

**PAINEL DA CIDADE**  
**JOANÓPOLIS**  
**REVISTA DIGITAL**



**CRISTIANO DA EMA**  
**PREFEITO DE JOANÓPOLIS**

**EDIÇÃO 12**

 [WWW.PAINELDACIDADE.COM.BR](http://WWW.PAINELDACIDADE.COM.BR)

 (11) 9.4143-9255

 @PAINELDACIDADE.JOANOPOLIS

 @PAINELDACIDADE.JOANOPOLIS

# ANUNCIE

NA REVISTA DIGITAL **PAINEL DA CIDADE**

**PAINEL DA CIDADE**  
**JOANÓPOLIS**  
**REVISTA DIGITAL**



MAIS DE

**6 mil**

**EXEMPLARES  
ENTREGUES**

**MENSALMENTE**

**(11)9.4143-9255** 

  
CLIQUE AQUI



# EDITORIAL

A Revista Digital **PAINEL DA CIDADE** é uma publicação mensal, distribuída gratuitamente em formato eletrônico.

Todas as matérias foram escritas gratuitamente por seus autores para uso exclusivo dessa publicação. Sua reutilização só é permitida com a autorização por escrito dos próprios autores.

## EDIÇÃO 12

Projeto e Coordenação: Nipo de Paula  
Coordenação de Artes Visuais: Miriã Guedes  
Diagramação: Gabriel Dias Ribeiro

A Revista Eletrônica PAINEL DA CIDADE busca trazer entretenimento e informação relevantes principalmente ligadas às diversas personalidades de Joanópolis.

Com uma linguagem moderna, nosso intuito é levar nossas matérias para os mais diversos perfís e sem interferir nas matérias de cada escritor.

Acreditamos que a informação e o conhecimento podem mudar a história de um povo.

Aos poucos, iremos resgatar a história e a memória da cidade, bem como dar voz às pessoas antenadas ao futuro.

Se assim como eu, você ama Joanópolis, está convidado a participar de nossas matérias. Será um prazer receber você em nosso espaço.

**NIPO DE PAULA**  
**(11) 917-517-562**





# ÍNDICE

**PÁGINA 01 - EDITORIAL**

**PÁGINA 03 - CONTRACAPA**

**PÁGINA 04 - ENTREVISTA COM O CRISTIANO DA EMA**

**PÁGINA 09 - ACERVO FOTOGRÁFICO DO CRISTIANO**

**PÁGINA 11 - POUSADA SAN LORENZO**

**PÁGINA 12 - TRABALHO, HÁBITOS E BEM ESTAR**

**PÁGINA 13 - OS DESAFIOS DA POLUIÇÃO E DO LIXO**

**PÁGINA 19 - OPPORTUN CONSÓRCIOS**

**PÁGINA 20 - O QUE É YOGA - POR PRISCILA SANTOS**

**PÁGINA 22 - MEDICINA VETERINÁRIA - POR SOFIA ZAPPA**

**PÁGINA 23 - SOGNO CRED**

**PÁGINA 24 - MERCADO IMOBILIÁRIO PÓS-PANDEMIA**

**PÁGINA 26 - AH ROÇA! ARTESANAL**

**PÁGINA 27 - AQUECIMENTO GLOBAL - POR GABRIEL DIAS**

**PÁGINA 29 - MUNDO PET - POR SAMANTHA FREIRE**

**PÁGINA 30 - 3E PERFORMANCE IMOBILIÁRIA**

**PÁGINA 31 - QUEBRANDO O TABÚ - POR NIPO DE PAULA**

**PÁGINA 32 - BOSSA NOVA SEGUROS**

**PÁGINA 33 - GUIA DE NEGÓCIOS DE JOANÓPOLIS**

**PÁGINA 45 - ASSOCIAÇÃO DE EMPREENDEDORES E AUTÔNOMOS**



  
CLIQUE AQUI

**MATÉRIA DE CAPA**  
**EDIÇÃO 12**



- ✓ Cursos individuais
- ✓ Capacitação Empresarial
- ✓ Treinamento sob demanda



(11) 94143-9255

[www.institutoavulte.com.br](http://www.institutoavulte.com.br)



## ENTREVISTA ESPECIAL COM CRISTIANO DA EMA - PREFEITO 2025 / 2028

### 1. Quem é o Cristiano da Ema, cidadão?

Sou um filho de Joanópolis, apaixonado por essa terra e por nossa gente.

Um cidadão simples, trabalhador, que cresceu entendendo o valor da honestidade, da amizade e do esforço. Sempre estive perto da população, ouvindo, ajudando e buscando fazer a diferença.



Minha história é construída no dia a dia, com os pés no chão e um amor enorme pela nossa cidade.

### 2. Quem é o Cristiano da Ema, político?

A política sempre esteve presente na minha vida. Desde pequeno, acompanhei meu pai, Tião da Ema, que foi vereador e candidato a vice-prefeito junto com o Zé Costa. Vi de perto sua dedicação ao povo e aprendi que política de verdade se faz com trabalho e compromisso.

Antes mesmo de ocupar um cargo público, já estava nas ruas ajudando no que podia, ouvindo as necessidades das pessoas e buscando soluções.

Sempre acreditei que quem ama sua cidade tem o dever de lutar por ela. Foi essa vontade de fazer a diferença que me levou a ser vereador de 2013 a 2016 e, tive a honra de presidir a Câmara no biênio 2015 - 2016.

Agora, como prefeito, carrego comigo essa mesma essência: estar próximo da população, trabalhar com garra e fazer de Joanópolis um lugar cada vez melhor para todos.

Para mim, política não é sobre cargos, é sobre transformar vidas!

### 3. Como você avalia que o último prefeito lhe entregou Joanópolis?

Recebemos uma cidade cheia de desafios e com muitas áreas abandonadas que precisam de atenção urgente, desde a infraestrutura até a organização dos serviços públicos.

Mas meu papel não é ficar olhando para trás e apontando erros. Meu compromisso é resolver os problemas e construir um futuro melhor para Joanópolis, com muito trabalho e planejamento.

### 4. Quais serão os pontos principais da sua atuação como prefeito?

Nossa prioridade é cuidar das pessoas, e para isso precisamos melhorar a infraestrutura, a saúde, a educação e a geração de empregos.

Também queremos fortalecer o turismo e incentivar o comércio e os pequenos empreendedores, que são fundamentais para o crescimento da cidade.

Além disso, vamos organizar a administração pública, garantindo eficiência e responsabilidade com os recursos.

### 5. Na sua opinião, qual será o maior desafio da sua gestão?

O maior desafio é colocar a casa em ordem e reconstruir áreas que ficaram esquecidas.

Algumas questões são urgentes, como a manutenção das estradas rurais, a coleta de lixo e a melhoria dos serviços de saúde. Mas desafio nenhum me assusta. Sei que, com trabalho sério e parceria com a população, vamos superar cada obstáculo.

### 6. Qual foi o seu maior aprendizado como vereador de Joanópolis?

Apreendi que a política vai muito além de cargos e decisões; ela exige atenção, dedicação e um compromisso genuíno com a população.



**RC ROBERTO CAMPOS**  
ADVOCACIA

Garantindo a sua segurança e seus direitos.

**Nossos Serviços:**

- ✓ DIREITO DE FAMILIA.
- ✓ DIREITO DE TERRAS
- ✓ LEI PREVIDENCIARIA
- ✓ DIREITOS CIVIS
- ✓ LEI DE CONTRATOS

**(11) 99728-1341**

Como vereador, estive lado a lado com o povo, ouvindo suas necessidades e entendendo que, mais do que obras ou projetos, as pessoas querem ser respeitadas e ter suas vozes ouvidas.

Compreendi que a gestão do dinheiro público deve ser feita com extrema responsabilidade, sempre priorizando o bem coletivo.

Além disso, vi na prática que o diálogo constante com a comunidade é a chave para uma administração transparente e eficaz.

### **7. Falam que você foi um presidente da Câmara controlador. O que tem a dizer sobre isso?**

Fui um presidente responsável, que tratou o dinheiro público com respeito e seriedade. Reduzi gastos desnecessários, economizamos recursos e conseguimos devolver dinheiro para o município. Para alguns, pode parecer "controle demais", mas para mim, é obrigação de quem está gerindo o que é do povo.

### **8. Como você enxerga que estará Joanópolis daqui 4 anos?**

Meu sonho é ver uma Joanópolis mais estruturada, com serviços públicos de qualidade, estradas em boas condições e oportunidades de trabalho para nossa gente. Vamos trabalhar para isso, para que daqui a quatro

anos possamos olhar para trás e ver que fizemos a diferença.

### **9. Joanópolis tem grandes desafios na área de trabalho, comércio e empreendedorismo no geral. Não acha que uma secretaria do trabalho e empreendedorismo ajudaria?**

Acredito que mais importante do que criar uma nova secretaria é fazer a atual estrutura funcionar bem.

Precisamos de incentivos para o empreendedor, cursos de capacitação para os trabalhadores e um ambiente mais favorável para gerar empregos.

Vamos buscar parcerias e programas do Estado para isso.

### **10. Na sua campanha, você falou que seria um prefeito que estaria atuando muito na rua, com o povo. Agora que foi eleito, confirma essa postura ou vai andar de carro com vidro escuro e só aparecer próximo às eleições?**

Confirmo, e já estou mostrando isso.

Desde o primeiro dia, estou nas ruas, conversando com a população, vistoriando obras e acompanhando de perto os serviços. Meu compromisso é com a transparência e com a presença, e isso não vai mudar.

Sempre acreditei que um prefeito tem que



estar presente nos quatro anos de mandato, e não apenas quando chega a época de eleição.

Não consigo andar de carro com o vidro levantado, nunca fiz isso nem antes da minha vida pública, e não vai ser agora que vou mudar. Minha essência sempre foi estar próximo das pessoas, ouvir de perto as demandas e buscar soluções junto com a população.

Fui eleito para servir, porque prefeito, assim como qualquer agente público, é funcionário do povo.

Temos que estar à disposição da população, e o povo tem que ver nosso trabalho acontecendo. A confiança que me foi dada será retribuída com muito esforço, trabalho e comprometimento diário nas ruas, ao lado de quem mais precisa.

**11. Nossas estradas estão muito ruins e estamos perdendo muito com relação ao turismo por conta disso. Para quando o joanopolense pode esperar que isso mude?**

As estradas precisam de atenção imediata e já estamos trabalhando nisso.

Realmente, a situação das estradas é um grande problema, ainda mais nesse período de chuvas, que agrava as condições.

A Secretaria de Infraestrutura já elaborou um cronograma para a manutenção dos bairros da zona rural, mas sabemos que a execução desse trabalho enfrenta desafios.

Infelizmente, encontramos a Prefeitura com o maquinário defasado e sem nenhum tipo de material para dar suporte adequado às manutenções. Isso dificulta e atrasa as melhorias que queremos implantar. No entanto, estamos buscando soluções para equipar melhor a Secretaria e agilizar os trabalhos.

Nosso objetivo é oferecer vias seguras e bem cuidadas, tanto para os moradores quanto para o turismo, e não vamos medir esforços para isso.

**12. Sobre nossa praça e a quantidade de transeuntes a ocupando, o que pretende fazer?**

A praça é um espaço de todos e precisa ser preservada e bem utilizada. Vamos estudar soluções que tragam equilíbrio,



**Dermatologista Cristiano**

- Estética facial
- Estética corporal
- Microagulhamento
- Peelings
- Rejuvenescimento

+11 96502-7004

Major Joaquim Luiz, 180

CLIQUE AQUI



# Odontologia Dez

## Saúde e Beleza

(11) 94256-6767

RUA JORGE HONORATO MONTENEGRO, 104



com acolhimento social para quem precisa, segurança para os frequentadores e ações que garantam o bom uso do espaço.

