

# Folha de Alphaville

www.folhadealphaville.com.br

Diretor: César Foffá

facebook.com/folhadealphaville



ANO XVII • ED 923

O SEU MAIOR E MAIS COMPLETO JORNAL

SEXTA-FEIRA, 23 DE JULHO DE 2021

brMalls

P R O M O Ç Ã O

# DIA PAIS

DOS

DE 19 DE JULHO A 08 DE AGOSTO

Shopping  
Tamboré  
VIVA  
QUEM  
ESTÁ  
AO SEU  
LADO.



BAIXE O APP  
DO SHOPPING



CADASTRE SUAS NOTAS  
NO APP E CONCORRA A UM  
**JEEP RENEGADE**

QUANTO MAIOR A SUA CATEGORIA,  
MAIS CHANCES DE GANHAR:

CATEGORIA 1 ★ = 1 CUPOM

CATEGORIA 2 ★★ = 5 CUPONS

CATEGORIA 3 ★★★ = 10 CUPONS

Consulte o regulamento completo e o certificado SECAP no site <https://www.shoppingtambore.com.br/>.  
Período da promoção de 19 de julho até 08 de agosto de 2021. Imagens meramente ilustrativas.

**Folha de Alphaville**



## Com saúde 'sobrecarregada', prefeitos farão contrato coletivo

Os prefeitos que integram o Cioeste se uniram para tentar driblar o cenário de 'sobrecarga' da saúde na região e optaram por realizar uma licitação coletiva para turbinar os atendimentos. A medida tem como objetivo contratar serviços de consultas médicas e laboratórios para a realização de exames. PÁG. 6

Os prefeitos participantes do Consórcio Intermunicipal da Região Oeste Metropolitana de São Paulo (Cioeste) - composto pelas cidades de Barueri, Carapicuíba, Cotia, Itapevi, Osasco, Santana de Parnaíba, Jandira e Pirapora do Bom Jesus, se uniram para tentar driblar o cenário de 'sobrecarga' da saúde na região.

Recentemente, os gestores discutiram o assunto e optaram por realizar uma licitação coletiva para turbinar os atendimentos. A medida tem como objetivo contratar serviços de consultas médicas e laboratórios para a realização de exames.

A regulação de vagas terá como critério o número de habitantes de cada cidade. O valor, que deve ser tabelado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), será proporcional ao uso. O processo deve demorar cerca de trinta dias.

### | PADROEIRA |

**Parnaíba terá missa e quermesse em comemoração à Santa Ana** PÁG. 10



MICHELIA BRIGIDA/ARQUIVO FOLHA DE ALPHAVILLE

| PROGRAMA. Iniciativa pretende distribuir itens, como ração, medicamentos, entre outros, para os pets

### | AMIGO PET |

**Barueri entregará itens de cuidado animal para ONGs** PÁG. 12

Programa denominado Amigo Pet pretende receber e distribuir alimentos e utensílios aos protetores de animais independentes e ONGs ligados à causa animal cadastrados, além de famílias em condição de vulnerabilidade social que cuidam de animais.

### | 8 DE AGOSTO |



DIVULGAÇÃO

KARINA BORGES/SECOM BARUERI

### | POR COVID |

**Junho foi um dos meses com menos internações em Barueri** PÁG. 10

Junho foi o mês em que Barueri registrou um dos menores números de internações de pacientes com confirmação ou suspeita da Covid-19 comparado a fevereiro, quando 271 pessoas estiveram hospitalizadas.

**Shoppings apostam em premiações para o Dia dos Pais** PÁG. 10

### | NÃO É HORA |

**Furlan critica antecipação de cenário político de 2024** PÁG. 6



Mande um oi fique informado!  
(11) 9 5595-3433



instagram.com/folhadealphaville  
facebook.com/folhadealphaville

VISITE  
NOSSO  
PORTAL

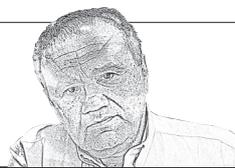


COMERCIAL: (11) 4208-1600/4272-0468  
REDAÇÃO (11) 9 5595-3433



9177180818760051

# opinião



**GAUDÊNCIO TORQUATO**

jornalista, escritor, professor titular da USP e consultor político  
Twitter@gaudtorquato

## Respeito às recomendações sanitárias faz cair ocupação nos leitos de UTI por Covid

O estado de São Paulo registrou pela primeira vez neste ano uma ocupação inferior a 60% nos leitos de UTI (Unidade de Terapia Intensiva) direcionados a casos graves de covid-19. Hoje, a média do estado é de 59,2% de lotação. Na Grande São Paulo a ocupação é de 54,6%.

Na soma, são 12.943 pessoas internadas em decorrência da doença, sendo 6.195 em enfermarias e 6.748 em leitos de UTI.

Os números otimistas alcançam a região. Junho foi o mês em que Barueri registrou um dos menores números de internações de pacientes com confirmação ou suspeita da Covid-19 comparado a fevereiro, quando 271 pessoas estiveram hospitalizadas, o menor índice do ano. Segundo dados

da prefeitura, no mês passado, foram 566 internações.

Em maio, 643 pessoas foram hospitalizadas e, em abril, 692. Março foi o mês com o maior número de internações no ano, chegando a 752. Até segunda-feira (19), ocorreram 241 novas internações de casos suspeitos e confirmados.

“A queda nos números de internação deve-se, em parte, ao respeito as recomendações sanitárias, diminuindo assim a taxa de transmissão. O avanço da campanha de vacinação responde por uma parcela dessa redução já que também leva a diminuição da transmissão bem como a redução do número de pacientes evoluindo para casos graves, que precisam ser internados”, disse a prefeitura.

