

ASSAÍ

Bons Negócios

assai.com.br

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

comunicacaoexterna@assai.com.br



Baixe gratuitamente
o aplicativo do
ASSAÍ BONS NEGÓCIOS



[/assaiatacadistaoficial](#)

[@assaiatacadistaoficial](#)

[/assaioficial](#)

[/assaioficial](#)

[Assai 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 - comercial.assaí@megamidia.com.br **Atendimento Publicitário** Camila Beatriz Ferreira Projeto Editado por MegaMidia 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** Serzegraf - Distribuição Dirigida - Venda Proibida



ASSAÍ
Bons Negócios



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



SEM CONSERVADORES



PRODUTOS DE AUTO GIRO



MARCA TRADICIONAL



/SUFRESHOFICIAL



@SUFRESH.OFICIAL



58

ACADEMIA ASSAÍ

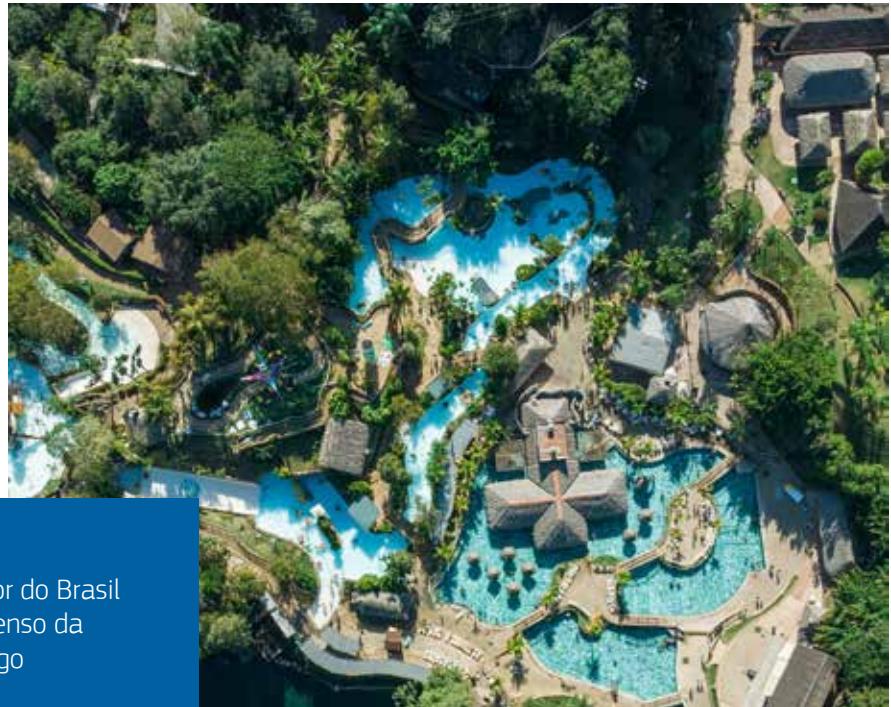
As últimas ações do ano alcançaram muitas pessoas em diferentes regiões do país

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 LIZ

COM SILICONES SOLÚVEIS

ESPECIAL PARA CABELOS
LISOS OU ALISADOS



O QUE ERA BOM, FICOU MELHOR!



/novamuriel



/novamurieloficial



/murielcosmeticos

Tel.: (11) 2010-1900
WWW.MURIEL.COM.BR

+ 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/2AaI7rD>



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 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



CLÁSSICA
INFANTIL



CLÁSSICA
MASCULINA



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/assaiatacadistaoficial
-  @assaiatacadistaoficial
-  twitter.com/assaioficial
-  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



O HAMBÚRGUER ARTESANAL QUE É ARTE PURA

Conheça a história da Sabrina Cardoso, do ArteBurguer 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.

