

Aqui Ali:

o fato que é notícia

Encante-se com o Natal inspirado por arquiteta que é apaixonada pela magia da melhor época do ano!

Monise Ulian abre as portas da
CASA PROVENCE

WWW.REVISTAAQUALI.COM.BR



VOCÊ BEM INFORMADO

Acesse pelo site e pelas redes sociais.

DIVULGUE SEUS PRODUTOS E SERVIÇOS.

(17) 98139-0509.

Em destaque

CASA PROVENCE

Arquiteta Monise
Ulian e os
encantos do Natal

10

Ainda

- 4- Editorial
- 8- Agressividade
- 9- Tecnologia
- 14- Mente viva
- 16- Solidariedade
- 18 - Culinária



Curvas - Carina Cabrelli remodela seu corpo para o verão.



Dedicação - A trajetória do professor Lucas Dias Dionísio.



Dicas - João e Samara Fossaluzza orientam sobre a importância de separar contas pessoais da empresarial.

5 Estética

6 Inspiração

12 Economia

Vibrações positivas

Abaixo o pessimismo! Nada de atrair maus fluidos, que contaminam quaisquer planos e comprometem o dinamismo das ações que visam ao crescimento.

“Quando uma porta se fecha, outra se abre”, mesmo que seu carro velho e surrado pratica a mania de plagiar a citada expressão (kkkk...), importante e fundamental é aproveitar tal situação para seguir em frente, mas com o devido planejamento, levando em conta o próprio potencial e os novos tempos. Afinal, os risos e as piadas também podem e devem ser direcionados para o aprendizado e o consequente crescimento pessoal e material, principalmente no exercício das atividades profissionais!

Pitadas de ambição fazem bem, ao contrário da desenfreada e pejorativa ganância. Então, movimente-se, conjugue o verbo empreender, contudo, com a visão do que conquista o público de sua cidade e região, sem acelerar demasiadamente o passo-a-passo. Antes de correr para valer, treine, condicione seus objetivos, ouça quem entende do assunto.

As precauções são necessárias para não comprometerem, a ponto de mais adiante ter de pisar no freio para rever os planos e as metas.

Leve em consideração os recursos que surgem no dia a dia e que obrigam a novas tomadas de decisões, sejam quais forem as

partes – de quem contrata, vende, compra, constrói, reconstrói...

Exemplo de quem explora a si própria nos sentidos aqui observados é Monise Ulian, que abre as portas da Casa Provence, sem deixar de valorizar o próprio calendário, tanto que considera a magia da melhor época do ano: o Natal!

O novo estabelecimento é pautado em projeto que ganha vida reforçada por uma linda Casa do Papai Noel, na Rua Antônio Alves de Toledo, 1.105 (próxima ao Unifafibe).

A sua veia empreendedora é direcionada para as vendas, o contato direto com o público, para proporcionar a concretização de sonhos, associados a vibrações recheadas de esperança e paz.

Então, dirija-se até lá, de 11 de outubro em diante, para adquirir árvores, ponteiras, laços, guirlandas, soldadinhos, gnomos, bolas, lâmpadas, presépios, folhas, galhos, almofadas, velas e outros acessórios, também pratos, copos, talheres, porta-guardanapos, enfim, o fundamental para deixar seu espaço devidamente pronto para a maior celebração do ano.

Até a próxima edição da revista, sempre com muita luz, para dar brilho e inspiração a mentes ativas, criativas e empreendedoras!

Em meio a espetáculos de luzes, oficinas para orientação, paralelamente a cardápio variado de sugestões.

AquiAli

o fato que é notícia

**Publicação mensal da Iha
Comunicação e Assessoria
de Imprensa.**

Av. Prefeito Joaquim Alves Guimarães, 898
Jd. Cláudia 2 - Bebedouro - SP.
CEP 14708-200.

www.revistaaquiali.com.br
www.aquialiradiotv.com

Impressão - Albergáfica Bebedouro.
Circulação - Bebedouro, Monte Azul Paulista,
Taquaral e Taiuva.
Editora - Carol Iha - MTb 47.320
Reportagem - Iha Comunicação e
Assessoria de Imprensa
Diagramação - Juliana Iha
Fotos - Iha Comunicação
Banco de Imagens
Capa - Estúdio Fotográfico Márcio Delgado
(17) 3345-3874 / (17) 9 9107-7717.
Críticas e sugestões - eduardoiha@hotmail.com
carol@revistaaquiali.com.br

Quero anunciar
(17) 99744-0960 (Juliana)
(17) 98139-0509 (Carol Iha)

AquiAli não tem responsabilidade editorial pelos conceitos emitidos nos artigos assinados e informes publicitários.