*“Eu sou do Centrão. Eu fui do PP metade do meu tempo. Fui do PTB, fui do então PFL. No passado, integrei siglas que foram extintas, como PRB, PTB. O PP, lá atrás, foi extinto, depois renasceu novamente”, declarou Bolsonaro.*”,

*presidente Jair Bolsonaro, na quinta-feira (22), sobre o convite ao senador Ciro Nogueira (PP-PI) para que o parlamentar assumira a Casa Civil. Ciro Nogueira é presidente do PP, um dos partidos do Centrão.*



FABIO RODRIGUES POZZERON/AGÊNCIA BRASIL

## Governo e seus cintos

Avalia-se o desempenho de uma administração pela eficácia de quatro campos de viabilidade: o político, o econômico, o social e o organizativo. O cientista social chileno, Carulus Matus, designa estes espaços como os cintos do governo. O equilíbrio entre eles é responsável pela força ou fragilidade das ações programáticas.

Vamos examinar os cintos que abarcam o corpo do governo Bolsonaro. À primeira vista, emerge a observação: a administração peca no uso do poder como “capacidade de fazer com que as coisas aconteçam”, como ensina Bertrand Russel. O país tem pouco avançado. Os furos estão escancarados. A área política é um território semeado de disputas e competição, com o centrão dominando espaços da administração. Tensões e pressões sugerem rupturas a qualquer momento na base governista, de cujo apoio o governo tanto necessita para aprovar projetos e medidas provisórias.

O ponto central, ainda não entendido pelo governo, é o de que seu governo não se assenta numa coalizão pela governabilidade, mas em moeda fisiológica da adesão, tornando frouxos os elos com as estruturas partidárias. Não se estabeleceu um pacto de longa duração; os acordos são provisórios, deixando o governo nas mãos de um grupo pragmático que muda de posição conforme a direção do vento. E se as pesquisas continuarem a mostrar a má performance de Bolsonaro, nem a negociação no balcão da fisiologia segurará o afastamento da base.

As tensões vão se acumulando, aqui e acolá, a partir dos tiros que Bolsonaro costuma dar na direção da Suprema Corte, por ele acusada de persegui-lo. Ministros são chamados de imbecis. Uma reunião com o presidente do STF, Luiz Fux, não garante que o palavreado esdrúxulo de Sua Excelência seja abandonado. Até a aprovação/desaprovação de André Mendonça pelo plenário do Senado pode haver um refluxo no jogo de tiro ao alvo.

O território social não passa de uma paisagem devastada pelo medo e por reclamos por maior cobertor de proteção. O presidente participa de motocicletas em Estados, mas a massa não se faz presente. O país vive a maior pandemia em um século, mas o motociclista não foi até hoje visitar um hospital. A não ser os que o recebem para tratar de soluços. O país exhibe monumentais carências nas áreas da saúde, educação, saneamento

básico, transportes, mas o governo prioriza o plano eleitoral, com medidas que podem atrair o interesse de alguns contingentes.

O terceiro cinturão é o da gestão, da organização administrativa. Fácil de perceber a defasagem nesse cinturão: a má gestão da pandemia. Que é exibida diariamente pelas telas de TV quando se abre o palanque da CPI da Covid 19. O governo sangra todos os dias e a tendência, de interesse das oposições, é uma sangria desatada, com intenso fluxo de sangue até o final do ano, eis que já se aprovou a continuidade do espetáculo de investigação. Não há como eliminar a mancha sobre o governo bolsonarista que sai dos dutos da CPI. E que eficiência se pode esperar de um ministério que é uma colcha de retalhos, com partes esburacadas, como as que abrigam ministros sob suspeita, envolvidos em escândalos, gente sem competência gerencial, quadros que vivem em torno de uma Torre de Babel?

A administração é um esqueleto torto, sem harmonia de conjunto, e sob o tiroteio que abate alguns ministros- o do desmatamento (ou meio ambiente?) saiu, o da deseducação (quem sabe o nome?) está perdido, o da saúde (ou da doença) também saiu, dando lugar a mais um nome, que tem dificuldades em saber como agradar o paladar do chefe-presidente. Sobram poucos, alguns trabalhando em silêncio com receio de mostrar a cara.

O quarto cinto é o da economia. O ministro Paulo Guedes espera que o piloto automático recomece a funcionar com um PIB chegando aos 5% neste ano. Mas o rolo continua a entrar a reforma tributária, enquanto os setores econômicos se queixam de que a redução dos impostos para as empresas esteja sendo feita com uma tributação elevada sobre dividendos. Algo como toma lá, dá cá. Os gastos públicos têm aumentado em proporção geométrica. Pois é, a esperança está no cinturão econômico. Se for bem ajustado, o país retomará o caminho do crescimento. Mas o desemprego continuará a amargar o caldo, ante o buraco que abarca cerca de 14 milhões de desempregados. A privatização da Eletrobras merece aplausos. Mas é pouco ante a promessa de privatização de centenas de feudos estatais.

Com essa gama de deficiências, o sinal amarelo é prenúncio de que os cordões do governo poderão se romper até outubro de 2022.

# COLÉGIO OBJETIVO É TRICAMPEÃO

## UMA ESCOLA QUE SE CONSTRUIU, PELOS ALUNOS



Um dia você entrou na sala de aula e olhou para a pessoa que lhe explicaria sobre o mundo. Para você, fez todo o sentido. Porém, se discordasse ou não entendesse no momento, você questionaria, e ela voltaria ao tema quantas vezes fosse necessário. Para ela, a sua questão sempre fez todo o sentido.

