

VillaUP

segredos do **CAFÉ**

47

APOSENTADORIA
O COMEÇO DE UMA JORNADA

25

MARKETING DIGITAL
TENDÊNCIAS E ESTRATÉGIAS EMERGENTES

40

CONQUISTAR SEU GATO
10 DICAS PARA FAZER SEU GATO TE AMAR

75

Agenda COMEMORATIVA

22
SEG

Aniversário de Morte de Benjamin Constant

23
TER

Dia da escrita à mão
Dia mundial da liberdade
Dia Internacional da Medicina Integrativa

24
QUA

Dia dos Aposentados
dia internacional da educação
Dia da Previdência Social
Dia da Constituição

25
QUI

Dia do Carteiro
Dia dos Correios e Telégrafos
Dia Nacional da Bossa Nova
Dia nacional da participação

26
SEX

Dia da Gula
Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase
Dia mundial da educação ambiental

27
SÁB

Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto
Dia Internacional do Conservador Restaurador
Criação da Fundação Cultural de Brasília
dia Internacional do vinho do porto
Dia do Orador

28
DOM

Dia Internacional da Privacidade de Dados
Dia do Portuário
Dia Nacional do Auditor-Fiscal do Trabalho
Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo
Dia do Comércio Exterior

Somos

quase

3K

*Muita
Obrigada!*



@revistavillaup



acesse também

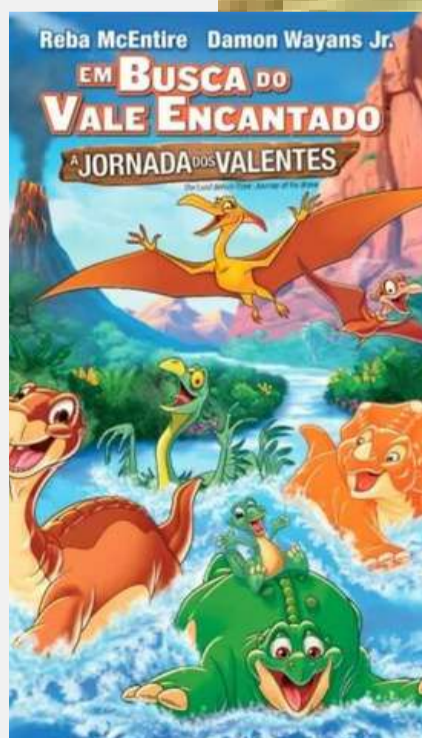
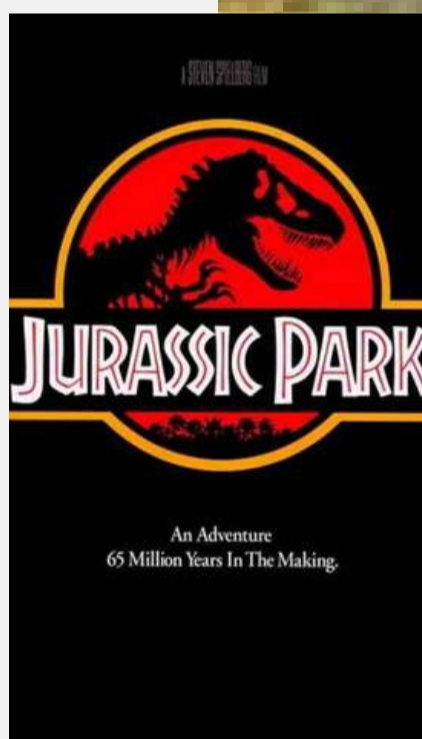
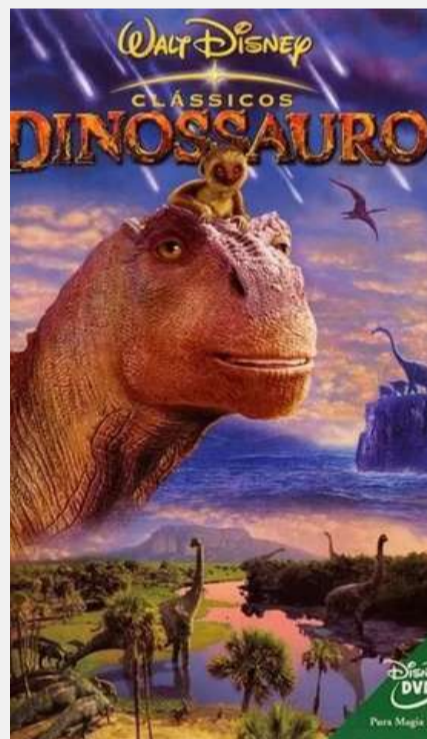


revistavillaup



4 DICAS DE FILMES SOBRE DINOSSAUROS

IMG: Internet



+
1 BÔNUS

[Índice →](#)

Os dinossauros inegavelmente fascinam jovens e adultos, seja pelas dimensões imponentes de algumas espécies ou pela ferocidade de outras.

O paleontólogo é encarregado de descobrir e estudar fósseis de dinossauros e outras formas de vida extinta, enquanto o paleoartista colabora com outros cientistas para criar representações precisas, considerando detalhes como anatomia, textura da pele e coloração com base em evidências científicas.

Essas ilustrações e modelos são cruciais para visualizar e comunicar a aparência de dinossauros e criaturas extintas ao público. A indústria cinematográfica desempenha um papel fundamental ao nos transportar para a era dos dinossauros, embora reconheçamos imprecisões nas representações. Abaixo, compartilhamos uma seleção de filmes especialmente destinados aos entusiastas dessas criaturas pré-históricas.

Apresentamos 4 filmes para quem gosta do tema:

Em busca do vale encantado Universal Studios

Dirigido por Don Bluth e lançado em 1988, narra a jornada do dinossauro Littlefoot em direção ao Vale Encantado após a morte de sua mãe. Acompanhado pela tricerátopo Saura, ele se une a outros dinossauros solitários - Espora, Patassaura e Petrúcio - enfrentando desafios e predadores ao longo do caminho.

O filme obteve grande êxito, gerando diversas continuações.

Jurassic Park - Universal Studios

Dirigido por Steven Spielberg e lançado em 1993, é um cativante filme de aventura e ficção científica repleto de efeitos especiais.

A trama desenrola-se em torno da criação de um parque temático habitado por dinossauros clonados, cujo material genético foi extraído de mosquitos preservados em

âmbar. Após um incidente, especialistas são chamados para avaliar a segurança do parque, levando consigo os netos do idealizador. No entanto, a trama toma um rumo inesperado quando um funcionário desativa o sistema de segurança na tentativa de roubar embriões, desencadeando uma luta pela sobrevivência dos visitantes.

Dinossauro - Walt Disney Pictures | Buena Vista International

Uma animação dirigida por Ralph Zondag e Eric Leighton, foi lançada em 2000. O enredo gira em torno de Aladar, um iguanodonte órfão que é adotado por lêmures. Após a queda de um meteorito, Aladar e seus companheiros lêmures embarcam em uma jornada épica.

O Bom Dinossauro - Walt Disney Pictures - Pixar Animation Studios

É uma encantadora animação dirigida por Peter Sohn, lançada em 2016. A trama desenrola-se em uma realidade alternativa onde os dinossauros não enfrentaram a

a extinção, coexistindo harmoniosamente com os humanos. O filme destaca a emocionante amizade entre Arlo, um dinossauro, e Spot, um jovem humano.