Baixe um leitor de QR Code em seu celular e aproxime o telefone do código acima.

Corpo bonito e saudável para o verão

Ter um corpo saudável e, conseqüentemente, bem modelado, faz parte do projeto de muitas mulheres para o verão, a estação mais quente do ano. E, para garantir bons resultados, a tempo de colocar aquele 'biquíni dos sonhos', nada melhor do que começar, desde agora, com tratamentos com eficácia comprovada para resultados que objetivam a beleza e o bem-estar.

Na Fisioderm, a fisioterapeuta Carina Cabrelli investe em técnicas específicas para o tratamento da diástase – comum principalmente no pós-parto ou provocada por excesso de exercícios e obesidade – e para a remodelagem corporal a partir do Super Detox (junção do uso de manta térmica com infravermelho e da técnica de drenagem linfática MAF 2.0).

Diástase - É o afastamento dos músculos retos do abdômen, o que pode ocorrer durante a gestação, flutuações de peso, ou ser constitucional. Ela pode causar flacidez abdominal de forma acentuada, saliências na região do umbigo após esforços físicos, dificuldade para levantamento de objetos pesados, dores em relações sexuais, dores nas costas, fraqueza na musculatura do abdômen e dores na região lombar. “O tratamento para diástase inclui uma série de exercícios de contração abdominal e de postura, com o objetivo de retomar a função da musculatura do assoalho pélvico. Avaliamos a diástase em três níveis: comprimento, largura e profundidade, a fim de definir o melhor tratamento, que inclui exercícios específicos diários e eletroterapia”, diz Carina. A duração média é de cinco meses.

Super Detox (Manta Corporal com Infravermelho + MAF 2.0) - A técnica consiste em utilização do calor sob a forma de raios infravermelhos, o que vai promover a circulação sanguínea na região em que é aplicada, o que deixa o tecido maleável e facilita a permeação de princípios ativos. “A manta é aplicada antes da drenagem com a técnica MAF 2.0. Os resultados são muito satisfatórios, com casos em que pacientes diminuem até 3 kg de peso em uma única sessão. A associação da manta térmica com a drenagem potencializa os resultados, com limpeza da toxidade do organismo. O Detox é a transformação dos tóxicos em não-tóxicos por vias de reações enzimáticas, seguidas de eliminação. Quando se faz um detox de verdade, com o processo correto de preparação para a termoterapia, os resultados são significativos. A limpeza do organismo

Antes



Depois

favorece a saúde, já que as toxinas são responsáveis pelo surgimento de várias doenças, daí a importância desse tratamento”, ressalta Carina.

Resultados – Duas sessões de drenagem associada a manta térmica com infravermelho.

Na Fisioderm, Carina Cabrelli remodela seu corpo com técnicas para tratamento de diástase e de gordura localizada, com o Super Detox.



Dedicação – A fisioterapeuta Carina Cabrelli à frente da Fisioderm em Bebedouro.

favorece a saúde, já que as toxinas são responsáveis pelo surgimento de várias doenças, daí a importância desse tratamento”, ressalta Carina.

Fisioderm

Avenida Raul Furquim, 1.286
(Bella Clinique), em Bebedouro.

(17) 99129-5191

@fisioderm_esteticafisio

Uma trajetória inspiradora impulsionada pela Educação

Em comemoração ao 15 de Outubro e para reforçar a importância dos integrantes do Magistério para a transformação social, a *AquiAli* conta a história do professor Lucas Dias Dionísio.

Celebrar uma trajetória inspiradora, discutir o impacto transformador na vida de todos e comemorar o Dia dos Professores. Com estes objetivos, a *AquiAli* entrevista o professor Lucas Dionísio, graduado em Letras: Língua Portuguesa com Domínio de Libras, pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e mestre em Estudos Literários, pela mesma instituição. Atualmente, é Coordenador de Negócios Educacionais no Senac Bebedouro.

AquiAli - O que o motivou a seguir a carreira?

Lucas - Minhas maiores referências vêm de meus pais, que sempre disseram que a maior e melhor herança é a Educação. O conhecimento é algo que não nos pode ser tirado. A partir dele, muitas possibilidades podem surgir. Inspirado pela história de vida deles, busquei como objetivo impactar outras vidas pela Educação.

AquiAli - Como suas experiências pessoais moldaram-lhe a visão nessa direção?

Lucas - Trago como pilar o acesso integral à Educação, com direito à qualidade em vários aspectos. É importante ir além das matérias das grades curriculares e trazer para a conversa os atravessamentos e as realidades de crianças, jovens e adultos, entrelaçadas em sala de aula. Como jovem negro, entendi que os desafios também incluem questões raciais, uma vez

que o acesso e a permanência dos parecidos comigo no ambiente escolar é menor, daí a necessidade de abordagem de questões transversais de construção e de desenvolvimento de identidade, com a escola como um dos principais berços de construção de sujeitos.