Aquela pessoa faz parte da sua vida. E isso é motivo de grande alegria para ela.

Saiba que aquela pessoa, que entrava na sala de aula para que os alunos se sentissem em casa, hoje entra no lar dos estudantes para que se sintam na escola. Em outras ocasiões, ela fala, simultaneamente, aos alunos que estão dentro da escola e àqueles que permanecem em casa. Pode não parecer fazer sentido, contudo, para aquela pessoa, faz. Ela não desiste. Está certa de que precisa se voltar aos alunos quantas vezes for necessário, apesar do atual momento que o mundo vive, de tantas questões, de tantas incertezas. Faz parte do amor pela educação.

O Objetivo é vencedor na categoria Colégio Particular, desde que foi criada, há três anos, na pesquisa pelos Melhores Serviços, realizada pelo Datafolha. São três títulos consecutivos. O Colégio Objetivo é tricampeão!

Nossa escola se construiu, pelos alunos. E isso faz todo o sentido.

**Mais uma vez, o nosso profundo agradecimento.**

**FORÇA-TAREFA** | Licitação coletiva para turbinar consultas e exames será realizada pelo Cioeste

# Com saúde 'sobrecarregada' prefeitos farão contrato único

GLÁUCIA ARBOLEYA  
redacao@folhadealphaville.com.br

Os prefeitos participantes do Consórcio Intermunicipal da Região Oeste Metropolitana de São Paulo (Cioeste) - composto pelas cidades de Barueri, Carapicuíba, Cotia, Itapevi, Osasco, Santana de Parnaíba, Jandira e Pirapora do Bom Jesus, se uniram para tentar driblar o cenário de 'sobrecarga' da saúde na região.

Recentemente, os gestores discutiram o assunto e optaram por realizar uma licitação coletiva para turbinar os atendimentos. A medida tem como objetivo contratar serviços de consultas médicas e laboratórios para a realização de exames.

De acordo com informações do Consórcio, "houve aumento da demanda e os municípios não conseguem atender".

A regulação de vagas terá como critério o número de habitantes de cada cidade. O valor, que deve ser tabelado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), será proporcional ao uso. O processo deve demorar cerca de trinta dias.

## Combate à Covid-19

Para o enfrentamento à pandemia, somente no mês de junho, os prefeitos das ci-



**DIRETRIZES.** Gestores das cidades que compõem o Consórcio se reuniram recentemente para discutir as propostas

## Processo deve demorar, em média, 30 dias

dades mencionadas aplicaram R\$ 183,2 mi. Os dados são do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP).

O maior valor foi investido por Osasco, o montante chegou a R\$ 98,8 mi. A verba aplicada por caso confirmado da doença foi de R\$ 3,8 mil. O custo total corresponde a 6% da receita arrecadada. Na sequência, aparece o município

de Barueri (R\$ 48,2 mi).

A decisão vem em meio à retomada das atividades, pós-pandemia. O prefeito de Barueri, Rubens Furlan (PSDB), afirmou à reportagem que, alcançou o percentual de mais de 60% da população vacinada, e que, não haverá mais restrições. "Vamos retomar tudo. É preciso voltar à rotina, a movimentar a economia e vamos fazer isso, com todos os protocolos de segurança", garantiu. A volta às aulas está prevista para o próximo dia 2 de agosto.

## IMPOSTOS

# Prefeito Furlan não 'aprova' Reforma Tributária

O Ministro da Economia, Paulo Guedes, entregou na terça-feira (21), ao Congresso Nacional, a primeira parte da proposta de reforma tributária do Governo Federal aos presidentes da Câmara, Rodrigo Maia, e do Senado, Davi Alcolumbre.

A proposta cria a Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS), um imposto do tipo valor agregado (IVA), em substituição ao Progra-

ma de Integração Social e de Formação do Patrimônio do Servidor Público (PIS/Pasep) e ao Financiamento da Seguridade Social (Cofins), que deverão ser extintos.

Na avaliação de um dos principais líderes políticos da região, o prefeito de Barueri, Rubens Furlan (PSDB), o projeto não é positivo. "O que eles querem fazer, basicamente, é decidir como distribuir os impostos

e não é essa a reforma que eu entendo que vai resolver o problema do Brasil", falou.

Na avaliação de Furlan, a reforma tem que ter como objetivo principal diminuir a carga tributária. "A discussão tem que ser como favorecer mais os empreendedores, as pessoas que colocam o dinheiro na produção e não como vai distribuir os impostos que arrecadam hoje", avaliou.

notas rápidas.

## EMENDA

### Bruna Furlan destinou R\$ 1,5 mi para Barueri

A deputada federal Bruna Furlan (PSDB) destinou através de emenda parlamentar o valor total de R\$1.500.000,00 para o Centro de Especialidades, em Barueri. A prefeitura utilizará a verba para compra de equipamentos diversos. O anúncio foi feito nas redes sociais da deputada.

## BARUERI

### Furlan crítica antecipação de cenário de 2024

O prefeito de Barueri, Rubens Furlan, ressaltou, em suas redes sociais, que não é hora de discutir sobre as futuras eleições. "Não quero saber de prefeitos que não deram resultado. Acho uma falta de respeito as suposições. Vamos trabalhar", disse.

