

Cinco dicas para evitar prejuízos em bares, restaurantes e pizzarias

Em São Paulo, os bares e restaurantes foram liberados para abertura gradativa a partir de 6 de julho mas, para retomada efetiva do setor, são necessárias diversas medidas. Em recente levantamento do instituto brasileiro de pesquisa Hibou, 58% dos brasileiros, só irão a restaurantes sem aglomeração e 79,5% consideram condicional o uso de máscaras por toda a equipe de atendimento dos locais e serviços.

De acordo com a Ana Paula Coelho, CEO da Monte Carlo Alimentos (<http://www.montecarloalimentos.com.br/>) - distribuidora com 26 anos de mercado, focada em pequenos negócios do setor food service - manter a organização do pequeno negócio ajuda a diminuir os prejuízos. "Pequenos e médios comércios que não realizam um controle de estoque eficaz podem sofrer impactos nas vendas e na produtividade do negócio", afirma.

A especialista listou 4 dicas importantes para ajudar comerciantes na organização do seu estabelecimento:

1. Controle o estoque do estabelecimento

Com a atual mudança de comportamento do consumidor, o ideal é diminuir a capacidade do estoque em relação ao período anterior ao coronavírus. A organização do estoque demanda cautela e pode alterar o custo desse estabelecimento. O local onde os alimentos são armazenados tem influência direta sobre a sua qualidade e durabilidade. Locais com alta incidência solar e infiltrações, por exemplo, aceleram o apodrecimento e o surgimento de mofo em frutas e legumes. Vale a pena investir em um espaço adequado para não ter perdas de insumos, ou problemas com a vigilância sanitária. Ele não deve ter problemas estruturais, como: rachaduras, alta incidência de raios



Diversas medidas são necessárias para amenizar os prejuízos, veja as dicas

solares, nem ser muito úmido. Todos esses fatores diminuem consideravelmente a sua vida útil.

2. Garanta serviços futuros

Use a criatividade para gerar caixa. Receber antecipadamente pelos serviços pode ser extremamente útil neste momento em que você precisa aumentar seu capital. Construir uma estratégia de voucher, fidelidade pode ser uma saída interessante para o seu negócio. Pense em formas criativas de chamar atenção do cliente para a causa em si e, se organize para realizar esses atendimentos futuramente de forma a não impactar sua estrutura.

3. Continue vendendo por meio de delivery

Mesmo com a reabertura dos estabelecimentos, muitas pessoas não se sentem seguras em frequentar esse tipo de espaço público. Por isso, as entregas são fundamentais para garantir o atendimento daqueles que ainda vão preferir pedir comida de casa. Também é importante ficar atento às embalagens e ao tipo de alimento,

ou produto que será enviado. O cliente espera em casa a mesma experiência que passaria ao comer no restaurante.

4. Use a tecnologia a seu favor

Invista em tecnologias que agilizam processos e libere seu tempo para dedicar a outras atividades. Com a Monte Carlo é possível melhores negociações com os fornecedores, sofrimento dos interrompedores, no dia a dia. A distribuidora possui um canal de vendas na internet que ajuda a aumentar as possibilidades de compra dos bares, pizzarias e restaurantes. É possível escolher entre, enviar uma mensagem do próprio celular, ser atendido pelos consultores, ou comprar produtos a qualquer hora do dia por uma plataforma B2B.

5. Renegocie os custos do estabelecimento

É possível, por exemplo, pedir a isenção das cobranças atuais como: água e luz. Também é importante buscar concessões de crédito e, principalmente renegocie seus custos fixos como o aluguel de imóvel e máquinas.



Auto & Moto



Detran.SP autoriza retomada de aula presencial para profissionais que atuam no trânsito

Desde a última aula-feira (3), o Detran.SP liberou as aulas presenciais dos cursos de formação e capacitação de profissionais que atuam no trânsito. Cerca de 300 empresas no estado, credenciadas pela Escola Pública de Trânsito do Detran.SP ministram cursos especializados e de formação de motoristas, para que possam conduzir veículos como: ambulâncias, ônibus e caminhões tanques e de carga, além de motofrete, entre outros.

A autorização para a retomada consciente das atividades dos cursos especializados e de capacitação, foi publicada no Diário Oficial do Estado da última quarta-feira (2), por meio do Comunicado Detran.SP 07/20. Também estão contempladas as entidades que ministram cursos de capacitação para formadores de instrutores e examinadores de trânsito, além de diretores de Centro de Formação de Condutores (CFCs).