Como um bônus, recordemos a cativante saga da **"A ERA DO GELO"**, dirigida por Carlos Saldanha e Mike Thurmeier e lançada em 2009. Neste filme, Manny e Ellie aguardam a chegada do primeiro filho, enquanto Sid, por sua vez, encontra ovos de dinossauros e decide adotá-los. Os dinossauros nascem e desenvolvem a crença de que Sid é sua mãe. A verdadeira mãe dos dinossauros, uma tiranossauro fêmea, descobre o ocorrido e parte atrás de Sid, levando-o junto com seus filhotes para um intrigante mundo subterrâneo onde os dinossauros ainda habitam. Contudo, outros filmes e séries da franquia continuaram a cativar o público com narrativas emocionantes e doses generosas de humor .

Certamente, vale a pena desfrutar destas aventuras junto à criançada!

ELE

DRYWALL (FORRO,
DIVISÓRIAS),
PISO VINÍLICO E
LAMINADO, PAPEL
DE PAREDE,
ELÉTRICA E
PINTURA

GÂN CIA

GESSATO HOME DECOR



Fale conosco!



clique



MÊS DE
CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A
SAÚDE MENTAL

janreira
branco

Cuidar da mente
é valorizar a vida.

VillaUP

NÓS APOIAMOS
ESSA LUTA



[Índice →](#)



IMG: Enviada por Cantinho da Pro

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO BÁSICA

ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO BÁSICA, AS CRIANÇAS E JOVENS TÊM A OPORTUNIDADE DE APRENDER A PENSAR CRITICAMENTE, RESOLVER PROBLEMAS, COMUNICAR-SE.

A importância da educação para o desenvolvimento do ser humano, especialmente no que diz respeito à educação básica, é de extrema relevância para a formação integral das pessoas. A educação básica, que compreende a educação infantil, o ensino fundamental e o ensino médio, é o alicerce sobre o qual se constrói todo o percurso educacional e pessoal de um indivíduo.

No contexto da educação básica, as crianças e jovens têm a oportunidade de adquirir conhecimentos fundamentais em áreas como matemática, ciências, língua portuguesa, história, geografia e outras disciplinas essenciais. Além disso, a educação básica contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e emocionais que são fundamentais para a vida adulta.

Através da educação básica, as crianças e jovens têm a oportunidade de aprender a pensar criticamente, resolver problemas, comunicar-se eficazmente e colaborar com

os outros. Além disso, a interação com colegas e professores proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento de competências socioemocionais, tais como empatia, resiliência e autoconfiança.

A educação básica também desempenha um papel crucial na promoção da igualdade de oportunidades. Ao garantir que todas as crianças tenham acesso a uma educação de qualidade, independentemente de sua origem social ou econômica, a sociedade contribui para reduzir desigualdades e promover um futuro mais equitativo.

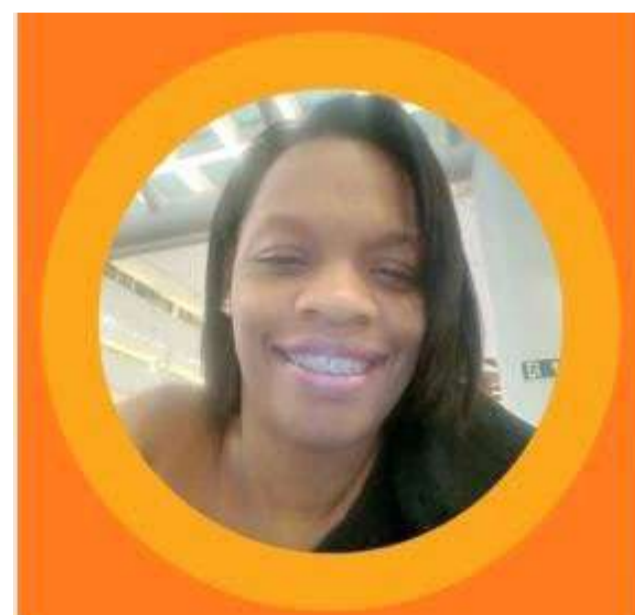


Portanto, a educação básica não apenas fornece conhecimentos acadêmicos essenciais, mas também desempenha um papel fundamental na formação de cidadãos críticos e conscientes, preparados para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo. É por meio da educação básica que se constrói uma base sólida para o desenvolvimento integral do ser humano.

Colaboração



Educadora:
Silvia Helena Teixeira



Educadora:
Ana Carolina Moreira Komiya



Precisando um lugar para deixar
seu filho enquanto cuida dos
compromissos da vida cotidiana
como ir ao mercado, banco
ou até ao médico?

NÓS PODEMOS AJUDAR...




RECREAÇÃO
COM HORÁRIO AVULSOS


ENTRE EM CONTATO
E FAÇA SEU CADASTRO.



[clique aqui](#)



Cantinho da Pro
Av Ampélio Gazzetta, 3752
Matilde Berzim - Nova Odessa



COMPRE E
GANHE
UM BRINDE

Volta as Aulas

Aceitamos PIX e
todas as bandeiras



COBRIMOS QUALQUER OFERTA

LOJA 01 - COPSUL

📍 Rua Maria Elizabete Menuzzo, 275
Pq. Virgílio Viel - Sumaré
☎ (19) 3828-7646



LOJA 02 - CIA DO LER

📍 Rua Av. das Palmeiras Caryotas, 290
Loja 06 - Centro Comercial Villa Flora
Sumaré
☎ (19) 3828-6494



para enviar
mensagem pelo
whatsapp
CLIQUE AQUI



☎ (19) 9 8704-8639

Caros leitores,

É com grande entusiasmo que apresentamos a edição desta semana. Navegamos por entre nuances de aromas e experiências, trazendo a vocês uma matéria de capa que destaca a rica dualidade entre o café tradicional e o especial. Descubra a história que se desenha em cada xícara, mergulhando no universo que une tradição e inovação.

Além do aroma envolvente do café, nossa edição abraça temas que permeiam a vida cotidiana. Desde estratégias para garantir uma aposentadoria tranquila até as dicas de tendências do marketing digital, buscamos fornecer insights valiosos que orientem suas decisões e ampliem seus horizontes.

E que tal desvendar os mistérios da conquista felina? Em uma seção especial, revelamos dicas sobre como fazer seu gato se apaixonar por você. Afinal, quem pode resistir aos encantos de um ronronar carinhoso?

Agradecemos seu apoio contínuo e esperamos que você aproveite nosso novo conteúdo tanto quanto nós gostamos de cria-lo para você. Queremos expressar nossa sincera gratidão! São vocês, leitores dedicados, que nos impulsionam a criar conteúdo que inspire, informe e divirta.

Com gratidão,

Revista Villa UP

calendário



20 IPVA 24

Já está disponível!

