INFORMANDO
PRIMEIRO
Primeiro de Maio Futebol Clube -Novembro /16

A VOZ DAS MULHERES

O feminismo é um tema que ganha cada vez mais força na sociedade brasileira. Na internet e nas ruas, mais mulheres estão se manifestando em defesa da igualdade de gêneros e do fim da violência. Entretanto, os problemas persistem

Gastronomia
QUAL A MELHOR CERVEJA DO BRASIL

Compras
VEJA OS CARROS DE 2017

Turismo
ÁGUAS TERMAIS DE SÃO PAULO

Festival de Bombas

Novos sabores!

Imagens ilustrativas

As novidades que estão bombando!

Brasileira express

Padaria Brasileira

/PadariaBrasileira

@padariabrasileira

padariabrasileira.com.br

Tudo do pão e do melhor.

Expediente

Primeiro de Maio Futebol Clube
Av. Portugal, 79 - Centro - Santo André
CEP: 09040-020 - Tel.: 4993-7100
www.primeirodemaio.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA
Presidente
Ricardo Lisboa Villela de Andrade
Vice-Presidente Econômico-Financeiro
José Aparecido Florêncio
Vice-Presidente Social
Maurício Pereira de Menezes
Vice-Presidente de Esportes
Rômulo Marzano Filho
Diretor Administrativo
Luiz Henrique de Santes
Diretor de Patrimônio
Karl Emil Steinhauser
Diretor de Sede
Alexandre Audino Campos
Diretor de Informática
Antônio Cláudio Gimenes
Diretor Social
Luiz Renato Martins Fontes
Diretor de Comunicação Social
Silvio Chicchi
Diretor Financeiro
Gelson Luiz Gisolfi
Diretor de Esportes Atividades Internas
Cláudio Teixeira Pinto
Diretor de Esportes Atividades Externas
Eduardo Antônio Benatti
Assessores da Presidência
Armando das Neves Feltrin
João Carlos Feliciano dos Santos
Carlos Alberto Pessotti
Assessor Jurídico
Sérgio Antonio Garavati

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DELIBERATIVO
Presidente
Wagner Tadeu Gama
1° Vice-Presidente
Nilo Sérgio Ortiz
2° Vice-Presidente
José Luiz Targher
1° Secretário
Antonio Carlos Piva
2° Secretário
José Roberto Brisida
PRESIDÊNCIA DO CONSELHO FISCAL
Presidente
Djalma de Abreu Filho
Vice-Presidente
José Roberto Piva
Secretário
Paulo Tarcisio Garcia Leal
4° Membro Efetivo
Valter Monteiro
5° Membro Efetivo
Antônio de Oliveira Rocha
COMISSÃO DE SINDICÂNCIA E DISCIPLINA
Presidente
José Roberto Piva

Revista Informando Primeiro
Publicação mensal do Primeiro de Maio Futebol Clube

Exclusividade Comercial
Euphrausino Negócios em Mídias e Live Marketing
comercial@euphrausino.com.br
Jornalista Responsável:
Eduardo Kaze (MTB: 62857-SP)
Textos, fotos e diagramação:
Redatoria Gonzo
redatoriagonzo@gmail.com
Impressão: Gráfica Expressão
Tiragem: 1.000 exemplares
Os artigos e os anúncios publicados são de inteira responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da diretoria do Primeiro de Maio Futebol Clube ou de seus associados.

Palavra do presidente

Nossa edição de novembro traz como matéria de capa um tema que está em voga atualmente: o feminismo. Na reportagem, o leitor encontrará dados que demonstram como a luta das mulheres por mais espaço na sociedade se faz necessária e o quanto – ainda hoje – o gênero feminino se encontra em situação de inferioridade perante aos homens no mercado de trabalho.

Nas próximas páginas, trazemos ainda dicas de saúde, beleza e bem estar, sempre com o cuidado na apuração das notícias e no gabarito dos profissionais que as balizam. A gastronomia também figura nesta edição, com um ranking das cinco marcas de cerveja nacional que mais agradaram ao gosto de um jornalista norte-americano – o resultado é desconcertante!

Os amantes dos carros encontrarão em nosso caderno de compras os lançamentos automobilísticos de 2017, muitos deles presentes na Feira do Automóvel deste ano. São modelos das mais bem conceituadas marcas, de diversos lugares do mundo.

Ademais, as novidades de nosso querido Clube estão devidamente reportadas nesta edição, que traz nossa animada Festa de Dia das Crianças, que contou com a presença do grupo de super herois "Os Vingadores"; os resultados dos campeonatos finalizados e uma chamada para nossa tradicional Festa Tropical, a ser realizada em 9 de dezembro, à qual todos estão convidados.

Boa leitura!

Ricardo Lisboa Villela
Presidente da Diretoria Executiva

Nesta Edição

Capa

A Voz das mulheres **P. 10**

Feminismo ganha cada vez mais espaço na sociedade.

Beleza & Estética

Cinco sinais de que sua pele está envelhecendo rápido demais

Veja os sinas de envelhecimento precoce de sua pele e aprenda métodos para minimizar o problema. **P. 06**

Turismo

Conheça lugares em São Paulo para relaxar com águas termais

Quer viajar para lugares bacanas sem gastar ou se deslocar muito? Nós te damos as dicas! **P. 09**

Leia também

Gastronomia - P.13
Tem gringo dando palpite na cerveja brasileira

Saúde - P.14
Depressão pode causar problemas respiratórios

Atividade & Lazer - P.15
Da cozinha ao cinema, dicas para aproveitar o tempo livre

Compras - P.16
Confira os automóveis que estarão no mercado em 2017

Acontece no Clube - P.18
Confira as principais atividades realizadas no Clube

Negócios Primeiro - P. 22

Beleza & Estética

5 sinais de que sua pele está envelhecendo rápido demais

Alguns vestígios do envelhecimento são bem claros e os vemos no cotidiano, ao assistir a formatura daqueles sobrinhos que, você nem percebeu, e já cresceram; ou ao receber o convite para uma reunião escolar: turma de mil novecentos e *Chacrinha na TV*... Pois é, o tempo passa para todo mundo... Outros sinais, entretanto, se notam na pele, e a Informando Primeiro traz algumas dicas de especialistas para a identificação e tratamento destas inevitáveis - mas reversíveis -, marcas da vida.

