

# Sebrae-SP realiza palestra sobre tendências do setor de alimentação fora do lar

As tendências do setor de alimentação fora do lar serão tema de palestra gratuita do Sebrae-SP no dia 14 de maio, às 18h30, no escritório regional localizado em Perdizes, na zona oeste da capital paulista. Na ocasião, será apresentado o programa voltado para as empresas do setor se destacarem em um mercado altamente competitivo.

O evento, realizado em parceria com ifood, tem como público-alvo empresários do segmento de restaurantes, lanchonetes, marmitarias, bares ou similares e irá apresentar as principais tendências e novidades do setor. “Neste evento você terá a oportunidade de ouvir especialistas e entender como ter resultados

com o cardápio da sua empresa e dicas para alavancar o seu delivery do seu negócio, além de fazer networking e conhecer soluções para melhorar a sua empresa”, explica Michelle de Melo Santos, especialista em alimentação fora do lar do Sebrae-SP na região Oeste da cidade de São Paulo.

Atualmente, o mercado de alimentação fora do lar conta com grandes oportunidades e atrai muitos empreendedores. “Quem pretende investir nesse setor precisa sempre se atualizar para não ficar para trás”, afirma Juliana Almeida Chehouan, consultora Financeira do Sebrae-SP na região Oeste da capital paulista.

## Programação

18h30 - Boas vindas e Palestra: Como divulgar seu negócio nas redes sociais  
19h30 - Apresentação Programa Soluções Setoriais Alimentação Fora do Lar  
20h - Intervalo e Troca de cartões  
20h30 - Palestra: Estratégias para impulsionar o seu Delivery, com IFOOD  
22h30 - Encerramento

A palestra “Tendências Setoriais - Alimentação Fora Do Lar” será no SEBRAE-SP Capital Oeste - Rua Clélia, 336 - Perdizes. Para mais informações ligue: (11) 3803-7521 / 0800 570 0800

# Cursos gratuitos na área de construção civil têm inscrições gratuitas

Interessados em se capacitar na área de construção civil podem participar de cursos gratuitos na Escola Deca de Capacitação. Há 315 vagas no total, sendo 45 para cada um dos módulos: Hidráulica Básica, Produtos Economizadores, Básicos Prediais, Sistemas de Descarga, Duchas e Chuveiros, Metais (cozinha, banheiro e área de serviço) e Louças Sanitárias.

As inscrições já estão abertas e as aulas estão previstas para acontecer nos meses de maio, junho e julho. Para se inscrever basta ser maior de 18 anos, possuir Ensino Fundamental completo ou mais e se interessar pelas áreas de cada curso.

As aulas serão ministradas na Escola de Capacitação Deca, no bairro da Água Branca, em São Paulo, pelos próprios profissionais da Duratex. O conteúdo

de cada módulo será apresentado em um único dia e contará com uma parada para o almoço, em treinamentos de período integral.

As inscrições podem ser feitas por meio dos canais de atendimento da Duratex: deca@deca.com.br e 0800 011 7073. Não se esqueça de fornecer seu nome completo, e-mail, CPF, data de nascimento, cidade, profissão e o curso de interesse.

# Maior mês das noivas: como planejar financeiramente a vida a dois

Foto: by Drew Coffman on Unsplash

O mês de maio é o mês das noivas e muitas esperam ansiosamente para que o sonho se concretize, pois o casamento é um passo muito importante, tanto para o homem quanto para a mulher. É preciso ter um planejamento criterioso e decidir como serão organizadas as finanças deve ser o primeiro assunto a ser conversado, visto que nos dias de hoje essa é uma das principais causas de discussão e até separação.

A relação entre dinheiro e os casais está longe de ser a ideal, hoje são poucos os casais que conversam sobre finanças. Geralmente isso ocorre em períodos de crise ou quando a situação já está meio que insustentável. Mas, como fazer?

Não há fórmula certa para se seguir; o casal apenas deve decidir de que forma se organizará - como vai pagar as contas, quanto cada um vai depositar para investimentos, e ter disciplina para cumprir o acordado. A conversa é o verdadeiro segredo para uma união estável e para evitar que problemas financeiros interfiram na vida do casal.