## COM FORTE ATUAÇÃO DO DEPUTADO CEZAR GOVERNO DO ESTADO ANUNCIA NOVOS INVESTIMENTOS NA REGIÃO



**Ampliação das Marginais da Rodovia Castello Branco de Itapevi até Barueri**

**Novo acesso a Osasco pela Rodovia Castello Branco**

**R\$ 31,4 milhões para recuperar estradas de Jandira, Itapevi, Cotia e Santana de Parnaíba**

**R\$ 3,1 milhões para habitação em Santana de Parnaíba**

**19 mil vouchers do Programa Alimento Solidário para Barueri, Carapicuíba, Itapevi, Jandira, Osasco, Pirapora do Bom Jesus e Santana de Parnaíba**



# BARUERI BREVE LANÇAMENTO



## Você na melhor localização de Barueri!

O mais novo lançamento da região!

Lotes a partir de

# 125m<sup>2</sup>

- 0 **Infraestrutura completa**
- 0 **5.700m<sup>2</sup> de áreas verdes preservadas**
- 0 **Localização privilegiada**



Informações

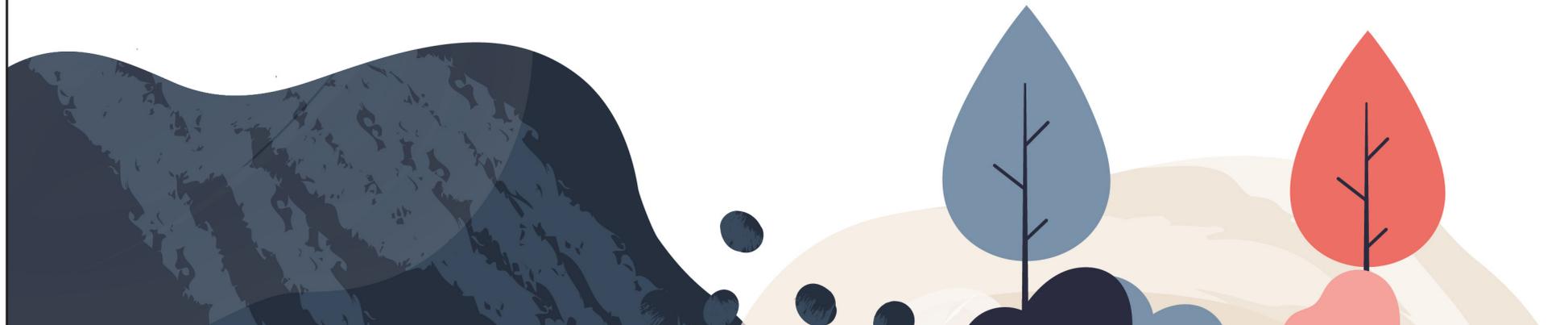
**11 97224-6615**

Futuras Vendas

IMOBILIÁRIA  
**RE/MAX**  
VALOR  
CRECI 33.440-J

Futura Coordenação de Vendas

**ICIA**  
LANÇAMENTOS IMOBILIÁRIOS  
www.imovel-cia.com.br  
CRECI 16.985-J



# economia

notas  
rápidas.

## | REFORMA |

**Guedes descarta mudanças no Simples e nas MEIs**  
O ministro da Economia, Paulo Guedes, disse na quarta-feira (21), que o governo não irá apresentar nenhuma proposta de reforma tributária que altere os regimes do Simples Nacional ou do Microempreendedor Individual (MEI).

## | TRIBUTOS |

**Arrecadação em junho tem alta real de 46,77%**

A arrecadação de impostos e contribuições federais somou R\$ 137 bilhões em junho. O resultado representa um aumento real (descontada a inflação) de 46,77% na comparação com o mesmo mês de 2020. Em relação a maio deste ano, houve queda real de 3,98% no recolhimento de impostos. O valor arrecadado no mês passado foi o maior para meses de junho desde 2011, quando a arrecadação no sexto mês do ano foi de R\$ 143,793 bilhões.

## | 1º SEMESTRE |

**Vendas do comércio crescem 10,1%, diz Serasa**

As vendas do varejo físico brasileiro cresceram 10,1% no primeiro semestre de 2021 em relação a igual período de 2020, segundo o Indicador de Atividade do Comércio (IAC) do Serasa Experian. Foi a maior expansão semestral do indicador desde 2010.

**| PESQUISA | Indústria perdeu 1,4 milhão de empregos**

As indústrias perderam 1,4 milhão de empregos de 2013 a 2019, o que representa 15% dos postos de trabalho do setor, mostram dados da Pesquisa Industrial Anual (PIA) - Empresa 2019, divulgada na quarta-feira (21), pelo IBGE.

| EM 2021 | Meta é inaugurar cerca de 500 unidades no país

# Cacau Show quer abrir cinco lojas na região neste ano

| FUNDADOR. Alexandre Costa é o CEO da Rede Cacau Show



DIVULGAÇÃO/CACAU SHOW

GLÁUCIA ARBOLEYA  
redacao@folhadealphaville.com.br

A Rede Cacau Show, empresa de chocolates sediada na região, atingiu em junho, a marca de 2,5 mil unidades no país. A marca pretende colocar o pé no acelerador e inaugurar cerca de 500 lojas neste segundo semestre. Até agora já foram abertas 100 unidades. A previsão é que a companhia chegue a 2,9 mil estabelecimentos até o fim do ano.

A região deve receber cinco novas operações, porém os locais exatos ainda não foram definidos. Mas, um dos pontos que está no 'radar' da empresa é o Centro Comercial de Alphaville. Na terça-feira (20), foi inaugurada uma unidade da Cacau

Show na Rede de Supermercados São Vicente, em Barueri.

Em Barueri e Santana de Parnaíba, a Cacau Show já possui 12 operações, sendo oito nos bairros de Alphaville e Tamboré.

De acordo com o Gerente de Expansão da rede, Arlan Roque, a região é promissora. "Em nossos estudos, identificamos o share de mercado em Barueri com participação da Cacau Show em 16% e em Santana de Parnaíba com 5% somente, ou seja, existem ainda muitas oportunidades de mercado", avaliou.

