

CARDÁPIO ASSAÍ

Tempero árabe,
pratos que
são sucesso
em casa e no
negócio

PALAVRA DE ESPECIALISTA

Gestão Financeira.
Por que esse
controle é tão
importante para
a saúde dos
negócios?

Toque de

MESTRE

A história do casal que com boas estratégias consegue se destacar no mercado de salgadinhos em Londrina - PR

JUNTOS, TODOS
OS DIAS SÃO
ESPECIAIS.



Coca-Cola





Dúvidas e sugestões

comunicacao interna@assai.com.br

Com apenas um clique é possível acessar todo o conteúdo da Revista Assaí Bons Negócios no site: assai.com.br/revistas



Baixe o App e fique de olho nas ofertas para abastecer o seu negócio



DISPONÍVEL NO
Google play

Baixe na
App Store

Siga o Assaí Atacadista nas redes sociais



/assaiaatacadistaoficial



@assaiaatacadistaoficial



/assaioficial



/assaioficial



Assaí Atacadista - GPA



Gestão e empreendedorismo

O empreendedorismo é uma revolução no cenário econômico brasileiro. Somos um dos países que mais empreendem, contando com números que não param de crescer. Sim, a cada dia vemos os brasileiros e as brasileiras em busca de seus sonhos e de estabilidade financeira, além disso, vemos a busca por desafios, afinal o que seria da vida sem eles?

Já conhecido de muitos, alguns dados mostram que as mulheres empreendem mais que os homens e que jovens também enxergam nessa opção de trabalho o vislumbre de seus sonhos. Para ilustrar esse panorama em **Rumo Certo** alguns dados nos dão a direção do empreendedorismo no Brasil, e em **Meu Negócio, Minha História** trazemos a luta e as conquistas do casal Mariane Vital Borilini e Rodrigo Gonçalves de Souza, da Piccolo Mix Food. Eles nos contam uma história bem brasileira, onde o ato de empreender foi além da necessidade, passando a ser um objetivo de vida.

É na composição desse cenário e com muito orgulho que o Assaí se consolida como um parceiro do empreendedor varejista. Somos o seu estoque, o seu braço direito e com a Academia Assaí, somos também o empurrão na capacitação dessas pessoas que são o coração do nosso país, o verdadeiro motor.

Sim, queremos também gerar conhecimento aos nossos queridos empresários, sejam eles pequenos, médios ou grandes, pois só por meio do conhecimento é possível crescer e expandir. É por meio do conhecimento que o empreendedor vai dar vida longa ao seu negócio, vai entender que não adianta apenas resolver problemas, é necessário mais que isso, é preciso gerenciar todas as áreas: comercial, financeiro, marketing, comunicação, estoque, funcionários (se houverem) e com isso ter o controle minucioso do seu negócio, sempre. Para isso trazemos em **Palavra de Especialista** dicas preciosas sobre planejamento e gestão financeira, pontos principais para quem quer ver o seu negócio crescer sempre.

Gestão e empreendedorismo, duas forças que centrifugam a coragem do brasileiro. E nós estamos juntos nessa, apoiando e incentivando nossos clientes a serem ainda melhores. Queremos mais, sempre mais!

Inspirem-se!

Boa leitura!

Belmiro Gomes

Presidente do Assaí

Expediente

CONSELHO EDITORIAL ASSAÍ ATACADISTA **Presidente do Assaí** Belmiro Gomes **Diretor Comercial** Wlamir dos Anjos **Diretora de Marketing e Sustentabilidade** Marly Yamamoto Lopes **MEGAMÍDIA GROUP CEO** Celso A. Hey **CCO** Eduardo Jaime Martins **CMO** Fernanda Hey de Moraes **MEGAMÍDIA EDITORA** **Coordenação Geral** Natu Marques MTB 8763 **Coordenação** Thatiana Bueno **Projeto Gráfico** Jonny Santos **Design** Gabriella Fontoura **Edição de Arte** Suellen Winter **Colaboradores da Edição** (texto) Daniela Guiraldelli, Jessica Krieger, Juliana Fernandes, Mahani Siqueira, Rafael Bruno e Willian Bressan **Foto capa** Marcos Fertoni **Revisão** Texto Finito **Representante Comercial** Lucas Rispoli - comercialassai@megamidia.com.br **Atendimento Publicitário** Camila Beatriz Ferreira **Projeto Editado por** MegaMídia Group **Dúvidas e Sugestões** (41) 2106-8576 / revista@megamidia.com.br - Av. Iguazu, 2820, 14º andar - sala 1401 - Água Verde, Curitiba/PR - Tel: (41) 2106-8500 - megamidia.com.br **Impressão** Log & Print - Distribuição Dirigida - Venda Proibida



ASSAÍ
Bons Negócios



08 **ASSAÍ NA INTERNET**

As matérias mais lidas em nossos blogs

14 **CARDÁPIO ASSAÍ**

As delícias dos pratos árabes e a influência dessa tradição no Brasil



12

ASSAÍ MAIS

Programa de voluntariado do Instituto GPA ganha aplicativo

26 **INSTITUCIONAL**

Assaí concluiu seu plano de expansão e fechou 2018 aumentando o alcance no território nacional

28 **ESPECIAL**

Chocolate. Como se preparar para vender mais na Páscoa e bater recordes



18

MEU NEGÓCIO, MINHA HISTÓRIA

Donos da Piccolo Mix Food contam como se destacar no mercado de salgados



**A MARCA PREFERIDA
DOS SEUS CONSUMIDORES**

RECEITA DE SUCESSO:

Qualidade que o consumidor reconhece = certeza de rentabilidade!

Pomarola. Com você, dá molho!





38 **RUMO CERTO**

Desafios e oportunidades em 2019 para empreendedores

44 **PALAVRA DE ESPECIALISTA**

Dicas para controlar a gestão financeira e como manter a saúde dos negócios em dia

50 **BEM-ESTAR E ALIMENTAÇÃO**

Psicodrama. Conheça esse método poderoso e potencialize a sua criatividade

56

ACADEMIA ASSAÍ

Capacitação em um clique. Conheça o curso de vendas por encomenda e se inspire

60 **ENTREVISTA**

Saiba como o MEI deve fazer a sua declaração de imposto de renda com dicas simples

64 **ARTIGO** **SUSTENTABILIDADE**

Mobilidade Urbana e as alternativas de transporte urbano modernos

74 **CAPACITAÇÃO**

Cursos e iniciativas para aprender e se manter atualizado com o mercado



66

TURISMO

Lugares incríveis para praticar o ecoturismo e esportes de aventura

Gomes da Costa



*Prático, saudável e versátil
para o seu dia a dia.*



Conheça todos os produtos Gomes da Costa, acesse:
gomesdacosta.com.br



+ informação

Acompanhe no blog Assaí e no portal Academia Assaí informações para seu negócio. Os conteúdos são exclusivos e desenvolvidos diretamente para você, com dicas de especialistas, melhores práticas e receitas para atender às demandas de seu estabelecimento. Confira alguns dos assuntos mais lidos.

Leia +

Acesse o site www.assai.com.br e confira outros assuntos.

Posicione seu smartphone sobre o QR Code para acessar o **site do Assaí** e outros assuntos também no **portal da Academia Assaí**.

Site Assaí



Portal da Academia Assaí



REDES SOCIAIS

Quer dicas rápidas para o seu dia a dia e seu negócio, além de notícias e novidades do Assaí? Então curta a nossa página no Facebook, Instagram, Twitter e YouTube:



[facebook.com/assaiatacadistaoficial](https://www.facebook.com/assaiatacadistaoficial)



[@assaiatacadistaoficial](https://www.instagram.com/assaiatacadistaoficial)



twitter.com/assaioficial



[youtube.com/assaioficial](https://www.youtube.com/assaioficial)



EMPREENDEDORISMO FEMININO EM DESTAQUE NO PAÍS

As mulheres estão liderando a criação de empresas no Brasil, segundo o Entrepreneurship Monitor 2016, que é uma pesquisa realizada pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) e pelo Instituto Brasileiro de Qualidade e Produtividade (IBQP). Confira mais sobre os indicadores, disparidade e o cenário ainda com obstáculos na gestão para mulheres.



Confira em: <https://bit.ly/2CJ54Cp>



HAPPY
FEMININA



CLÁSSICA
INFANTIL



MAX STEEL
INFANTIL



JOLIE
INFANTIL



URBANA
MASCULINA



CLÁSSICA
FEMININA



CLÁSSICA
MASCULINA



Ipanema



R1 INK
MASCULINO

rider

ABRASIVIDADE DOS CREMES DENTAIS NA SAÚDE BUCAL

Os cremes dentais contêm diversos ingredientes na sua formulação e cada ingrediente apresenta uma função específica. O blog Assaí traz importantes informações sobre creme dental para manter a saúde dos dentes com o melhor produto. Não deixe de conferir muito mais dicas e facilidades para o seu dia a dia.

 Confira em:
<https://bit.ly/2FLcYyZ>



BLACK MONEY E O FORTALECIMENTO DE UMA IDENTIDADE

Conceitualmente e também como “movimento”, o Black Money é o dinheiro que circula entre pessoas negras, consumidores ou empreendedores, ou seja, o consumo de pessoas negras de produtos e serviços criados e geridos também pela população negra. Mas você sabe como isso pode ser vantajoso para o seu negócio? Não deixe de conferir!

 Confira em:
<https://bit.ly/2R7T4iZ>



CONFIRA AS TENDÊNCIAS DE MERCADO NO SETOR DE ALIMENTOS

Se você trabalha com alimentos, saiba mais sobre as principais tendências de mercado para 2019. Desde hambúrgueres gourmet, que continuam em alta, até formatos diferentes, como pizza-cone, e alternativas saudáveis como os pratos veganos. Invista no que há de novo para melhorar as vendas no seu negócio!

 Confira em:
<https://bit.ly/2B48jUL>





VEGETAIS CONGELADOS



Os Vegetais Congelados Grano são produzidos com matéria prima selecionada e com alta tecnologia. 100% natural, sem aditivos ou conservantes.

+ PRÁTICO

Processo de Super Congelamento (IQF) que mantém os nutrientes e a consistência dos produtos. Os vegetais são congelados um a um e você utiliza quantos quiser, sem desperdícios.

+ NUTRIENTES

Processado logo após a colheita, preservando proteínas, vitaminas e minerais do produto fresco.

+ ECONÔMICO

Cada pacote de 1kg do Brócolis Congelado Grano contém em média 3 cabeças de Brócolis In Natura.



O MELHOR CAMINHO DO CAMPO PARA A MESA

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO do Instituto GPA ganha aplicativo

Uma das ações que marcou o final de 2018 foi o lançamento da ferramenta que está ao alcance das mãos e engaja os colaboradores da rede

O nome é fácil: COLABORA. O programa e o aplicativo lançado têm o mesmo nome e o mesmo objetivo: fomentar vivências e experiências sociais dos funcionários do GPA e, com isso, formar uma rede colaborativa que amplia a consciência, o que contribui para o sentimento de pertencimento e para transformação coletiva.

O QUE É?

Criado exclusivamente para os colaboradores, o aplicativo lançado em 2018 dá acesso ao programa de voluntariado do Instituto GPA e está disponível na AppleStore e na PlayStore. Dentro do app é possível oferecer, incentivar e engajar experiências voluntárias aos colaboradores do Grupo Pão de Açúcar. Ele facilita o acesso e o cadastro de ações voluntárias de todos os colaboradores, bem como incentiva que elas se realizem ao longo de todo o ano. O app ainda viabiliza a interação entre os colaboradores interessados em divulgar ações voluntárias e fornece informações de resultados e do impacto daquilo que já foi realizado. Todos os colaboradores do GPA que aderirem ao Programa e se cadastraram no app podem organizar e divulgar ações voluntárias.

QUEM SERÁ BENEFICIADO?

O intuito é colaborar com atividades de entidades públicas e/ou institui-

ções privadas sem fins lucrativos, regularmente constituídas (com CNPJ), ONG's, ou seja, locais que atuem em benefício da coletividade. As ações voluntárias sugeridas e cadastradas no aplicativo poderão beneficiar, por exemplo, escolas, creches, casas de acolhimento de idosos e crianças, centros de acolhida para pessoas em situação de rua, hospitais públicos, dentre outras.

OBJETIVOS DO PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Realmente 2018 foi um ano movimentado. Foram mobilizados cerca de 500 voluntários para vivências até o final do ano. O lançamento do app aconteceu no segundo semestre do ano e foi, sem dúvida, importante estratégia para alcançar mais pessoas em todas as unidades do grupo pelo país, pois ele cria oportunidades de atuação social e possibilita o protagonismo e a mobilização. Além disso, foi formado um grupo de colaboradores que atuam como multiplicadores das ações voluntárias e estimulam a utilização do aplicativo. Para 2019 a intenção é ampliar as funcionalidades do aplicativo e criar ações de sustentação do programa, com campanhas de incentivo e possíveis parcerias com fornecedores.



REGRAS DO COLABORA

O Instituto GPA incentiva a realização de vivências voluntárias que tenham por objetivo contribuir nas áreas de educação, saúde, assistência social, defesa de direitos, oportunidades de empregos e renda, esporte, lazer, cultura, meio ambiente e outros. E é o Instituto mesmo que avalia todas as ações cadastradas pelos funcionários no aplicativo. São vedadas ações em benefício próprio, pois o programa tem como premissa que as ações voluntárias sejam realizadas em benefício da coletividade, e não de uma pessoa física específica. Também não são permitidas ações que tenham como objetivo qualquer doação em dinheiro para os beneficiados. ▽

Petybon

Mais inspiração,
menos rotina!





TEMPERO ÁRABE

Confira alguns pratos árabes que podem fazer sucesso na sua casa ou no seu negócio

Quem tem oportunidade de viajar pelo Brasil percebe como nosso país foi influenciado por diversas culturas, principalmente na gastronomia. Pratos com origem em diversas regiões do planeta podem ser consumidos por aqui. A gastronomia árabe é um exemplo disso.

Rica em variedade, os pratos árabes são também muito apreciados por aliar receitas saudáveis e de baixa caloria. Com pouca fritura ou quase nada de gordura, a maioria das preparações é cozida, assada ou grelhada.

O filho de libaneses e proprietário do restaurante Baba Ghandour, Abdo Ghandour, conta que os pratos árabes foram difundi-

dos no país pelos primeiros imigrantes vindos do Líbano para o Brasil. “A imigração libanesa teve início oficialmente por volta de 1880, quatro anos após a visita do imperador dom Pedro II ao Líbano”, afirma.

Os pais de Abdo vieram para o Brasil muito jovens, se casaram aqui e apostaram nas receitas de família para ganhar a vida em solo brasileiro. No restaurante da família, que fica em Curitiba – PR, os pratos são feitos praticamente da mesma maneira que nos países de origem. “Em nosso restaurante as receitas são fiéis às origens”, destaca Abdo.

Além de saborosos, os pratos árabes também podem ser uma boa oportunidade de negócios. Confira a seguir algumas receitas.

Tabule

por *Abdo Ghandour*

INGREDIENTES

- ✓ ½ xícara (chá) de trigo para kibe
- ✓ 1 xícara (chá) de tomates bem picados
- ✓ 1 xícara (chá) de salsinha picada
- ✓ Hortelã picada a gosto
- ✓ Sal
- ✓ Pimenta a gosto
- ✓ 1 colher (sopa) de suco de limão
- ✓ 3 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Deixar o trigo de molho por uma hora. Depois desse tempo escorra-o e esprema-o contra o recipiente para retirar toda a água. Junte o resto dos ingredientes e misture. Depois é só servir.



Dica

O tabule é a salada árabe mais tradicional em todo mundo

Kibe Sírio



INGREDIENTES

- ✓ 500 g de trigo para quibe
- ✓ 3 xícaras (chá) de água fervente
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 1 xícara (chá) de folhas de hortelã picado
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 1 colher (chá) de pimenta síria
- ✓ 500 g de carne moída
- ✓ Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o trigo, acrescente a água e misture bem. Deixe descansar por 15 minutos, mexendo de vez em quando ou até secar e esfriar. Em seguida, acrescente os demais ingredientes e passe pelo processador. Faça os kibes e frite em óleo quente por 10 minutos ou até dourar. Retire do fogo e sirva a seguir. >>



MJADARA ARROZ COM LENTILHAS

por *Abdo Ghandour*

INGREDIENTES

- ✓ 6 cebolas grandes fatiadas bem fininho
- ✓ ½ colher (sopa) óleo
- ✓ ½ colher (sopa) azeite
- ✓ 1 xícara (chá) de arroz
- ✓ 1 xícara (chá) de lentilhas
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento biológico em pó
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 3 xícaras (chá) de água fervente

MODO DE PREPARO

Lave bem o arroz e escorra. As lentilhas devem ser lavadas e deixadas de molho por uma ou duas horas. Isto deixará as lentilhas bem macias. Depois, escorra e lave bem.

Refogue a cebola no azeite e óleo em fogo médio até ficarem douradas. Mexa de vez em quando para evitar que queimem. Quando estiverem douradas, tempere com sal e reserve metade para decorar. Na outra metade, refogue o arroz na frigideira por 2 minutos e junte a lentilha. Passe tudo para uma panela e cubra com a água fervendo. Coloque sal, tomando cuidado para não exceder na quantidade.

