

# ASSAÍ

#30

2018

assai.com.br

*Bons Negócios*

## CARDÁPIO ASSAÍ

Conheça os benefícios de consumir frutas diariamente e dicas de como inseri-las em suas receitas

## BEM-ESTAR E ALIMENTAÇÃO

Aprenda a equilibrar pensamentos, emoções e ações para transformar a rotina



Sonhar e

# REALIZAR

Mãe e filho vendiam espetinhos na rua e hoje conduzem seu próprio negócio na zona sul de São Paulo

**TURISMO:** Listamos seis destinos no Brasil para quem quer sossego pertinho da natureza



**JUNTOS,  
TODOS OS  
DIAS SÃO  
ESPECIAIS.**



SINTA O SABOR

**Dúvidas e sugestões**

comunicacao interna@assai.com.br

Baixe gratuitamente  
o aplicativo do**ASSAÍ BONS NEGÓCIOS** /assaiaatacadistaoficial @assaiaatacadistaoficial /assaioficial /assaioficial Assaí Atacadista - GPA

# Caminho Seguro

No mundo dos negócios há duas práticas muito comuns que são responsáveis por impedir o crescimento: muita ação e nenhum planejamento, ou planejamento adequado com a prática, mas que caminha longe daquilo que foi definido. Na edição anterior da **Revista Assaí Bons Negócios**, falamos bastante sobre como se antecipar aos diferentes cenários que envolvem o seu mercado de atuação, manter a produtividade do seu negócio e atender bem à demanda a partir de um planejamento criterioso para 2019.

Agora, na edição que você tem em mãos, vamos conversar sobre como executar bem o que foi planejado para que, no final deste ano, você tenha inúmeros motivos para comemorar. E acredite: esse é o caminho mais seguro e efetivo para seu crescimento. Aliás, é graças a um projeto que vem de longa data de planejamento e execução em harmonia que o Assaí tem colhido resultados extremamente positivos. Para você ter uma ideia, encerramos o ano de 2018 com 18 lojas inauguradas – totalizando 144 lojas distribuídas por todo o Brasil – e ultrapassamos os 34 mil colaboradores, o que nos mantém em uma

rota de expansão que começou há vários anos. E o Assaí, como parceiro dos seus clientes, tem como objetivo contribuir para que esse sucesso se estenda aos negócios dos seus clientes, ou seja, ao seu negócio, e não somente neste novo ano, mas por muito e muito tempo!

Afinal, em um cenário econômico que ainda carrega incertezas e em que não sabemos exatamente o que esperar para os próximos meses e anos, uma preparação adequada aliada à execução perfeita e temperada com ótimas parcerias, baseadas na confiança e com foco no desenvolvimento, significa um importante diferencial para que o seu negócio se mantenha competitivo e em constante crescimento.

Desejo a todos uma boa leitura e um novo ano repleto de boas surpresas e sucesso nos negócios!

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, Letícia Murta, Jessica Krieger, Juliana Fernandes e Willian Bressan (fotos) Fernando Mojo 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. Iguaçu, 2820, 14º andar - sala 1401 - Água Verde, Curitiba/PR - Tel: (41) 2106-8500 - megamidia.com.br Impressão Serzgraf - Distribuição Dirigida - Venda Proibida



## 08 ASSAÍ NA INTERNET

As matérias mais lidas em nossos blogs

## 14 CARDÁPIO ASSAÍ

Confira dicas nutricionais e receitas leves, saborosas e criativas com frutas



## 12 ASSAÍ MAIS

Dia de Solidariedade e os vencedores da Campanha de Aniversário do Assaí

## 26 INSTITUCIONAL

Assaí Atacadista entre as marcas brasileiras mais valiosas e 10 novas lojas para fechar 2018

## 28 ESPECIAL

Especialista orienta sobre a estratégia correta para não perder vendas no verão



## 18 MEU NEGÓCIO, MINHA HISTÓRIA

Conheça a trajetória dos proprietários do Canto do Espetinho



# A maior variedade de **SABORES DO MERCADO**

 RICO EM **VITAMINA C**

 PRODUTOS DE **AUTO GIRO**

 SEM **CONSERVADORES**

 MARCA TRADICIONAL



 /SUFRESHOFICIAL  
 @SUFRESH.OFICIAL



## 36 RUMO CERTO

Aproveite o começo do ano para saber mais sobre coaching, mentorias e invista no seu desenvolvimento pessoal

## 44 PALAVRA DE ESPECIALISTA

Dicas para colocar em prática o planejamento do seu negócio. A hora é de agir!

## 52 BEM-ESTAR E ALIMENTAÇÃO

Saiba mais sobre *mindfulness* e como aplicar a técnica da atenção plena no seu dia a dia

## 58

### ACADEMIA ASSAÍ

As últimas ações do ano alcançaram muitas pessoas em diferentes regiões do país

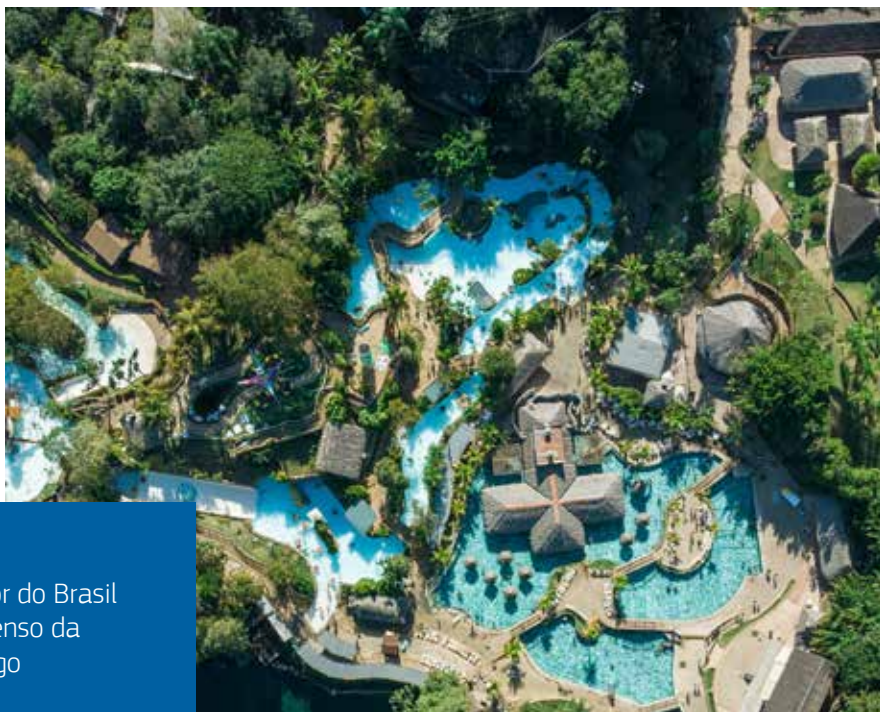
## 62 ARTIGO

### SUSTENTABILIDADE

Veja como economizar energia elétrica em casa e no seu negócio aproveitando o horário de verão

## 74 CAPACITAÇÃO

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



## 66

### TURISMO

Seis destinos no interior do Brasil para fugir do ritmo intenso da cidade e curtir o sossego

nova  
muriel

# BAMBU<sup>1</sup>LIZ

COM SILICONES SOLÚVEIS

ESPECIAL PARA CABELOS  
**LISOS OU ALISADOS**



**O QUE ERA BOM, FICOU MELHOR!**



# + informação



## DESCARTAR CORRETAMENTE AS LÂMPADAS É UMA ÓTIMA IDEIA

Você sabe qual é a melhor maneira de descartar lâmpadas usadas? Muitas pessoas não sabem como proceder e foi por isso que resolvemos falar do assunto. Entenda a importância do descarte correto e veja como contribuir com a coleta.



Confira em:  
<http://bit.ly/2Aal7rD>



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 [assai.com.br](http://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



## CINCO RECEITAS COM ABÓBORA PARA TODOS OS MOMENTOS

Confira receitas com abóbora para inovar no cardápio e saborear no dia a dia, desde opções mais tradicionais até algumas mais inovadoras. Esse é um legume versátil e gostoso, capaz de agradar a diversos paladares e pode ser preparado de diferentes maneiras.



Confira em:  
<http://bit.ly/2DAPGKj>



**CLÁSSICA**  
FEMININA



**HAPPY**  
FEMININA



**URBANA**  
MASCULINA



**JOLIE**  
INFANTIL



**MAX STEEL**  
INFANTIL



**CLÁSSICA**  
MASCULINA



**CLÁSSICA**  
INFANTIL

*Ipanema*

**rider**

**R1 INK**  
MASCULINO





## REDES SOCIAIS

Quer dicas rápidas sobre seu negócio, além de notícias e novidades do Assaí? Então curta a página da rede no Facebook, no Twitter, Instagram e YouTube:



[facebook.com/assaiaacadistaoficial](https://facebook.com/assaiaacadistaoficial)



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



[twitter.com/assaioficial](https://twitter.com/assaioficial)



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



## AFROEMPREENDEDORISMO NO BRASIL

Só no Brasil existem mais de 112 milhões de negros, o que compreende mais de 54% da população. Pois, nada mais justo do que ter uma representatividade e proporcionalidade em toda e qualquer área, com as mesmas oportunidades de trabalho, de salário e de acesso à informação e aos estudos. Confira iniciativas da Academia Assaí Bons Negócios dentro desse contexto.



Confira em:  
[bit.ly/2UQT365](http://bit.ly/2UQT365)



## O HAMBÚRGUER ARTESANAL QUE É ARTE PURA

Conheça a história da Sabrina Cardoso, do ArteBurger Gourmet, uma das ganhadoras do Prêmio Academia Assaí Bons Negócios. Só de pensar em um hambúrguer artesanal bem-feito dá até água na boca. O negócio dela fica na Zona Norte do Rio de Janeiro.



Confira em:  
<http://bit.ly/2r6g7Ah>



## REVISTA DIGITAL

Com apenas um clique é possível acessar o conteúdo da **Revista Assaí Bons Negócios** em seu tablet ou smartphone. Basta baixar o novo App do Assaí em seu aparelho. Na versão digital você ainda confere conteúdos extras e interativos entre vídeos, áudios e galerias de imagens. O aplicativo é gratuito e está disponível para sistemas Android e iOS.



Leve  
Vita

## Experimente o novo segredo de saúde da *Solange Frazão*: **Vinagre de Maçã 100% natural.**

O novo **Vinagre de Maçã 100% Natural Castelo** tem nutrientes que fazem muito bem para a saúde e ajuda a emagrecer. E se é da Castelo não é segredo para ninguém, é bom demais.

100%  
natural

sem  
conservantes

sem  
corantes



### Receita de suco fácil e saudável:

- 25ml de **Vinagre de Maçã 100% Natural Castelo**
  - 200ml de água
  - 1 colher de sopa de mel
- Misture todos os ingredientes.  
Se preferir, consuma gelado.

Experimente também em molhos e saladas.  
Consuma regularmente em benefício da sua saúde.



Castelo Alimentos - há mais de um século, construindo uma história alicerçada em tradição, sabor, inovação, tecnologia e respeito ao consumidor.



# NOVIDADES do Assaí

Conheça as ações da rede atacadista que estão envolvendo clientes e funcionários



## ASSAÍ 44 ANOS

Muitos clientes ficaram felizes da vida com o resultado da premiação recorde do Assaí para a ação preparada em 2018. A campanha de aniversário “Você Feliz da Vida” comemorou os 44 anos da rede atacadista Assaí em outubro, foram mais de R\$ 4 milhões em prêmios, sendo mais de 16 mil vales-compra no valor de R\$ 100, para usar direto no caixa, sorteados ao longo da promoção. Com a vigência de 1 de setembro até 31 de outubro, além dos ganhadores desses vales-compra, 44 clientes de diversas regiões do Brasil foram vencedores de um ano de salário no valor de R\$ 3 mil por mês!

E o grande sortudo de 2018 que levou R\$ 1 milhão – livre de impostos – foi o Marcelo V. da Silva,

cliente da loja Santo Amaro, que se tornou o mais novo milionário da praça. O cliente ficou muito surpreso, “Isso é um sonho, estou até tremendo” disse Marcelo de tanta emoção. A divulgação do ganhador foi realizada com uma grande festa, no dia 30 de novembro. “Nossa campanha de aniversário é a ação promocional que mais tem engajamento entre os clientes. A quantidade de pessoas que participaram foi considerada bastante alta para esse tipo de promoção. Ficamos felizes com o resultado de 2018 e com a satisfação dos vencedores. Sabemos que são prêmios que podem transformar vidas”, comenta Marly Lopes, diretora de Marketing do Assaí Atacadista.



## DIA DE SOLIDARIEDADE

Já é tradição no GPA o Dia de Solidariedade, que acontece sempre no final do ano. O objetivo é sensibilizar a sociedade sobre a fome e a pobreza no Brasil. As lojas do Assaí Atacadista, Compre Bem, Pão de Açúcar, Extra e seus formatos de todo o país participaram da ação que aconteceu no dia oito de dezembro recebendo doações de alimentos não perecíveis. Instituições parceiras do Instituto GPA, braço social do Grupo, assim como colaboradores voluntários do GPA, estiveram distribuídos pelas lojas do país mobilizados no auxílio do recebimento e distribuição das doações para milhares de famílias.