Secretaria de Fazenda e Planejamento **SÃO PAULO**
GOVERNO DO ESTADO

Automóveis, Camionetas, Caminhonetas, Ônibus, Micro-ônibus, Motos e similares

Mês	janeiro	fevereiro	março	abril	maio
Parcela	1ª Parcela ou Cota Única COM Desconto	2ª Parcela ou Cota Única SEM Desconto	3ª Parcela	4ª Parcela	5ª Parcela
Placa	Vencimento	Vencimento	Vencimento	Vencimento	Vencimento
Final 1	11/jan	11/fev	11/mar	11/abr	11/mai
Final 2	12/jan	12/fev	12/mar	12/abr	12/mai
Final 3	15/jan	15/fev	15/mar	15/abr	15/mai
Final 4	16/jan	16/fev	16/mar	16/abr	16/mai
Final 5	17/jan	17/fev	17/mar	17/abr	17/mai
Final 6	18/jan	18/fev	18/mar	18/abr	18/mai
Final 7	19/jan	19/fev	19/mar	19/abr	19/mai
Final 8	22/jan	22/fev	22/mar	22/abr	22/mai
Final 9	23/jan	23/fev	23/mar	23/abr	23/mai
Final 0	24/jan	24/fev	24/mar	24/abr	24/mai

Caminhões e Caminhões-tratores

Mês	janeiro	março	abril	maio	julho	agosto	setembro
Parcela	Cota Única COM Desconto	1ª Parcela	Cota Única SEM Desconto	2ª Parcela	3ª Parcela	4ª Parcela	5ª Parcela
Placa	Vencimento	Vencimento	Vencimento	Vencimento	Vencimento	Vencimento	Vencimento
Final 1	11/jan						
Final 2	12/jan						
Final 3	15/jan						
Final 4	16/jan						
Final 5	17/jan						
Final 6	18/jan	20/mar	19/abr	20/mai	20/jul	20/ago	20/set
Final 7	19/jan						
Final 8	22/jan						
Final 9	23/jan						

[Índice →](#)

Ipimax Pro!

**PARA MOTORES DE
ALTA PERFORMANCE!**

**ALTA
OCTANAGEM!**



📍 Av. de Cillo, 752 Americana / SP

☎ (19) 9 8286-9899



CAÇA-FANTASMAS

**NAS TELONAS
EM MARÇO NO EUA**



Ghostbusters **Apocalypse de Gelo** *quinto filme da franquia*

A Sony surpreendeu os fãs ao anunciar, nesta semana, a antecipação do lançamento de "**Ghostbusters: Apocalipse de Gelo**", o aguardado quinto filme da franquia, conhecida no Brasil como :

CAÇA-FANTASMAS

Inicialmente programado para estrear nos cinemas em 29 de março de 2024, **o filme agora chegará às telonas dos EUA uma semana antes, no dia 22.**

A trama do novo filme está prestes a retornar à icônica cidade de Nova York, explorando novamente o emblemático quartel de bombeiros que se tornou famoso nos filmes originais. Embora outros detalhes ainda não tenham sido revelados, a mudança de cenário promete resgatar a essência que os fãs mais dedicados tanto apreciam.

A decisão de trazer a saga de volta a Nova York certamente agradará aos admiradores mais antigos da franquia, que, por vezes, não se mostraram totalmente entusiasmados com

a abordagem mais rural do filme anterior. Em Ghostbusters 4, a promessa é de uma união entre a geração atual e os Caça-Fantasma originais, com Finn Wolfhard reprisando o papel de Trevor e McKenna Grace como Phoebe, os netos do saudoso Egon Spengler, interpretado por Harold Ramis nos originais da década de 1980.



Segundo a sinopse, uma nova ameaça surge através de um artefato antigo, lançando o mundo em iminente perigo de uma segunda Era do Gelo. Este novo capítulo da franquia promete ser não apenas uma emocionante continuação, mas também uma homenagem à nostalgia dos fãs e uma promissora expansão do universo Ghostbusters. Prepare-se para uma aventura épica e esteja pronto para vivenciar o Apocalipse de Gelo. Não perca a oportunidade de testemunhar a saga ganhar vida novamente nas telonas!





Mês de Conscientização à Saúde Mental



Janeiro

BRANCO

Não deixe o cuidado com a sua
saúde mental passar em branco!



Quem é daqui, compra aqui!

[Índice →](#)



APOSENTADORIA

O COMEÇO DE UMA NOVA JORNADA

No dia 24 de janeiro, é comemorado o Dia do Aposentado e a data remete à jornada que todo trabalhador percorre até a conquista de seu benefício, marcada por anos de esforço, dedicação e sacrifício, com o intuito de garantir um futuro estável para si e sua família.

No entanto, os cidadãos podem enfrentar diversos desafios ao longo dessa jornada, entre eles: questões financeiras sem o planejamento adequado, falta de emprego e problemas de saúde.

A aposentadoria é importante por várias razões, que variam de acordo com o contexto individual, econômico e social de cada indivíduo. Porém, para quase 100% das pessoas, ela é, além de tudo isso que eu comentei, um sonho a ser conquistado

comenta a diretora e proprietária do Grupo APOSERV, especialista em Serviços Previdenciários, Juçara Rosolen.

Através das normativas impostas pela Previdência Social, os profissionais da área previdenciária, conseguem avaliar qual benefício se enquadra à realidade de cada cidadão, desde que sejam cumpridos os requisitos exigidos, completando um determinado tempo de serviço e/ou atingindo uma idade mínima. Por isso, é importante estar atento:

“**Procurar profissionais qualificados, que tragam segurança e transparência para auxiliar em todas as fases do processo administrativo é essencial, pois o planejamento antecipado ajuda a enfrentar os desafios da busca pela aposentadoria, de maneira mais eficaz e justa.**”

acrescenta Juçara.



A Previdência Social já no início deste ano, anunciou as novas regras para as transições de aposentadorias, entre elas, o reajuste na Idade Mínima Progressiva, passando a ser 58 anos e 6 meses, no caso das mulheres, e, 63 anos e 6 meses para os homens, somado aos anos de contribuição (30 anos se mulher e 35 anos se homem) e, na Regra de Pontos, sendo necessário somar a idade com o tempo de contribuição, contabilizando 91 mulheres e 101 para homens.

A empresária comenta que para os profissionais da área, estas mudanças são significativas, pois afetam alguns de seus clientes:

“ Sempre dizemos que o planejamento previdenciário é importante não somente quando se pensa em parar de trabalhar, pois quem planeja ter um futuro tranquilo precisa avaliar outras questões, como o estilo e qualidade de vida que se pretende ter. ”

Segundo Juçara, é comum que muitos de seus clientes se surpreendam com os valores de benefício concedidos pelo INSS, que na maioria das vezes não condizem com a realidade de vida deles, bem como a falta do tempo necessário para se aposentar, algo que poderia não ocorrer se o trabalhador buscasse desde cedo orientações.

Em suma, a aposentadoria é um momento significativo na vida de uma pessoa, marcando a transição de uma carreira ativa para uma fase de maior descanso, lazer e engajamento em atividades voluntárias ou novos interesses, por isso, requer cuidado e atenção. Existem muitas opções para aproveitar a nova fase da vida. O importante é encontrar atividades que lhe tragam alegria e satisfação.

E você, já tem planos para quando se aposentar?

Colaboração



24 DE JANEIRO

Dia dos Aposentados

DIVULGAÇÃO



Parabéns a todos os aposentados por esta bela etapa da vida!



CLICK AQUI PARA ENTRAR
EM CONTATO CONOSCO!