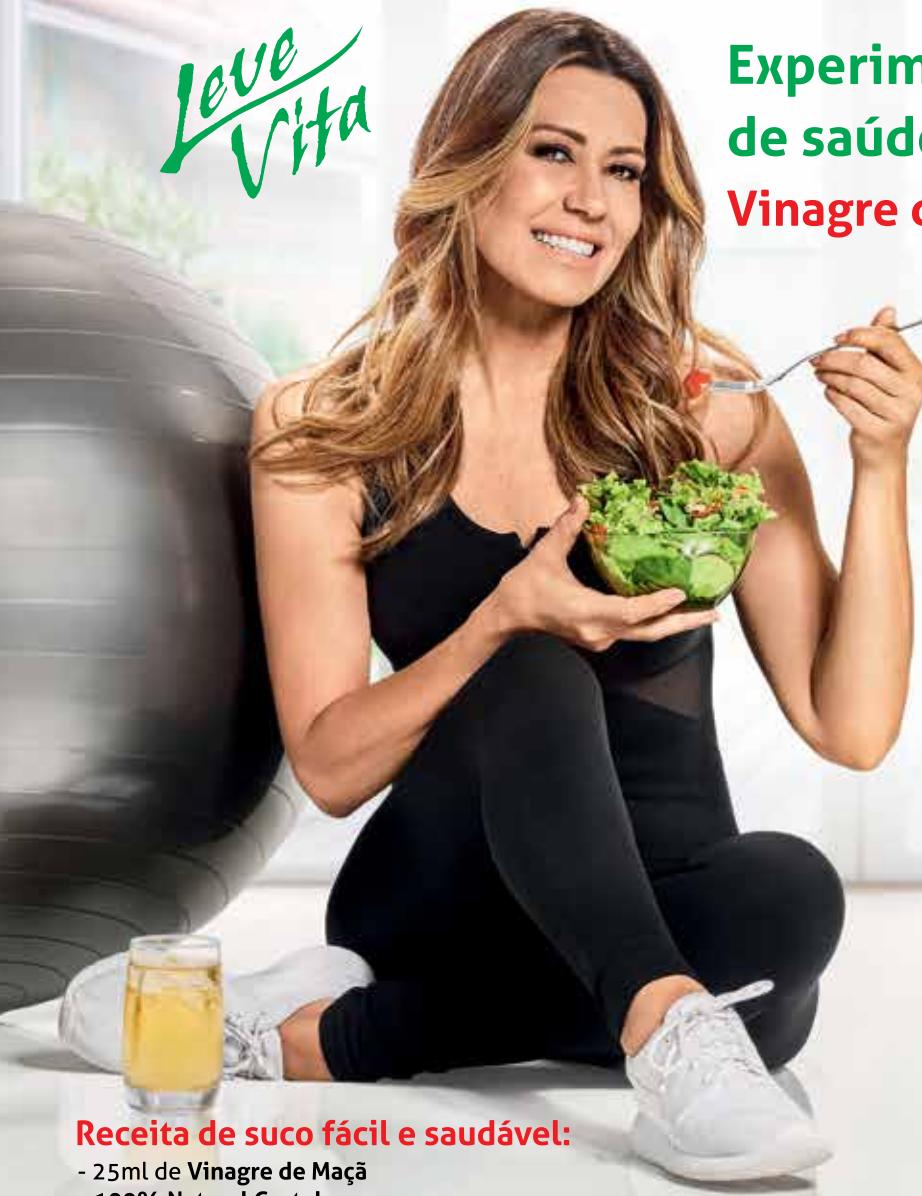


DISPONÍVEL NO
Google play

Baixar na
App Store



Leve
Vida



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.

Fotos: Divulgação

12 ASSAÍ BONS NEGÓCIOS



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)



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)

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 Autoserviço 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! ☀

Recheio para pizzas!