1 Manchas na pele aos 20 e poucos anos

A presença de manchas ou sardas tem relação direta com a fotoexposição solar precoce e intensa até os primeiros 20 a 25 anos de vida, explica a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia. "Já existe um declínio na capacidade de reparo e proliferação celular, pois após os 25 anos em média, temos a primeira perda no metabolismo de regeneração e começamos a ter deficiência em produzir espontaneamente os antirradicais livres e antiglicantes que combatem os superóxidos que envelhecem o nosso organismo". Isso, segundo a médica, facilita o aparecimento de manchas. Nestes casos, o uso de nutracêuticos e antiglicantes para ajudar a combater a formação destas toxinas são indicados. Os ingredientes? Vitaminas C, D, E, além de Exsynutriment, Glycoxil, FC Oral, Picnogel, Polipodium Leucotomus, Coenzima Q10 e Colágeno peptídeo.

2 Rugas ao longo das bochechas

As pessoas desenvolvem rugas com o movimento e expressões, de modo que não é realmente um mal sinal de envelhecimento. Mas se as linhas finas e rugas aparecem no meio das bochechas, nos vinte ou trinta anos, é hora de se preocupar. Além das expressões, o sol aparece de novo como um grande vilão. Para rejuvenescer a região, Abdo Salomão, doutorando em Dermatologia pela USP, indica sessões de ultrassom microfocado que atinge o músculo e em apenas uma sessão promove melhora significativa no aspecto da pele, em razão do estímulo a produção de colágeno. "O músculo sofre uma contração imediata ao ser atingido pelos pontos de coagulação e isso produz um efeito lifting, que pode apresentar evolução no período de três meses após o procedimento", afirma Salomão. Em casa, o ácido hialurônico é um ingrediente que pode ser encontrado em produtos farmacêuticos, mas é aconselhável a orientação de um profissional.

3 Pescoço irritável e de cor desigual

A dermatologista Claudia Marçal explica que o pescoço é uma região cuja pele é muito fina, praticamente sem glândulas sebáceas, com espessura próxima a dois milímetros, pouco hidratada e onde há grande movimentação natural pela própria dinâmica da região. Se a pele do pescoço está com cor desigual, isso é evidência do fotodano que provoca envelhecimento precoce e influencia também na função de barreira, deixando a pele facilmente irritável. Claudia sugere o microagulhamento de ouro com radiofrequência em associação ao drug delivery com Vitamina C, Ácido Hialurônico e Ácido Retinóico. Em casa, o uso de soros são indicados.

4 Sua pele está mais sensível que o habitual

"A pele é parte de um sistema que precisa estar em equilíbrio, então, se o paciente está em desordens alimentares, em privação ou carência nutricional, ou fazendo uso de medicamentos de controle de colesterol (quando essas concentrações são altas), a pele, que já tem tendência a ser mais sensível, pode se tornar mais seca", explica a dermatologista Claudia Marçal. "Essa sensibilidade, que pode vir conjuntamente com coceira, também é um presságio importante de que alguma coisa na sua rotina de beleza não está em ordem", comenta. Vitaminas orais, alimentação balanceada e uso produtos tópicos com ação calmante e hidratante são necessários.

5 Seu olhar já não é mais o mesmo

"A região dos olhos é bastante sensível e delicada, com característica e estrutura epidérmica diferenciada. A área também conta com a fragilidade das fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação dessa pele que fica, em média, 6% mais fina a cada dez anos", explica o dermatologista Jardis Volpe, diretor da clínica Volpe (São Paulo). Na região, as olheiras pioram com a alimentação rica em açúcar e sal pois, assim como o álcool, torna a pálpebra mais inchada e o pigmento depositado mais evidente. "As olheiras mais violáceas ou mesmo as mistas com tons acastanhados e arroxeados podem surgir por noites mal dormidas, por excesso de bebida alcoólica, tabagismo, na TPM, entre outras causas", comenta a dermatologista Claudia Marçal. "Costumo indicar o uso de tecnologias como radiofrequência ou Fotona, que resolve o problema das olheiras e flacidez da região", acrescenta Jardis.

Matrículas Abertas
EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO
CURSOS TÉCNICOS
ETIP
Centro Educacional
Concurso de bolsa acesse:
www.etip.com.br
Pq. das Nações
2808.7500
Lino Jardim
4990.3395

A revolução dos cosméticos *antienvelhecimento*

As marcas do envelhecimento, com a tecnologia atual, são coisa do passado. Confira algumas dicas de produtos que vão fazer sua pele rejuvenescer e, ainda, proteger sua saúde - mas claro, sempre procure um profissional para a aplicação.

Alchemy Genetic Face

O kit ALCHEMY GENETIC previne, trata e repara mais de 14 sinais do envelhecimento nas áreas de face, pescoço, colo e mãos. É uma inovação, pois permite um protocolo especialmente direcionado a cada pessoa, personalizando o atendimento. A linha é composta de uma máscara Lipoterápica de Ametista e seis séruns com alta concentração de ativos, sem adição de água, e composição 100% ativa, proporcionando resultados mais rápidos e eficazes, além do DNAage Complex, tecnologia exclusiva que garante a sinergia de todos os ativos da formulação, potencializando sua ação.

Timexpert C+ Sérum Pure C Essence

Conta com a Vitamina C, que é um dos antioxidantes mais potentes da cosmética, devido a capacidade de "varrer" os radicais livres do organismo. O sérum usado isoladamente garante a efetividade do resultado, que pode ser potencializado com o uso do creme ou emulsão da mesma linha.

Instantly Ageless

O Instantly Ageless é um poderoso creme anti-rugas que funciona de forma rápida e eficaz para diminuir os sinais visíveis de envelhecimento. O ingrediente revolucionário é o argireline: um peptídeo que funciona como botox, sem a necessidade das agulhas. O InstantlyAgeless proporciona um efeito botox em apenas 2min e o resultado pode durar por até 8h.

Linha Luminesce

Os produtos da linha Luminesce contém tecnologia exclusiva Jeunesse, baseada em mais de 200 fatores de crescimento de células tronco humanas adultas, o que há de mais avançado em tratamentos contra o envelhecimento da pele. Além disso, são hipoalergênicos, feitos com ingredientes naturais e orgânicos, sem corantes artificiais.

U.SK Super C Restorative Cream

U.SK Super C Restorative Cream possui elevada concentração de vitamina C estabilizada com alto poder de penetração. Oferece proteção avançada contra os danos ambientais e assim, contribui para a prevenção do envelhecimento cutâneo, aumenta a firmeza e estimula a neocolagênese. O resultado é uma pele uniforme, com viço e protegida contra os radicais livres, o ano todo.

