

PREVISÃO
PARA HOJE



MANHÃ



TARDE



NOITE

MÁXIMA
21°C ↑
MÍNIMA
13°C ↓



RECUPERADOS
NA RMVALE 256.543



DOSES DE VACINA
NA RMVALE 1.037.832

R\$ 1.163,55
SALÁRIO MÍNIMO
PAULISTA



Opinião 2

O que pensam as autoridades sobre a impunidade

Cidades 4

Um giro pelas cidades da RMVale com notícias e prestação de serviços

À beira-mar 22

Ilhabela é a 23ª entre 770 cidades melhores avaliadas no Índice de Desenvolvimento Sustentável

ESPECIAL

SÃO PAULO ANUNCIA VACINAÇÃO DE TODA POPULAÇÃO ADULTA ATÉ 15 DE SETEMBRO

ATÉ O FIM DE JUNHO, CERCA DE 7,5 MILHÕES DE PESSOAS A PARTIR DE 40 ANOS DE IDADE, COM OU SEM COMORBIDADES, PODERÃO SER VACINADAS NO ESTADO

O Governador João Doria anunciou no domingo, dia 13 de junho, que toda a população adulta dos 645 municípios de São Paulo deverá estar vacinada contra a Covid-19 até 15 de setembro, antecipando em 33 dias a estimativa de conclusão do cronograma anterior. Com o novo calendário, pessoas com idade a partir de 40 anos poderão se vacinar contra o coronavírus ainda neste mês.

3

MEON
ADC EMBRAER

CADERNO ESPECIAL
TRAZ INFORMAÇÕES
E SERVIÇOS A PARTIR
DESTA EDIÇÃO

9



DOMINGO
NO PARQUE

PROJETO DA
FUNDAÇÃO CULTURAL
CASSIANO RICARDO
TRAZ TEATRO PARA
DENTRO DE SUA CASA

24



SECOS &
MOLHADOS

LUÍS PHYTHON TRAZ
AS MAIS "FERVIDAS"
NOTAS DO CULINISMO
SOCIAL DA RMVALE

26

EDITORIAL.

Uma boa notícia

O Governo de São Paulo, não importa o real motivo, saiu à frente dos demais estados e anunciou que todos os paulistas adultos, que quiserem, serão imunizados até o dia 15 de setembro. Isso significa que consolidada a estratégia da equipe de Doria, a partir de outubro, o estado começa a por em prática o 'novo normal' onde de forma gradual retomaremos as atividades cotidianas que tanto nos fazem falta como sociedade. A iniciativa também injeta considerável ânimo na economia, pois práticas que apontavam crescimento como a indústria do entretenimento e turismo poderão organizar suas estratégias para recomeço. A medida converge com todos. A semana também foi corrida para o Governo Federal contra a CPI da Velha Surda, como apelidou nosso hilário colunista Luís Phytthon. Os governadores, a partir do habeas corpus de Wilson Lima, do Amazonas, que teve permitida sua ausência, provavelmente irão recorrer ao STF para se livrarem das oitivas, e a comissão para não ser dizimada optou pelos sucessivos pedidos de quebra de sigilo dos agentes máximos em operação durante o primeiro ano de pandemia pelo Governo Federal.

OPINIÃO //

IMPUNIDADE
O QUE PENSAM AS AUTORIDADES

A democracia e os isentos

Os "isentos", quando se manifestam, sempre me fazem lembrar o velho e conhecido poema de Bertold Brecht e me impulsiona a fazer a pouco original citação: "primeiro levaram os negros..., os operários, os desempregados e eu não me importei com ninguém. Agora estão me levando, mas já é tarde. Como eu não me importei com ninguém, ninguém se importa comigo". Fico pensando se teria algo mais sério e grave para acontecer, que pudesse mexer com a consciência de uma parcela da sociedade. Nem falo dos que já se robotizaram, mas dos que ainda fingem se incomodar. Quase meio milhão de mortos já não seria suficiente? O estímulo à transmissão do vírus como método de imunização em substituição a vacina, levando a morte de centenas de milhares de pessoas não seria crime? Recusar a compra das vacinas em agosto de 2020, podendo ser o primeiro país a vacinar, também não se constitui em outro crime gravíssimo? Deixar pessoas sem oxigênio morrendo asfixiadas sobre os leitos é crime de omissão? Fazer a sociedade acreditar em falsos medicamentos imaginando estar protegida e sair sem máscaras para as ruas, o que seria? Poderia parar por aqui, não fossem os frequentes abusos de autoridade contra quem denuncia esses crimes, a violência física e política nas ruas e nas redes contra mulheres, inclusive com mandatos, o empoderamento dos guardas de esquina contra a liberdade de expressão e, agora, a forte sinalização dada pelo comandante do exército, que tenta colocar a instituição de joelhos diante de um mau capitão. As FFAA brasileiras são instituições de Estado e devem cumprir a Constituição. Nenhum governo ou presidente da República pode submetê-las à sua vontade política contra a carta magna. O comandante do Exército, General Paulo Sérgio Nogueira de Oliveira, ao não punir o General Pazuello, surpreendeu negativamente a sociedade brasileira, o parlamento, os comandantes das outras forças e, principalmente, os seus subordinados. A Constituição é muito clara, em seu artigo 142, quando diz que as Forças Armadas são nacionais, permanentes e regulares com base na disciplina e na hierarquia. Nos incisos IV e V estão expressas a proibição, a militares da ativa, à sindicalização, à greve e à atividade político partidária. O General Pazuello, general da ativa, ex-ministro da saúde, afrontou a Constituição, a CPI e o bom senso ao participar de um ato político e ainda sem máscara em atividade que não respeitou qualquer medida sanitária. A não punição sinaliza algo muito grave. Que o comando do Exército fragilizou os pilares da hierarquia e disciplina pelos quais deveria prezar e que Bolsonaro tenta quebrar desde que se sentou na cadeira de presidente, numa clara intenção de romper a sustentação constitucional e democrática do Estado de direito. General Paulo Sérgio, nesses momentos é melhor arriscar o cargo e manter a autoridade, do que ficar nele sem ela. A "milicianização" da segurança pública, a autonomia das polícias em relação aos governadores são induções permanentes e autoritárias do Senhor Bolsonaro, que busca permanentes rupturas. Neste ambiente, a democracia corre riscos. Com sinais autoritários tão visíveis, não devemos nos manter no mesmo lugar. É preciso que muitas vezes se levantem em jornadas democráticas, com amplas forças deste país, que não aceitam retrocessos. Quando a democracia está em jogo, como ficam os isentos???

Mais impunidade

O recrudescimento da Covid-19 no país vem deixando todos atônitos. Não devemos, apesar de tudo, perder o foco para algo muito grave que vem tomando corpo: o avanço e até mesmo a legalização da corrupção no país, vírus tão difícil de extirpar. Nos últimos dias, e em meio ao caos da pandemia, assistimos quase inertes à transformação de mocinhos em bandidos e vice-versa. Há uma máxima nos filmes de faroeste de que os mocinhos sempre vencem no final. No Brasil, não é assim. Uma prova é a operação abafa nos escaninhos do poder com a anuência de ministros do Supremo Tribunal Federal e também do Congresso, agora vitaminado com a ascensão do Centrão. Depois de toda a corrupção que veio à tona nos governos do PT, Lula ganha certa alforria do STF e o juiz Sergio Moro – o grande responsável por mostrar as vísceras do país – está na berlinda por conta de meia dúzia de togados e alguns políticos com culpa em cartório. Os mesmos que soltam bandidos do PCC e prendem cidadãos por emitirem opinião, vem promovendo de forma sorrateira a desmoralização e o desmonte da Lava Jato, transformando bandidos em ficha limpa. Mas há outras iniciativas em curso para fragilizar ainda mais o combate à corrupção no Brasil, a PEC da Blindagem, o aparelhamento de órgãos de controle, a revisão da Lei de Improbidade e das regras que configuram o nepotismo, uma possível nova Lei de Lavagem de Capitais, e a articulação para impedir, em definitivo, o cumprimento das execuções criminais após a segunda instância – exemplos que contam com a complacência de setores do Congresso. São tantas as tramoias nos bastidores que o presidente do STF, Luiz Fux, chegou a preconizar: "Se a Lava Jato for anulada, teremos que devolver dinheiro aos corruptos". Não se trata do exercício de um vidente, mas triste constatação. O fim da Lava Jato, antes tão festejada nas ruas, está se tornando um revés sem precedentes. E Lula livre sendo o símbolo do descalabro, de uma total inversão de valores do faroeste brasileiro. Eventuais erros formais nas operações não podem contribuir para sepultar a Lava Jato que hoje continua contando com o apoio maciço da população, mesmo trancada em casa por conta da pandemia. É preciso resistir para não acontecer no Brasil o que aconteceu na Itália, na Operação Mãos Limpas, neutralizada pela pressão dos próprios investigados. E são eles que estão agindo, sem oposição significativa.



LASIER MARTINS
é senador pelo
Podemos, Rio
Grande do Sul

O FATO
E A FOTO

Presidente Bolsonaro leva milhares de motociclistas à 'motociata' em seu apoio na cidade de São Paulo. Sem máscara e em aglomeração foi multado pelo governo do estado.



