

Ana Hickmann
conta quais
são seus produtos
de beleza preferidos

Página 04



**Comerciantes
de Carapicuíba
apostam no
Dia das Mães
e Dia dos
Namorados
para aumentar
as vendas**

Página 03



5 Dicas Para Emagrecer do Dr. Drauzio Varella

Conheça 5 dicas para emagrecer do Dr. Drauzio Varella, médico oncologista que você com certeza já conhece, e que é referência quando o assunto é saúde.

Página 05

JUNTE-SE A NÓS E TENHA VANTAGENS - ASSOCIE-SE:

Ligue 4184-7199 e agende para receber a visita de nosso representante em seu estabelecimento.

Página 02

ACE REALIZA CAFÉ DA MANHÃ COM EMPRESÁRIOS

Empresários, profissionais liberais, poder público e imprensa local se reuniram num ambiente descontraído

Página 03

BAILE DA TERCEIRA IDADE FOI UM ESPETÁCULO

realizado no Salão de Eventos da ACE o Baile de Carnaval do Projeto Viva Maturidade

Página 02

JUNTE-SE A NÓS E TENHA VANTAGENS - ASSOCIE-SE:

CARTÃO DE DESCONTOS E VANTAGENS:

Em breve a ACE - Carapicuíba apresentará seu CARTÃO DE DESCONTOS para que nossos associados e seus funcionários tenham vantagens em adquirir produtos e serviços em nossa rede de associados.



LIGUE 4184-7199 e agende para receber a visita de nosso representante em seu estabelecimento. • Preços e condições especiais para locação de nosso Salão de Festas com Ar Condicionado, Telão, Iluminação, Mesas e Cadeiras para 200 pessoas. • Consultoria Jurídica em todas as áreas com hora marcada.

COLEÇÃO

Outono Inverno





PARCELA MÍNIMA R\$ 60,00

Loja 1- Tel: 4184- 3027

Av. Rui Barbosa, 994 - Centro - Carapicuíba

Loja 2- Tel: 4167-8287

Av. Inocêncio Seráfico, 3513 - VI. Dirce - Carapicuíba

EXPEDIENTE



Av. Sandra Maria, nº 28, Jd. das Belezas Carapicuíba - SP - Fone 11 4184-7199

Design Gráfico
Luzo Franca Neto
luzofranca@gmail.com

Diretoria Executiva Biênio 2017/2018
Paulo Adib Abdou – Diretor Presidente
Vasco da Gama Junior – Diretor Social
Wellington Torres da Gama – Diretor Financeiro
Telcimar Garcia Costa – Diretor Administrativo

Jornalista Responsável
Elisandra A. F. MTB 010375/2014
alessandrajca@hotmail.com

Conselho Consultivo Titulares
Alexandre dos Anjos; Bento Francisco Machado; Celso da Silva Ramos; Eraldo Xavier Bezerra; Hiroshi Tai; José Luiz Becca
Conselho Consultivo Suplentes
Humberto de Moura Leal; Pedro Alexandre Monteiro; Walter Teppel Saiki
Conselho Fiscal Titulares
Claudia Maria Custódio Dufner; Douglas dos Santos; Jovino Gonçalves Costa
Conselho Fiscal Suplentes
Bruno Cesar Fasoli Junior; Tiago Rodrigues Manso

Gráfica
LG Pró 2 Indústria Gráfica
<http://luzofranca.wixsite.com/lgpro2>

Tiragem
5.000 Exemplares
Trimestral



Realizado no dia 29/03 aproximadamente 50 empresários, empreendedores, profissionais liberais, poder público e imprensa local se reuniram num ambiente descontraído e agradável.

Com mensagens e palestras rápidas, nosso objetivo é aproximar as pessoas, gerar contato, viabilizar negócios e fomentar a economia local.

Nossos encontros serão trimestrais de modo a imprimir um ritmo no aprimoramento, capacitação e adaptação aos novos tempos e desafios que nos deparamos.

ACE - Associação Comercial de Carapicuíba realiza café da manhã com empresários



ATOSE FATOS:

IMPOSTO DE RENDA - 2017: A fim de prestar orientação a seus Associados a ACE - Carapicuíba realizou no dia 05/04 uma palestra sobre o tema destacando a importância no cruzamento de informações. O evento foi realizado em parceria com a empresa Espaço Solução representada por seu Diretor - José Reginaldo o qual renomado Contador e nosso associado.

REDUÇÃO DE CUSTOS: A ACE tem reavaliado seus contratos com fornecedores e prestadores de serviços visando a redução de custos para que mantenha sua saúde financeira. Ressaltamos que nossos fornecedores são nossos associados a fim de estimularmos o comércio local.