Para adquirir os produtos ou obter mais informações:
Linha Luminesce e Instantly Ageless: www.leandrokou.jeunesseglobal.com
Alchemy Genetic Face: www.buonavita.com.br
U.SK Super C Restorative Cream: www.nuspace.com.br
Timexpert C+ Sérum Pure C Essence: www.onofre.com.br

Turismo

As águas de SP para aproveitar o calor, relaxar e se livrar das dores do dia a dia

Querendo viajar para um lugar bacana, sem gastar ou se deslocar, muito? Pois confira estas cinco dicas selecionadas pela Informando Primeiro para aproveitar o calor. São destinos que combinam muito bem com um roteiro de final de semana ou de um feriado prolongado. Também são opções interessantes para quem quer aproveitar uma viagem bem relax, com amigos, família ou a dois. As águas terapêuticas (ou termais) têm propriedades medicinais e, com isso, o poder de melhorar lesões de pele e até mesmo dores crônicas. Tem ainda alguns destinos em São Paulo que oferecem banhos e terapias em águas naturalmente aquecidas. Confira!

Socorro - 130 km de São Paulo
A cidade de Socorro fica a apenas 130 km de São Paulo e reserva inúmeros passeios incríveis para quem busca aventura. O destino é ideal para uma viagem de final de semana com a família.

Águas de São Pedro - 180 km de São Paulo
Construída para proporcionar tratamentos terapêuticos para quem sofre de fortes dores, a cidade hoje se tornou um dos principais centros turísticos do Estado e muito procurado por quem quer relaxar.

Cachoeira da Lage - 200 km de São Paulo
Ilhabela é conhecida por ter praias paradisíacas, que fazem o viajante entrar em contato com a natureza. A piscina natural da Cachoeira da Lage é uma ótima opção de passeio.

Castelhanos - 211 km de São Paulo
Uma das praias mais belas do Brasil, a Praia de Castelhanos é também a favorita da turma off road. Isso porque o acesso principal é por uma estrada que só veículos 4×4, motos ou bicicletas são permitidos.

Brotas - 250 km de São Paulo
A cidade de Brotas possui incríveis programas para os fãs da natureza e do ecoturismo. Suas atividades combinam a aventura dos esportes com a tranquilidade da natureza.

A VOZ DAS MULHERES

Cada vez mais, mulheres apoia a luta por igualdade, mas os problemas históricos persistem.

Texto: Mariana Diniz (Abr.)

O feminismo é um tema que ganha cada vez mais força na sociedade brasileira. Na internet e nas ruas, mais mulheres estão se manifestando em defesa da igualdade de gêneros e do fim da violência.

Tatau Godinho, secretária de Autonomia Feminina da Secretaria de Política para as Mulheres do Ministério da Justiça e Cidadania, avalia o fenômeno como positivo no combate ao machismo do dia a dia. "Estamos assistindo a uma camada imensa de mulheres jovens darem um novo impulso à ideia de que a igualdade entre mulheres e homens é uma coisa legal, fundamental para se ter uma sociedade moderna, e que o feminismo não é uma pauta antiga, está nas questões cotidianas", diz.

Apesar da popularização do debate, as brasileiras ainda precisam encarar problemas como as desigualdades salariais, a pouca representatividade política e a violência, e a secretária destaca que um dos principais obstáculos a ser superado é a desigualdade no mercado de trabalho."As mulheres têm mais dificuldade de entrar (no mercado) e de chegar a cargos de chefia, e ganham menos que homens cumprindo a mesma função. O machismo faz com que mulheres sejam discriminadas no acesso aos melhores cargos", avalia.

Apesar de estudarem mais que os homens, elas encontram uma série de barreiras no ambiente profissional. "Em torno de 50% das brasileiras estão ocupadas ou procurando emprego, enquanto a taxa de participação dos homens é de 80%. É uma distância muito grande", avalia a técnica de Planejamento e Pesquisa do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), Natália de Oliveira Fontoura.

Segundo estudo da Organização para Cooperação do Desenvolvimento Econômico (OCDE), o salário médio de uma mulher brasileira com educação superior representa 62% do de um homem com a mesma escolaridade.

De acordo com o Ipea, a renda média dos homens brasileiros, em 2014, chegava a R$ 1.831,30. Entre as mu-

lheres brancas, a renda média correspondia a 70,4% do salário deles: R$ 1.288,50. Já entre as mulheres negras, a média salarial era R$ 945,90.

Segundo a especialista do Ipea, um dos componentes que explica a diferença de rendimentos entre homens e mulheres é o fato de elas ocuparem espaços menos valorizados. "Os cursos em que as mulheres são mais de 90% dos alunos, como pedagogia, se traduzem em salários mais baixos no mercado. E os cursos em que eles são a maioria, como as engenharias e ciências exatas, têm os salários mais altos. Há uma divisão sexual do conhecimento", explica.

Especialista no assunto, Natália ressalta que não é possível entender a dificuldade das mulheres de entrar no mercado de trabalho sem pensar que, via de regra, no Brasil, recai sobre elas toda a atribuição do trabalho reprodutivo, que inclui os afazeres domésticos não remunerados e os cuidados com a família, uma sobrecarga que dificulta a evolução nos ambientes profissionais.

"A responsabilização feminina sobre o trabalho reprodutivo explica a inserção de mulheres de forma mais precária no mercado de trabalho, por exemplo com jornadas menores, empregos informais e renda menor".

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2014, 90,7% das mulheres ocupadas realizavam afazeres domésticos e de cuidados – entre os homens, esse percentual era 51,3%.

O poder ainda é deles

No Brasil, os cargos eletivos e os partidos políticos ainda são dominados por homens. Ocupamos a posição 154 no ranking da União Inter Parlamentar (Inter-Parliament Union - IPU) que avalia a participação das mulheres nas casas legislativas de 191 países.

A socióloga Carmen Silva, da organização SOS Corpo e da Articulação de Mulheres Brasileiras (AMB) avalia que vários fatores incidem para a baixa representatividade de mulheres na política. "A primeira coisa é a estrutura de desigualdade entre homens e mulheres na sociedade, no mercado de trabalho. Existe uma imagem sobre o que é uma mulher na sociedade, e elas ainda não são vistas como alguém de decisão, que resolve, e a ideia da política é ligada a isso".