JANDIRA FEGHALI
é deputada federal pelo PCdoB, Rio de Janeiro e vice-líder da Minoria na Câmara



Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor Chefe: Fabrício Correia

Reportagem: Fernanda Niquirillo, Gabriel Campoy, Giovana Colela, Julia Lopes, Matheus Correia, Samuel Strazzer, Valtencir Vicente e Vanessa Nascimento

Diagramação/Artes: Adriano Augusto

Departamento Administrativo: Sabine Baumann e Pedro Alves

Departamento Comercial: Juliana Ramos e Will Dias

Distribuição: Rodrigo Melo

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

Tiragem em responsabilidade da administração do
Grupo Meon de Comunicação e auditada por:



Diário da Metrópole LTDA

CNPJ 18.859.803/0001-61

Avenida São João, 2.375 - Conj. 2009 a 2013 - Jardim das Colinas

São José dos Campos - CEP 12242-000 - PABX (12) 3204-3333

Email: redacao@meon.com.br

O Meon Jornal é um produto do Grupo Meon de Comunicação

TODOS VACINADOS EM SÃO PAULO

Governo quer concluir imunização de todos os adultos contra o novo coronavírus até o dia 15 de setembro

■ Da redação

O governo de São Paulo, no dia 13 de junho, anunciou o novo calendário de vacinação contra a Covid-19 em todo o estado. Com as novas datas, foi antecipada em um mês a imunização total prevista para a população paulista.

“Pessoas na faixa etária de 40 a 59 anos que seriam vacinadas apenas no mês de julho agora serão vacinadas em junho. Isso é fruto de trabalho planejamento e logística do sistema de saúde pública de São Paulo. É uma vitória do trabalho e da ciência, de respeito à saúde e à vida e senso de urgência para proteger vidas. A vacina vai vencer o vírus, a saúde vai vencer o negacionismo e nós, aqui em São Paulo, estamos ao lado da ciência, da saúde e da vida”, declarou o Governador.

Desde quarta-feira, dia 16, doses estão sendo aplicadas em qualquer pessoa na faixa de 50 a 59 anos. Pelo cronograma anterior, esta data estava definida para as pessoas com idade entre 55 e 59 anos, e agora o alcance foi expandido.

A partir do dia 23 de junho, São Paulo vai vacinar a população com idade entre 43 e 49 anos. No dia 30 de junho, última quarta-feira deste mês, começa a imunização dos que têm entre 40 e 42 anos.

O ritmo de vacinação poderá ser quatro vezes mais intenso que o verificado na fase inicial da campanha. Para efeito comparativo, a marca de vacinação de 7,5 milhões de pessoas com a primeira dose das vacinas do Butantan ou Fio-cruz foi atingida em 29 de abril, 15 semanas após o início da campanha.

VEJA O NOVO CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO



FIQUE ATENTO ÀS MUDANÇAS

Serviço de coleta de lixo é alterado em 70% da cidade

A Prefeitura vai melhorar ainda mais o atendimento da coleta de lixo da nossa cidade! A partir de 21 de junho, os dias e horários das **coletas de lixo comum e seletiva** serão alterados.

Com isso, os benefícios para a população serão:

- Inclusão de novos bairros;
- Eliminação da **coleta seletiva** após 22h;
- Frequência única de coleta nos bairros.

As residências receberão folhetos com às alterações destes serviços. Você também pode conferir as mudanças no site da Urbam:

www.urbam.com.br



CIDADES //

BANCO DE SANGUE DE SÃO JOSÉ REALIZA CAMPANHA “JUNHO VERMELHO”

■ Da redação

O Serviço de Hemoterapia de São José dos Campos realiza neste mês a “Campanha Junho Vermelho” para incentivar as doações e garantir estoques de sangue suficientes para o período de inverno.

O mês se dedica a estimular a doação de sangue durante o inverno, período que o Banco de sangue da cidade registra queda nas doações, devido às baixas temperaturas e agravamento de doenças, como resfriados, gripes, rinites e bronquites, que impedem a doação temporariamente.

Mesmo com a pandemia, o Serviço de Hemoterapia da cidade registrou aumento de 16,4% no número de doadores. O Serviço de Hemoterapia realiza, em média, 3.500 transfusões de sangue por mês. Entre os hospitais atendidos pela instituição estão o Hospital Municipal e o Hospital Regional de São José dos Campos, as Santas Casas de Jacareí, São José dos Campos e Pindamonhangaba.

Seja um doador

O Banco de Sangue de São José dos Campos fica na Rua Antônio Saes, 425, no centro. A doações podem ser feitas de segunda a sexta, das 7h às 12h30.



MARIA AMÉLIA GUERRA, DE 105 ANOS, VENCE A COVID-19 EM SÃO JOSÉ

■ Julia Lopes

Maria Amélia Guerra, de 105 anos, venceu a luta contra a Covid-19 em São José dos Campos. Ela estava internada no Hospital Municipal desde o fim de semana.

Segundo a prefeitura, antes de voltar para casa no dia 9 de junho, a centenária foi aplaudida por integrantes da equipe que estavam na saída da ala que cuida dos pacientes internados com a doença.

“Tivemos um atendimento maravilhoso, só tenho a agradecer os profissionais do hospital, eles são muito bem treinados e deram a atenção necessária”, afirmou

o médico Campbell Guerra, que é filho de dona Amélia.

Mesmo tendo tomado as duas doses da vacina, Maria Amélia testou positivo para o coronavírus no dia 1º e foi hospitalizada após apresentar sintomas. Porém, segundo os médicos que a atenderam, a imunização auxiliou na proteção contra um agravamento do caso clínico.

Durante o período de estadia no hospital municipal, Maria Amélia manteve contato com a família por meio de chamadas de vídeo.



Foto: Divulgação

Quer **ganhar**
uma **graninha**
extra?

indique imóveis!

A cada imóvel **publicado**
em nossa plataforma,

VOCÊ
ganha
R\$100,00

ACESSE **INDICOUGANHOU.COM**





PREFEITURA DE SÃO SEBASTIÃO COMPRA EQUIPAMENTOS DE VENTILAÇÃO MECÂNICA PARA TRATAMENTO DA COVID-19

Julia Lopes

A Prefeitura de São Sebastião adquiriu dois equipamentos de VNI (Ventilação Mecânica Não Invasiva), chamados Helmet, para tratamento de pacientes com Covid-19 internados na UTI Respiratória do HCSS (Hospital de Clínicas de São Sebastião). Os equipamentos estão em funcionamento desde o dia 1º de junho.

Segundo a Prefeitura, o VNI é um capacete que realiza ventilação não invasiva e permite fornecer ao paciente quantidade graduada e desejada de oxigênio,

melhorando, assim, a oxigenação sanguínea (saturação de oxigênio) e aumentando a expansão pulmonar. É mais um recurso empregado na tentativa de evitar a intubação de pacientes. O equipamento é utilizado por pelo menos 48 horas ininterruptas, período mínimo para que o pulmão possa responder à terapia de VNI. Ele é produzido com PVC atóxico e a membrana de vedação do pescoço é composta por látex ou silicone, garantindo conforto e adequado ajuste para diferentes pacientes.

Operação da Polícia contra abuso e exploração sexual infantil cumpre mandados em Taubaté



Fernanda Niquirilo

A Polícia Civil cumpriu dois mandados de busca e apreensão em Taubaté em uma operação contra crimes de abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes.

A operação tem o nome de 'Luz na Infância 8' e tem como objetivo identificar autores de crimes de abuso e exploração sexual praticados na internet.

A ação, deflagrada no dia 9 de junho, aconteceu simultaneamente em 18 estados do país e cumpriu mais de 176 mandados contra investigados. Além do Brasil, essa operação acontece em mais cinco países: Argentina, Estados

Unidos, Paraguai, Panamá e Equador.

Em Taubaté, foram cumpridos mandados em casas de alvos nos bairros Parque Aeroporto e Estoril. A polícia apreendeu computadores, HDs, pen-drives e cartões de memória de dois investigados.

Entre os suspeitos estão um homem de 43 anos e outro de 32 anos. Os equipamentos encontrados com eles permaneceram apreendidos e vão passar por perícia.

Eles foram encaminhados à Polícia Civil para prestar depoimento e foram liberados.

PODER DE ESCOLHA MATÉRIAS ELETIVAS A PARTIR DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Desde cedo devemos aprender a fazer escolhas!

Na Sphere, alunos de Ensino Fundamental II e Ensino Médio são incentivados a fazer escolhas bem fundamentadas das matérias pelas quais sentem mais afinidade. Agora São José tem uma escola com esse diferencial.

- Itinerários formativos
- Explorar novas possibilidades e autoconhecimento
- Escolhas baseadas em afinidades
- Futuro profissional

Be Sphere.
Be Open to the World!

**AGENDE SUA VISITA
E CONHEÇA A SPHERE**

www.escolaesfera.com.br
12 3322 1255

@sphereschoolsjc
 @sphereschoolsjc



CIDADES //

GOVERNO DE SP ANUNCIA CRIAÇÃO DE UNIDADES DO POUPATEMPO EM CAMPOS DO JORDÃO E TREMEMBÉ

■ Gabriel Campoy

As unidades do Ciretran (Circunscrição Regional de Trânsito) de Tremembé e Campos do Jordão irão se tornar Poupatempo. A mudança faz parte do plano de expansão anunciado em agosto de 2020 pelo governo paulista.

O posto do Ciretran de Campos do Jordão atende cerca de 40 cidadãos por dia. Com a integração para

o Poupatempo e a inclusão de serviços municipais, a expectativa é de que o número aumente e chegue a 150 atendimentos, já que a unidade deverá contemplar cidades como Santo Antônio do Pinhal e São Bento do Sapucaí, que são vizinhas do município.