AquiAli - Acaba de se tornar mestre pela Universidade Federal de Uberlândia, o que essa conquista representa para você? Qual o tema de sua dissertação?

Lucas - A conquista do mestrado é um dos grandes marcos de minha vida e da carreira. Impactar a ciência brasileira e a vida dos que amo é maravilhoso. O título da dissertação “Orgulho depois da vergonha: (re)construções identitárias em Orgunga, de Rico Dalasam”, busca narrar a construção de si, por meio do outro, pelo RAP. Abordar o orgulho por rimas do ‘queer rapper Rico Dalasam’. A pesquisa nasceu no Programa Institucional com Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID – UFU), no qual tive a primeira experiência em sala de aula no Ensino Médio noturno. Jovens grávidas, jovens LGBTQIAPN+, idosos, pessoas vindas de longa jornada de trabalho em busca de novas oportunidades e possibilidades. Naquele momento, percebi que, para além do ensino da Língua Portuguesa, era necessário falar sobre o futuro, a respeito de quem eram e buscavam ser: discutir identida-



Propósito – “O futuro se constrói no presente, por isso, precisamos, cada vez mais, de educadores para continuar o trabalho e o legado da educação como direito e não como privilégio”. (Lucas Dias Dionísio)

de, identificação, possibilidades. Assim, via realidades que se atravessaram às minhas, pude dar voz à escrita acadêmica em torno da educação e da arte.

AquiAli - Como a educação pode transformar vidas?

Lucas - É por ela que realidades podem ser transformadas, seja pela

qualificação profissional, ou pela construção do pensamento crítico e visão de mundo. A educação pode ampliar possibilidades em relação ao trabalho, auxiliar em conhecimentos técnicos e científicos para inserção ou permanência no mercado de trabalho, até mesmo para busca de novas ocupações ou espaços de liderança.

A educação pode ser responsável por romper o 'status quo' social, ampliar a visão de mundo de cada ser humano, trazer o conhecimento não apenas como possibilidade de qualificação profissional, mas como ferramenta de construção de novos imaginários. Vejo o impacto da educação constantemente em meu ambiente de trabalho, vejo a mobilização de todas as equipes para que as pessoas estudantes tenham a melhor estrutura e ensino de qualidade para alcançar todos os objetivos que buscam pela educação profissional. Ali, abraçamos cada sonho, cada pequeno universo para que experienciem a emancipação por meio do processo educacional. De certa forma, também sou transformado todos os dias.

AquiAli - Quais os maiores desafios atuais na educação, especialmente para grupos marginalizados?

Lucas - O maior desafio para esse público está no apagamento da história e da identidade de cada um. No que se refere aos grupos minoritários, não abordar vivências e experiências reais distancia cada vez mais a população do ambiente educacional. Não é possível falar sobre educação, disciplinas dos currículos formais, sem mencionar que em sala de aula algumas pessoas estudantes estejam em insegurança alimentar, sem acesso à saúde básica ou à segurança, enfrentam gravidez na adolescência ou sofrem violência física e verbal de familiares em relação à identidade e/ou à sexualidade.

“A poesia insurge pujante no texto, no corpo e na voz. Arrebata e arrebenta a um só tempo. Descoloniza mentes, atravessa estruturas, quebra paradigmas em seu estado pleno de consciência, memória e ancestralidade.”

(Luna Vitrolina)

A escola é, muitas vezes, o único lugar de acolhimento aos grupos marginalizados. É o ambiente seguro para que sejam quem são, sem julgamentos ou represálias. Porém, ainda é um utópico encontrar espaços que sejam de fato democráticos a todos. Se observarmos as estatísticas, mulheres em situação de risco, negros, transexuais e LGBTs são o recorte populacional que menos ocupa o ambiente educacional, muitas vezes por não se sentirem representados ou vistos – na totalidade – por serem quem são. Ao avançarmos da educação básica para a universidade, os números são cada vez menores e preocupantes.

O trabalho de inclusão e de permanência de grupos minoritários precisa acontecer na base, é necessário compreender que a fome, a falta de segurança e o acesso à saúde de qualidade impactam diretamente a aprendizagem. É pela educação que se rompe ciclos de violências e preconceitos enfrentados na contemporaneidade.

AquiAli - Quem são os que mais o inspiram em sua carreira e por quê?

