

Ano XVI . São Roque . Dezembro de 2016



Faça suas compras no COMÉRCIO de São Roque e concorra a:

e 1 Ford Ka Sedan O km no sorteio final

#### **SORTEIOS**

De Segunda à Sexta-feira às 11h (sede da ACIA). Sorteio final 07/01/2017 às 17h (Praça da Matriz).





D919/11/2016a07/01/2017

Associação Comercial de São Roque faz seu

# EMPRESAS PARTICIPANTES DA PROMOÇÃO

Abertura Agrocenter 3 Irmãos Agro União Alpha Fone Alternativas Móveis Angemodas Arrazzo Calçados Artemoda Ativa Lazer **AutoEletricaSantaQuitéria** Auto Elétrico Elias Auto Moto Escola S. Roque Balão Mágico Barbarella Bar do Chico **Bazar Franco** Brasitela Café Requinte Casa Carvalho Casa de Carnes 7 de Setembro Casa de Móveis Suissa Casa de Rações Avenida Casa Nastri Calçados

PROMOÇÃO

Casa Pernambucanas Celia Noivas Center Tudo Centro Automotivo Piccirillo Ciçacamp Viagens Click Digital Conslac Construshow Corita Kids **CTI** Informatica Cybelar Dacar Pneus Dele & Dela Outlet Delicata Distribuidora Flórida Dornelas Epi's Droganossa Drograria 3 Irmãos D'Paula Vieira Empório São Roque Enigma Modas Espanhola Moda Essência Store

Estação Brinquedos Estação Estilo Fac Guaçu **Farmais** Farmativa Farma Vida Feelings Lingerie Flor de Pitanga Floricultuira Florisbel Frigo Nilmar Fátima Baby Gibson **Ibicolor Tintas Ilufios** Impacto Sports Interativa Cursos Invita Fórmulas Irani Joias JF Cabeleireiros - O espaço do homem JL Presentes Jornal da Econimia Liga Tudo Livraria Nobel/Café Donuts

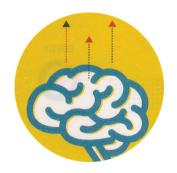
Lixa Tudo Abrasivos Loja Diana Loja Japonesa Loja Kaeri Lojas Ed+ Lojas Malandrim Loja Veste Sempre L'Acqua di Fiori Madeira Viva Magazine Itália Make Offer Informática Mariana Cosméticos Marikota Modas Marino Farma Mercado Jr Mercearia 3 Irmãos Minor Auto Peças Mix Calçados Monte Leone Mulher Brasileira **Mundial Games** O Boticário O Democrata Oito.Oito

Ótica Morada do Sol Ótica São Roque Óticas Anne Óticas Carol SR Óticas Officer Óticas Suíça **Padihey** Papel Árias Papelaria Silva Papelcom Peixaria Lula Lele Perfumaria Ganesh Perfumaria Sumire Peça-Peça Posto do Rodolpho Posto Nacional Posto Rodovia Princesinha Bijoux **Print Digital** Profit Bazar Regina Cosméticos Relojoaria Mikami Rest. Casa da Luiza Restaurante Yamami

Rogério Calçados Rose Art Decor Ruth Instituto de Beleza Sacolão da Economia Santa Rosa Solo Instrumentos Musicais Sport Bike Stock Jeans Supercidade Supermercado C. Z. Supermercado Goinã Super P Modas São Francisco Modas São Luiz Home Center Takara Presente Teimosia Thais Baby Timax Calçados Trofeus São Roque Villa do Sapato Villa Fashion WL Bijoux Xodó Modas Yoshitec Eletrônicos

# Os mandamentos da eficiência

David Levitin, especialista em neurociência, ensina como organizar diferentes aspectos da sua vida



# Como organizar sua mente

## Faça um detox cerebral

O primeiro passo é limpar a mente. Daniel lembra um exercício criado por David Allen, o guru da eficiência. A ideia é pegar uma folha de papel e anotar absolutamente tudo que vier à cabeça, não importa o que for. Ao final, você terá mais clareza sobre o que está disputando sua atenção internamente, vai conseguir categorizar os itens e decidir qual é a prioridade de cada um deles.