Já em Tremembé, cidade de 47.714 habitantes, a média de cidadãos que procuram a unidade do Ciretran diariamente é de 30 pessoas. Com o novo formato, a estimativa é que o número cresça em 25%. Os serviços mais procurados em ambos os postos são a renovação e transferência interestadual de CNH, 2ª via de CRV, remarcação de chassi e transferência de veículos.

As implantações serão realizadas pelo Governo em parceria com as prefeituras. O novo formato será por meio do sistema Balcão Único, com atendentes multitarefa, incluindo serviços municipais. O investimento do Estado na implantação dos novos postos em Campos do Jordão e Tremembé é de, aproximadamente, R\$ 160 mil e R\$ 130 mil, respectivamente.



Foto: Acervo pessoal / Tales Gabriel

Prefeitura de Pindamonhangaba adia o retorno de aulas presenciais na rede municipal

■ Da redação

A Prefeitura de Pindamonhangaba adiou o início das aulas presenciais da rede municipal, que deveriam acontecer nos próximos dias 21 e 22 de junho. De acordo com a Secretaria de Educação da cidade, os efeitos da pandemia impossibilitaram o planejamento, obrigando o município a tomar novas medidas.

Além disso, teria sido realizada em maio uma consulta com os pais e responsáveis dos alunos do Ensino Fundamental I, que constatou mais de 70% dos pais favoráveis ao retorno das atividades presenciais. A estrutura estava sendo planejada para que o retorno dos alunos acontecesse de forma escalonada e não obrigatória.



Foto: Governo do Estado de SP



VENDE

APARTAMENTO DE LUXO
JD. AQUÁRIUS

R\$6.380.000,00

EXCLUSIVIDADE



Área total: 760m²
Área útil: 410m²
Quartos: 3
Suítes: 3

Junior Rodrigues (12) 99709-6843

CRECI: 206522F

IKA COELHO
JOIASPresenteie
com Semijoias
Ika CoelhoConheça nossos produtos
Aponte a câmera e visite nosso site

FRETE GRÁTIS exclusivo para associados ADC Embraer

@ikacoelhojias

(12) 97600-4667

Avenida São João, 644 - loja 31 - Jardim Esplanada

CÃO “BOLEIRO” DE MARESIAS JOGA ALTINHA COM BANHISTAS NA PRAIA

Julia Lopes

Um cachorro viralizou nas redes sociais após ser fotografado jogando altinha com um rapaz na praia de Maresias, em São Sebastião.

Segundo João Filipe Sogari, ele estava jogando altinha com mais três amigos em Maresias quando o cachorro chegou correndo para jogar com a galera. “Então, começamos a jogar a bola para ele e percebemos que ele devolvia. Ficamos jogando por uns 30 minutos”, disse.

João contou que no começo achou que o cãozinho estava jogando com o focinho, mas só depois olhando as fotos percebeu que tentava morder a bola. O cãozinho ficou conhecido como “boleiro” por aparecer jogando bola nas fotos. A postagem foi feita no mês de maio e já conta com quase 500 curtidas.



Retomada das obras da Tamoios acontecerá em julho, afirma Rodrigo Garcia

VICE-GOVERNADOR, RECÉM-FILIADO AO PSDB, VISITOU O VALE E ANUNCIOU RETOMADA DE OBRAS PARALISADAS HÁ 3 ANOS



Foto: Governo do Estado de SP

Da Redação

O vice-governador do Estado de São Paulo, Rodrigo Garcia, visitou as cidades São José dos Campos e Jacaré, na RMVale na tarde do dia 11 de junho e antecipou que o governador João Dória irá visitar a região em julho para anunciar oficialmente a retomada das obras dos contornos da Rodovia dos Tamoios, paralisadas desde 2018.

“Conseguimos, durante a semana, concluir uma negociação importante com a concessionária da Tamoios, que já está realizando a obra do planalto, e acredito que assumirá as obras do contorno. O governador deverá vir em julho, anunciar oficialmente a retomada das obras do contorno. Creio que ano que vem, com a obra do planalto concluída, haverá uma utilização parcial dos contornos, alternando a pista antiga e a pista nova, até que nos próximos dois anos toda a obra seja concluída.”, afirmou Garcia.

VISITA

O vice-governador participou da reunião do Conselho Desenvolve Vale, organismo que atua como

uma plataforma de negócios com a missão de promover relações empresariais e valorizar a importância dos setores produtivo, industrial e de serviços no desenvolvimento sustentável das cidades do Vale do Paraíba. Durante sua participação, com a presença do prefeito de São José, Felício Ramuth, assinou a autorização para obras de revitalização e modernização da SP-050 (do km 98 ao 113) e, em seguida, visitou as obras do corredor do VLP (Veículo Leve sobre Pneu), na região sul.

“Temos feito importantes parcerias com a Prefeitura de São José dos Campos e fiz questão de acompanhar “in loco” as obras conveniadas. Parabéns ao prefeito Felício Ramuth.”, disse o vice-governador.

No período da tarde do mesmo dia, em Jacaré, com a presença do prefeito Izaías Santana, também presidente do CODIVAP, assinou a autorização para obras de infraestrutura e drenagem do córrego Alambari e a revitalização da SP-077, com a recuperação de sete quilômetros.

@lojamangaba

DESCONTO
20% OFF

MODA MASCULINA
A LOJA + EXCLUSIVA DO VALE!

WhatsApp

Mangaba

VACINA CARAGUÁ

SEU JEITO
PRÁTICO DE SABER
QUANDO E ONDE
SE VACINAR.

Baixando o aplicativo Caraguatatuba 156, você tem a atualização do Vacina Caraguá e pode se inscrever para ser imunizado contra a Covid-19. Com isso vamos acabar com as filas e todas as pessoas terão local, data e hora marcada para receber a vacina. Uma pessoa pode, pelo seu aplicativo, cadastrar toda a família, apresentando os documentos necessários. Não perca tempo. Cadastre-se e espere a sua vez!

A vacinação depende das doses enviadas pelo
Governo do Estado e Governo Federal.



BAIXE AGORA E CADASTRE-SE



Para mais informações, **LIGUE**



A large background image showing the silhouette of a young child standing in a field at sunset. The child is holding a paper airplane high in their right hand and has their left arm extended horizontally. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with the sun low on the horizon. The text 'BEM-VINDOS A BORDO!' is overlaid in large blue letters.

BEM-VINDOS A BORDO!

ALÉM DO INFORMATIVO INTEGRADO
AO MEON JORNAL, A ADC EMBRAER
PASSA A CONTAR COM NOVO PORTAL
DE NOTÍCIAS E RELACIONAMENTO

ADC EMBRAER É O NOVO CADERNO DO MEON JORNAL

Parceria com o **Grupo Meon de Comunicação**, conglomerado multi-plataforma responsável por diversos veículos de imprensa na RNVale, trará informações e prestação de serviços, além de benefícios aos associados da ADC EMBRAER

COM A PALAVRA, O PRESIDENTE

CHARLES CUSTÓDIO FALA SOBRE COMO GERIR COM GARRA E DETERMINAÇÃO A ADC EMBRAER EM TEMPOS DE PANDEMIA

10

OZIREZ SILVA, HONRA E MÉRITO

UM DOS GRANDES NOMES DA AERONÁUTICA BRASILEIRA SAÚDA A TODOS OS ASSOCIADOS

10

SOLIDARIEDADE NA ADC EMBRAER

CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE H1N1 ARRECADOU MEIA TONELADA DE ALIMENTOS

12

VENHA PRATICAR ESGRIMA

ESPORTE OLÍMPICO É UMA DAS NOVIDADES NAS ESCOLINHAS DE ESPORTE

18

MEON ADC EMBRAER

COM A PALAVRA, OS PRESIDENTES

Caros associados,

A ADC Embraer está iniciando o projeto de comunicação em um novo cenário para se posicionar de forma mais abrangente no mundo do esporte e entretenimento.

Mesmo com as restrições durante a pandemia, mas com o aval do poder público, conseguimos mobilizar algumas atividades priorizando a saúde do associado.

Nosso objetivo é oferecer esporte e qualidade de vida para associados, com projetos voltados para o esporte e cultura.

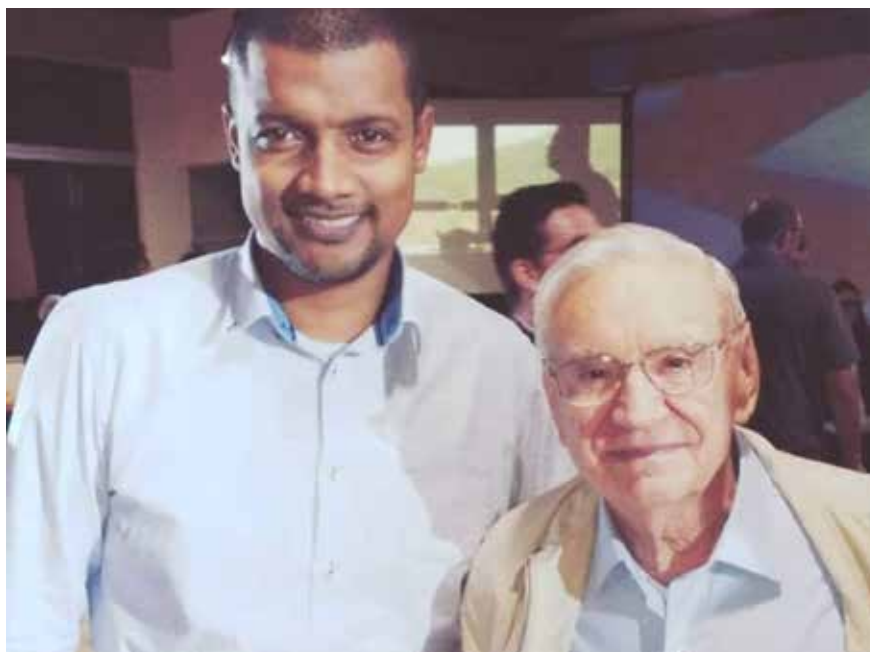
ADC Embraer de forma inédita conseguiu aprovação de dois projetos com incentivo fiscal federal e já estão publicados no Diário Oficial para o desenvolvimento das modalidades futsal e futebol society, das categorias de base dos associados da ADC Embraer, com isso, poderemos criar e colocar uma estrutura profissional para as escolinhas do Clube.