Deixe cozinhar em fogo médio com a panela tampada. Se a água secar e o arroz e lentilha ainda não estiverem cozidos, acrescente mais ½ xícara de água fervendo. Quando estiver pronto, decore com a outra metade das cebolas e sirva acompanhado de salada árabe.

Babaganush

por Abdo Ghandour

INGREDIENTES

- ✓ 2 berinjelas médias
- ✓ 1 dente de alho amassado
- ✓ 2 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- ✓ 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ✓ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto
- ✓ Salsinha picada a gosto
- ✓ Azeite de oliva extra-virgem para decorar

MODO DE PREPARO

Com a ponta de um garfo faça furinhos em toda a superfície das berinjelas. Aqueça uma chapa de ferro ou frigi-

deira e coloque as berinjelas virando-as de vez em quando. Deixe tostar bem todos os lados até você sinta cheiro de queimado e elas estejam bem murchas. Tire do fogo e deixe descansar um pouco. Antes de esfriar faça um corte em todo o comprimento da berinjela. Com a ajuda de uma colher retire a polpa e coloque em um recipiente, descartando a casca. Com um garfo amasse essa polpa até formar um purê. Acrescente o alho amassado, o tahine, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Misture bem. Na hora de levar à mesa, faça sulcos com uma colher, regue com azeite e salpique um pouco de salsinha picada para decorar. ▲

Dica

Babaganush é consumido como entrada ou fazendo parte de sanduíches, ou ainda acompanhando esfihas e kibes.



por Daniela Guiraldelli



Toque de Mestre

Buscar diferenciais é a estratégia da Piccolo Mix Food para se destacar em meio à concorrência no mercado de salgados em Londrina, no Paraná

Empreender foi o caminho escolhido pelo casal Mariane Vital Borilli e Rodrigo Gonçalves de Souza, decisão tomada em 2018, no momento em que ambos perderam seus empregos na iniciativa privada. Enquanto Mariane, com formação em Pedagogia, trabalhava na área de Recursos Humanos de uma empresa, Rodrigo, com formação de contador, atuava como auditor havia mais de 13 anos em uma mesma companhia. Quando ambos se viram de volta ao mercado de trabalho, tomaram a decisão de correr atrás de um sonho antigo: o de serem donos do próprio negócio.

Nascia nesse momento, ainda na cidade de São Paulo, a Piccolo Mix Food, cujo objetivo é oferecer salgados de qualidade com sabores e porções diferenciadas. “A Piccolo é um sonho que realizamos depois de muitos anos trabalhando como empregados na iniciativa privada. Ambos gostamos de cozinhar e no início achamos uma lanchonete a venda na Zona Norte de São Paulo, bem em frente a uma faculdade. Nesse momento fomos inseridos no mundo dos salgadinhos em porções, fritos na hora e bem aceitos pelo público”, conta Mariane.

Já inserido no nome – pois Piccolo em italiano significa pequeno –, o conceito da casa é oferecer porções de salgados menores, com sabores e formatos diferenciados em uma mesma porção, agregando algo a mais do que a maioria dos estabelecimentos oferece, que é a venda de salgados grandes e de um único sabor. “Nas porções da Piccolo você mistura a cremosidade do bolinho de queijo com a picância do bolinho de calabresa junto com a tradição da coxinha de frango (além de muitos outros sabores), de acordo com a preferência do cliente”, explica Mariane.



“A Piccolo é um sonho que realizamos depois de muitos anos trabalhando como empregados na iniciativa privada”

Mariane Vital Borilli

Para oferecer produtos de fabricação própria, os empreendedores resolveram se desfazer do automóvel da família para adquirir uma máquina modeladora de salgados, o que foi decisivo para dar um “toque” pessoal à produção. “No início fazíamos apenas a revenda e não a fabricação, e queríamos colocar nossa

assinatura nos salgadinhos. Foi aí que resolvemos investir no equipamento. Entretanto, ao avaliar as oportunidades de atuação nesse mercado na cidade de São Paulo, nos deparamos com um ambiente saturado, de concorrência absurda e custos de produção exorbitantes”, afirma. >>



DE CASA NOVA

Embora tenham encontrado na cidade de Londrina, no Paraná, um “ambiente mais indicado para investir e crescer no negócio”, o casal de empreendedores enfrentou algumas dificuldades, uma vez que a mudança do mercado paulistano para o londrinense mostrou como é grande a diferença de hábitos dos consumidores nas duas cidades. “O paulistano tem um tom mais veloz e descomplicado para escolher sabores e quantidades de produtos para uma festa, ao passo que o londrinense escolhe com mais cautela, prova, leva uma amostra para os parentes e coisas assim. Esse comportamento exigiu

de nós uma postura menos vendedor e mais consultor. Embora seja um desafio constante, enxergamos de forma positiva, pois nos tirou da zona de conforto, e entramos em um campo em que temos de conquistar as vendas”, ressalta Rodrigo.

Outra dificuldade foi a necessidade de mostrar ao cliente o diferencial do produto oferecido, pois salgados para festa são fáceis de serem encontrados, com preços e qualidade dos mais diversos. Oferecer um produto diferenciado e inseri-lo no mercado com um preço competitivo foi, e ainda é, um desafio. Além da loja e da fábrica, hoje a Piccolo

oferece o serviço de levar a fritadeira no local das festas ou eventos para que os salgadinhos servidos sejam preparados na hora.

Com um público diversificado, um dos objetivos para os empreendedores em 2019 é inovar o cardápio e ampliar as opções de salgadinhos tradicionais com receitas mais elaboradas, além de incrementar a linha já existente com produtos diferenciados. Na linha de *brunch* e *catering*, a estratégia é desenvolver uma linha completa de finger foods para atender a eventos especiais, como festas de casamentos, coquetéis de empresas, entre outros.

“Os cursos oferecidos na Academia Assaí são bem feitos e trazem um fácil entendimento na forma como são apresentados. Os temas abordados mostram a realidade que vivemos hoje, bem como as dificuldades, e nos permitem praticar novos olhares e formas de pensar”

Mariane Vital Borilli



Em breve a loja da Piccolo estará de endereço novo e irá para uma praça gastronômica, no centro de Londrina. Além da mudança, a idéia é também inovar na linha de salgados, passando a oferecer porções de boteco tais como polenta frita, iscas de frango, batatinhas rústicas, etc. “Os principais expoentes da culinária local estarão nesse espaço e a Piccolo não ficará de fora dessa. Já garantimos nosso espaço nesse empreendimento e, no novo local, ampliaremos o cardápio para porções, salgados premium e bebidas para acompanhar”, ressalta. >>

PARCERIA COM ASSAÍ NAS COMPRAS E NO PRÊMIO

Para abastecer o negócio, as compras são realizadas semanalmente na loja do Assaí Atacadista de Londrina que fica na Avenida Tiradentes. A lista inclui insumos para a produção dos salgados (farinha, óleo, queijo, presunto, etc.), além de bebidas, descartáveis (pratos, copos, guardanapos, etc.) condimentos, produtos de limpeza, etc. Os empreendedores também participaram, em 2018, do Prêmio da Academia Assaí Bons Negócios. Eles foram avaliados por um comitê de especialistas e Mariane participou presencialmente de uma semana de capacitação em São Paulo,





Confira no blog da Academia a trajetória de Mariane na capacitação e no **Prêmio Academia Assaí Bons Negócios**



junto com outros 14 empreendedores de todo o país. Lá ela pode conhecer os bastidores do Assaí, participou de uma visita técnica e do curso express nas instalações da Nestlé, esteve no espaço Senhor Pizza onde aprendeu a fabricar pizzas guiada por um chef pizzaiolo e ainda recebeu dicas valiosas de especialistas sobre estoque, negociação, fluxo de caixa, entre outros temas. Para os sócios, o ponto positivo de ter passado pela Academia Assaí é o aprendizado, tanto no processo seletivo como nas aulas e nos cursos online que compõem a plataforma. “Os cursos são bem feitos e trazem um fácil entendimento na forma como são apresentados. Os temas abordados mostram a realidade que vivemos hoje, bem como as dificuldades e nos permitem praticar novos olhares e formas de pensar”, destaca Mariane. 🍕



Saiba Mais

Endereço

Rua Pará, 1013, Centro
Londrina – Paraná

Telefone: (43) 3351-4574

WhatsApp: (43) 99105-1234

Site: piccolomixfood.com



PEPSICO



**VOLTA ÀS AULAS
COM + DIVERSÃO!**



TODO MUNDO TEM UMA HISTÓRIA COM ELMA CHIPS®



AMENDOIM ELMA CHIPS
OVINHOS 400g

Mais seis novas UNIDADES ASSAÍ PELO BRASIL

Em dezembro a rede concluiu seu plano de expansão anual aumentando o alcance no território nacional

SANTO ANDRÉ E JANDIRA/ SP

A cidade de Santo André recebeu mais uma loja instalada no terreno ao lado da antiga fábrica das Balas Juquinha. A 4ª unidade da rede na cidade demandou um investimento de R\$ 14 milhões, gerando cerca de 560 vagas de empregos diretos e indiretos em 5 mil m² de área de vendas. A unidade fica na Avenida dos Estados, nº 1155, na Vila Metalúrgica. “A região do ABC é muito importante e estratégica para o Assaí, tanto no que diz respeito às vendas das lojas já existentes, quanto para o nosso plano de expansão”, afirma Belmiro Gomes, presidente do Assaí.

O Assaí investiu mais R\$ 40 milhões na sua primeira unidade na cidade de Jandira, na região Metropolitana de São Paulo. Para a instalação do empreendimento, foram geradas mais de 500 vagas de empregos diretos e indiretos ao município, já que a rede tem como premissa contratar mão de obra local. A loja inaugurou no dia 18 de dezembro com 5 mil m² de área de vendas e está localizada na Avenida Alziro Soares, nº 20, no Núcleo Micro Industrial Presidente Wilson. “Para nós, é uma grande satisfação chegar a Jandira. Temos uma boa presença na região de Osasco e faltava estar presente na cidade para ampliar ainda mais essa participação e consolidar a importância da localidade para o negócio do Assaí”, disse o presidente. Essa é a 68ª loja no estado.

Assaí Bala Juquinha



Assaí Arapiraca



ALAGOAS

A rede atacadista inaugurou sua primeira unidade no interior alagoano, e a segunda no estado, dia 22 de dezembro. A mais nova loja fica localizada em Arapiraca, na Rodovia AL 220, esquina com a Rua Aloísio Torres de Oliveira, em uma região de fácil acesso e localização. Essa unidade de 4,2 mil m² demandou R\$ 45 milhões em investimentos e gerou aproximadamente 560 vagas de empregos diretos e indiretos. A unidade vai atender clientes de todo interior alagoano com 26 check-outs e mais de 440 vagas de estacionamento. “A chegada dessa loja a Arapiraca traz para o consumidor uma nova alternativa de compra, com mais economia e opções de consumo, seja para o pequeno comerciante ou para o consumidor final. A inauguração de uma unidade na cidade mais importante do interior alagoano amplia nossa presença no Estado e reafirma a importância da região em nosso plano de expansão”, explicou Belmiro.

RIO DE JANEIRO

A nova loja de atacado e autosserviço inaugurou dia 20 de dezembro, fica às margens da Avenida Brasil e recebeu investimento de R\$ 50 milhões. A rede já possui outras 16 unidades no Estado gerando aproximadamente 600 empregos diretos e indiretos na região. Localizada estrategicamente na Avenida Brasil, nº 2251, na altura de Benfica, a loja está na principal via expressa do Rio, próximo à Linha Vermelha e em um ponto de fácil acesso a diversas regiões da cidade, a outros municípios do estado e importantes destinos, como aeroporto e rodoviária, prometendo atender os mais de 250 mil veículos que cruzam a via expressa diariamente. A unidade tem mais de 5,6 mil m² de salão de vendas, estacionamento totalizando 370 vagas, 30 check-outs, iluminação em led e mais de sete mil produtos entre itens de mercearia, alimentos, perecíveis, embalagens, bazar, higiene, bebidas e limpeza.

Assaí Sabão Português



Assaí Camaçari



BAHIA

Com investimento de R\$ 54 milhões, o Assaí Atacadista inaugurou sua 11ª unidade no estado. Localizada na cidade de Camaçari, região metropolitana de Salvador, a loja foi aberta ao público no dia 28 de dezembro, marcando a chegada da rede na cidade, e foi a terceira unidade do Assaí inaugurada em menos de um mês no estado. Em uma estrutura de aproximadamente 5,6 mil m² de salão de vendas, com 28 caixas para atender os clientes e mais de 340 vagas de estacionamento, a loja de Camaçari fica localizada na Avenida Jorge Amado – s/n, na Bahia.

PARÁ

No dia 21 de dezembro foi inaugurada a terceira unidade Assaí no Pará, desta vez na cidade de Castanhal, região metropolitana de Belém, o que demandou investimento de R\$ 47 milhões. A unidade tem 4,2 mil m² de área de vendas e fica na Av. Presidente Getúlio Vargas, nº 5600. “Chegamos ao Pará em 2016 e percebemos que o estado tem muita aderência para o negócio do Assaí e contribuiu muito para o nosso plano de expansão. Em dois anos, essa é a nossa terceira unidade, totalizando um investimento de aproximadamente R\$ 150 milhões no estado e a geração de mais de 1,6 mil empregos”, disse Belmiro. 🍊

Assaí Castanhal



Doce Sucesso na Páscoa

Um especial para que as vendas de produtos com chocolate batam recordes, garantindo motivos para comemorar muito além da sazonalidade

Quem trabalha com comércio sabe muito bem a importância das datas comemorativas para os negócios ao longo do ano.

Do aumento nas vendas à conquista de novos clientes, os períodos que estimulam o consumo podem significar alívio financeiro e render saborosos e duradouros frutos. Para empreendedores envolvidos com a comercialização de doces e especialmente de chocolate artesanal, a Páscoa é um dos momentos mais esperados do ano.

Apesar de o mercado ser dominado pelas gigantes do setor, pequenas empresas e confeitarias artesanais também aproveitam a tradicional alta na procura por produtos com chocolate, ganhando a cada ano mais espaço e incrementando as suas vendas. Nessa edição preparamos um especial para compartilhar histórias e dicas que vão deixar a Páscoa dos pequenos e médios empreendedores ainda mais doce.

PROFISSIONALISMO EM PRIMEIRO LUGAR

Em um mapeamento realizado pouco antes da Páscoa de 2018, o Sebrae calculou que pequenos e médios empresários ligados ao ramo de confeitaria poderiam ter um aumento de até 58% no faturamento com as vendas do período. O mesmo estudo revelou que mais de 80% dos empreendedores comercializam seus produtos por redes sociais ou e-mail e cerca de 90% comandam operações dentro da própria casa.

Os números são um estímulo para confeitários artesanais e microempresários em busca do aumento nas vendas para a Páscoa. A concorrência, no entanto, é grande. Por isso, é importante levar em conta uma série de medidas e cuidados envolvendo qualidade, profissionalismo, higiene e logística



“Chocolate é um alimento único, muito aceito mundialmente, muito versátil, mas para empreender com chocolate há de se entender as sutilezas desse superalimento para que ele possa ser seu aliado nos negócios. Minha dica mais preciosa é usar o chocolate preparado com cacau do Brasil”

Juliana Recuero Ustra

para garantir não apenas o sucesso sazonal, mas a conquista e fidelização de clientes no longo prazo.

Pesquisadora independente sobre cacau e chocolate e especialista em inovações no mercado do chocolate no Brasil e no mundo, a consultora Juliana Recuero Ustra, da Ustra Consultoria, defende que é fundamental que o empreendedor não planeje o negócio pensando apenas em datas específicas, mas que valorize o conceito e a identidade da marca. Ela afirma que quanto

maior a identificação dos produtos pelo público, maior a chance de fidelização da marca.

“A Páscoa é um período importante para o comércio de chocolate, mas não é o único, pois ainda há outras datas comemorativas. E como estamos em um cenário muito competitivo, o empreendedor encara diversos desafios para se manter. Tendo sempre presente o conceito da empresa, o segundo passo é ter um plano de negócios bastante prático, onde esteja previsto >>

o planejamento das ações anuais, inclusive a dos períodos de alta, e também os investimentos em treinamento, inovação de processos, atendimento a questões legais e desenvolvimento de parcerias”, avalia Juliana, que prevê uma Páscoa mais proveitosa para quem tiver esses cuidados.

Matéria-prima, em um mercado em que o sabor deve ser o protagonista, o chocolate também exerce papel fundamental nas preocupações de empreendedores do ramo alimentício. Para Juliana Recuero Ustra, utilizar cacau nacional e ser exigente com a qualidade dos ingredientes faz toda a diferença no resultado final.

“Para quem deseja empreender em chocolate, minha principal orientação é escolher sempre ingredientes de qualidade, estudar a fundo sobre o chocolate e inovar. Chocolate é um alimento único, muito aceito mundialmente, muito versátil, mas para empreender com chocolate há de se entender as sutilezas desse superalimento para que ele possa ser seu aliado nos negócios. Minha dica mais preciosa é usar o chocolate preparado com cacau do Brasil”, complementa a consultora.