### **13. No geral, temos uma qualidade de mão de obra abaixo do que o mercado exige. O que pretende fazer para melhorar a capacitação no nosso município?**

A solução está na qualificação. Vamos trazer cursos técnicos, parcerias com instituições e incentivos para que nossos trabalhadores se capacitem e tenham mais oportunidades. Precisamos preparar a população para o mercado de trabalho e para o empreendedorismo.

### **14. Com relação ao lixo, sabemos que é um grande desafio. Quando acha que isso estará solucionado?**

Já estamos tomando providências, mas sabemos que é um problema que exige planejamento. Além da melhoria na coleta, queremos trabalhar a conscientização da população para o descarte correto. Só com esforço conjunto vamos resolver essa questão de forma eficiente.

### **15. Que mensagem você quer mandar para cada joanopolense nesse início de mandato?**

Meu compromisso é com o trabalho, com a verdade e com o futuro de Joanópolis. Sei que temos desafios grandes, mas também tenho a certeza de que, com união e dedicação, podemos construir uma cidade melhor.

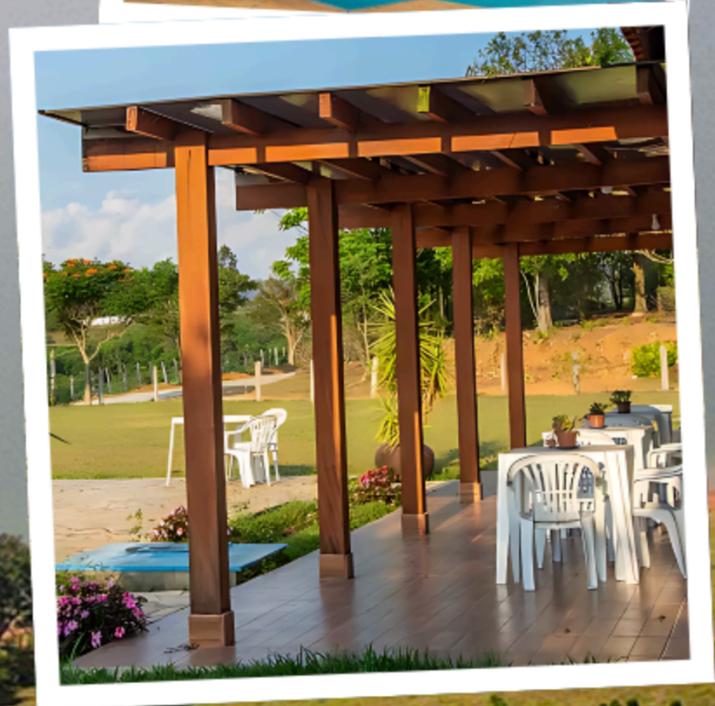
Contem comigo, porque estou aqui para governar com vocês e por vocês!

## CARTUNIZE-SE









Sua família  
conectada com a

Paz.

Rod. José Augusto Freire, S/N, km 108,5

[www.pousadanlorenzo.com.br](http://www.pousadanlorenzo.com.br)

(11) 94393-7352



SAN LORENZO  
POUSADA



## TRABALHO, HÁBITOS E BEM ESTAR

O trabalho, para ser leve e prazeroso, precisa estar alinhado com aquilo que faz sentido para quem o realiza.

Quando encontramos propósito e significado no que fazemos, as tarefas deixam de ser apenas obrigações e se transformam em oportunidades de crescimento e realização.

Leveza no trabalho não significa ausência de esforço, mas sim a presença de equilíbrio.

É sobre saber dosar responsabilidades com momentos de descanso, desafios com recompensas, e pressão com reconhecimento.

É criar um ambiente onde o bem-estar tem tanto peso quanto os resultados. Prazer no trabalho surge quando somos valorizados, reconhecidos e temos espaço para explorar nosso potencial.

Também vem da conexão com colegas, do sentimento de pertencimento e da sensação de que contribuímos para algo maior. Portanto, leve e prazeroso não é sinônimo de fácil, mas de gratificante.

Trabalhar com leveza é cultivar o equilíbrio entre dar o seu melhor e respeitar seus limites.

É encontrar motivos para se dedicar todos os dias sem perder a alegria no processo.

Quando buscamos tornar o trabalho leve e prazeroso, estamos, também, alinhando nossas ações com a pessoa que desejamos ser.

Da mesma forma, ao focarmos em quem queremos nos tornar, nossa abordagem em relação ao trabalho e aos hábitos se transforma.

Não se trata apenas de alcançar metas, mas de integrar essas metas com nossa identidade, criando um ciclo em que o prazer no trabalho e a evolução pessoal caminham juntos.

O equilíbrio entre esforço e reconhecimento, entre hábitos e identidade, é o que torna a jornada não apenas possível, mas também gratificante.

Quando focamos apenas em metas ou resultados, as mudanças podem ser superficiais e temporárias.

Mas, ao concentrar nossos esforços em quem desejamos nos tornar, criamos uma base sólida para hábitos que refletem essa nova versão de nós mesmos.

→

**FNET**  
PROVEDOR DE INTERNET

(11) 9.6370-4718

**TENHA A MELHOR INTERNET DA REGIÃO**

CLIQUE AQUI

## OS DESAFIOS DA POLUIÇÃO E DO LIXO

A gestão adequada do lixo é uma das questões mais prementes enfrentadas pelas sociedades contemporâneas.

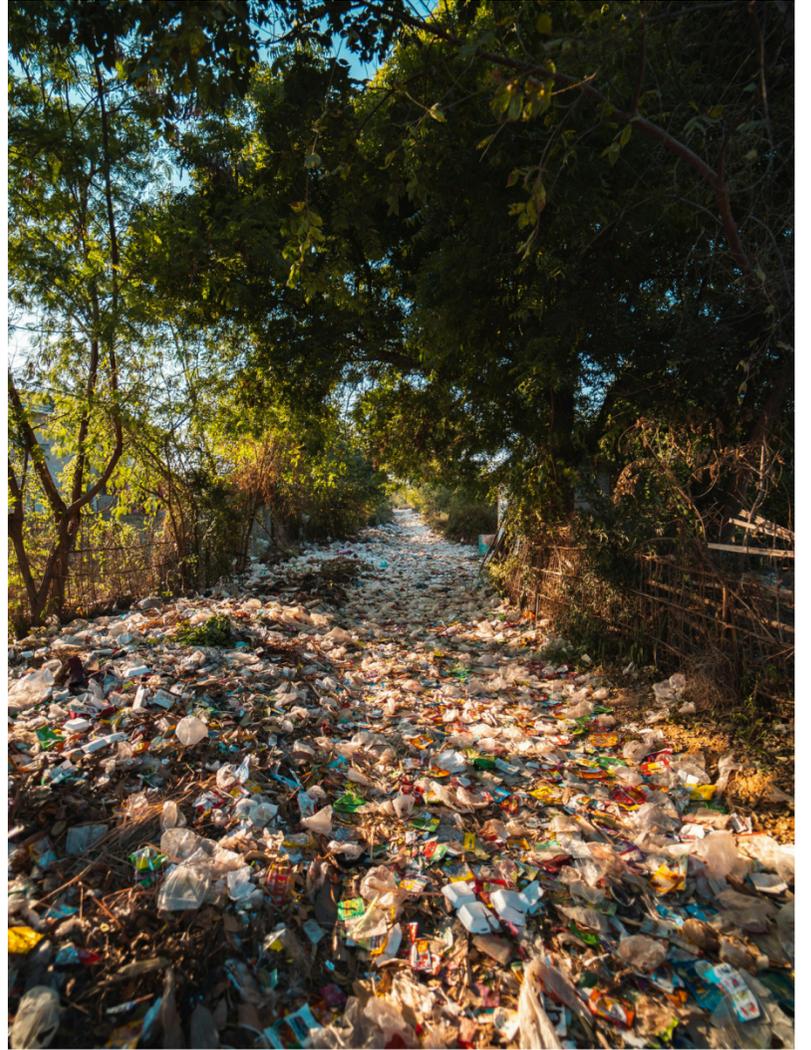
Com o crescimento populacional e aumento do consumo, a quantidade de resíduos gerados por cada cidadão tem se tornado um desafio para o meio ambiente.

Nesse contexto, a importância de cada indivíduo tratar seu próprio lixo de forma sustentável não pode ser subestimada.

Em primeiro lugar, o descarte inadequado de resíduos contribui significativamente para a poluição do solo, da água e do ar.

Quando plásticos, metais e outros materiais são jogados de maneira irresponsável, eles podem levar anos para se decompor, liberando substâncias tóxicas que prejudicam a fauna e a flora.

A superlotação de aterros sanitários e a queima irregular de resíduos agravam ainda mais os impactos ambientais, tornando urgente a adoção de práticas mais conscientes.



Além disso, o acúmulo de lixo em rios e oceanos afeta a vida marinha e, consequentemente, a cadeia alimentar, impactando a saúde humana.

A prática da separação e reciclagem do lixo é uma das maneiras mais eficazes de reduzir o impacto ambiental.

Ao separar materiais recicláveis, como papel, plástico e vidro, cada cidadão



**Metamorphose**  
CABELO & CIA

Valorize a sua

Beleza

CLIQUE AQUI

(11) 97232-8524



contribui para a diminuição da demanda por novas matérias-primas, economizando recursos naturais e energia.

A reciclagem não apenas reduz a quantidade de resíduos enviados aos aterros sanitários, mas também minimiza a emissão de gases de efeito estufa, ajudando a combater as mudanças climáticas.

Outro aspecto importante é a conscientização sobre a redução do consumo.

O papel de cada indivíduo vai além de simplesmente descartar o lixo de maneira correta; é fundamental repensar hábitos de consumo.

Optar por produtos com menos embalagens, reutilizar itens e investir em alternativas sustentáveis são atitudes que ajudam a diminuir a geração de resíduos desde a origem.

Além disso, o tratamento sustentável do lixo é uma questão de responsabilidade social.

Cada cidadão é parte de uma comunidade, e suas ações têm repercussões diretas no bem-estar coletivo.

A educação ambiental desempenha um papel crucial nesse processo, pois ao disseminar informações sobre a importância da gestão do lixo, é possível criar uma cultura de respeito e cuidado com o meio ambiente.

Por fim, ao adotar práticas de tratamento sustentável do lixo, cada cidadão se torna um agente de transformação.

A soma de pequenas ações individuais pode gerar um impacto significativo, promovendo um futuro mais saudável e equilibrado para todos.

Portanto, é fundamental que todos se engajem nesse esforço, compreendendo que a responsabilidade pela preservação do planeta é uma tarefa coletiva e que começa em casa.

Existem várias formas de tratamento do lixo



que podem contribuir para minimizar os impactos ambientais e promover a sustentabilidade.

Iremos citar algumas técnicas utilizadas no tratamento do lixo, desde a reciclagem até a geração de energia.

## 1. Reciclagem

A reciclagem é uma das formas mais conhecidas e eficientes de tratamento do lixo.

Consiste na coleta e separação dos resíduos para que possam ser transformados em novos produtos ou matérias-primas.

A reciclagem pode ser realizada em diferentes níveis, desde o processo caseiro até a reciclagem industrial em larga escala.

No processo de reciclagem, os materiais são separados por tipo, como papel, plástico, metal e vidro.

Em seguida, eles passam por etapas de limpeza e trituração para serem transformados em matéria-prima para a fabricação de novos produtos.

Por exemplo, o papel reciclado pode ser utilizado na produção de papel novamente, reduzindo a demanda por árvores.