Óleo de cozinha pode ser descartado de forma consciente



COMEÇAMOS A COLETA SELETIVA
Ajude a coletar materiais recicláveis
(papel, papelão, plásticos,
garrafas Pet, caixas de leite / sucos,
latas, latinhas, metais em geral) e
retiramos também óleo de fritura usado.

NÃO DESCARTE ESSES
MATERIAIS EM VIAS PÚBLICAS

Sua participação é
fundamental para
ajudarmos na limpeza
dos bairros e na geração
de empregos!
Faça sua parte!

INFORMAÇÕES
4553.5460

Bontempo Imobiliária
Atendimento 24h

- Venda • Locação
- Administração de Bens

Os melhores imóveis...
Com melhor preço!

4146-7111
4184.6933

www.bontempoimobiliaria.com.br @Bontempoimobiliaria



Segredos de beleza de Ana Hickmann

Ana não se descuidam um pouco da aparência e da saúde. Aprenda com ela como cuidar do corpo e da beleza e a atrair todos os olhares!

Para manter a boa forma, a gaúcha de 1,85m de altura - sendo 1,20m de pernas - segue uma dieta balanceada com muitas frutas, salada, verdura de todos os tipos e carne branca. "Mas de vez em quando não resisto a uma boa churrascaria. Tomo muito líquido, entre água e sucos e tirei o refrigerante da minha vida", conta.

Para reorganizar sua alimentação, optou por fazer pequenos lanches saudáveis durante o dia, com direito a muito iogurte e frutas. A apresentadora almoça um sanduíche e só come comida de verdade à noite, quando sai para jantar com o marido. Nessas horas, vale até arroz com feijão, frango e salada.

Ana brinca dizendo que o esporte que mais pratica é subir e descer do salto. Mas a bela também costuma correr na



esteira pelo menos três ou quatro vezes por semana para manter os 65 centímetros de cintura, 90 de busto e 96 de quadril.

Mesmo quando fica difícil de encaixar a malhação na agenda, como agora, ela continua fiel aos tratamentos estéticos. "A vantagem é que posso ir bem tarde da noite, exausta, sem comprometer a eficácia de sessão. Ainda aproveito para descansar na maca", diz. Entre os tratamentos,

destaque para drenagem linfática, que evita inchaço e celulite; corrente russa, que dá mais tônus aos músculos; e um aparelho chamado Spectra, para tonificar a pele e combater a flacidez.

Os cabelos são outra preocupação de Ana Hickmann. Ela sempre faz hidratações e usa um xampu feito por sua dermatologista. "Meus cabelos sofrem muito com o tanto de escovas, chapinhas, descolorações e lu-

zes que faço", explica. Ana também sempre corta as pontas dos cabelos num intervalo de dois meses.

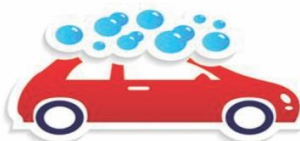
Fascinada por cosméticos e maquiagem, Ana Hickmann conta que seu estojó já se tornou do tamanho de seu banheiro. "Nas minhas viagens encontro coisas maravilhosas, mas eu vejo que as pessoas têm dificuldade para isso, não pelo acesso, mas pelo preço e depois pela qualidade dos produtos", comenta.

Os perfumes Green Irish, da Bvlgari, ou Chanel nº 5, também não podem faltar para completar os cuidados de beleza de Ana Hickmann. Outra dica curiosa e corajosa é que Ana tomava banho independente da estação e só deixa a água morna quando está para desligar o chuveiro. Segundo ela é para deixar a pele bonita. Se for para ficar linda como ela, até eu me arrisco a um banho frio de vez em quando.

Fonte: <http://todavoce.com.br/2009/09/15/segredos-de-beleza-de-ana-hickmann/>

**cordial
Wash**

- ✓ Lavagem
- ✓ Higienização
- ✓ Polimento
- ✓ Cristalização



cordialPark
ESTACIONAMENTO

AV. MIRIAM, 78 - CENTRO - CARAPICUIBA - SP (11) 4374-4533

JR
MÓVEIS & INTERIORES

Somos a 1ª loja de Madeira Maciça em Carapicuíba, com grande variedade de móveis de qualidade e procedência, temos os melhores produtos com garantia.

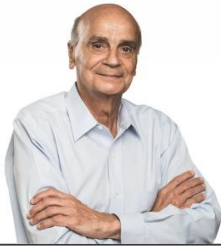
FAZEMOS PLANEJADO SOB MEDIDA EM MADEIRA MACIÇA.

TRABALHAMOS COM LINHA KAPPEBERG

4184-8886

contato@jrmoveisinteriores.com.br





Dicas do Dr. Drauzio Varella para emagrecer

1ª Dica Não Fazer Dieta

Segundo ele, com muitas das dietas você perde peso com facilidade, mas também ganha com mais facilidade ainda. Se a dieta for restritiva, esse efeito é ainda maior. De início, você perde peso, mas depois não vai mais aguentar continuar comendo só aquele tipo de alimento. O cérebro passa a ver essa perda de gordura como uma ameaça. Assim, seu organismo fica em repouso, funcionando de forma mais lenta, para consumir menos energia.