Carmen defende que o fato de elas serem minoria também é explicado pelo sistema político brasileiro, a base legal que rege o processo eleitoral e de formação dos partidos. "O tipo de estrutura que temos no Brasil inviabiliza a participação de setores que são minorias políticas na sociedade, apesar de serem maioria numérica. As mulheres são mais de metade da população, mas são menos de 10% nos cargos políticos, o mesmo acontece com os negros. As pessoas em situação de pobreza não conseguem nem se candidatar".

De acordo com o Tribunal Superior Eleitoral, 6.337 mulheres e 15.653 homens se candidataram às eleições de 2014. Em 2010, 3.757 mulheres e 14.807 homens estavam aptos a concorrer às eleições. Apesar do aumento da participação feminina de um pleito para o outro, a proporção ficou abaixo dos 30% estipulado como mínimo pela legislação eleitoral de 1997, mas a eficácia da regra é questionada por especialistas por não prever nenhuma sanção aos partidos que não preenchem a cota mínima de mulheres. A lei diz que, nesse caso, as vagas que deveriam ser delas não podem ser ocupadas por homens, mas não garante a presença delas.

Em 2015, a Lei 13.165 criou mecanismos para incentivar mulheres no cenário político, ao determinar que 5% dos recursos do Fundo Partidário devem ser investidos na criação e manutenção de programas de promoção e difusão da participação política das mulheres.

Tatau garante que essas legislações trouxeram avanços, mas que, para mudar esse cenário, é necessária uma reforma política radical que garanta paridade entre homens e mulheres nas listas partidárias.

"Isso também precisa ser feito com um processo de mudança na organização político-partidária e eleitoral. Não é só a legislação que precisa mudar", avalia.

Ela argumenta que a popularização do feminismo é importante, mas será ainda mais relevante na medida em que se vincule a uma plataforma de organização das mulheres por maior representação política.

Continua >>>

"As mulheres têm mais dificuldade de entrar e de chegar a cargos de chefia, e ganham menos que homens cumprindo a mesma função. O machismo faz com que mulheres sejam discriminadas no acesso aos melhores cargos", avalia Tatau Godinho

Feminismo está em alta entre as jovens

De janeiro de 2014 a outubro de 2015, o número de buscas pelo termo "feminismo" no Google aumentou 86,7% no Brasil – passando de 8.100 para 90.500 buscas.

O crescimento do interesse pelo tema revela também o aumento dos espaços ocupados pelas feministas, em especial, na internet. Antes estereotipadas, elas ganharam o apoio de estrelas e famosos. Um exemplo é a cerimônia do Oscar 2016, em que Lady Gaga cantou para o mundo´*Till It Happens To You*, canção sobre assédio e abuso, pautas históricas da luta contra o machismo.

"Um Oscar inteiro falando de racismo e da falta de negros naquele lugar mostra como em todo o mundo tem havido um despertar social, muito por causa do barulho que se faz na internet. O feminismo faz parte desse movimento", avalia a feminista Luíse Bello, gerente de conteúdo e comunidades da ThinkOlga, organização não governamental de ativismo online.

Em 2015, a organização lançou a *hashtag* #primeiroassedio, após uma explosão de comentários sexistas a respeito de uma menina de 12 anos, que participava de um programa de televisão. A *hashtag* foi usada mais de 100 mil vezes no Twitter e fez milhares de mulheres relatarem o primeiro caso de assédio sexual ocorrido com elas. A média de idade relatada no primeiro abuso foi 9 anos. Durante a campanha, foram feitas mais de 11 mil buscas no Google sobre o que é assédio.

"Foi uma oportunidade de educação de muitas mulheres sobre o que é assédio, como ele acontece e o que fazer quando acontece", acredita Luíse Bello.

Ela defende que o movimento apelidado por especialistas e imprensa como "primavera feminina", em alusão à Primavera Árabe – onda de manifestações e protestos ocorridos no Oriente Médio e no Norte da África, a partir do final de 2010 – não tem volta.

"Essa estação não vai acabar e vai virar verão. A partir do momento que temos mais mulheres se reconhecendo feministas, atentas a essas causas sociais, se posicionando e lutando pelos seus direitos, não tem retorno. Alguns dizem que é uma onda do feminismo. Mas a onda passa. Acredito que isso não vai passar".

Luíse teve uma criação tradicional, "sofrendo influências da mídia, de beleza: 'você tem que ser magra, malhar, trabalhar, ser mãe e esposa'". Ela diz que não se identificava feminista, mas apoiava as demandas. "A gente pensa que, para ser feminista, tem que participar de um movimento ou fazer alguma coisa. E não é isso. Se você concorda que homens e mulheres devem ter direitos iguais na sociedade, você é feminista."

Aos 26 anos, ela avalia que "se tornar" feminista a ajudou a perceber seu papel na sociedade. "Me ajudou a entender que eu traço o meu destino e posso fazer minhas escolhas sem ser julgada. Eu tenho direitos, liberdade de viver minha vida, escolher minha profissão, usar meu cabelo como quiser, ter o corpo que tiver, e não ser obrigada a viver de acordo com padrões. E estar bem assim", finaliza.

Tem gringo palpitando sobre a cerveja brasileira!

Em meio a tantas votações polêmicas no País, eis que um jornalista americano resolveu dar uma amenizada na situação e promover um sufrágio menos sofrível que o das urnas. Seu nome, Luke Decock. Sua lista: quais as cinco melhores cervejas do Brasil.

E dale polêmica! O ranking foi baseado nas experiências do jornalista pelos bares da capital carioca durante as Olimpíadas do Rio 2016. Segundo ele, o top 5 foi eleito após uma considerável pesquisa - e provavelmente muita ressaca.

RANKING DO GRINGO

5º Skol

Na quinta colocação do ranking aparece a primeira polêmica da lista. A cerveja mais vendida do Brasil e patrocinadora oficial do Jogos Olímpicos Rio 2016 não agradou muito o paladar do norte-americano. Ele, inclusive, chegou a comparar a bebida com meias molhadas e tapetes de repúblicas estudantis.

4º Stella Artois

A quarta colocada agradou bem mais o americano. Segundo o jornalista, o sabor da cerveja no Brasil é igual à todos os lugares do mundo, algo excelente. A desvantagem da bebida é o fato de não ser genuinamente brasileira, por isso, a quarta posição no ranking.