GRUPO
APOSERV
Serviços Previdenciários

www.aposerv.com.br



VENHA CONFERIR O PODER DAS ÁGUAS

*17 de
Fevereiro*



**RESERVE
AGORA!**



SEGATUR
Passeios



GRENO

GRUPO DE RÁDIO EMERGÊNCIA DE NOVA
ODESSA PROMOVE 4º ENCONTRO DE
RADIOAMADORES

Por: Diretoria de Comunicação da Prefeitura de Nova Odessa/SP

O Greno (Grupo de Rádio Emergência de Nova Odessa) promoveu na manhã do domingo (14/01) o 4º Encontro de Radioamadores do Município. O evento, que aconteceu no Recinto da Feira Livre do Centro, na Rua Anchieta, contou com aproximadamente 120 participantes, de 15 cidades – *(veja a lista no final da matéria)*. Além da troca de experiências, a ocasião reservou ainda muito bate-papo referente à radiocomunicação, como desempenho e desenvolvimento de antenas e rádios etc.



Também tivemos exposição, compra e venda de equipamentos referentes à radiocomunicação em geral. E, claro, a gratidão de reencontrar antigos amigos radioamadores, alguns das décadas de 70 e 80, além dos novatos. Foi muito gratificante recordar fatos e contatos com outros países feitos no passado



disse um dos membros do Greno, o guarda-civil municipal Osair Camargo (que atende pelo PX2R5866).

Para o coordenador da Defesa Civil Municipal, Vanderlei Wilians Vanag, além do foco lazer, no encontro foi discutida a possibilidade dos radioamadores de Nova Odessa e região se inscreverem na REER (Rede Estadual de Emergência de Radioamadores de São Paulo), visando prestar eventual apoio na Comunicação com Rádios durante situações de emergência, principalmente quando os cabos de energia elétrica ou comunicação via sinal de internet ficam fora de serviço devido à algum desastre natural ou provocado pelo homem.

Vanag está se habilitando agora para integrar ao grupo.



Conversamos com o Tadeu Fernando Del Porto Junior, que é o Coordenador Regional da REER (REDPDEC - 1/5 - Campinas), ressaltando que em Nova Odessa o GRENO e a Defesa Civil estão juntos e integrados em suas ações em benefício da população

disse Vanag.

Também participaram do encontro os radioperadores Silvio José Sachetti (PU2XUB), Adriano Oliveira Gonçalves (PU2KPO) e Valdemir José Martins (PU2WJM), que fazem parte da REER.





E muito importante o uso do rádio amador em áreas que não têm acesso à rede de celular, como áreas remotas, onde ocorrem desastres ou tempestades e derrubam o fornecimento de energia elétrica ou a própria a rede de telefonia móvel. O rádio funciona muito bem nesses casos, como aconteceu em São Sebastião



explicou Vanag.



30 ANOS

O Greno (Grupo de Rádio Emergência de Nova Odessa) completa três décadas em junho deste ano. O grupo que chegou a contar com 40 integrantes em meados de 1990, ficou desativado por um período e voltou à atividade em junho do ano passado, durante encontro no auditório do Paço Municipal.

 O Grupo ficou bem ativo até o início dos anos 2000, mas depois a maioria de seus integrantes foram parando de utilizar o rádio para se comunicar. Em maio do ano passado, durante conversas pelo rádio com antigos amigos que faziam parte do Greno e alguns novos entusiastas, tivemos a ideia de reativar o Grupo, o que foi bacana, porque desde então já tivemos quatro encontros e nossa intenção é fazê-lo a cada três meses 

explicou Camargo

Ele cita a participação do grupo em diversos eventos da cidade, como eleições, campanhas de vacinação, Festas das Nações e passeios ciclísticos etc. Também auxiliou no socorro de caminhoneiros, vítimas de enchentes e acidentes de trânsito.

 O radioamador vai além de hobby, pois tem grande utilidade pública, assim como aconteceu no início do ano passado, com as enchentes de São Sebastião 

explica.

Atualmente, o Grenó tem 14 radioamadores no município fora outros 15 participantes das cidades vizinhas de Americana, Santa Bárbara, Sumaré e Hortolândia. Para integrar o Grenó é necessário adquirir um rádio amador para se habilitar, seja móvel (para carro) ou estação base (com antena externa e alta).



É fascinante o mundo do radioamadorismo, pois possibilita conversar em lugares inimagináveis. Eu, por exemplo, já falei com pessoas de 33 países, inclusive a Iugoslávia



finaliza Camargo.

O pessoal pode ser contatado através da página do Facebook

clique no ícone



Tivemos Representantes das Seguintes Cidades ontem no nosso 4º Encontro:

Americana - Bragança Paulista - Hortolândia - Jundiaí - Limeira - Louveira - Nova Odessa - Osasco - Paulínia - Piracicaba - Santa Bárbara D'Oeste - São Pedro - Sumaré - Taboão da Serra - Valinhos - Vinhedo

Gráfica e Comunicação visual



Confira nosso
catálogo digital!



Clique aqui

PRODUZ COMUNICAÇÃO
E EDITORA

TEATRO MUNICIPAL 'DIVAIR MOREIRA' DE NOVA ODESSA APRESENTA



24 de janeiro

o stand-up comedy **"E aí meus Tcheretchemp's"**.

apresentação com entrada gratuita às 20h. A realização é da Nova Mídia e o espetáculo terá Tiago Barbosa dividindo o palco com os convidados Lê Capene e Mr Amarin.

A classificação é para maiores de 12 anos

26 de janeiro

apresentação gratuita da peça teatral **"Guerra e Traição"**, que retrata o interior paulista na época da 2ª Guerra Mundial. O novo espetáculo do teatrólogo Ton Crivelaro será a partir das 19 horas e tem classificação livre.



RUA DO TAMBORIL, Nº 140 - JARDIM DAS PALMEIRAS

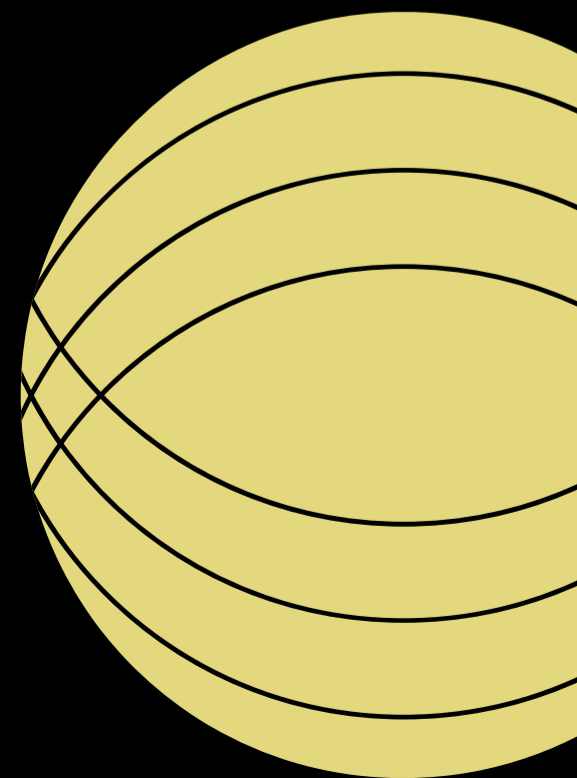
A large, bold, yellow number '6' is centered in the upper half of the page. The background is black with a white curved shape on the left side.

**Tendências e
Estratégias
Emergentes no**

MARKETING

PARA 2024

Índice →



O cenário do marketing digital está em constante evolução, impulsionado por avanços tecnológicos, mudanças no comportamento do consumidor e adaptações às demandas do mercado. À medida que entramos em 2024, é crucial compreender as tendências emergentes e desenvolver estratégias inovadoras para se destacar em um ambiente competitivo. Neste artigo, exploraremos algumas das principais tendências e estratégias de marketing digital que devem moldar o cenário nos próximos anos.