DE OLHO NAS TENDÊNCIAS

Gerente da Nestlé e responsável por gerenciar um grupo de chefs da marca que cria receitas com os produtos da empresa, Flávia Barreto de Sá alerta para os cuidados dentro da cozinha e durante o processo de fabricação para garantir a qualidade máxima do produto (confira o box na página 33). Além disso, acredita que o confeitoiro deve estar antenado às tendências do mercado e os desejos do consumidor, ambos flutuantes. Para esse ano, ela aponta uma tendência para ovos e bombons com conceitos e ingredientes mais naturais, além da aposta em texturas e cores diferentes.



“Para a Páscoa de 2019 vejo que a tendência e o desejo dos consumidores apontam para uma pegada mais natural, com ingredientes como frutas e castanhas. Também identificamos o uso de frutas secas inteiras dentro do chocolate, a criação de texturas diferentes, como o avelulado ou a crocância do nibs de cacau, e a criação de produtos com várias cores e pinturas mais artísticas”

Flávia Barreto de Sá



“Para esta Páscoa vejo que a tendência e o desejo dos consumidores aponta para uma pegada mais natural, com ingredientes como frutas e castanhas. Uma das receitas que criamos tem o cupuaçu como grande estrela. Também identificamos o uso de frutas secas inteiras dentro do chocolate como uma tendência interessante. Ainda destaco a criação de texturas diferentes, como o avelulado ou a crocância do nibs de cacau, e a criação de produtos com várias cores e pinturas mais artísticas”, explica Flávia.

CONFEITEIROS CONECTADOS

A concorrência no mercado de pequenos e médios empresários envolvidos com chocolate é alta e oferece grandes desafios para qualquer um que deseje se aventurar na área. Mas nem só de competição vivem os confeiteiros. Um exemplo disso é o grupo criado no Facebook por Taay Magno Marques, confeitira que resolveu criar a comunidade para dividir ideias, compartilhar receitas e desabafar sobre as dificuldades enfrentadas no mercado. Baseada nas sugestões enviadas no grupo, composto por aproximadamente 400 mil confeiteiros e entusiastas de todo o Brasil, Taay apontou algumas dicas para a

produção de períodos com um número de pedidos mais alto.

“O estoque, sem dúvida, é um dos pontos mais complicados. É necessário ter uma noção básica de quanto material será usado para não comprar muito e ter prejuízo ou comprar pouco e ver sua matéria-prima acabar antes do término das encomendas. Também é fundamental se atentar a prazos de validade e forma correta de armazenamento, nunca trocar a embalagem original do chocolate por potes ou saquinhos paralelos. Ainda recomendo derreter apenas a quantidade que será usada no momento”, orienta Taay. >>

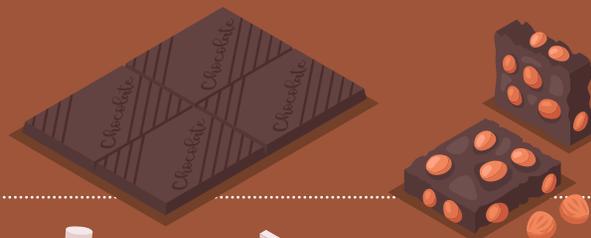


ATENÇÃO AOS DETALHES

Pedimos aos chefs Flávia Barreto de Sá e Patrick Alves Simões, da Nestlé, dicas que ajudam na produção de qualquer confeiteiro



01. Usar sempre uma bancada limpa para fazer sua preparação com chocolate, de preferência de mármore ou granito.
02. Seguir a temperagem descrita nas instruções da embalagem. Cada chocolate tem um processo específico.
03. Manter o chocolate em local fresco entre 18°C e 25°C. Tome cuidado para não deixar próximo de nenhum alimento com odor forte para não alterar o aroma do chocolate.
04. Manter as ferramentas que utiliza para chocolate separadas, para evitar odores.
05. Lavar as formas com o lado macio da esponja. Ao final da limpeza, para ter um bombom ou um ovo com brilho, você deve polir a forma com algodão.
06. Secar o chocolate em geladeira (5°C a 10°C). Embalar depois de 24h, para garantir a secagem total e não perder o brilho.
07. Trabalhar de forma organizada e focar na redução de perdas. >>



CHEGOU O ACHOCOLATADO

Garoto

EXPERIMENTE!





A hora e a vez DAS FRUTAS

Segundo Flávia Barreto de Sá, chef da Nestlé, a tendência do ano é usar frutas e sabores naturais nos produtos da Páscoa, como esse delicioso ovo de cupuaçu que faz parte do Receituário de Páscoa 2019 de Nestlé Professional. Confira.

INGREDIENTES:

✓ 400 g de chocolate meio amargo Nestlé®

Geleia de cupuaçu:

✓ 350 g de polpa de cupuaçu

✓ 250 g de açúcar refinado

✓ 3 g de pectina

Ganache:

✓ 200 g de ganache meio amargo Nestlé®

✓ 150 g de manteiga de cacau

✓ 1 g de corante rosa lipossolúvel

✓ 1 g de corante amarelo lipossolúvel

✓ 1 g de corante azul lipossolúvel

✓ 1 g de corante laranja lipossolúvel

✓ 1 g de corante roxo lipossolúvel

MODO DE PREPARO

Geleia de cupuaçu: em uma panela misture todos os ingredientes, leve ao fogo médio e deixe reduzir até obter um geleia firme. Deixe esfriar totalmente e reserve.

Decoração: derreta a manteiga de cacau no micro-ondas e porcione para misturar com cada corante, deixe a manteiga chegar a 30°C faça a pintura da forma que vai receber o chocolate temperado.

Coquilha: derreta e tempere o chocolate meio amargo Nestlé® de acordo com a embalagem. Em seguida faça o banho das formas já pintadas, leve para secar em geladeira para formar a casquinha. Após secar a casca, recheie com a geleia de cupuaçu. Em seguida, disponha uma camada de ganache meio amargo em cima da geleia para não vazar na hora de fechar a casca. 🍷

Boa Páscoa,
Bons Negócios!

PROMOÇÃO
COMPRE E GANHE

Nestlé
PROFESSIONAL

GANHE UM CURSO PROFISSIONAL DE
CHOCOLATE E CERTIFICAÇÃO NESTLÉ!

COMPRE R\$ 100,00
EM CHOCOLATES DA LINHA
NESTLÉ® PROFESSIONAL
E GANHE UM CURSO ONLINE
COM A CHEF CHOCOLATIER
SIMONE IZUMI.

SERÃO 4 MÓDULOS COM DICAS EXCLUSIVAS
PARA TURBINAR O SEU NEGÓCIO. PARTICIPE!



Participar é fácil:



1 Compre produtos participantes
da linha Nestlé® Professional.



2 Cadastre o cupom fiscal no site.



3 A cada R\$ 100,00 acumulados, você tem acesso
a um módulo do Curso de Chef Chocolatier,
contendo 4 videoaulas.



4 No final da promoção, receba seu Certificado Nestlé®.

Promoção válida de 21/02/2019 a 22/04/2019.



WWW.PROMONESTLE.COM.BR/BOAPASCOABONSNEGOCIOS

Veja condições e regulamento no site.

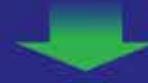
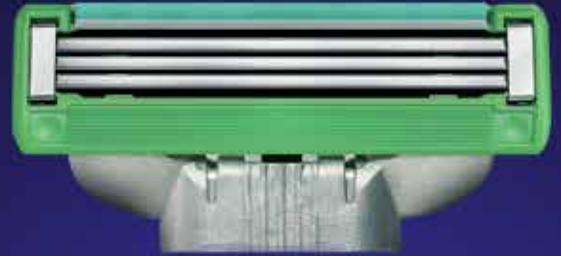
Gillette®

NOVO

**MACH3®
SENSITIVE**



**UM NOVO HOMEM
TODO DIA**



**LÂMINAS
5X MAIS
FORTES***

*Prestobarba3 vs. Gillette Mach3

©2018 P&G





TROQUE A SUA ESCOVA A CADA 3 MESES

CERDAS NOVAS REMOVEM MAIS PLACA* E EVITAM O ACÚMULO DE BACTÉRIAS.



*PESQUISA VS. ESCOVA DE CERDAS RETAS.

DESAFIOS E OPORTUNIDADES em 2019

Você está pensando em começar um negócio esse ano ou precisa fazer ele deslançar de vez? Confira o que esperar do ano na opinião de especialista da Aliança Empreendedora

Falar sobre empreendedorismo significa uma revolução no mercado de trabalho e na economia do Brasil. As Micro e Pequenas Empresas têm gerado emprego e renda para milhões de brasileiros e o número de empreendedores envolvidos na abertura do próprio negócio só cresce.

De acordo com a coordenadora de projetos da Aliança Empreendedora, Mariana Rodrigues, o panorama deve ser analisado desde a criação do MEI, em 2008, que impulsionou a formalização de micro e pequenos empreendedores e, consequentemente, a economia do país. "É inegável que

o tema cresceu e está trazendo novas caras quando o assunto é ter um negócio: a imagem do dono de empresa engravatado, homem, e na maioria das vezes branco, tem sido confrontada com dados e pesquisas que abrem o leque de entendimento sobre o empreender", conta.



O QUE É MEI?

É a sigla de Microempreendedor Individual, mais uma modalidade de formalização criada no Brasil em 1 de julho de 2008 para que os trabalhadores informais estejam dentro da Legalidade e com uma carga tributária reduzida. Se você quer começar um negócio, ou já trabalha por conta própria e fatura até R\$ 81 mil por ano, você pode ser um MEI. Outras condições são: não participar como sócio, administrador ou titular de outra empresa, contratar no máximo um empregado, exercer uma das atividades econômicas previstas no Anexo XI, da Resolução CGSN nº 140, de 22 de maio de 2018, onde estão relacionadas todas as atividades permitidas ao MEI.

“De um até três anos é o período base para criação, estruturação de um pequeno negócio e retorno em lucro”

Mariana Rodrigues



CRESCIMENTO DOS MEIS, PERFIL E ECONOMIAS COLABORATIVAS

Ao se formalizar como MEI, o profissional autônomo continua a contribuir com o INSS e tem acesso a linhas de crédito para empresas, que em geral têm taxas de juros mais baixas do que as cobradas no crédito pessoal. Segundo a Serasa, a maioria dos microempreendedores fornecem serviços que precisam de baixo investimento inicial e dependem apenas da mão de obra do empreendedor, como, por exemplo, cabelereiro, boleiro, que não demandam ponto comercial.

Mariana também destaca os números revelados na Pesquisa GEM, que mostra que as mulheres brasileiras empreendem mais que os homens (24 milhões de empreendedoras) sendo também maioria entre jovens que buscam empreender. Essa mesma pesquisa ainda revelou que mais de um terço

(34,6%) dos empreendimentos iniciais geram uma renda familiar de três até seis salários mínimos, o que configura o negócio como um microempreendimento. “Ou seja, o brasileiro está aprendendo aos poucos que se ele leva dinheiro para casa, fruto de uma venda de um produto, de um serviço, ele também está empreendendo, gerando renda, fazendo a economia girar onde está inserido. E tem mais: são esses mesmos microempreendedores (que por vezes não se entendem e nem se valorizam como tal) que acabam gerando um impacto muito positivo em suas comunidades, pois envolvem colaboradores locais, familiares, fornecedores do bairro e tentam inovar com as condições que criam ou que surgem”, afirma Mariana.

De acordo com o Instituto Data Favela, há um estímulo à economia local notável: 63% dos microempreendedores brasileiros desejam abrir seu negó-

cio na própria comunidade onde vivem, e 19% querem empreender em região próxima. De modo geral, os microempreendedores enxergam nos desafios da própria comunidade oportunidades para geração de negócios, levando produtos e serviços que não estão disponíveis ou são de difícil acesso em periferias.

É fato que parte do crescimento do número de MEIs nesses últimos anos é resultado do desemprego e da crise econômica do país, uma vez que muitos viram na criação do próprio negócio uma alternativa de geração de renda. Porém, outro dado interessante da Pesquisa GEM mostra que o percentual de pessoas que buscam empreender por oportunidade, pessoas que optam por iniciar um novo negócio mesmo quando possuem outras alternativas de emprego, aumentou de 57% para 59% dos entrevistados. >>

“O brasileiro está aprendendo aos poucos que se ele leva dinheiro para casa, fruto de uma venda de um produto, de um serviço, ele também está empreendendo, gerando renda, fazendo a economia girar onde está inserido”

Mariana Rodrigues



O QUE ESPERAR DO ANO E COMO SE PREPARAR?

Para 2019, de acordo com análises feitas pelo Sebrae a partir de dados da Receita Federal, a expectativa é de que sejam criadas 1,5 milhão de novas empresas – considerando os MEIs, as microempresas e as empresas de pequeno porte. Esses números reforçam o papel que o empreendedorismo tem na vida dos brasileiros, tanto para aqueles que abrem o próprio negócio para realizar um propósito de vida, quanto para aqueles que se veem no desafio de empreender por falta de emprego formal.

De acordo com Mariana, o potencial e a importância do microempreendedorismo no mercado, somados à recuperação atual da economia, oferece um cenário positivo de crescimento para 2019. Nesse panorama os empreendedores devem buscar enxergar a força do seu trabalho em rede, com apoio de outros empreendedores e de novos conhecimentos para vencer a barreira do alcance de lucro real (geralmente de um a três anos, que é o período base para criação, estruturação de um pe-

queno negócio e retorno em lucro).

O ano de 2019 será ideal para enxergar as reais oportunidades de trabalho ao redor, sabendo aproveitar brechas, pedidos do mercado e espaços de visibilidade. “Quero dizer com isso que chegou a hora do dono de pizzaria olhar para os aplicativos de entrega também, para quem vende nas ruas participar de feiras e espaços de food trucks, para quem tem salão de beleza olhar para os nichos (como lugares especializados em cabelos afro ou cacheados, por exemplo) e por aí vai. Mais do que os setores em alta para 2019, é preciso olhar como se posicionar e quais novas ferramentas e conhecimentos adquirir”, afirma Mariana. Sendo assim, pensando nas categorias do MEI (Microempreendedor Individual) e ME (Microempresa), o cenário se mostra aberto para serviços elétricos/eletrônicos, serviços de apoio para construção civil, venda e entrega de refeições, varejo e ramo de beleza, indica a coordenadora.

MANTENDO O SEU NEGÓCIO EM 2019

Para quem já está atuando a dica é: circule! Aprenda, conheça gente do seu setor, vá em feiras, cursos, esteja dentro de uma rede. Isso te deixa sempre de olho no que está rolando, no que é tendência e dá inspiração para melhorias. É preciso ficar atento para fora e para dentro. “O que mais vemos na trajetória de quem passa pela Aliança Empreendedora são negócios que conseguem dar um salto porque se inspiraram e passaram a valorizar sua história ou porque se olharam mais a fundo e descobriram seu gargalo, a dor do negócio, onde estavam errando e foram atrás das melhorias. Não tenha medo de analisar o que está funcionando ou não, de tentar um passo diferente. Hoje em dia existem muitos lugares de apoio, inclusive online e gratuitos”, aponta a coordenadora.

Outro ponto é ficar “antenado”. Percebeu que aumentou uma procura por alimentos mais saudáveis ou orgânicos? Analise se vale colocar no seu cardápio uma opção pra esse nicho. Teste. Participou de um curso específico e conheceu ferramentas de gestão financeira? Aplique por um mês, veja se faz a diferença. Não sabe divulgar seus produtos no Instagram ou Facebook, mas os clientes começaram a perguntar da sua página? Procure quem entenda e possa te ajudar com isso. Perguntaram se você emite nota? Procure saber sobre MEI e ME, se formalizar não é mais um bicho de sete cabeças e pode abrir muitas portas para seu negócio. Não se acomode, corra atrás e valorize-se.



Ficou com vontade de empreender? Cadastre-se no site da Academia Assaí Bons Negócios e confira o curso online "Todos Podem Empreender". Videoaulas 100% gratuitas específicas para o empreendedor da área de alimentos e com direito a certificado

academiaassai.com.br



COMEÇAR UM NEGÓCIO EM 2019

Para quem quer começar um negócio neste ano a recomendação da Aliança Empreendedora é simples: comece de alguma maneira! Seja fazendo pequenos testes (para perceber a viabilidade do negócio), ou pensando na sua proposta de valor, como, por exemplo, se o que você quer vender tem um diferencial ou atende a alguma necessidade local. Importante também estar atento a questões financeiras e de investimento e retorno. "Você é a pessoa que sempre faz os bolos da família e dos amigos e quer começar um negócio desse tipo? Compre uma quantidade de insuamos para um número X de encomendas e divulgue em suas redes. Perceba quem pede e como esse cliente gosta da entrega e do produto. Assim, após os erros e acertos dessa experiência, você pode começar a criar uma clientela e também saber se o próximo investimento (um espaço físico para um café,

por exemplo) é algo possível dentro do que avançou", explica Mariana.