Ainda temos a previsão para o final de Junho de mais quatro projetos incentivados a nível federal para as modalidades de esgrima, judô, tênis e corrida de rua.

Isso é um esforço de toda a diretoria executiva e conselho fiscal que, há 18 meses, vêm atendendo a requisitos do Governo Federal e da Secretaria Nacional de Esportes. Esse trabalho tem intuito de buscar sustentabilidade do Clube e formar atletas e principalmente cidadãos.

O projeto em parceria com Meon tem o objetivo de unir duas grandes marcas e ampliar o acesso às informações do maior clube do Vale do Paraíba.

Para finalizar queremos apresentar o CBC- Comitê Brasileiro de Clubes e o Fenacubes



que é a Confederação Brasileira de Clubes.

No Brasil existem mais de 100 mil clubes, mas aproximadamente 180 deles atendem todos os requisitos para o credenciamento.

Com esse credenciamento, podemos colocar atletas da ADC Embraer para disputar campeonatos regionais estaduais e brasileiros, com o sonho de formar atletas para mundiais e olimpíadas, seguindo o exemplo de nossos parceiros Paulistano e Pinheiros.

Vem aí o novo cenário esportivo na ADC Embraer e é de suma importância a participação de todos os associados.

Charles Anderson Custódio
Presidente da ADC EMBRAER

Um sonho que virou realidade

Em 1948 um grupo de pioneiros liderados pelo Brig. Montenegro decidiu criar no Brasil uma escola que formasse engenheiros aeronáuticos capazes de fazer com que um país como o Brasil, de dimensões continentais, pudesse fabricar aviões que suprissem as comunicações necessárias para o desenvolvimento.

Eles sonhavam que um dia o Brasil passasse a fazer parte do pequeno grupo de fabricantes de aviões. O sonho dos pioneiros virou realidade com a criação do CTA e do ITA.

Em 1963 um pequeno grupo de engenheiros formados pelo ITA pensou que se

poderia projetar um avião que popularizasse o uso da aviação regional motivando a criação da Embraer em 1970.

Desde então, a empresa produziu um protótipo que estendeu pelo futuro uma variedade ampla de aviões de transporte aéreo que hoje voam nos mais variados países do mundo.

Esse pequeno resumo mostra que sonhos podem se transformar em realidade através de dedicação de pioneiros determinados e capazes de transformar a realidade.

O mesmo ocorreu com a ADC Embraer que se manteve ativa e criativa ao longo de todos esses anos. Hoje tenho 90 anos e com a cabeça ainda muito cheia de entusiasmo pelo futuro, apesar dos problemas que a humanidade enfrenta hoje, sempre acreditando que podemos fazer o melhor.

Assim convocamos os associados da ADC Embraer a pensarem grande e que considerem cada momento do presente um ponto de partida para novas realizações.

Todos devem imaginar que terão sucessores com as mesmas idéias de pensar grandes futuros.

Faço esse apelo a todos a pensarem grande para que nossos filhos e descendentes possam encontrar oportunidades para o seu desenvolvimento pessoal.

Assim meus amigos, como presidente de honra da ADC Embraer, que sejam felizes e tenham sempre momentos de alegria e de felicidade.

Ozires Silva

Presidente de honra da ADC EMBRAER

**UNIDADES**
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

OZIRES SILVA - F91 E F104
Av. Brigadeiro Faria Lima, 2170
Parque Martins Cererê

EGM
Rod. Pres. Dutra, s/n - Distrito
Eugênio de Melo, Res. Galo Branco

EDE
Rua Itabaiana, 40 - Jardim Petrópolis

POLIESPORTIVO
Av. Brigadeiro Faria Lima, 2100
Parque Martins Cererê

CLUBE DE CAMPO
Rodovia dos Tamaiois, Km 7,5, s/n
Estrada Municipal Padre Luiz Bortolato, 270
Capuava

ADC EMBRAER
• **Presidência ADC Embraer**
Charles Anderson Custódio

• **Vice-presidência**
Antônio Márcio Sarto

• **Gerência**
Cleber Cruz

DIRETORIA
• **Diretor Financeiro e Jurídico**
Rodrigo de Amorim B. dos Santos

• **Diretor Financeiro**
Livio De Assis Soares

• **Diretor Administrativo e Secretário Geral**
Marcia Rafael Ferreira Lopes

• **Diretor Complexo Poliesportivo**
Robson Ribeiro da Luz

• **Diretor Unidade EDE**
Gustavo Fonseca Fernandes

• **Diretor de TI**
Vinicius Sampaio Araújo

• **Diretor de Manutenção**
Jefferson Soares Gomes

• **Diretor de Manutenção**
André Ricardo Campos Silva

• **Diretor de Esportes**
Juliano Estevam dos Reis

• **Diretor do Clube de Campo e TTE**
Alessandro Fernandes Lima Cavalaro

• **Diretor Social e de Cultural**
Celso Erasmo De Oliveira Júnior

• **Diretor Ação Social e EGM**
Cleber Alexandre Rosa

• **Diretor Ação Social e EGM**
Filipe Vollet Marson

• **Diretor de Patrimônio**
Bruno Domiciano Barbosa

• **Diretor de Noturno**
Marcio Henrique Castilho

• **Diretor de Noturno**
Marcio Lucio de Souza

• **Diretor de Academia**
André Screpanti

• **Diretor de Eventos Esportivos**
Julio Cesar Silva

• **Diretor de Comunicação**
Thiago Mitsuki Demizu

• **Locação/Parcerias - (12) 99124-5061**
assessoria@adcembraer.com.br



Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor Executivo: Fabrício Correia
Equipe Branded Content: Vanessa Nascimento
Diagramação/Artes: Adriano Augusto
Departamento Administrativo: Sabine Baumann e Pedro Alves
Departamento Comercial: Juliana Ramos e Will Dias
Distribuição: Rodrigo Melo

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333
Tiragem em responsabilidade da administração do
Grupo Meon de Comunicação e auditada por:



Diário da Metrópole LTDA
CNPJ 18.859.803/0001-61
Avenida São João, 2.375 - Conj. 2009 a 2013 - Jardim das Colinas
São José dos Campos - CEP 12242-000 - **PABX (12) 3204-3333**
Email: redacao@meon.com.br

O **Meon ADC Embraer** é um produto do **Grupo Meon de Comunicação**

Revisão final: Suseli Graham Bell

MEON ADC EMBRAER

NOSSOS PARCEIROS

ADC EMBRAER E GRUPO MEON DE COMUNICAÇÃO FIRMAM PARCERIA INSTITUCIONAL

Com certeza você já ouviu falar da ADC EMBRAER, mas você sabia que muito do que acontece na entidade não é somente para sócios? Por isso, a partir de agora, o Meon se torna um dos veículos de comunicação da ADC EMBRAER com o público externo. Os sócios e não sócios terão acesso à informações exclusivas, como conteúdo esportivo, educativo, cultural e recreativo.

Segundo Charles Anderson Custódio, presidente da ADC EMBRAER, essa parceria só foi viável graças “à diversidade de conteúdo, estilo de publicação do grupo e associação de assuntos de interesse comum entre as duas empresas”. Com as publicações em larga escala, além dos funcionários, seus dependentes e comunidade em geral, também terão acesso à

informações, até então restritas aos sócios, garante o presidente.

“A ação faz parte de um projeto de marketing para novos negócios junto às parcerias ADC EMBRAER, e expansão da marca”, afirma Marcio Sarto, vice-presidente e diretor de marketing da ADC EMBRAER.

A parceria com o Meon ocorre pelo fato de a empresa ser um portal de inovações, apresentar grande abrangência regional, além do crescimento digital promissor. Fato esse que impulsionou o interesse de Suseli Graham Bell, assessora da presidência da ADC EMBRAER, na intermediação dessa parceria.

Segundo ela, a pandemia da Covid-19 fez com que houvesse uma mudança de postura nos veículos de comunicação

em geral. “Antes da pandemia, as informações eram restritas aos sócios, com as mudanças, entendemos que precisávamos de um acesso que fosse diversificado e aberto aos não sócios também, por isso a parceria com o Meon”.

Para Regina Laranjeira Baumann, diretora executiva do Grupo Meon de Comunicação, a parceria é a concretização de mais um sonho, valorizar os símbolos do desenvolvimento regional, repercutindo boas ações e práticas para a melhoria das condições de vida da população.

“A ADC EMBRAER é um exemplo de como uma associação classista pode fazer a diferença na vida de toda uma cidade. Graças à gestão de homens e mulheres pensando no coletivo

construíram um importante patrimônio para nossa região. Tenho certeza que iremos voar alto”, afirmou.