1- Vídeo Continua Reinando

O consumo de vídeo online continua a crescer exponencialmente, e as plataformas de mídia social estão cada vez mais focadas em conteúdo audiovisual. Empresas devem investir em vídeos de alta qualidade, desde conteúdo educacional até entretenimento, para se conectar de maneira mais eficaz com seu público.

2- Inteligência Artificial e Personalização

O uso de inteligência artificial (IA) para personalização está se tornando uma necessidade. Estratégias baseadas em IA ajudam a entender o comportamento do consumidor, permitindo campanhas altamente personalizadas. Chatbots avançados, recomendações personalizadas e análise preditiva são elementos-chave para oferecer uma experiência mais individualizada.

3- SEO Avançado

O SEO está em constante evolução, e em 2024, estratégias avançadas serão essenciais. Isso inclui otimização para pesquisa por voz, busca semântica e a crescente importância dos snippets em destaque. Manter-se atualizado com as diretrizes dos motores de busca e adaptar-se às mudanças no algoritmo são cruciais.

4- E-commerce Social

As redes sociais estão se tornando plataformas de compras mais integradas. Estratégias de e-commerce, como a venda direta por meio de plataformas sociais, tags de produtos e transmissões ao vivo para demonstração de produtos, serão fundamentais para marcas que buscam capitalizar a natureza interativa das redes sociais.

5- Privacidade e Transparência

Com crescente preocupação com a privacidade online, as empresas precisam ser transparentes em suas práticas de coleta de dados. Estratégias de marketing digital devem incorporar políticas de privacidade robustas e oferecer valor ao consumidor em troca de suas informações.

6- Experiência do Usuário (UX) Aprimorada

A experiência do usuário continua a ser uma prioridade. Isso inclui a otimização para dispositivos móveis, tempos de

carregamento rápidos, design intuitivo e experiências personalizadas. Uma experiência positiva do usuário contribui significativamente para a retenção e a satisfação do cliente.

À medida que nos aprofundamos em 2024, as marcas que adotam essas tendências emergentes e implementam estratégias inovadoras de redes sociais terão uma vantagem competitiva significativa. A adaptação contínua às mudanças no ambiente digital, o foco na personalização e a busca constante pela melhoria da experiência do usuário serão cruciais para o sucesso no mundo dinâmico do redes sociais. Este é um momento empolgante para as empresas que estão dispostas a abraçar a inovação e se destacar na paisagem digital em constante evolução.

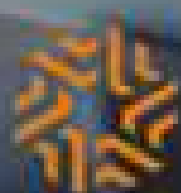
COLABORAÇÃO



Aumente em até

60%

a sua geração de
novos negócios!



F2WMARKETING

www.f2wmarketing.com.br

PRECISAMOS FALAR DAQUILO QUE NINGUÉM VÊ!

Doença rara é aquela que afeta até 65 pessoas em cada 100 mil habitantes. No Brasil, estima-se que existam cerca de 13 milhões de pessoas com essas condições.



ZBRA RARA

SÍNDROME DE EHLERS-DANLOS É UMA DOENÇA GENÉTICA HEREDITÁRIA QUE OCORRE DEVIDO A MUTAÇÕES DE GENES QUE CODIFICAM OS VÁRIOS TIPOS DE COLÁGENO OU DAS ENZIMAS QUE ALTERAM O COLÁGENO.

SAIBA MAIS

CLIQUE



Café

TRADICIONAL OU ESPECIAL ?



11 MANEIRAS DE SE APRECIAR



[Índice →](#)



Pegue sua xícara favorita e vamos dar o primeiro gole neste mundo de sabores. Nossa matéria vai levá-lo a uma jornada de conhecimento que diferencia o café tradicional do café especial. Neste universo, há muito mais do que apenas uma xícara da bebida saborosa. Deguste seu cafezinho enquanto descobre os segredos por trás desse hábito diário e entende por que a escolha entre o tradicional e o especial pode transformar completamente sua experiência cafeinada, revelando as características únicas que fazem de cada tipo de café uma experiência única.

Como estamos falando de uma bebida carregada de história, cultura e sabores, tudo isso vem acompanhado de muitos fatos interessantes que tornam a paixão por essa iguaria ainda mais interessante. Descobrir curiosidades sobre o café não é difícil! A partir de agora, cada gole será diferente.

A jornada do café, conhecido inicialmente como "qahwah" na Arábia, passou por diversas transformações linguísticas.

Na Turquia, tornou-se "koffiee", e os holandeses simplificaram para "koffie". Os italianos adotaram essa versão, transformando-a em "caffè". A palavra chegou a Portugal no século 16, vinda do italiano, por meio de um empréstimo linguístico, evoluindo até a forma que conhecemos hoje. Essa fascinante trajetória revela como o café adquiriu sua identidade ao longo dos séculos.

Durante a crise global de 1932, o Brasil, enfrentando desafios financeiros, encontrou uma solução curiosa para financiar a participação nos Jogos Olímpicos de Los Angeles. Embarcando 82 atletas no navio Itaquicê, junto com dois canhões estratégicos para evitar taxas no Canal do Panamá, a viagem incluiu também 55 mil sacas de café. A venda do café nos portos ajudou a cobrir despesas, assegurando a participação brasileira nos Jogos e destacando o papel inusitado da produção de café na jornada olímpica do país.

O café que apreciamos é composto pelas

sementes torradas da cereja de café, não sendo exatamente um grão. Ao morder essa cereja, encontramos duas sementes com lados achatados. Uma variação rara, chamada moca (ou peaberry), caracterizada por uma semente oval, existe em cerca de apenas 5% das plantas de café no mundo. Essas mocas, selecionadas manualmente, são elogiadas por apresentarem um sabor mais refinado e intenso, revelando a complexidade por trás da bebida que muitos de nós desfrutamos diariamente.

Os cafés mais extravagantes do mundo têm uma peculiaridade: são feitos a partir das fezes de animais. O Kopi luwak, originário da Indonésia, utiliza as fezes da civeta de palmeira asiática, enquanto o Black Ivory, proveniente da Tailândia, é feito de grãos de café colhidos, ingeridos e posteriormente defecados por elefantes. A história do café remonta ao século 9 na Etiópia, envolta em uma lenda onde o pastor de cabras Kaldi percebeu que seus animais ficavam energeticamente despertos ao se alimentarem dos frutos de uma árvore peculiar.



Ao compartilhar essa descoberta com monges, iniciou-se a trajetória do café, uma descoberta acidental atribuída às cabras de Kaldi.

O café, rico em antioxidantes, oferece benefícios à saúde ao proteger as células contra a oxidação causada por toxinas e inflamações. Um estudo da revista *Annals of Internal Medicine* sugere que consumir três xícaras diárias pode reduzir o risco de morte por diversas condições, incluindo doenças cardíacas, com base em uma análise de mais de 500 mil pessoas em dez países europeus ao longo de 16 anos. Contudo, é crucial a moderação, já que o consumo excessivo de cafeína, apesar de seus benefícios, apresenta riscos, sendo especialmente recomendado que mulheres grávidas limitem a ingestão.