Quando a dieta acaba, ou quando você não aguenta mais comer tão pouco, você passa a comer normalmente, e assim o corpo absorve tudo e você reganha peso. É o tal efeito sanfona. Então, o mais indicado do que seguir dietas, é optar por uma reeducação alimentar.

2ª Dica Reduzir As Calorias

Nesta dica, ele defende que ao invés de seguir uma dieta, reduzir as calorias pode



ser ainda mais eficiente.

O ideal é reduzir de 20 a 30% das calorias ingeridas diariamente.

3ª Dica Praticar Atividades Físicas

Exercitar-se é uma das melhores formas de perder peso. O corpo humano foi feito para o movimento, e não adianta apenas seguir dietas, ou passar o dia sem comer direito. Aliar os exercícios a

uma alimentação balanceada é a forma mais saudável de emagrecer.

4ª Dica Prestar Atenção Nos Rótulos

Verificar principalmente as calorias nos rótulos de alimentos principalmente os “engordativos” como biscoitos, chocolates, etc, é muito importante para comparar, e para que você consiga escolher o produto mais leve possível.

5ª Dica Beber Água Em Equilíbrio

Não é indicado beber água nem de mais nem de menos. Beber água ajuda a emagrecer e reduzir o inchaço e é saudável, mas não podem haver exageros. Água em excesso pode acabar fazendo mal. Em dias mais quentes, ou em que você pratique mais atividades físicas, você deve ingerir mais água do que em dias mais frios. Resumindo, nos dias em que você expelir uma maior quantidade de suor, a quantidade de água ingerida deve ser maior.

Observar a cor de sua urina é uma ótima forma de saber se você precisa de mais água: a urina deve ter uma cor bem clara. Não ser muito amarela, nem muito branca. Se você observar que sua urina está muito escura, ou com forte odor, este é um alerta vermelho, e significa que você deve ingerir mais água!

Fonte: <http://www.metaemagrecer.com.br/5-dicas-para-emagrecer-drauzio-varella/>



Nossa empresa está no mercado a mais de 20 anos, para se manter fiel o nosso principal objetivo é atender a todas as necessidades do cliente.

Para isso, tem investido em novas tecnologias e sistemas de controle de administração. Com uma equipe de corretores especializados, mantém seu banco de dados sempre atualizado, com várias ofertas de imóveis residenciais e comerciais, terrenos etc. para compra e venda. As consultas podem ser feitas por telefone, pessoalmente, ou pela Internet, pela pesquisa para Vendas.

Vende, aluga e administra

(11) 4187-2772

(11) 4187-4710

(11) 4187-4810

Avenida Inocêncio
Seráfico, 1886,
Próx. Ginásio de Esportes
Tancredo, Carapicuíba - SP



Diretoria da ACE se reúne com o Prefeito Marcos Neves e ajustam sobre a Base da GCM no Ariston

A diretoria da ACE preocupada com a segurança dos munícipes e também do comércio da região da Cidade Ariston, questionou o prefeito Marcos Neves, sobre o Posto da GCM desativado recentemente no bairro.

O Prefeito prontamente informou que será retomado o serviço até o final do mês de março e que o mesmo foi temporariamente fechado em razão da necessidade em concentrar esforços na segurança no depósito de medicamentos de alto cus-



A diretoria da ACE com o Prefeito Marcos Neves e sua Vice Gilmar Gonçalves (ambos ao centro)

to, local esse que corria risco de furtos e roubos.

Em resposta a ACE informa que o Posto da Base

da GCM foi reativado. Após reunir-se com o Prefeito Marcos Neves a nossa Diretoria obteve o compro-

misso do mesmo que prontamente determinou a retomada do funcionamento do Posto em Março.

Baile da Terceira Idade realizado no Salão de festa da ACE foi um espetáculo

No dia 24/02 foi realizado no Salão de Eventos da ACE o Baile de Carnaval do Projeto Viva Maturidade organizado pela CONEXÃO - Serviço de Organização Social.

Aproximadamente 100 foliões da terceira idade prestigiaram o evento. Valorizar os mais velhos é respeitar a vida.