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

Harald
Confeiteiro
by maseca

[/haraldchocolates](#)
[/haraldchocolate](#)
[/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



Ricas 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 vírus. “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

INGREDIENTES

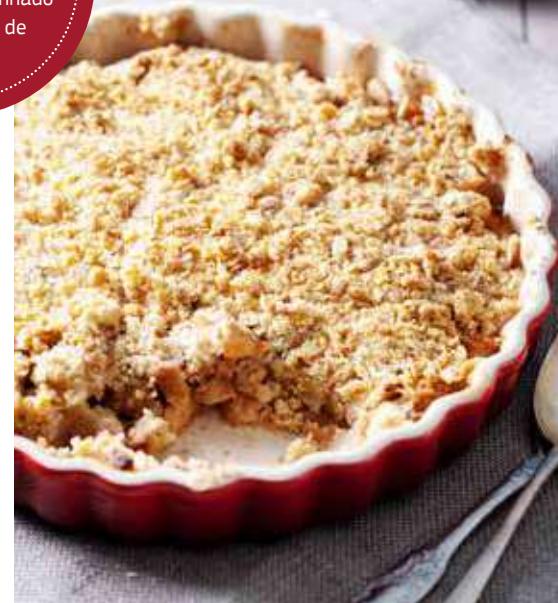
- ✓ 2 maçãs-verdes em cubos
- ✓ ½ xícara e 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- ✓ 1 colher (chá) de canela
- ✓ 2 peras em cubos
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de açúcar demerara

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. 

Dica prática

Você pode servir quente acompanhado de uma bola de sorvete.



Mavalério®
Presente nos doces momentos

©creativo

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

Tornar a venda de espetos “profissionalizada”, isto é, fazer com que a iguaria seja melhor avaliada, é um dos moteis do trabalho realizado pelo empresário de gastronomia Julles 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 trabalhou 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 começasse 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, Julles 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 Christophe 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 Julles 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”, desabafou.



“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 manjericão 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!





"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



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

RS 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

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. Imagens ilustrativas.



Fralda Huggies Supreme Care



Exclusiva
camada de
proteção' MaxiSec™
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 m² 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 m² 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 8^a loja no estado no dia 28/11. O maior empreendimento do Assaí no Ceará tem 5,6 mil m² de área de vendas e é a 4^a 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, geo-marketing 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 m² 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 66^a no estado de São Paulo. ▲

LINHA FOOD SERVICE



HEINZ
ESTV 1869 ESTV
INGREDI
ENTES
seleciona
dos



Quero
Tudo do jeito que eu Quero.

Linha Food Service



por Juliana Fernandes



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.ULTRACLASS.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-

INOVAÇÃO

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

**Remove
Manchas
Amacia e
Perfuma**

LAVA ROUPAS + Amaciante

JUNTOS

CONHEÇA MAIS ACESSANDO: PLUSHREVOLUTION.COM.BR

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 estratégicamente", 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** ↗
pç/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.



**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.

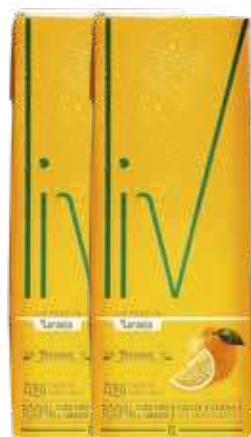
**DICAS DE
compras**
*Itens de alimentação
para sua casa ou para
seu negócio*



⌚ **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 amêndoas 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!

PANTENE

1

**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



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”

Lénia 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 desvincile 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
Cepéra!*

Siga a Cepéra nas redes sociais: /saborescepera 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*”, ressalta 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



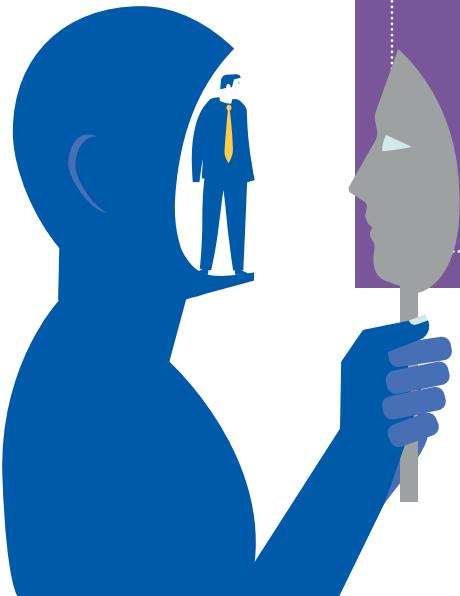
Hidratante Corporal
Leite de Aveia 180ml