Para tanto, é importante que se faça um diagnóstico da vida de ambos, anotando quanto cada um ganha e quais serão as despesas fixas inevitáveis, que se relacione quais são os sonhos de curto, médio e longo prazos (individuais e coletivos) e, claro, que se poupe para a realização deles e também para se ter uma reserva, em caso de emergências.

Desde o início de uma vida a dois é preciso buscar uma base sólida para que o relacionamento possa ser duradouro, até porque, as conversas e os objetivos de ambos sempre indicam para o futuro. É preciso que se estabeleça os objetivos comuns do casal, como a casa própria, o carro ou ainda viagens.



Um dos pontos principais do casamento é planejar a vida financeira

Todos os aspectos de cada sonho devem estar minuciosamente estabelecidos e orçamentados. No caso da moradia, é essencial que se avalie o custo de vida da região escolhida e, se for necessário, pesquise outros locais.

Após esse primeiro momento, outras metas deverão ser traçadas, como, por exemplo, o nascimento do primeiro filho. Nesse caso, o planejamento deve ser feito com antecedência, pois há muitos aspectos a serem relacionados, como gastos com vestimenta, alimentação, escola, transporte, passeios, entre outros.

Alcançar a independência financeira também é um objetivo extremamente importante, que deve estar na lista dos sonhos de longo prazo. Com ela, além de garantir uma vida mais estável, é possível planejar uma aposentadoria tranquila.

Segue abaixo orientações para que um casamento tenha sucesso:

O casal deve se reunir e

falar sobre o tema, considerando os dados atuais das finanças de todos, sendo importante um retrato de um mês de cada parceiro. É também planejar a vida futura a dois;

Ao analisar o padrão de vida que deverão ter, na maioria das vezes é necessário ajuste, o que pode gerar desavenças, assim paciência e busque sempre meio termo;

Definir os sonhos, objetivos de curto, médio e longo prazo, respeitando os sonhos de cada um e os sonhos em conjunto;

Defina o valor que será guardado e onde será feito o investimento a ser alocado para cada sonho e também como será o investimento, se individual ou em conjunto;

Caso não tenha filhos, é preciso planejar, caso deseje, e quanto terá que investir. Caso já tenha, busque considerar o futuro desse;

Não se esquecer de planejar a independência financeira do casal (aposentadoria).

**Estreias da semana**

**John Wick 3: Parabellum** | John Wick: Chapter 3 - Parabellum - (EUA - Ação) - Terceiro capítulo da franquia de ação estrelada por Keanu Reeves como o (ex) matador de aluguel John Wick.  
**Elenco:** Keanu Reeves, Halle Berry, Anjelica Huston  
**Direção:** Chad Stahelski  
**Duração:** 132 min  
**Classificação:** 16 anos

**Uglydolls** | Uglydolls - (EUA - Animação) - Moxly, Wage, Babo, Ice-Bat, Wedgehead e seus outros amigos Ugly Dolls batalham com seu desejo de serem amados mesmo sendo diferentes. Subvertendo a ideia do feio como um adjetivo negativo, eles descobrem que não é preciso ser perfeito para ser incrível.  
**Elenco:** Aline Wirley, João Côrtes, Rincón Sapiência mais  
**Direção:** Kelly Asbury  
**Duração:** 88 min  
**Classificação:** livre

**Sala 5 - Vingadores: Ultimato** - dub - (12 anos) - sessão: 10h30 (sáb)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub 3D - (12 anos) - sessões: 19h, 21h30 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub - (12 anos) - sessões: 14h, 16h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub - (12 anos) - sessão: 14h10, 16h30 (sáb)

**Sala 6 - Kardec** - dub - (12 anos) - sessões: 13h, 15h30, 18h, 20h40 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub 3D - (12 anos) - sessão: 23h30 (sáb)

**Sala 7 - Vingadores: Ultimato** - dub - (12 anos) - sessões: 15h30, 19h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
Vingadores: Ultimato - dub (12 anos) - sessões: 15h30, 19h30, 23h15 (sáb)  
O Sol Também é Uma Estrela - dub - sessão: 13h05 (todos os dias)