**Share de mercado em Barueri é de 16%**

## | BITCOIN |

# Mercado de criptomoedas segue em queda

Uma enorme pressão vendedora, que tirou quase 100 bilhões de dólares do mercado de criptoativos nas últimas 24 horas, fez com que o preço de quase todos

os ativos digitais despencasse na terça-feira (20). O bitcoin caiu abaixo de 30 mil dólares, o ether voltou para a casa dos 1.700 dólares e, segundo analistas, a situação pode fi-

Segundo Arlan, nos últimos 5 anos, a capital e a Região Metropolitana de São Paulo, que é uma das divisões regionais da Cacau Show, "é a que ano a ano mais oferece oportunidades de novas operações".

O gerente citou a renovação dos modelos de loja como um dos fatores de sucesso. "Como por exemplo a loja Smart e o modelo recém-lançado, que é a loja Container", contou.

## Potencial

Para Arlan Roque, Alphaville e região oferecem muitos espaços que atendem o negócio, como condomínios corporativos, galerias de hiper e supermercados, o Centro Comercial de Alphaville, "Ainda não estamos presentes em operações de rua na região".

## | EMPRESÁRIOS |

# Mais de 30% solicitam empréstimos para usar como capital de giro



| PERFIL. As microempresas lideram a pesquisa (77,4%)

De acordo com um levantamento da Lendico, fintech especializada em empréstimo pessoal e meio de pagamento, capital de giro é a principal razão para empresários solicitarem crédito, correspondendo a 34,5% das respostas. Na sequência, capital para a abertura de novos negócios (23,5%), pagamentos de dívidas (18,9%), e investimento em estoque (15,1%).

Uso para pagamento

de funcionários foi respondido por apenas 1,3%.

As microempresas são predominantes na pesquisa (77,4%). Quanto aos setores de atuação, prestação de serviços é o mais presente (31%), seguido por Alimentação (20,5%) e Varejo (17,6%). Valores entre R\$ 5 mil e R\$ 10 mil foram os mais solicitados (37,8%), seguidos pelos pedidos de até R\$ 5 mil (32,8%) e de R\$ 15 a R\$ 20 mil (15,1%).

## | BRASIL |

# Crise na pandemia pode afetar salário por nove anos



| 2019. 17,7% da média mensal dos trabalhadores receberam benefícios de desemprego

O relatório do Banco Mundial "Emprego em Crise: Trajetória para Melhores Empregos na América Latina Pós-covid-19" alerta que os efeitos da pandemia da covid-19 podem afetar, por até nove anos, os salários dos trabalhadores médios do Brasil. "A crise econômica gerada pela pandemia da covid-19

ressaltou a importância de renovar os instrumentos de proteção social a fim de resguardar a renda contra os choques canalizados por meio do mercado de trabalho, no Brasil e no mundo", afirma o documento. O relatório aponta que o seguro-desemprego acaba tendo um papel limitado.

FOLHA CONTENT

# PRINCÍPIOS DO PILATES: PRECISÃO E CONTROLE NO PILATES

## ALINHAMENTO E EQUILÍBRIO

Dando sequência em nossa série sobre os princípios do Pilates, temos a Contrologia, termo anteriormente utilizado para a prática do Pilates, que nos ensina a usar os princípios das forças que atuam em nossos corpos, alcançando assim o controle consciente de todos os movimentos musculares. Para entender melhor, podemos conhecer os princípios da precisão e controle no Pilates.

Em busca desse perfeito ballet de nossos movimentos, precisão e controle no Pilates aparecem como os princípios que darão vida ao alinhamento e ao equilíbrio ideais para que a nossa prática seja leve, livre e benéfica.

## RELEMBRANDO OS SEIS PRINCÍPIOS

O método de Pilates foi desenvolvido com base em princípios que conectam anatomia, fisiologia e cinesiologia.

São eles:

- Concentração;
- Controle;
- Precisão;
- Centro de força (core);
- Respiração;
- Fluidez de movimento.

Aplicando todos os princípios à prática do Pilates, contemplamos movimentos livres, leves e soltos. Vamos aprofundar um pouco mais a aplicação da precisão e controle no Pilates?

## PILATES É NATURALIDADE

Pilates dizia que “a Contrologia desenvolve o corpo uniformemente, corrigindo a postura, estimulando a vitalidade, revigorando a mente e elevando o espírito”.

A rotina diária acompanhada da falta de tempo, estresse e imposições nos faz adquirir certos hábitos posturais e de movimento muito prejudiciais ao nosso equilíbrio.

O ideal é que nosso corpo seja obediente e não cheio de reflexos, que nossos movimentos sejam naturais e não robóticos.

Nosso cérebro segue comandos, os comandos mais comuns tornam-se naturais. Precisão e controle no Pilates ajudam a programar o cérebro de forma que nossos movimentos tenham cada vez menos vícios e fiquem cada vez mais plenos.

## PRECISÃO NO PILATES

Sempre em busca de movimentos alinhados, a prática de Pilates tem como um de seus princípios a precisão. Cada exercício tem sua estrutura e execução definidas previamente, assim a precisão nos auxilia a realizar fielmente movimen-



tos de qualidade.

Os princípios do Pilates se interligam e se conectam a cada momento da prática. A precisão se alinha à concentração, permitindo a execução ideal dos exercícios.

É um hábito a ser criado. No começo pode parecer difícil e exigente, depois de algum tempo encontramos a fluidez, outro princípio do Pilates, e tudo fica como uma engrenagem que trabalha perfeitamente.