A reciclagem traz diversos benefícios, como a redução do consumo de recursos naturais, a economia de energia e a diminuição da quantidade de resíduos destinados a aterros sanitários.

Além disso, contribui para a preservação do meio ambiente, evitando a contaminação do solo e da água por materiais poluentes.

## 2. Compostagem

A compostagem é uma técnica de tratamento do lixo orgânico, que consiste na decomposição controlada de materiais biodegradáveis, como restos de alimentos,



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA  
EMPREENDEDORES E AUTÔNOMOS

**MAX**  
RECRUITER

SERVIÇO RECRUTAMENTO

CLIQUE AQUI

**ACESSE NOSSO SITE E INSCREVA-SE  
WWW.PAINELDOEMPREENDEDOR.COM.BR**

folhas e podas de jardim.

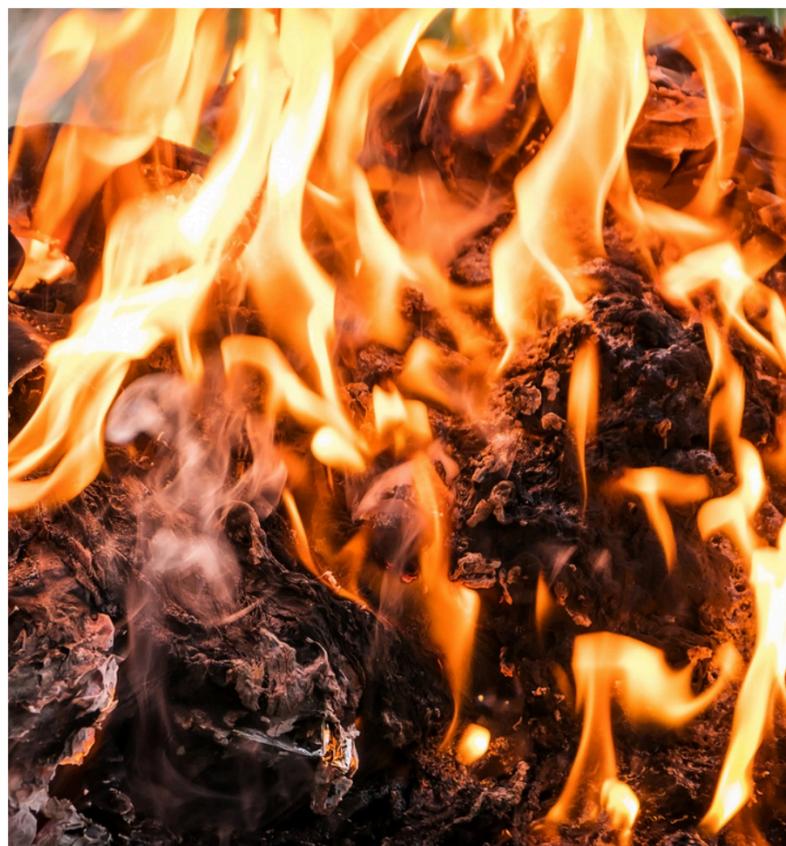
Nesse processo, os resíduos orgânicos são transformados em composto, um adubo natural rico em nutrientes que pode ser utilizado na agricultura e jardinagem.

É uma alternativa sustentável para o descarte do lixo orgânico, pois evita a sua decomposição em aterros sanitários, onde a falta de oxigênio resulta na produção de gases poluentes, como o metano.

Ademais, o composto produzido pode substituir fertilizantes químicos, reduzindo o uso de produtos nocivos ao meio ambiente.

Existem diferentes métodos de compostagem, como a compostagem doméstica, realizada em pequena escala por indivíduos em suas residências, e a compostagem industrial, que envolve processos mais complexos e é utilizada para tratar grandes quantidades de resíduos orgânicos.

Em ambos os casos, é fundamental o controle adequado da umidade, temperatura e aeração para garantir o bom funcionamento do processo de decomposição.

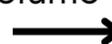


### 3. Incineração

A incineração é uma tecnologia utilizada no tratamento do lixo que consiste na queima controlada dos resíduos, convertendo-os em energia térmica.

Esse processo é realizado em usinas de incineração, onde os resíduos são queimados em fornos especiais, geralmente a altas temperaturas.

Uma das principais vantagens da incineração é a redução significativa do volume



**Terra do Gigante**  
Turismo · Trilhas · Passeios · Hospedagem · Gastronomia

Instale o App

@terradogigante



de resíduos, uma vez que a queima reduz o material a cinzas.

Não obstante, a energia térmica gerada pode ser aproveitada para produzir eletricidade ou aquecimento urbano.

Essa forma de tratamento do lixo é particularmente interessante para resíduos não recicláveis ou perigosos, como resíduos hospitalares ou substâncias químicas.

No entanto, é importante ressaltar que a incineração deve ser realizada de forma adequada, com sistemas de filtragem de gases e controle de emissões para evitar a

liberação de poluentes na atmosfera.

A escolha entre a incineração e outras formas de tratamento do lixo deve ser baseada em uma análise criteriosa dos impactos ambientais e econômicos.

#### 4. Aterros sanitários

Os aterros sanitários são uma das formas mais comuns de tratamento do lixo, especialmente em áreas urbanas. Consistem em locais onde os resíduos são depositados e compactados em camadas, sendo cobertos diariamente com terra ou materiais semelhantes para evitar a propagação de odores e a proliferação de vetores de doenças.

Embora os aterros sanitários sejam uma solução prática para o descarte de resíduos, apresentam alguns problemas ambientais.

A decomposição dos materiais orgânicos no interior do aterro produz gases poluentes, como metano, que contribuem para o aquecimento global.

Além disso, a contaminação do solo e das águas subterrâneas por substâncias tóxicas presentes no lixo é uma preocupação.

**O BOSQUE**

# Café da manhã

**O MAIS COMPLETO E SABOROSO DA REGIÃO!**

- **BUFFET LIVRE, FARTO E VARIADO**
- **PRODUÇÃO CASEIRA**
- **SERVIDO JUNTO A NATUREZA**

CLIQUE AQUI

COMO CHEGAR

JOANÓPOLIS - SP

(11) 99621-3382

Para minimizar esses impactos negativos, é importante que os aterros sanitários sejam planejados e operados de acordo com normas ambientais rigorosas.

Isso inclui a instalação de sistemas de captação de gases, como o metano, para evitar sua liberação na atmosfera, bem como o monitoramento da qualidade do solo e das águas subterrâneas nas áreas adjacentes ao aterro.

#### 5. Geração de energia a partir do lixo

Uma das formas mais inovadoras de tratamento do lixo é a geração de energia a partir dos resíduos.

Essa técnica utiliza tecnologias como a digestão anaeróbica, que transforma a matéria orgânica em biogás, e a termólise, que usa altas temperaturas para decompor o lixo em gases e outros produtos utilizáveis.

O biogás, produzido pela digestão anaeróbica,

pode ser utilizado na geração de eletricidade e calor. Já a termólise, além de gerar energia, também produz subprodutos como óleos combustíveis e carvão ativado, que podem ser aproveitados em diferentes indústrias.

Essa forma de tratamento do lixo traz benefícios significativos, pois aproveita o potencial energético dos resíduos, reduzindo a dependência de fontes de energia convencionais e contribuindo para a redução das emissões de gases de efeito estufa.

A gestão adequada do lixo é essencial para promover a sustentabilidade e a preservação do meio ambiente.

Conhecer as principais formas de tratamento do lixo, como a reciclagem, a compostagem, a incineração, os aterros sanitários e a geração de energia a partir dos resíduos, é fundamental para tomarmos decisões mais conscientes e adotarmos práticas mais sustentáveis em nosso cotidiano.

**PAINEL DA CIDADE**  
**JOANÓPOLIS**  
**REVISTA DIGITAL**

**DANDO UM IMPULSO**  
**PARA O SEU NEGÓCIO!**

**ANUNCIE CONOSCO!**

**(11) 94143-9255**

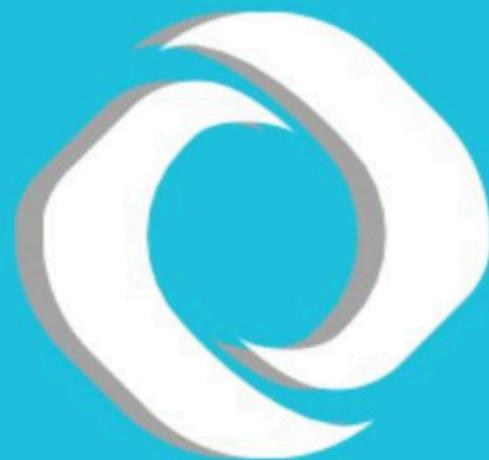
CLIQUE AQUI

(11) 941-439-255

---

**IMÓVEIS**  
**AUTOMÓVEIS**  
**MOTOS**  
**LANCHAS**  
**JET SKIS**  
**CAMINHÕES**  
**TRATORES**  
**VIAGENS**  
**EVENTOS**  
**CIRURGIAS**

**OPPORTUN**  
CONSÓRCIOS



[WWW.OPPORTUN.COM.BR](http://WWW.OPPORTUN.COM.BR)

**Rua Capitão Antônio Mathias, 198 - Joanópolis**



## O QUE É YOGA?

**POR PRISCILA SANTOS**

Filosofia milenar, sim, tem mais de 5.000 anos. É a fusão entre mente e corpo. Significa união, junção.

Inicialmente era uma prática de entrega ao silêncio e meditações. As posturas físicas vieram bem depois. Não é uma religião e nem mesmo uma atividade física.

Yoga é a busca do ser pela iluminação e realização. Entregando-se ao estado de

consciência, presença e plenitude.

Viver e praticar yoga é estar atento à um propósito de ser e servir sua melhor versão.

Praticar yoga é combater as flutuações da mente, acalmando o corpo e controlando a ansiedade. É o aqui e agora.

É além da flexibilidade física. É a flexibilidade para a vida!

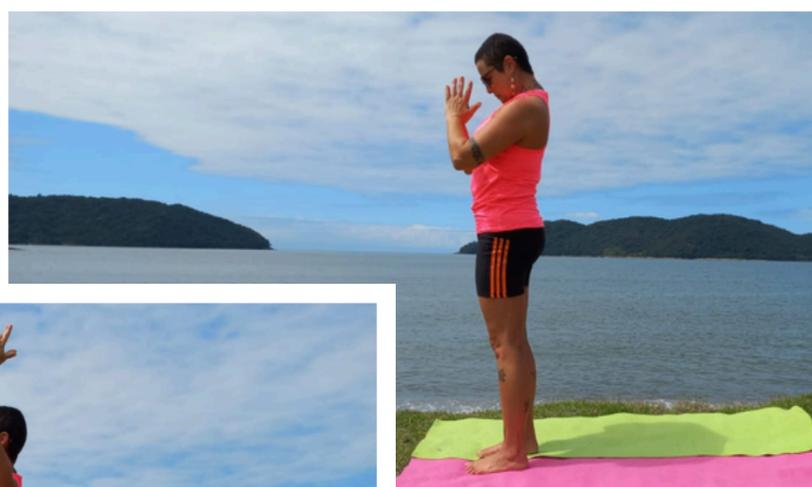
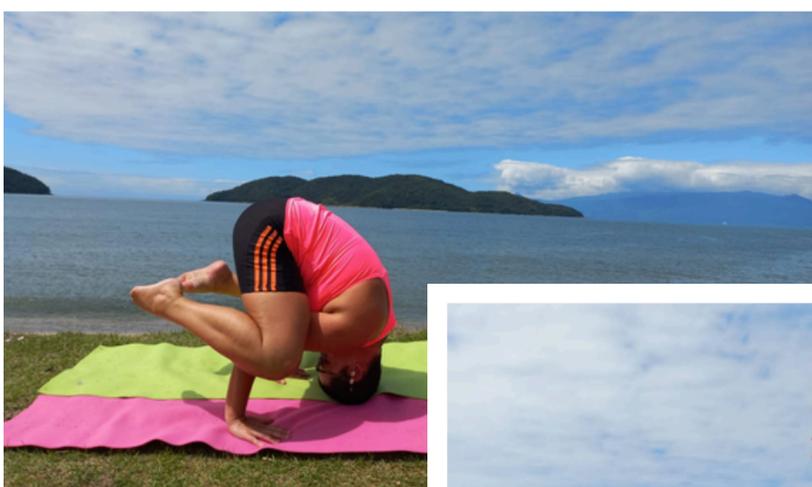
### **Yoga na prática hoje**

Ouço sempre das pessoas: “vou me organizar para ir à sua aula”. Após muito ouvir isso, percebi que, de fato, são essas pessoas que, nunca aparecem, pois já se sabotam nessa “organização”.