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

Sabonete Vegetal
Leite de Aveia 90g

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

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
INDÚSTRIA & COMÉRCIO



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

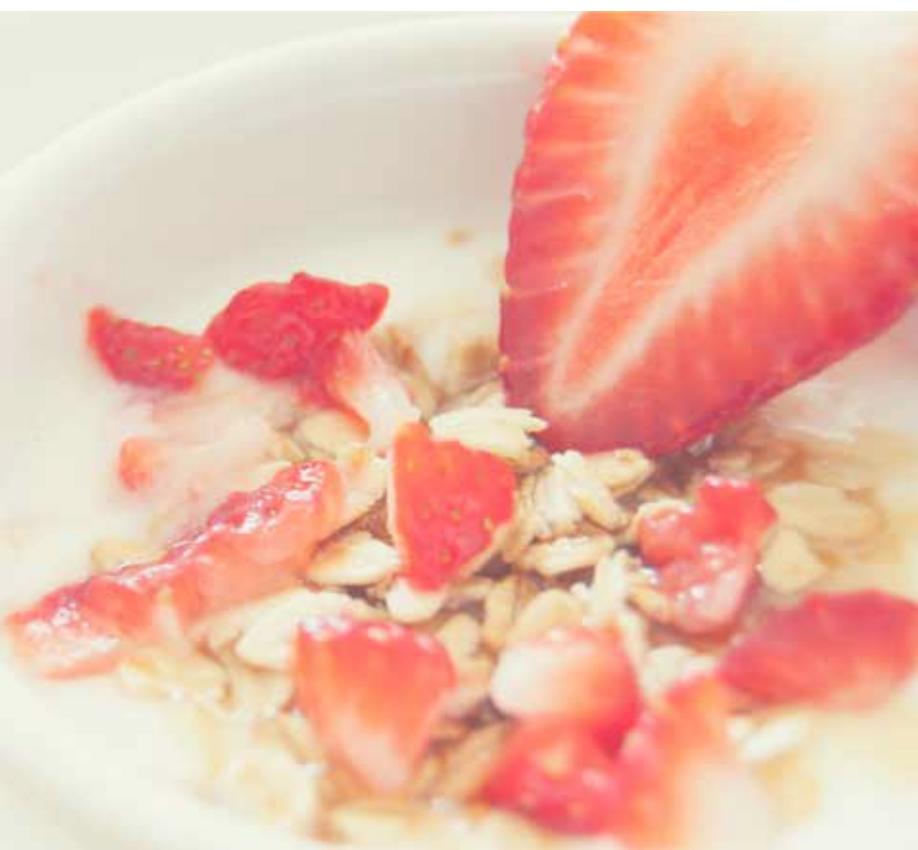
mix de recursos, fundamenta-se em algumas ciências humanas como Filosofia e Sociologia e utiliza técnicas de administração, gestão de pessoas, neurociência, recursos humanos, planejamento estratégico etc. Quando aplicadas, essas ferramentas auxiliam na definição dos passos para se chegar onde deseja. 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



(11)4092-2171

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
laticiniosscala

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



DEODORANTE LEITE DE ROSAS TRADICIONAL

frasco 310 mL

Presente no mercado desde 1929, este produto atravessou gerações e é conhecido por ser eficaz em diversos tratamentos. Desodoriza, perfuma, limpa e protege o corpo. Serve ainda como leite de limpeza facial dos poros, facilitando a respiração da pele, e os homens podem usá-lo após o barbear.