A arrecadação superou os números do ano passado e foram doados mais de 1100 toneladas de alimentos em 2018. Só os clientes do Assaí foram responsáveis por arrecadar mais de 354 toneladas. Por meio do Instituto GPA, que doou 1,5 kg adicional a cada 10 kg arrecadados, mais de 120 instituições foram atendidas. Isso significa ajuda imediata para famílias em vulnerabilidade social.



André Matias (diretor estratégia e head de avaliação de marcas, Interbrand Brasil), Viviane Almeida (coordenadora de planejamento e gestão, Assaí), Daniella Bianchi (diretora geral, Interbrand Brasil) Juca Goes (diretor comercial, Assaí) e Armando Boudoux (diretor de expansão, Assaí)

## ASSAÍ GANHA PRÊMIOS EM 2018

Um ano muito especial foi o de 2018, pois além de estreitar aos laços com seus clientes, o Assaí entrou para o ranking das marcas mais valiosas do Brasil, ocupando a 23ª posição. É a primeira vez que um Atacado de Autosserviço entra para este ranking. Organizado anualmente pela empresa Interbrand e publicado pela revista Exame, a estimativa é de que a marca vale R\$ 459 milhões. “Isso reforça que, quanto maior o valor da marca, maior o valor das pessoas que a fazem. Só temos a agradecer pela dedicação diária de cada um que veste a camisa da empresa e faz acontecer. O resultado é de todos nós. É de encher de orgulho e sair contando para todo mundo”, diz Belmiro Gomes, presidente do Assaí Atacadista.

Mas a comemoração não para por aí e, fechando o ano, o Assaí também foi vencedor da 16ª edição do Prêmio Empresas que Mais Respeitam o Consumidor, na categoria Atacarejo. Realizado pela Revista Consumidor Moderno, o estudo feito por meio de duas mil entrevistas aponta os principais atributos de uma organização no quesito respeito ao consumidor. O Assaí se destacou ainda mais nos quesitos qualidade, variedade, preços justos e pelo mais alto valor: respeito! 🍌



Elizabeth Andreolli (gerente de atendimento, Casa do Cliente), Marly Lopes (diretora marketing & sustentabilidade, Assaí), Anderson Castilho (diretor de operações, Assaí) Juca Goes (diretor comercial, Assaí) e Viviane Almeida (coordenadora de planejamento e gestão, Assaí)

**Recheio para pizzas!**

- Forneamento rápido em até 5 segundos.
- Recheio aderente a massa.
- Embalagem que o pizzaiolo gosta.
- Recheia até 4 pizzas grandes ou 8 brotinhos.

Harald Confeiteiro  
@haraldchocolates

# Salada de Vitaminas

*Consumir frutas diariamente garante uma dose a mais de alegria, saúde e energia para o seu corpo. Conheça as dez frutas mais nutritivas e dicas de como inseri-las em suas receitas*



**R**icas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, as frutas são alimentos essenciais para a manutenção da saúde e devem ser consumidas diariamente. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e com a nova Roda dos Alimentos, a indicação é de três a cinco porções de diferentes frutas, lembrando que cada porção equivale a 70 calorias.

A nutricionista Silvia Enes explica que ter uma alimentação saudável, em que as frutas estejam presentes, é de extrema importância para que o organismo seja capaz de se defender de doenças e viroses. “A ingestão de vitaminas e de outros nutrientes faz com que o organismo esteja protegido por uma espécie de escudo protetor. Assim, o melhor caminho é se manter

atento ao fato de que sua saúde começa pela boca, ou seja, a alimentação é a melhor forma de prevenir preocupações futuras”.

De acordo com ela, as frutas contêm também diversos fotoquímicos que são fundamentais para a saúde e preservação dos tecidos celulares, bem como para prevenção de doenças relacionadas com a má nutrição, além de serem excelentes fontes de fibras, que ajudam na regulação do intestino. “O consumo regular de fruta está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, do Alzheimer, da catarata e de alguns dos declínios associados ao envelhecimento”, afirma Silvia.

Consumir a fruta inteira é outra dica para aproveitar integralmente seus benefícios. Associá-la a grãos,

castanhas e sementes como linhaça, quinoa e aveia, faz com que diminua o índice glicêmico das frutas, ou seja, o açúcar é liberado lentamente no organismo, evitando o acúmulo de gordura corporal.

A nutricionista também lembra que a frutose fornecida pelas frutas não causa problemas de saúde. “O alerta nesse caso é especificamente para os alimentos processados, que recebem a frutose concentrada na forma de xarope de milho e são encontradas em refrigerantes, sucos e chás industrializados, barras de cereais entre outros. Contudo, vale lembrar que, como tudo na vida, o melhor é equilibrar o consumo das frutas, de preferência in natura, com outros tipos de alimentos para manter uma alimentação rica e saudável”, defende Silvia.

# As 10 frutas mais nutritivas



## BANANA

Rica em vitaminas dos complexos B e C, a fruta mais brasileira de todas contém triptofano, elemento que aumenta os níveis de serotonina, controlando o desejo por doces.



## MAÇÃ

Auxilia a manter os níveis de colesterol estáveis, pois contém pectina, que dificulta a absorção das gorduras e também da glicose.



## MELANCIA

Superidratante, composta por mais de 80% de água, a melancia é uma das frutas que mais contém vitaminas dos complexos A e B.



## ABACATE

A gordura monoinsaturada presente nessa fruta é responsável por elevar o colesterol bom no organismo. Também ajuda a melhorar a memória, hidrata a pele e os cabelos.



## UVA

Seu bagaço reduz o risco de doenças cardiovasculares por ação do resveratrol. A uva também contém flavonoides, que são antioxidantes e combatem o mau colesterol.



## PERA

A fruta é rica em vitaminas A, C, vitaminas do complexo B, fibras e água. Também é um poderoso diurético, combate os gases estomacais e intestinais e contém apenas 98 kcal.



## LARANJA

Muito famosa por seu alto teor de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico, a laranja também é rica em muitos outros compostos anticancerígenos.



## MELÃO

Ajuda a estabilizar a pressão arterial e possui níveis elevados de vitaminas C, A, B6, bem como de potássio, niacina, fibra dietética, e ácido fólico.



## MORANGO

Rico em antioxidantes, o morango ainda é amigo do coração por conter também antocianinas. Além disso, possui poucas calorias (cerca de 4 kcal por unidade) e retarda o envelhecimento.



## ABACAXI

Rico em bromelinas, o abacaxi auxilia na digestão, especialmente de proteínas, além de conter um poderoso efeito cicatrizante. >>

*De acordo com a Organização Mundial de Saúde e com a nova Roda dos Alimentos, a indicação é de três a cinco porções de diferentes frutas diariamente, lembrando que cada porção equivale a 70 calorias*

# Frango ao MOLHO DE ABACAXI



## Dica prática

Dica: Sirva com arroz branco e salada

## INGREDIENTES

- ✓ 500 g de filé de frango em tiras
- ✓ 1 colher (sopa) de óleo
- ✓ 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de suco de 1 abacaxi
- ✓ 1 colher (sopa) de gergelim torrado para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, tempere o frango com seu tempero habitual. Em uma frigideira, aqueça o óleo e doure o frango. Retire da frigideira e reserve. Na mesma frigideira coloque a farinha de trigo, doure-a e acrescente o suco de abacaxi, mexendo bem por cerca de 3 minutos, ou até engrossar. Misture com o frango reservado e sirva polvilhado com o gergelim.

*Confira outras deliciosas receitas que levam frutas em sua preparação no Blog Assaí Bons Negócios*



Cinco drinques sem álcool



Risoto de pera com gorgonzola



# Crumble de MAÇÃS E PERAS

## Dica prática

Você pode servir  
quente acompanhado  
de uma bola de  
sorvete.

### INGREDIENTES

- ✓ 2 maçãs-verdes em cubos
- ✓ ½ xícara e 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- ✓ 1 colher (chá) de canela
- ✓ 2 peras em cubos
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de açúcar demerara

### MODO DE PREPARO

Pique as frutas em cubos e coloque para cozinhar por 10 minutos, até amolecerem. Enquanto isso, numa vasilha misture com as pontas dos dedos a farinha, o açúcar e a manteiga, até formar uma farofa. Escorra as frutas da água e coloque em um refratário untando com manteiga. Coloque a farofa por cima das frutas e leve para assar em forno preaquecido (210°C) por 20 minutos. 🍴



A marca sempre presente em seus doces momentos!

**Crie com  
paixão**

**Inspire-se  
com sabores**

**Lucre com  
delícias**

Granulados / Confeitos / Drageados especiais  
Chocolates e cacau em pó / Coberturas fracionadas / Recheio forneável





# O REI do Espeto



*O Canto do Espetinho, na zona sul da capital paulista, traz a proposta de oferecer receitas tradicionais a espetos gourmets e atendimento cinco estrelas*

**T**ornar a venda de espetos “profissionalizada”, isto é, fazer com que a iguaria seja melhor avaliada, é um dos motes do trabalho realizado pelo empresário de gastronomia Jules Bitencourt Santos. Ao lado da mãe e sócia, Maria José Santos Bitencourt, ele realizou o sonho de ter o próprio negócio e um ponto fixo abrindo o Canto do Espetinho, casa localizada no bairro do Grajaú, na zona sul da capital São Paulo. “Já estamos no mercado há 24 anos, mas nossa loja fixa está completando sete anos de existência, com um futuro ainda muito promissor de crescimento e expansão. Era um sonho que eu tinha desde pequeno. É um prazer enorme poder contar a nossa história, e digo nossa, pois não realizei esse sonho sozinho. Minha maior inspiração foi minha mãe”, ressalta.

A história do Canto do Espetinho caminha lado a lado com a trajetória de vida de dona Maria José, migrante nordestina que veio da Bahia para São Paulo em busca de oportunidades e melhor condição de vida para o seu sustento e dos filhos. Tendo cursado até a quarta série do ensino fundamental, chegou à capital com a missão de criar dois filhos. Com esse objetivo começou trabalhar como copeira em hotel. Por volta de 1994 deixou o emprego para trabalhar por conta própria, vendendo espetinhos nas ruas do bairro de Santo Amaro, bairro também da Zona Sul da capital. “Não demorou muito para que eu comesse a trabalhar com ela, o que aconteceu quando completei onze anos. Mas nunca deixei os estudos, pois minha mãe se preocupava em nos manter

na escola. Eu estudava de manhã e ia trabalhar à tarde. Pegávamos um carrinho com isopor e os espetinhos, entrávamos no ônibus e lá montávamos nosso carrinho de churrasco. Não tínhamos uma vida fácil. Tudo foi conquistado com muita força, luta e fé”, relembra.

## MUDANÇA DE VIDA

Ao completar 18 anos, Jules começou a trabalhar na cozinha de um hotel cinco estrelas da capital e foi aí que o seu futuro passou a se desenhar como empreendedor de gastronomia. “Comecei a materializar meu sonho de tirar minha mãe das ruas. Aprendi muitas coisas importantes dentro dessa cozinha. Tive ajuda do chef executivo francês Christofe Chabro para conseguir concluir a faculdade de Gastronomia e me formar em Gestão, pois na época eu não tinha condições de pagar pelo curso. Depois que saí do hotel adquiri novas experiências em hamburguerias e na indústria de alimentos congelados”, afirma o empreendedor natural de Itabuna (BA) que tem hoje 33 anos.

Foi em 2012 que Jules se sentiu pronto para abrir o próprio negócio. “E foi um grande sucesso, casa cheia, clientes satisfeitos todos os dias. E o melhor de tudo era o prazer de oferecer um conforto melhor para minha mãe, sabendo que ela não pegaria mais aquelas chuvas torrenciais, ou ficaria exposta ao calor da churrasqueira e àquele sol ardente nas costas, sem contar a correria que era para não deixar o rapa (fiscais de rua) apreender nosso carrinho”, desabafa.



*“Uma coisa que aprendi nessa trajetória é que temos que nos reinventar e inovar, tanto no ambiente quanto no cardápio. Não podemos nos acomodar, pois a concorrência bate forte e precisamos ficar atentos às tendências e inovações, principalmente agora, com um ponto fixo”*

*Julles Bitencourt Santos*

Hoje o Canto do Espetinho está completando sete anos de existência e sua proposta é oferecer qualidade a preço justo. Embalado pela tendência crescente de lojas de espetos, negócio que está na moda e que, no verão, acaba sendo uma boa pedida, com crescimento no número de clientes. “Para aproveitar as oportunidades e aproveitar as vendas no Verão 2019, estamos adaptando ventiladores no salão para proporcionar um ambiente mais arejado. No cardápio estamos acrescentando com preço acessível uma saladinha fresca de repolho verde, cenoura ralada e tomates ao molho manjerição para acompanhar os espetinhos. Também teremos cervejas, que serão servidas bem geladas, pois o brasileiro ama cerveja com churrasco”, afirma.