Quem frequenta, pratica sempre, já está se reinventando. Como? Indo já, da forma que está, física ou emocionalmente. Vivendo o presente.

O aluno que se prioriza realmente, abre uma hora ou duas por semana, para buscar sua essência, acalmar sua mente, alongar seu corpo, expandir sua consciência!

Foi assim que criei a frase: “Você não se organiza para praticar yoga. Você simplesmente começa a praticar, e a yoga organiza você”.



Alguns usam de alto sabotagem: Sou muito novo, ou muito velho, muito magro, muito gordo, não tenho flexibilidade, sou muito agitado... Enfim, já ouvi até que yoga não é para homem!

Yoga é para todos! Todos que anseiam por uma consciência corporal, todos que desejam bem estar físico e mental e querem controlar a ansiedade, se conectar com o todo.

Na minha aula costumo dizer que não é para sofrer, com posturas impossíveis, mas é um ambiente para desenvolver o estado de presença, através da respiração consciente, trazendo energia vital, calma, equilíbrio e quietude, para corpo e mente.

Faço o possível hoje, e na próxima aula fará melhor.

Entregue-se como estiver, sem esperar perfeição e a plenitude virá.

Não é um local para exibição de posturas, nem desafios ou competições físicas.

Mas sim, me empenho em trazer uma atmosfera acolhedora, onde cada um encontra

seu valor, resgate o seu amor próprio.

É um local de partilha, visando a cada ser, a conexão consigo e com o universo.

Trabalho com uma linha muito suave, onde a introspecção, e auto conhecimento são prioridades.

O estado meditativo é o que mais tem valor. As posturas leves que realizamos vem em segundo plano.

Meu desejo é que todos saiam leves, reformulados e suaves!

Com ganhos físicos sim, mas principalmente, com ganhos essenciais, voltados ao que realmente importa: realizados num auto encontro.

Praticar yoga é para a vida. Não é um programa de férias, uma prática para o dia que sobrar um tempinho. Yoga é um estilo de vida diário.

Em uma ou duas aulas semanais, incentivo ao aluno a prosseguir com a sua busca individual em casa, ou onde estiver.

*nossas*  
**Serviços**

**Banho e Tosa**   **Vacinação**   **Hotel**   **Consultas**

Venha nos visitar!  
Rua Leovigildo Lourenço da Cunha, 90 - Centro - Joanópolis.

**(11) 94492-6547**

**CLIQUE AQUI**

**PET DA MONTANHA**  
HOTEL E VETERINÁRIA

## A SAÚDE PREVENTIVA NA MEDICINA VETERINÁRIA TRANSFORMA VIDAS



### **POR SOFIA ZAPPA PROPRIETÁRIA E MÉDICA VETERINÁRIA NA AUQMIA**

Você já ouviu a expressão "prevenir é melhor do que remediar"?

Na medicina veterinária, essa frase nunca foi tão verdadeira.

Cuidar da saúde preventiva dos nossos animais de estimação é a chave para garantir uma vida longa, saudável e cheia de momentos felizes ao lado deles.

A saúde preventiva vai muito além das vacinas. Ela inclui check-ups regulares, vermifugação, controle de parasitas, acompanhamento nutricional e a castração responsável.

São cuidados simples, mas que podem evitar doenças graves, reduzir custos futuros com tratamentos e proporcionar mais qualidade de vida para os pets. Muitas vezes, só levamos nossos pets ao veterinário quando algo não está bem. Porém doenças como obesidade, diabetes, doenças

periodontais e até algumas formas de neoplasias podem ser evitadas ou diagnosticadas precocemente com visitas regulares ao veterinário.

É nessa hora que a prevenção mostra o seu valor!

Outro ponto essencial é a conscientização sobre zoonoses, que são doenças que podem ser transmitidas dos animais para os humanos, como por exemplo, a Esporotricose uma doença muito comum em nossa cidade transmitida por um fungo que vive na matéria orgânica e possui um alto grau de patogenicidade, e que, se diagnosticada precocemente, possui grandes chances de cura. Portanto garantir que os pets estejam saudáveis também protege a saúde de toda a família.

Cuidar preventivamente é um ato de amor e responsabilidade. É olhar para o futuro e saber que estamos fazendo o melhor pelos nossos amigos de quatro patas. Então, fica a dica para os donos de pets agendar aquele check-up que está atrasado com o veterinário de sua confiança!

Afinal, eles confiam em nós para cuidar deles, e nada é mais valioso do que retribuir esse amor com saúde e bem-estar.

**AGENDE JÁ:**  
☎ (11)99886-6195

**sogno**  
CRED

Atendimento  
especializado e  
humanizado.



CLIQUE AQUI

PEÇA JÁ A SUA!

**(11) 9.4143-9255**



## O MERCADO IMOBILIÁRIO NOS ÚLTIMOS ANOS PÓS-PANDEMIA POR PERFORMANCE IMOBILIÁRIA

A pandemia do Corona vírus trouxe mudanças profundas para diversos setores, e o mercado imobiliário não ficou de fora.

As transformações nos hábitos de consumo, nas relações de trabalho e nas prioridades das pessoas tiveram um impacto direto na forma como imóveis são comprados, vendidos, alugados e utilizados.

Após terem passado quase cinco anos, as mudanças ainda são visíveis e influenciam tendências que podem continuar no futuro.

O período de isolamento social fez com que muitas pessoas reconsiderassem a própria ideia de "casa". O imóvel deixou de ser apenas um local de descanso e passou a ser o centro da vida diária.

Home office, estudo remoto e atividades de lazer tornaram-se parte da rotina dentro de casa, e isso fez crescer a demanda por espaços mais funcionais e versáteis.

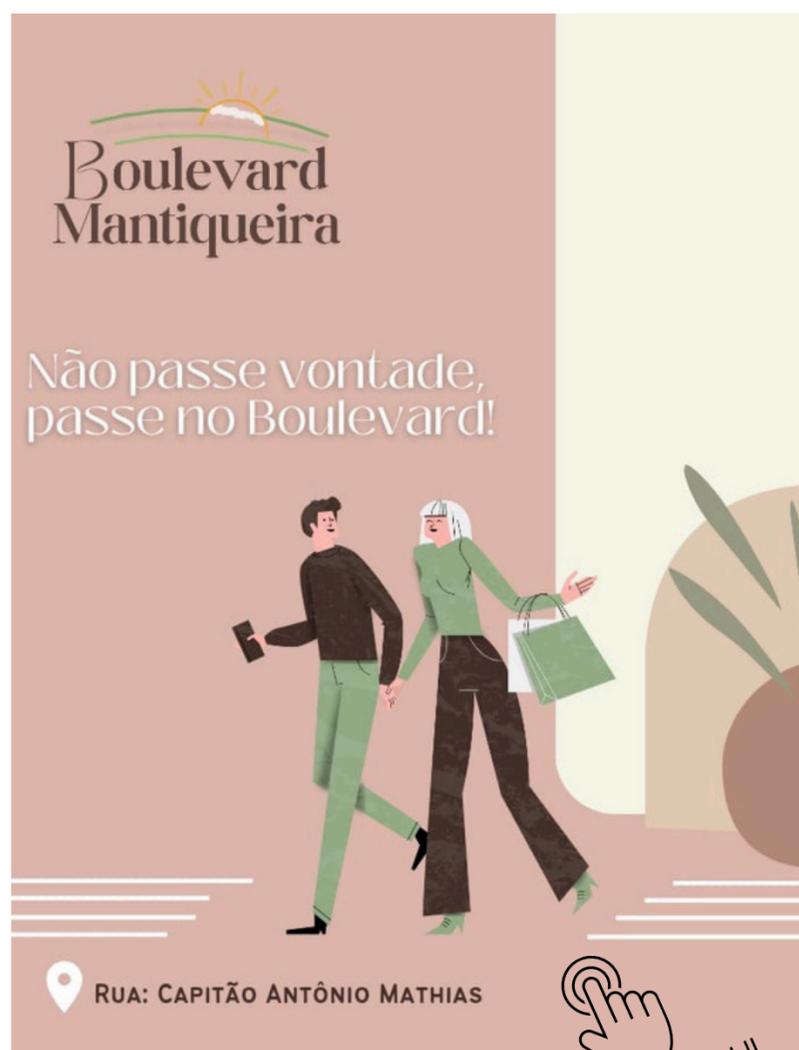
Além disso, imóveis próximos a áreas verdes e com acesso a espaços ao ar livre ganharam destaque, especialmente em grandes cidades onde a busca por qualidade de vida tornou-se prioridade.

Outra tendência que emergiu foi a procura por imóveis em cidades menores e no interior. Com o trabalho remoto consolidado em muitas empresas, a necessidade de estar próximo aos grandes centros diminuiu.

Essa mudança gerou um aumento na procura por imóveis em regiões onde o custo de vida é mais baixo e a qualidade de vida, mais alta. Cidades com boa infraestrutura e acesso a serviços essenciais, mas com um ritmo de vida mais tranquilo, tornaram-se opções atrativas.

Esse movimento também ajudou a aquecer o mercado imobiliário fora das capitais, que vinha apresentando uma dinâmica mais lenta nos últimos anos. O segmento de locação foi diretamente impactado.

No início da pandemia, houve uma retração



significativa na procura por imóveis comerciais, já que muitas empresas adotaram o trabalho remoto e reduziram seus espaços físicos.

Por outro lado, o mercado residencial de locação registrou uma retomada mais rápida, impulsionada pela procura por imóveis com contratos flexíveis ou de temporada.

Outro ponto relevante foi o aumento da inadimplência e renegociação de aluguéis, especialmente nos primeiros meses da crise.

Para superar os desafios, proprietários e inquilinos precisaram negociar condições mais acessíveis e flexíveis.

Com as restrições de mobilidade, a tecnologia tornou-se indispensável no mercado imobiliário.

Plataformas digitais para anúncio de imóveis, visitas virtuais e assinaturas eletrônicas de contratos ganharam força e continuam sendo amplamente utilizadas.

Essas inovações facilitaram o processo de compra, venda e locação, permitindo que transações fossem realizadas mesmo em períodos de maior restrição.

Além disso, o uso de realidade virtual e drones trouxe uma nova experiência para os compradores, especialmente aqueles que queriam explorar imóveis sem precisar sair de

casa.

Outra tendência que ganhou força nos últimos anos foi a busca por condomínios que oferecem uma infraestrutura completa, com áreas de coworking, academias, espaços de lazer e conveniências como mercados e cafés.