FRALDAS DESCARTÁVEIS ESTRELINHA BABY

pacote/tamanhos

Formato anatômico que oferece segurança e conforto ao bebê. Com barreiras antivazamento, gel ultra absorvente, cintura ajustável, proteção com aloe vera. Testado dermatologicamente e hipoalergênico. Disponível nas versões Prática, Super Jumbo e Hiper Pacotão.



ROUPA ÍNTIMA DESCARTÁVEL PLENITUD PROTECT PLUS UNISSEX

pacote/tamanhos

Pronta para usar, com alta absorção para incontinência urinária intensa. Foi desenvolvida para proporcionar praticidade no momento da troca, além de oferecer maior conforto. Absorção em segundos, pele mais seca, ajuda no controle de odores e tem cintura elástica para melhor ajuste.

**Consulte disponibilidade dos produtos nas lojas*



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 certeira.

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

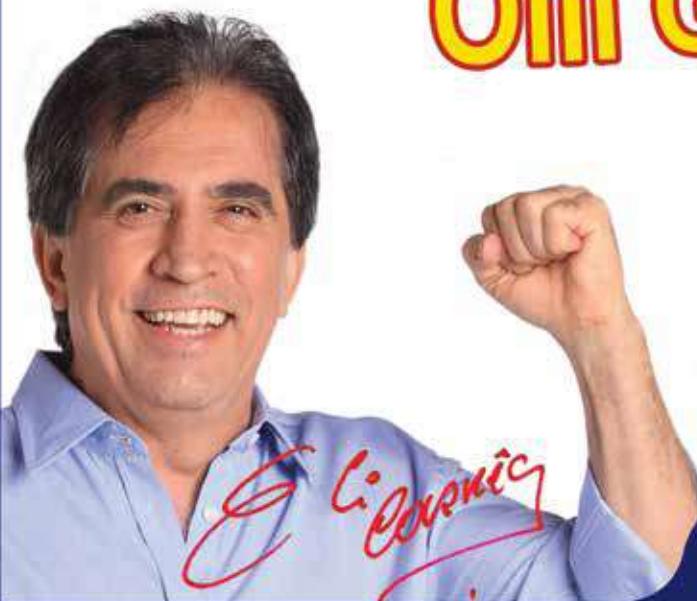
usar anúncios no Google e campanhas de e-mail e WhatsApp (aplicativo de mensagens) para isso. O mais importante é lembrar de criar um plano de marketing que atinja os canais de divulgação em que o seu público está

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. >>



NINGUÉM É LIDER POR ACASO!
www.useares.com.br

Oiii Geeente!



Eu uso e recomendo Ares.



LAVA ROUPAS E AMACIANTE DE ROUPAS ARES
QUEM CONHECE CONFIA E ASSINA EMBAIXO

VOCÊ MERECE NOVOS ARES!

✓ Aproveite algumas dicas 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 pizzaria, a área comercial poderá melhorar as compras

ESPECIALISTAS EM SAÚDE BUCAL

www.jadefrog.com.br

Jadefrog
muito mais sorrisos

easycom

"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 fólio, 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

Molho Tártaro

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 Refil**

Pra acompanhar a feijoada com a família? **Pede Refil**

E com a pizza no domingo? **Pede Refil**

Pede Diversão com REFRI que fica muito melhor.



Novo



ALPINO®



**CHEGOU O NOVO
ACHOCOLATADO ALPINO®.**

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

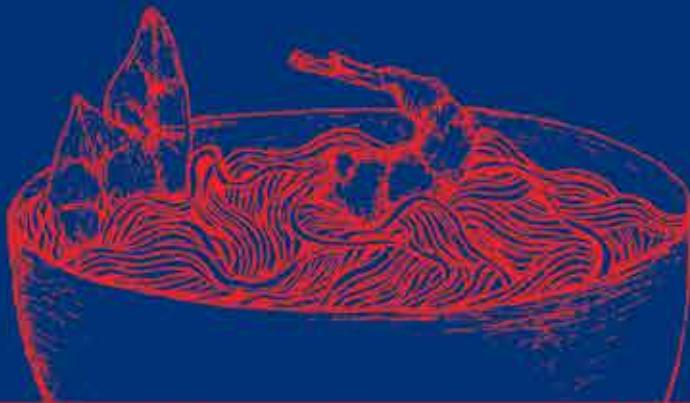


*Imagen meramente ilustrativa.