No dia a dia, o estabelecimento destaca o almoço acompanhado por churrasco e espetinhos avulsos, sendo o carro chef do cardápio o espeto de carne e o medalhão de frango. Mas a casa sempre renova o cardápio com o acréscimo de receitas ou espetos gourmet. O público-alvo é aquele que deseja uma comida rápida, mas que não abre mão da qualidade. “Uma coisa que aprendi nessa trajetória é que temos que nos reinventar e inovar, tanto no ambiente quanto no cardápio. Não podemos nos acomodar, pois a >>



concorrência bate forte e precisamos ficar atentos às tendências e inovações, principalmente agora com um ponto fixo”, ressalta Julles, pensando num futuro ainda mais promissor de crescimento e expansão.

Assim como acontece com a maior parte dos empresários da gastronomia brasileiros, encontrar mão de obra especializada e funcionários capacitados foi e ainda é um dos percalços que precisam ser ultrapassados pelos empreendedores, aliado as estratégias de marketing e tecnologia que se renovam diariamente. “Preciso aprender mais sobre os aplicativos e as redes sociais para conseguir realizar uma divulgação estratégica do Canto do Espetinho, além das normas e regulamentações

exigidas pelos órgãos relacionados ao meu negócio. Quero continuar meu trabalho, evoluir e crescer, pois enxergo que posso ir mais além com meu segmento de espetinhos e abrir a segunda loja, com certeza”, explica ele. Se antes era só ele na churrasqueira e a mãe no caixa, hoje já são 10 funcionários empregados.

Outro desafio a ser superado tem relação com as questões ambientais, com descarte correto do lixo, principalmente o reciclável. É preciso que o empreendedor brasileiro dedique atenção maior voltada para esse assunto. “Se cada um puder fazer um pouquinho para que o lixo chegue ao destino certo, conseguiremos uma qualidade melhor no ar que respiramos e na preservação do meio ambiente”, afirma.



## ALIMENTOS QUE CUIDAM DO CORPO, DA ALMA E DO PLANETA!



**mãe terra**

Nós, mãe-terrâneos, acreditamos que, para fazer diferente, é preciso **paixão**. A nossa é produzir alimentos naturais que **cuidam** das pessoas e da nossa mãe Terra. Alimentos que a gente acredita, que fazem bem pro corpo (e pra alma!).

### 7 PRINCÍPIOS DOS PRODUTOS MÃE TERRA

- 1 - INGREDIENTES DE VERDADE E BEM PROCESSADOS
- 2 - ORGÂNICOS, SEMPRE QUE POSSÍVEL
- 3 - COM INGREDIENTES DA BIODIVERSIDADE BRASILEIRA
- 4 - PRIVILEGIANDO PEQUENOS AGRICULTORES LOCAIS
- 5 - LIVRES DE POZINHOS ARTIFICIAIS
- 6 - LIVRES DE TRANSGÊNICOS
- 7 - FEITOS COM SABOR E AFETO

MAETERRA.COM.BR | @MAETERRAOFICIAL | MÃE TERRA





*"Quero continuar meu trabalho, evoluir e crescer, pois enxergo que posso ir mais além com meu segmento de espetinhos e abrir a segunda loja, com certeza"*

*Julles Bitencourt Santos*

### PARCEIRO ASSAÍ E PREMIADO

O abastecimento do negócio é realizado pelos proprietários no Assaí Atacadista do bairro de Cidade Dutra, bairro também da zona Sul de São Paulo. As compras em quantidade são realizadas uma vez por semana, mas as idas a loja são diárias para a aquisição de folhas, hortaliças e legumes, usados para preparar as saladas do almoço. Por ser cliente da rede, Julles descobriu e se inscreveu no Prêmio da Academia

Assaí Bons Negócios, e acabou sendo um dos vencedores da edição 2018, escolhido após passar por um comitê de especialistas.

O empreendedor participou da semana de capacitação presencial do Prêmio no final de agosto e, junto com outros 14 empreendedores do país todo, conheceu os bastidores de uma loja Assaí, participou de uma oficina de cafés e bolos na Nestlé, esteve no espaço Senhor >>

## AS REVISTAS MAIS QUERIDAS JÁ ESTÃO NA LOJA



Glamour  
R\$ 10,00



Atividades  
Barbie  
R\$ 9,90

**APROVEITE, TEM PARA A FAMÍLIA TODA!**



Pizza, onde aprendeu a fabricar pizzas guiado por um chef pizzaiolo, e ainda aprendeu mais sobre estoque, negociação, fluxo de caixa, disposição de produtos e organização, limpeza e cuidados de manutenção da loja, entre outros.

Para o dono do Canto do Espetinho, a parceria com a Academia Assaí o fez enxergar com clareza o passado do seu negócio; bem como o presente e o futuro, tendo a certeza de que ao empregar estratégias planejadas e estruturadas, conseguirá eliminar o máximo de erros e poderá traçar o caminho certo para o sucesso. “Tive a oportunidade de conhecer um pouco desta empresa atacadista e percebi que há uma atenção enorme voltada para o empreendedor. Senti que precisava contar a minha história, o quanto batalhamos e sofremos para chegar



até aqui. Não somos uma empresa muito grande, mas nos sentimos vitoriosos. Não tinha ideia de como seria a capacitação, mas tinha certeza de que era uma coisa boa, pois iríamos transmitir e receber conhecimentos de colegas empreendedores”, comenta. 🌟



Confira no site mais fotos do Canto do Espetinho, de Julles e de sua trajetória na capacitação e no **Prêmio Academia Assaí Bons Negócios**



**Saiba Mais**

**Canto do Espetinho**

**Rua** Rua Francesco Geminiani, 49, bairro Parque Alto do Rio Bonito. São Paulo - SP, CEP 04843-010  
**Telefone:** (11) 97567-6435

**CHEGOU A MAIOR E MAIS INOVADORA  
PROMOÇÃO DO MERCADO BRASILEIRO.**



**PROMOÇÃO  
DESCUBRA  
QUE É  
VIGOR**

**R\$ 2 MILHÕES**

**4 CASAS**

**1.000 VALES-COMPRAS**

**ABASTEÇA SUA LOJA COM AS FAMÍLIAS  
DE PRODUTOS VIGOR E CONTE COM FORTE  
INVESTIMENTO EM APOIO DE MÍDIA.**



MPDVS



TV



REVISTAS



REDES SOCIAIS



INTERNET



**SAIBA MAIS EM [WWW.DESCUBRAVIGOR.COM.BR](http://WWW.DESCUBRAVIGOR.COM.BR)**

Período de participação: 2.10.2018 a 2.2.2019. Consulte as categorias de produtos diferentes nos regulamentos. \*Prêmios entregues em certificados de ouro: 2 prêmios de R\$ 1 milhão e 4 prêmios de R\$ 200 mil (como sugestão de compra de uma casa). \*\*Os 1.000 vales-compras têm valor individual de R\$ 200,00 e serão entregues em cartão pré-pago sem direito a saque. Veja condições de participação e números dos Certificados de Autorização em [www.descubravigor.com.br](http://www.descubravigor.com.br). Imagens ilustrativas.



## Fralda Huggies Supreme Care



**Exclusiva**  
camada de  
**proteção<sup>®</sup> MaxiSec<sup>™</sup>**  
para meninas e meninos



**4 pontos de ajuste:**  
**chega de**  
**bumbum caído**



**Cintura elástica**  
que ajuda a evitar  
o **vazamento**  
pelas costas



### Máxima Limpeza Desde a 1ª Passada



# Intimus®

EXPERIMENTE A NOSSA LINHA  
COMPLETA DE CUIDADOS FEMININOS



# Assaí continua em EXPANSÃO PELO BRASIL

*A rede Assaí Atacadista inaugurou em novembro mais quatro novas lojas pelo Brasil: Salvador e Guanambi - BA, Fortaleza - CE e Guarulhos - SP*



## BAHIA

A população baiana passou a contar com mais unidades do Assaí Atacadista localizadas em Salvador e em Guanambi. Ambas possuem mais de sete mil itens de marcas nacionais e importadas. A primeira unidade a abrir as portas para o público foi a de Salvador, no bairro de Pau da Lima, com mais de 5 mil m<sup>2</sup> de área de vendas, 30 caixas e um estacionamento para mais de 350 veículos, inaugurada no dia 27/11. A loja da cidade de Guanambi, com 4,2 mil m<sup>2</sup> de área de vendas, 26 caixas e mais de 440 vagas de estacionamento, abriu ao público no dia 30/11. Juntas, ambas geraram mais de mil vagas de empregos diretos e indiretos. Uma terceira loja, na região de Camaçari, abre em dezembro e somada com as demais resulta em investimento de aproximadamente R\$ 142 milhões. “Essas três novas lojas na Bahia reforçam a importância do estado para rede. Até 2017 tínhamos 8 lojas na região. Agora, com mais três localizadas em regiões estratégicas para rede, teremos um total de 11 e pretendemos expandir cada vez mais”, explica Belmiro Gomes, presidente do Assaí Atacadista.

## CEARÁ

Rede inaugurou sua 8ª loja no estado no dia 28/11. O maior empreendimento do Assaí no Ceará tem 5,6 mil m<sup>2</sup> de área de vendas e é a 4ª loja na capital Fortaleza, localizada na Rodovia BR 116, km 4 (próximo à Avenida Oliveira Paiva), no bairro Cidade dos Funcionários, caminho para o aeroporto, numa região de fácil acesso e localização. Foram R\$ 45 milhões em investimento e cerca de 620 empregos diretos e indiretos gerados. Além da estrutura para os clientes, a nova loja abriga também a sede regional do Assaí no Ceará para atendimento dos fornecedores. Essa abertura está atrelada a estudos internos de tendência de comportamento do consumidor, geomarketing e análise da concorrência local. O presidente do Assaí destaca a localização da nova loja. “A unidade está inserida nas proximidades da BR-116, um dos maiores corredores que interliga o Centro à região Sul da cidade. Isso permite que o Assaí ofereça a todo esse contingente uma experiência única de compras e economia em um local de fácil acesso”, observa.

## GUARULHOS

Também no fim do mês, no dia 29 de novembro, uma nova loja do Assaí foi inaugurada na cidade de Guarulhos, que já conta com outra unidade da rede. A loja demandou investimento de R\$ 44 milhões, gerou aproximadamente 580 vagas de empregos diretos e indiretos e tem mais de 5,5 mil m<sup>2</sup> de área de vendas. “É uma grande satisfação ampliar a presença do Assaí na cidade de Guarulhos, segundo município mais populoso do estado e um polo econômico de extrema relevância. Nossas expectativas são as mais otimistas e positivas possíveis, já que a localização dessa loja permite o acesso de todos os públicos-alvo do Assaí, sejam pequenos e médios empreendedores, sejam os consumidores finais que buscam economia nas suas compras abastecedoras”, destaca Gomes. A nova loja fica na Rua Jamil João Zarif, 689, e é a 66ª no estado de São Paulo. 🌅



# HEINZ

ESTV 1869 ESTV

## INGREDIENTES selecionados

LINHA FOOD SERVICE



# Quero

Tudo do jeito que eu Quero.

Linha Food Service





# Clima e Comércio AQUECIDOS

*Está preparado para atender à alta demanda no período do verão? Neste especial mostramos a você os caminhos para um bom planejamento e dicas para aproveitar ao máximo o período de vendas mais quente do ano*

A temporada verão 2018-2019 já começou e promete temperaturas elevadas em todo o país. No período de férias muitos brasileiros aproveitam para viajar e fazer programas ao ar livre, o que estimula o consumo fora do lar. Para aproveitar a estação, as empresas do setor de food service e comércio de bairro devem se planejar para receber o aumento significativo de clientes, principalmente em cidades turísticas.

“O verão tem uma influência muito grande no humor e no comportamento das pessoas porque elas querem ficar mais tempo fora de casa. Por isso, uma grande dica para as empresas de pequeno e médio porte é promover e aproveitar que elas estão na rua e fazer

com que elas cheguem até o seu negócio, provocando com entretenimento para as crianças e um cardápio atrativo, o que tem se tornado um diferencial nos negócios hoje”, defende o professor de Negócios e Empreendedorismo da IBE, Joeval Martins.

De acordo com o especialista é preciso pensar sempre em chamar as pessoas para comer algo diferente, oferecer uma diversão agregada ao consumo e com isso proporcionar uma experiência diferenciada. Medidas como essas podem trazer mais audiência para sua loja e incrementar as vendas. “Às vezes a pessoa nem está com vontade de comprar, mas ao proporcionar essas experiências o consumidor se sente convidado ao consumo, incrementando as vendas para seu negócio”, destaca.

## QUANDO COMEÇAR A PREPARAÇÃO

O planejamento é um passo essencial para que os resultados aconteçam. Não adianta o empreendimento ter uma decoração atrativa se não conseguir atender a todos com eficiência ou mesmo deixar faltar itens importantes do cardápio. “O empresário precisa estar preparado durante as quatro estações, mesmo as mais frias, quando as pessoas não têm vontade de sair de casa. Estar preparado para oferecer promoções, investir na publicidade e eventos para que os clientes conheçam cada vez mais a sua loja e entendam seus valores, o que também se estende ao planejamento de estoque, de pessoal e de marketing. Esses setores precisam estar alinhados para que o resultado aconteça”, afirma Martins.