A reabertura consciente das entidades segue as diretrizes do Plano São Paulo, com a flexibilização permitida para cidades que estiverem a partir da fase laranja e, de acordo com o protocolo sanitário elaborado pelo Detran.SP para a prevenção da covid-19.

Protocolos

Como medidas de segurança e distanciamento social, será obrigatório o uso de máscaras, disponibilização de álcool gel, distanciamento entre as carteiras e cadeiras escolares, higienização de balcões, computadores, maçanetas, corrimões e rampas de acessibilidade, entre outros equipamentos.

As empresas também serão orientadas a manter portas e janelas abertas e as salas com higienização reforçada ao final das aulas. Também não poderão ser disponibilizados itens, como canetas de uso comum, bem como revistas e livros.

A quantidade de alunos por sala e o horário de funcionamento obedecerá ainda ao

limite estabelecido por meio de decreto de cada município, além das determinações previstas no Plano São Paulo. Municípios na fase laranja, com atendimento de 20% da capacidade e funcionamento de quatro horas por dia e cidades na fase amarela, com 40% da capacidade e seis horas de aulas por dia.

Para garantir o cumprimento das medidas e a segurança dos colaboradores e funcionários do Detran.SP, vão realizar fiscalizações constantes nas empresas credenciadas.

Cursos

- Especializados: Transporte Escolar; Transporte Coletivo de Passageiros; Transporte de Emergência; Transporte de Produtos Perigosos; Transporte de Cargas Indivisíveis; Moto-frete; Mototáxi. Carga-horária: de 30 a 50 horas.
- De capacitação: Diretor-Geral; Diretor de Ensino; Instrutor de Trânsito; Examinador de Trânsito; Instrutor de Trânsito Especializado. Carga-horária: de 180 a 220 horas.

Veja abaixo dicas de como economizar energia

Com o início do inverno e a queda das temperaturas, a tendência natural é que aumente o uso de equipamentos, como aquecedores e chuveiros elétricos, que garantem mais conforto durante a estação. Em época de pandemia e isolamento social, em que mais pessoas estão em casa, trabalhando em regime de home office, é preciso ficar atento ao consumo de energia e aumento no valor da conta de luz, uma vez que os equipamentos podem passar mais tempo ligados e representar mais de um terço do consumo de energia. A seguir, a Enel Distribuição São Paulo, destaca algumas dicas de economia de energia:

Chuveiros elétricos: a recomendação é ficar o mínimo: um banho de 15 minutos. Os aparelhos mais comuns têm potência de, aproximadamente, 5.500W. Desta forma, o banho de 15 minutos por dia, por pessoa, para uma família de quatro pessoas, equivale ao consumo de energia de mais de 400 lâmpadas LED de 13W ligadas por uma hora, o que corresponde a cerca de R\$ 100 na conta. Se utilizarmos o chuveiro elétrico na posição morno ou verão, haverá uma economia de cerca de 30%, ou seja, R\$ 30,00. Se possível, programe o banho para horas mais quentes do dia. Aquecedores: podem chegar



Desligar os aparelhos da tomada quando não estiver utilizando, ajuda a diminuir a conta de energia

a corresponder a 1/3 do gasto doméstico com eletricidade no inverno. Evite deixar o aquecedor ligado por longos períodos e utilize-o apenas quando estiver no ambiente;

Iluminação: aproveite a luz natural e abra janelas e cortinas durante o dia. Para paredes e tetos, dê preferência às cores claras, que refletem melhor a luminosidade. Troque lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou LEDs, que consomem de 60% a 80% menos energia;

TVs e Computadores: não deixe a TV ligada sem que haja alguém assistindo. Programe o timer (desligamento automático). No caso do computador, desligue

o aparelho sempre que ficar mais de 2 horas sem utilização; e o monitor, a partir de 15 minutos;

Stand-by: desligue o tire da tomada quando não estiver usando um eletrodoméstico. Não deixe os aparelhos em stand-by;

Máquinas de lavar e secar: utilize a capacidade máxima das máquinas de lavar e secar. Nas máquinas de lavar, fique alerta à quantidade de sabão, evitando repetir a operação de enxágue. Para as máquinas que têm a função de água aquecida, a empresa recomenda não usar esse recurso. Quanto às secadoras, utilize-as apenas quando realmente necessário;

Geladeiras: não abra a porta desnecessariamente. Verifique se a borrachinha de vedação da porta está cumprindo sua função e nunca utilize a parte traseira do equipamento para secar roupas ou sapatos;

Atenção ao comprar: escolha eletrodomésticos de baixo consumo de energia. Procure por aparelhos com selo do Procel (no caso de nacionais), preferencialmente com alta eficiência energética, ou Energy Star (no caso de importados).