Com a valorização do tempo e a necessidade de equilibrar trabalho e vida pessoal, muitas pessoas passaram a priorizar empreendimentos que proporcionam praticidade no dia a dia, reduzindo deslocamentos e oferecendo mais conforto dentro do próprio condomínio.

Empresas do setor imobiliário se ajustaram, apostando em soluções digitais e em um atendimento mais personalizado para atender às novas demandas.

No longo prazo, a flexibilidade será uma palavra-chave, tanto no mercado de locação quanto na forma como as pessoas escolhem e utilizam seus imóveis.

A pandemia pode ter sido um período desafiador, mas também trouxe aprendizados valiosos para o setor imobiliário.

Adaptar-se às novas exigências do mercado foi essencial para sobreviver e prosperar, e quem se manteve atento às mudanças colhe os frutos de um mercado que se reinventa a cada ano.



AUTO POSTO  
**MONZA**

Qualidade e Tradição

CLIQUE AQUI

Rua Cap Antônio Mathias, 139 - Centro



CLIQUE AQUI

GIULIANA ANDOLFO

Fisioterapeuta  
Especializada em Geriatria

(11)9.7449-4424

Ah! ROÇA

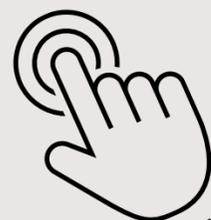
Ah!  
ROÇA

JOANÓPOLIS,

Ah!

ROÇA

COMIDA  
ARTESANAL



CLIQUE AQUI



@ah.roca



## CHUVAS E AQUECIMENTO GLOBAL POR GABRIEL DIAS

Recentemente, na cidade de Joanópolis, vivenciamos um período de chuvas intensas e tempestades fortes, que causaram quedas de árvores e perda de energia elétrica na região.

O aumento das chuvas na cidade nas últimas semanas pode ser relacionado diretamente com o crescimento do aquecimento global e os efeitos que ele tem no clima do planeta.

Como estamos vendo cada vez mais, o aquecimento global está alterando os padrões climáticos, e os fenômenos climáticos extremos são mais frequentes.

O aquecimento global é, basicamente, o aumento da temperatura média da Terra.

O Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI) realizou estudos que indicam o crescimento das chuvas no Brasil nos últimos anos, diretamente ligados à elevação da temperatura global.

Com o aumento da temperatura média, as mudanças no clima ficam ainda mais evidentes, criando condições ideais para eventos climáticos extremos, como tempestades fortes, precipitações intensas, ondas de calor e enchentes.

Esse aumento na intensidade e frequência dos fenômenos naturais é um reflexo direto da mudança que estamos vivendo, e, sem ações concretas, esses eventos extremos se tornarão uma constante. Um dos maiores desafios enfrentados atualmente é a meta estabelecida no Acordo de Paris, firmado na COP 15, que visava limitar o aumento da temperatura global a no máximo 1,5°C.

No entanto, em 2024, foi registrado um aumento de 1,55°C na temperatura média global, tornando esse ano o mais quente da história.

Esse pequeno aumento, que aparenta ser insignificante, tem consequências profundas e já podemos ver os efeitos disso na natureza e na vida das pessoas. As temperaturas mais altas alteram os padrões



de chuva, os ciclos das estações e a ocorrência de fenômenos extremos, como ondas de calor e secas prolongadas.

Um bom exemplo disso pode ser visto na Califórnia, nos Estados Unidos, onde as altas temperaturas têm intensificado os incêndios florestais, tornando-os mais devastadores.

Esses incêndios não são apenas causados pela seca, mas também pelo aumento das temperaturas que favorecem a propagação do fogo.

Além disso, as consequências do aquecimento global não se limitam apenas ao aumento das chuvas ou das temperaturas.

O fenômeno também está alterando a distribuição das espécies animais e vegetais, forçando muitas delas a migrar para outras regiões em busca de condições mais favoráveis.

Isso afeta ecossistemas inteiros, alterando a biodiversidade e criando desequilíbrios naturais.

Esses impactos, muitas vezes silenciosos, podem ter efeitos devastadores a longo prazo, afetando não apenas a natureza, mas também a economia e a vida das pessoas ao redor do mundo.

Por outro lado, a preservação das áreas verdes desempenha um papel essencial para mitigar esses efeitos.

As florestas e áreas verdes são responsáveis por regular o clima local, ajudando a reduzir a temperatura e absorver o excesso de água da chuva. Elas também atuam como barreiras naturais contra deslizamentos e erosões.

Em cidades menores como Joanópolis, onde o impacto das mudanças climáticas pode ser mais perceptível, a preservação dessas áreas é fundamental para evitar danos ainda maiores e garantir a qualidade de vida da população.

Diante desse cenário, é evidente a necessidade urgente de ações concretas para combater os efeitos do aquecimento global.

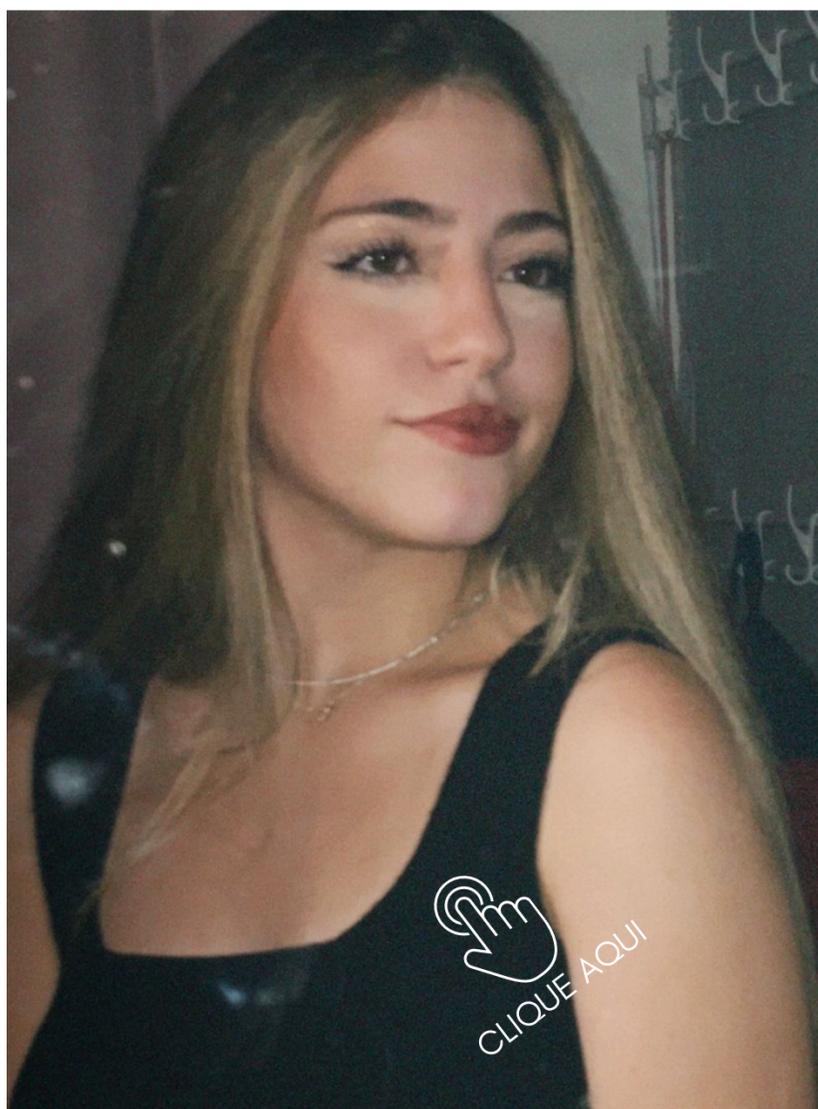
A preservação ambiental, a redução da emissão de gases poluentes e o incentivo à reciclagem são apenas algumas das muitas medidas que podem ser adotadas para mitigar os impactos futuros.

Caso contrário, eventos extremos, como os que recentemente afetaram Joanópolis, se tornarão cada vez mais frequentes e mais intensos.

É hora de agir para proteger o planeta e garantir um futuro mais seguro para todos.



Advertisement for Óptica Bela Vista. The image shows a woman with red hair wearing glasses and a dark, shimmering top. To her right is the logo for Óptica Bela Vista, which consists of a blue square containing a white eye icon, with the text "óptica BELA VISTA" below it. At the bottom of the advertisement, the phone number "(11)9.1849-4782" is displayed in large blue font, followed by the address "Rua Cap Antônio Mathias, 188C". A hand icon with the text "CLIQUE AQUI" is positioned near the phone number.



## O ESPAÇO OCUPADO POR PETS

**POR SAMANTHA FREIRE**

Desde o período Neolítico, os seres humanos domesticam os animais.

Lógico, que de maneiras diferentes, evoluindo ao longo do tempo, até chegarmos nos dias de hoje. E justamente no período atual, os pets estão mais em alta do que nunca, deixaram de ser apenas "bichinhos" e se tornaram membros da família!

No Brasil, segundo o IBGE, existiam em 2021, cerca de 58 milhões de cães e 27 milhões de gatos.

Essa grande quantidade não impulsionou apenas a adoção e os cuidados com os pets, mas também um setor econômico poderoso no Brasil.

Assim sendo, o Brasil possui um mercado Pet cada vez mais estruturado e completo, se tornando o terceiro do mundo, ficando para trás apenas dos Estados Unidos e China.

Além disso, o mercado pet tem oferecido acessórios personalizados e cuidados de saúde para os animais, o que demonstra o quanto os donos estão dispostos a investir no conforto e felicidade de seus "filhos de quatro patas".

Com esse grande crescimento, constantemente novas oportunidades de negócios surgem, desde pequenas empresas até mesmo grandes pet shops.

Além de tudo isso, esse avanço traz desafios, como a necessidade de combater o abandono, que ainda é algo recorrente! Ainda é uma pauta, infelizmente, muito triste e que acontece em grande quantidade até os dias de hoje.

O mundo pet do Brasil está bombando e continuará evoluindo, cada vez mais. Seja por amor aos animais e até mesmo pelo sucesso do setor, que já se tornou uma parte essencial da economia e do dia a dia dos brasileiros.

PRISCILA ORTEGA  
BIOMEDICINA E ESTÉTICA AVANÇADA

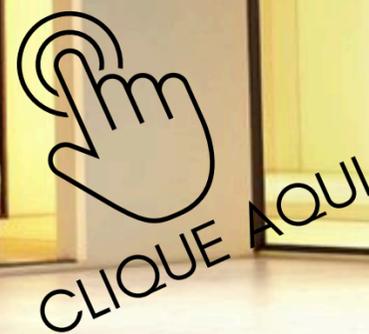
(11)93387-8871

CLIQUE AQUI



CONSULTORIA IMOBILIÁRIA

ESTRATÉGIA  
EXPERTISE  
EMPENHO



CLIQUE AQUI

[WWW.3EIMOBIL.COM.BR](http://WWW.3EIMOBIL.COM.BR)

# Proteção Financeira Seguro de Vida Planejamento Gestão de Riscos

**NIPO DE PAULA**



## **QUEBRANDO O TABÚ SOBRE SEGURO DE VIDA - POR NIPO DE PAULA**

O seguro de vida é uma ferramenta financeira essencial que muitas vezes é subestimada, mas sua importância é indiscutível. Ele vai além de uma simples proteção; trata-se de um ato de responsabilidade e cuidado com aqueles que amamos. Ao contratar um seguro de vida, você está garantindo que, em caso de imprevistos, sua família estará amparada e protegida financeiramente.