O professor acredita que é preciso criar um ambiente propício para que as pessoas conheçam, entendam e apreciem o seu negócio e o que ele está pronto a oferecer. A dica aqui é preparar o ambiente com uma decoração que chame o público e mostre o engajamento com o período. A ventilação dentro das lojas é condição importante para que traga movimento. A disponibilidade por produtos, principalmente nas cidades que recebem muitos turistas, também é fundamental. >>

*“Às vezes a pessoa nem está com vontade de comprar, mas ao proporcionar essas experiências o consumidor se sente convidado ao consumo, incrementando as vendas para seu negócio”*

Joeval Martins

**PREÇO  
JUSTO  
SEMPRE**



**SITE: [WWW.ULTRACCLASS.IND.BR](http://WWW.ULTRACCLASS.IND.BR)**

**FONE: (51) 3470-1554 - MATRIZ | (41) 3013-2175 - FILIAL**

É comum ver as empresas que não se preparam sofrerem com escassez de itens.

Portanto, é preciso focar no estoque e na disponibilidade das mercadorias de maior giro. Eu diria, inclusive, que o mais importante é o empreendedor fazer uma boa seleção de produtos”, destaca.

Para o segmento de mercearia de bairro, Martins explica que o desafio pode ser ainda maior. “O mercado de bairro tem um orçamento muitas vezes inferior que uma grande rede, por isso é preciso estar atento ao período e entender qual é o mix de produtos que seu cliente de bairro consome, para ser assertivo nas compras e no volume. Ter uma variedade de produtos é outro fator que pode gerar a fidelização muito alta dos clientes e fazer com que eles deixem de ir a outros locais para fica-

➤ **Invista em promoções** - As promoções são sempre bem-vindas e ajudam a chamar a atenção do consumidor. Contudo, muito mais que apenas baixar o preço do produto, a especialista em promoção Marcela Graziano explica que é importante observar o comportamento do consumidor e identificar outros artigos que neste período podem alavancar as vendas e se aumentar ou diminuir o preço muda efetivamente o volume de saída, entre outros fatores que podem contribuir para maior rentabilidade das promoções e consequentemente no lucro dos mercados, bares ou restaurantes.

De acordo com Marcela, nesta época, 28 categorias de produtos aumentam as vendas e geram um acréscimo bilionário para os varejistas. Entre os principais artigos que merecem atenção estão protetor solar, sorvetes, be-

bidas energéticas, cervejas, água mineral, chá pronto, iogurtes e sucos.

➤ **Defina os produtos chaves** - De acordo com a especialista, é importante não colocar todos os artigos relacionados à praia, por exemplo, em oferta. Escolha aqueles que, de acordo com o histórico do seu negócio, apresentam o maior volume de vendas quando em promoção e que têm maior margem para baixar o preço. Além disso, invista no posicionamento dos produtos para incentivar que o consumidor vá atrás da promoção e leve artigos relacionados.

➤ **Estude o comportamento do consumidor** - Com os dados de vendas dos anos anteriores na mão, estude o consumo dos seus clientes. “A análise do que eles compram sazonalmente ajudará a perceber quais produtos ven-

**Remove Manchas Amacia e Perfuma**

**INOVAÇÃO**

**Pela primeira vez um produto que lava roupas e amacia juntos, em uma só fórmula.**

**LAVA ROUPAS + Amaciante JUNTOS**

CONHEÇA MAIS ACESSANDO: PLUSHREVOLUTION.COM.BR

**Total Química**  
Onde tem química, tem vida.

dem mais em oferta e quais o preço não faz grande diferença no volume de compras. Além disso, lembre-se de que o consumidor tem memória boa para produtos promocionais: o cliente provavelmente vai lembrar quanto pagou no protetor solar no ano anterior, por exemplo. Se ele encontrar este ano com um preço maior, é grande a chance de ele procurar o produto em outro estabelecimento”, ensina Marcela.

➤ **Propaganda é a alma do negócio** - Invista em promoções diferentes para veículos diferentes. Hoje já existem softwares que automatizam o processo de produção de encartes e publicidade. Sendo assim, o que demoraria dias agora leva apenas alguns minutos, proporcionando mais tempo para que o lojista pense qual promoção anunciar em qual veículo. “Por exem-



plo: uma oferta menos agressiva pode durar mais tempo e ser anunciada em encartes; já uma promoção maior deve durar menos tempo e ser divulgada em veículos de áudio e imagem”, explica a especialista.

➤ **Preste atenção no concorrente** - Tão antigo quanto o próprio comércio, o estudo de concorrência é essencial para alcançar melhores resultados. É necessário que os preços estejam mais ou menos na mesma faixa e identificar

qual a estratégia de promoção de cada estabelecimento. “Se seu concorrente é agressivo na venda de carnes, por exemplo, você pode diminuir o preço das bebidas para estimular que o consumidor compre o produto complementar no seu mercado. Para aproveitar ao máximo as promoções de verão, portanto, não basta só diminuir o preço dos produtos relacionados à estação. Se o objetivo é aumentar o lucro e fidelizar clientes, é necessário pensar as promoções estrategicamente”, finaliza Marcela. 🌞

## TUDO QUE VOCÊ PRECISA SÃO NOVAS EXPERIÊNCIAS EM SUA VIDA.

A linha de higiene bucal Ultra Action está de cara nova!

ultra  
**action**  
all you need





**QUEIJO TIPO PARMESÃO  
FRACIONADO SANTA MARTA** ▶  
pc/kg

Tipo de queijo de origem italiana. Para que tenha sabor e aroma característicos é necessário que ele seja maturado. Vendido em fração menor para o consumo em pequena quantidade.

**CHÁ-VERDE FEEL GOOD LIMÃO** ▶  
lata 330 mL

Bebida com atributos antioxidantes. Folhas preparadas no vapor logo após serem colhidas, para que permaneçam com o sabor refrescante. Com toque de limão, rico em vitamina C, sem conservantes e nenhuma adição de açúcar, zero calorias.



**SUCO INTEGRAL LIV  
LARANJA** ▼  
1 L

Suco 100% natural, espremido da fruta, não contém conservantes, tem baixo teor de sódio, sem adição de água e cheio de vitaminas. A bebida perfeita para qualquer hora do dia.



DICAS DE  
**compras**  
Itens de alimentação  
para sua casa ou para  
seu negócio



**SALGADINHO LUCKY BIG TORCIDA  
SABORES (PEPSICO)** ▶  
500 g

Crocante e com sabor inconfundível, versão em embalagem econômica do aperitivo que conquistou todas as faixas etárias. Ideal para um lanche rápido e para acompanhar os jogos de futebol e a roda de amigos. Disponível em diversos sabores.



◀ **CEREAL SNOW FLAKES**  
caixeta 620 g

Flocos de milho integral, deliciosos e supercrocantes. Sugestões de consumo: puro, com leite, com iogurte. Contém traços de leite, traços de amêndoa e glúten.

100% NATURAL, 100% PRÁTICO  
E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR  
NEM CONSERVANTES.



Experimente os  
sabores Goiaba  
e Pêssego, feitos  
para você levar  
onde quiser!

WWW.NATONE.COM.BR

f /NATURALONEOFICIAL

@NATURALONEOFICIAL

#PURAVERDADE



# PANTENE

## CABELO LIVRE, LEVE E SOLTO

NOVA COLEÇÃO MICELAR  
PURIFICA E HIDRATA ATÉ AS PONTAS



Old Spice

# FRAGRÂNCIAS QUE DURAM MUUUUITO

48H DE PROTEÇÃO

LANÇAMENTO



**NOVA**  
LINHA INVISIBLE SPRAY

**PROTEÇÃO  
INVISÍVEL**  
QUE FICA NA SUA PELE



**Gillette**  
ANTITRANSPIRANTE

# DESENVOLVENDO

## *Habilidades*



Fotos: Shutterstock / Divulgação

*O início do ano é um momento de inspiração e pode ser o empurrão que faltava para investir em você mesmo*

Quando um ano termina e outro começa o clima de renovação acaba por contagiar boa parte das pessoas. Nesse momento de reflexão, uma boa ideia para estabelecer propósitos para 2019 é dedicar-se ao autoconhecimento. Segundo a *coach* Regiane Atisano, isso significa “proporcionar a si mesmo uma visualização clara dos seus pontos individuais a fim de aumentar a autoconfiança, quebrar crenças limitantes, conhecer e atingir seu potencial máximo e alcançar metas de forma objetiva e principalmente assertiva”.

Se há algumas décadas a importância estava basicamente na competência técnica, atualmente há uma valorização do autoconhecimento nas mais diversas relações interpessoais,

inclusive nas profissionais. Mais do que certificações e diplomas, são as *soft skills* – também conhecidas como habilidades interpessoais – que estão ditando comportamentos e caminhos no mercado. Elas são combinações de habilidades particulares, aptidões mentais, emocionais e sociais desenvolvidas a partir das experiências individuais que cada indivíduo recebeu (e ainda recebe) durante a vida, como grau cultural, educação, ensinamentos e valores familiares. De acordo com Regiane essas habilidades “são difíceis de quantificar, pois são subjetivas, próprias da personalidade do indivíduo. Seu destaque nesse momento se dá devido à complexidade da sociedade moderna”. Para desenvolver as *soft*

*skills* é que se popularizaram os processos de *coaching* e *mentoring*.

O *coaching* surgiu com maior ênfase no mundo empresarial, como uma forma de ampliar o potencial dos profissionais. Ganhou destaque por se tratar de um método de curto prazo e que pode ser aplicado individualmente ou em grupo, segundo Regiane. Ambos são técnicas de aprimoramento pessoal e profissional e, apesar de utilizarem conceitos da psicologia, complementam sua atuação com outras ferramentas a fim de construir objetivos futuros individuais, não partindo de uma visão apenas terapêutica, mas também prática. >>



*“Coaching e mentoring são serviços que atuam no aspecto comportamental e que auxiliam as pessoas a evoluírem, tanto na vida pessoal quanto na vida profissional”*

**Lênia Luz**



**EXPERIMENTE A PIMENTA GALLO,**

A Pimenta Malagueta que só a Gallo pode oferecer.

## BENEFÍCIOS PARA O EMPREENDEDOR

Quanto antes o empreendedor conhecer as *soft skills*, melhor identificará suas forças e fraquezas. São elas que determinarão, por exemplo, como ele trabalha em equipe, como se comunica, como resolve problemas, qual o grau de flexibilidade, de criatividade, entre outras habilidades que apenas aquele indivíduo tem. Por meio dessa identificação será possível expandir não apenas a percepção individual, como também a percepção acerca das especificidades de outras pessoas, como clientes e funcionários.

“Para o empreendedor pode ser um momento de organização e conforto, pois muitas vezes ele se sente perdido e sozinho em meio às decisões e responsabilidades do negócio”, salienta Regiane. Normalmente,

o processo inteiro de *coaching* dura de oito a doze sessões, variando conforme cada situação. São encontros semanais ou quinzenais para trocar ideias, reflexões e realizar a aplicação de testes e ferramentas. Ao final das sessões são estabelecidas tarefas a serem cumpridas. O processo nada mais é do que estabelecer um tempo para si e para pensar sobre o negócio, fazendo com que o empreendedor se desvincule das rotinas e repense alternativas de eficiência para o seu trabalho. Esse tempo pode ser dedicado para estruturar projetos, elaborar planos de ação, conhecer estratégias de gestão, e também pode ser a oportunidade de refletir sobre frustrações e perspectivas, angústias e anseios.







*O sabor da vida não tem receita.*

**Faça a sua com os Molhos Cepêra!**



Siga a Cepêra nas redes sociais:   /saborescepera  [www.cepera.com.br](http://www.cepera.com.br) - (011) 4646-4600



Conhecer suas habilidades evidencia como você trabalha em equipe ou se comunica, por exemplo. E pode expandir sua percepção acerca das especificidades de clientes e funcionários

“Um fator que muitos clientes meus destacam é a isenção do *coach*, pois ele não está inserido no ambiente profissional dos *coachees*”, ressaltava Regiane. Ou seja, as tomadas de decisões de quem faz coaching não sofrem influências de modo algum, segundo ela, pois são conclusões da própria pessoa. Lembrando ainda que não é necessário nenhum pré-requisito para iniciar o processo, apenas atitude de transformação. Ou seja, estar aberto a novas interpretações e ao aprendizado constante. >>

CARA NOVA COM A TRADIÇÃO  
DE SEMPRE

SOMOS UM

*Clássico*



Hidratante Corporal  
Leite de Aveia 180ml

Perfume Original, Intensa,  
Hipoalergênico, Mel Puro  
e Óleo de Amêndoas.

Sabonete Vegetal  
Leite de Aveia 90g

Perfume Original, Mel Puro,  
Óleo de Amêndoas e  
Hipoalergênico.