Combinando a intenção do praticante com um profissional preparado para ensinar, orientar e corrigir de acordo com as instruções originais, será perfeitamente possível alcançar uma prática que garanta excelente alinhamento postural e se estenda ao dia a dia do praticante.

## CONTROLE NO PILATES

O que nos vem à cabeça quando pensamos em “controle”? Podemos definir como domínio, poder. Em se tratando da nossa prática de Pilates, falamos de autocontrole, domínio da nossa própria vontade.

O controle no Pilates nos ajuda a manter tudo como deve ser: balanceado, alinhado, natural.

Como cada exercício tem sua estrutura e execução definidas, nosso cuidado deve estar em não “compensar”. Os movimentos devem ser equilibrados, fazendo trabalhar cada músculo envolvido na execução, sem sobrecarregar um ou outro.

Aplicando o princípio do controle no Pilates, estamos trazendo à nossa prática a coordenação motora, ou ainda mais, a integração motora, na qual cada músculo envolvido no exercício faz a sua parte -

nem mais, nem menos.

Dessa forma seremos capazes de alcançar movimentos “limpos”, sem contrações musculares inadequadas.

## VAMOS PRATICAR!

Hoje vimos os conceitos de precisão e controle no Pilates. O entendimento dos princípios é o primeiro passo para a compreensão de como praticar Pilates. Muitas vezes, a teoria pode dar a impressão de que é impossível atingir os objetivos da prática, mas isso não é verdade! As teorias vão se mostrando durante a prática. Sabendo quais são os princípios e como funcionam, você irá perceber como estão presentes em todos os momentos.

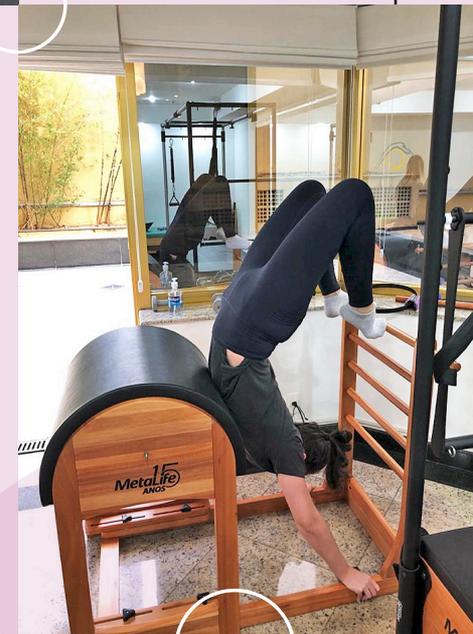
E quanto mais praticar, mais natural ficará. Chega uma hora que pensamos “Uau! Tenho concentração, controle, precisão! Estou respirando, respeitando meu centro de força e meus movimentos estão fluindo!”

Pilates é leveza, saúde física e mental, qualidade de vida. Tantos benefícios vêm praticando um método tão agradável e equilibrado.

Se você tem interesse em saber mais, leia também nossos artigos sobre os benefícios do Pilates, os princípios da concentração e da fluidez, as práticas conjuntas de Pilates e Yoga e fique ligado para acompanhar o que vem por aí.

Nós queremos fazer parte das suas melhoras e descobertas. Agende sua aula na Profisio Clinic e venha praticar!

**Estamos na alameda Madeira, 258 salas 203/204 edifício Guinzza Alphaville. Tel: 4193-1084, 97220-8146 (WhatsApp)**



# cidade

| 8 DE AGOSTO | Ações vão desde sorteio de carro o km até o recebimento de brinde pelas compras no empreendimento

# Shoppings da região apostam em premiações para o Dia dos Pais

BEATRIZ BONONI  
redacao@folhadealphaville.com.br

A pouco mais de 15 dias para o Dia dos Pais, que será celebrado em 8 de agosto, os shoppings da região já iniciaram ações para incentivar as compras. Neste ano, a novidade é que boa parte dos empreendimentos têm investido em premiações.

É o caso do Shopping Tamboré (Av. Piracema 669), que realiza a campanha “Dia dos Pais é sobre criar laços”, em que será sorteado o SUV Compacto zero km Jeep Renegade.

Os participantes do programa de relacionamento do shopping - Viva - da categoria 1, terão direito a um cupom para concorrer ao carro. Já os da categoria 2 receberão cinco cupons e, os da categoria 3, dez cupons. É possível participar até o dia 8 de agosto e o sorteio acontecerá no dia 13 de agosto.

Para clientes que ainda não são participantes do programa, basta fazer uma compra pelo app “Shopping Tamboré” ou cadas-



| SHOPPING TAMBORÉ. Clientes que fazem parte do programa de relacionamento poderão concorrer a um Jeep Renegade

**Alpha Square Mall presenteará clientes que fizeram compras acima de R\$200 com vinho italiano**

trar uma nota de compra física no aplicativo.

“O Dia dos Pais tem ganhado cada vez mais relevância. A nossa campanha está toda atrelada ao nosso programa de relacionamento, que propiciará aos nossos

clientes descontos exclusivos de acordo com as suas categorias 1, 2 e 3 e também a possibilidade de concorrer ao sorteio do Jeep Renegade”, destacou Rafael Morais Marques, superintendente do Shopping Tamboré.

Para garantir a segurança durante as compras, o mall segue com diferentes protocolos sanitários, entre eles, uso de máscaras, aferição de temperatura nos principais acessos, higienização de todas as áreas com água ozonizada e espaçamento das cadeiras na Praça de Alimentação.

## Alpha Square Mall

O Alpha Square Mall (Av. Sagitário 138) também lançou uma promoção especial para celebrar a data. A partir do dia 29 de julho até 8 de agosto acontecerá a ação “Compre e ganhe”.