Para Thiago Mitsuaki Demizu, diretor de comunicação da ADC Embraer, é importante que a instituição encare a comunicação como uma aliada para os negócios, pois o bom relacionamento com o público, interno ou externo, assegura o conhecimento do leque de benefícios, valoriza os recursos e o potencial de suas instalações, e ainda auxilia no fortalecimento do mercado.

A distribuição do jornal impresso para os associados será feita de forma gratuita nas portarias das unidades e por meio digital, através do Portal Meon, onde a ADC EMBRAER terá destaque na página inicial e também na intranet.



Charles, Presidente da ADCE; Regina, Diretora-executiva do Meon; e Antônio, Vice-presidente da ADCE

ADC EMBRAER E INSTITUTO SIRIUS FIRMAM PARCERIA PARA PROJETOS ESPORTIVOS

A ADC EMBRAER, preocupada em melhorar o vínculo esportivo entre sócios e modalidades, firmou parceria com o Instituto Sirius, entidade sem fins lucrativos, com trabalho de formação de atletas.

Com a parceria será possível o aumento no número de modalidades de escolinhas para prestígio dos sócios, garante

Cleber da Cruz, gerente geral da ADC EMBRAER. “O objetivo dessa parceria é aumentar a grade de modalidades das escolinhas, trazendo mais benefícios e oportunidades para nossos associados”.

A ADC EMBRAER começa a colher frutos dessa amizade, “os sócios já contam com as escolinhas de tênis e

esgrima, modalidades individuais e futuramente, vôlei de quadra e, vôlei de areia, que são esportes coletivos e estão suspensos por conta da pandemia”.

Também está previsto que o Instituto Sirius deverá cuidar da manutenção das quadras do ginásio poliesportivo ADC EMBRAER, o que inclui a troca de iluminação por led, o reparo da iluminação das arquibancadas, a troca do placar eletrônico e reparo no piso do ginásio.

Para William Alex Araújo Magalhães, fundador do Instituto Sirius, com a parceria o Instituto fará uso do ginásio poliesportivo para treinos e jogos e os atletas poderão utilizar a academia para treino físico.

Magalhães reforça que “O objetivo da parceria é defender uma prática pedagógica que considere a Diversidade dos Conteúdos na Prática de esportes”.

Ele ressalta que todos os professores das escolinhas de vôlei, tênis e esgrima são profissionais renomados no cenário de suas especialidades, colaborando para que os sócios possam ter o melhor aprendizado de seus esportes preferidos.



MEON ADC EMBRAER

ASAS DA **SOLIDARIEDADE**

AÇÃO SOCIAL PRESENTE NA ADC EMBRAER

Entre os dias 17 e 25 de abril, aconteceu a campanha de vacinação contra a gripe H1N1, da EMBRAER.

No dia da vacinação, os funcionários e seus familiares foram convidados a doar um alimento ou item de higiene pessoal, campanha promovida pelo programa “Estar de bem” da EMBRAER junto com a ADC EMBRAER.

A ADC EMBRAER ficou responsável pela parte de arrecadação e logística de entrega dos alimentos arrecadados e totalizou a doação de meia tonelada de produtos, que foram embalados e direcionados à Sociedade São Vicente de Paula e Casa Luz de Francisco, ambas entidades beneficentes de São José dos Campos e a Associação Fênix, de Jacaréí.

Cleber Rosa, diretor de ação social da ADC Embraer conta como foi a iniciativa: “Foram distribuídas caixas nos postos de vacinação localizados no ginásio de esportes da ADC, nas portarias da EMBRAER e também nos hospitais credenciados para a coleta das doações. Toda a arrecadação foi devidamente separada em cestas básicas pelos nossos colaboradores”.

“Apesar do momento de incerteza causado pela pandemia e das tristezas e dificuldades enfrentadas atualmente, a ADC EMBRAER segue firme com o propósito social de ajudar o próximo”, afirmou o diretor.



Campanha de vacinação Embraer no ginásio da ADC Embraer



Meia tonelada de alimentos arrecadados



Doação na associação Fênix



Diretor Social Cléber Rosa com Eliude da Silva Camargo, Coordenadora de atividades sociais da Casa Luz de Francisco



Diretor Social Cleber Rosa na entrega de parte dos alimentos à Instituição Sociedade São Vicente de Paula



INVISTA EM CONSÓRCIO COM O

Programa \$ LUCRO CERTO[®]



**ZERO DE
ENTRADA**

**MEIA PARCELA ATÉ
A CONTEMPLAÇÃO**

**LANCE
ZERO**

CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS DA ADC EMBRAER - ENTRE EM CONTATO!



CONSÓRCIO IMÓVEL

CRÉDITO	1/2 PARCELA
200.000	683,33
300.000	922,50
400.000	1230,00
500.000	1537,50
600.000	1845,00

CONSÓRCIO VEÍCULOS

CRÉDITO	1/2 PARCELA
34.000	197,20
50.000	290,00
80.000	464,00
150.000	724,95
180.000	869,94



12 | 9 97423859



NNINVEST.OFICIAL



MEON ADC EMBRAER

POR DENTRO

CONHEÇA A ADC EMBRAER

A ADC EMBRAER é uma entidade desportiva classista consolidada em toda a Região Metropolitana do Vale do Paraíba que conta atualmente com aproximadamente 17 mil sócios.

É uma entidade que conta com uma gama de eventos socioculturais e esportivos, no âmbito cultural com destaque para o salão de artes Ozires Silva.

O forte da associação são os esportes, atualmente divididos em 118 modalidades, entre feminino e masculino.

E as escolinhas infantis de futebol, vôlei, ballet, tênis, judô e esgrima.

Desconto em todas as atividades esportivas, condições especiais nas academias, artes marciais, ginástica, pilates, entre outros benefícios.

Além disso, os sócios têm acesso ao clube de campo, localizado no bairro Capuava em São José dos Campos, com ampla área de lazer, salão de jogos, piscinas, lago com pedalinhos, trilha de bosque, disponibilidade de quiosques com toda infraestrutura (mesas, freezer, pia e eletricidade), quadras de tênis, de areia, poliesportiva, society e campo, além de quatro salões com valores de locação especiais.



Clube de Campo



Complexo Poliesportivo



Unidade EDE Parque Industrial

QUEM PODE SER SÓCIO?

- Funcionários da Embraer
- Funcionários de empresas coligadas a Embraer
- Prestadores de serviços à Embraer
- Militares da Força Aérea Brasileira
- Estudantes do Programa de Especialização em Engenharia (PEE)
- Funcionários de empresas parceiras da ADC EMBRAER
- Filhos de associados que deixarem a condição de dependentes
- Aposentados e ex-funcionários Embraer também podem se associar, assim como atletas ou pais de atletas que fazem parte das equipes esportivas oficiais e representativas da ADC EMBRAER

Como dependente considera-se cônjuge, filhos e pais do titular

Para mais informações: contato@adcembraer.com.br

MAÕS À OBRA

QUADRA POLIESPORTIVA RECEBE MELHORIAS

Mesmo durante a pandemia, as obras na ADC EMBRAER não param

O destaque desta edição é a reforma da quadra poliesportiva recreativa do clube de campo, no bairro Capuava, região sudeste de São José dos Campos.

A estrutura desta quadra, construída há mais de 30 anos, atende as modalidades de basquete, vôlei e futsal.

Segundo Cleber Cruz, gerente geral da ADC EMBRAER, a reforma foi necessária: “a pintura já estava degradada devido ao tempo de uso, a tabela de basquete era de madeira, tinha presença de cupim e havia risco de queda, foram substituídas por novas placas em laminado naval, mais resistente às ações climáticas”.

Confira as imagens do antes e depois:



ANTES



DEPOIS

Imóveis da cidade e região na palma da mão **GERAÇÃO**



Direito de imagem fotográfica PMSJC

Baixe já o
aplicativo
e descubra as
vantagens!

DISPONÍVEL AGORA



Conheça o nosso **novo aplicativo!**

- ✓ Acesso aos lançamentos
- ✓ Acompanhe seus contratos
- ✓ Acesso aos imóveis de locação e venda
- ✓ Acompanhe seus atendimentos em tempo real



LANÇAMENTOS
IMOBILIÁRIOS



ADMINISTRAÇÃO
DE IMÓVEIS



MUITAS OPÇÕES EM IMÓVEIS
PARA VENDA E LOCAÇÃO

ADYANNA 12 3203.5000
Av. Nove de Julho, 781 - JSCampos - SP

AQUARIUS 12 3928.9720 - CEA
Rua Orlando Feirabend Filho, 230 - loja 9 - JSCampos - SP

f /geracaoimoveis

@geracaoimoveis

www.geracaoimoveis.com.br

12 99114.8401

GERAÇÃO
imóveis
Desde 1984



MEON ADC EMBRAER

EM TERRA E NO AR, HISTÓRIAS DA NOSSA GENTE

CHICÃO E GERALDO

HISTÓRIAS DE CONQUISTAS EM MAIS DE 30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO À ADC EMBRAER



Francisco de Assis Teixeira de Carvalho, o Chicão

Um dos patrimônios da ADC EMBRAER é o funcionário Francisco de Assis Teixeira de Carvalho, de 61 anos, 36 deles trabalhando na ADCE. Esse casamento, que já comemora bodas de cedro, tem muitas histórias a serem contadas.

Chicão, como é chamado por seus colegas, é conhecido pelo seu jeito tímido e profissional. Em sua vida pessoal, é casado, tem três filhos e dois netos. Ele conta que entrou para trabalhar na ADC EMBRAER como vigilante e depois passou a trabalhar com manutenção.