Uma das principais razões para considerar um seguro de vida é a segurança financeira que ele proporciona. Em situações inesperadas, como a morte do provedor da família, as despesas podem se acumular rapidamente. Contas, dívidas, custos de educação e até mesmo o sustento diário podem se tornar um grande fardo. Um seguro de vida pode oferecer um valor significativo que ajudará sua família a manter o padrão de vida e a enfrentar esses desafios sem a pressão financeira adicional.

O produto seguro de vida evoluiu muito e diversas opções podem ser customizadas para atender cada perfil de pessoa. Por exemplo, permitir que você resgate os valores pagos, gerando um acúmulo de capital. Isso pode ser usado para diversas finalidades, como a educação dos filhos ou uma reserva para a terceira idade.

Viver sua vida com a tranquilidade de saber que, independentemente do que aconteça, sua família terá um respaldo financeiro, é mensurável. É fundamental também considerar as coberturas EM VIDA, adicionais que podem ser incluídas na apólice, como invalidez, doenças graves e proteção para os dependentes. Essas opções oferecem uma segurança ainda maior e podem ser ajustadas de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa ou família.

Por fim, é importante lembrar que o seguro de vida é mais acessível do que muitos imaginam. Com o planejamento adequado, é possível encontrar uma apólice que se encaixe no seu orçamento e ofereça a proteção necessária.

Em resumo, fazer um seguro de vida é uma decisão sábia e responsável. Ele não apenas protege seus entes queridos em momentos difíceis, mas também contribui para a construção de um futuro mais seguro e tranquilo.

É fundamental procurar um especialista em Vida e Gestão de Riscos, pois cada detalhe pode afetar de maneira significativa a sua vida e de seus familiares.

A segurança de sua família merece um especialista!

# Bossa Nova

SEGUROS

Rua Capitão Antônio Mathias, 198 - Joanópolis



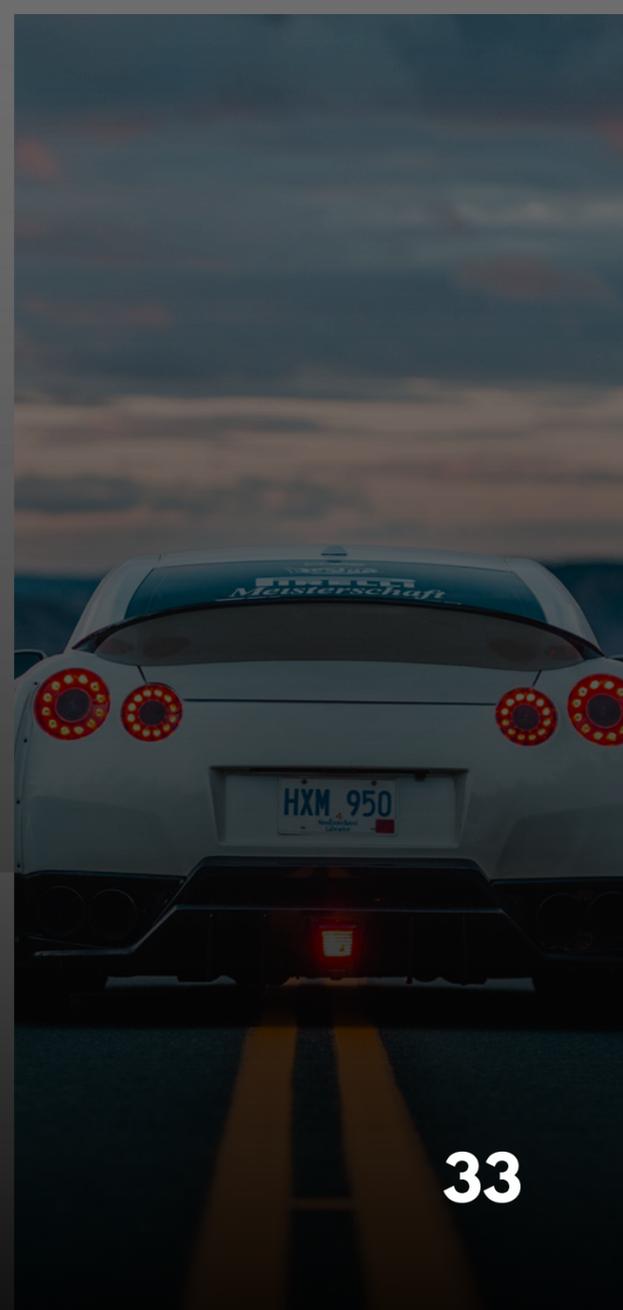
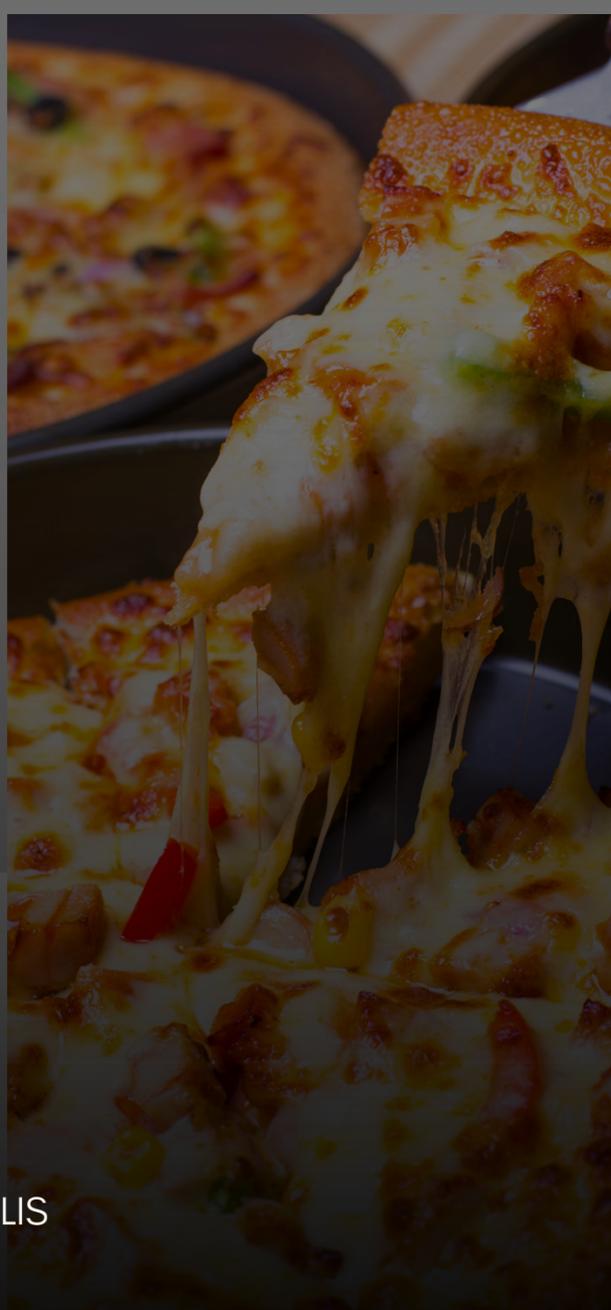
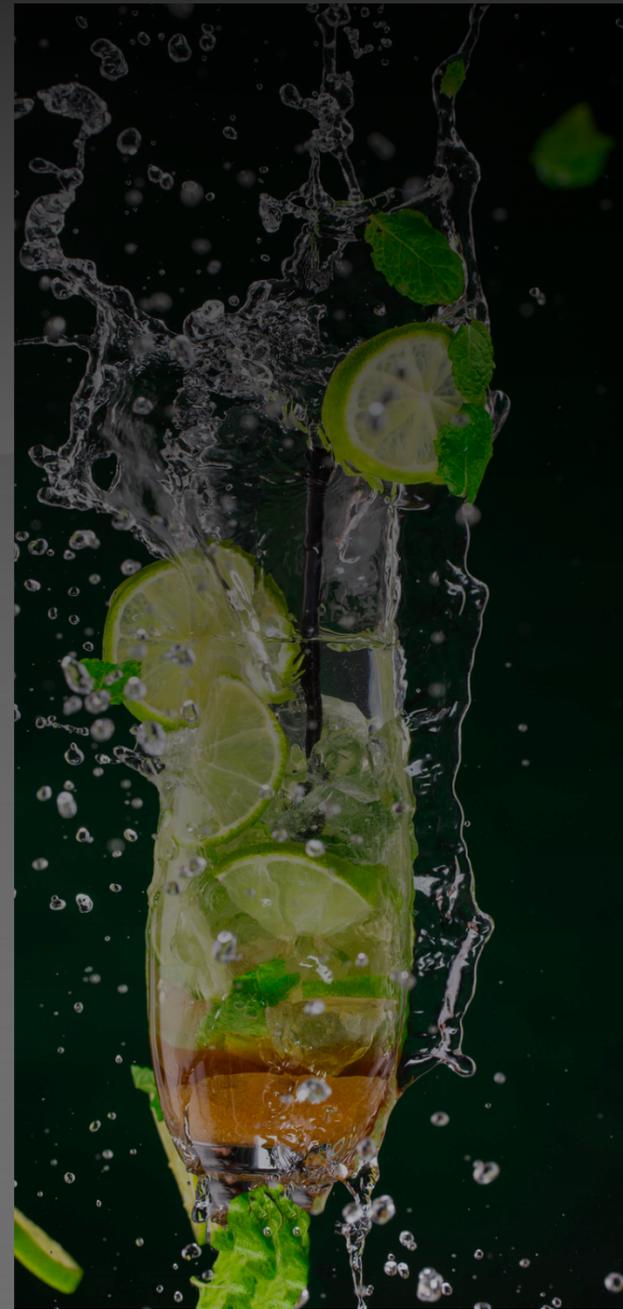
CLIQUE AQUI



[www.bossanovaseguros.com.br](http://www.bossanovaseguros.com.br)

# GUIA DE NEGÓCIOS *da* REVISTA PAINEL DA CIDADE

## JOANÓPOLIS



## ADVOCACIA

DANIEL PRODÓSSIMO... (11) 9.9769-1420  
KURTIS DE MAGALHÃES ADVOCACIA... (11) 9.7510-4732  
ROBERTO CAMPOS.... (11) 9.9728-1341  
FLORIANO& POLONI  
LUCIANA APN OLIVEIRA  
MARTINS ADVOCACIA  
NATÁLIA MORETTI  
NATÁLIA STEFANIE  
JOANÓPOLIS ADVOCACIA  
SENATORI & MARONI ADVOCACIA  
SUZY MONTALVÃO  
VRENA ADVOCACIA

## AUTOS, MOTOS & EMBARCAÇÕES

AUTO ELÉTRICO E SOM DIMAS SOUND  
AUTO ELÉTRICO PARANÁ  
AUTO ELÉTRICO VITÓRIO  
AUTO PEÇAS CAMARGO  
AUTO PEÇAS GARAJÃO  
AUTO POSTO DO ADRIANO  
AUTO POSTO GIGANTE  
BORRACHARIA BIGODE  
BORRACHARIA CLAUDINHO BOZO  
BORRACHARIA NECÃO  
CENTRO AUTOMOTIVO CAMARGO  
CENTRO AUTOMOTIVO SIGA BEM  
DESPACHANTE JÚLIO  
EXAME MÉDICO PARA CNH LUMINA  
GUINCHO MIX  
INSUFILM JHON CAR  
LAVA RÁPIDO POSTO MONZA... (11) 4539-9296  
LAVA RÁPIDO E ESTÉTICA AUTOMOTIVA SATCAR  
LAVA RÁPIDO LÉO  
LOJA DE CARROS GIGANTE VEÍCULOS  
LOJA DE CARROS NASCIMENTO AUTOMÓVEIS  
LOJA DE CARROS NIVAL  
LOJA DE CARROS SORRISO AUTOMÓVEIS  
LOJA DE MOTOS SORRISO  
MARINA PORTO CAMBUÍ... (11) 9.9984-7535  
MECÂNICA E ACESSÓRIOS MOTO BIKE  
MECÂNICA KAZÃO MOTOS  
MECÂNICA PAULINHO MOTOS