## **Busque apoios**

Sabe quando lembramos a cada cinco minutos que algo precisa ser feito, sem conseguir nos controlar? Esse era um mecanismo que fazia sentido quando náo havia a escrita e dependíamos de nossa memória para sobreviver, mas hoje há alternativas. Anote esse tipo de coisa assim que surgir. Pode ser em um aplicativo, um bloco de notas ou em um caderninho o que for melhor para você.



# Como organizar sua rotina de trabalho

## Limite seu tempo

Estabeleça períodos fixos de tempo para se dedicar a determinadas tarefas. Você pode reservar 30 minutos (nem mais, nem menos) só para checar os e mails, por exemplo. Também vale ficar indisponível por alguns instantes quando precisar de foco total. Avise colegas que você estara imerso em uma atividade durante certo tempo. Feche o e mail, desligue o celular e resolva sua vida.

# Crie a linha da urgência

Tenha um e-mail ou outro meio de comunicação, como linha telefônica especial ou grupo de WhatsA-pp reservado somente para urgências. Esse contato deve ser compartilhado com um número reduzido de pessoas. Assim, dá para desligar todo o resto e saber que, se for interrompido pelo seu grupo seleto, é por um motivo que realmente vale a pausa.



# Como organizar seu computador

### Adote um padrão

Estabeleça um jeito corriqueiro para nomear os arquivos e, de preferência, separe os documentos em pastas. Isso aumenta a agilidade para achar algo. O mesmo raciocínio vale para as senhas. Como não é seguro ter um único código para tudo, você pode fazer pequenas variações. Vale anotar em uma ficha (ou app ou arquivo digital) os lembretes para as diferenças entre as senhas.

### Tenha ambientes próprios

Se você usa o mesmo computador para o trabalho e para a vida pessoal, separe as atividades em duas contas. E coloque papéis de parede diferentes para cada um dos usuários. Pode até parecer bobagem, mas isso ajuda o cérebro a se situar e a entender que tipo de raciocínio precisa ter em cada uma delas. Um conselho para a conta do trabalho: desabilite as redes sociais.





### Possua um espaço para o trabalho

O ideal é não levar trabalho para casa. Mas, quando for necessário, não largue as coisas do escritório em qualquer canto. Ache um espaço específico para trabalhar e sempre faça as atividades ali de preferência longe do quarto. Isso é crucial porque o cérebro cria uma memória para cada ambiente. Então, se você trabalhar na cama, não vai conseguir dormir à noite.

#### Desenvolva hábitos

Isso é especialmente importante para objetos que você usa constantemente - como a chave do carro, o carregador do celular e o controle remoto da televisão que sempre se perdem na bagunça. Assim que chegar em casa, por exemplo, coloque o chaveiro e o celular sempre no mesmo lugar. E jamais altere a ordem desses gestos. Assim, você economiza espaço mental.

# Agradeça e renasça neste Natal!

eja você Cristão ou não, aproveite o espírito de Natal e agradeça. Se você acredita, agradeça a Deus por estar vivo, pela sua saúde, pela sua família, por seus amigos, pelo seu emprego, pelos bens (poucos ou muitos) que você possui. Se você não acredita em Deus, agradeça assim mesmo. Agradeça a sua liberdade e tudo o mais que você se lembrar de que muitas pessoas não têm e que você possui de coisas materiais e não-materiais.

Na empresa, ligue para seus principais clientes e fornecedores. Agradeça a eles e aproveite para pedir desculpas por alguma coisa que não tenha saído tão bem neste ano. Ligue também para as pessoas simples que prestam pequenos serviços. Agradeça também a elas, pois nem sempre as pessoas se lembram delas. Internamente, faça com que as pessoas saiam de suas salas e agradeçam umas às outras. Isso fará o espírito de Natal se irradiar por toda a empresa de forma menos material, menos mercantil e mais

humana. É tempo de agradecer.