Lucas - As maiores inspirações durante toda a minha trajetória, em constante construção e evolução, são, com certeza, meus pais, Noel e Maria Izildinha, além de minha irmã, Maria Beatriz, que acreditam junto comigo no poder da educação e do conhecimento. Minha parceira de trabalho, Carmen Lúcia, que inspira pensar uma educação 'fora da caixa', com propósito e impacto. O professor Paulo Freire, que sonhou com uma educação libertadora e democrática. A escritora e acadêmica Conceição Evaristo, que pela "escrivência" (escrita pela ótica de vivências e episódios cotidianos), rememora que negros têm o direito de ocupar espaços de liderança e de destaque no Brasil. O rapper e educador Emicida, mostrando que o RAP é educação e que esta é um direito garantido ao ser humano, além de lançar um olhar para a essência, faz com que ocupemos espaços que fujam às expectativas, sendo quem somos de fato, sem perder a essência.

AquiAli - Uma mensagem para os colegas de profissão.

Lucas - Não desistam. Existem outras pessoas que estão em diversos espaços e lugares na luta pela educação de qualidade e em busca da permanência da população na escola. O trabalho é árduo, difícil, mas, também, gratificante. Podemos contribuir para que muitos sejam salvos e transformem a realidade em que vivem por meio da educação. Que o dia 15 de outubro seja de celebração, mas também seja de reflexão e resistência. Que nos seja permitido sonhar e realizar uma educação de fato libertadora e transformadora.

Violência escolar

Os comportamentos violentos em escolas se intensificam, tanto que sua relevância tem ficado cada vez mais clara. Não por acaso, o MEC agiliza sistema nacional de acompanhamento, com o objetivo de mapear e prevenir ocorrências dessa natureza.

É preciso debruçar sobre a agressividade, intencional ou não, contudo, que causa prejuízos físicos, mentais, sociais e/ou materiais.

Alguns imaginam que a culpa seja da família, que deveria prover a instrução que não cabe à escola, cujo papel é educativo em si, com foco no ensino não só de conteúdo, mas moral para formar cidadãos.

Outros ainda podem pensar que tais problemas são fisiológicos, que algum tipo de transtorno influencia esse comportamento. O mais certo é dizer que tudo tem um pouco de verdade.

Os pais têm a responsabilidade de ensinar para os filhos as formas corretas de se comportar em sociedade. No entanto, alguns, por mais bem-intencionados, não sabem o que fazer, já que algumas vezes essas crianças possuem necessidades

que somente profissionais conseguem ajudar a sanar.

De outro lado, a escola possui uma certa responsabilidade com os alunos em sala de aula. Essas crises podem ser causadas por tentativas de fuga do ensino, o que significa instruir o aluno por meio de um plano individualizado. Assim, ele tem a possibilidade de aprender dentro de suas capacidades, com a metodologia que lhe é mais eficaz. Isso diminui a probabilidade de problemas, embora não os impeça completamente.

Existem ainda questões de aprendizagem voltadas para o déficit de atenção e hiperatividade, transtorno opositor desafiador, autismo, entre outras condições que podem causar maior incidência de comportamentos agressivos. Esses alunos precisam do suporte mais presente da família, de apoio com planos de ensino personalizados e atuação de profissionais de saúde que possam intervir.

Dessa forma, há a possibilidade de se reduzir as crises de agressividade na escola por meio de um trabalho conjunto entre profissio-

(Divulgação)