**Sala 8 - John Wick 3 - Parabellum** - dub - (16 anos) - sessões: 12h45, 15h45, 19h10, 22h15 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
John Wick 3 - Parabellum - dub - (16 anos) - sessões: 12h45, 15h45, 19h10, 22h10 (sáb)

**Sala 9 - Cemitério Maldito** - dub - (16 anos) - sessão: 22h (todos os dias)  
UglyDolls - dub - (livre) - sessões: 12h50, 15h15, 17h30, 19h45 (qui, sex, seg, ter, qua)  
UglyDolls - dub - (livre) - sessões: 12h30, 14h45, 17h, 19h40 (sáb, dom)

**Sala 10 - Cemitério Maldito** - dub - (16 anos) - sessões: 13h20, 16h (todos os dias)  
Vingadores: Ultimato - dub - (12 anos) - sessão: 18h45 (todos os dias)  
O Sol Também é Uma Estrela - dub - sessão: 22h30 (todos os dias)

**Lar Center - Cinemark**  
Av. Otto Baumgart, 500  
☎ 2224-5959

**Center Norte - Cinemark**  
Trav. Casalbuono, 120  
☎ 5180-3411

**Shopping Metrô Tucuruvi Cinemark**  
Av. Dr. Antônio Maria de Laet, 566  
☎ 3198-0451

**Shopping D - Cinemark**  
Av. Cruzeiro do Sul, 1.100  
☎ 5180-3294

**Sala 1 - Vingadores: Ultimato** - dub 3D - (12 anos) - sessões: 13h, 16h45, 20h30 (todos os dias)

**Sala 2 - Cemitério Maldito** - dub - (16 anos) - sessão: 22h30 (todos os dias)  
Vingadores: Ultimato - dub 3D - (12 anos) - sessão: 18h40 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub 3D - (12 anos) - sessões: 13h05, 15h30 (todos os dias)

**Sala 3 - De Pernas Pro Ar 3** - (14 anos) - sessões: 14h, 21h30 (qui, sex, sáb, dom, ter, qua)  
De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessão: 21h30 (seg)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub - (12 anos) - sessões: 16h30, 19h (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub - (12 anos) - sessão: 14h10 (seg)

**Sala 4 - Cemitério Maldito** - dub - (16 anos) - sessão: 12h55 (todos os dias)  
John Wick 3 - Parabellum - leg - (16 anos) - sessão: 21h15 (sex, ter)

**Sala 1 - Vingadores: Ultimato** - dub 3D - (12 anos) - sessões: 12h15, 16h, 19h45, 23h30 (sáb)  
Vingadores: Ultimato - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 12h15, 16h, 19h45 (sex, sáb)  
Vingadores: Ultimato - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 16h, 19h45 (qui, sex, seg, ter, qua)  
John Wick 3 - Parabellum - leg XD - (16 anos) - sessão: 13h (qui, sex, ter, qua)  
John Wick 3 - Parabellum - dub XD - (16 anos) - sessão: 13h (seg, ter, qua)

**Sala 2 - Vingadores: Ultimato** - leg 3D - (12 anos) - sessão: 21h40 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - leg 3D - (12 anos) - sessão: 13h20 (todos os dias)  
John Wick 3 - Parabellum - dub XD - (16 anos) - sessão: 15h50, 18h50 (todos os dias)

**Sala 3 - Vingadores: Ultimato** - leg 3D - (12 anos) - sessões: 17h, 20h45 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - leg 3D - (12 anos) - sessão: 14h40 (qui, sex, seg, ter, qua)  
Pokémon Detetive Pikachu - leg 3D - (12 anos) - sessão: 14h30 (sáb, dom)

**Sala 1 - De Pernas Pro Ar 3** - (14 anos) - sessão: 13h45 (todos os dias)  
Vingadores: Ultimato - dub 3D - (12 anos) - sessões: 16h15, 20h (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
Vingadores: Ultimato - dub 3D - (12 anos) - sessões: 16h15, 20h, 23h45 (sáb)