E o Natal também é tempo de renascer. Esse é o principal espírito do Natal. A ideia é que deixemos morrer a velha pessoa que existe dentro de nós e façamos renascer uma pessoa nova, melhor, mais ética, mais humilde, mais afável, mais polida, mais honesta, mais preocupada com os menos favorecidos. Agora é tempo de fazer renascer em nós aquela pessoa que sabemos que devemos ser e que desejamos ser.

Assim, este é um tempo muito especial. O mundo inteiro dá uma parada para pensar em valores, em coisas que não são transitórias, em coisas permanentes. O mundo inteiro dá uma parada para pensar mais na família, nos amigos, na saúde, na fé, na esperança, enfim nas coisas essenciais da vida.

Neste Natal, agradeça e renasça. Você merece! O mundo merece! Pense nisso. Sucesso! Feliz Natal!

Escrito por Luiz Marins





informativo ACIA

# 5 Dicas para fazer marketing com pouco dinheiro

A falta de recurso para investir em marketing pode ser solucionada com estratégias rotineiras que não envolvem dinheiro

Não ter muito dinheiro para investir em marketing pode parecer um obstáculo para muitos empreendedores. No entanto, o que muitos empresários não sabem é que, quando o assunto é marketing, o foco não deve ser o quanto se gasta, e sim como as estratégias são traçadas. A falta de dinheiro não é empecilho quando os profissionais trabalham juntos para encontrar formas criativas de promover uma empresa.

## 1. Foque nos seus fãs de verdade

Direcione as energias para os fãs e consumidores da sua marca ou empresa. Um bom networking com o público e uma boa promoção em mídias sociais atrai mais olhares e mantém os interessados cada vez mais engajados.

# 2. Bata na porta das pessoas

Saiba caçar oportunidades de negócios ao invés de esperar que elas batam à porta do escritório. A divulgação pode ser feita até mesmo batendo de porta em porta. O marketing de campo pode ser feito em qualquer lugar.

## 3. Aposte na propaganda feita por seus clientes

Uma venda bem feita pode fazer

com que seus clientes se transformem em fãs. Eles podem, por exemplo, contar a outras pessoas sobre sua experiência. Esta é a dica de marketing mais simples da lista: continue fazendo bem o seu trabalho e as pessoas virão até

## 4. Crie parcerias

Junte-se a outros negócios com público-alvo parecido com o seu. Isso dá ainda mais credibilidade para as marcas, que se relacionam e se indicam entre si e acelera a velocidade de engajamento do público, que pode olhar para um empreendimento e ter acesso a outro, por conta da parceria formada. Pense, por exemplo, em uma promoção conjunta. Nela, o cliente terá acesso a preços mais baixos de duas empresas que gosta.

## 5. Venda o que eles querem

Recebeu a sugestão de um novo produto? Não custa nada tentar. Teste muitas opções de produtos e serviços. Assim, você agrada o autor do pedido e mantém o público sempre interessado. Além disso, dar aos clientes aquilo que eles buscam garante a fidelização deles.

# Clube do Desconto, é simples e vantajoso. Participe!

#### MILLENIUM ACADEMY

20% de desconto na mensalidade para associados e funcionários. Av. Santa Rita, 45 - São Roque - Centro Comercial Cidade - Tel. 4784-1760

## MI BALÕES DECORATIVOS

(impressões em balões) - 10% de desconto para associados. Estrada São Roque / Araçariguama, 144 - Tel. 4712-7235

#### **ELZA CABELEIREIRA**

15% de desconto em todos os serviços do salão (exceto manicure e sobrancelha). Atendimento com a massagista Paula Junqueira. Para associados e funcionários. Rua João XXIII, 17 - São Roque -Tel: 4712-6195 | 9 9630-1702

#### **GRÊMIO UNIÃO SANROQUENSE**

Isenção do valor do título para associados. R. José Bonifácio de Andrada e Silva, 452 - São Roque - Tel. 4712-2088