  
Davene



*“O coaching para um empreendedor pode ser um momento de organização e conforto, pois muitas vezes ele se sente perdido e sozinho em meio às decisões e responsabilidades do negócio”*

Regiane Atisano

“Preparar-se para pensar sobre sua vida é uma oportunidade de munir-se de habilidades que lhe trarão bons resultados. A autorresponsabilização é fundamental para que o processo de *coaching* traga resultados, pois a única pessoa que cada um consegue modificar é a si mesmo”, finaliza Regiane.



Descartáveis para Adulto

# Confort master

PROTEÇÃO E CONFORTO  
AO ALCANCE DE TODOS!



CCM



Lênia Luz, fundadora do Empreendedorismo Rosa, destaca que “*coaching* e *mentoring* são serviços que atuam no aspecto comportamental e que auxiliam as pessoas a evoluírem, tanto na vida pessoal quanto na vida profissional”. Ou seja, mais do que apenas uma ‘moda’ ou ‘nomes em inglês’, esses processos produzem mudanças e são uma maneira de perceber pensamentos e comportamentos de maneira franca.

**Coaching** – Conjunto de procedimentos utilizados para alcançar objetivos pessoais e profissionais, focado em treinamento e orientação, com tarefas e objetivos específicos a cada etapa. Envolve o *coach* (profissional que conhece o processo e orienta) e o *coachee* (pessoa que deseja atingir as metas). O *coach* possui um

*mix* de recursos, fundamenta-se em algumas ciências humanas como Filosofia e Sociologia e utiliza técnicas de administração, gestão de pessoas, neurociência, recursos humanos, planejamento estratégico etc. Quando aplicadas, essas ferramentas auxiliam na definição dos passos para se chegar onde deseja. É como um “aconselhamento” e pretende ativar talentos adormecidos e inacreditados.

**Mentoring** – Conduzido por um mentor, que é um profissional com conhecimento em determinado tema/segmento. Por meio de conversas, o mentor, que é mais experiente, ajuda e orienta, transferindo seu conhecimento para o mentorado que está no papel de aprendiz. É como uma “tutoria” e é um processo de capacitação. 🌅

Assista às videoaulas específicas para o seu negócio no site da Academia Assaí Bons Negócios que são um tipo de mentoria e 100% gratuitas!



[academiaassai.com.br](http://academiaassai.com.br)



(11)4092-2171

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

# Prepare sua Lista

Seleção de itens de higiene para cuidados diários



## ▶ SABONETE HIDRATANTE FARNESE EXTRA CREMOSO

unidade 180 g

Tamanho família, oferece economia e durabilidade. Proporciona sensação de pele macia e hidratada, além de perfume marcante o dia inteiro. Indicado para todos os tipos de pele com fragrâncias diversificadas e fórmula enriquecida com Vitamina E.



## ▶ CONDICIONADOR NIELY GOLD BOMBA NUTRIÇÃO PODEROSA FRAGRÂNCIAS frasco 150 mL

Desenvolvido para hidratar e nutrir os cabelos da raiz às pontas, age em apenas 1 minuto. Sua fórmula possui os óleos nutritivos: argan, linhaça, oliva, macadâmia e coco, potencializada com MaxQueratina+. Sua textura cremosa hidrata e nutre sem pesar os cabelos, facilitando o penteado e controlando o volume.



scala.com.br  
laticiosscala

SE FALTAVA

# Cream Cheese Scala.

AGORA NÃO FALTA MAIS.

QUALIDADE IRRETOCÁVEL, COM SABOR E CREMOSIDADE PARA USO PROFISSIONAL EM PRATOS QUENTES OU FRIOS, SALGADOS OU DOCES.

NOVIDADE nas gôndolas e nas melhores receitas.

Scala Cream Cheese

Queijo Cremoso

1,2 kg



por **Juliana Fernandes**



Elabore ações que deverão ser seguidas mês a mês para atingir o objetivo final



# COLOCANDO *em Prática*

*O bom planejamento impacta diretamente nos resultados. Entenda como executar com precisão quando o assunto é atrair novos clientes*

O planejamento é etapa fundamental para qualquer empreendimento, independente do seu tamanho, pois permite organizar com antecedência as ações do ano todo de forma estratégica. Um bom planejamento precisa estar vinculado a uma ótima execução. Sobre essa etapa árdua, mas muito gratificante da rotina do empreendedor, a especialista em marketing digital Monica Lobenschuss conta como planejar e executar de forma certa.

**Quais etapas de um planejamento precisam ser bem elaboradas para não haver erro na hora da execução?**

**Monica Lobenschuss** – O planejamento pode ser algo simples. O importante é que as principais etapas sejam seguidas, como conhecer o ponto em que o seu negócio está hoje e o objetivo do ano, além da verba que precisará controlar. Com essas informações é possível elaborar as ações que deverão ser seguidas mês a mês para atingir a meta final. Outro ponto muito relevante é criar indica-

dores que possam ser acompanhados a cada período para ver se as ações estão dando os resultados previstos. Caso contrário, vale a pena ajustar a rota e melhorar as estratégias.

### O que é um plano de marketing e como ele pode ser aplicado para micro e pequenos negócios?

**ML** – O plano de marketing funciona da mesma forma que um planejamento, mas o objetivo geralmente é focado em ampliar as vendas, atrair novos clientes e/ou divulgar mais a marca. No caso de uma campanha de marketing digital, por exemplo, o planejamento acontece da mesma forma. Se o foco da empresa é atrair mais clientes e se já existe um orçamento para isso, é possível criar estratégias mensais para ativar as redes sociais,



● Redes sociais e aplicativo de mensagens podem te ajudar a atrair mais clientes

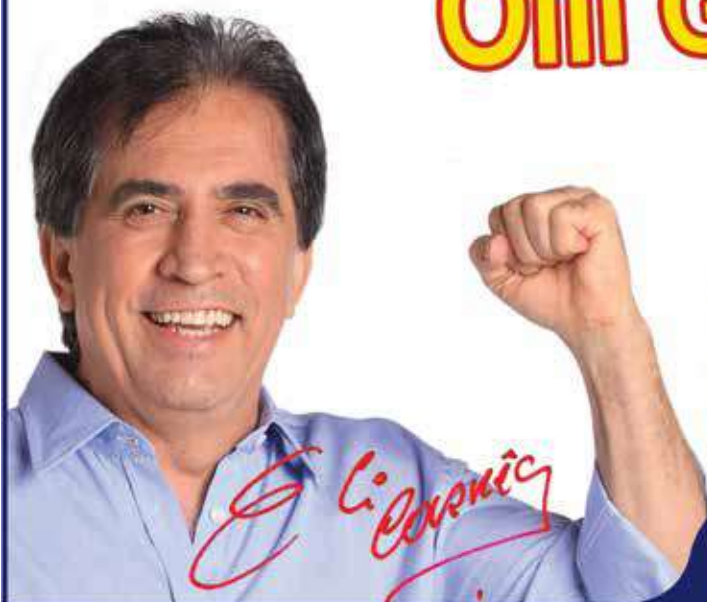
usar anúncios no Google e campanhas de e-mail e WhatsApp (aplicativo de mensagens) para isso. O mais importante é lembrar de criar um plano de marketing que atinja os canais de divulgação em que o seu público está

e que fale a mesma língua dos seus consumidores. Mesmo se o negócio for muito pequeno, é possível começar com pouca verba nas redes sociais, criar concurso cultural e até fazer vídeos com os clientes. >>

# ARES

**NINGUÉM É LIDER POR ACASO!**  
[www.useares.com.br](http://www.useares.com.br)

## Oiiii Geeente!



**Eu uso e recomendo Ares.**

**LAVA ROUPAS E AMACIANTE DE ROUPAS ARES  
QUEM CONHECE CONFIAMOS E ASSINAMOS EMBAIXO  
VOCÊ MERECE NOVOS ARES!**

✔ Aproveite algumas datas para estimular a venda de combos de produtos



**Pensando nas áreas de marketing e comercial, como executar o planejamento de forma eficiente, principalmente quando o empreendedor trabalha sozinho?**

**ML** – O empreendedor que trabalha sozinho precisa ser ainda mais organizado e focado. Uma das principais dicas é pensar no negócio, e não no que o empresário acha que vai funcionar ou que prefere fazer. Há várias ferramentas gratuitas de planejamento no site do Sebrae e da Endeavor, por exemplo, para ser colocadas em prática. O Canvas é uma delas e pode ser usado de maneira bem fácil. O principal a lembrar é que todas as estratégias e ações precisam estar alinhadas ao objetivo final e evitar distrações. Se o objetivo principal do ano é aumentar as vendas em 10%, por exemplo, as ações comerciais e de marketing precisarão entregar isso. Usando como exemplo uma pizzeria, a área comercial poderá melhorar as compras

# ESPECIALISTAS EM SAÚDE BUCAL

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

**Jadefrog**  
muito mais sorrisos

*“O empreendedor que trabalha sozinho precisa ser ainda mais organizado e focado. Uma das principais dicas é pensar no negócio, e não no que o empresário acha que vai funcionar”*

*Monica Lobenschuss*



da matéria-prima, buscar parcerias para vender mais, criar novos sabores e aproveitar algumas datas para estimular a venda de combos, com bebida, sobremesa ou petisco, por exemplo. Já o marketing precisará divulgar isso com impacto nas redes sociais, produzir um bom folheto, criar ações nas caixas etc.

**Para os segmentos de supermercado e/ou mercearia de bairro, restaurante e vendas por encomenda, como captar e fidelizar seus clientes e qual a importância da boa execução do plano de marketing/comercial nessa etapa?**

**ML** – O planejamento é fundamental

nessa etapa para manter o objetivo final no foco do negócio e alinhar as ações com esse objetivo. Se a meta, nesse caso, é captar e fidelizar clientes, será necessário criar estratégias e ações que levem a esse resultado. O ideal, por exemplo, é conhecer o ponto de partida, que nesse caso é saber qual é o perfil do seu >>

**Lançamento**

**Hikari**

Ukk delicia...

**Molho Tártaro**

SP: (11) 2684-7661 | NE: (11) 9.9388-1136 | [f/hikarialimentos](#) | [t/hikarialimentos](#) | [i/hikarialimentos](#) | [v/hikarialimentos](#) | [hikari.com.br](#)

cliente, o que ele enxerga de diferencial no seu negócio, o motivo de comprar e em que redes sociais costuma estar, por exemplo. Com essas informações, o empreendedor poderá criar ações todos os meses para impactar esse perfil de cliente com mais do que ele gosta. Uma dica é fazer campanhas de indicação, por exemplo, pois uma boa recomendação ainda é uma excelente estratégia. Outro ponto é criar ações nas redes sociais, para marcar as pessoas e aproveitar promoções. Grupos de WhatsApp também funcionam muito bem.

**É mais importante manter o planejamento ou ser flexível com possíveis situações inesperadas? Como equilibrar?**

**ML** – Para prevenir as situações inesperadas e manter o planejamento a salvo, vale a pena se comprometer com um plano que seja viável e que

não ocupe todo o tempo e nem toda a verba do negócio. É melhor ter poucos passos assertivos em direção à meta do ano e que o empreendedor consiga segui-los, do que desistir no primeiro desafio enfrentado. A sugestão é se ocupar dos imprevistos de maneira muito objetiva para superá-los rapidamente e voltar ao planejamento.

**Em caso de equipe pequena, como manter seus pares engajados na execução em longo prazo?**

**ML** – Toda a equipe, por menor que ela seja, precisa conhecer o grande objetivo do ano, as ações que serão realizadas para atingi-lo e como o trabalho de cada um impactará diretamente no atingimento do resultado. Vale a pena pensar em algum incentivo para o atingimento das metas trimestrais, por exemplo, e da final, como bônus em dinheiro, uma festa, brindes etc.

Assim, o empreendedor criará recursos para motivar a equipe o ano todo a chegar até a meta principal.

**Como mensurar os resultados?**

**ML** – Na fase inicial do planejamento é muito importante definir o que será medido todos os meses. Os indicadores precisam ser simples e viáveis e mostrar se o plano está no caminho certo ou se é hora de ajustar a estratégia. O importante é verificar se as ações previstas estão sendo feitas, se a verba destinada está sendo cumprida e se o negócio está mais próximo do objetivo a cada mês. Se o foco do ano é ampliar as vendas, todos os meses é preciso ter um indicador de receita que mostre se a ampliação está acontecendo. Já se a meta é atrair mais clientes, é necessário mensurar quantos novos consumidores vieram a cada mês, por exemplo. ▲



**PEDE  
Diversão  
COM REFRI**

Vai receber a galera em casa? **Pede Refri!**  
 Pra acompanhar a feijoada com a família? **Pede Refri!**  
 E com a pizza no domingo? **Pede Refri!**  
**Pede Diversão com REFRI que fica muito melhor.**

 @bebarefri  /bebarefri

**Novo**



# ALPINO®



**CHEGOU O NOVO  
ACHOCOLATADO ALPINO®.**

**SABOR ÚNICO DOS ALPES  
PERFEITO PARA BEBIDAS E RECEITAS INESQUECÍVEIS.  
EXPERIMENTE!**



\*Imagem meramente ilustrativa.

Toda a família  
Fortaleza ficou  
ainda mais bonita.