Hoje é responsável por toda rede elétrica e manutenção do clube de campo. Para Chicão, ter essa confiança só alimenta ainda mais a paixão que ele tem pelo clube de campo e pela ADC EMBRAER. “Sou muito grato por trabalhar aqui, gosto do que faço, dos benefícios, das pessoas. Tenho certeza que muita gente gostaria de estar aqui no meu lugar”, brinca com um tímido sorriso durante a entrevista.

Outro funcionário que também é ‘prata da casa’ é Geraldo Viana de Araújo, de 66 anos, que só de ADC EMBRAER tem 38 anos. Ele conta com orgulho que entrou na associação em 29 de maio de 1983. “Meu pai tem 85 anos e se aposentou aqui. Sigo o exemplo dele”. Geraldo é casado, tem quatro filhos e onze netos. Trabalha cuidando do jardim e da manutenção das piscinas.

“É muito triste ver o clube vazio por causa da pandemia, bate uma saudade danada das crianças brincando na piscina”, conta ele. O colaborador faz questão de reforçar que “trabalhar em meio à natureza é muito agradável e traz paz, além de uma sensação de liberdade”.



Geraldo Viana de Araújo



Inovação em tecnologia de limpeza!

Na Lider vale você encontra produtos de higiene e limpeza para sua empresa com o melhor preço da região!

Frete grátis!

Vale do Paraíba e Litoral Norte

www.lidervale.com.br



12 3941-4433 | 98187-0200 ☎

@f/Lider Vale

MEON ADC EMBRAER

A MENINA DOS OLHOS

ESPORTE NA ADC EMBRAER É PARA TODOS OS GOSTOS E IDADES

O setor do esporte da ADC EMBRAER tem o objetivo de proporcionar o intercâmbio esportivo entre os sócios, promover e desenvolver a prática da modalidade esportiva e recreativa, educativa e sociocultural. A classificação do esporte da ADC EMBRAER é composta por torneios internos e externos e serviço acadêmico, que engloba academias de ginástica, pilates, kendo, capoeira, artes marciais e dança.

A ADC EMBRAER conta com 118 modalidades esportivas divididas entre feminino e masculino, desde o atletismo até o xadrez. São 7 escolinhas para crianças a partir dos 4 anos, entre elas, futebol society, futsal, judô, ballet, voleibol, tênis e esgrima.

A equipe é formada por dois diretores de esporte, Juliano Reis e Júlio Cesar, um coordenador de esporte, Wilson Gomes, e um coordenador de grupo de corrida, Carlos Roberto. Outros três funcionários trabalham diariamente, cuidando desde o planejamento de projetos, organização operacional, logística e finalização são eles, Renata Cristina, José Roberto Gabriel e Antônio Junior.

O diretor Júlio Cesar destaca que o esporte na ADC EMBRAER é o carro-chefe da entidade, agregando valores e fortalecendo a parte social. “Na pandemia estamos trabalhando conforme os protocolos de saúde dos governos municipal e estadual, de acordo com liberação das atividades estamos adaptando cada modalidade”, finalizou.



AGLOMERAR NA PANDEMIA PODE DESTRUIR SUA FAMÍLIA.



Festas clandestinas e a falta de cuidado podem ser mortais nos tempos em que estamos vivendo. **Seja consciente também em feriados e datas comemorativas.**



USE MÁSCARA



HIGIENIZE AS MÃOS



NÃO AGLOMERE



Prefeitura de Pindamonhangaba
www.pindamonhangaba.sp.gov.br

MEON ADC EMBRAER

VOANDO COM O ESPORTE

TOUCHÉ

ESGRIMA É NA ADC EMBRAER

Agora os sócios têm acesso a um dos esportes olímpicos mais antigos e requintados - a esgrima.

São José dos Campos é a única cidade na região do Vale do Paraíba que disponibiliza esse tipo de treinamento.

A modalidade começou a ser disputada nas olimpíadas em 1896, em Atenas, na primeira edição dos jogos olímpicos da era moderna. A história da evolução da esgrima se confunde com a da evolução das armas e com as formas de combate. É disputado com espada, florete e sabre, e visa tocar o adversário com uma dessas armas brancas – de acordo com a modalidade da disputa – sem que haja contato corporal.

Entre os benefícios da prática, destaque para desenvolvimento da agilidade nos pensamentos e movimentos; aumento da acuidade auditiva e tátil; da concentração e do equilíbrio; desenvolvimento de coordenação perfeita dos movimentos; da flexibilidade; aumento da força e da resistência muscular; do raciocínio e de reflexos rápidos; da autoconfiança e da autoestima.

Quem ministra o curso é a ex-atleta Carolina Anzolin, atual árbitra do CPB - Comitê Paralímpico Brasileiro e desde 2016 – Árbitra IWAS – esgrima em cadeira de rodas – tendo arbitrado os Jogos Paralímpicos Rio 2016, além da Copa do Mundo de Pisa e Campeonato Mundial da Coreia do Sul em 2019, e já está confirmada como árbitra dos Jogos Paralímpicos Tóquio, entre os dias 22 e 30 de agosto.

Apesar de requintado, engana-se quem pensa que esgrima é um esporte caro. Segundo Carolina, “por ser pouco difundido, o esporte leva essa fama, mas se comparado a outros esportes, como corrida, por exemplo, o custo

com uniforme e equipamentos fica bem acessível, levando em consideração a durabilidade dos materiais”.

A ação é uma parceria da ADC Embraer com o Instituto Sirius, com sede em São José dos Campos, que tem o propósito de formar recursos humanos de ponta em diversas modalidades esportivas.

Para mais informações envie e-mail para: contato@adcembraer.com.br



Carolina Anzolin

Serviço:

- 1) Requisito mínimo: Ser sócio da ADC EMBRAER como titular ou dependente.
- 2) Será cobrada uma taxa de R\$30,00 mensais para manutenção dos equipamentos/colaboradores da escolinha.
- 3) Apresentar atestado médico comunicando que o aluno inscrito está apto à prática esportiva, durante o ano decorrente. Entregar o atestado nas secretarias da ADC EMBRAER.
- 4) Providenciar 01 foto 3x4 para confecção da carteira atleta ADC EMBRAER (caso possua carteira do ano anterior não haverá necessidade), xerox da certidão de nascimento ou identidade caso não tenha entregue.
- 5) Os materiais como espada/sabre, colete protetor, luvas e máscara de metal serão disponibilizados pela ADC EMBRAER.
- 6) O cancelamento da inscrição deve ser comunicado ao setor esportivo no e-mail contato@adcembraer.com.br
- 7) Os casos omissos serão resolvidos pelo setor esportivo da ADC EMBRAER.
- 8) Caso o horário não atinja a quantidade mínima de alunos, o mesmo será encaixado no horário mais próximo que atenda ao requisito.
- 10) A faixa etária para a escolinha de esgrima é a partir de 5 anos de idade.

MEON ADC EMBRAER

SAÚDE & VIDA SAUDÁVEL



Dra. Rosemeiry Tereza Marçal
CRM: 71200
RQE 52977

OBSTRUÇÃO NASAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Quem já não passou por isso, e como incomoda, não é mesmo?

O nariz entupido, ou obstrução nasal, é a diminuição total ou parcial da quantidade de ar que passa pelas narinas durante a inspiração. Pode ocorrer só de um lado ou bilateral, podendo ser constante ou transitória, dependendo da causa. Um grande número de pessoas não respira bem pelo nariz de forma crônica (semanas ou meses), levando a outros problemas para sua saúde.

O nariz é responsável por filtrar (limpeza de poeiras e outras substâncias), aquecer (importante nos dias frios) e umidificar o ar, promovendo uma melhor qualidade do ar que chega aos pulmões. Quando respiramos pela boca, o ar entra de forma inadequada, gerando um aumento nos processos inflamató-

rios e infecciosos das vias aéreas (amigdalites, laringites, sinusites, bronquites), problemas bucais também (piora do hálito, gengivites e caries) e olheiras.

Quando ocorre em crianças, por tempo prolongado, pode alterar todo o desenvolvimento de ossos face (céu da boca alto, dentes para a frente, face alongada etc.) e muscular.

Altera muito também a qualidade de sono, gerando um sono mais superficial, e como memória e liberação de hormônios ocorre no sono profundo, ocorre diminuição de liberação de testosterona e GH (hormônio do crescimento e refazimento diário). Como consequência, há, por exemplo, diminuição do crescimento nas crianças, diminuição da memória

e alteração do aprendizado, cansaço crônico diurno. A causa mais comum é a inflamação da mucosa que reveste o nariz, que podem ser de origens alérgica (mais comum), bacterianas (com saída de secreção mucopurulenta associada), virais (junto com gripes e resfriados), medicamentosas ou vasomotoras (muito comum, ocorre pelo uso inadequado de alguns medicamentos nasais) e fúngicas e autoimunes (mais raras).

Outra causa comum é o desvio de septo (separação de osso e cartilagem entre as narinas). Na criança é muito comum o aumento das adenoides, que são estruturas que crescem entre o nariz e a boca.

Tumores são causas possíveis, mas menos comuns.

Sempre é possível tratar a obstrução nasal, o importante é não se auto medicar. O uso incorreto de medicamentos pode piorar o quadro

Lavagens nasais com soro, aumento de hidratação e umidificação do ar são permitidos, mas se não melhorar, procure seu médico otorrino. Os tratamentos variam de acordo com a causa, desde medicamentos, vacinas (imunoterapia) até cirurgias, sendo muito comum a associação. Importante lembrar que as técnicas cirúrgicas evoluíram muito nos últimos anos, não sendo mais necessários os tampos nasais ou internação prolongada.

