DO PROTETOR SOLAR NO COMBATE AO CÂNCER DE PELE

Eles são invisíveis e aparentemente inofensivos, mas com o tempo os efeitos dos raios UVA (forma da radiação que penetra profundamente na pele) tem relação com o envelhecimento, aparecimento de alergias e câncer de pele e UVB (forma de radiação que penetra superficialmente na pele) tem relação com as queimaduras solares que começam a aparecer na pele, afetando o rosto e o corpo. Presente até mesmo nos dias mais nublados, a radiação solar pode causar uma série de problemas, que vão desde o surgimento dos primeiros sinais de envelhecimento (rugos, manchas e flacidez) até a incidência do câncer de pele.

O câncer de pele é o mais frequente no Brasil e no mundo, corresponde a 27% de todos os tumores malignos do país, de acordo com Instituto Nacional do Câncer (INCA). A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) classifica o câncer de pele em MELANOMA e NÃO-MELANOMA (carcinoma basocelular e carcinoma espinocelular). O médico responsável pelo diagnóstico e tratamento da doença é o dermatologista, e eles alertam: com o diagnóstico precoce é possível tratar essa doença de pele.

Ainda de acordo com a SBD é importante ficar atento aos sintomas: manchas que coçam, descamam ou que sangram; sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor; feridas que não cicatrizam em quatro semanas; pintas ou manchas que surgiram recentemente.

O que pode causar o câncer de pele?

- Exposição solar;
- Histórico de câncer de pele na família - hereditariedade;
- Histórico pessoal, como a existência de tumores antigos na pele;
- Idade - mais comum em adultos;
- Tabagismo
- Exposição à radiação ionizante - raios X.

Para prevenir o câncer de pele, **alguns hábitos são essenciais:**

- Aplicar e reaplicar protetor solar com o FPS30, no mínimo;
- Evite os horários de maior insolação: das 10h às 16h;
- Em casos de exposição demasiada, utilizar barreiras como: chapéu, bonê, óculos escuros e roupas com proteção UV;
- A hidratação (interna e externa) também faz parte das medidas fotoprotetoras e deve ser feita a todo o momento, principalmente

em dias mais quentes;

- Autoexame é a melhor forma de descobrir o câncer precocemente.

Como realizar o autoexame?

- 1 - Em frente a um espelho, com os braços levantados, examine seu corpo de frente, de costas e dos dois lados;
- 2 - Dobre os cotovelos e observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas;
- 3 - Examine a parte da frente, atrás e dos lados das pernas, além da região genital;
- 4 - Sentado, examine a planta e o peito dos pés, assim como entre os dedos;
- 5 - Com o auxílio de uma escova e secador de cabelo, examine o couro cabeludo, pescoço e orelhas;
- 6 - Com o auxílio de um espelho, examine as costas e as nádegas.

Embora esse tipo de doença atinja, em sua maioria pessoas de pele e olhos claros, isso não quer dizer que pessoas com fototipos mais altos estão imunes da doença.

Expor-se ao sol (15 minutos por dia) é essencial para a absorção de VITAMINA D, portanto evite os horários das 10h as 16h, onde os raios UVA e UVB são mais concentrados.



FABIANA ALVES DALL'ACQUA • Proprietária da Clínica Essence Crefito-3/ 188302-F • Fisioterapeuta Dermatofuncional



(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**