# AUTOS, MOTOS & EMBARCAÇÕES

## (continuação)

MECÂNICA QUASE PRONTO

MECÂNICA SOGLIA

PNEUS EDINHO

POSTO MONZA... (11)4539-9296

POSTO DO MEIO

POSTO SHELL

VISTORIAS MANTIQUEIRA

VISTORIAS OLHO MÁGICO

## BELEZA & ESTÉTICA

BIOMÉDICA & ESTÉTICA AVANÇADA PRISCILA ORTEGA... (11) 9.3387-8871

CONSULTORA MARCIA - NATURA, AVON, BOTICÁRIO E EUDORA... (11) 9.7348-1458

DERMATICISTA CRISTIANO... (11) 9.6502-7004

DONA MARIA... (11) 9.9886-6195

ESPAÇO JOANÓPOLIS... (11) 9.6192-5548

ESPAÇO KIRAN ACUPUNTURA & ESTÉTICA... (11) 9.1194-4781

METAMORPHOSE SALÃO... (11) 9.7232-8524

MOÇA BONITA LOJA DE COSMÉTICOS... (11) 9.9648-9737

SALÃO DA RÔ CABELEIREIRA... (11) 9.9816-5464

BARBEARIA CAUÊ SOUZA

BARBEARIA MAYA

ESTÉTICA BELEZA CHIC

ESTÉTICA DIANA BARROSO

ESTETICISTA HELENA PINHEIRO

ESTÉTICA MÍDI BEAUTY

MANICURE ATELIÊ DAS UNHAS

MANICURE DIVINA UNHA

MANICURE KERLEN

MANICURE MICAELY MELO

MANICURE MILENA SOUZA

MANICURE SAMANTHA SANTOS

SALÃO ARRAZUS CABELEIREIROS

SALÃO CABELEIREIRO E PIERCING ADSON

SALÃO DA CLEIDE

SALÃO DO ISMAEL CABELEIREIRO

SALÃO PATHY SOUZA

SALÃO TIÃOZINHO CABELEIREIRO

SALÃO DONNA MARIA... (11) 9.9886-6195

YOUR SELF LOJA DE COSMÉTICOS

# CASA & CONSTRUÇÃO

ARQUITETURA BRUNO SANDIN... (11) 9.9481-1953  
ARQUITETURA MARCIO FREIRE... (11) 9.9937-1545  
ARQUITETURA RENATA FRATA... (11) 9.5088-6544  
ARQUITETURA VALÉRIA CIGLIANO... (11) 9.9960-3225  
ARQUITETURA ANA MORETTI  
ARQUITETURA ARCH  
ARQUITETURA FELIPE BRAGION  
ARQUITETURA PROJETTA  
ARQUITETURA SIDNEY MOLAN  
ARQUITETURA VR OBRAS... (11) 9.7593-5411  
CALHAS JP  
CALHAS SILVINHO  
CALHAS TARDELI  
CÂMERAS E MONITORAMENTO FHOT... (11) 9.6381-6934  
CORRETOR LUIZ GONZAGA... (11) 9.9597-0061  
ENGENHARIA E PROJETOS NN  
ENGENHEIRO CIVIL RONALDO  
ENTULHOS FORÃO  
EQUIPAMENTOS CASA DO CONSTRUTOR LOCAÇÕES  
IMOBILIÁRIA 3E JOANÓPOLIS... (11) 9.4143-9255  
IMOBILIÁRIA GOULART JOANÓPOLIS... (11) 9.7429-1134  
IMOBILIÁRIA ALEX IMÓVEIS  
IMOBILIÁRIA FLAMBOYANT  
IMOBILIÁRIA LUIZ BADARI... (11) 9.9597-0061  
IMOBILIÁRIA VALE DAS ÁGUAS... (11) 9.9900-7780  
LOJA DE TINTAS DECOARTE  
LOJA DE TINTAS SANSÃO  
MADEIREIRA MAM  
MADEIREIRA SÃO JOÃO  
MARCENARIA LM... (11) 9.6907-4351  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO 4 IRMÃOS  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO BUENO  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO MACHADO  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO SANCHES... (11) 9.6361-0107  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO WAGUINHO  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO BELA VISTA  
MATERIAIS ELÉTRICOS TRIMEL  
MATERIAIS ELÉTRICOS HPF  
HL PINTURAS... (11) 9.6863-7076  
PAISAGISMO ECOJARDIM... (11) 9.1567-6914  
SERRALHERIA DO SERGINHO  
SERRALHERIA VMC  
TOLDOS ART  
VIDRAÇARIA DO CUCA  
VIDRAÇARIA RAFAEL  
VIDRAÇARIA ZANOTTI  
PAINEL DA CIDADE - JOANÓPOLIS

## COMER & BEBER

AÇAÍ O REI DO AÇAÍ... (11) 9.3094-0581  
AÇAÍ AÇAIDEIRA  
AÇAÍ E SORVETERIA MAGAZZO  
AH! ROÇA COMIDA ARTESANAL... (11) 9.5879-8881  
ADEGA ALTAS HORAS  
ADEGA COSTA & CAMILO  
ADEGA DV LIMA  
ADEGA E ESPETOS SÃO LUÍS  
ADEGA GULA GULA  
ADEGA JOANÓPOLIS  
ADEGA PRONTO SOCORRO  
ADEGA SORRISO  
ADEGA VIRACOPOS  
ALAMBIQUE QUINTA BENEDITO  
ALAMBIQUE SÃO PEDRO  
BAR & RESTAURANTE JAGUA MIMBABA... (11) 9.4120-9265  
BAR DO CLUBE  
BAR DO JOÃO (BOTECO)  
BAR DO OLIVEIRA (BOTECO)  
BOLOS, DOCES E SALGADOS PARA EVENTOS JAK E GRAÇA (DELIVERY)  
BOLOS E DOCES DAIANE (SOMENTE DELIVERY)  
BOLOS E DOCES KA CONFEITEIRA (DELIVERY)  
CACAU SHOW CHOCOLATE E CAFETERIA JOANÓPOLIS... (11) 9.4574-3584  
CAPRIL DO BOSQUE... (11)9.9609-0773  
CAPRIL DUJOÁ... (11) 9.8853-7008  
CERVEJARIA O BUSCADOR... (11) 99581-3842  
COZINHA ARTESANAL & DOCES MARCELO ROS... (11) 9.9847-8155  
DOCES E SALGADOS D' CASA  
DOCES GOURMET LAMORE  
DN REPRESENTAÇÕES... (11) 9.4141-5722  
EMPÓRIO CACHOEIRA BEBIDAS E PETISCOS  
EMPÓRIO COLONIAL BEBIDAS E PETISCOS  
ESFIHARIA JULIANO  
ESFIHARIA NABIB  
HAMBURGUERIA BENGALS BURGER... (11) 9.4441-2165  
HAMBURGUERIA CHAPA LANCHES  
HAMBURGUERIA ROUND BURGER  
HAMBURGUERIA YANKEE AMERICAN BURGER  
HOT DOGS IMPÉRIO  
LANCHONETE E LATICÍNIOS PÉ DA SERRA  
LANCHONETE MARANATÁ  
MANTIQUEIRA PASTÉIS... (11) 9.4399-7667  
PADARIA PÃO DA MONTANHA... (11) 9.4399-1687  
PADARIA CENTRAL  
PAINEL DA CIDADE - JOANÓPOLIS

## COMER & BEBER (continuação)

PADARIA DOM JOSÉ

PADARIA SÃO JOSÉ

PÃES ARTESANAIS ALVORADA

PASTELARIA MAKTUB

PIZZARIA MAGAZZO

PIZZARIA RAFA

PIZZARIA E RESTAURANTE VILLAS

QUINTAL DO ESPETINHO JOA EVENTOS... (11) 9.1334-4542

RESTAURANTE, BISTRÔ E CAFÉ MIGUELITO

RESTAURANTE, BISTRÔ E QUEIJOS CAPRIL DO BOSQUE.... (11) 9.9609-0773

RESTAURANTE BARCELOS

RESTAURANTE BOM TEMPERO

RESTAURANTE CASA NOVA... (11) 9.4173-9312

RESTAURANTE DECK MINEIRO

RESTAURANTE DO PEDRÃO

RESTAURANTE NA BRASA

RESTAURANTE O CAUPIRÃO

RESTAURANTE PRATO DO DIA

RESTAURANTE JAPONÊS SUSHI DESEJO (SOMENTE DELIVERY)

ROTISSERIA E AVÍCOLA JOANÓPOLIS

SALGADOS MJM

SORVETERIA ESTRELA

SORVETERIA SHAKE MANIA

## COMÉRCIO GERAL

ARTIGOS RELIGIOSOS LÍRIO DA PAZ

ATELIÊ CORES E NOMES... (11) 9.9960-3225

ATELIÊ ARTES BELLEZA... (11) 9.8111-5173

BOULEVARD MANTIQUEIRA CENTRO COMERCIAL

AÇOUGUE CASA DO CHURRASCO

ACOUGUE SÃO LUÍS

BRINDES CL STAR

COSIND SUPRIMENTOS INDUSTRIAIS

DISTRIBUIDORA DE ÁGUA E GÁS POTYGAZ... (11) 9.4232-8761

DISTRIBUIDORA DE GÁS FOGÁS

DISTRIBUIDORA DE GÁS ROQUE

ELETRODOMÉSTICOS ESTRELA

EMBALAGENS BERTOLINI

FLORES ATELIÊ FLORESCER

FOTOGRAFIA E PRESENTES MD STUDIO

HORTI FRUTI NEGÓ DA FEIRA... (11) 9.9516-6020

HORTI FRUTI DA KÁTIA

## COMÉRCIO GERAL (continuação)

LOJA AVIAMENTOS PRADINHO  
LOJA DE COLCHÕES F.A.  
LOJA DE MÓVEIS NASCIMENTO  
LOJA DE MÓVEIS RÚSTICOS SOUZA  
LOJA DE MÓVEIS SÃO JOÃO  
MATERIAL ESPORTIVO DE VERAS  
MERCADINHO DUPLA  
MERCADO DO JÚNIOR  
MERCADO DO VAL / MERCADO ESTRELA  
MERCADO VITÓRIA  
MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS RB  
NATUREBA PRODUTOS NATURAIS  
ÓTICA BELA VISTA... (11) 9.1849-4782  
ÓTICA E FOTO ESTRELA  
ÓTICA LEDILE  
PAPELARIA E BRINQUEDOS RB  
PRODUTOS PISCINA GIGANTE DAS PISCINAS  
RELOJOARIA ADRIANO  
SUPERMERCADO BRAGION (11) 9.7273-5481  
SUPERMERCADO DONINE  
UTILIDADES JK  
UTILIDADES ROSA MÍSTICA  
VARIEDADES ALÊ KASSIN  
VARIEDADES É UMBARATO  
VARIEDADES LOJA DO RAFA  
VARIEDADES SANDRA  
VELAS ARTESANAIS FLURB