Essa bebida, já difundida pelo Oriente Médio no século 16, atingiu a Pérsia, Egito, Síria e Turquia. Nesse período, as primeiras cafeterias, chamadas "qahveh khaneh" surgiram, proporcionando um novo contexto

para apreciar o café. O café, além de ser desfrutado em casa, tornou-se parte integral da vida social, transformando cafés públicos em locais populares para atividades sociais como fofocas, partidas de xadrez e apreciação musical. Essa evolução histórica revela como o café não apenas ultrapassou fronteiras geográficas, mas também desempenhou um papel crucial na criação de espaços sociais significativos.

MODO CAFÉ ATIVADO



CAFÉ TRADICIONAL: Por outro lado, o Robusta é uma denominação genérica que abrange variedades botânicas, como 'Conilon' do grupo Guineano (Guiné, Costa do Marfim e África Oeste), e 'Robusta' do grupo Congolês (África Central), pertencentes a *Coffea canephora* Pierre ex Froehner. Ele é ligeiramente mais amargo e contém o dobro de cafeína. Esse tipo de grão é frequentemente utilizado em blends e cafés instantâneos, sendo cultivado na

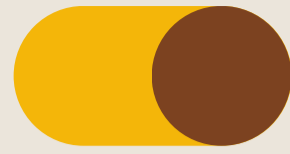
na África Central e Ocidental, em partes do Sudeste Asiático (como Indonésia e Vietnã) e no Brasil. É excessivamente torrado com uma moagem muito fina, podendo conter grãos defeituosos e impurezas da lavoura e cafeeira.



Normalmente, é composto por um blend de café arábica e robusta (conilon), o que impacta negativamente na complexidade do sabor da bebida final.

O café tradicional é definido como o café do dia a dia, oferecendo qualidade recomendável e custo acessível, sendo comumente comercializado em embalagens tipo almofada ou a vácuo nos supermercados. Por ser produzido em grande escala e utilizar principalmente café conilon, o café tradicional é geralmente classificado como de qualidade inferior em comparação ao café especial.

MODO CAFÉ ATIVADO



CAFÉ ESPECIAL:

O Arábica, originário das plantas de café descobertas na Etiópia, produz um café refinado, suave e aromático. Conforme definidos pela ABIC (Associação Brasileira da Indústria do Café), esses cafés são exemplares de alta qualidade que atendem a rigorosos requisitos sensoriais e de produção.



Originados de grãos perfeitos, passam por uma torra cuidadosamente executada por profissionais treinados. A moagem segue padrões estabelecidos, e alguns cafés especiais são certificados como "conscientes", incluindo opções orgânicas e de comércio justo.

Classificados como bebida mole ou estritamente mole, diferenciados por sua pureza, sendo 100% arábica, os cafés especiais proporcionam uma experiência única, apresentando complexidade de sabores e aromas distintos.

TIPOS DE PREPARO

1 O ESPRESSO

Método clássico de preparo de café inventado na Itália em 1884, continua a ser uma das escolhas favoritas dos amantes de café. Atualmente, máquinas de café espresso, incluindo as de cápsula, proporcionam praticidade e uma variedade de sabores para serem apreciados em casa. O espresso é caracterizado por três partes distintas: o coração, com um marrom profundo e forte; o corpo, com uma tonalidade entre caramelo e marrom; e a crema, a camada superior, que deve ser densa e consistente para garantir um sabor agradável ao paladar.



2 Café Ristretto

É uma variação mais concentrada do café espresso convencional. Reconhecido por sua intensidade, esse tipo de café é preparado com a mesma quantidade de café de um espresso tradicional, mas com metade da quantidade de água. O resultado é uma bebida de sabor forte e altamente concentrado.

3 Café Macchiato

É uma popular bebida à base de café, consistindo em um espresso com uma pequena quantidade de espuma de leite. Inicialmente preparado com leite líquido, a versão moderna da bebida frequentemente refere-se à combinação de espresso e espuma. O termo "macchiato", originado do italiano "macchio" (mancha), descreve a aparência da bebida, evidenciada pela espuma de leite no topo, proporcionando uma mistura que suaviza o sabor do espresso, sendo apreciada por aqueles que preferem um café menos intenso.



4 Café Latte

É uma conhecida mistura de café que combina café espresso com leite vaporizado. Sua receita original inclui uma mistura de leite com café espresso, coberta por um centímetro de espuma de leite. Semelhante ao café macchiato, a diferença entre os dois reside na proporção de ingredientes e na forma de servir. Enquanto o macchiato apresenta camadas distintas, o latte mistura uniformemente o leite e o café, com a espuma servida por cima da mistura.

5 Café Americano

É preparado adicionando água quente ao café, proporcionando um sabor distinto, apesar de uma força semelhante ao café regular. A proporção usual é de uma colher cheia de café para cada 100 ou 150 ml de água fervente, sendo importante considerar a torra (clara ou média) e a moagem (média).



Uma variante é o Long Black, que difere na ordem de adição dos ingredientes, com a água quente sendo colocada primeiro, seguida pela extração do espresso, resultando em uma aparência cremosa. Pode ser preparado tanto quente quanto gelado.



6 O Cappuccino

Cujo nome significa "capuz pequeno" em italiano, é uma bebida homenageando frades anglicanos. Originária na Itália e popular no Brasil, é composta por espresso, leite vaporizado e espuma de leite, podendo ser decorada com chocolate, canela ou açúcar sobre a espuma. Embora as máquinas capazes de produzir o cappuccino tenham sido inventadas em 1901, a bebida só adquiriu sua forma atual por volta de 1950, tornando-se especialmente popular na Inglaterra, onde a adição de leite ao café já era costumeira. No Brasil, é comum adicionar chocolate em pó à receita.

7 O Mocha

Também conhecido como Mocaccino, se assemelha ao cappuccino, mas sua principal distinção está na adição de chocolate, seja em calda ou em pó na base do copo. A bebida consiste em espresso, chocolate, uma pequena quantidade de leite vaporizado e é finalizada com chantilly pulverizado com chocolate em pó ou canela. Inspirado no Bicerin Turim, uma bebida do século XVIII que combina café, leite e chocolate quente, o Mocha presta homenagem à cidade de Mocha, no Iêmen, que foi por muito tempo a principal exportadora de café na Península Arábica.



8 Café gelado

Conhecido como Iced Coffee, é uma opção refrescante ideal para dias quentes. A característica principal dessa bebida é o resfriamento do café quente, podendo ocorrer naturalmente, por banho-maria, na geladeira ou com adição de elementos frios como gelo ou sorvete. As receitas para café gelado são diversas, incluindo a adição de gelo de café, uso de gelo comum, ou até mesmo a extração com água quente sobre cubos de gelo. Variações incluem ingredientes como sorvetes, 1) frutas cítricas, caldas doces e essências como baunilha e chocolate, proporcionando uma experiência de degustação única.



9 Cold Brew

Café produzido por infusão a frio, tornou-se uma opção popular tanto em cafeterias quanto entre os amantes de café em casa. Diferenciando-se pelo sabor mais aromático e menos ácido em comparação com o café tradicional, o Cold Brew pode ser apreciado em preparos quentes ou gelados. Originado no século XVII para facilitar o transporte durante expedições de guerra, essa bebida é simples de preparar em casa, exigindo apenas água e café de granulometria grossa. Com uma proporção específica de café para água e um período de infusão, seguido por cuidadosa filtração, o Cold Brew oferece uma alternativa refrescante e duradoura, podendo ser armazenado por até uma semana na geladeira.



10 Café Affogatto

SOBREMESA

Sobremesa tradicional italiana desde os anos 70, combina gelato e espresso, sendo uma bola de sorvete "afogada" em café.