Não esqueça: sempre desligue os aparelhos ao sair de um ambiente. Nas pausas para o almoço ou intervalo, faça o mesmo.

Yoga para corredores: veja os benefícios e aprenda posturas essenciais

Quem pratica corrida sabe das dificuldades que enfrenta para conseguir se superar. Os músculos, as articulações, a respiração, a concentração e, até a mente se tornam aliados ou inimigos. Por isso, realizar atividades complementares que foquem no desenvolvimento muscular, podem ser grandes aliadas do corredor e auxiliar na correção de alguns danos causados pelo esporte.

E o que muitos não sabem é que, o Yoga pode ser a atividade ideal para complementar o treino dos amantes da corrida. "O Yoga proporciona melhor rendimento, pois consegue unir treinamento ao alinhamento correto do corpo em todos os níveis. Além disso, a prática também melhora a flexibilidade, o alongamento e, principalmente a concentração na execução do movimento da corrida, que vem do desenvolvimento do autoconhecimento", explica Priscilla Leite, professora de Yoga, por mais de 10 anos e criadora do Canal Pri Leite Yoga, no Youtube.

Uma rotina simples de exercícios de Yoga, podem ajudar a aliviar partes tensas do corpo, fortalecer e ainda evitar futuras lesões. "Sem dúvidas, o Yoga é perfeito para quem pratica a corrida, pois ele alivia a dor e a tensão nos músculos e restaura a amplitude de movimento, para que o corredor se sinta ainda mais na próxima vez que for sair para correr", explica.

Priscilla Leite pontua ainda que como o Yoga é uma atividade que trabalha a mente e o corpo, combinando posturas e técnicas de respiração, meditação e relaxamento ela se torna perfeita para os corredores que sofrem frequentemente com a rigidez e dor muscular, além do estresse. Dito isso, a Yogini separou alguns benefícios que o Yoga pode trazer:

1. Fortalece os músculos do corpo

Num treino de Yoga são



A prática de Yoga é ótima para os corredores

realizados diversos movimentos e essa série de movimentos fortalece todos os músculos de que o corredor precisa para uma marcha eficiente e eficaz, como o núcleo e isquiotibiais. Ele também melhora a estabilidade do corpo. Então, com a força e a estabilidade aprimoradas, o corredor ficará confortavelmente em pé por mais tempo e manterá uma boa postura durante a corrida.

2. Diminui o risco de lesões

As posturas de Yoga ajudam a soltar os músculos, ajudando que eles fiquem tensos, rígidos e sujeitos a lesões. Em particular, o Yoga melhora a flexibilidade dos isquiotibiais, quadris e parte inferior das costas - áreas frequentemente lesionadas para corredores.

3. Ensina a respiração correta

Atividade física como a corrida faz com que o corpo produza mais dióxido de carbono, o que significa que o corredor precisa respirar ingerir mais oxigênio. O Yoga ajuda você a aprender como fazer isso da melhor forma. Com a realização de aulas você aprenderá a respirar com mais eficiência e evitar a falta de ar. Como benefício adicional, reduz a sua ansiedade e estresse.

4. Te prepara mentalmente para o esporte

Os benefícios de praticar

essa atividade milenar não são apenas físicos e fisiológicos. O Yoga ajuda a preparar os corredores mentalmente para as corridas. E, esse benefício é mais sentindo ainda pelos maratonistas, que muitas vezes precisam daquele impulso extra para vencer longas distâncias. Visualizar o sucesso, neste caso, ajuda, pois pode centrar o foco do corredor nas tarefas em mãos, ou seja terminar sua corrida, ou apenas treinar para melhorar.

5. Ajuda o corredor a se controlar e se concentrar

Enquanto para alguns, correr é uma questão de velocidade, ainda sim é necessário ter controle. Com o Yoga o corredor não só aprenderá a ser paciente e calmo, mas também a ter autocontrole. Cultivando tudo isso, o praticante do esporte terá como objetivo final muito mais do que vencer a corrida, mas também controlar e se concentrar no seu próprio ritmo e aproveitar cada segundo da corrida.