Toda a família
Fortaleza ficou
ainda mais bonita.

O MESMO SABOR
EM NOVAS EMBALAGENS





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 ganharam 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.



@marcaforteza



/fortalezamarca

A RECEITA PERFEITA

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 deserta 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 desconectados 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.

► 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. >>



NOVAS EMBALAGENS!

FOFURA ASSADO Sabor Queijo

NOVA EMBALAGEM!

FOFURA ASSADO Sabor Cebola

TEM COMO
RESISTIR A ESSAS
DELÍCIAS?

FOFURA

novas embalagens!

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

Buritis®

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. >>

FARNSE
CREME DE BANHO

SABONETE LÍQUIDO
FARNSE

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

Flor de Cerejeira
Sabonete Líquido com glicerina pH da pele

Macadâmia
Sabonete Líquido com glicerina pH da pele

365ml

www.sabonetesfarnese.com.br • [sabonetesfarnese](#) • [farnseoficial](#) • 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® Especiais

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

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

Liza® ÓLEO DE SOJA

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

Liza® MAIONESE CASEIRA

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

Liza® Molho para Salada

- 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.oficial

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 MegaMidia 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®**



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

Os 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

MAXIMA COR brilho e MAXIMO color

MAXIMA COR brilho e MAXIMO color

CORRETOR MATIZADOR

Projeto criado pelo Studio Alta Moda - OUT/18

f /AltaModaOficial **o** @altamodae www.altamoda.com.br



A FAMÍLIA DE PANETTONES NESTLÉ ESTÁ REUNIDA NOVAMENTE!

Um Natal
RECHEADO DE SABORES

IMAGENS ILUSTRATIVAS. CONTÉM GLÚTEN.