O MESMO SABOR  
EM NOVAS EMBALAGENS



M. Dias Branco



Testar cada receita até deixar tudo no ponto continua sendo tradição na Fortaleza.

E como o nosso sabor já tem um toque especial, agora, as embalagens também

ganham o seu: toda a linha Fortaleza está mais bonita, mais moderna,

com mais destaque para a nova marca e com um visual que reforça

a qualidade superior de cada produto.



A RECEITA PERFEITA

  @marcafortaleza  /fortalezamarca

por Juliana Fernandes

# Mente presente, mente feliz

*Num mundo em que a informação é excessiva, aprender a equilibrar pensamentos, emoções e ações é um diferencial que pode transformar a rotina*

Entendida como uma habilidade inata, porém coagida pelo excesso de informação e distrações do mundo moderno, a atenção plena é a capacidade de estar presente no aqui e agora, consciente do corpo, da mente e do ambiente externo a cada instante. É sair do piloto automático e poder acalmar o

corpo e a mente sem se preocupar com o futuro, ruminar o passado e divagar no presente, desenvolvendo uma mente clara e desperta capaz de tomar as melhores decisões diariamente.

A especialista em Mindfulness e fundadora do Instituto Latino-Americano de Mindfulness e Bem-Estar (Ilamb), Marina Neumann, afirma

que no mundo moderno atual é comum as pessoas estarem desconectadas ao que se passa ao redor no momento presente. “Um grande estudo realizado por Harvard demonstrou que a mente que vagueia é uma mente infeliz. As memórias também são construídas a partir de nossa presença com as pessoas e circunstâncias”, conta.

Fotos: Shutterstock

➤ Os benefícios da meditação podem ser sentidos já nos primeiros “treinos”, iniciados de 4 a 8 semanas

As preocupações podem ser potencializadas quando o assunto chega ao ambiente do trabalho, onde a falta de tempo é o grande vilão. Nesses ambientes o tempo investido na prática da atenção plena, no momento presente, retorna em produtividade e criatividade, além de ajudar a manter o foco, a concentração, promovendo o bem-estar e a saúde. “O Brasil é considerado um dos países com maior nível de ansiedade e a prática de Mindfulness tem muitas evidências científicas para apoiar sua utilização para redução de ansiedade, stress e depressão”, ressalta a especialista. >>



TEM COMO RESISTIR A ESSAS DELÍCIAS?

novas embalagens!

**FOFURA**

## TÉCNICA PARA EMPREENDEDORES

A prática de Mindfulness vai muito além de somente manter a atenção. Ela ajuda também a aumentar a inteligência emocional. É necessário que a pessoa tenha consciência de suas intenções para que possa fazer a melhor decisão para cada tipo de situação. Para isso deve ser trabalhado um conjunto de atitudes como empatia, escuta atenta, curiosidade e não julgamento. “Ao acalmar o corpo e a mente, damos espaço para a atuação do córtex pré-frontal, responsável por funções executivas, como: controle de impulsos, organização, autoconsciência, solução de problemas, pensamento crítico, expressão de emoções e empatia”, explica Marina.



*A Qualidade exata  
que você exige!*



QUEIJOS



[laticiniosburitis.com.br](http://laticiniosburitis.com.br)

*A capacidade de gerenciar bem as próprias emoções pode ser decisiva para se tornar mais criativo e habilidoso a fim de tirar o máximo de cada momento*

*Marina Neumann*

Para buscar essa autoconsciência a meditação é o ponto principal, uma vez que os benefícios da prática podem ser sentidos por empreendedores e líderes de forma muito efetiva já nos primeiros “treinos”, iniciados com quatro a oito semanas de meditação. Segundo Marina, já nesse pequeno espaço de tempo é possível sentir melhoras significativas em aspectos como cognição, humor, raciocínio verbal e não verbal, sono e níveis de energia e sensação de bem-estar. “Ao lidar com todos os desafios à frente de empresas ou projetos, é necessária a estabilidade emocional. A capacidade de gerenciar bem as próprias emoções pode ser decisiva para se tornar mais criativo e habilidoso a fim de tirar o máximo de cada momento”, finaliza a especialista.

Outro viés muito importante é o auxílio que a técnica proporciona no processo de tomada de decisões, já que pessoas e profissionais mais presentes também estão mais conscientes de seus princípios éticos e tomam decisões alinhadas a esses valores. Isso liga Mindfulness com a autenticidade. “Antes de tomar qualquer decisão, os indivíduos conscientes reservam um tempo para fazer uma pausa, refletem e escutam seu eu interior, avaliando os próprios valores e objetivos. Em alguns casos, a atenção plena pode até ajudar a identificar se uma decisão é realmente necessária”. Ainda na tomada de decisão a atenção plena favorece que os indivíduos atentos se sintam mais seguros com as suas decisões e não sejam vítimas da lacuna “intenção-comportamento”, uma desconexão entre saber o que fazer e efetivamente fazer. >>

**FARNESE**  
CREME DE BANHO

SABONETE LÍQUIDO  
**FARNESE**

*Permita-se um banho relaxante depois de um dia agitado!*

Flor de Cerejeira  
Sabonete Líquido  
com glândula  
pH da pele

Macadâmia  
Sabonete Líquido  
com glândula  
pH da pele

365ml

www.sabonetesfarnese.com.br • sabonetesfarnese • farneseoficial • Acompanhe nossas redes sociais e concorra a kits exclusivos!

## PARAR



**Pare:** Quando estiver em uma situação estressante ou de risco, ou mesmo em momentos aleatórios do dia, lembre-se de parar ou tornar-se mais lento e verificar o que está acontecendo. Esse é o primeiro passo para sair do piloto automático.



**Analise:** Analise as sensações que acontecem em seu corpo. Analise também emoções, humores ou pensamentos que tenha. Apenas perceba tudo que puder sobre sua experiência.



**Respire:** Recolha sua atenção e a leve para sua respiração.



**Amplie:** Amplie sua consciência para incluir o resto do corpo, sua experiência e a situação, vendo se consegue manter tudo no campo da consciência.



**Responda:** Responda (ao invés de reagir) atentamente, com consciência do que é realmente necessário na situação e de como pode cuidar de você mesmo da melhor maneira possível. O que quer que esteja acontecendo com seu corpo e sua mente, você ainda tem escolha de como responder. 🌅



Marina Neumann indica que em momentos de tensão o melhor é dar uma pausa, fazer algumas respirações conscientes ou alguns minutos de prática, como neste áudio:



**Baruel**  
Crescendo  
com Você!

Xampu TXB  
Camomila 210 ml  
Cód.: 115902734



Condicionador TXB  
Camomila 210 ml  
Cód.: 115902745

Xampu TXB  
Suave 210 ml  
Cód.: 115902733



Condicionador TXB  
Suave 210 ml  
Cód.: 115902743

Oferta Especial  
Xampu TXB Suave 400 ml  
+ Condicionador TXB Suave 210 ml  
Cód.: 115902768



Oferta Especial  
Xampu TXB Sono Tranquilo 400 ml  
+ Condicionador TXB Sono tranquilo 210 ml  
Cód.: 115902769



Sabonete Líquido TXB  
c/ Glicerina 210 ml  
Cód.: 115902749



# Liza e a sua loja. Isso sempre dá certo!



Com mais de 40 anos de tradição e qualidade,  
Liza possui um portfólio completo que proporciona **muito mais giro e rentabilidade!**

## Liza<sup>Especiais</sup>

- Marca líder expert em Óleos Especiais e **TOP ONE** fornecedor!\*

A categoria oferece  
• **mais rentabilidade**  
para sua loja e segue  
tendências de consumo.

## Liza<sup>Óleo de Soja</sup>

- Marca de **Confiança**, e sinônimo de categoria, presente nos lares brasileiros há **mais de 40 anos**.

## Liza<sup>MAIONESE</sup> —CASEIRA—

- O mercado de maioneses *premium* cresceu **77% em volume\***.
- Liza Caseira, a **marca pioneira** no lançamento de maioneses *premium* com **3 sabores** inspirados nas últimas tendências de mercado.

## Liza<sup>Molho para Salada</sup>

- Os Molhos **mais consumidos** do Brasil\*!
- Mix completo com **10 sabores!**
- A combinação ideal entre **praticidade e saudabilidade**.

\*Fonte: Kantar, 2018

Tenha a linha completa em sua loja!

Liza e você. Isso sempre dá certo.

@liza.official

liza.com.br

# FIM DE ANO MOVIMENTADO PARA **ACADEMIA ASSAÍ**



*Foram mais oportunidades de capacitar empreendedores pelo Brasil inteiro! Confira tudo o que aconteceu nos últimos meses de 2018*



A segunda edição do curso Afrolab Gastronomia foi um sucesso. Realizado em São Paulo, entre 28 de setembro e 03 de outubro, o evento contou com cursos, workshops e imersões criativas por meio de vivências gastronômicas e culturais. Este projeto de impacto social apoia, promove e impulsiona o empreendedorismo negro no Brasil por meio da oferta de conhecimento e capacitação com foco em inovação e inventividade. Foi cuidadosamente desenhado para proporcionar espaços de reflexão e de ação, dando a cada empreendedor a oportunidade de olhar para si e para seu negócio de forma qualificada.

Além de serem capacitados, os participantes do 2º Afrolab Gastronomia tive-

ram prioridade na curadoria para participar como profissionais empreendedores na praça de alimentação da Feira Preta – o maior evento de empreendedorismo negro da América Latina. Ou seja, o Afrolab que é uma iniciativa promovida pela Feira Preta, com apoio da Academia Assaí Bons Negócios, concluiu-se com essa oportunidade nos dias 18, 19 e 20 de novembro, em São Paulo capital.

A Feira Preta trouxe a exposição de produtos e serviços de empreendedores e uma programação com atrações nacionais e internacionais. A Academia Assaí Bons Negócios esteve presente na praça de alimentação do evento com divulgadores da Academia e com os empreendedores que participaram da Afrolab, que estavam comercializando seus produtos na Feira.

## **CURSO PRESENCIAL CAPACITA MAIS DE 60 EMPREENDEDORES NA BAHIA**

A Academia Assaí Bons Negócios realizou uma semana de capacitação presencial na Bahia, entre os dias 05 e 09 de novembro, em Salvador (Loja Calçada) e em Lauro de Freitas. Com grande procura, os cursos tiveram participação de mais de 60 alunos nas lojas de Calçada e Lauro de Freitas. Na confraternização de fim de curso, mesas com os produtos de cada empreendedor foram disponibilizadas com produtos típicos da região e lanches mais comuns nacionalmente.

O objetivo deste projeto do Assaí Atacadista, em parceria com o Instituto GPA, é de proporcionar a pequenos empreendedores a oportunidade de desenvolverem competências e habilidades, oferecendo formação, assessoria, integração e o estímulo de que precisam para se aperfeiçoarem na gestão dos seus negócios, gerando oportunidades, trabalho e renda em suas comunidades.

Além da semana de capacitação, o projeto também possui versão online no site da Academia Assaí e é 100% gratuito, não deixe de acessar. >>



**ACADEMIA  
ASSAÍ**  
BONS NEGÓCIOS

Transforme agora mesmo o **seu negócio!**



**NOVAS** VIDEOAULAS DISPONÍVEIS



**Cursos online 100% gratuitos**

com certificação de conclusão e videoaulas voltadas para a gestão e fortalecimento dos negócios de micro e pequenos empreendedores em todo o Brasil.

**AcademiaAssai.com.br**

Parceiros:



**VIGOR**





### ACADEMIA ASSAÍ GANHA PRÊMIO ABT

A Academia Assaí Bons Negócios foi destaque prata na categoria Responsabilidade Social no XVIII Prêmio ABT. Essa honraria identifica, reconhece, valoriza e dissemina as melhores práticas desenvolvidas por empresas e profissionais que buscam a excelência no relacionamento com o cliente. O reconhecimento foi devido à capacitação de microempreendedores, com o intuito de fomentar o emprego e a

renda nas periferias, realizado pela Academia Assaí.

A diretora de Marketing e Sustentabilidade do Assaí Atacadista, Marly Lopes, destaca a importância do prêmio na trajetória do projeto. “É um reconhecimento das melhores práticas na cadeia de valor do relacionamento, ratificando a relevância da Academia Assaí tanto para a sociedade quanto na pertinência para o relacionamento

com clientes do próprio Assaí”. E completa: “É uma chancela para nossa estratégia e nosso plano de continuidade, além de um estímulo para seguir o trabalho colaborativo entre Assaí Atacadista, Instituto GPA, Aliança Empreendedora e MegaMídia Group”.