Pri Leite recomenda ainda fazer essa série de posturas de Yoga antes, ou depois da sua corrida. Priscilla também gravou um vídeo ensinando mais posturas para corredores, para ver esse e outros vídeos acesse: <https://prileiteyoga.com.br/?s=yoga+para+corredores>

Coluna de Meditação*

A Fonte, o Trabalho...

Quanto maior a nossa capacidade de discernimento, mais vasto o nosso débito. Aceitamos o combate em nós mesmos, reconhecendo que a disciplina antecede a espontaneidade.

Cumpra o doce dever de repartir. O dom da paz e da consolação, Sacrificando o título de irmão Na vanguarda celeste de porvir.

A dor oculta alegrias sublimes, como a noite esconde as maravilhas do céu. De todos os recursos da Terra, o melhor e mais precioso é a dor que sempre nos mantém no curso adiantado da perfeição, sem cobrar honorários pelos bens que presta.

Se procura a paz, na luta que te isola, a esperança ferida

e o sonho penitente, não fuja a lição que te ampara e acalenta. Aceita o mundo hostil por sacrossanta escola.

O céu não reclama a santificação de vosso espírito, de um dia, para outro, nem exige de Vós, de imediato, as atitudes espetaculares dos heróis amadurecidos no sofrimento renovador. O trabalho da evangelização é gradativo, paciente e perseverante.

A experiência encher-te-á o caminho da infância luz. Nunca te arrependers de explicar sobre o otimismo, a fé e a esperança.

Não há fatalidade para o mal e sim destinação para o bem. É por isso que a todas as criaturas foi concedida a bênção da razão, como luz consciencial no caminho.

"Aconselhar" é sublime, É doce e belo dever, Contudo além de "ensinar" Impõe-se o verbo "fazer".

A fé persiste, constantemente nova, rejuvenescendo a cada hora que passa, respondendo as barreiras dos anos, imortalizada, porque é encarnação divina que o espírito encarna e absorve. A verdadeira felicidade é simples no pedir e no realizar-se. A fonte que protege representa uma bênção para os viajores do caminho.

Tua fonte, teu trabalho, O som de cristal cantando Encontra sempre um atalho, Vai tua vida levando.

IRMÁ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de seus pais.

AVISOS RELIGIOSOS

AGRADECIMENTO
Agradeço a Nossa Senhora Aparecida por uma graça alcançada. **M.D.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO
Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcance sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito dinheiro, muito dinheiro, que eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

PARA NÃO TER ANGÚSTIA E NEM FICAR SEM DINHEIRO
Meu Glorioso Sto Onofre, que pela Divina Providência fostes vós santificado e hoje estais junto de Deus. Assim como pedistes três graças a Jesus Cristo, eu vos peço quatro graças, Glorioso Sto Onofre. Assim como Cristo vos atendeu, atendei-me nas graças que vos quero pedir (fazer os pedidos). Vos que fostes o pai dos solteiros, sede meu pai. Vos que fostes o pai dos casados, sede meu pai. Meu Glorioso Sto Onofre, pelas chagas de Cristo, pelas sete dores da Mãe Santíssima, pela Santa Cruz, eu vos peço: atende-me nas graças que acabo de pedir, para ter o coração em paz e os bens terrenos de que necessito. Amém, Jesus. Pedir quatro graças relacionadas com dinheiro. Rezar durante 13 dias, durante os dias utilizar a mesma vela deixando queimar no (último dia) depois mandar publicar. **D.M.**

ORAÇÃO AO PODEROSO SANTO EXPEDITO
Meu Santo Expedito! Meu Santo das Causas justas e urgentes, intercede por mim junto ao Nosso Sr Jesus Cristo, socorre-me nesta hora de aflição e desespero, meu Santo Expedito, Vós que sois um Santo guerreiro, Vós que sois o Santo dos Afritos, Vós que sois o Santo dos desesperados, Vós que sois o Santo das causas urgentes, proteja-me. Ajuda-me. Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o Pedido" Meu Santo Expedito! Ajuda-me, Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o pedido". Meu Santo Expedito! Ajuda-me a superar estas horas difíceis, proteja-me de todos que possam me prejudicar, proteja minha família, atenda ao meu pedido com urgência. Devolva-me a paz, a tranquilidade. Rezar um Pai-Nosso, uma Ave-Maria e fazer o Sinal da Cruz. Publicar imediatamente após o pedido. **D.R.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.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.