Na dúvida, consulte seu médico otorrino e respire melhor!

Cuidamos de você e de sua família!

Vacinas para todas as idades!

Atendimento com toda **segurança e praticidade** (dentro do Vale Sul Shopping)

Atendemos

Atendemos todos os convênios **EMBRAER**

Unidades: Vila Adyanna (Av. Adhemar de Barros e R. Santa Clara), Vale Sul Shopping, Jd. Aquarius (Centro Médico Vivalle), Shopping Jacaré

www.clinicacian.com.br

clinicacian
12 3924-1400 | 12 98111-8111

cian.vacinas
 (12) 98245-3047 | (12) 97404-8913
(12) 3346-7154
Espaço Saúde - Vale Sul Shopping

Cian vacinas

Cian
Clínica de ouvido, nariz e garganta

Otorrinolaringologia
Medicina do Sono
Cirurgias | Exames

Unidades em S.J.Campos e Jacaré

MEON ADC EMBRAER

CULTURA A BORDO



SHOW

Ricky Vallen

A Voz Mutante

Dia 19/06 no Teatro Colinas às 19h

Ingressos antecipados até o dia 18/06

R\$ 80,00



EXPOSIÇÃO

Asas para que te Quero

Dentro do projeto ITA 70 Anos (1950-2020), a Associação dos Engenheiros do ITA (AEITA) lançou o livro e a exposição "Asas para que te quero". A mostra ficará no Parque Vicentina Aranha, em São José dos Campos, SP, até fevereiro de 2022.

As visitas presenciais estão condicionadas às medidas restritivas contra a pandemia.

• Entrada gratuita



Acesse o QR Code e faça uma visita virtual

Spirit – O Indomável

(Spirit Untamed, EUA, 2021)

Acompanhamos a vida da pequena Lucky Prescott. Quando ela se muda para uma pequena cidade fronteira, junto com o seu pai, Lucky acaba fazendo amizade com um cavalo selvagem chamado Spirit. Com o objetivo de levá-lo até a sua família, ela embarca em altas aventuras.

• Classificação: Livre

CINEMA



AVIATRIX

A SAGA DAS MULHERES QUE OUSARAM DESAFIAR O CÉU

Carlos Daróz & Elaine Daróz

LIVRO

Aviatrix

A saga das mulheres que ousaram desafiar o céu

• Por: Carlos e Elaine Daróz
• Editora: MaxiBook

Histórias das primeiras aviadoras que enfrentaram tudo para realizarem os seus sonhos de voar. Desde a primeira aviadora Aída de Acosta, aluna de Santos Dumont, passando pela brasileiras Thereza di Marzo e Anésia Pinheiro Machado até a lendária e famosa Amelia Earhart, entre muitas outras.



INTERNET FIBRA ÓTICA DE ULTRA VELOCIDADE

PLANOS A PARTIR DE

99,90

A MELHOR
DA REGIÃO

NIPBR
NIPFIBER

(12) 2012-0000
www.nipfiber.com.br

Nós queremos encontrar você!

alpha 
<ed/tech>

Estamos procurando por você que é determinado, resiliente, inteligente e só precisa de uma oportunidade para **conquistar seu sonho!**



QUER SER UM ASPIRANTE DO ALPHA EDTECH?

No curso você tem conteúdos técnicos de desenvolvimento Web, trilha de preparação de Soft Skills, curso de inglês e a garantia de contratação por grandes empresas de tecnologia. Mas tem mais: os selecionados para o curso são remunerados durante a formação!

INSTITUTO
ALPHA LUMEN
APOIO AO TALENTO

www.alphalumen.org.br

UMA DAS **BIG 5**
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

PRESENTE NAS PRINCIPAIS CIDADES DO **PAÍS** **LÍDER NO MIDDLE MARKET**

53 SÓCIOS **R\$257,3** MILHÕES
RECEITA EM 2019
1.713 PROFISSIONAIS

83% DOS CLIENTES **CONFIRMAM QUE A BDO ATENDE OU SUPERA AS EXPECTATIVAS**

AUDITORIA | CONSULTORIA | TAX | OUTSOURCING

#SOMOSBDO
Tel (12) 3941-4262

IBDO



Inscrições até 25 de junho



Foto: Ken Chu

ILHABELA É A 23ª

ENTRE 770 CIDADES MELHORES AVALIADAS NO ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

CIDADE OBTVEU A NOTA 66,36, EM PONTUAÇÃO QUE VARIA DE ZERO A CEM NA INICIATIVA DO PROGRAMA CIDADES SUSTENTÁVEIS.

■ Da Redação

Ilhabela aparece na 23ª posição entre 770 municípios do Índice de Desenvolvimento Sustentável das Cidades – Brasil (IDSC-BR). A iniciativa é do Programa Cidades Sustentáveis em parceria com o Sustainable Development Solutions Network, organização vinculada às Nações Unidas (ONU). A cidade obteve a nota 66,36, em pon-

tução que varia de zero a cem, limite máximo que indica um desempenho ótimo no cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Para chegar ao índice são avaliadas ações e projetos desenvolvidos nos âmbitos institucional, econômico, social e ambiental. Ilhabela teve o melhor desempenho entre as cidades

do Litoral Norte e a terceira na Região Metropolitana do Vale e Litoral Norte. A seleção dos municípios para o ranking seguiu critérios como capitais brasileiras, municípios com mais de 200 mil eleitores e/ou em regiões metropolitanas, cidades signatárias do Programa Cidades Sustentáveis e municípios com a Lei do Plano de

Metas, além de contemplar todos os biomas brasileiros.

Para o Prefeito de Ilhabela, Toninho Colucci, o objetivo é avançar cada vez mais com projetos que visam o desenvolvimento sustentável do arquipélago. “Vamos implantar uma Usina de Compostagem, o aterro será transformado em Viveiro Municipal,

À BEIRA-MAR//

aumentamos a área do Parque das Cachoeiras, estamos estimulando o ecoturismo, assinamos o Pacto Global do Clima e do controle de emissão de gases, como também vamos investir pesado em saneamento básico. São ações importantes que nos transformam em uma cidade cada vez mais sustentável”, destaca Colucci.

Segundo o diretor presidente do Instituto Cidades Sustentáveis, Jorge Abrahão, a proposta é que a partir do diagnóstico de como está o Município, a ferramenta estimule a alocação de recursos e a formulação de políticas voltadas para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), ajudando a monitorar progressos e desafios desses objetivos no nível local.



Foto: Ken Chu

ILHABELA É A ÚNICA CIDADE DO LITORAL NORTE COM SALDO POSITIVO NA GERAÇÃO DE EMPREGOS EM 2021

Dados divulgados pelo Ministério da Economia, por meio do Caged (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados), mostram que Ilhabela é a única cidade do Litoral Norte com saldo posi-

tivo na geração de emprego. Alavancada pelas oportunidades nos setores de comércios, serviços e construção civil, a cidade gerou somente no mês de abril 232 contratações com carteira assinada.

Audi A4 Sedan

Uma declaração de esportividade.

Graças ao seu design progressista, com um visual frontal preciso e uma traseira emblemática, o caráter esportivo do Audi A4 Sedan se destaca mais do que nunca.



**GARANTA O SEU COM ATÉ
R\$ 30.000,00***
DE DESCONTO *Consulte condições

ENTRE EM CONTATO E FECHÉ UM EXCELENTE NEGÓCIO.



No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.

**ATENDIMENTO
ONLINE:**



11 94076-6909



12 97409-6353

SEMINOVOS AUDI CERTIFICADOS COM 1 ANO DE GARANTIA E PARCELAS QUE CABEM NO SEU BOLSO.

Audi Center Mogi

Av. Francisco Ferreira Lopes, 535
Vila Lavinia | (11) 4795-6070

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

Audi Center S. J. dos Campos

Av. Jorge Zarur, 181
Vila Ema | (12) 3904-2422

WWW.AUDICENTERSJDOSCAMPOS.COM.BR



Agende sua Revisão via WhatsApp MOGI DAS CRUZES (11) 97309.6070 SÃO JOSÉ DOS CAMPOS (12) 97409.6353

Imagens meramente ilustrativas. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

DOMINGO NO PARQUE

TRAZ TEATRO PARA
DENTRO DE SUA CASA

Projeto da Fundação Cultural Cassiano Ricardo será exibido aos domingos por meio do Youtube

■ Da Redação

O projeto Domingo no Parque apresenta nos próximos domingos, 20 e 27 de junho, às 15 horas, espetáculos de teatro, contação de história e música. A transmissão será pelo canal do YouTube da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (youtube.com/fccrsjc). O espetáculo deste fim de semana será “Tricotando Palavras & Canções”, do grupo de mesmo nome. A ação consiste em apresentações de espetáculos teatrais de rua, circo, performances e contação de histórias, preferencialmente para crianças e seus familiares. Além de despertar e estimular grupos teatrais a pesquisarem essas linguagens e o espaço público, o projeto dá oportunidades aos atores, grupos e companhias representantes do teatro joseense e da região. Por conta da pandemia da Covid-19, as atividades, que antes eram realizadas na arena do Parque da Cidade (Roberto Burle Marx), estão sendo realizadas de forma virtual.