Mariana está há sete anos trabalhando com negócios inclusivos e projetos ligados a geração de renda, desenvolvimento local e empreendedorismo. E depois de todo esse tempo ela garante que é preciso iniciar de alguma maneira. "É por isso que ouvimos histórias de sucesso onde a pessoa começou investindo 50 reais e hoje fatura mais de R\$ 5 mil por mês. É importante pensar quem você vai buscar nesse início: fornecedores com preço negociável, a logomarca que o amigo faz em troca de um serviço que ele não tem, e assim por diante. Observar novas tendências para trabalhar em rede, vender e se promover com aplicativos, espaços colaborativos de vendas (online e offline), novos recortes dentro do seu setor, novas maneiras de entregar (embalagens e logística), e por aí vai", lista.

PLANO DE NEGÓCIO

Ele é importante e deve ser feito enquanto sua ideia (empreendimento) está ganhando forma, mas tenha em mente que o plano é vivo. Pode ser modificado e consultado à medida que as experiências vão sendo aplicadas e validadas. Foque em se organizar, pensar seu propósito, na gestão da produção, na entrada e saída de dinheiro (quando começar a acontecer). Não se pode ficar preso a um plano de negócios impecável. Ele pode ser feito aos poucos e no tempo certo. Início de ano é bom porque é um convite mesmo: comece algo, teste, sinta o retorno e vá colocando a mão na massa!

ALIANÇA EMPREENDEDORA

Com 13 anos de atuação no setor público e privado, a Aliança Empreendedora trabalha em apoiar empresas, organizações sociais e governos a desenvolver modelos de negócios inclusivos e projetos de apoio a microempreendedores de baixa renda, ampliando o acesso a conhecimento, redes, mercados e crédito para que desenvolvam ou iniciem seus empreendimentos. A Aliança ajuda a gerar novas oportunidades de negócios, trabalho e renda por meio do empreendedorismo, promovendo inclusão e desenvolvimento econômico e social. Para mais informações acesse a plataforma "Tamo Junto", com videoaulas e outros conteúdos:

aliancaempreendedora.org.br ▶

PLÁSTICA CAPILAR*

PODER REPARADOR DE 10 AMPOLAS RT5+**

NOVO CICATRI RENOV

SEM ENXÁGUE | SEM PESAR



FIZ PLÁSTICA SIM

GRAZI MASSAFERA

ELSEVE

L'ORÉAL
PARIS

*Efeito plástica capilar de Elseve. **Teste instrumental, poder reparador de superfície versus ampola Reparação Total 5+.

Niely
Gold

NOVO **CONDICIONADOR**
BOMBA 1 MIN

**UMA EXPLOÇÃO
DE TRATAMENTO
EM APENAS 1 MINUTO**



FORÇA REPARAÇÃO NUTRIÇÃO HIDRATAÇÃO

Niely
Gold

**COMPRIDOS
+ FORTES**

**CABELOS FORTES
PRONTOS PARA CRESCER**

MAXQueratina^V
D-Pantenol, Vitamina A
e Óleo de Rícino

COMPRIDOS + FORTES
CABELOS MAIS COMPRIDOS E SAUDÁVEIS

**PREÇO
ESPECIAL**



Fortalece o cabelo da raiz às pontas

Este kit contém: Shampoo 300ml + Condicionador 200ml



por **Juliana Fernandes**



Você sabe tudo o que entra ou sai de sua empresa? Entenda por que o controle da gestão financeira é tão importante para a saúde de seu negócio

Sob Controle

A gestão financeira de micro e pequenas empresas é um desafio para muitos empreendedores. No entanto, ter essa área da empresa bem definida e controlada pode definir o sucesso ou o fracasso do negócio. Lidar com orçamentos, gestão de fluxo de caixa e contas a pagar é primordial para o bom resultado de um empreendimento, de acordo com o coordenador do curso de finanças do ISAE Escola de Negócios, Pedro Salanek. A seguir, em entrevista exclusiva para a **Revista Assaí Bons Negócios**, ele ensina alguns princípios elementares da gestão financeira que devem ser observados pelos gestores.

Revista Assaí Bons Negócios: Quais são os princípios básicos da gestão financeira para pequenas e médias empresas?

Pedro Salanek: Todo negócio deve ter um grande princípio que é o controle. Dentro desse controle, a parte mais elementar é a verificação das entradas e saídas dos recursos do caixa. Isso envolve muito as contas a receber e as contas a pagar, além do cuidado com comprovantes e arquivos desses documentos. Ao conseguir controlar as entradas e saídas com antecedência, é possível desenvolver com mais clareza um bom planejamento financeiro.

RABN: Quando se planeja abrir uma empresa, como deve ser feito o planejamento financeiro?

PS: Tanto para uma empresa em fun-

cionamento quanto para uma empresa que está iniciando, o planejamento financeiro é fundamental para o exercício da gestão adequada. Uma empresa que está em planejamento para abertura deve fazer um plano estratégico, com um plano de negócio, avaliar mercado, ver questão de marketing, de demanda e também deve ter muito claro qual a capacidade que ela tem de faturar (vender e gerar receita) e com qual custo ela vai trabalhar. Isso envolve aquela relação do que está sendo vendido com o gasto direto com aquilo. Além disso, existe toda uma estrutura de custo fixo de investimento que também vai gerar desembolsos. Esse planejamento financeiro envolve tanto a entrada quanto a saída de recursos, daquilo que gera custos e do que precisa ser investido.

RABN: Uma boa gestão financeira ou a falta dela pode definir o sucesso ou o fracasso da empresa?

PS: Sem dúvida. Uma empresa passa a representar o seu sucesso ou, infelizmente, o seu fracasso quando os fatores financeiros são evidenciados. Dificilmente uma empresa que teve sucesso financeiro não vá continuar funcionando, porque isso representa que aquilo que ela se propôs a comercializar está gerando um resultado suficiente. Dentro do fracasso isso também vai ser verificado. Se talvez ela não conseguiu repercutir financeiramente de forma positiva, terá seus gastos maiores que seus recebimentos, então não se tem dúvida de que boa parte da avaliação de continuidade de um negócio passa pela gestão financeira.

RABN: Quais são os pontos primordiais para se começar a pensar em gestão financeira?

PS: Gestão financeira envolve um acompanhamento/controle – com ferramentas adequadas para isso – e os pontos primordiais servem de conexão entre as ferramentas financeiras. A gestão financeira possibilita a renovação de etapas – de um período para o outro – então você tem uma espécie de oportunidade para projetar uma nova expectativa financeira. Essa projeção envolve muito a questão de um orçamento empresarial, englobando a expectativa daquilo que você vai vender e daquilo que você vai receber e pagar também. Tudo que tiver relação com projeção está ligado a uma ferramenta financeira chamada orçamento, tanto que ela serve como uma espécie de bússola financeira. Depois que o período começa a se concretizar e as coisas vão se realizando na efeti-



Pedro Salanek

“Tanto para uma empresa em funcionamento quanto para uma empresa que está iniciando, o planejamento financeiro é fundamental para o exercício da gestão adequada”

vidade de recebimento e pagamento, aquilo que estava orçado passa a virar fluxo de caixa e vem uma relação muito forte entre o previsto e o realizado. Ou seja, a relação daquilo que estava em orçamento com aquilo que efetivamente transitou em fluxo de caixa. Depois dessa avaliação do previsto x realizado, é possível a empresa apurar seus resultados, que vêm por meio da ferramenta de demonstração de resultados de cada período. É a conexão entre a parte orçamentária, a parte de fluxo de caixa e a parte da avaliação de resultados.

RABN: Qual é o melhor momento para planejar o orçamento financeiro de uma empresa?

PS: O melhor momento é sempre o giro de um ano para o outro, como se fosse obrigatório. Além disso, tem que tomar cuidado com o fator da sazonalidade, sempre cuidar para fazer um

planejamento adequado ao ritmo de funcionamento da empresa.

RABN: É de fundamental importância a presença de um profissional especializado para a gestão financeira? No caso de micro e pequenas empresas, que geralmente são geridas por poucas pessoas e até mesmo por uma única pessoa, como isso pode influenciar?

PS: Nas micro e pequenas empresas, geralmente as pessoas exercem todos os tipos de atividades, muitas vezes até o processo de compras/gestão de estoques/vendas está concentrada numa mesma pessoa ou em 2, 3 pessoas. Então as pessoas trabalham juntas e se envolvem com todos os processos. É muito comum e é importante que pelo menos uma pessoa desse grupo tenha uma boa relação com números, uma pessoa que se identifique muito com controles, porque se não >>



“A gestão financeira possibilita a renovação de etapas de um período para outro, então você tem uma oportunidade para projetar uma nova expectativa financeira”

Pedro Salanek



houver alguém que saiba controlar é bem provável que essa empresa vai entrar numa dificuldade financeira mais cedo ou mais tarde. Geralmente a dificuldade financeira vem no momento em que ela vende mais! Por incrível que pareça, as empresas entram em dificuldade vendendo mais porque não sabem controlar. Quando a gente vai para a média empresa, aí é obrigatório ter alguém só para cuidar da gestão financeira porque o empreendedor não pode deixar de cuidar de outras etapas para fazer o controle, então começa a dividir as atividades. O ideal é separar essas atividades e buscar pessoas mais qualificadas. Independentemente do tamanho do negócio, é essencial ter alguém que saiba controlar e cuidar bem dos números. Aí essa empresa começa a desenhar e trilhar um caminho de sucesso que obviamente vai passar pelo sucesso da boa gestão financeira.

RABN: Que ferramentas podem ou devem ser usadas e que ajudam nesse controle dos números?

PS: Além daquilo que falamos de orçamento, fluxo de caixa e acompanhamento de resultados, que são as três principais ferramentas financeiras, os negócios hoje precisam estar cada vez mais adequados do ponto de vista tecnológico. Então é preciso ter controles digitalizados, que evitam alguns retrabalhos e facilitam o acesso às informações ou aos indicadores financeiros. A empresa precisa evoluir nessa questão tecnológica para que tenha ferramentas adequadas. Porém, se o controle manual estiver funcionando e não tiver trazendo retrabalho, pode-se mantê-lo, é claro. Aliás isso é bem comum em micro e pequenas empresas. Mas a partir do momento em que ela cresce e contrata mais, ela precisa estar digitalizada também nessa parte dos controles para que se tenha uma boa projeção orçamentária/gestão fluxo de caixas e boa projeção de resultados também. ▲



LINHA REFRIGERADA

VOCÊ GOSTA DE PEGAR O
SUCO DIRETO DA GELADEIRA?



900 ML

1,5L



LINHA AMBIENTE

OU PREFERE UM QUE POSSA
GUARDAR NA DESPENSA E
LEVAR COM VOCÊ?

A NATURAL ONE TEM AS DUAS OPÇÕES! A LINHA REFRIGERADA GOSTA DO FRIOZINHO DA GELADEIRA E OS SUCOS DA LINHA AMBIENTE NÃO PRECISAM DE REFRIGERAÇÃO ATÉ SEREM ABERTOS. EXPERIMENTE O QUE MAIS COMBINA COM VOCÊ HOJE!

SAIBA MAIS WWW.NATONE.COM.BR

 /NATURALONEOFICIAL

 @NATURALONEOFICIAL

AMACIANTE PLUSH FRAGRÂNCIAS ✓

galão 5 L

O amaciante Harmonia da Manhã tem o poder de deixar as peças mais macias, suaves ao toque, e com um perfume delicioso. Além disso, garante ótimo rendimento.



ÓLEO DESODORANTE CORPORAL MURIEL FRAGRÂNCIAS ✓

100 mL

Os óleos para o corpo de amêndoa com colágeno e de amêndoa com baunilha possuem emolientes que mantêm a pele hidratada, proporcionando maciez e perfumação duradoura. Sua fórmula possui alto poder penetrante e Vitamina E.



LEITE DE AVEIA DAVENE FRAGRÂNCIAS ✓

180 mL

Hipoalergênico e sem perfume, oferece uma textura cremosa, sofisticada e inconfundível, deixando a pele nutrida, macia e suave diariamente. Conta com uma embalagem ergonômica que facilita a aplicação, evitando desperdícios e esforços desnecessários

DICAS DE **compras**

Itens de beleza e limpeza para sua casa ou para seu negócio

PANO MULTIUSO SCOTT DURAMAX ✓

unidade

Semidescartáveis, laváveis e reutilizáveis quantas vezes for necessário. Contam com a exclusiva tecnologia Hidrotela, sendo mais higiênicos e não acumulando sujeiras e bactérias. Não solta pelos e nem fiapos. Cada rolo possui 58 panos.



TINTURA ALFAPARF ALTA MODA É... COLORE ✓

150 g

Coloração creme extracobertura, com cores radiantes e permanentes. Fórmula com pigmentos micronizados, tão finos quanto um pó compacto. Por seu pequeno tamanho, penetram nas camadas mais profundas dos fios e ali se fixam de forma definitiva.



FORÇA, CRESCIMENTO,
BELEZA, PODER.
INCRÍVEL COMO CABE TUDO
NUM FRASCO DE SHAMPOO.

ORIGINAL VEM, CABELÃO!

S.O.S BOMBA ORIGINAL é perfeita e dá
aqueela força para o seu cabelo
crescer cheio de saúde.



HIDRATAÇÃO intensa

HIDRA ORIGINAL

Hidra é a linha que traz a
hidratação da fibra capilar
no DNA da marca.



salon
line

Transforme-se em Você

por Juliana Fernandes

Psicodrama

Como potencializar a sua criatividade e empreender sob a ótica desse método poderoso



Estar conectado com suas emoções e com as emoções dos outros, entender seus padrões de pensamentos, fortalecer a criatividade e a espontaneidade, controlar impulsos, se colocar no lugar do outro, se essas ideias parecem estranhas a você, acredite está na hora de mudar. Para acender a fagulha da criatividade, nada melhor do que se conectar com você mesmo e com tudo que te cerca, abrindo-se para a espontaneidade sem medo do erro e com clareza, para isso o psicodrama (método já bem conhecido na psicoterapia) tem muito para contar sobre você.

O método não é novo, advindo do Teatro do Improviso e fundamentando pelo médico, psicólogo, filósofo e dramaturgo romeno, Jacob Levy Moreno, durante a década de 1930, conta com uma abordagem psicoterápica realiza-

da em grupo, onde o indivíduo dramatiza situações reais vividas por ele. O objetivo é potencializar a espontaneidade e a criatividade na atuação do indivíduo em grupo, proporcionando autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

A psicodramatista socioeducacional, mentora e idealizadora do Instituto EOS, Elen Milek, explica que para o psicodrama, o ser humano é o responsável pela criação da sua realidade e pela co-construção das suas relações sociais. “Nosso elemento de análise e transformação do indivíduo é a AÇÃO. As pessoas que participam de encontros com psicodrama são colocadas em atividades práticas, ações teatrais, jogos psicodramáticos, com o intuito de despertar para a atuação autêntica. Tudo é aplicado de forma bem orquestrada seguindo os passos do que denominamos de Tripé Metodológico”, conta.

Ainda segundo Elen, dentre os benefícios do trabalho do psicodrama está a sua agilidade em promover transformação, já que o participante é provocado (aquecido na linguagem psicodramática) para atuar de forma livre e autêntica. Dessa forma, o participante passa a se reconhecer rapidamente e a se descobrir na sua forma de agir tendo também a possibilidade de buscar novas respostas a situações antigas não resolvidas, desenvolvendo novas habilidades com um grau de aprendizado e retenção de conhecimento de 80%. “Em palestras, por exemplo, a retenção de conhecimento é de 5%, já em aulas que utilizam recursos audiovisuais esse número sobe para 20%. Como no psicodrama o indivíduo atua como protagonista da sua história na busca de novas perspectivas, as transformações são efetivas e o aprendizado, mais robusto”, completa Elen.



“As pessoas que participam de encontros com psicodrama são colocadas em atividades práticas, ações teatrais, jogos psicodramáticos, com o intuito de despertar para a atuação autêntica”

Elen Milek

A REALIDADE QUE BUSCAMOS

As bases filosóficas do psicodrama têm origem no Hassidismo, entendendo o homem como responsável pela criação da realidade a sua volta e pela busca da melhora constante. “Trocando em miúdos, na visão psicodramatista não existem mocinhos nem bandidos ou culpados e inocentes, somos seres construindo a realidade na qual estamos inseridos. Juntos, temos mais potencial, achamos melhores soluções e cons-

truímos uma sociedade mais justa para todos. O psicodrama caminha na contra-mão do individualismo e do pensamento linear. Somos todos parte do mesmo sistema e somos todos criadores de uma sociedade melhor”, reforça a psicodramatista.

Segundo a Associação Paranaense de Psicodrama, nas relações de trabalho modernas o método ganha protagonismo e importância devido ao impacto que as revoluções tecnológicas constantes causam no mercado de trabalho como, por exemplo, a

chamada Quarta Revolução Industrial que vivemos. O que de fato nos possibilita viver em sociedade é a nossa capacidade de compreensão sobre as dinâmicas das relações sociais. É cada vez mais relevante saber colocar-se no lugar do outro, e não à toa a habilidade de gerenciar pessoas é tida como fundamental mesmo com tanta tecnologia a nosso dispor, assim como a inteligência emocional, a capacidade de gerenciar emoções e de relacionar-se de forma saudável, entre outras questões socioambientais. >>



Para os empreendedores, passar a ter uma visão psicodramática ajuda no fortalecimento da força criativa potencializando a capacidade individual de cada um criar a sua realidade, encorajando a autenticidade. “Não precisamos repetir história familiar de insucesso ou repetir ações que não nos tragam felicidade. Por acreditar que cada indivíduo carrega a centelha divina e por poder fazer contato com um tipo de desenvolvimento pessoal que potencializa a criatividade e a espontaneidade, nos tornamos aptos a buscar novas soluções e aumentar as possibilidades de construção de relações satisfatórias”, conta Elen que, além de psicodramatista, também é empreendedora de sucesso.