**NOVAS CAIXAS
LEVE 12
PAGUE 10**

MAIS SABOR POR MENOS



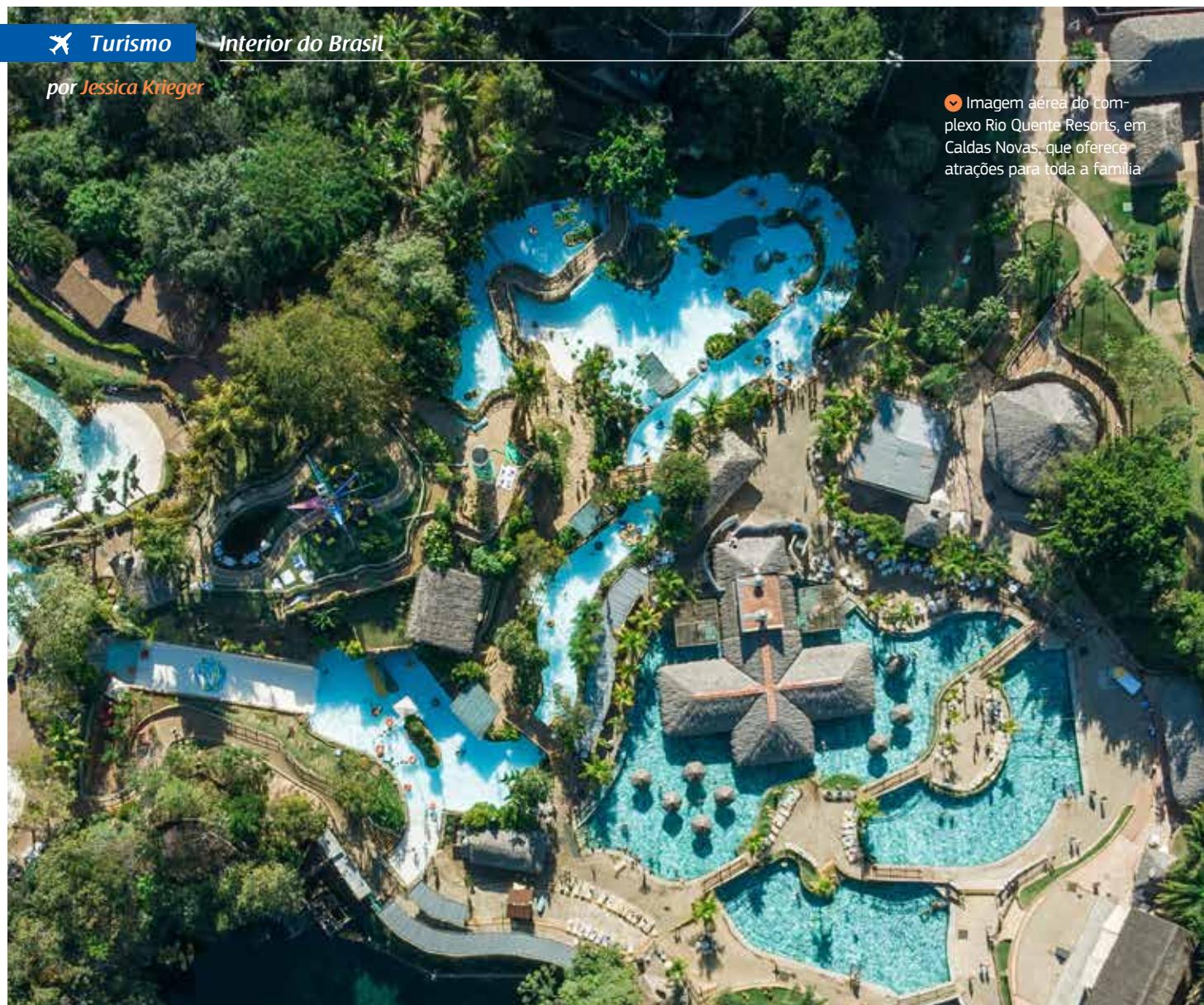
Aproveite as **bebidas que
mais gosta** em caixas de

30 CÁPSULAS.



MUITO MAIS
QUE CAFÉ.

▼ 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*

Na 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, mirmantes 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 Biagioli



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, Bazuinho, 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. >>

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



@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 Sérgio 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 Sucratose 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 + CSC - Nielsen Retail Index, 2017 e 2018.

[LineaAlimentos](#) [@linealimentos](#) [linealimentos.com.br](#)

HIDRA

HIDRA ORIGINAL

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



HIDRAÇÃO
intensa

salon
line

Transforme-se em você

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 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 cursosfgvonlineocwc@fgv.br



CARGA HORÁRIA: 05 horas

INFORMAÇÕES: 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_serviços



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 | 1 SHAMPOO BOMBA MAX 300ml
CONTÉM | 1 CONDICIONADOR BOMBA MAX 300ml

ORIGEM

BOMBA MAX

WHEY PRO

✓ COMO MONTAR UMA FOOD BIKE

Plataforma Udemy 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.

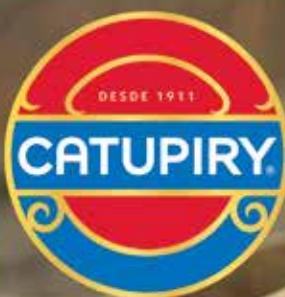
 **CARGA HORÁRIA:** 01 hora / 10 aulas
INFORMAÇÕES: bit.ly/monte_food_bike



↖ GASTRONOMIA COMO NEGÓCIO

O consultor e empresário Edrey Momo analisa aspectos na abertura de um negócio na área gastronômica (doceria, restaurante ou confeitearia) 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, especificação, 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_negócio



SABOR QUE TEM HISTÓRIA!



 catupiryoficial
 catupiryoficial
 www.catupiry.com.br

NOVIDADES DE Novembro

Veja nossos novos clientes que estiveram nas inaugurações pelo país



Loja Assaí
Salvador Pau da Lima (BA)



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

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



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 Cláudimar 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**.¹ 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 teatros²



Até 40 dias para pagar suas compras



Parcelamento de Fatura

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

PEÇA JÁ O SEU!