3º Eisebahn Pale Ale

Para Luke Decock, encontrar cervejas artesanais no Brasil é uma tarefa bem complicada. Por isso, o sabor da cerveja de Santa Catarina agradou tanto o norte-americano. Segundo ele, a Eisebahn Pale Ale está no mesmo nível das grandes cervejas americanas e mundiais.

2º Brahma

A segunda posição ficou com a "marca de cerveja brasileira mais clássica", segundo Luke. Ele ainda afirmou que na maioria das vezes em que pedia um "chopp", era esta a cerveja que lhe traziam. Para o jornalista, a bebida é melhor que as cervejas de massa americana, apresentando pouco sabor residual.

1º Antártica

Visto que a Skol e a Brahma são as cervejas mais vendidas do Brasil, o primeiro lugar sem as duas só poderia gerar polêmica entre os brasileiros. Para Luke, apesar do sabor da Antarctica não ter nada de especial, a cerveja ainda possui um gosto mais limpo e nítido que a Brahma. Segundo o jornalista, provavelmente, a bebida iria agradar muito no mercado americano.

Fala Luke!

"Apesar do Brasil ser merecidamente famoso pela caipirinha, uma mistura enganosamente forte e devastadoramente doce de limão, açúcar e aguardente de cana, a maioria dos brasileiros desfrutam, sentados em mesas dispostas na rua, em um dos muitos bares do país, normalmente de uma garrafa gigante de cerveja", disse Luke Decock na reportagem original, publicada em 20 de agosto deste ano.

30 Anos
de compromisso com a educação, cultivando o
#PrazerEmAprender

COLÉGIO ARBOS 30 Anos
Santo André
São Bernardo
São Caetano
/ArbosABC
arbos.com.br

Saúde

Ansiedade: como este mal pode afetar negativamente sua vida?

Maura de Albanesi explica malefícios da ansiedade, que ainda pode desencadear estresse e cansaço

Um pouco de ansiedade faz bem? Há quem pense que uma dose mínima dela traz energia e "gás" para realizar as atividades do cotidiano. A psicoterapeuta Maura de Albanesi discorda dessa lógica. "Às vezes essas pessoas colocam 'muito gás' em pequenas coisas e acontece que essa energia acaba muito rápido. Então, é um equívoco achar que um pouco de ansiedade estimula a pessoa a realizar o que se deseja e precisa. Ocorre o oposto, ela se sobrecarrega, se estressa e o corpo sofre com isso", explica.

Mas afinal, o que é ansiedade? A Informando Primeiro traz algumas dicas para identificar, tratar e minimizar o problema.

Causas

Para Maura, as principais causas da ansiedade são: o medo de viver o presente e a necessidade que a pessoa tem de controlar tudo o que acontece. " Essas pessoas não querem se surpreender com nada, elas têm esse medo da vida, medo de viver, e a vida é uma surpresa diariamente. Para os ansiosos, tudo tem de estar pré-definido. Como nem sempre é possível essa programação, os ansiosos sofrem com a indefinição dos fatos e a impossibilidade de controlar o que pode ocorrer", declara.

Malefícios

Pesquisas sugerem que a ansiedade afeta negativamente vários setores da vida, como o ambiente profissional, de acordo com estudo da Universidade Politécnica de Hong Kong. Maura, inclusive, ressalta que - geralmente - pessoas ansiosas são pouco produtivas. "O ansioso foca apenas no que ele quer alcançar no futuro, e então, a pessoa não consegue se organizar com o que precisa ser feito no presente. Ela vê que o tempo está passando e as coisas não estão acontecendo. Então, o ansioso vive uma agonia", destaca.

Tratamento

"Quando a pessoa se encontra num nível muito alto de ansiedade, a indicação é procurar um psiquiatra e utilizar o medicamento receitado pelo profissional. Em seguida, recomendo fazer uma psicoterapia", afirma Maura. Em casos mais moderados de ansiedade, ela ressalta que a pessoa não precisa ir ao psiquiatra, podendo procurar diretamente o psicoterapeuta, sem a necessidade da intervenção de remédios. Embora, o medicamento seja muito importante para reduzir a ansiedade, é pelo autoconhecimento que a pessoa consegue, de fato, combater a raiz do problema.

Dicas para controlar a ansiedade

1 - Ter atenção quanto à respiração. "Na prática, a respiração coloca a pessoa em contato com ela mesma e em contato com o presente. É importante respirar bem fundo - de forma lenta - inspirando e expirando, isso tudo acalma", comenta.

2 - Faça uma lista. "A pessoa pode anotar as questões que precisa priorizar, mas é essencial cumpri-las passo a passo, sem pular etapas [ansiosos tendem a fazer isso]. O segredo é ter planejamento, pois o ansioso tem uma tendência a se desorganizar. Quando a pessoa coloca esse futuro no papel, ela o traz para o presente e isso flui bem", declara.

3 - Meditação - "Meditar e realizar exercícios de foco e atenção são ações muito úteis para ajudar na redução das ondas vibracionais mentais que estão a todo vapor dentro de uma pessoa ansiosa", afirma. A meditação, por exemplo, ajuda a acalmar e diminui o estresse. Vários estudos comprovam sua eficácia quanto ao controle da ansiedade, além de questões como pânico - ou mesmo - depressão.

Para não salgar o prato

Cozinhando "Sob Pressão" no Shopping ABC

Até 25 de novembro, os clientes do Shopping ABC podem colocar, literalmente, a mão na massa com Arthur Sauer! Durante todas as sextas, o chef ganhador do programa "Cozinha Sob Pressão", do SBT, ensina como preparar uma entrada, prato principal e sobremesa em workshop dinâmico. A cada R$200 em compras no centro de compras, o cliente terá direito a um par de vouchers para participar da aula, no Club Gourmet, novo espaço personalizado do shopping.

A aula funciona de maneira prática e a ideia é que os participantes aprendam e se sintam confortáveis para compartilhar experiências e tirar suas dúvidas. As aulas ocorrem sempre as sextas, às 19h30.

A promoção Compre e Ganhe é válido para qualquer uma das lojas e quiosques do Shopping ABC, e são válidos pontos acumulados no período de 29 de julho até 25 de novembro.

Passeio com a garotada

Monstros S.A, da Disney•Pixar, anima o Natal no Shopping ABC

Alegria, animação, aventura e muito susto vão divertir as crianças com a chegada dos personagens da franquia de sucesso Monstros S.A, da Disney•Pixar, ao Shopping ABC. As compras de Natal serão mais divertidas a partir do dia 15 de Novembro, com a presença dos personagens do longa-metragem de animação, que estarão presentes para interagir com as famílias, prometendo momentos de emoção.