Para pessoas que precisam tomar decisões importantes constantemente, o método também traz inúmeros benefícios, pois conecta o indivíduo com valores universais despertando a ética nas relações e ajudando a tomar decisões que levem em consideração o bem comum. Dessa forma as decisões são tomadas sem medo, sem culpa e no caso de não gerarem o resultado esperado podem ser revisadas e redirecionadas. Isso dota o indivíduo do poder de ser o protagonista e não apenas vítima das circunstâncias.

PSICODRAMA NA PRÁTICA

Uma das finalidades do psicodrama é revelar comportamentos e sentimentos sabotadores ainda não identificados pela pessoa, com o objetivo de eliminá-los. Dessa forma o método oferece diversos recursos (técnicas) para que o indivíduo (protagonista da dramatização) consiga a melhor visualização de si e do problema em questão, recarregando também as baterias de espontaneidade e da criatividade dos participantes em geral. Alguns recursos são: a dramatização da cena, técnica do espelho e inversão de papéis.



A dramatização é uma etapa importante, onde o indivíduo irá encenar situações vividas anteriormente. Na técnica do espelho o protagonista sai de cena e assume o papel de espectador. Quem assume seu lugar é um dos egos-auxiliares, e o objetivo é que o personagem se veja de fora, a partir da ótica do outro, e desta maneira consiga ver seus comportamentos e sentimentos sob a perspectiva daqueles que convivem com

ele. Já na inversão de papéis o personagem inverte o seu papel com os egos-auxiliares. Essa é considerada a técnica mais importante do psicodrama, pois é onde, imersos no processo, os personagens tem a possibilidade de viver e sentir os comportamentos e sentimentos que acompanham o personagem principal, desvendando as visões que este carrega de si e dos egos-auxiliares. O mesmo acontece com o protagonista. ▲

QUEM É QUEM

- **Cenário** – Local onde se desdobram os problemas e são representados
- **Protagonista** – Pessoa ou grupo que protagonizará determinada situação
- **Diretor** – O psicoterapeuta que conduz a sessão de psicodrama
- **Egos-auxiliares** – Indivíduos que contracenam com o personagem central e que assumem seu papel na representação
- **Plateia** – Pessoas que assistem e participam da cena dramática



Assugrin



- Giro garantido! Ótimo custo-benefício.
- Consumidores fiéis à marca e ao sabor.
- Nas versões Tradicional, Sucralose e Stevia.



Adoçante Tradicional em Pó
Caixa com 1000 sachês

Custo Unitário
por sachê

50%
menor

que a versão
em cartucho



O chá verde mais vendido do Brasil.

- Zero Caloria
- Sem adição de açúcar
- Sabores exclusivos
- Referência em Sabor



Saiba mais em:
www.chafeelgood.com.br



Su[®]fresh

O MELHOR DA FRUTA!

Conheça nossa linha completa de sabores



3 EMBALAGENS DIFERENTES:
1 LITRO, 200ML E LATA 330ML



RICO EM VITAMINA C



SEM CONSERVADORES



CONHEÇA TODA A LINHA DE PRODUTOS EM: WWW.SUFRESH.COM.BR

 /SUFRESHOFICIAL

 @SUFRESH.OFICIAL

por Jessica Krieger e Rafael Bruno



CAPACITAÇÃO EM UM CLIQUE

Precisando de ideias para seu negócio na Páscoa? O curso Vendas por Encomenda oferece informações valiosas para empreendedores e pode ser feito a qualquer hora e local

Bons empreendedores têm o dom de se reinventar a todo instante e por isso é fundamental estar sempre em busca de novas informações. O que fazer, por exemplo, quando as vendas começam a cair sem um motivo aparente? Com um pouco de capacitação, tudo fica mais claro. E não é necessário gastar nada para isso. Na verdade, não é preciso nem sair de casa: aprender as técnicas corretas de vendas por encomenda está a um clique de distância.

Focado nas necessidades específicas do microempreendedor do setor de ali-

mentos, o curso Vendas por Encomenda está disponível gratuitamente no site da Academia Assai (academiaassai.com.br). São dez videoaulas com duração média de dez minutos, que trazem linguagem leve e didática, baseadas em problemas reais de pequenos empresários brasileiros. Leva o mesmo tempo que acessar as redes sociais pelo celular, mas a diferença é que o pequeno empresário aprende informações valiosas que podem alavancar seu negócio.

“Quando as vendas caem, é o momento de acender a luz vermelha de emergência e ver onde está o problema,

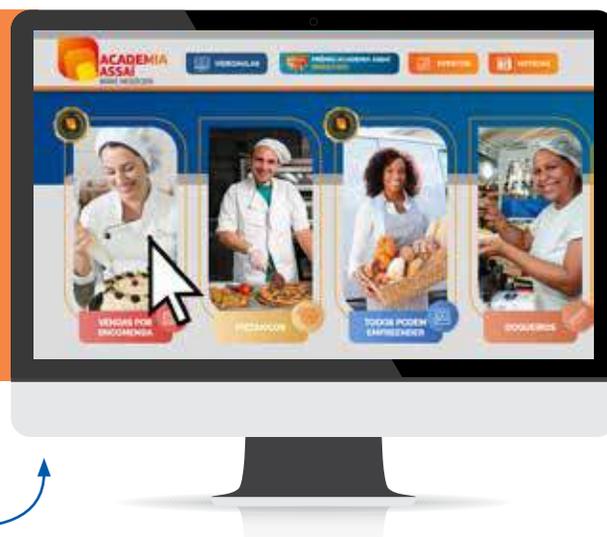
corrigi-lo e voltar a vender. Para isso, é preciso conhecer o processo completo de vendas, que é mais detalhado do que parece”, explica Rebeca D’Almeida, consultora da Aliança Empreendedora e apresentadora das videoaulas.

TURBINE SUAS VENDAS

O curso trata de uma demanda muito comum em períodos sazonais, como é o caso da Páscoa: a dificuldade em conciliar atendimento aos clientes, logística e produção de alimentos. Com isso, etapas importantes para o crescimento do negócio, como a criação de estratégias >>

São dez videoaulas com duração média de dez minutos, com linguagem leve e didática, baseadas em problemas reais de pequenos empresários brasileiros

Academia Assai traz aulas gratuitas para a capacitação de empreendedores que querem vender mais





**ACADEMIA
ASSAI**
BONS NEGÓCIOS

**VENDAS POR
ENCOMENDA**



AUMENTE sua fonte de **RENDA**
com o **CURSO ONLINE DE
VENDAS POR ENCOMENDA**
da **ACADEMIA ASSAÍ**.

COMECE o seu próprio
NEGÓCIO, investindo em
aprendizado e **QUALIFICAÇÃO
PROFISSIONAL**.



Parceiros:



VIGOR



para vender mais, acabam ficando em segundo plano. “Com as mudanças no comportamento de consumo surge a necessidade de o empreendedor se atualizar sempre para traçar estratégias assertivas que fomentem as vendas e o negócio como um todo”, afirma Rebeca. Para assistir às videoaulas, o primeiro passo é fazer um rápido cadastro no site. Em seguida, selecionar o curso Vendas por Encomenda no portal inicial da Academia, que vai direcionar o empreendedor para uma página específica do curso.

PASSO A PASSO – VENDAS POR ENCOMENDA

À esquerda do hotsite aparece uma lista com o roteiro completo de aulas e testes, que podem ser realizados da maneira como o microempreendedor desejar. Ao centro, o vídeo da aula correspondente, que pode ser pausado a qualquer hora para ser visto mais tarde.

À direita está o diagrama que apresenta o progresso da videoaula e o rendimento no teste. Logo abaixo, o microempreendedor pode baixar uma apostila com o conteúdo escrito do curso. Caso haja qualquer dúvida, é possível entrar em contato com os especialistas diretamente pelo site.

Entre os conteúdos estão assuntos como fidelização de clientes, divulgação, precificação, gestão de produção, parcerias e vendas. O primeiro vídeo trata da necessidade de identificar os problemas que podem atrapalhar as vendas.

Ao finalizar todas as aulas e responder aos questionários, o microempreendedor poderá fazer o download gratuitamente do Certificado da Academia Assai Bons Negócios. Mais importante que isso: estará capacitado a enfrentar os problemas do dia a dia do seu negócio. 🌞

MAIS INFORMAÇÕES, MAIS VENDAS

Estas são as dez videoaulas que compõem o curso Vendas por Encomenda da Academia Assai:

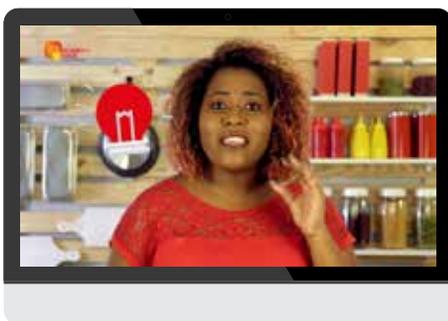
- 01 Como vender mais e melhor
- 02 Faça parcerias e venda muito mais
- 03 Como fidelizar clientes
- 04 Como divulgar melhor e onde distribuir seus produtos
- 05 Como parar de vender fiado sem perder clientes
- 06 Como se organizar e ter tempo para tudo
- 07 Como precificar corretamente e lucrar mais
- 08 Em dia com a Vigilância Sanitária
- 09 Gestão da Produção
- 10 Layout e regras da limpeza na produção



As videoaulas trazem conteúdo prático, com linguagem leve e descomplicada



Após assistir ao curso, o pequeno empresário pode responder a alguns testes para fixar o conteúdo



Caso haja dúvidas, é possível entrar em contato com especialistas pelo próprio site da Academia

NOVO



SABOR E QUALIDADE KNORR, AGORA TAMBÉM EM MASSAS.



IMAGENS MERAMENTE ILLUSTRATIVAS

Chegou a linha de massas Knorr, trazendo muito mais variedade, sabor e inspiração para suas receitas. Elaborada a partir da sêmola de trigo especial, deixa a massa solta e com consistência ideal.



INGREDIENTES
100% NATURAIS



SEM CONSERVANTES



SEM ADIÇÃO
DE SÓDIO



SABOR E TRADIÇÃO
KNORR

por Willian Bressan

Como o MEI faz a declaração DO IMPOSTO DE RENDA?

Saiba mais sobre o que é necessário para realizar sua DASN-SIMEI, o que é importante informar e até quando é possível entregá-la

Antes de tudo, que sigla é essa? É a sigla da Declaração Anual Simplificada para o Microempreendedor Individual (DASN-SIMEI) e é o equivalente à entrega do Imposto de Renda (IRPF). A declaração feita pelos MEIs é realizada pelo Portal do Empreendedor, assim como todos os outros procedimentos que se referem ao Microempreendedor Individual: inscrição, impressão de boletos, alterações e baixas, etc.

A Declaração Anual do Microempreendedor Individual tem um período para ser transmitida que vai de 02 de janeiro até 31 de maio do ano subsequente ao exercício. Quando realizada dentro desse período, é transmitida e não gera nenhum tipo de multa. Conversamos com Mauro Fontes, especialista e consultor financeiro e de negócios, que explica todos os detalhes desse procedimento e também dá dicas sobre outros pontos aos quais os MEIs devem ficar atentos ao longo do ano. Confira.

Revista Assaí Bons Negócios: Quais são os principais aspectos da Declaração Anual do Microempreendedor Individual? É por faixa de rendimentos?

Mauro Fontes: Todos os processos burocráticos do MEI foram pensados para facilitar a rotina do empresário,



e não seria diferente na hora de fazer a declaração de renda da empresa. Chamada de DASN-SIMEI (Declaração Anual Simplificada para o Microempreendedor Individual), essa declaração deve ser entregue anualmente, sempre até 31 de maio do ano seguinte. Existem dois tipos de declaração: a Normal e a Especial/Extinção. A primeira é voltada para o MEI com CNPJ ativo e para aqueles que fizeram a conversão da empresa MEI para ME (Microempresa).

Um dos principais motivos para fazer essa conversão é quando o empresário extrapola o limite de faturamento permitido ao MEI. E a outra declaração tem como finalidade informar a extinção do MEI, ou seja, deve ser feita somente quando o CNPJ do MEI for baixado. Não existe faixa de rendimentos para o MEI. O imposto é fixo, em valor que varia de R\$ 49,90 a R\$ 55,90 por mês, independente do faturamento que não pode passar de R\$ 81 mil por ano.

RABN: Qual o passo a passo para fazer a Declaração Anual Simplificada do Microempreendedor Individual?

MF: A declaração, ou DASN-SIMEI, deve ser feita diretamente pela internet, acessando o site do Portal do Empreendedor ou o site do Simples Nacional (da Receita Federal). O processo é tranquilo de fazer e no próprio site há vídeos e informações orientando como fazer a declaração. O MEI deverá informar para a Receita Federal o total de sua Receita Bruta Anual, auferida no ano anterior, ou seja, tudo o que foi apurado com a venda de mercadorias ou na prestação de serviços, seja com a emissão de nota fiscal, ou não (só para lembrar que quando se trata de venda ou prestação de serviços para outra empresa o MEI é obrigado a emitir nota fiscal).

O usuário tem que se preocupar apenas em ter em mãos o número do

CNPJ da empresa, o valor total faturado em 2018 – basta somar todos os valores que estão no “Relatório Mensal de Receitas Brutas”, referente a cada mês – e se possui ou não funcionários contratados no período declarado.

RABN: A declaração pode ser feita sozinho ou exige um contador?

MF: O DASN-SIMEI deve ser entregue anualmente e o processo para enviar é simples, portanto pode ser feito pelo próprio empreendedor. Porém, muitos MEIs que têm guias em atraso, ou funcionários, optam por procurar o auxílio de contadores para regularizar pendências e enviar a declaração. A falta de controle das finanças da empresa contribui para que haja muita procura por assessoria contábil, mesmo que a contabilidade não seja obrigatória para o MEI. Com frequência recebo solicitações

de Microempreendedores Individuais para regularizar seu CNPJ por inadimplência, e para auxiliar com as obrigações da contratação de funcionário.

RABN: O que é a guia DAS-SIMEI?

MF: O DAS-SIMEI é o Documento de Arrecadação do Simples Nacional e é a única obrigação fiscal a ser paga mensalmente pelo MEI. Ao cumprir essa obrigação, o Microempreendedor Individual (MEI) terá acesso a benefícios como valores fixos mensais em tributos (INSS, ISS, ou ICMS), acesso a produtos e créditos bancários, emissão de notas fiscais, bem como direitos e benefícios previdenciários como a aposentadoria por idade ou por invalidez, entre outros. A Guia para pagamento pode ser emitida facilmente no site do Simples Nacional, usando o Programa Gerador de DAS do Microempreendedor Individual (PGMEI). Ela pode ser paga em qualquer banco, lotéricas, caixas eletrônicos, Internet Banking e ainda por débito automático.

RABN: O que acontece se a declaração não for feita? Há multas ou outras penalidades para o MEI?

MF: O Empreendedor só tem a perder ao não entregar suas obrigações dentro do prazo. Além de pagar multas e juros, ele pode perder os direitos aos benefícios da previdência social.

RABN: É possível fazer essa declaração e a de pessoa física também? Uma interfere na outra?

MF: O Microempreendedor Individual só é obrigado a fazer a Declaração de Pessoa Física (IRPF) quando retirar para si acima de R\$ 40 mil, onde deverá constar a existência do MEI. Caso não esteja enquadrado nessa obrigatoriedade, o empreendedor só terá que entregar duas declarações diferentes caso também esteja enquadrado nas exigências da IRPF. 🟡



“Todos os processos burocráticos do MEI foram pensados para facilitar a rotina do empreendedor, e não seria diferente na hora de fazer a declaração de renda da empresa”

Mauro Fontes



Unilever

**PRODUTOS
PROFISSIONAIS**



**PREÇOS COMPETITIVOS
E QUALIDADE IMBATÍVEL**

NOVO

OMO PISOS AÇÃO TOTAL



Limpa, desinfeta e perfuma
em uma única passada.



**MATA
99.9%
dos germes***



por Fabio Lavezo, Gerente de Sustentabilidade do Assai Atacadista

Mobilidade Urbana

O impacto das alternativas de transporte urbano na qualidade de vida

O desenvolvimento pautado em ações de mobilidade urbana presenteia a Terra com o equilíbrio que ela merece. É por isso que o assunto está tão em alta. Segundo o professor do Programa de Pós-Graduação em Gestão Ambiental da Universidade Positivo, Carlos Alberto Cioce Sampaio, e a pós-doutoranda em Ecosocioeconomia na PUC Paraná, Roberta Giraldi, há um consenso internacional de que as emissões oriundas do transporte são significativas e, portanto, novas formas de locomoção e ocupação do espaço são urgentes. Sobre isso, porque o fator deslocamento é determinante no cotidiano das cidades.