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

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

²Consulte condições para usufruir destes benefícios. ³Condição 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. Ephigênio 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 Fróes 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 Jadiel 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 BR16 - Messejana

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

Assaí Juazeiro do Norte

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

Assaí Maracanáu

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 Morais, s/n - Goiânia
Telefone: (62) 3280-7205 / 3280-7156

Assaí Goiânia Independência

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

Assaí Goiânia Perimetral

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

Assaí Goiânia Av. T9

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

Assaí Rio Verde

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

Assaí Valparaíso

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

MATO GROSSO
Assaí Cuiabá

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

Assaí Rondonópolis

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

Assaí Várzea Grande

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 Maracanáu

Avenida Dr. Mendel Steinbruch com
Av. do Contorno - Pijuçara
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, 5.600 (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, 4.650 - 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, 1.820
Telefone: (44) 3472-3600 / 3472-3604

PERNAMBUCO
Assaí Camaribe

Av. Doutor Belmínio Correia, 681
Camaribe

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, 1.102
Severiano Moraes Filho - Garanhuns
Telefone: (87) 3762-2115 / 3763-6763

Assaí Iimbiribeira

Av. Marechal Mascarenhas
de Morais, 2.180 - Recife
Telefone: (81) 3497-7350 / 3497-7351

Assaí Jaboatão

Av. General Barreto de Menezes, 4.34
Prazeres - Jaboatão dos Guararapes
Telefone: (81) 3468-2765 / 3797-2400

Assaí Paulista

BR 101, 5.800 - 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 Artyon Senna

Av. Artyon Senna 6.000 - 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 Brízola, 2.973 - Vila Centenário
Telefone: (21) 3780-5801 / 3780-5802

Assaí Freguesia

Estrada da 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, 6.350
Pilares
Telefone: (21) 3315-7200

Assaí Tijuca

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

NOVA LOJA
Assaí São João Português

Av. Brasil, 2.251, bairro São Cristóvão
Telefone: (21) 3295-2150 / 3295-2151 / 3295-2152

ASSAÍ SÃO GONÇALO DO AMARANTE

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

SÃO PAULO
ALTO TIETÉ
Assaí Brás Cubas

Av. Henrique Peres, 1.330 - 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
MUUUITO 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 Águia de Haia
Avenida Águia 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 Guianases
Estrada Dom João Nery, 4.031 - São Paulo
Telefone: (11) 3052-1349 / 3052-1347

NOVA LOJA
Assaí Jandira
Av. Alzirio 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 Taquaral, 79 - São Paulo
Telefone: (11) 5011-5673 Ramal 19

Assaí Jaçanã
Av. Luís Stamatis, 35 - São Paulo
Telefone: (11) 3544-6550

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

Assaí Jaguari
Av. Jaguari, 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 à 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 Saráiva, 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 - Emboáçu
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 - Sabóo
Telefone: (13) 3296-2100

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

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

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

Confira a lista completa
de lojas também no site
assai.com.br/nossaslojas



novo

Amaciante Concentrado Ypê



Ypê é líder
nacional no
mercado de
Amaciadores.*



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



**Melhor
custo x benefício:**
500ml = 25 lavagens
1l = 50 lavagens

É BOM. É DO BEM. É Ypê

Niely

Gold

COMPRIDOS +FORTES



MAXQueratina^V

D-Pantenol, Vitamina A
e Óleo de Ricino

CABELOS FORTES PRONTOS PARA CRESCER

Favorece
o crescimento

Mais força e
menos quebra

Cabelos resistentes
e macios