LOCAL:
Shopping ABC
Endereço: Av.Pereira Barreto, 42 – Santo André – SP.
Telefone: (11) 3437-7222
www.shoppingabc.com.br

Então é Natal...

Papai Noel e decoração de Natal chegam ao Grand Plaza Shopping

Em 3 de novembro, o Grand Plaza Shopping inaugurou a decoração de Natal, fazendo um convite a todos para um "Passeio pelo Jardim Nevado", tema inédito escolhido pelo empreendimento para este período festivo do fim do ano. Combinando cores e uma riqueza de detalhes ímpar, a atração conta com diferentes ambientes decorados, ampliando a atmosfera lúdica e familiar típica do Natal para o público. Um dos pontos altos da decoração, a Praça de Eventos se transformou num imenso jardim, tomado pelas folhagens e pinheiros característicos de regiões gélidas e cercado pela charmosa arquitetura feita em madeira, que pode ser observada logo na entrada do local, por meio de uma das casas suspensas, como uma estrutura erguida e decorada com guirlandas e festões para reproduzir um autêntico portal para acesso a esse jardim natalino.

Entre os principais destaques, está a casa grande, com itens que a caracterizam como um típico cantinho do Bom Velhinho, incluindo chaminé; telhado e janelas decoradas; vidraças; e a varanda, de onde é possível observar a tradicional árvore de Natal, com nove metros de altura, repleta de laços, bolas, bengalas e outros enfeites que tornam o Jardim ainda mais idílico. Como não poderia deixar de ser, Papai Noel, com sua carruagem e renas, também interage e dá as boas-vindas a todos, com recursos animatrônicos. Com cerca de 300 metros quadrados, a decoração leva assinatura da Cipolatti e destaca milhares de micro lâmpadas de LED que, além de iluminar todos os elementos do projeto, contribui para tornar o local e outros ambientes do Shopping ainda mais chamativos.

LOCAL:
Grand Plaza Shopping
Endereço: Av. Industrial, 600 - Centro, Santo André - SP,
Telefone: (11) 4437-5000
www.grandplazashopping.com.br

Compras

Novidades automobilísticas de 2017

Fiat Tipo 2017

Muito diferente do hatch homônimo que circulou pelo mercado brasileiro na década de 90, o Fiat Tipo 2017 é a continuação do modelo apresentado em Genebra, em 2015. Fabricado na Turquia e nascido com o nome de Aegea, o Fiat Tipo 2017 chega com adições em sua linhagem, além do sedã médio já estabelecido. Espaçoso, atrativo e sem grandes alardes, o Tipo 2017 começa a estabelecer-se cada vez mais como um plano de longo prazo da FCA. A fabricante acredita em um modelo capaz de representar a marca em diversos segmentos – de forma mais completa do que o Palio já fez no Brasil com sua Weekend, por exemplo.

Chevrolet Spin 2017

As mudanças no Chevrolet Spin 2017 são muitas – mas ainda não representam a tão esperada reestilização. Após algum tempo recebendo críticas negativas com seu motor 1.8 beberrão, a GM decidiu investir em eficiência para o modelo. Ele deve ser o último modelo antes da nova geração, considerando que o atual já possui quatro anos de mercado. A própria GM já aprendeu o poder de uma melhoria na eficiência, considerando o sucesso do Onix após as melhorias no motor, que fizeram com que ele saísse de um modelo duramente criticado, para o mais vendido do Brasil.

Kia Cerato 2017

Com vendas bastante reduzidas no mercado dos sedãs médios nacionais, o Kia Cerato 2017 possui a difícil missão de aumentar os números no próximo ano. A tarefa deve ser especialmente difícil, considerando que, após breve baixa, seu preço voltará a subir. O Kia Cerato 2017 brasileiro será o mesmo já apresentado em janeiro de 2016 no Salão de Detroit. Trata-se do modelo prometido para julho, que já está em circulação no mercado norte-americano, sob o nome de Kia Forte.

Suzuki Vitara 2017

Para quem acha que o mercado dos SUVs compactos já esta lotado demais, o Suzuki Vitara 2017 pode incomodar ainda mais. Em um ano onde ainda mais modelos chegam à categorias, o Vitara já foi visto em protótipos, circulando pelas ruas brasileiras. Ao que tudo indica, a versão que chega por aqui é praticamente idêntica ao modelo europeu. As expectativas, no entanto, não são de que o modelo vá modificar o posicionamento da Suzuki no mercado. O Suzuki Vitara 2017 chega adequado, mas nada suficiente para mudar o destino da montadora japonesa no país.

Range Rover Evoque 2017

O Range Rover Evoque 2017 trará as primeiras mudanças para um dos principais sucessos comerciais recentes da Land Rover. O modelo atual foi capaz de vender mais de meio milhão de unidades – o que, para um veículo deste porte, representa uma cifra absolutamente assustadora. O sucesso parece ter deixado a Land Rover pronta para manter seu modelo no topo, atualizando-o para o mercado. O Range Rover Evoque 2017 mantém o bom conjunto mecânico e recebe um facelift de atualização. Além disso, um maior nível de tecnologia interna e a criação de uma edição comemorativa completam o pacote de novidades.

F-150 Raptor 2017

Anunciada desde 2015, a F-150 Raptor 2017 já tem data de estreia marcada. A previsão é que seja lançada no outono dos EUA – equivalente à primavera do hemisfério sul. Embora alguns detalhes ainda sejam guardados às sete chaves pela Ford, diversas revelações já são conhecidas. A F-150 Raptor 2017 é uma híbrida off-road e on-road de grandes proporções. Atualmente, é o carro mais vendido do segmento nos EUA, o que justifica o cuidado da Ford com a nova geração. Por lá, ela ocupa o limite superior das picapes médias. Aqui, é uma picape grande sem discussões.

Renault Mégane 2017

O novo Mégane 2017, produzido na Turquia, é a nova geração do modelo, que chega ao mercado para substituir o Fluence, onde este é o atual sedã da montadora francesa. Embora ainda não esteja nas ruas, sua fabricação já ocorre na Europa, e seu lançamento é confirmado em mais de 20 países. Atualmente o Talisman é a família mais luxuosa da Renault, e é claramente a inspiração do novo Mégane 2017. Já confirmado em uma série de países, a dúvida é se ele faz parte desta família, ou marca o lançamento de uma nova série de veículos. No Brasil, no entanto, ainda não há confirmações. Tudo indica que o veículo não chegará ao Salão do Automóvel em novembro.