Segundo o empreendimento, nas compras acima de R\$ 200, o cliente ganhará um Vinho Liberi Di Bere Bene (rótulo italiano).

O shopping informou ainda que mantém todos os protocolos sanitários, como aferição de temperatura na entrada, obrigatoriedade do uso de máscara, disposição de totens de álcool em gel pelo shopping e a capacidade máxima sugerida pelo Plano São Paulo.

## | PADROEIRA |

### Parnaíba terá missa e quermesse em comemoração à Santa Ana

No dia 26, Santana de Parnaíba celebra o Dia de Santa Ana, padroeira da cidade, e contará com uma programação para a data.

Nesta sexta-feira (23), sábado (24) e domingo (25), haverá missa na Igreja Matriz (Largo da Matriz, s/n). Para participar, é preciso agendar pelo WhatsApp (4154-2401).

Após as celebrações, haverá quermesse com pastel, carne louca, churrasco, caldos, bolos, canjica, pães e artigos religiosos. O evento será realizado ao lado da igreja.

## | POR COVID-19 |

### Em junho, Barueri registra um dos menores números de internações

Junho foi o mês em que Barueri registrou um dos menores números de internações de pacientes com confirmação ou suspeita da Covid-19 comparado a fevereiro, quando 271 pessoas estiveram hospitalizadas, o menor índice do ano. Segundo dados da prefeitura, no mês passado, foram 566 internações.

Em maio, 643 pessoas foram hospitalizadas e, em abril, 692. Março foi o mês com o maior número de internações no ano, chegando a 752. Até segunda-feira

(19), ocorreram 241 novas internações de casos suspeitos e confirmados.

“A queda nos números de internação deve-se, em parte, ao respeito as recomendações sanitárias, diminuindo assim a taxa de transmissão. O avanço da campanha de vacinação responde por uma parcela dessa redução já que também leva a diminuição da transmissão bem como a redução do número de pacientes evoluindo para casos graves, que precisam ser internados”, disse a prefeitura.



| ATÉ SEGUNDA-FEIRA (19). Cidade tinha taxa de ocupação de leitos de UTI na rede pública e privada de 45,56%

## notas rápidas.

### | COVID-19 |

#### Parnaíba imuniza maiores de 30 anos neste sábado (24)

No sábado (24), Santana de Parnaíba iniciará a vacinação contra a Covid-19 para maiores de 30 anos, que realizaram o pré-agendamento pelo site (santanadeparnaiba.sp.gov.br), na Arena de Eventos (Av. Esperança 450). A partir de segunda-feira (26), as USAs e UBSs farão a imunização dessa faixa etária.

### | SEXTA (23) E SÁBADO (24) |

#### Barueri vacina pessoas com 33 anos

Nesta sexta-feira (23) e sábado (24), Barueri inicia a imunização contra a Covid-19 de pessoas com 33 anos. No domingo (25) e segunda-feira (26), será a vez de quem tem 32 anos. É preciso agendar pelos canais da gestão, como o APP Saúde Barueri.

### | SOLIDARIEDADE |

#### Etec de Barueri arrecada cobertores e roupas de frio

A Etec de Barueri participa de uma campanha para a arrecadação de cobertores e roupas de frio. A doação pode ser feita de segunda a sexta-feira, das 8 às 17h, na própria unidade (Rua João Batista Soares 440).

### | NESTE SÁBADO (24) |

#### Alpha Square Mall apresenta contação de história

Neste sábado (24), às 15h, o Kids Club by Ponto Literário no Alpha Square Mall (Av. Sagitário 138) terá a contação de história pela Cia do Tok Tok com Mário Pecand. É gratuito.

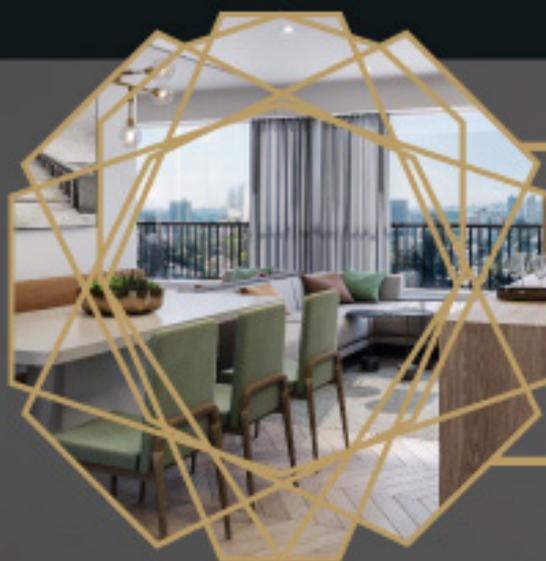
PRÉ-LANÇAMENTO

# SHAPE

A reinvenção das formas



VENHA BRINDAR CONOSCO A ABERTURA  
DO DECORADO NO STAND DO **PRÉDIO**  
**MAIS IMPRESSIONANTE DE**  
**ALPHAVILLE** E ANTECIPE-SE  
AO LANÇAMENTO



46M<sup>2</sup> A 79M<sup>2</sup>  
1 DORMITÓRIO  
E 2 SUÍTES

📍 AV. COPACABANA, 500 - ALPHAVILLE

🌐 [WWW.SHAPEALPHAVILLE.COM.BR](http://WWW.SHAPEALPHAVILLE.COM.BR)

☎ (11)96332-1701



MÓDENA  
INOVARREINVENTAR



## cidades

PARA CADASTRADOS | Programa Amigo Pet também contemplará protetores independentes e famílias

# Projeto de Barueri entregará itens para o cuidado animal para ONGs

BEATRIZ BONONI

redacao@folhadealphaville.com.br

O prefeito de Barueri, Rubens Furlan, sancionou um projeto de lei, de autoria da vereadora Cristiane Lourenço, que institui o programa Amigo Pet, com foco no bem-estar animal. A iniciativa pretende receber e distribuir alimentos e utensílios diversos para o cuidado dos animais, como móveis, roupas, remédios, coleiras, casinhas e brinquedos.