A iniciativa da Academia Assaí busca diminuir as lacunas e dificuldades dos micro e pequenos empreendedores de todo o Brasil. Por meio de cursos online e gratuitos, a Academia proporciona o aprofundamento das competências e compartilha conhecimentos específicos do setor alimentício para a melhoria de seus pequenos negócios. O programa envolve capacitações presenciais, workshops temáticos e uma plataforma online com conteúdo 100% gratuito. Tudo com foco específico para o fortalecimento da gestão desses empreendimentos. ▲

Fotos: Divulgação





**TODO MUNDO TEM UMA  
HISTÓRIA COM ELMA CHIPS®**



**PEPSICO**

por Fernando Basilio, responsável por projetos estratégicos do Assai Atacadista

# Conta de Luz Mais Barata



Loja Assaí de Ananindeua, no Pará, possui painéis fotovoltaicos na cobertura para captar energia solar

*Com pequenas mudanças é possível fazer uma boa economia no consumo de energia elétrica*

**O**s gastos com energia elétrica sempre representaram um custo elevado para estabelecimentos comerciais e, a cada ano, o aumento da tarifa tem ficado acima da inflação. Em busca de alternativas, muitos comerciantes fazem alterações que aliviam o preço da conta de luz. O horário de verão é uma

ótima oportunidade para ligar as lâmpadas mais tarde e cortar uma parte dos gastos.

Mas você sabia que apenas mudando as lâmpadas já conseguirá uma ótima economia? Um estudo do Inmetro mostra que oito lâmpadas incandescentes ligadas por oito horas por dia gasta R\$ 767,84 por ano em conta de luz. Com lâmpadas fluorescentes, o custo cai para R\$ 255,96, ou seja, economia de R\$ 511,88 em um ano. Com lâmpadas de LED, o gasto anual cai para R\$ 246,38, com economia de R\$ 521,46.

Em cinco anos, o gasto do consumidor com lâmpadas incandescentes é de R\$ 3.839,20. Com fluorescentes, o cus-

to cai para R\$ 1.063,80 (economia de R\$ 2.775,40). Com lâmpadas de LED, os gastos somam R\$ 687,88 (economia de R\$ 3.151,32).

Além da economia com a conta de luz, há redução de gastos na compra de lâmpadas. As fluorescentes duram de 8 a 10 vezes mais que as incandescentes e consomem 4 vezes menos energia. Já as lâmpadas LED têm duração de 25 mil horas ou mais.

## ILUMINAÇÃO NATURAL REDUZ GASTOS

Durante o dia, a grande dica é aproveitar a iluminação natural. Seguindo essa tendência, as telhas translúcidas estão ganhando a adesão em projetos.

Produzidas em resinas plásticas reforçadas com fibra de vidro, policarbonato ou propileno, as telhas translúcidas possuem os mais diferentes formatos, adequando-se aos mais variados locais. Elas permitem a passagem da luz natural, deixando o ambiente mais claro e o consumo de energia durante o dia diminui.

Esse tipo de telha também funciona como um isolante térmico, garantindo uma temperatura mais amena no interior, evitando o uso de ventiladores e ar-condicionado. Podem ser usadas em qualquer parte da construção que possa receber luz solar durante o dia, como dentro do escritório, um galpão, área externa de restaurantes, bares, clubes, entre outros.

Um bom exemplo de redução na conta de luz é da Engerey, empresa curiti-

bana especializada no planejamento e montagem de painéis elétricos. Desde 2015, foi feita uma mudança com estratégias que vão da instalação de telhas translúcidas a sistema que desliga luzes e computadores na hora do almoço. O resultado é uma redução de 46% na conta de luz, garantindo economia mensal de R\$ 2 mil.

### ASSAÍ INVESTE EM ENERGIA SOLAR

Segundo informações da Associação Brasileira de Energia Solar Fotovoltaica (Absolar), o Brasil atingiu a marca de histórica de 300 megawatts (MW) de potência instalada em sistemas de geração e minigeração distribuída de energia solar fotovoltaica. Trata-se da energia gerada em painéis instalados em miniusinas em telhados de residên-

cias, comércios, indústrias, propriedades rurais e prédios públicos.

O Assaí possui seis unidades com instalações de painéis fotovoltaicos. Desde janeiro de 2017, quando inaugurou a primeira delas em Várzea Grande (MT), a rede caminha em direção à eficiência energética e já economizou mais de 2 GWh. Em 2018, o Assaí inaugurou sua maior loja no Rio de Janeiro, em Jacarepaguá, que possui uma usina solar na cobertura com mais de 3 mil painéis fotovoltaicos. As demais lojas que possuem esse sistema ficam em Goiás, Pará, Paraná e Mato Grosso. A partir dessas instalações, o Assaí deu o primeiro passo na geração fotovoltaica em grande escala, reduziu o consumo de energia elétrica, com o objetivo de contribuir para uma operação – e uma sociedade – cada vez mais sustentável. 🌞

**ALFAPARF**  
**Alta Moda**  
**é...colore**

*perfeita cobertura de brancos  
máxima cor, brilho e tratamento*

**MAXIMA COR BRILHO e MAXIMO COLOR**  
TECNOLOGIA PROFISSIONAL  
150g

**MAXIMA COR BRILHO e MAXIMO COLOR**  
TECNOLOGIA PROFISSIONAL  
150g

**CORRETOR MATIZADOR**  
TECNOLOGIA PROFISSIONAL  
sem amônia

[f /AltamodaOficial](#) [@altamodae](#) [www.altamoda.com.br](http://www.altamoda.com.br)



# A FAMÍLIA DE PANETTONES NESTLÉ ESTÁ REUNIDA NOVAMENTE!

*Um Natal*  
**RECHEADO DE SABORES**

IMAGENS ILUSTRATIVAS. CONTEM GLÚTEN.



**NOVAS CAIXAS  
LEVE 12  
PAGUE 10**

# MAIS SABOR POR MENOS



Aproveite as **bebidas que  
mais gosta** em caixas de  
**30 CÁPSULAS.**



MUITO MAIS  
QUE CAFÉ.

por Jessica Krieger

Imagem aérea do complexo Rio Quente Resorts, em Caldas Novas, que oferece atrações para toda a família

# NATUREZA E SOSSEGO:

*Seis lugares perfeitos para fugir da badalação*

**N**a contramão do agito das cidades litorâneas, cada vez mais pessoas buscam lugares tranquilos junto à natureza para descansar durante as férias e feriados de final de ano. São destinos muitas vezes pouco conhecidos no interior do país, onde é possível relaxar em meio ao verde e curtir cada minuto ao lado da família ou dos amigos. Esse movimento inverso à badalação dos grandes centros e temporada nas praias acontece porque cada vez mais turistas buscam recarregar as energias depois de um ano intenso trabalho, correria e estresse. “Com o excesso de urbanização nos locais praianos, o ambiente pode perder um pouco a cara de descanso. Lugares mais isolados, com ritmo off-line e que preservam a rusticidade são destinos que proporcionam mais descanso a seus frequentadores”, acredita Gabriela Alcoforado, da pousada-boutique Inácia, na Chapada dos Veadeiros (GO).

### PROGRAME O DESTINO

Na hora de escolher o lugar perfeito para se “desconectar”, a dica é programar a viagem com antecedência para evitar dores de cabeça e buscar informações extras sobre o destino para organizar um itinerário sobre o que fazer e onde ir nos dias de estadia. “Como são lugares com menor número de visitantes em comparação a grandes locais turísticos, a infraestrutura tende a ser menor em hotéis, restaurantes e guias. Por isso, estudar bem o destino é essencial para fazer uma boa escolha”, aconselha Henrique Mol, diretor-executivo da rede Encontre Sua Viagem.

De norte a sul do país, opções não faltam para os turistas que querem conhecer destinos mais sossegados, que oferecem aquele descanso merecido, sem engarrafamentos, barulho ou carência de serviços causada pelo excesso de pessoas.

*“Com o excesso de urbanização nos locais praianos, o ambiente pode perder um pouco a cara de descanso. Lugares mais isolados, com ritmo off-line e que preservam a rusticidade são destinos que proporcionam mais descanso a seus frequentadores”*

**Gabriela Alcoforado**

📍 Em Domingos Martins (ES), o turista encontra cenários e paisagens naturais de tirar o fôlego



Para ajudar a eleger a localização perfeita, a **Revista Assaí Bons Negócios** separou seis lugares incríveis no interior para quem busca lazer, descontração e tranquilidade. Confira.

### DOMINGOS MARTINS (ES)

A cidade fica a pouco mais de 40 quilômetros da capital, Vitória. É emoldurada por um dos principais cartões-postais do estado: a Pedra Azul, formação rochosa de 1822 metros de altitude com tonalidades belíssimas que mudam de cor de acordo com a incidência do sol.

No Parque Estadual Pedra Azul é possível encontrar trilhas, mirantes, cachoeiras e piscinas naturais para a diversão de toda a família. “Para quem curte turismo ecológico e de aventura, esse destino é ideal”, afirma Halyson Valadão, COO do Guichê Virtual. Com o clima ameno da serra e ambiente bucólico, o visitante também pode aproveitar espaços de agroturismo e provar as delícias locais, levando para casa doces artesanais de mel, licor, chocolate, entre outros. >>



Canions em Capitólio – MG

### CAPITÓLIO (MG)

Conhecida como “Mar de Minas”, Capitólio fica junto à Serra da Canastra e ao Lago de Furnas, considerado um dos maiores lagos artificiais do mundo. A cidade está entre os destinos favoritos de quem busca belas paisagens, com cânions de até 20 metros de altura. Os viajantes vão se deslumbrar com piscinas naturais, montanhas, cavalgadas e muitas outras atrações.

Em um passeio de barco ou lancha, o turista conhece lugares de tirar o fôlego, como Vale dos Tucanos, Cascatinha, Canyon de Furnas, cachoeiras do Sabiá, Lagoa Azul, Pedra Ancorada e Mirante dos Cânions. Capitólio conta com uma boa infraestrutura de pousadas e restaurantes, que oferecem pratos à base de peixe como traíras e tilápias além, é claro, do tradicional frango caipira.

### CALDAS NOVAS (GO)

Para Ofli Guimarães, CFO do Méliuz, um dos destinos perfeitos para descansar em meio à natureza é Caldas Novas. O oásis no meio do Centro-Oeste do país tem piscinas de água quente que proporcionam relaxamento além de benefícios para a saúde. A cidade oferece dezenas de opções de hotéis e clubes de água quente com atrações para toda a família.

“Mas a cidade não se resume a isso: é fundamental guardar um tempinho para visitar lugares como o Casarão dos Gonzaga, uma das primeiras residências do local e espaço para conhecer o artesanato local, e o Jardim Japonês, que proporciona uma experiência deliciosa e tranquila de contato com a natureza”, afirma.

Fotos: © Izabel Cristina Prust Coelho / © Sérgio Biagioni



VOCÊ JÁ PENSOU EM PREPARAR  
UM MOLHO DE TOMATE SEM  
SE PREOCUPAR COM A ACIDEZ?



CONHEÇA O TOMATE KNORR  
FEITO COM 88 TOMATES DESIDRATADOS.  
ADICIONE ÁGUA QUENTE E PRONTO!



Horto Florestal é opção de passeio em Campos do Jordão

## CAMPOS DO JORDÃO (SP)

A proximidade com a capital paulista faz de Campos do Jordão um dos destinos mais procurados para fugir do agito das praias. Fora da temporada de inverno, a “Suíça brasileira” fica ainda mais tranquila e acolhedora, mas não perde aquele charme que lembra as cidades europeias. No alto da Serra da Mantiqueira, a cidade tem diversão garantida para toda a família que, durante o dia, pode passear pelas ruas charmosas e repletas de lojas de malha e chocolate, e à noite curtir um bom restaurante no centrinho do Capivari.

Para os amantes do ecoturismo, as trilhas da Padra do Baú, Bauzinho, Horto Florestal e Pico do Itapeva. Quem busca programas culturais, vale a visita ao Palácio Boa Vista. Entre as atrações gastronômicas, destaque para a casa Baden Baden, que traz no cardápio cervejas artesanais e pratos típicos alemães, e o Confraria do Sabor, com receitas famosas assinadas chef Fernando Couto. >>

 Leite de Rosas®

Desodorante  
para os pés.



**AÇÃO  
RÁPIDA  
COM  
PROTEÇÃO  
IMEDIATA**



## Em Presidente Figueiredo (AM), o viajante conhece de perto um pedaço da Floresta Amazônica

### PRESIDENTE FIGUEIREDO (AM)

Presidente Figueiredo pode ser “fora de mão” para os turistas do centro sul do país, mas com certeza é o destino ideal para os viajantes que almejam conhecer de perto um pedaço da Floresta Amazônica. A cidade fica a pouco mais de 120 km de Manaus e é conhecida como a “Terra das Cachoeiras”, uma vez que no local existem mais de cem para o turista explorar.

“Entre as inúmeras cachoeiras, grutas, quedas-d’água e cavernas que a cidade abriga, as melhores opções são a Cachoeira da Pedra Furada, da Porteira e Cachoeira do Santuário”, conta Halyson Valadão, do Guichê Virtual.

### PETRÓPOLIS (RJ)

Para fugir dos milhares de turistas que invadem o Rio de Janeiro na temporada de verão, nada melhor que subir a serra e desembarcar em Petrópolis. A cidade circundada pela Mata Atlântica oferece experiências inesquecíveis, especialmente para os visitantes que curtem arquitetura e história.