Acontece no Clube

Clube sedia XII Torneio Interescolar de Xadrez

Foi realizado novamente a já tradicional competição de Xadrez realizada nas dependências do PMFC: o XII Torneio Interescolar, que contou com a participação de 4 escolas da região, totalizando 76 jogadores, incluindo 11 jovens jogadores do Clube. A escola campeã foi a Harmonia, seguidas pelas escolas ETIP e Liceu. Os destaques do PMFC foram os jogadores: Pedro Valdo Parro e Gabriel Luis F. de Barros, segundo e quarto lugares respectivamente na categoria sub-08 masculino; Jorge Comploier, Luis Felipe A. Ramos, Lucas Pessoto Rodrigues, terceiro, quarto e sexto lugares respectivamente na categoria sub-10 masculino; Gabrielle Matos Puccini, primeiro lugar categoria sub-10 feminino; Caio Amaral G. Xavier, primeiro lugar na categoria sub-16 masculino.

Torneio de Supino 2016

Será realizado no próximo dia 25 de novembro, às 19h, o Torneio de Supino 2016 do Clube. As inscrições são gratuitas e vão até 19/11. São duas categorias - Até 29 anos (masculino), Acima de 30 anos (masculino) e feminino livre. Informações com os professores da Academia.

Festa de Dia das Crianças do Clube recebe 'Os Vingadores'

Foi realizada, no último dia 12 de outubro, a festa de comemoração ao Dia Das Crianças do Primeiro De Maio Fc. Estiveram no Clube "Os Vingadores", que fizeram a alegria da criançada, e os pequenos desfrutaram de atrações como carrossel, parede de escalada, cama elástica, bichinhos motorizados para passear, e muito mais. No cardápio, crepes, mini hot-dogs, entre outros. Confira o álbum completo em primeirodemaio.com.br.

TAPEÇARIA BREJÃO
tapetes São Carlos
58 ANOS 1958 2016
• CARPETES • PISOS LAMINADOS • FORRAÇÕES
• TAPETES • CAPACHOS • PASSADEIRAS • PAVIFLEX
• PAPEL DE PAREDE • CORTINAS • PERSIANAS
• TECIDOS • REFORMA DE MÓVEIS ESTOFADOS
★ ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO ★
4438-1466
Rua C. Alfredo Flaquer, 155/165, Centro, Santo André.
4991-1286
Av. Dom Pedro II, 1286, B. Campestre, Santo André.
www.tapecariabrejao.com.br

Acontece no Clube

Time de basquete do PMFC é o novo campeão da Liga Amadora do ABC

Equipe venceu o MVP´s na final, por 71 a 65, sagrando-se campeã da LABA

O time de basquete amador do Primeiro de Maio FC sagrou-se campeão da série prata da Liga Amadora de Basquete do ABC (LABA). A equipe bateu o MVP´s nos dois jogos da final, por 55 a 44, em partida realizada no Clube, e 71 a 65 na volta, realizada no Baetinha, em São Bernardo do Campo.

De acordo com o Diretor de Basquete do PMFC, Mário Matiello, a vitória foi merecida, porém suada. "Iniciamos o campeonato apenas com jogadores associados ao Clube que, apesar de serem de qualidade - e de terem sido, na maioria, federados - nunca haviam jogado juntos antes. Então, foi difícil no início, pois não tínhamos entrosamento, que é essencial no basquete. Assim, perdemos alguns jogos no começo. Entretanto, com o tempo, fomos nos entendendo e amadurecendo em quadra. Hoje, podemos de fato ver uma equipe entrosada, jogando em conjunto, o que resultou neste título", conta.

Ainda em novembro, a equipe amadora do PMFC inicia sua campanha na temporada 2016-2017 da LABA, que contará com 30 times na disputa. "Estamos confiantes de que realizaremos um excelente campeonato. A LABA é a maior liga amadora de basquete do Brasil e estamos muito felizes por fazermos parte desta história", finaliza Mattielo.

Atletas posam com o troféu de campeão da série prata da Liga Amadora de Basquete do ABC

Equipe debate táticas de jogo no intervalo da partida que os levaria para a final

Apesar de um início fraco no campeonato, equipe do PMFC deu a volta por cima

CRECI J 05 832
DE PAULA IMÓVEIS
Desde 1980
CERTEZA DE BONS NEGÓCIOS
Seja para COMPRA, VENDA ou LOCAÇÃO
Deixe nas mãos de quem entende !!!
PÇA PR. KENNEDY, 70, V. BASTOS, SANTO ANDRÉ
WWW.DEPAULA.COM.BR
3215-8000

Acontece no Clube

Vem aí a Festa Tropical do Primeiro de Maio Futebol Clube

Evento será realizado na Praça da Figueira, em 9 de dezembro, a partir das 21h. Ingressos já podem ser adquiridos junto ao Departamento Social do Clube

Marque na sua agenda! No proximo dia 9 de dezembro será realizado a tradicional Festa Tropical do Primeiro de Maio Futebol Clube. A venda de convites é limitada.

Neste ano, a novidade fica por conta do local e do horário extendido: a festa acontece na Praça da Figueira, das 21h às 2h.

O som fica por conta da Banda Fênix, já apreciada pelos associados e conhecida por animar os *happy hours* realizados na Chácara Mimosa.

No cardápio, um buffet composto por mesa de frios, saladas, lanches de metro e patês variados. Haverá ainda chopp e drinks variados.

De acordo com Vice-Presidente Social do Clube, Maurício Pereira de Menezes, o evento será inesquecível. "Estamos preparando uma grande festa e os associados serão recebidos com muita animação e com a qualidade já conhecida de nossas festas".