Os especialistas mencionam que as soluções em mobilidade devem estar adequadas às características de cada território. “A mobilidade em São Paulo é diferente da mobilidade de Curitiba, por exemplo. É preciso conhecer o que é viável e quais são as opções disponíveis”, destacam. Observando as três cidades que mais sofrem com o inchaço do trânsito no Brasil: Curitiba, São Paulo e Rio de Janeiro, podemos observar que iniciativas estão sendo tomadas, mesmo que ainda a passos lentos.

Em São Paulo, onde 9 milhões de pessoas viajam diariamente de ônibus ou metrô e 7 milhões de veículos privados circulam pelas ruas, a elaboração de uma rede de 468 km de ciclovias e ciclofaixas e mais de 30 km de ciclorrotas, facilitou a vida de moradores, que se sentiram mais à vontade para enfrentar de bike as ruas da metrópole. No Rio de Janeiro, cidade que em 2011 ocupou o primeiro lugar do ranking de mobilidade urbana sustentável do Brasil (no Portal Mobilize), os 438 km de malha cicloviária são um grande incentivo para quem quer reduzir a emissão

de gases poluentes na atmosfera por meio de ações cotidianas, como ir trabalhar de bicicleta.

Em Curitiba, o pioneirismo da cidade em medidas de transporte coletivo nos anos 1990, como a construção de corredores exclusivos para ônibus e a implantação de coletivos com capacidade para mais de 100 passageiros, melhorou a mobilidade da cidade.

INTELIGÊNCIA SUSTENTÁVEL

Uma das ideias mais recentes é o compartilhamento de bicicletas e patinetes (elétricos ou não) em várias capitais do Brasil. Funciona assim: você baixa o aplicativo em seu celular, realiza o seu cadastro e descobre pela sua localização onde há bikes ou patinetes próximos a você. Depois de fazer uso, você pode deixar o veículo em qualquer lugar (desde que esteja dentro da abrangência da empresa que fornece o serviço).

Em Caiobá e Guaratuba, no litoral do Paraná, a Companhia Paranaense de Energia (Copel) investiu em inovação durante a alta temporada de 2019 disponibilizando para seus clientes um serviço gratuito de empréstimo de bicicletas e patinetes elétricos. A ideia, incluída no programa Operação Verão 2019, facilitou a vida das pessoas, que não precisaram enfrentar o trânsito da praia e ainda contribuiu com o meio ambiente. “O objetivo foi disseminar geração distribuída, mobilidade elétrica e sustentabilidade por meio da redução da geração de resíduos”, explicam o gerente e o engenheiro do Departamento de Projetos Especiais da empresa, Leandro Batista de Souza e Zeno Nadal.

No fim do ano passado, a Copel também inaugurou em parceria com a

Itaipu Binacional, 11 postos de carros elétricos na BR-277, entre Paranaguá e Foz do Iguaçu. Segundo a empresa, o apoio à eletrificação automotiva segue tendências da indústria automobilística internacional e atende ao Acordo de Paris, que exige novas soluções de geração e consumo energético baseadas em fontes renováveis e tecnologia sustentável.

CARONA ECOLÓGICA

A nova onda dos aplicativos de transporte também tem muito a ver com demandas globais mais recentes. É o caso dos apps de carona compartilhada que funcionam para circular nas cidades e para viagens conjuntas ao mesmo destino. Existe o aluguel de carro, quando o veículo parado no estacionamento pode ser colocado para locação e utilizado por mais pessoas além do proprietário. E agora surge uma nova modalidade que é o compartilhamento da corrida com outros passageiros quando estão seguindo o mesmo trajeto. O que você pode fazer é aderir a essas propostas e mesmo que sua cidade não possua as condições mais sustentáveis de locomoção, você pode colaborar individualmente buscando medidas como: morar perto do trabalho/ escola para reduzir o uso do carro; priorizar os transportes não motorizados, como a bicicleta; e, claro, utilizar o transporte público sempre que possível, pois ainda é uma das soluções sustentáveis mais próximas de todos.



QUER FAZER UM
BOM NEGÓCIO
AGORA MESMO?



Passaí Créd é o cartão do **Assaí Atacadista**.

Com ele você faz sempre a **melhor compra no Assaí**, pois já paga preço de **atacado** a partir de **1 unidade**.¹ Além do melhor preço, com Passaí você também tem acesso a **benefícios** e **vantagens exclusivas**.

Quer economizar? **Passaí!**



50 % de descontos em cinemas
e teatros²



Até 40 dias para pagar suas compras



Parcelamento de Fatura

Você pode parcelar sua fatura atual e saber
exatamente quanto vai pagar por mês³

PEÇA JÁ O SEU!

Na Loja Assaí mais próxima ou pelo
site: **www.passai.com.br**

¹Nas Lojas Assaí, ao efetuar o pagamento de suas compras com o cartão de crédito Passaí, pague o preço de atacado, comprando em quantidades e varejo. Confira as etiquetas com destaque de preço, regras de desconto e plano de pagamento nas Lojas Assaí. Condições de pagamento exclusivas para o Cartão de Crédito Passaí. Promoção não cumulativa com outras promoções ou ofertas. ²Consulte condições para usufruir destes benefícios.

³Condição válida mediante contratação dos seguros.



AVENTURA à moda da casa

O amplo e rico território brasileiro reserva recantos onde o ecoturismo e os esportes de aventura são as estrelas do espetáculo

Há quem goste de viajar para grandes centros urbanos. Outros preferem passear por cidades históricas e visitar museus. Também há os viajantes sedentos por sol, mar e areia. O foco dessa e das próximas páginas, porém, está nos turistas que, além da mochila e dos apetrechos, não dispensam uma dose de adrenalina durante o período de descanso. Mas vamos deixar o termo “descanso” de lado. Afinal de contas, quem busca destinos para turismo de aventura não está exatamente procurando lugares para repousar.

Como não poderia ser diferente, o Brasil, com seu imenso território e abundantes recursos naturais, oferece opções para aventureiros com as mais diversas preferências. Mergulho, escalada, rafting e trilhas são alguma das atividades que podem ser praticadas no vasto terreno brasileiro. De norte a sul do país, há destinos perfeitos para quem quer matar a sede de adrenalina com amigos, com a família e até com crianças. Prepare os equipamentos de segurança e comece a planejar suas próximas aventuras.

“Como os esportes já carregam uma boa dose de risco, ter um roteiro bem traçado é fundamental. Saber por onde vão passar e os itens necessários para praticar tais atividades são requisitos imprescindíveis para garantir uma viagem sem complicações”

Gelson Walker

PLANEJAMENTO E SEGURANÇA ANTES DE TUDO

Para garantir uma viagem divertida, repleta de momentos inesquecíveis e sem complicações, é importante planejar muito bem os detalhes do roteiro. Por se tratar de uma viagem de aventura, a organização deve ser ainda mais minuciosa, já que envolve procedimentos de segurança e uma bagagem mais específica. O diretor da Tô Indo Viagens, Gelson Walker, recomenda que o turista dê uma atenção especial a todos os detalhes no decorrer dos preparativos.

“Como os esportes já carregam uma boa dose de risco, ter um roteiro bem traçado é fundamental. Saber por onde vão passar e os itens necessários para praticar tais atividades, são requisitos imprescindíveis para garantir uma viagem sem complicações. Uma opção é ter o auxílio de um guia já incluso no pacote, por exemplo, e informações sobre as empresas que farão o acompanhamento do praticante e suas referências”, comenta Walker.

Já Gabrielle Monteiro, gerente de marketing da Pisa Trekking, agência de viagens especializada em roteiros aventureiros, sugere que o interessado faça uma reflexão e muita pesquisa antes de definir o destino e o esporte que

quer praticar. Condicionamento físico e preparo mental para momentos mais difíceis muitas vezes são necessários e o viajante deve saber dos obstáculos que vai enfrentar em cada atividade.

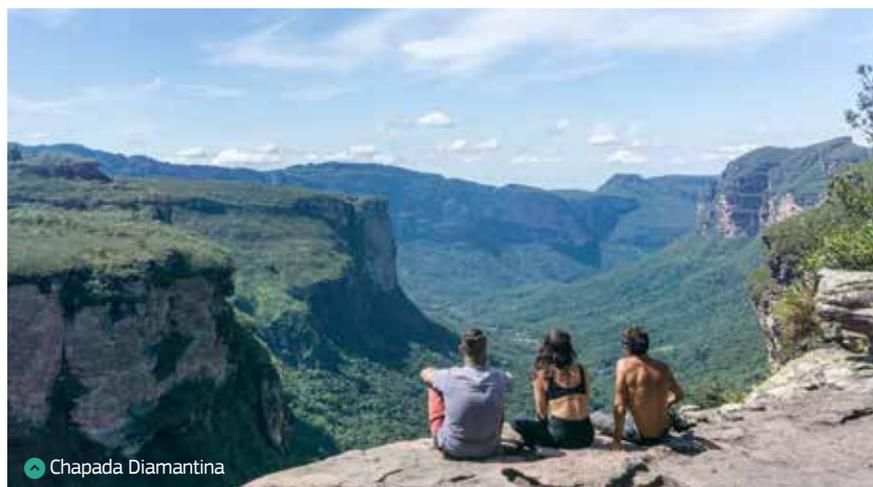
“É importante saber se aquela determinada viagem está no perfil certo. Muitas vezes o viajante não está preparado fisicamente ou emocionalmente para aquilo e acaba ficando frustrado ou não gostando da experiência. As expectativas devem estar totalmente alinhadas. Nível de dificuldade e nível de conforto são os dois pontos que o viajante deve levar em consideração na hora de planejar uma aventura”, complementa Gabrielle.

DESTINOS NÃO FALTAM

Entre os roteiros mais procurados por turistas aventureiros no Brasil estão as chapadas Diamantina, na Bahia, e a dos Veadeiros, em Goiás, e ainda as paradisíacas Fernando de Noronha e Bonito, mas as opções vão além dos destinos populares. Separamos alguns lugares por atividades de aventura, então confira onde encontrar cada uma delas para saciar a sede de emoção dos aventureiros.

TREKKING

Embora exija uma certa dose de preparo físico, praticar trilhas e caminhadas ao ar livre são uma excelente forma >>



Chapada Diamantina



“As expectativas devem estar totalmente alinhadas. Nível de dificuldade e nível de conforto são os dois pontos que o viajante deve levar em consideração na hora de planejar uma aventura”

Gabrielle Monteiro

de desfrutar dos cenários naturais brasileiros mesmo sem habilidades mais específicas. Uma ótima opção de destino para o trekking é a Serra da Mantiqueira, especificamente na porção localizada em Minas Gerais. Situada na cidade de Gonçalves, a região reserva tesouros como a Pedra do Forno e a Cachoeira São Benedito. Com percursos favoráveis a iniciantes, a Serra garante visuais incríveis e ótimas opções de fotos.

Na Região Norte do país destaca-se o suntuoso Monte Roraima, constituído por um tepui – formação rochosa em formato de mesa – e que compõe um percurso que pode levar até 7 dias de trekking em um dos cenários mais incríveis do Brasil. Com entrada permitida apenas para turistas com guias, o roteiro pelo Nacional Monte Roraima começa na Venezuela e termina a mais de 2.700 metros de altitude, no topo do monte. E para quem quer se aventurar em trilhas em paisagens diferentes, o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses, com suas incríveis dunas de mais de 40 metros de altura e as lagoas paradisíacas é uma ótima alternativa, principalmente entre maio e setembro, quando as lagoas estão cheias.

ESCALADA

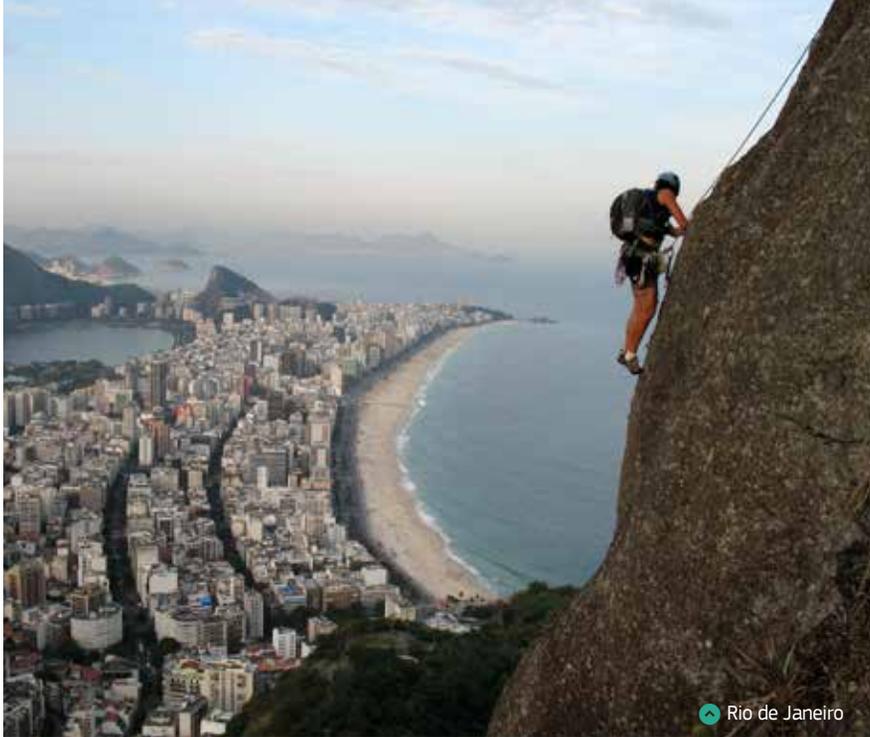
Para se aventurar nessa prática o viajante deve estar mais preparado



📍 Serra da Mantiqueira



📍 Monte Roraima



📍 Rio de Janeiro

QUAL É A SUA PRAIA?

Conheça outros destinos de esportes radicais que o rico território brasileiro oferece.

Trekking

Serra do Cipó – MG
Chapada dos Veadeiros – GO

Escalada

Serra Caiada – RN
Pindamonhangaba – SP

Rafting

Paraty – RJ
Bonito – MS
Itacaré – BA

ADRENALINA PARA A FAMÍLIA TODA!

Quer viajar com as crianças sem abrir mão da aventura? É perfeitamente possível. Confira essa dica de Eliane Leite, diretora da agência Adventure Club: “Para viajar com crianças, o primeiro passo é ter certeza de que toda a família está totalmente aberta a desafios e imprevistos, pois estamos lidando com destinos e viagens em meio à natureza. Também recomendo fazer essas viagens com assessoria, ainda mais na 1ª viagem”.

e ter feito um treinamento específico. Depois de iniciado no esporte e de conhecer os procedimentos de segurança, um excelente destino é o Rio de Janeiro, que sempre terá paisagens inacreditáveis como pano de fundo. Morro da Urca, Morro da Babilônia, Corcovado e até o Pão de Açúcar são algumas das opções que fazem jus à adrenalina e ao visual. A Chapada Diamantina, na Bahia, também não pode ficar de fora da lista de viajantes em busca de aventuras nas alturas, já que é considerado um dos mais impressionantes destinos de aventura do Brasil (os cânions, cachoeiras e poços são a prova) e conta com formações adequadas para escaladas de diferentes níveis de dificuldade.

alta e a prática é indicada apenas para aventureiros de nível avançado, já que as ondas podem chegar até 1,5 m. O esforço é compensado pelo cenário de tirar o fôlego, com as monumentais quedas d’água, os precipícios e a calmaria do Rio Iguaçu para encerrar o passeio.

Já em Brotas, localizada em São Paulo e considerada um importante destino do ecoturismo brasileiro, o Rio Jacaré oferece várias escalas de dificuldade em seu percurso e atrai praticantes de diferentes níveis. Uma das grandes atrações é o rafting noturno nas noites de lua cheia, que pede coragem, mas é garantia de adrenalina máxima. 🌅

RAFTING

Nesse esporte as doses de adrenalina são tão altas quanto a exigência física e a importância de se preparar corretamente e tomar os devidos cuidados com equipamentos e segurança. Na lista de destinos imperdíveis para a prática do rafting no Brasil, dois roteiros se destacam. Um deles são as Cataratas do Iguaçu, localizadas na divisa do Brasil (cidade de Foz do Iguaçu) com o Paraguai (Ciudad del Este), onde a dificuldade é mais



📍 Rafting Cataratas do Iguaçu

100% café com a
qualidade Nestlé.

Só NESCAFÉ tem.



Suave

Extra-forte

Forte

Encontre
o seu
aqui na
Assaí.

EMBALAGEM
ECONÔMICA

MAIS SABOR
POR MENOS



48 CÁPSULAS
na embalagem econômica.

EM BREVE NO ASSAÍ.



MUITO MAIS
QUE CAFÉ.



ÁGUA MINERAL MINALBA

copo 200 mL

Produzida em Campos do Jordão a água mineral Minalba une qualidade e preço acessível. Seu sistema de captação e envase é um dos mais modernos, permitindo que o produto chegue ao consumidor tão puro quanto a natureza criou.



SUCO NATURAL DA FAZENDA DE LARANJA NATURAL ONE

garrafa 1,5 L

O Suco Natura One Laranja 100% natural é integral e rico em vitamina C, mais saudável, nutritivo e gostoso. Sem adição de açúcar ou conservantes e com a praticidade de que você precisa.