Segundo documento publicado, estes itens serão

**Programa contará com ajuda de lojistas de alimentação e artigos pets**

**DOAÇÕES.** O material será recebido pelo CEPAD I e distribuído a ONGs e protetores de animais cadastrados

MICHELLE BRIGIDA/ARQUIVO FOLHA DE ALPHAVILLE



destinados aos protetores de animais independentes e Organizações não Governamentais (ONGs) ligados à causa animal, todos cadastrados, e famílias que tenham animais para cuidar

em condição de vulnerabilidade social.

À reportagem, a gestão informou que contará com a ajuda de fabricantes e lojistas de alimentação e artigos pets, pessoas físicas e jurídi-

cas em relação às doações.

“Este material será recebido pelo Cepa I e distribuído a ONGs e protetores de animais cadastrados. Atualmente, são 32 protetores e ONGs registrados na cidade.

Já realizamos uma ação de atendimento a protetores de animais, fornecendo alimentação, medicação, vacinas e atendimento clínico, sempre que há disponibilidade”, explicou.

### Ajuda necessária

Para a moradora de Alphaville, Daniela Lo Bello, que é protetora independente de animais há mais de 15 anos na cidade, o programa será de grande importância e ajuda.

“Acredito que tendo uma ajuda dessas, diminui muito o gasto de um protetor independente, isso porque tudo ou parte do que um bichinho precisa é pago pela própria protetora ou com rifa entre amigas da mesma causa”, destacou Daniela.

## PERTO DE ALDEIA | Parnaíba iniciará obra da nova UBS do Ingáí

Santana de Parnaíba anunciou que, em breve, iniciará a construção da nova Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro do Ingáí, que fica nos arredores de Aldeia da Serra.

Segundo a gestão, o equipamento, que ficará na Estrada Municipal do Ingáí, próximo ao número 2302, terá 634,38 metros quadrados de área construída, cinco consultórios médicos, dois consultórios ginecológicos, dois odontológicos, sala de coleta de exames, farmácia, sala de vacina, entre outros.

Haverá ainda atendimentos de clínica médica, ginecologia, pediatria, psiquiatria, odontologia e eletrocardiograma.

TEM UM PEQUENO HERÓI DENTRO DE TODOS NÓS

# FREE GUY

ASSUMINDO O CONTROLE

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA. PROPRIEDADE DA 20TH CENTURY STUDIOS. SOMENTE USO PROMOCIONAL. VENDA, DUPLICAÇÃO, OU OUTRO USO DESSE MATERIAL É ESTRITAMENTE PROIBIDO.

19 DE AGOSTO NA **CINEMARK**



# VAI E VEM

PODCAST RAPIDINHO PARA  
QUEM QUER SAIR DE CASA POR  
DENTRO DE TUDO QUE ACONTECE  
NA REGIÃO DE ALPHAVILLE

SEGUNDA A QUINTA



**Acesse:**

[folhadealphaville.com.br](http://folhadealphaville.com.br)

**Escute no**

 Spotify |  deezer

**Receba por WhatsApp**

 (11) 9 5595.3433

# imóveis

**CENÁRIO** | Segundo especialista, expectativa é isso aconteça de forma gradual

## Alta da Selic gera alerta sobre repasses nos financiamentos



**MERCADO.** Para especialista, reajuste não deve ser suficiente para frear a demanda

**BEATRIZ BONONI**  
redacao@folhadealphaville.com.br

Após atingir, em 2020, o menor patamar histórico, chegando a 2% ao ano, a taxa Selic, taxa básica de juros da economia, vem registrando altas desde março. Atualmente, ela está em 4,25% a.a., mas a expectativa do mercado é que ela encerre 2021 em 6,5% a.a.

Este aumento acende uma preocupação em relação a possíveis repasses para os financiamentos imobiliários, que no ano passado, acompanharam a redução da taxa e foram um dos principais motores do

**Atualmente, taxa está em 4,25% a.a. Em 2020, chegou a 2% ao ano**

aquecimento do setor.

Segundo Bruno Gama, CEO da Credihome, plataforma de crédito imobiliário multi-banco, a expectativa é que eventuais repasses para as taxas de financiamento imobiliário sejam graduais e não ultrapassem o intervalo entre 7,5% e 8% ao ano.

“Mesmo com algum reajuste, esse ainda é um nível bastante atrativo e não deve ser suficiente para frear a demanda que segue bastante aquecida”, destacou.

### Motivos

A competição bancária está entre os motivos que devem manter os financiamentos desta categoria com juros ainda baixos. Isso porque esses produtos se tornaram estratégicos para as instituições financeiras, já que mantêm os clientes a longo prazo.

### BREVE LANÇAMENTO

# A Lote 5 está chegando em Campinas. Aguarde!



## Lotes a partir de 360m<sup>2</sup>

Loteamento Fechado  
Área Verde · Lazer



Informações:  
**19 99745-5385**

Futura Coordenação de Vendas

**ICIA**  
LANÇAMENTOS IMOBILIÁRIOS  
www.imovel-cla.com.br

Futura Urbanização e Realização

**LOTE 5**