Mesa de frios, saladas, lanches de metro e patês variados farão parte do cardápio

Portaria principal do Clube recebe reforma geral e melhorias

A portaria principal do Clube, localizada na Avenida Portugal, está passando por melhorias. Entre as intervenções que vêm sendo realizadas está a reforma completa dos balcões da entrada, piso, paredes e escadas. As obras têm previsão de entrega ainda neste mês de novembro

Acontece no Clube

Torneio Prysmian de Tênis chega ao fim

No total, foram mais de 65 competidores. As partidas ocorreram de setembro a outubro

O Tradicional Torneio Prysmian de Tênis do Primeiro de Maio Futebol Clube, realizado nos meses de agosto, setembro e outubro, chegou ao fim no último dia 23 de outubro. A competição contou com cerca de 65 inscritos, somando todas as categorias. Os jogos foram disputadíssimos, enaltecendo o equilibrio das partidas nos jogos finais. Confira os vencedores:

Categoria 55 Anos e Acima:
Campeão: Segundino Quintadilha
Vice- Campeão: Richard Lambert

Categoria "A" Azul
Campeão: Cauê Rubertone
Vice Campeão: Adriano Klerer

Categoria "A" Vermelho:
Campeão: Dalto Morais
Vice Campeão: Willian Dino

Categoria "B" Azul:
Campeão: Almir
Vice Campeão: Valdonir Costa

Partidas foram marcadas por disputas equilibradas

Concurso de videoke agita as quintas-feiras

Durante o mês de outubro e início de novembro, foi realizado o Concurso de Videoke do Clube. Cerca de 40 competidores participaram da atividade, dividida em cinco etapas e com votos contabilizados a partir de *likes* associados aos vídeos de cada um dos cantores e cantoras, postados no Youtube. A final, realizada no último dia 10, ocorreu após o fechamento desta edição, mas você pode conferir o vencedor em nosso site: www.primeirodemaio.com.br.

TODOS OS DIAS
A PARTIR DAS
18 HORAS

NOITE DA
Sopa
TIGELA E
PÃO ITALIANO

karina
PADARIA

11 4461-1284 | 4461-0673
Rua Bari, 20 | Utinga | Santo André | SP

CURTA A KARINA NO FACEBOOK ;)
FACEBOOK.COM/PADARIAKARINA

Padaria Brasileira lança Bombas de Bem-Casado e RedVelvet

A Padaria Brasileira lançou, em 24 de outubro último, o seu Festival de Bombas. Este ano são dois novos sabores, Bem-Casado e RedVelvet, que prometem deixar os amantes do doce com água na boca.

Além dos lançamentos, a tradicional bomba de creme também não vai faltar. Se quer mais um motivo para conferir de perto este festival, há ainda as opções de recheio de Nozes, Gianduia, Morango, Chocolate ao Leite e Chocolate Meio Amargo. Vai ser difícil se limitar a apenas um sabor.

Os preços dessas delícias variam de R$ 6,50 a R$ 7,20 a unidade.

Franquia oferece comida saudável e entrega em domicílio

A rede de franquias Light Food Way inovou ao trazer para o mercado, há pouco mais de três anos, refeições de SPA para o cotidiano de quem busca uma alimentação saudável com praticidade. A empresa disponibiliza mais de 50 opções de pratos com alimentação balanceada e também faz entregas em domicílio. São diversas opções de refeições para atender o público que busca por refeições sadias, como almoços light, dieta Low Carb, Sem Glúten e Detox, dietas para necessidades especiais, kit suco detox até alimentação completa com café da manhã, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia.

Com dois modelos de franquias que vão de R$ 15.500 a R$ 91.300, o investidor pode optar para o que mais se encaixa no perfil – home-based ou loja. Com um faturamento que pode ultrapassar R$40.000, a rede é uma opção para quem busca um negócio rentável que se mantém em alta. Segundo pesquisa da agência Euromonitor entre 2009 e 2014 o mercado de alimentação ligado a saúde e bem-estar cresceu 98% no Brasil, setor esse que movimenta US$ 35 bilhões ao ano no país.

Cuordicrema inaugura unidade em São Caetano

A Cuordicrema, primeira franquia de gelato artesanal italiano do Brasil, inaugurou sua segunda unidade no ABC, utilizando todo o portfólio de produtos da marca, com opções para pessoas que realizam dietas restritivas, como os diabéticos, celíacos e intolerantes à lactose. Segundo o último estudo setorial divulgado pela ABF, as marcas que já incorporaram essa tendência em seu negócio apresentaram um crescimento de 20,2% em sua receita em 2015. A nova unidade da Cuordicrema em São Caetano do Sul está localizada na rua Benito Campoi, no número 166.

Atrium Shopping lança aplicativo para otimizar compras

Com foco em oferecer mais comodidade e economia aos consumidores o Atrium Shopping lança uma ferramenta inovadora: um aplicativo que permite, entre outras funções, seguir as lojas favoritas e manter-se informado sobre promoções, brindes, ofertas, produtos e lançamentos.

Já disponível no Google Play e em breve também na App Store, o app Atrium Shopping traz as informações relevantes das lojas seguidas e notificações no celular a cada nova oportunidade promocional de mais de 100 marcas diferentes.

O app chega com várias funcionalidades. Entre elas, se o usuário gostou de um post, basta tocar no nome da loja para ver que novidade ou benefício ela está oferecendo, enquanto a ferramenta de busca pode procurar por produtos específicos e o filtro selecionar as categorias de interesse do cliente. E cada vez que o usuário curte uma oferta ela é salva e organizada em seu perfil, para que visualize no momento que quiser.

MetroFit cresce

Detentora da melhor infraestrutura de self storage (guarda-móveis) da América Latina, a MetroFit chegará a 30 operações em todo o Brasil nos próximos cinco anos. A companhia tem planos de operar em grandes capitais, como Rio de Janeiro (RJ), Brasília (DF), Curitiba (PR) e Belo Horizonte (MG), e outras metrópoles brasileiras. Atualmente, a MetroFit opera quatro empreendimentos na região da Grande São Paulo, dois deles no ABC (em Santo André e São Caetano do Sul).

Colégio singular

SISTEMA DE ENSINO anglo

Infantil - Fundamental - Médio

Ensino Médio

os melhores anos da sua vida

CONCURSO DE BOLSAS

singular.com.br singularanglo

EXTENSIVO ENEM 2017

COMPLETO E INOVADOR

ÚNICO EM SANTO ANDRÉ COM COACHING EDUCACIONAL.

PRÉ-VESTIBULAR NO INTEGRA+

PREPARAÇÃO COMPLETA ATÉ A DATA DO ENEM!

+ Orientação de estudos individualizada
+ Aulões interdisciplinares aos sábados
+ Aulas de Filosofia e Sociologia
+ Revisões para os principais vestibulares

INTEGRA+
Curso pré-vestibular

Rua Siqueira Campos, 848 - Centro - Santo André

2866-5358 99889-3848

/cursointegramais

www.cursointegramais.com.br