**Sala 2 - Vingadores: Ultimato** - dub 3D - (12 anos) - sessão: 14h30 (sáb, dom)

**Sala 3 - Vingadores: Ultimato** - dub - (12 anos) - sessões: 13h30, 17h15, 21h (todos os dias)

**Sala 4 - Vingadores: Ultimato** - dub 3D XD - (12 anos) - sessões: 14h15, 18h, 21h45 (todos os dias)

**Sala 5 - Vingadores: Ultimato** - dub - (12 anos) - sessão: 10h30 (sáb)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub 3D - (12 anos) - sessões: 19h, 21h30 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub - (12 anos) - sessões: 14h, 16h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub - (12 anos) - sessão: 14h10, 16h30 (sáb)

**Sala 6 - Kardec** - dub - (12 anos) - sessões: 13h, 15h30, 18h, 20h40 (todos os dias)  
Pokémon Detetive Pikachu - dub 3D - (12 anos) - sessão: 23h30 (sáb)

**Sala 7 - Vingadores: Ultimato** - dub - (12 anos) - sessões: 15h30, 19h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
Vingadores: Ultimato - dub (12 anos) - sessões: 15h30, 19h30, 23h15 (sáb)  
O Sol Também é Uma Estrela - dub - sessão: 13h05 (todos os dias)

**Sala 8 - John Wick 3 - Parabellum** - dub - (16 anos) - sessões: 12h45, 15h45, 19h10, 22h15 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)  
John Wick 3 - Parabellum - dub - (16 anos) - sessões: 12h45, 15h45, 19h10, 22h10 (sáb)

**Sala 9 - Cemitério Maldito** - dub - (16 anos) - sessão: 22h (todos os dias)  
UglyDolls - dub - (livre) - sessões: 12h50, 15h15, 17h30, 19h45 (qui, sex, seg, ter, qua)  
UglyDolls - dub - (livre) - sessões: 12h30, 14h45, 17h, 19h40 (sáb, dom)

**Sala 10 - Cemitério Maldito** - dub - (16 anos) - sessões: 13h20, 16h (todos os dias)  
Vingadores: Ultimato - dub - (12 anos) - sessão: 18h45 (todos os dias)  
O Sol Também é Uma Estrela - dub - sessão: 22h30 (todos os dias)

**Santaana Parque Shopping UCI Cinemas**  
Rua Cons. M. de Barros, 2.780  
☎ 3246-6600

**Sala 1 - Vingadores: Ultimato** 2D dub - (12 anos) - sessões: 14h40, 18h20, 22h

**Sala 2 - John Wick - Parabellum** 2D - (16 anos) - sessão: 21h30  
John Wick - Parabellum dub 2D - (16 anos) - sessões: 13h10, 16h, 18h45

**Sala 3 - Cemitério Maldito** 2D - (16 anos) - sessão: 22h15  
Cemitério Maldito 2D dub - (16 anos) - sessão: 17h45  
O Sol Também é Uma Estrela 2D dub - Sessão: 13h15, 15h30, 20h

**Sala 4 - Vingadores: Ultimato** 3D dub - (12 anos) - sessões: 13h25, 17h05, 20h45

**Sala 5 - Kardec** 2D - (12 anos) - sessões: 13h, 15h25, 17h50, 20h15, 22h35

**Sala 6 - Superação - O Milagre da Fé** - 2D dub - (10 anos) - sessão: 18h30  
De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessão: 22h10  
Hellboy 2019 2D (16 anos) - sessão: 21h  
UglyDolls 2D dub - (livre) - sessões: 14h15, 16h25

**Sala 7 - Superação - O Milagre da Fé** - 2D dub - (10 anos) - sessão: 22h30  
Pokémon Detetive Pikachu 3D Dub (10 anos) - sessões: 13h05, 15h20, 17h40, 20h10

**Sala 8 - Vingadores: Ultimato** 3D - (12 anos) - sessão: 17h40  
Vingadores: Ultimato 3D dub - (12 anos) - sessões: 14h, 21h20

# HORÓSCOPO

“Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”

Visite: [www.omarcardoso.com.br](http://www.omarcardoso.com.br)

De 17/5 a 23/5

**ÁRIES - 21 de março a 20 de abril**  
Momento que terá êxito em lugares de educação e ensino de jovens e crianças. Conseguirá, também, ótimos resultados em novos empreendimentos, terá felicidade matrimonial, familiar e amorosa. Mente fértil com ótimas ideias.