Embora o sorvete de creme seja o tradicional, é possível variar os sabores. O café espresso pode ser substituído por café feito na cafeteira italiana, proporcionando um toque charmoso. A chave para a execução perfeita está em garantir que o café esteja quente, mas não fervendo, e adicioná-lo apenas ao servir a sobremesa. Adicionar calda, creme ou chantilly completa a experiência, destacando que a qualidade do café e do sorvete elevam essa sobremesa a um nível superior.

11 Frappé

É uma bebida de verão originada acidentalmente na Grécia, semelhante ao Café Gelado. Além da versão tradicional, é possível preparar o Frappé adicionando espresso frio a cubos de gelo e leite, misturando tudo em um liquidificador. Variações incluem o uso de sorvete de baunilha em vez de gelo, e a bebida pode ser finalizada com chantilly. A diversidade dessas opções proporciona uma ampla gama de sabores para os amantes de café experimentarem em casa.

Nossa matéria guiou você por um tour fascinante, desde a história intrigante do nome do café até curiosidades sobre sua origem e até mesmo o inusitado caminho dos grãos mais extravagantes, passando pelo café feito a partir das fezes de animais e tipos e maneiras de saborear esse produto. Agora, ao escolher entre degustar um café tradicional e o café especial, você está fazendo mais do que decidir sobre uma bebida; está optando por uma experiência que vai além da xícara.

Agora, convidamos você a desfrutar deste momento com amigos e familiares. Compartilhe não apenas a xícara do produto, mas também suas histórias por trás de cada café escolhido. Seja ele tradicional ou especial, o café é um elo que conecta pessoas, culturas e experiências.

Então, qual café você vai escolher hoje?

MATÉRIA SUGERIDA POR GENÉSIO BATISTA





POUPSAÚDE + ACINO

Associação Comercial
e Industrial de Nova Odessa

O PoupSaúde está chegando e em parceria com a Associação Comercial e Industrial de Nova Odessa, está te apresentando com uma consulta médica em nossa clínica. Nosso sistema de saúde, é livre de carências e burocracias, e funciona com o objetivo de proporcionar a toda população, atendimento médico de qualidade, com um custo reduzido.

Nosso sistema conta com mais de 25 especialidades médicas que prestam consultas particulares com valor acessível para nossos associados. Além disso, com nosso plano você realiza exames laboratoriais e de diagnóstico complementares com grandes descontos.

Tudo isso na Ultraclin, nossa clínica própria para atendimento dos associados, localizadas nas áreas centrais de Americana, Santa Bárbara d'Oeste e Nova Odessa. E o melhor é que você pode utilizar qualquer uma de nossas clínicas, na cidade que preferir.

APRESENTE ESTA IMAGEM E GANHE UMA CONSULTA MÉDICA PARTICULAR PELO VALOR POUPSAÚDE.

PLANO FAMILIAR A
VOCE + 4
PESSOAS POR APENAS
R\$ 29,00
mensais

LIGUE PARA MAIS INFORMAÇÕES
(19) 3645.5494

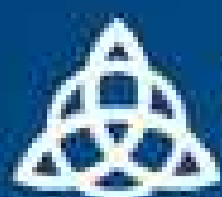


Parceira **AESCON**



**GARANTINDO SEGURANÇA
E QUALIDADE MÁXIMA EM
NOSSOS CERTIFICADOS DIGITAIS!**





PROAUTO +



ACINO

DIVULGAÇÃO / PARCERIA

GANHE DESCONTO DE **20%** NA ADESÃO



AGORA, A PROAUTO É
PARCEIRA DA ACINO E **QUEM
GANHA É VOCÊ. GARANTA
DESCONTOS EXCLUSIVOS.
NA HORA DE PROTEGER O
SEU CARRO.**

FAÇA AGORA SUA COTAÇÃO!



(19) 3114-3651

 @PATRICIA_COMERCIAL2023

 AV. CARLOS BOTELHO, 528 - CENTRO, NOVA ODESSA

Por que usamos esmalte?

Saiba a origem do hábito e como surgiu o primeiro esmalte do mundo



A decoração de unhas, impulsionada pela popularidade dos esmaltes, é uma das grandes tendências de beleza que conquistou adeptos em todo o mundo. Apesar da ampla aceitação, a origem do esmalte permanece desconhecida para muitos. Vamos explorar essa curiosa jornada que remonta a civilizações antigas, cuja criatividade deu origem às primeiras fórmulas de esmaltes.

O esmalte, uma das primeiras formas de colorir as unhas, teve suas origens na China por volta de 3.000 a.C. A composição original divergia consideravelmente da atual, incorporando ingredientes como clara de ovo, cera de abelha, colágeno de ossos e restos de animais, além de pigmentos extraídos de pétalas de flores e plantas.

Na antiga China, além dos esmaltes, eram usados extensores de unhas, semelhantes às unhas postiças modernas, decorados com folhas de bronze e até pedras preciosas, evidenciando a sofisticação da prática desde então.

Outras civilizações antigas, como egípcios, indianos e babilônios, também adotaram a esmaltação, tornando desafiador estabelecer uma origem precisa. No Egito, a aplicação de henna era comum, proporcionando uma coloração única. Pigmentos dourados eram adicionados para detalhar e decorar ainda mais as unhas. Na Babilônia, até mesmo os homens usavam esmalte, conhecido como kohl, feito com o mineral estibina, usado também na maquiagem dos olhos.



O esmalte nas civilizações antigas desempenhava um papel social significativo, evidenciando diferenças entre castas e famílias reais, assim como o status de realeza. Era um indicativo de pertencimento a uma classe social mais elevada, especialmente para as mulheres.



Rainhas notáveis, como Nefertiti e Cleópatra do Egito, decoravam suas unhas com a cor vermelha, estabelecendo não apenas uma preferência pessoal, mas uma distinção social,

reservando cores vibrantes para mulheres de classe alta. Já as mulheres de classes sociais mais baixas optavam por tonalidades neutras, possivelmente extraídas de minerais, uma vez que as cores vibrantes eram restritas às elites.

Em resumo, a história do esmalte não é apenas estética, mas também uma narrativa fascinante de como esse simples cosmético esteve intrinsecamente ligado à sociedade e à cultura ao longo dos séculos, transformando-se em uma forma rica e diversificada de expressão humana.

ai-6767497_1280.jpg

Domine o inglês em menos tempo, com garantia de aprendizado comprovada pelo TOEIC® e conquiste seus objetivos com o idioma.



Mude sua **história** com a **inFlux**

CONVÊNIO

DESCONTO DE 20%
no valor do módulo regular.*

*Exceto material didático.