## CONTABILIDADE

MERIELE CONTABILIDADE... (11) 5196-2136  
ALIPINHO CONTABILIDADE  
CARDOSO CONTABILIDADE  
IMPÉRIO CONTABILIDADE

## HOSPEDAGEM (ONDE FICAR)

POUSADA CONTEMPLA JOANÓPOLIS... (11) 9.8383-9305  
POUSADA NOSSA SENHORA APARECIDA... (11) 9.3700-5107  
POUSADA O BOSQUE... (11) 9.6857-8640  
POUSADA SAN LORENZO... (11) 9.4393-7352  
POUSADA FAZENDA SANTA RITA... (11) 9.7074-5320  
POUSADA SOLAR DOS SONHOS... (11) 9.8170-6053  
HOSPEDAGEM JOANÓPOLIS... (11) 9.5779-7482  
CAMPING DA ILHA  
CAMPING JOANÓPOLIS  
CAMPING ZÉ ROQUE  
CASA PRIME JOANÓPOLIS  
CHALÉS PONTO VERDE  
HOSPEDAGEM SILVANA  
HOTEL PONTO DE LUZ  
POUSADA E MARINA MONTELEONE  
POUSADA SOLAR DAS PALMEIRAS  
POUSADA NOSSA SENHORA APARECIDA... (35) 9974-2721  
RESORT MONTE DAS OLIVEIRAS

## MUNDO PET

AGRÍCOLA E IRRIGAÇÃO MAKINO  
AGROPECUÁRIA FEITÁ  
AGROPECUÁRIA JM AGRO PET  
AGROPECUÁRIA JOANÓPOLIS... (11) 4888-8200  
AGROPECUÁRIA BW  
AGROEMPRESA BIOCONSULT... (11) 91737-2478  
HOTEL PET DA MONTANHA... (11) 9.4492-6547  
PET SHOP CINTIA ROMANO  
PET SHOP HOUSE  
PET SHOP LEFRED  
VETERINÁRIA MAÍRA... (11) 9.4492-6547  
VETERINÁRIA ANIMAL CLÍNICA  
VETERINÁRIA AUQMIA... (11) 9.9779-9673  
VETERINÁRIA SÃO FRANCISCO

# MODA

BELLA BOUTIQUE LOJA... (11) 9.1098-2502  
BELLA SHOES LOJA... (11) 9.9510-8261  
LOJA ACONCHEGO MODAS  
LOJA ADRIANA MODA E ACESSÓRIOS  
LOJA BELLA STAR CALÇADOS  
LOJA CAROLA KIDS MODA INFANTIL  
LOJA DA AMÉLIA MODA  
LOJA DANNY KIDS  
LOJA DO ZEZINHO CALÇADOS  
LOJA DUDA MODAS  
LOJA ESTILO MODA MULTIMARCAS  
LOJA ESTILO MULTIMARCAS  
LOJA FABI MODAS  
LOJA GUARAPUAN MODAS  
LOJA JAIRO MODAS  
LOJA JFJ JEANS  
LOJA JOTTA CALÇADOS  
LOJA JZ GRIFES MULTIMARCAS  
LOJA KATITA MODAS  
LOJA KIKA & ODETE BIQUÍNIS E PIJAMAS  
LOJA LOBO TRAIADO MODA COUNTRY... (11) 9.6906-8228  
LOJA LOLITTAS SEMI JÓIAS  
LOJA MARÉ ALTA SURF E SKATE  
LOJA MARIA MARIAH MODA FEMININA  
LOJA MARTA MODAS E ACESSÓRIOS  
LOJA DA PATRICIA MODAS... (11) 9.6060-8137  
LOJA PITAYA MODA FEMININA  
LOJA Q BONITA MODA FEMININA  
LOJA QUIOSQUE MODA E CALÇADOS  
LOJA SD ROUPAS E ACESSÓRIOS  
LOJA SEMPRE BELA MODA FEMINIA  
LOJA STIFFLER OUTLET  
LOJA VICTÓRIOS MODA

# SAÚDE & ESPORTES

ACADEMIA DO CLUBE

ACADEMIA DE BOXE SANCHES

ACADEMIA DE JIU-JÍTSU ÁGUIA

ACADEMIA HANGAR VIBE FITNESS

ACADEMIA PLAYGROUND

ACADEMIA GUGLIOTTI DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL... (11) 9.9158-5178

BIÓLOGA MARCIA WADA... (11) 9.9710-0925

DANÇA NÚCLEO MÁRCIA RIBEIRO

DROGARIA AVENIDA

DROGARIA DROGA LIGHT

DROGARIA ESSENCIAL FARMA

DROGARIA NOSSA SENHORA APARECIDA

DROGARIA PHARMACIA SÃO JOÃO

DROGARIA PROMO FARMA

FISIOTERAPIA E PILATES AFS... (11) 9.4242-7179

FISIOTERAPIA GIULIANA ANDOLFO (11) 9.7449-4424

FISIOTERAPIA E ESTÉTICA GISELLE BERMUDEZ

FISIOTERAPIA E PILATES SANTÉ... (11) 9.7573-2046

FISIOTERAPIA YASMIN

PILATES E BALET PABY FITNESS STUDIO

LABORATÓRIO LABCLIN EXAMES

LABORATÓRIO VALE

MASSAGEM MASSOTERAPEUTA... (11) 9.9888-2382

NUTRICIONISTA FABIANA

NUTRICIONISTA FERNANDA SOUZA

NUTRICIONISTA KAROLAYNE

NUTRICIONISTA VICTORIA CAMARGO

ODONTOLOGIA DEZ (DR CARLOS SILVEIRA)... (11) 9.7155-2951

ODONTOLOGIA CLÍNICA COSTA

ODONTOLOGIA DANIELE BRAGION

ODONTOLOGIA DEL VECCHIO

ODONTOLOGIA INTEGRADA

ORTODONTIA ODONTOLOGIA JÚLIA DELVECCHIO

ODONTOLOGIA FUNCIONAL DOS MAXILARES

ODONTOLOGIA TESSAROCINTRA

ESTÉTICA DENTAL

PODÓLOGA ANERELE... (11) 9.6192-5548

PSICÓLOGA ÂNGELA TUCCI

PSICÓLOGA ELIANA ALVES

SEGURANÇA DO TRABALHO BSANDIN... (11) 9.9481-1953

SEGURANÇA DO TRABALHO FORP

ULTRASSONOGRRAFIA TARGAMED

## SERVIÇOS EM GERAL

AGÊNCIA DE DIVULGAÇÃO BRASIL PIXEL... (11) 9.4143-9255  
ANTENAS SATEL... (11) 9.9679-5013  
ALCIONE CARVALHO - OCITOCINA EDIÇÕES... (11) 9.5823-8019  
CÂMERAS E SEGURANÇA FHOT  
CONSÓRCIOS OPPORTUN... (11) 9.4143-9255  
COMUNICAÇÃO VISUAL BEST SIGN  
COMUNICAÇÃO VISUAL DESTAQUE  
CONTROLE DE PRAGAS DEXPRAG... (11) 9.7163-0182  
CRÉDITO E FINANCIAMENTOS SOGNO CRED... (11) 9.4143-9255  
DESIGN CAIO FERREIRA  
ELETRICISTA JOÃO MASSA... (11) 9.9510-3020  
ENGENHARIA AMBIENTAL MANTIQUEIRA... (11) 9.9801-2335  
ESCOLINHA CENTRO EDUCACIONAL JOANÓPOLIS  
ESCOLINHA SEMENTINHA EDUCAÇÃO INFANTIL  
ESPAÇO PARA EVENTOS CAIPIRÃO  
EVENTOS QUINTAL DO ESPETINHO... (11) 9.1334-4542  
FGTS E EMPRÉSTIMO CONSIGNADO ROMANO... (11) 9.6179-2730  
FOTO CABINE SUA SELFIE  
FOTÓGRAFA HAYRA  
FUNERÁRIA MOTTA  
FUNERÁRIA SANTA LUZIA... (11) 9.9908-7527  
ILUSTRADOR MARCELO BADARI... (11) 9.5463-6353  
INTERNET JF NET... (11) 9.6370-4718  
INTERNET ATUAL  
INTERNET LX7  
JARDINAGEM DONA TIEKO  
LAVANDERIA CRIS  
MANUTENÇÃO DE CELULARES ATEC  
MANUTENÇÃO DE CELULARES HF  
MANUTENÇÃO DE CELULARES SMART H CELL  
MANUTENÇÃO DE CELULARES WILL  
MANUTENÇÃO DE CELULARES JB  
MANUTENÇÃO MULT ASSISTEC  
MARINA PORTO CAMBUÍ... (11) 9.9984-7535  
REFRIGERAÇÃO SUL FRIO  
SEGURANÇA DO TRABALHO BSANDIN... (11)9.9481-1953  
SEGUROS BOSSA NOVA... (11)9.4143-9255  
SEGUROS SEGURALTA  
SEGUROS MANTIQUEIRA  
TATUAGEM TS TATOO STUDIO  
TURISMO E VIAGENS PAULA TUCCI... (11) 9.7299-4996  
TURISMO TERRA DO GIGANTE... (11) 9.9544-4364  
TURISMO QUERO TOUR  
TV À CABO MUNDIAL SAT

# RELIGIÕES

CASA ESPÍRITA LAR ARNALDO DE CARVALHO  
IGREJA CATÓLICA DA PRAÇA MATRIZ  
IGREJA CATÓLICA SANTA LUZIA  
IGREJA CONGREGAÇÃO CRISTÃ DO BRASIL  
IGREJA EVANGÉLICA AD BRÁS  
IGREJA EVANGÉLICA ADVENTISTA DO 7º DIA  
IGREJA EVANGÉLICA ASSEMBLEIA DE DEUS  
IGREJA EVANGÉLICA BATISTA  
IGREJA EVANGÉLICA CONQUISTA  
IGREJA EVANGÉLICA CRISTO VIVO  
IGREJA EVANGÉLICA CRISTO VIVE EM MIM  
IGREJA EVANGÉLICA DEUS É O CAMINHO  
IGREJA EVANGÉLICA DEUS É AMOR  
IGREJA EVANGÉLICA EL SHADAI  
IGREJA EVANGÉLICA ENCONTRO COM DEUS  
IGREJA INTERNACIONAL DA GRAÇA DE DEUS  
IGREJA EVANGÉLICA METODISTA WESLEYANA  
IGREJA MISSÃO BATISTA  
IGREJA EVANGÉLICA NOVA VIDA  
IGREJA UNIVERSAL

# UTILIDADE PÚBLICA

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS... (19) 3234-8088  
BANCO DO BRASIL... (11) 4003-3001  
CAIXA ECONÔMICA... (11) 4539-8980  
CÂMARA DEVEREADORES... (11) 3163-0020  
CARTÓRIO... (11) 4539-7629  
CORREIOS... (11) 4539-9118  
DELEGACIA DE POLÍCIA... (11) 4539-9000  
FACILITA... (11) 5240-0100  
LAR DE IDOSOS VICENTE DE PAULA... (11) 4539-7569  
LOTÉRICA... (11) 4539-3738  
ONG PARAISO DA CACAU... (11) 9.9965-0770  
POLICIA CIVIL... (11) 4539-9000  
POLÍCIA MILITAR... (11) 4539-9478  
POSTO DE SAÚDE... (11) 4888-9208  
PREFEITURA... (11) 5240-0100  
SAMU... 192  
SANTA CASA DE JOANÓPOLIS... (11) 4539-9333



@abriea.com.br

**(11) 9.4143-9255**

**ASSOCIE-SE!**

- Assessoria de Marketing
- Assessoria Contábil
- Assessoria Jurídica
- Assessoria de Crédito
- Maquininha de Cartão
- Meios de Pagamentos
- Consultas de Crédito
- Marcas e Patentes
- Certificado Digital
- Treinamentos
- Recrutamento e Seleção
- Revista Painel da Cidade
- Seguro de Vida
- Auxílio Funeral



[WWW.PAINELDOEMPREENDEDOR.COM.BR](http://WWW.PAINELDOEMPREENDEDOR.COM.BR)