Entre as atrações está o Museu Imperial, que já serviu como palácio de verão para o imperador D. Pedro II. O espaço reúne mobiliário, joias e documentos dos tempos da monarquia, além de um belo jardim para caminhadas e momentos de descontração ao ar livre. A partir de Petrópolis, é possível visitar outras localidades, como o famoso centro de compras em Itaipava, e as belas paisagens de Teresópolis, não deixando para trás o passeio pelo Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

### EM FAMÍLIA

Ao contrário das viagens em casal ou sozinho, o turismo com a família demanda uma preparação maior e cuidados extras. Veja as dicas de Ofli Guimarães, do Méliuz.

- Não pense só nos adultos: escolha locais que ofereçam atrações divertidas também para as crianças.
- A organização deve começar o quanto antes, pesquisando preços e comprando pacotes que podem gerar uma boa economia.

- Não deixe o conforto de lado, investindo em boas pousadas e hotéis para o descanso da família.
- Evite pontos turísticos muito cheios e busquem passeios diferenciados, mas que sejam tranquilos de se fazer com todos presentes.
- Aproveite o momento para potencializar o contato da família e com a natureza. Passeios por áreas verdes e animais podem ser uma boa pedida. 🌞



▲ Presidente Figueiredo, conhecida como a terra das cachoeiras



▲ Museu Imperial de Petrópolis – RJ

# Térmicos Invicta

*Temperatura perfeita sempre!*



## BOTIJÃO 9L

- Boca larga e tripé embutido.
- Alça para transporte.
- Torneira serve fácil.

## GARRAFÃO 5L

- Tampa higiênica, pode ser usada como copo.
- Alça para transporte.
- Material resistente.

## CAIXA POP 34L

- Tampa dupla removível com porta copos e latas.
- Alça de segurança articulada para transporte.
- Isolamento térmico em EPS.



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



@invictaonline



/invictaonline



## Confira nossas sugestões de livros



### ME POUPE!: 10 PASSOS PARA NUNCA MAIS FALTAR DINHEIRO NO SEU BOLSO

**Autora:** Nathalia Arcuri

Criadora do *Me Poupe!*, no YouTube, a autora é jornalista e *coach* financeira. Já conta com mais de 1,5 milhão de inscritos em seu canal de vídeos. Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente? Livro dedicado para quem tem dúvidas sobre como lidar com o dinheiro



### POR QUE FAZEMOS O QUE FAZEMOS?

**Autor:** Mario Sergio Cortella

O filósofo e escritor desvenda as principais preocupações com relação ao trabalho, rotina, prazer e real objetivo de vida. Dividido em 20 capítulos, o livro aborda a importância de ter uma vida com propósito, a motivação em tempos difíceis, os valores e a lealdade. Um manual para quem vive se questionando sobre o presente e o futuro, recheado de ensinamentos para quem sonha com realização profissional sem abrir mão da vida pessoal.

Fotos: Divulgação



Marca número 1  
em Sucralose no Brasil.\*



#### EMBALAGENS PERFEITAS PARA:

• Bares • Hotéis • Padarias • Lanchonetes • Restaurantes

• SEM SABOR RESIDUAL;

• ADOÇANTE COM DELICIOSO SABOR DO AÇÚCAR;



ADOÇANTE PÓ LINEA  
500X0,6G



ADOÇANTE PÓ LINEA  
1000X0,6G



ADOÇANTE LÍQUIDO LINEA  
6X75ml

\*Fonte: T. Brasil INA + INFC + C&C - Nielsen Retail Index, 2017 a 2018

f LineaAlimentos @lineaalimentos lineaalimentos.com.br

HIDRA



**HIDRAÇÃO**  
intensa

salon  
line

Transforme-se em você

## HIDRA ORIGINAL

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

## KIT SHAMPOO & CONDICIONADOR

VITAMINA A, VITAMINA E,  
D-PANTENOL E ÓLEO DE COCO

Shampoo - Limpeza hidratante

Condicionador - Condicionamento e hidratação profunda.

Perfeito para cabelos ressecados, crespos, alisados e relaxados.

ORIGINAL

SEU CABELO CRESCE  
E VOCÊ APARECE.

salon  
line

Transforme-se em você



S.O.S BOMBA

S.O.S  
CACHOS

SEUS CACHOS  
NUNCA FORAM  
TÃO BEM  
TRATADOS.

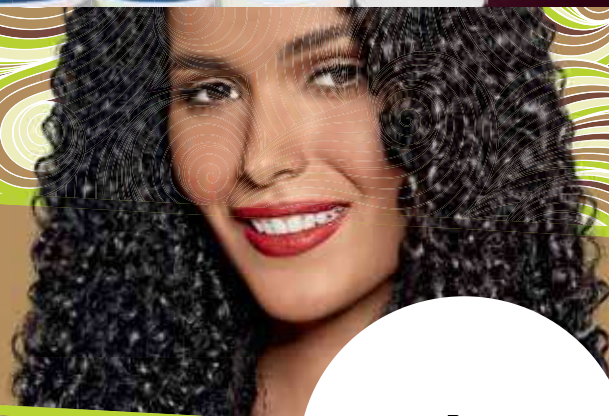


**COCO**  
TRATAMENTO  
PROFUNDO

Shampoo e condicionador.

salon  
line

Transforme-se em você





## ✓ CÁLCULO FINANCEIRO BÁSICO PARA ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA

Uma das opções de curso da Fundação Getúlio Vargas (FGV) que não exige pré-requisito. Online e gratuito, seu início é a partir do momento em que é feita a inscrição, diretamente no site. O professor-autor é Jean Jacques Salim, professor adjunto e chefe do Departamento de Contabilidade, Finanças e Controle da EAESP/FGV. Contatos: (21) 3799-4790 ou (11) 3799-3290, e no e-mail [cursoefgvonlineocwc@fgv.br](mailto:cursoefgvonlineocwc@fgv.br)



**CARGA HORÁRIA:** 05 horas

**INFORMAÇÕES:** [bit.ly/cálculo\\_financeiro\\_básico](http://bit.ly/cálculo_financeiro_básico)



## ⬆ GESTÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS E SERVIÇOS

A Universidade de São Paulo (USP) oferece um curso com aulas gratuitas no site para tirar uma ideia do papel e colocá-la em prática. Focado na criação de um novo produto ou serviço, aprimora o desenvolvimento de estratégia, organização e planejamento. Saiba quais as etapas, atividades e métodos desde a concepção até o primeiro contato com o cliente. Ministrado por Henrique Rozenfeld, doutor em Sistematização da Produção. Oferece textos complementares e tem custo se quiser receber certificação.



**CARGA HORÁRIA:** 45 horas

**INFORMAÇÕES:** [bit.ly/desenvolvimento\\_produtos\\_servicos](http://bit.ly/desenvolvimento_produtos_servicos)

**ORIGEM**

**BOMBA MAX**

**Pedi pra bombar, BOMBOU!**

Crescimento comprovado dos fios em **15 dias**

**Bomba Max Origem** é uma linha de crescimento completa que soma componentes muito mais poderosos. Ativos que geram uma recarga máxima de nutrição pra você bombar.

**ESTE KIT CONTEM:**

- 1 SHAMPOO BOMBA MAX 300ml
- 1 CONDIÇÃOADOR BOMBA MAX 300ml

### 👉 COMO MONTAR UMA FOOD BIKE

Plataforma Udemmy oferece um guia prático para aproveitar o sucesso dos Food Bikes no Brasil, iniciando seu próprio negócio com baixo investimento. Saiba o que são, como começar um projeto da forma correta, vantagens e desvantagens, regulamentação, plano de negócio, e como fazer logo e identidade visual. Requisitos: conhecimento básico de gerenciamento de empresa e de finanças. Voltado para cozinheiros profissionais e empreendedores iniciantes, custa R\$ 39,90 e oferece certificado.



**CARGA HORÁRIA: 01 hora/ 10 aulas**

**INFORMAÇÕES:** [bit.ly/monte\\_food\\_bike](https://bit.ly/monte_food_bike)



### 👉 GASTRONOMIA COMO NEGÓCIO

O consultor e empresário Edrey Momo analisa aspectos na abertura de um negócio na área gastronômica (doceria, restaurante ou confeitaria) como: a hora certa de empreender, investimento, se vale a pena ter sócios, local adequado, viabilidade, tempo de dedicação. O curso da EduK também apresenta noções de custos, precificação, questões tributárias, legislativas e trabalhistas. Para assistir assine um dos planos ou aproveite sete dias grátis. O plano básico custa 12x de R\$ 19,90.



**CARGA HORÁRIA: 07 horas**

**INFORMAÇÕES:** [bit.ly/gastronomia\\_negocio](https://bit.ly/gastronomia_negocio)



# SABOR QUE TEM HISTÓRIA!



 [catupiryoficial](https://www.facebook.com/catupiryoficial)  
 [catupiryoficial](https://www.instagram.com/catupiryoficial)  
 [www.catupiry.com.br](https://www.catupiry.com.br)

# NOVIDADES DE *Novembro*

*Veja nossos novos  
clientes que estiveram nas  
inaugurações pelo país*

Loja Assaí  
Salvador Pau  
da Lima (BA)



⬆ *Muita variedade alegrou a  
Tatiana Gomes na inauguração  
e ela saiu com boné novo e as  
sacolas cheias.*



⬅ *Pela primeira vez no Assaí, Marilda Santos  
Baselei gostou das promoções e garantiu que  
vai voltar sempre.*



Loja Assaí  
Fortaleza  
BR 116 (CE)

⬆ *Neyde Teles esteve na abertura e  
levou bebidas para seu estabelecimento,  
o Depósito Vitória. Já a amiga Regina  
Claudia de Sousa foi junto para conhecer.*



⬆ *O Ivan e a Ivanira Oliveira Ribeiro  
estiveram com a Lúcia Rodrigues  
em busca de variedades no primeiro  
dia da loja. Acabaram enchendo o  
carrinho com tantas ofertas.*



Unilever

**PRODUTOS  
PROFISSIONAIS**



**PREÇOS COMPETITIVOS  
E QUALIDADE IMBATÍVEL**



**Loja Assaí  
Guanambi (BA)**

⬆ **Lucina Karine Fernandes Almeida** aproveitou para levar mais refrigerante e pagar menos nas compras para seu estabelecimento, Paraíso das Pizzas.



⬆ **Em busca de produtos para doações, Darley Barros** esteve na nova loja e saiu satisfeito com os preços baixos.



**Loja Assaí  
Guarulhos  
Jardim Santa  
Vicência (SP)**

⬆ **Cláudio e João Agostino** foram juntos fazer compras para casa e encheram os carrinhos.



⬆ **O Claudimar Reis** levou a família no Assaí fazer compras para o restaurante e já comprovou a economia.

# QUER FAZER UM BOM NEGÓCIO AGORA MESMO? PASSAÍ!



## 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**.<sup>1</sup> Além do melhor preço, com Passaí você também tem acesso a **benefícios e vantagens exclusivas**. Tudo para você abastecer seu estoque com mais economia e aumentar seus lucros.

Então, faça um ótimo negócio agora mesmo! Passaí e aproveite!



**50 % de descontos** em cinemas e teatros<sup>2</sup>



**Até 40 dias** para pagar suas compras



**Parcelamento de Fatura**

Você pode parcelar sua fatura atual e saber exatamente quanto vai pagar por mês<sup>3</sup>

## PEÇA JÁ O SEU!

Na Loja Assaí mais próxima ou pelo site: **[www.passai.com.br](http://www.passai.com.br)**

<sup>1</sup>Nas Lojas Assaí, ao efetuar o pagamento de suas compras com o cartão de crédito Passaí, pague o preço de atacado, comprando em quantidades de 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.

<sup>2</sup>Consulte condições para usufruir destes benefícios. <sup>3</sup>Condição válida mediante contratação dos seguros.

**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 - Manaus  
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**

Avenida Jorge Amado, s/n, Jardim Limoeiro

**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 Cicero, 4.400 - Juazeiro do Norte  
Telefone: (88) 3571-4408 / 3571-3972

**Assaí Maracanaú**

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

**Assaí Parangaba**

Avenida 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 Moraes, 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**

Avenida 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**

Av. Presidente Getúlio Vargas, 5600 (BR 316)  
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

**PIAUÍ**
**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 Bangú**

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

# TRÍO

BARRA DE CEREAL



RECEITA  
ORIGINAL

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

# TRÍO



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



**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. Luís Stamatís, 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, 10535  
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 Jundiaí**

Rua Quinze de Novembro, 430 - Jundiaí  
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 - Emboacçu  
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

**SERGEIPE**

**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/nossaslojas](http://assaí.com.br/nossaslojas)



Novo

# Amaciante Concentrado Ypê



Ypê é líder nacional no mercado de Amaciantes\*



Agora também na versão de **1 litro**,



**Melhor custo x benefício:**

500ml = 25 lavagens  
1l = 50 lavagens

É BOM. É DO BEM. É



Niely

Gold

COMPRIDOS  
+ FORTES



MAXQueratina<sup>®</sup>

D-Pantenol, Vitamina A  
e Óleo de Rícino

CABELOS FORTES  
PRONTOS PARA CRESCER

Favorece  
o crescimento

Mais força e  
menos quebra

Cabelos resistentes  
e macios