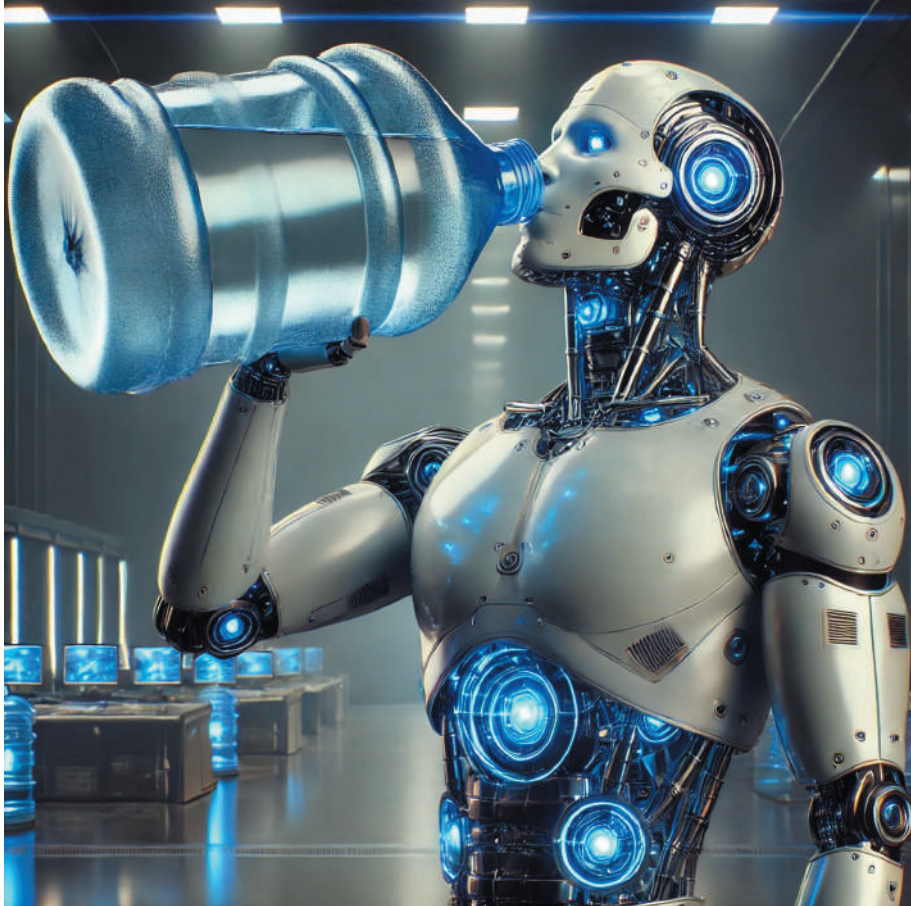


O autor - Felipe Lemos é diretor pedagógico da Luna ABA, psicólogo e especialista em comportamentos-problema.

nais de educação, de saúde e da família. Embora nenhum detenha toda a responsabilidade, todos têm a ver com a solução.

(Fonte: LC Agência de Comunicação/Luíza Marques Pereira/S. Paulo)





Por
Alessandro de Oliveira Faria
(Cabelo)

IA consome 1,4 litro de água e aumenta a conta dos vizinhos

Operações também exigem alto consumo de energia.

O uso do GPT-4 para gerar textos simples (100 palavras) pode consumir até três garrafas de água de 500 ml, o que demonstra o impacto ambiental das operações de data centers de inteligência artificial (IA).

Além da água para resfriar os servidores, essas operações exigem um alto consumo de energia, o que eleva as contas de serviços públicos para os moradores das áreas próximas a essas instalações. O desenvolvimento da IA, que deveria buscar a neutralidade nas emissões de carbono, na verdade, sobrecarrega os recursos naturais.

Pesquisas da Riverside (Universidade da Califórnia) mostram que o volume de água necessário para gerar textos com IA varia conforme a localização do data center. No Texas, são usados pelo menos 235 ml para criar um e-mail de 100 palavras, enquanto no Estado de Washington esse número pode chegar a 1.408 ml, o equivalente a três garrafas de 500 ml. Apesar de parecer uma pequena quantidade em

cada caso isolado, o uso frequente do GPT-4 torna esse consumo expressivo rapidamente.

Além do uso de água, o impacto no consumo de energia é significativo. Se 10% da população trabalhadora dos Estados Unidos utilizassem o GPT-4 uma vez por semana durante um ano, a energia demandada seria equivalente à consumida por todas as residências de Washington D.C. por um período de 20 dias. Isso evidencia o quanto o uso da IA pode sobrecarregar as redes de energia, mesmo em cenários de uso considerado moderado.

Empresas, como OpenAI, Meta, Google e Microsoft, afirmam estar comprometidas com a redução desses impactos ambientais. Entretanto, as ações concretas ainda são incertas, e, medidas, como a eliminação completa do uso de água em sistemas de resfriamento, continuam vagamente explicadas. Até que sejam atingidos resultados tangíveis, as metas ambientais dessas grandes empresas de tecnologia parecem ficar em segundo plano em relação ao lucro gerado pela IA.

CASA PROVENCE traz a magia do Natal para Bebedouro

Projetos ganham vida com ações profissionais, empreendedoras, criativas e de bom gosto.

Idealizada pela arquiteta Monise Ulian da Cruz Papel, a Casa Provence traz a magia do Natal para Bebedouro, com projeto que ganha vida em uma linda e verdadeira Casa do Papai Noel, instalada na Rua Antônio Alves de Toledo, 1.105 (próxima ao Unifafibe).

Apaixonada pela magia que o fim do ano proporciona, Monise idealizou o projeto impulsionada por sua veia empreendedora. “Sempre gostei de trabalhar com vendas, de ter contato com o público de forma direta, ou seja, de realizar sonhos a partir da aquisição do que é bonito, que traz boas vibrações, então, nada melhor do que as celebrações natalinas para despertar esse espírito de esperança e de paz! A Casa Provence é um espaço do Natal, ou seja, com todos os cômodos voltados para a temática: a sala, o escritório, o quarto e a cozinha do Papai e da Mamãe Noel. Aqui, é encontrada toda a magia que a data requer, com produtos, como árvores, ponteiras, laços, guirlandas, vilas, soldadinhos, gnomos, bolas, iluminação, artigos de cozinha (pratos, copos, talheres, porta-guardanapos etc.), presépios, folhas, galhos, decoração Disney, acessórios, almofadas, velas, festão, enfim, o fundamental para deixar a casa ou o local de trabalho totalmente decorados”, garante Monise.