NOVA ODESSA 3466-1146



Inglês e Espanhol



ULTRA
OCUPACIONAL



ACINO
Associação Comercial e Industrial de Nova Odessa

Confira os **benefícios**
que o **ASSOCIADO ACINO**
tem na **Ultra Ocupacional!**

PGR ————— **10% de desconto**

**GESTÃO
E-SOCIAL** ————— **50% de desconto**

**Exame de
acuidade visual** ————— **Cortesia da Ultra!**
para até 10 pessoas

ENTRE EM CONTATO: (19) 99659-1255

Supera

Ginástica para o Cérebro

+


ACINO
Associação Comercial e Industrial de Nova Odessa

GINÁSTICA PARA O **CÉREBRO**

metodosupera.com.br

ESSENCIAL
PARA TODOS

DIVULGAÇÃO / PARCERIA



PARCERIA

25% DESCONTO

MATRÍCULA E MENSALIDADE

Supera Nova Odessa

Agende um
MOMENTO SUPERA
GRATUITO
E supere-se



19 981760534



metodosuperanovaodessa



superanovaodessasp



10

DICAS

**DE COMO FAZER UM
GATO GOSTAR DE VOCÊ**

[Índice →](#)

Ter um relacionamento próximo e afetuoso com seu gato é uma experiência gratificante para qualquer dono de felino. Adotar um gato, no entanto, representa um grande desafio que vai além de atender às suas necessidades básicas. É fundamental estabelecer uma relação positiva de amizade e carinho, sem confundir o papel que cada um tem em casa.

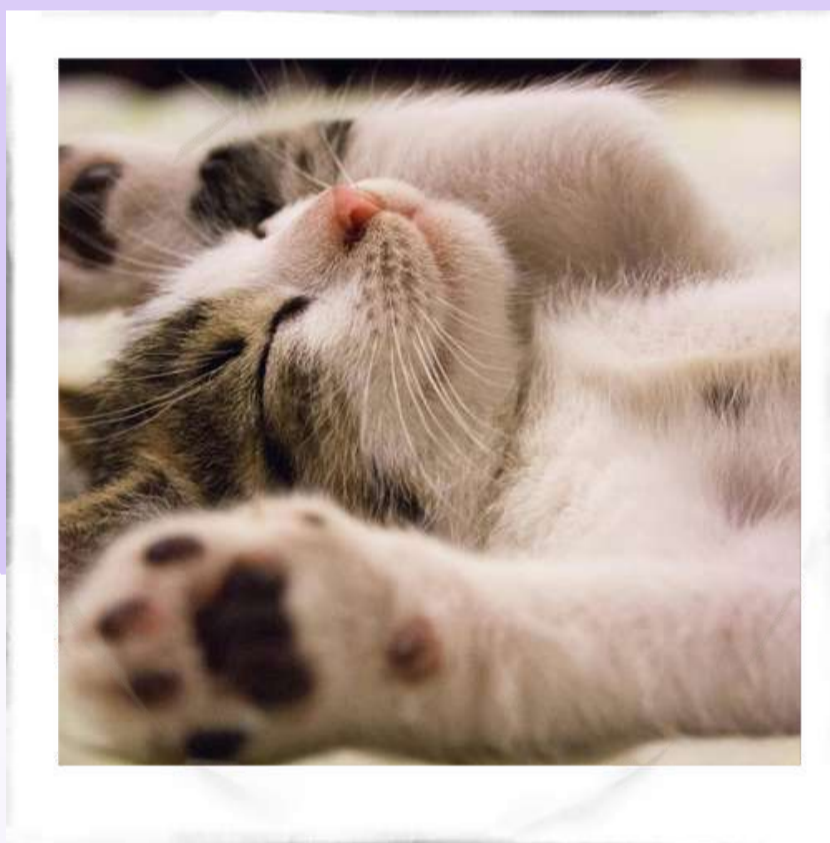
Se você está em busca de fortalecer os laços com seu amiguinho peludo, há diversas dicas que certamente farão seu gato te amar ainda mais. Ao incorporar essas sugestões na rotina com seu gato, não apenas fortalecerá os laços afetivos, mas também garantirá uma convivência mais harmoniosa e cheia de carinho.

Lembre-se de que cada gato é único, e é importante experimentar diferentes abordagens para descobrir o que funciona melhor para o seu companheiro felino. Caso enfrente problemas de convivência com seu gato, apresentamos neste artigo 10 dicas interessantes que podem ajudar a formar aquele vínculo tão desejado com o bichano.

10 dicas

1. NÃO SEJA VIOLENTO COM SEU GATO

- Tenha paciência e serenidade, especialmente com gatos jovens.
- Ensine comportamentos adequados sem recorrer a gritos ou punições físicas.



2. EVITE OLHAR FIXAMENTE NOS OLHOS:

- Evite encarar o gato por longos períodos, pois isso pode ser interpretado como desafio ou ameaça.
- Deixe que ele venha até você quando estiver pronto para o contato.

3. DEDIQUE UM TEMPO DIÁRIO PARA BRINCAR E INTERAGIR:

- Lançar brinquedos para o gato caçar é uma maneira divertida de interação.
- Descubra os brinquedos favoritos do seu gato para fortalecer o vínculo.



4. NÃO BLOQUEIE O CAMINHO DO GATO:

- Respeite a independência e natureza arisca dos gatos.
- Evite encurralar o gato, pois isso pode causar desconforto e medo.

5. NÃO INCOMODE ENQUANTO DORME:

- Respeite o sono do gato e evite acordá-lo para brincar sem necessidade.
- Longas horas de descanso são essenciais para o bem-estar do gato.





6. NÃO INTERROMPA O USO DA CAIXA DE AREIA:

- Os gatos se sentem vulneráveis durante esse momento, e interrupções frequentes podem levá-los a evitar a caixa.

7. NÃO PUXE A CAUDA DO GATO:

- pode causar desconforto e até mesmo machucá-lo.
- A cauda é importante para o equilíbrio e comunicação do gato.
- Aprenda a interpretar os movimentos da cauda para entender as emoções do gato.

8. NÃO SEGURE PELA PELE DO PESCOÇO:

- Ao levantar o gato, apoie suas patas dianteiras com cuidado para garantir conforto.

9. RESPEITE MOMENTOS E ESPAÇOS DO GATO:

- Entenda que os gatos têm rotinas e desejos individuais, respeitando seus momentos de descanso e brincadeira.
- Mantenha uma rotina estável para evitar estresse no animal.

10. APRENDA A INTERPRETAR A LINGUAGEM DO GATO:

- Expanda seus conhecimentos sobre a linguagem felina, como movimentos de cauda.
- Gatos adoram carícias, mas cada felino tem preferências distintas.

Em conclusão, a busca por um relacionamento próximo e afetivo com seu gato é uma jornada gratificante e desafiadora. Incorporando as dicas fornecidas para fortalecer os laços afetivos, você estará trilhando o caminho para uma convivência mais harmoniosa e repleta de carinho com seu amiguinho peludo. Lembre-se da singularidade de cada gato, experimente diversas abordagens e, caso encontre desafios na convivência, as 10 dicas apresentadas podem ser valiosas para formar o vínculo desejado. Ao compreender a linguagem do seu gato, você estará melhor equipado para comunicar-se e desfrutar de momentos felizes e harmoniosos ao lado do seu fiel companheiro.



NOS ENVIE SUA MENSAGEM

CLIQUE NO ITEM DE SUA ESCOLHA

Não quero mais receber gratuitamente a Revista Villa UP.

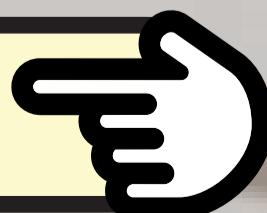
Minha sugestão para matérias e melhorias na Revista Villa UP

Esta é minha mensagem de apoio a equipe da revista Villa UP

Recebi a Revista por um amigo e peço que me incluam na lista de entrega semanal e gratuita da Revista Villa UP.

QUER
ANUNCIAR?

CLIQUE AQUI



SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

Hoje é uma
oportunidade de
construir o amanhã que
você deseja.

Comece a semana
com foco!