**NOVIDADE FISK SÃO ROQUE** 

20% de desconto mensalidades. 50% de desconto matrícula. Material gratuito para associados e funcionários. Av. Antonino Dias Bastos, 660 - Centro - São Roque - Tel. 4784-6844

#### **PLANET TALK** LANGUAGE CENTER

Cursos de inglês para associados e funcionários. 50% de desconto. Rua José Brenha Ribeiro, 24 - Centro - São Roque - Tel. 4784-2200

#### **TEACHER HADASSA DANCUART**

Inglês para o mercado de trabalho (fluência em negócios e aulas personalizadas). Grupos para 1 aluno / 3 alunos / 4 a 6 alunos com descontos especiais para associados e seus funcionários. Faça um contato conosco. Fone: 4716-1968 e-mail: hadassa1dan@gmail.com

## INGLÊS E ESPANHOL

# **ESCOLA INTERATIVA -**CURSOS, TREINAMENTOS E IDIOMAS

Cursos: Informática, Profissionalizantes, Concursos Públicos, Vestibular, Preparatório ENEM e Idiomas. Descontos de 50% na

matrícula para todos os cursos e 30% na mensalidade de todos os cursos. Para associados e seus funcionários. Praça da Matriz, 54 Tel. 4712-2575

#### **DENTISTAS**

#### **DR. CELSO DOS SANTOS** ABREU

10% de desconto - exceto próteses - Associados e funcionários Av. 3 de Maio, 210 - São Roque Tel. 4784-1340

#### DRA. JULIE L. D. M. **RABELO NEVES**

20% de desconto nos tratamentos odontológicos. Associados e funcionários. Av. João Pessoa, 420 - São Roque - Tel. 4712-3801

#### **DR. GUSTAVO CARVALHO ROSA**

10% de desconto nos implantes odontológicos. Associados e funcionários. Rua Dr. Stevaux, 25 - Centro São Roque - Tel. 4712-6904

### **DRA ALINE NERY DE LIMA**

10% de desconto para associados e funcionários Especialista em cirurgia e traumatologia. Buco maxilo facial

Rua Santa Isabel, 9 - São Roque Tel. 4784-6682

#### **DRA. SANDRA C. DE ANDRADE**

30% de desconto para associados e funcionários. Rua Filomena Belmonte, 237 B -Jardim Brasil - São Roque Fone: 4712-5013 / 9 7452-0351

#### CTI-INFORMÁTICA E INGLÊS

Isenção de Matrícula - 20% de desconto nas mensalidades para informática e idiomas. Associados, funcionários e dependentes. Rua Rui Barbosa, 519 Centro - Tel. 4712-9720

### **PEOPLE COMPUTAÇÃO**

10% de desconto para empresas e seus funcionários Av. Antonino Dias Bastos, 650 Centro - São Roque Tel. 4784-5550

### TROFÉUS SÃO ROQUE

Troféus, medalhas personalizadas, shows pirotécnicos, fogos de artifícios. 10% de desconto em todos os produtos.

Rod. Raposo Tavares, Km 63,5 N1.628 - Jardim Marieta - São Roque - Tel. 4712-8154 99931-4381 trofeu@trofeusaoroque.com.br

## **ANGLO SÃO ROQUE**

25% de desconto na mensalidade escolar para proprietários e funcionários das empresas associadas Rua Padre Marçal, 20 Centro - Tel. 4784-9510

# **FAC SÃO ROQUE**

Oferece: 10% de desconto nas mensalidades até final do curso de Graduação e 15% de desconto para os cursos de Pós Graduação. Válido para os proprietários e seus funcionários. Rua Sotero de Souza, 104 - Centro

- São Roque - Fone: 4719-0300

#### **CTI - CURSOS DE GRADUAÇÃO E POS GRADUAÇÃO**

30% de desconto em todos os cursos. Faculdados Anhembi, Morumbi e FMU. Para os proprietários e seus dependentes. Rua Rui Barbosa, 519 Centro - Tel. 4712-9720