As vendas estão a todo vapor, principalmente pelo instagram @ casa_provence, onde, semanalmente, lives apresentam as novidades para clientes de todo o Brasil.

“Estamos vendendo desde julho. Convidamos a todos para que nos acompanhem pelo instagram, plataforma onde as novidades em produtos são apresentadas”, observa Monise. As compras podem ser parceladas em até 10X, acrescenta.





Assessoria – A arquiteta Monise Ulian oferece consultoria de decoração em casas e para lojistas interessados em montar vitrines diferenciadas. Agendamentos já podem ser feitos diretamente com ela.

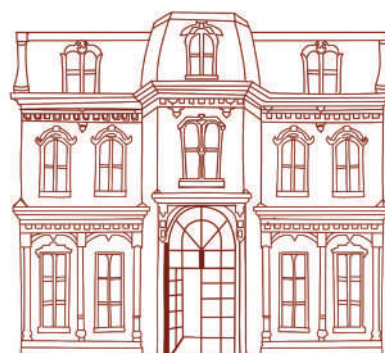
Expediente – A Casa Provence está aberta para o público, de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h, e, aos sábados, das 9h às 14h. Todos os dias, à noite, a iluminação é acionada, o que assegura ao público um espetáculo de luzes. No local, Monise também programa oficinas de culinária, como a de biscoitos de Natal. Mais informações pelo fone (17) 99252-0879 e pelo instagram.



Inauguração

A Casa Provence abre as suas portas no dia 11 de outubro, às 19h. Programamos algo muito especial para abrir a temporada de Natal em Bebedouro. Esperamos por todos!”, convida.

Est. 2024



CASA PROVENCE

maison de charmes et décorations

Rua Antônio Alves de Toledo, 1105

 (17) 99252-0879

 @ casa_provence

Organização financeira

A importância de separar contas pessoais da empresarial

Dicas para sua empresa ter eficiência e sustentabilidade financeira.

A gestão financeira eficaz é fundamental para o sucesso de qualquer empreendimento, especialmente para pequenas e médias empresas (MPEs). Um dos primeiros passos essenciais é a separação das finanças pessoais das empresariais.

Esta prática não apenas facilita o controle financeiro, mas também evita confusões e problemas futuros. Para orientar empreendedores sobre como organizar suas finanças de forma eficiente, destacando a importância de manter contas pessoais e empresariais separadas, a ATTO EXP possui uma equipe de profissionais altamente qualificados.

Por que separar as contas pessoais e empresariais?

Separar as contas pessoais das empresariais é uma prática vital para garantir a saúde financeira de um negócio. Ao manter as finanças separadas, o empreendedor pode:

- Avaliar com precisão o desempenho financeiro da empresa
- Identificar lucros e perdas
- Tomar decisões mais seguras

Sem essa separação, torna-se difícil diferenciar despesas pessoais das empresariais, o que pode levar a um descontrole financeiro.

A separação das contas também facilita a gestão do fluxo de caixa. Quando as finanças estão misturadas, é comum que recursos destinados ao negócio sejam usados para despesas pessoais, e vice-versa.

Benefício da separação de contas

A separação das contas pessoais e empresariais oferece diversos benefícios para o empreendedor.

Primeiramente, ela permite uma melhor organização financeira, facilitando a análise de receitas e despesas e ajudando a identificar áreas onde é possível reduzir custos ou aumentar lucros. Com as finanças separadas, o empreendedor pode elaborar um planejamento financeiro mais preciso, definindo metas claras e estratégias para alcançá-las.

Outro benefício importante é a melhoria na credibilidade da empresa. Bancos e investidores preferem negócios que demonstram uma gestão financeira sólida. Manter contas separadas demonstra profissionalismo e organização, aumentando as chances de obter crédito e atraindo potenciais investidores.

Ainda, a separação facilita a conformidade fiscal, pois as despesas e receitas empresariais estarão claramente documentadas, simplificando o processo de declaração de impostos.



Competência: O VP da ATTO, João Fossaluzza, e a CEO, Samara Fossaluzza, à frente de uma equipe altamente qualificada para a melhor orientação para a sua empresa.