BISCOITO RECHEADO BONO SABORES

pacote 140 g

Deliciosos e crocantes, os biscoitos Bono são uma tradição na casa da família brasileira. Com recheio de morango, chocolate e doce de leite, não há quem resista a essas delícias.



PREPARE SUA
Lista

Seleção de itens de mercearia e de bebidas para sua rotina diária



MOLHO DE TOMATE TRADICIONAL POMAROLA CARGILL

pouch 520 g

Possui o sabor caseiro, que combina com todo tipo de receitas. É ideal para quem busca praticidade, tempo e muito mais sabor. Pronto para consumo, é composto de polpa de tomate e já vem temperado, sem necessidade de diluição. Feito 100% com ingredientes naturais. Após aberto, conservar em geladeira por no máximo cinco dias.

MACARRÃO GRANO DURO FUSILLI ADRIA

500 g

O Fusilli, por seu formato espiralado, fica bem com molhos cremosos e possui grande capacidade de reter sabores. Por se tratar de um formato curto, é uma das melhores opções de massa para preparar saladas.



O iogurte natural mais gostoso e saudável, agora em novo sabor mamão.



Opção gostosa, saudável e prática para o consumidor.

Único no mercado que oferece a solução de 3 Super Grãos.

Grãos ricos em Proteína, Ferro, Vitaminas, Fibras e Ômega 3.



✓ Chia ✓ Quinoa
✓ Amaranto

VIGOR 3 Grãos



COMO ORGANIZAR O ORÇAMENTO FAMILIAR

Curso da Fundação Getulio Vargas (FGV) online e gratuito, com início imediato a partir do momento em que é feita a inscrição no site. Aprenda a identificar seu perfil, planejar sua vida financeira e se organizar em caso de endividamento.

Ministrado pelo professor Fabio Gallo Garcia, doutor em Finanças pela EAESP-FGV e Doutorando em Filosofia pela PUC-SP. Contatos: (21) 3799-4790 ou (11) 3799-3290 e no e-mail cursos-fgvonlineocwc@fgv.br.



CARGA HORÁRIA: 12 horas

VALOR: Gratuito

INFORMAÇÕES: bit.ly/organizar_orcamento_familiar

COMO FAZER UM PLANO ESTRATÉGICO NA PEQUENA E MÉDIA EMPRESA

Você aprenderá passo a passo para preparar um plano de uma empresa de porte pequeno ou médio. Não é necessário conhecimento prévio e é voltado para empreendedores, administradores, consultores e treinadores

de pessoal. O instrutor é José Antônio Rosa, consultor, escritor e professor. Além do vídeo na plataforma Udey, inclui 12 recursos para download, acesso vitalício em diferentes dispositivos e certificado de conclusão.



CARGA HORÁRIA: 12 aulas – 33 minutos

VALOR: R\$ 39,90

INFORMAÇÕES: bit.ly/plano_estrategico



LIDERANÇA – GESTÃO DE PESSOAS E DO CONHECIMENTO PARA INOVAÇÃO

Saber dividir tarefas e trabalhar com pessoas que têm competências diferentes é uma vantagem competitiva de gestão e traz um desenvolvimento saudável de sua liderança. Para quem já é, ou busca ser um líder, o curso ensina sobre mudanças no mercado de trabalho, planejamento e transição de carreira, liderança para inovação e construção de ambiente motivador. Ministrado pelo professor Joel Souza Dutra, doutor em Administração e coordenador do Programa de Estudos em Gestão de Pessoas (PROGEP/FIA).



CARGA HORÁRIA: 45 horas

VALOR: R\$ 49,00

INFORMAÇÕES: bit.ly/lideranca_gestao_pessoas



PLANEJAMENTO E GESTÃO DE CARREIRA PARA MAQUIADORES

Alexandre Krizek fornece as ferramentas para você se destacar na profissão. Saiba como organizar seu material, captar trabalhos, administrar seu negócio e ter visibilidade em um universo tão concorrido. Aprenda a planejar

sua carreira com o Beauty Artist que é diretor do Instituto Krizek – Centro de Formação Profissional, um dos principais do país no segmento. Disponível na plataforma EduK com apostila complementar.



CARGA HORÁRIA: 2h13min

VALOR: O plano básico de acesso custa 12 x de R\$ 19,90.

INFORMAÇÕES: bit.ly/carreira_maquiador



O QUE É LUGAR DE FALAR?

Autor: Djamila Ribeiro

Fazendo o questionamento de quem tem direito à voz em nossa sociedade, a autora mostra a importância de desestabilizar normas vigentes e de se pensar no rompimento de uma voz única. Com o objetivo de propiciar uma multiplicidade de vozes, Djamila parte de obras das feministas Patricia Hill

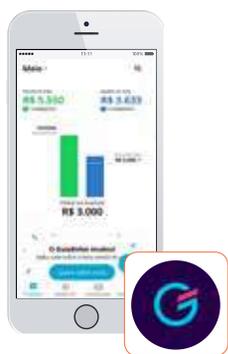
Collins, Grada Kilomba, Lélia Gonzalez, Luiza Bairros e Sueli Carneiro para abordar, pela perspectiva do feminismo negro, a urgência pela quebra dos silêncios instituídos. Ao mesmo tempo, ela traz a público produções intelectuais de mulheres negras. Um livro sobre trazer outras perspectivas que rompam com a história única.

O PODER DA AÇÃO

Autor: Paulo Vieira

É comum sentir insatisfação em algum momento da vida, porém não por muito tempo. Terceiro livro de negócios mais vendido pela Saraiva em 2018, este livro promete fazer sua vida ideal sair do papel. A obra mostra pesquisas e uma ampla investigação científica, realizada pelo próprio autor, que visa a auxiliar os leitores a realmente mudarem.

Você vai encontrar incentivos, desafios e até exercícios que ajudarão você a começar uma nova etapa e, consequentemente, atingir o sucesso profissional e pessoal. Mais do que conselhos e exemplos, neste livro há uma metodologia diferenciada. A dica é aceitar o que é proposto e desafiar-se.

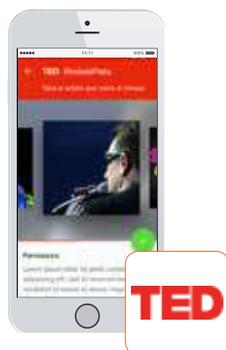


GUIABOLSO

Disponível para Android e iOS.

Possui diversas funções de organização financeira, principalmente para pessoas físicas. Uma das utilidades gratuitas do app é a sincronização dos lançamentos que acontecem na conta bancária cadastrada, precisando informar, somente, os dados do internet banking. Para pequenas empresas que estão

começando a melhorar seus controles, o app pode ajudar a fazer o controle do fluxo de caixa. No app, o gestor pode adicionar metas e categorizar os lançamentos e despesas. É possível analisar e identificar as despesas que possam comprometer as finanças e também realizar corte de gastos, eliminando os supérfluos.



TED

Disponível para Android e iOS.

Via YouTube ou aplicativo, oferece uma biblioteca com vídeos de renomados palestrantes nacionais e internacionais com legendas para mais de 100 idiomas! Ainda que os temas aborda-

dos sejam variados e incluam diversas áreas, como Psicologia, Design, Economia e até mesmo esportes radicais, o repertório de conteúdo sobre negócios é bastante amplo.

Assaí pelo Brasil

Registramos os novos clientes que prestigiaram as inaugurações de dezembro



Loja Assaí Bala Juquinha Santo André (SP)

✔ Na inauguração Flávio Lucas comprou cervejas para sua pizzeria e saiu com os carrinhos cheios

⤴ Muitas ofertas alegraram a Bruna Moura Robusti, que costuma fazer compras quinzenalmente para seu restaurante



Loja Assaí Jandira (SP)



➤ Leydion Andrade aproveitou para levar carnes e pagar menos nas compras para seu estabelecimento, a Lanchonete Andrade 24h

Loja Assaí Castanhal (PA)

TRÍO

BARRA DE CEREAL



RECEITA ORIGINAL

SIMPLES ASSIM,
VOCÊ PEDIU E ELA VOLTOU!
A RECEITA ORIGINAL TEM
MUUUUITO MAIS SABOR :P

TRÍO



INSTAGRAM.COM/TRIOALIMENTOS
FACEBOOK.COM/TRIOALIMENTOS
WWW.LOJATRIO.COM.BR





Loja Assaí
Arapiraca (AL)

◀ A dona da Sorveteria Santos, Josefa Sebastião, foi em busca de variedades no primeiro dia da loja e encheu o carrinho com tantas ofertas

▶ Sônia Maria Araújo Neves foi conhecer a nova loja e já comprovou a economia saindo de sacola cheia



Loja Assaí Rio de Janeiro Sabão Português (RJ)

◀ Marcus Vinícius Soares de Albuquerque aproveitou a ida até a nova loja baiana para renovar o abastecimento e saiu satisfeito



Loja Assaí Camaçari (BA)

LEVE A VIDA COM

FREEGELLS

GOMA DE MASCAR

ZERO AÇÚCAR



 Freegells
facebook.com/freegellsocial
instagram.com/freegells.official

GARANTA O MIX COMPLETO NA LOJA E AUMENTE SEU LUCRO

MARCA TRADICIONAL NO MERCADO DE DOCES E 100% BRASILEIRA

PRODUTO DE QUALIDADE, COM EXCELENTE CUSTO/BENEFÍCIO

ALTA RENTABILIDADE E GIRO RÁPIDO



ALAGOAS

NOVA LOJA

Assaí Arapiraca

Rua Maria Genusir Soares, 308
(Rod. AL 220) - Planalto
Telefone: (82) 3522-8600 / 3522-8602 / 3522-8601

Assaí Maceió

Av. Menino Marcelo, s/n - Maceió
Telefone: (82) 3334-4269 / 3334-3949

AMAZONAS

Assaí Manaus

Av. Autaz Mirim, 8.755 - Mutirão
(Grande Circular)
Telefone: (92) 3247-2250 / 3247-2251

Assaí Manaus II

Av. Efigênio Salles, 2045 - Aleixo
Telefone: (92) 3643-0600 / 3643-0602

BAHIA

Assaí Calçada

Rua Luiz Maria - S/N - Calçada/ Salvador
Telefone: (71) 3316-8750/ 3316-8751

NOVA LOJA

Assaí Camaçari Jorge Amado

Av. Jorge Amado, s/n, Jardim Limoeiro
Telefone: (71) 3454-0250 / 3454-0251 / 3454-0252

Assaí Feira de Santana

Av. Eduardo Frôes da Mota, s/n
Feira de Santana
Telefone: (75) 3626-3556 / 3624-1432

Assaí Jequié

Av. Cesar Borges, s/n - São Judas Tadeu
Telefone: (73) 3526-7423/ 3526-7131

Assaí Juazeiro da Bahia

Av. São João, s/n - Juazeiro
Telefone: (74) 3614-2490 / 3614-2274

Assaí Lauro de Freitas

Av. Santos Dumont, 2.239 - Lauro de Freitas
Telefone: (71) 3289-9500/ 3289-9501

Assaí Paulo Afonso

Av. do Aeroporto (BA - 210),
S/N - Jardim Bahia - Paulo Afonso
Telefone: (75) 3282-3900/ 3282-3901

Assaí Paripe

Av. Afranio Peixoto, s/n - Salvador
Telefone: (71) 3404-8450/ 3404-8451

Assaí Vitória da Conquista

Anel Rodoviário Jádriel Matos Leste, s/n
Telefone: (77) 3425-0072 / 3425-0347

NOVA LOJA

Assaí Guanambi

BR 030, km 06 (próximo ao aeroporto),
bairro São Sebastião
Telefone: (77) 3452-4450/3452-4451/
3452-4452

NOVA LOJA

Assaí Salvador Golf Club

Av. Aliomar Baleeiro, s/n
Bairro Pau da Lima (antigo Golf Club)
Telefone: (71) 3282 - 0400 / 3282 - 0401 / 3282 - 0402

CEARÁ

Assaí Bezerra de Menezes

Av. Bezerra de Menezes, 571 - Fortaleza
Telefone: (85) 3533-4499 / 3533-4476

Assaí Caucaia

Rodovia BR. 222, 6.970, Bloco A - Caucaia
Telefone: (85) 3285-3739 / 3285-2966

NOVA LOJA

Assaí Fortaleza BR116 - Messejana

BR 116, km 04, próximo à Av. Oliveira Paiva
Cidade dos Funcionários - Fortaleza
Telefone: (85) 3251-4700 / 3251-4701 / 3251-4702

Assaí Juazeiro do Norte

Av. Padre Cícero, 4.400 - Juazeiro do Norte
Telefone: (88) 3571-4408 / 3571-3972

Assaí Maracanaú

Av. Dr. Mendel Steinbruch com
Av. do Contorno - Pijuçara
Telefone: (85) 3383-5900 / 3383-5901

Assaí Parangaba

Av. Godofredo Maciel, 86 - Fortaleza
Telefone: (85) 3292-6416 / 3292-6422

Assaí Sobral

Rodovia BR 222, 3668
Cidade Gerardo Cristino de Menezes
Telefone: (88) 3614-0008 / 3614-4573

Assaí Washington Soares

Av. Washington Soares, 5.657
Fortaleza
Telefone: (85) 3533-8200

DISTRITO FEDERAL

Assaí Brasília Sul

Sia Trecho 12, Lote 105, loja 1
Zona Industrial, s/n - Brasília
Telefone: (61) 3233-1773 / 3233-2624

Assaí Ceilândia

Setor M Qnm 11 - Mezanino - Brasília
Telefone: (61) 3372-8112 / 3373-6024

GOIÁS

Assaí Goiânia Buriti

Av. Padre Orlando Morais, s/n - Goiânia
Telefone: (62) 3280-7205 / 3280-7156

Assaí Goiânia Independência

Av. Independência, s/n
(ao lado do Parque Mutirama) -
Goiânia - Setor Central
Telefone: (62) 3243-5801 / (62) 3243-5802

Assaí Goiânia Perimetral

Avenida Perimetral Norte - 2609
Setor Vila João Vaz - Goiânia
Telefone: (62) 3219-7850 / 3219-7855

Assaí Goiânia Av. T9

Av. T-9, s/n - Jardim Europa
(próximo ao Terminal Bandeira) - Goiânia
Telefone: (62) 3219-8700

Assaí Rio Verde

Rua João Moreira (Rodovia BR 60 -
Vila Mariana) S/N Lote A - Rio Verde, Goiás
Telefone: (64) 3901-3150 / 3901-3151 / 3901-3152

Assaí Valparaíso

BR 040 - Km 3 - sentido Luziânia
Valparaíso de Goiás
Telefone: (61) 3669-9850/ 3669-9851

MATO GROSSO

Assaí Cuiabá

Rua Fernando Corrêa da Costa, 4.875
Caxipó
Telefone: (65) 3667-9287 / 3667-4850

Assaí Rondonópolis

Avenida Presidente Médici, 4.269
Rondonópolis
Telefone: (66) 3425-2167 / 3425-2171

Assaí Várzea Grande

Av. Dom Orlando Chaves, s/n
Telefone: (65) 3685-4737 / 3685-4739

MATO GROSSO DO SUL

Assaí Campo Grande

Av. Fábio Zahran, 7.919 - Vila Carvalho
Telefone: (67) 3342-6665 / 3342-6850

Assaí Coronel Antonino

Rua Avenida Consul Assaf Trad, s/n
Campo Grande
Telefone: (67) 3354-6000

Assaí Dourados

Rua Coronel Ponciano, 785 - Terra Roxa
Telefone: (67) 3416-2500 / 3416-2501

MINAS GERAIS

Assaí Contagem

Avenida João César de Oliveira 4321
Telefone: (31) 3198-3100 / 3198-3101 / 3198-3102

Assaí Uberlândia

Av. Rondon Pacheco, 755 - Tabajaras
Telefone: (34) 3299-4600/ 3299-4601

PARÁ

Assaí Ananindeua

Rodovia BR 316, KM 9 - Próximo ao posto
da Polícia Federal - Ananindeua
Telefones: (91) 3262-8350/3262-8351

Assaí Belém

Avenida Independência com
Rodovia Mário Covas - Coqueiro - Belém
Telefone: (91) 3284-1551

NOVA LOJA

Assaí Castanhal

(BR 316) Av. Presidente Getúlio Vargas, 5600
Telefone: (91) 3412-4650 / 3412-4651 / 3412-4652

PARAÍBA

Assaí Campina Grande

Av. Assis Chateaubriand, s/n - Liberdade
Telefone: (83) 3331-3507 / 3331-1984

Assaí João Pessoa

Rua Motorista Aldovandro Amâncio
Pereira, 51 - Ernesto Geisel - João Pessoa
Telefone: (83) 3231-4722 / 3231-4392

PARANÁ

Assaí Curitiba

Linha Verde (BR-116 - ao lado do
Terminal Pinheirinho) - Pinheirinho
Telefone: (41) 3567-5350 / 3567-5351 / 3567-5352

Assaí Londrina

Av. Tiradentes, 4650 - Londrina
Telefone: (43) 3357-9026 / 3357-9131

Assaí Londrina II

Av. Saul Elkind, 2211
Conjunto Vivi Xavier - Londrina
Telefone: (43) 3294 -4101 / (43) 3294 -4102