Pimentinha
bebê e infantil

Loja Carapicuíba - Centro 1
Av. Rui Barbosa, 930
Centro / Carapicuíba
11 4184-2771

Loja Carapicuíba - Centro 2
Av. Rui Barbosa, 400
Centro / Carapicuíba
11 4184-7705

Loja Carapicuíba - V. Dirce
Av. Inocêncio Seráfico, 3721
V. Dirce / Carapicuíba
11 4207-4550

LOJA VIRTUAL: www.lojapimentinha.com.br

TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada

Rua Corifeu de Azevedo
Marques, 209 - Centro
Carapicuíba - SP

Alameda Araguaia, 943
Alphaville - Barueri - SP
Acesso pelo portão 5
do Centro Comercial

Central de Agendamento
(11) 2222-1130 - (11) 4185-8595

- Análises Clínicas • Medicina Ocupacional
- Diagnóstica por imagem • Raio X Digital
- Mamografia Digital • Doppler Colorido
- Fetal 4D • Ultrassonografia Geral e Especializada



ACE estará apoiando e sediando Mutirões de Emprego em Carapicuíba

A partir de agora a ACE estará apoiando e sediando Mutirões de Emprego em Carapicuíba visando contribuir na diminuição do desemprego na cidade. Fará intermediação entre seus associados em busca de vagas a serem preenchidas. Nosso objetivo é ajudar no preparo e qualificação dos candidatos e resgatar a autoestima dos mesmos. Mais informações ligue: 4184-7199.



Atendimento das 8h15 às 16h

Posto de Atendimento ao Trabalhador

O Usuário do Ganha Tempo de Carapicuíba, pode contar com o Posto de Atendimento ao Trabalhador que realiza gratuitamente serviço de intermediação entre empresa e candidato que buscam oportunidade no mercado de trabalho.

Mais Informações: 4167.6303 / 4167.6222 ou visite o Ganha Tempo localizado no Plaza Shopping Carapicuíba, no bairro da Vila Dirce.

ACE recebe assessoria da Primeira Dama do Estado de São Paulo Sra. Lu Alckmin



No dia 14 de março foi realizada na Sede da ACE a Reunião Regional do Fundo de Solidarieda-

de com a assessoria da Primeira Dama do Estado de São Paulo Sra. Lu Alckmin.



ACÁCIO JÚNIOR
Advocacia Empresarial

  /acacioadvogados
ACACIOJUNIOR.com.br

CENÁRIO BRASIL

GESTÃO DE CRISE • RECUPERAÇÃO JUDICIAL • AQUISIÇÕES
E FUSÕES • INCORPORAÇÕES DE EMPRESAS

Alameda Tocantins, 75 • 5º andar • Edifício West Gate
Alphaville • Barueri • 06455.020 • SP • Tel 11 4195.1221

Comerciantes de Carapicuíba apostam no Dia das Mães e Dia dos Namorados para aumentar as vendas



O Dia das Mães e Dia dos Namorados são datas importantes para o comércio, segundo dados da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (Fecomercio).

Com a aproximação das datas, Dia das Mães dia 14 de maio e o Dia dos namorados dia 12 de junho os lojistas de Carapicuíba estão otimistas.

A expectativa é de aumento de 20% nas vendas de 2017, em comparação ao ano passado.

Com tantas variedades no comércio de Carapicuíba, há quem fique em dúvida. Na cidade o setor de perfumaria e cosméticos também



tem tido boa procura.

O Dia das Mães e o Dia dos Namorados não devem passar em branco para os consumidores que querem mimar as mulheres e os homens mais importantes de suas vidas.

No entanto, a data – considerada a segunda

melhor para o varejo, atrás apenas do Natal.

A expectativa de vários dos empresários do varejo é de aumentar em pelo menos 50% as vendas nesses dois dias, recuperando o que não foi contabilizado até agora. De acordo com o presidente da ACE

- Associação de Comercial de Carapicuíba, Paulo Adib Abdou, "Nossa esperança é que aumentem pelo menos 30% nesses últimos dias. O Dia das Mães e dia dos Namorados tem um grande apelo emocional e as pessoas sempre compram alguma coisa".



SUPER FARMA
REMÉDIOS
À PREÇO
POPULAR

LOJA 1 - AV. RUI BARBOSA, 739
CENTRO - CARAPICUÍBA - SP
DISK ENTREGA 4164.2216

LOJA 2 - AV. RUI BARBOSA, 921
CENTRO - CARAPICUÍBA - SP
DISK ENTREGA 4553.5300

LOJA 3 - AV. CAP. FRANCISCO CESAR, 29
CRUZ PRETA - BAURERÍ - SP - DISK ENTREGA 4382.0682

MEDICAMENTOS E PERFUMARIA
O MENOR PREÇO DA REGIÃO



LELO GAMA
Imobiliária
Creci 61.094

Aqui seu aluguel esta garantido!

ALUGA SEM FIADOR
CONSULTE O SISTEMA: LOCA FÁCIL FIANÇA

 @lelogamaimobiliaria
www.lelogamaimoveis.com.br

SEDE PRÓPRIA: AV. TÂMARA, 15, CENTRO - CARAPICUÍBA - SP
FONES: 11 4164.3500 | 4183.5913 | www.lelogamaimoveis.com.br