Passos para separar as contas



Diagnóstico financeiro: O primeiro passo é realizar um diagnóstico detalhado das finanças pessoais e empresariais. Isso envolve listar todas as fontes de receita e todas as despesas, tanto fixas quanto variáveis. Uma análise minuciosa ajudará a entender a real situação financeira do negócio e das finanças pessoais, permitindo identificar áreas que precisam de ajustes.

Uso de software de gestão financeira: Implementar um software de gestão financeira pode ser extremamente útil para manter o controle das finanças pessoais e empresariais. Esses sistemas permitem monitorar receitas, despesas, fluxo de caixa e emitir relatórios detalhados, facilitando a tomada de decisões. Existem diversas opções no mercado, desde ferramentas gratuitas até sistemas mais robustos e pagos, que atendem a diferentes necessidades e tamanhos de negócios.

Abertura de contas bancárias separadas: É essencial abrir duas contas bancárias distintas, uma para uso pessoal e outra para uso empresarial. A conta empresarial deve ser aberta com o CNPJ da empresa, o que proporciona acesso a benefícios específicos, como linhas de crédito e condições de financiamento diferenciadas. Para quem ainda não possui um CNPJ, é recomendável criar duas contas em nome do CPF, mantendo uma para o negócio e outra para uso pessoal.

Definição de Pró labore: Estabeleça um valor fixo de pró-labore, que será transferido da conta empresarial para a conta pessoal regularmente. Esse valor deve ser suficiente para cobrir as despesas pessoais, mas também deve ser sustentável para a empresa. Manter um pró-labore fixo ajuda a evitar retiradas não planejadas da conta empresarial, garantindo que os recursos da empresa sejam utilizados de forma adequada.

Conclusão: A separação das contas pessoais e empresariais é um passo crucial para a saúde financeira de qualquer negócio. Ela proporciona clareza, facilita a gestão do fluxo de caixa e ajuda na tomada de decisões estratégicas.

Ao adotar práticas financeiras sólidas, como a definição de um pró-labore e o uso de software de gestão, os empreendedores podem garantir que suas empresas estejam preparadas para crescer e prosperar.

R. Antônia de Camargo Abreu, 51 – Sala 21,
Royal Garden, Vila Velosa, Araraquara (SP).
(16) 3461-2007. (16) 99798-2986.
(17) 98178-6469.

 @attoexpempresarial.

Atto



Que tal exercitar o cérebro no Supera!?

Deixe-se invadir pela emoção de pensar e agir de forma inovadora!

O SUPERA é a primeira rede de escolas de ginástica para o cérebro da América Latina. Começou sua história em 2.006, com a missão de levar as pessoas a experimentarem a emoção de pensar e agir de forma inovadora, desenvolvendo o potencial do cérebro e impulsionando uma forma incrível de viver.

Desde então, trabalha para entregar aos alunos um curso que transforma suas vidas, melhorando o desempenho no trabalho, na escola e garantindo longevidade e qualidade de vida para pessoas de todas as idades.

A ginástica para o cérebro é uma solução inovadora e transformadora, voltada para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais: atenção, foco, raciocínio lógico, memória, criatividade, pensamento estratégico, resiliência, autoconfiança, auto-estima, ...



Foco – Experimente o Supera e viva a evolução de sua qualidade de vida.



Material – De acordo com a proposta de melhoria de seu dia a dia.

Recepção – A partir daqui, crescimento disciplinado.



Criatividade – Tudo para você exercitar o cérebro.

Lixo eletrônico agora tem lugar de descarte

O “Projeto Recriar Eletro Solidário + Apae”, de captação de resíduos eletrônicos, está em pleno funcionamento desde o dia 10 de setembro.

Fruto de parceria entre a Apae de Bebedouro, a Federação das Apaes do Estado de São Paulo e a Indústria Fox, com o objetivo de incentivar a doação de lixo eletrônico e de conscientizar sobre a correta destinação, o Recriar conta com um container – adquirido com o apoio do Instituto Credicibus – para armazenar adequadamente as doações, na sede da Apae, que fica na região sul da cidade.

Os recursos arrecadados serão utilizados para a manutenção dos atendimentos diários da Apae. “Beneficiadas todas as 278 crianças, adolescentes e adultos com deficiências. A expectativa é de contar com as empresas, as escolas (municipais, estaduais e particulares), as igrejas e outros parceiros na difusão da importância da destinação correta dos resíduos eletrônicos e, conseqüentemente, destinar essas doações para os projetos da instituição”, observa a



Destino correto – Na sede da Apae de Bebedouro, resíduos são armazenados em container adquirido com o apoio do Instituto Credicibus.

diretora-administrativa, Cássia Regina Occaso.