**TOURO - 21 de abril a 20 de maio**  
Período em que terá o máximo sucesso desde que aja de maneira mais prática e menos idealista. Se cometeu algum erro, evite culpar-se ou lastimar o tempo perdido. Tente outra vez. Será favorecido no campo amoroso e familiar.

**GÊMEOS - 21 de maio a 20 de junho**  
Melhora total em todos os assuntos profissionais, sociais e financeiros se farão sentir. Terá uma noite feliz, principalmente para o lazer, e para unir-se com amigos e entes queridos. As solicitações familiares e de amigos, podem gerar nervosismo e ansiedade, principalmente se você tiver que tomar decisões.

**CÂNCER - 21 de junho a 20 de julho**  
Momento em que poderá contar com as melhores condições nos negócios, nas especulações e obrigações sociais. Se for mais atencioso, haverá melhoria no campo amoroso e familiar. Chances em jogos. Será mais fácil traduzir em palavras os seus pensamentos. Só não exagere na dose.

**LEÃO - 21 de julho a 22 de agosto**  
Período de recolhimento, de meditação e de contato com certos conflitos interiores. Será bom não forçar as situações nem tentar continuar certas atividades. Procure considerar as limitações do momento, aprendendo a se revigorar com elas.

**VIRGEM - 23 de agosto a 22 de setembro**  
Não deixe que invejosos e incapacitados estraguem sua paz no lar e no trabalho principalmente. Analise as pessoas, e só dê crédito àquelas que são realmente humanas e honestas. Tranquilidade com a pessoa amada. Saúde estável.

**LIBRA - 23 de setembro a 22 de outubro**  
Você estará ainda mais audacioso em relação ao seu relacionamento amoroso, principalmente no que se refere ao sexo. Neste período, seu desejo de realizar seus fetiches e fantasias sexuais estarão mais aflorados.

**ESCORPIÃO - 23 de outubro a 21 de novembro**  
Muito boa influência para tratar de negócios e assuntos pendentes, para melhorar sua capacidade profissional e para iniciar tratamento de saúde. A vida amorosa necessita de paz. Depois, tudo passa a fluir de forma mais tranquila. Mesmo assim, cuidado com o que diz.

**SAGITÁRIO - 22 de novembro a 21 de dezembro**  
Muita habilidade literária com a mente clara e penetrante e muita tendência aos assuntos elevados está prevista para você neste período, devido à benéfica influência de Júpiter. Sucesso profissional e financeiro.

**CAPRICÓRNIO - 22 de dezembro a 21 de janeiro**  
Reveja suas disponibilidades financeiras e faça algum bom investimento se puder. Êxito no campo profissional, social e nos negócios comerciais que realizar. Muito bom ao amor e a loteria. Você não deve ficar achando que é capaz de fazer tudo ao mesmo tempo.

**AQUÁRIO - 22 de janeiro a 19 de fevereiro**  
Alguma surpresa agradável no setor amoroso irá melhorar este seu dia. Enfrente os problemas difíceis com tranquilidade e confiança em si. Dia em que tudo correrá de acordo com seus planos.

**PEIXES - 20 de fevereiro a 20 de março**  
Mercúrio e Vênus dificultarão o convívio familiar devido a divergências práticas e emocionais. Possibilidade de acumular mais dinheiro do que em outras épocas. Fortalecimento profissional.

**ANIMAL NÃO É BRINQUEDO!**  
SENTE FOME, SEDE, FRIO E MEDO...

**ABANDONO DE ANIMAIS É CRIME!**  
LEI 9.605/1998, ART. 32

[FB.COM/CNJ.OFICIAL](https://www.facebook.com/cnj.oficial)

Viva Cancún com quem vive o México, conheça a Tio Nenê Tours!

| PACOTES | PASSEIOS | ACESSORIA | CASAMENTOS |  
| ROTEIROS PERSONALIZADOS | ATENDIMENTO 24H |  
| TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS |

**A sua casa em Cancún!**

[facebook.com/tionenetours](https://www.facebook.com/tionenetours)    contato@tionenetours.com.br

Compartilhe com o CVV  
Aquilo que você não divide com ninguém

VALORIZAR A VIDA.  
É ISSO QUE O CVV FAZ.

LIGUE 141

atendimento gratuito e sigiloso.