Assaí Maringá

Rua Rubens Sebastião Marin, 1820
Telefone: (44) 3472-3600 / 3472-3604

PERNAMBUCO

Assaí Camaragibe

Av. Doutor Belminio Correia, 681
Camaragibe
Telefone: (81) 3456-8950 / 3456-8951

Assaí Caruaru

Av. Cleto Campelo, 9 - N. Sra. das Dores
Telefone: (81) 3721-9597 / 3721-8591

Assaí Garanhuns

Av. Prefeito Luiz Souto Dourado, 1102
Severiano Moraes Filho - Garanhuns
Telefone: (87) 3762-2115 / 3763-6763

Assaí Imbiribeira

Av. Marechal Mascarenhas
de Moraes, 2180 - Recife
Telefone: (81) 3497-7350 / 3497-7351

Assaí Jaboatão

Av. General Barreto de Menezes, 434
Prazeres - Jaboatão dos Guararapes
Telefone: (81) 3468-2765 / 3797-2400

Assaí Paulista

BR 101, 5800 - Paulista
Telefone: (81) 3437-8701 / 3437-8702

PIAÚÍ

Assaí Teresina

Av. José Francisco de Almeida Neto
(Av. Principal do Dirceu) - Teresina
Telefones: (86) 3194-1250/ 3194-1251

RIO DE JANEIRO

Assaí Alcântara

Rua Doutor Alfredo Becker, 605
São Gonçalo
Telefone: (21) 3706-0343 / 2601-1414

Assaí Ayrton Senna

Av. Ayrton Senna 6000 - Jacarepaguá
Telefone: (21) 2110-7850 / 2110-7852

Assaí Bangu

Rua Francisco Real, 2.050
Rio de Janeiro
Telefone: (21) 2401-9576 / 2401-6224

Assaí Cabo Frio

Avenida América Central, 900
Telefone: (22) 2640-6450 / 2640-6451

Assaí Campinho

Rua Domingos Lopes, 195 - Madureira
Telefone: (21) 2450-2329 / (21) 2452-2686

Assaí Campo Grande

Estrada do Mendanha, 3.457
Telefone: (21) 3406-6968 / 3406-3811

Assaí Ceasa

Avenida Brasil, 19.001 - Irajá
Telefone: (21) 2471-2029 / 2471-2169

Assaí Duque de Caxias

Av. Governador Leonel de
Moura Brizola, 2973 - Vila Centenário
Telefone: (21) 3780-5801 / 3780-5802

Assaí Freguesia

Estrada de Jacarepaguá, 7.753
Jacarepaguá
Telefone: (21) 2447-8525 / 2447-6580

Assaí Ilha do Governador

Av. Maestro Paulo Silva, 100
Jardim Carioca
Telefone: (21) 3383-8589

Assaí Méier

R. Dias da Cruz, 371 Méier - Rio de Janeiro
Telefone: (21) 3296 -5050 / 3296 -5051 / 3296 -5052

Assaí Nilópolis

Av. Getúlio de Moura, 1.983 - Centro
Telefone: (21) 2691-1972 / 2691-3696

Assaí Niterói

Rua Benjamin Constant, 263
Largo do Barradas
Telefone: (21) 2625-6526

Assaí Nova Iguaçu

Rua Marechal Floriano Peixoto, 1.448
Nova Iguaçu
Telefone: (21) 3770-9175 / 3770-9145

Assaí Pilares

Avenida Dom Hélder Câmara, 6350
Pilares
Telefone: (21) 3315-7200

Assaí Tijuca

Rua Uruguai, 329 - Rio de Janeiro
Telefone: (21) 2238-1323

NOVA LOJA

Assaí Sabão Português

Av. Brasil, 2251, bairro São Cristóvão
Telefone: (21) 3295-2150 / 3295-2151 / 3295-2152

RIO GRANDE DO NORTE

Assaí Natal

Av. Dão Silveira, s/n - Pitimbu - Natal
Telefone: (84) 3218-9324 / 3218-5529

Assaí São Gonçalo do Amarante

Avenida Bacharel Tomaz Landim, s/n
São Gonçalo do Amarante
Telefone: (84) 3674-8450 / 3674-8452

SÃO PAULO

ALTO TIETÊ

Assaí Brás Cubas

Av. Henrique Peres, 1330 - Mogi das Cruzes
Telefone: (11) 4738-7300 / 4738-7301

Assaí Itaquaquecetuba

Estrada São Paulo/Mogi, 3.810
Itaquaquecetuba
Telefone: (11) 4642-9611 / 4642-5681

Assaí Mogi das Cruzes

Rua José Meloni, 998 - Mogi das Cruzes
Telefone: (11) 4790-6092 / 4790-6103

PROTEÇÃO
PARA SUA FAMÍLIA

SBP



100% PROTEÇÃO:

DENTRO E FORA DE CASA

PASSO 1



Inseticida

Elimine os insetos com apenas 1 spray*

PASSO 2



Repelente para a casa

Afaste novos insetos

PASSO 3



Repelente para o corpo

Proteção com Icaridina por até 5 horas

*Proteção imediata com 1 spray contra o mosquito da Dengue, Zika e Chikungunya (Aedes aegypti), em aplicação direta contra o inseto.

Assaí Suzano

Rua Prudente Moraes, 1751 - Suzano
 Telefone: (11) 4741-1211 / 4741-1577

GRANDE SÃO PAULO
Assaí Água de Haia

Avenida Água de Haia, 2.636
 Parque das Paineiras
 Telefone: (11) 2046-6220

Assaí Barra Funda

Av. Marquês de São Vicente, 1.354 - Barra Funda - São Paulo
 Telefone: (11) 3611-1658

Assaí Carapicuíba

Av. Desembargador Dr. Eduardo Cunha de Abreu, 1455 - Vila Municipal - Carapicuíba
 Telefone: (11) 4189-9601 / 4189-9602

Assaí Casa Verde

Avenida Engenheiro Caetano Álvares, 1.927 Casa Verde - São Paulo
 Telefone: (11) 3411-5262 / 3411-5250

Assaí Cidade Dutra

Av. Senador Teotônio Vilela, 2926 - Jardim Iporanga - Cidade Dutra
 Telefone: (11) 5970-5901

Assaí Cotia

Estrada do Embú, 162 - Jardim Torino - Cotia
 Telefone: (11) 2159-4650 / 2159-4655

Assaí Diadema

Av. Piraporinha, 1144 Vila Nogueira
 Telefone: (11) 4070-8701 / 4070-8702

Assaí Guarulhos Dutra

Av. Aniello Pratici, 494
 Jd. Santa Francisca - Guarulhos
 Telefone: (11) 3411-5700 / 3411-5706

NOVA LOJA
Assaí Guarulhos Jamil João Zarif

Av. Jamil João Zarif, 689
 Jardim Santa Vicência
 Telefone: (11) 2402-8950 / 2402-8951 / 2402-8952

Assaí Embu das Artes

Av. Elias Yazbek, 1183 - Centro
 Embu das Artes
 Telefone: (11) 4778-9600 / 4778-9601

Assaí Fernão Dias

Rodovia Fernão Dias, s/n, km 86,4
 São Paulo
 Telefone: (11) 2242-4668 / 2242-4123

Assaí Freguesia do Ó

Av. Santa Marina, 2.100 - São Paulo
 Telefone: (11) 3932-3415 / 3932-2609

Assaí Giovanni Pirelli

Rua Giovanni Battista Pirelli, 1.221
 Santo André
 Telefone: (11) 4458-0904 / 4458-2828

Assaí Guaianases

Estrada Dom João Nery, 4.031 - São Paulo
 Telefone: (11) 3052-1349 / 3052-1347

NOVA LOJA
Assaí Jandira

Av. Alziro Soares, 20
 (próximo à estação Jardim Silveira)
 Telefone: (11) 4772-1400 / 4772-1401 / 4772-1402

Assaí Itaquera

Av. Sylvio Torres, 190 - São Paulo
 Telefone: (11) 3544-6482 / 3544-6450

Assaí Jabaquara

Rua Taquaruçu, 79 - São Paulo
 Telefone: (11) 5011-5673 Ramal 19

Assaí Jaçanã

Av. Luis Stamatis, 35 - São Paulo
 Telefone: (11) 3544-6550

Assaí Jacu Pêssego

Av. Jacu Pêssego, 750 - São Paulo
 Telefone: (11) 2523-9360 / 2523-9361

Assaí Jaguaré

Av. Jaguaré, 925 - São Paulo
 Telefone: (11) 3714-6815 / 3714-1357

Assaí Jaraguá/Taipas

Av. Raimundo Pereira de Magalhães, 10533
 telefones: (11) 3944-6801 / 3944-6802

Assaí João Dias

Av. Guido Caloi, 25 - São Paulo
 Telefone: (11) 2755-7555 / 2755-7556

Assaí Manilha

Rua Manilha, 42 - São Paulo
 Telefone: (11) 3411-5155 / 2295-8847

Assaí Marginal Tietê-Penha

Av. Condessa Elisabete de Robiano, 5.500
 São Paulo
 Telefone: (11) 2641-0947 / 2641-2266

Assaí Mauá

Av. Antônia Rosa Fioravante, 3.270
 São Paulo
 Telefone: (11) 4544-0900 / 4544-0901

Assaí Nordestina

Av. Nordestina, 3.077 - São Paulo
 Telefone: (11) 2928-4651 / 2928-4650

Assaí Osasco

Av. dos Autonomistas, 1.687 - Vila Yara
 Telefone: (11) 3411-5600 / 3411 5611

Assaí Pirajussara

Av. Ibirama, s/n - Taboão da Serra
 Telefone: (11) 4138-1580 / 4138-1044

Assaí Ribeirão Pires

Av. Francisco Monteiro, 1.941
 Ribeirão Pires
 Telefone: (11) 4825-1995

Assaí Santa Catarina

Av. Santa Catarina 1672
 Vila Santa Catarina - São Paulo
 Telefone: (11) 5671-8501 / (11) 5671-8502

Assaí Santo Amaro

Av. das Nações Unidas, 21.883
 São Paulo
 Telefone: (11) 3411-5408 / 3411-5405

Assaí Santo André

Rua Visconde de Taunay, 216
 Santo André
 Telefone: (11) 3468-4702 / 3468-4700

NOVA LOJA
Assaí Santo André Bala Juquinha

Av. dos Estados, 1155, Parque Central
 Telefone: (11) 4976-9800 / 4976-9801

Assaí São Bernardo do Campo

Avenida Piraporinha, 680 - Planalto
 Telefone: (11) 3411-5650 / 3411-5662

Assaí São Caetano do Sul

Rua Senador Vergueiro, 428
 Telefone: (11) 4224-2853 / 4224-2150

Assaí São Mateus

Av. Ragueb Chohfi, 58 - São Paulo
 Telefone: (011) 2010-1200 / 2010-1201

Assaí São Miguel

Av. Marechal Tito, 1.300 - São Paulo
 Telefone: (11) 3411-5300 / 3411-5311

Assaí São Miguel II

Av. São Miguel, 6818 - Vila Norma
 São Paulo
 Telefone: (11) 2030-2351 / (11) 2030-2352

Assaí Sapopemba

Av. Sapopemba, 9.250 - São Paulo
 Telefone: (11) 2197-1500

Assaí Taboão da Serra

Av. Felício Barutti, 3040 - Jardim Mirna
 Telefone: (11) 4771-8547 / 4771-8711

Assaí Tatuapé

Av. Condessa Elisabete de Robiano, 2.176/2.186 - São Paulo
 Telefone: (11) 3411-5450 / 3411-5460

Assaí Teotônio Vilela

Av. Senador Teotônio Vilela, 8765
 Jardim Casa - São Paulo
 Telefone: (11) 5922-9300 / 5922-9301

Assaí Vila Luzita

Av. Capitão Mario Toledo de Camargo, s/n
 (em frente a Igreja Batista do Calvário)
 Vila Luzita - Santo André
 Telefones: (11) 4452-7901 / 4452-7902

Assaí Vila Sônia

Av. Professor Francisco Morato, 4.367 - Vila Sônia - São Paulo
 Telefone: (11) 3411-5550 / 3411-5556

INTERIOR
Assaí Bauru

Av. Nações Unidas, s/n - Quadra 06
 Centro - Bauru
 Telefone: (14) 3222-4152 / 3212-4605

Assaí Campinas

Av. Ruy Rodrigues, 1.400 - Amoreiras
 Telefone: (19) 3223-2877

Assaí Campinas Centro

Av. Senador Saraiva, 835 - Centro - Campinas
 Telefone: (19) 3274-3100 / 3274-3101

Assaí Jundiá

Rua Quinze de Novembro, 430 - Jundiá
 Telefone: (11) 2136-0406 / 2136-0405

Assaí Limeira

Rua José Bonifácio, 149 - Limeira
 Telefone: (19) 2114-9850

Assaí Paulínia

Av. José Paulino, 2600 - Jardim América
 Telefone: (19) 3833-0760 / 3833-0761

Assaí Piracicaba

Rua Regente Feijó, 823, Centro
 Piracicaba
 Telefone: (19) 3436-6400 / 3436-6401

Assaí Presidente Prudente

Av. Joaquim Constantino, 3.025
 Presidente Prudente
 Telefone: (18) 3908-4449 / 3908-4417

Assaí Ribeirão Preto

Av. Presidente Castelo Branco, 2.395
 Parque Industrial Lagoinha
 Ribeirão Preto
 Telefone: (16) 3211-5706 / 3211-5700

Assaí Ribeirão Preto Rotatória

Av. Treze de Maio, 92 - Ribeirão Preto
 Telefone: (16) 3624-8654 / 3624-8651

Assaí Rio Claro

Av. Tancredo Neves, 450 - Rio Claro
 Telefone: (19) 2111-2157 / 2111-2151

Assaí São José dos Campos

Av. Dr. Sebastião Henrique da Cunha
 Pontes, 4600 - São José dos Campos
 Telefone: (12) 3570-0121 / 3570-0122

Assaí Sorocaba

Rodovia Raposo Tavares, s/n - Vila Artura
 Telefone: (15) 3388-3000 / 3388-3006

Assaí Sorocaba Itavuvu

Av. Itavuvu, 1.766 - Sorocaba
 Telefone: (11) 3239-3204

LITORAL
Assaí Caraguatatuba

Av. Prisciliana de Castilho, 840 - Caputera
 Telefone: (12) 3897-5614 / 3897-5600

Assaí Praia Grande

Av. Presidente Kennedy, 100 - Emboaçú
 Telefone: (13) 3471-8475 / 3494-7792

Assaí Praia Grande II

Av. Ayrton Senna da Silva, 1511 - Tude Bastos
 Telefone: (13) 3473-6686 / 3473-7524

Assaí Praia Grande Jd Glória

Av. Min. Marcos Freire, s/n
 (entre túneis 18 e 19)
 Telefone: (13) 3596-9501 / 3596-9502

Assaí Santos

Av. Nossa Senhora de Fátima, 50 - Saboó
 Telefone: (13) 3296-2100

Assaí São Vicente

Av. Antonio Emmerich, 245
 Próximo ao 2º BC - São Vicente
 Telefone: (13) 3569-1920 / 3569-1921

SERGIPE
Assaí Aracaju

Rua Simeão Aguiar, 430 - José Conrado de Araújo - Aracaju
 Telefone: (79) 3209-8000 / 3209-8001

Assaí Itabaiana

Av. Eduardo Paixão Rocha, 1667
 Porto - Itabaiana
 Telefone: (79) 3432-9250 / 3432-9252

Confira a lista completa
 de lojas também no site
assaí.com.br/mossastojas



PROMOÇÃO



Nestlé®

TÃO
PODENDO

TÃO
VOLTA



Imagens meramente ilustrativas.

 **COMPRE**

R\$ 20

EM PRODUTOS NESTLÉ*



E CONCORRA A ATÉ

R\$ 3

MILHÕES

EM PRÊMIOS



CADASTRE

o cupom fiscal em

tapodendonestle.com.br

— guarde os cupons fiscais originais —



PARTICIPE

DESSA NOVA PROMOÇÃO

**TODA SEMANA UMA NOVA
CHANCE DE GANHAR.**

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE ALIMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

*Consulte os produtos não participantes, os regulamentos completos e o Certificado de Autorização Caixa no site www.tapodendonestle.com.br antes de participar. Período de participação: de 15/01/2019 até as 18h (horário de Brasília) de 18/03/2019. A participação na premiação instantânea poderá encerrar em data anterior, caso termine o estoque de prêmios antes da data prevista para o término da promoção. Título de Capitalização emitido pela MAPFRE Capitalização S/A, CNPJ/MF 09.382.998/0001-00. Processo SUSEP nº 15414.001189/2012-13. A aprovação desse título pela SUSEP não implica, por parte da Autarquia, incentivo ou recomendação à sua aquisição, representando, exclusivamente, sua adequação às normas em vigor. Guarde todos os comprovantes fiscais originais cadastrados, pois eles poderão ser recolhidos como condição para o recebimento do prêmio.



A LINHA COMPLETA DE PRODUTOS PARA INCONTINÊNCIA.