Os materiais deverão ser entregues na Apae de Bebedouro, na Av. São Francisco, nº 245, no Residencial Irmãos Furquim, de segunda-feira a sexta-feira, das 7h às 17h.

Objetivo é incentivar a doação de lixo eletrônico e conscientizar sobre a correta destinação

Podem ser descartados: amplificador de áudio, aparelho de barbear, aparelho de depilação, aparelho de massagem e outros usados para cuidados com o corpo. Televisor, aparelho para cortar o cabelo, aspirador de pó, atendedores automáticos (secretária eletrônica), autofalante, balança, batedeira, caixa de som, calculadora de bolso e de mesa, câmera de vídeo, câmera fotográfica digital, capa traseira com bateria ou placas de circuito impresso, carregadores em geral, celular, centrífuga de suco, churrasqueira elétrica, computador para ciclismo, mergulho, corrida, remo e outras atividades desportivas, computador portátil, conectores em geral, console de jogo de vídeo portátil, controle remoto, copiadora, CPU, desktop (computador pessoal), Dock Station, DVD Player,

“Projeto Recriar - Eletro Solidário + Apae” dá destinação correta a objetos que, eliminados de forma errada, contaminam o meio ambiente.

equipamento desportivo com componentes elétricos ou eletrônicos, equipamentos informáticos pessoais ("E-readers"), espremedor de frutas e mixer, External Hard Drive (HDD), External Optical Drive (ODD), fogão, fone de ouvido em geral, fritadeira, furadeira e parafusadeira, geladeira, gravador de áudio, gravador de vídeo, home theater, impressora de uso doméstico (tecnologias a laser ou a jato de tinta) sem toner, jogo de videogame, kits de controle remoto e software, lanterna, laptop, lente/câmera externa de telefone celular, liquidificador, máquina de lavar, máquina de pão (panificadora), micro-ondas, mini forno elétrico, miniprocessador, minicomputador, modem, moedor elétrico (grãos, carne), máquinas de café, abridor e fechador elétrico de lata, monitor em geral, mouse, netbook e notebooks (computadores portáteis), óculos 3D, panela de arroz, panela de pressão elétrica, prancha de cabelos, processador de alimentos, projetor de vídeo, reproduzidor de mídia, roteador, sanduicheira, scanners, secador de cabelos, serra, lixadeira, máquina de corte e outras ferramentas elétricas, tablets, teclados, telefone fixo, telefone sem fio, torradeira, transmissores/receptores bluetooth, ventiladores de mesa.

Não podem ser descartadas: baterias, pilhas e lâmpadas.



Lançamento - Apae faz parcerias pra incentivar destinação correta do lixo eletrônico e reverter doações em benefícios pra entidade que assiste crianças e adolescentes com deficiência.

eletro**+**solidário **+APAE**

Dê uma segunda chance ao seu equipamento eletrônico fora de uso e colabore com os projetos da **APAE de Bebedouro.**



Leve para os dias quentes

Prático e rápido, wraps de peito de peru defumado, ricota e pepino.



Ingredientes

3 discos de massa semipronta (Rap 10).
¼ de xícara de molho de soja (shoyu).
2 colheres (sopa) de açúcar.
2 colheres (sopa) de ketchup.
½ xícara de ricota passada pela peneira.
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto.
1 colher (sopa) de azeite.
9 fatias de peito de peru defumado, cortadas em tiras compridas.
1 xícara de pepino japonês cortado em fatias finas.

Modo de preparo

Prepare os discos de massa conforme as instruções da embalagem e reserve. Em uma panela pequena, leve ao fogo médio o molho de soja, o açúcar e o ketchup, mexendo às vezes, até engrossar. Reserve. Tempere a ricota com sal, pimenta e o azeite. Em cada disco de massa, arrume três fatias de peito de peru e pincele-as bem com o molho reservado. Por cima, disponha o pepino (reserve algumas fatias para decorar) e cubra com a ricota temperada. Enrole, corte os rolinhos ao meio e sirva-os frios, decorados com o pepino reservado. Rende 3 bolinhos.

(Fonte: Cláudia Comida & Bebida)

sorteio 
09/nov
2024

Rede
IQUEGAMI
SUPERMERCADOS

50

anos

Concorra à

5

Caminhões
de prêmios
feito para você!



IQUEGAMI

SUPERMERCADOS

Regras e mais informações no site: iquegami.com.br/aniversario

Marcas parceiras:



RECORDAÇÕES PRA VIDA TODA

PACOTES DE ACOMPANHAMENTO MENSAL
PARA O PRIMEIRO ANO DO SEU BEBÊ



RUA
GENERAL OSÓRIO, 82

CONTATO
17 991077717

MARCIO DELGADO