Foto: Divulgação

Programação

Dia 20 de junho, às 15h

Espectáculo: Tricotando Palavras & Canções (Circulação)

- Direção: Ana Paula Gonçalves e Antônio Meira
- Elenco: Ana Paula Gonçalves, Antônio Meira, Charles Guichabeira, Diego de Oliveira Mazutti
- Sinopse: O espetáculo propicia às crianças o acesso a um repertório de histórias da literatura clássica, através de uma apresentação interativa e dinâmica, utilizando-se do recurso da narrativa e das canções.
- Recomendação Etária: Livre

Dia 27 de junho, às 15h

Espetáculo: Yaga - uma história para crianças corajosas

- Texto: Laila Gama e Lilian Guerra
- Direção: Lilian Guerra
- Sinopse: Adaptado do antigo conto russo “Vasalisa – a sabida”, o espetáculo trata primordialmente sobre a menina e sua jornada para enfrentar os perigos sendo guiada pela intuição, que segundo os antigos é a velha sábia que está sempre conosco e vem nos dizer que nem tudo é o que parece. A história conta o encontro entre Vasalisa, a menina órfã e a temida babá Yaga, a sábia anciã que vive no meio da floresta em sua casa encantada. Munida de coragem e muita imaginação frente aos reais perigos que irá enfrentar, Vasalisa adentra a floresta, em seus mistérios e ilusões em busca do fogo, do qual a Yaga é a guardiã. Para esta adaptação, a dramaturgia apresenta a história através de uma brincadeira de faz de conta de duas meninas brincando com seus objetos, “suas caixinhas de coisinhas”. Ao burilar a história de Vasalisa com as suas bonecas surge o desafio de brincar de bruxa, ou ainda, com a bruxa, e assim instaura-se o tempo e o espaço para uma emocionante aventura de desafios e descobertas.
- Recomendação Etária: Livre



FUNDAÇÃO CULTURAL
CASSIANO RICARDO



Foto: Clara Ribas



VOLVO

VOLVO XC40 RECHARGE PLUG-IN HYBRID

O XC40 Momentum é uma expressão do estilo da cidade, onde inovações inteligentes e design contemporâneo criam uma imagem imponente. Desenvolvido para facilitar a vida das pessoas, o XC40 Momentum é equipado com motor T4 de 190hp para garantir tudo o que você precisa.

ENTRADA
+ 36X R\$ 3.498,67
+ PARCELA FINAL

Condições anunciadas referentes ao modelo Volvo XC40 T5 Momentum 2021/2021 com valor à vista de R\$ 259.950,00 com entrada de 40% + 36 parcelas de R\$ 3.498,67 + parcela final de 40%. Crédito sujeito à aprovação. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

Volvo Faberge
Uma empresa do GRUPO FABERGE

Rua Ipiranga, 1252
Mogi das Cruzes
(11) 4721-3537

Av. Dr. Eduardo Dury, 350
São José dos Campos
(12) 3042-2002

No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.



MEOW //

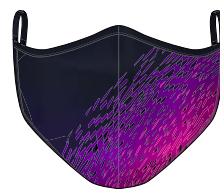


SECOS & MOLHADOS



CONTINUAREI MASCARADIX!

Amores míos e falsianes declaradas, não vou dizer, mas por aqui tem uma PHD nessa arte da dissimulação, enfim: Esqueçam as sandices do “mandrião” presidencial! **Máscaras SIM!**, até a imunização coletiva e a retomada gradual em segurança ao que será o novo normal. Posso parecer surtadx, agora quando se trata de saúde coletiva e proteção à vida, **NÃO BRINCO!** Tá okay, infeliz



Ensaio

O colorido artista plástico **Luiz Bittencourt**, ícone do mercado de decoração de ambientes profissionais, posa para as lentes do querido fotógrafo **André Diaz**.

A voz mutante

A temporada de shows em nossa RMVale começa a dar o ar da graça. Obviamente que com uso de máscaras, sem aglomeração e uso de álcool em gel, ouviu Geno! E para lacrar a retomada, o talentoso **Ricky Vallen**, se apresenta no sábado, 19 de junho, no Teatro Colinas.



Inspiração

A extraordinária **Ludmila Saharovsky**, escritora, poeta e uma das mais atuantes disseminadoras das artes e cultura entre nós, na pandemia, continua inspirando por meio de suas redes sociais. Esta semana indicou aos amigos o best-seller “12 Regras para a Vida”, de Jordan B. Peterson.



Muito além da vaidade

O conceituado cirurgião plástico, **Juan Sánchez**, preferido de 9 entre 10 pacientes em nossa São José dos Campos, aproveita as poucas horas de lazer para a prática do ciclismo, desbravando o Pico do Urubu, em Mogi das Cruzes.

Newsradio

OS IRMÃOS **JÚLIO E JUVENAL MORAES** ESTÃO À FRENTE DE UM NOVO DIAL “DIGITAL” EM NOSSA RMVALE. TRATA-SE DA 012 NEWS, UMA RÁDIO WEB COM PORTAL JORNALÍSTICO. PROSPERIDADE E QUE BOAS NOTÍCIAS SEJAM CADA VEZ MAIS “BREAKING NEWS”.

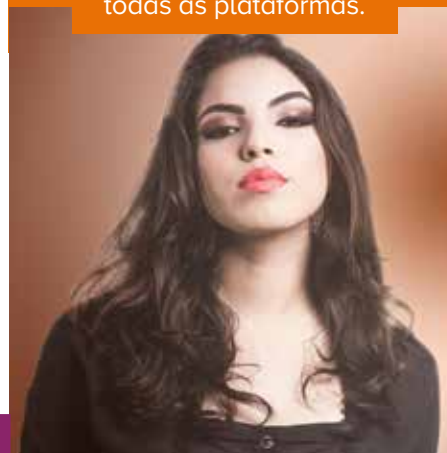


Combate à corrupção

A competente **Bárbara Krysttal** é presença obrigatória do Oiapoque ao Chuí quando o assunto é combate à corrupção e ferramentas eficazes para gestões administrativas.

Quando tudo isso passar

A bela **Carol Capucho**, em dueto com o pai, o brilhante Cláudio Capucho, decano do fotojornalismo, presenteia a todos com uma sensível canção “Quando Tudo Isso Passar”. Disponível em todas as plataformas.



Ubatuba lovers

Em merecido descanso com o amado **Gilson Rezende**, nas areias de Ubatuba, depois de encerrar o mandato de vereadora, disputar a prefeitura de Taubaté e mudar de partido, **Loreny** continua se voluntariando para educação política.



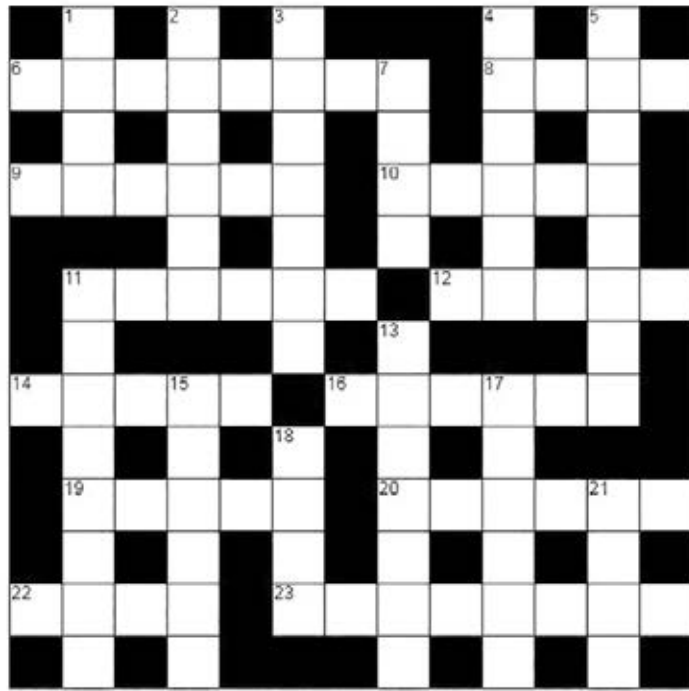
Tome Vacina!

Carlinhos Almeida, ex-prefeito de São José dos Campos e colaborador do mandato do deputado Emídio de Souza, um dos advogados de Luís Inácio Lula da Silva, celebra sua imunização clamando a todos que se vacinem.



Pingo

Quem tem chamado a atenção das telespectadoras da TV Aparecida é o fofíssimo **Pingo**, mascote que faz a alegria da apresentadora do Santa Receita, **Abiane Souza**. Uma graça!



Fonte: www.rachacuca.com.br

CRUZADINHA meon

HORIZONTAIS

6. Pavoroso, medonho. (8)
8. Cólera, raiva (plural). (4)
9. Desenhar um gráfico a partir de uma série de coordenadas. (6)
10. Que tem bastante idade (feminino). (5)
11. Uma das câmaras dos parlamentos. (6)
12. A letra "s" (plural). (5)
14. Colher (em inglês). (5)
16. Enjoo causado pelo balanço de uma embarcação. (6)
19. Em tempo anterior. (5)
20. Casa, edifício, prédio. (6)
22. Substância capaz de unir materiais. (4)
23. Plural de "regatão". (8)

VERTICAIS

1. Moeda corrente no Brasil. (4)
2. Gatinho (em inglês). (6)
3. Mário de _ : Um dos fundadores do modernismo brasileiro. (7)
4. O sentido da vista (plural). (6)
5. Atitude de um indivíduo safado. (8)
7. Desprezo, repulsão. (4)
11. A voz mais aguda de mulher (plural). (8)
13. Canal comum ao aparelho digestivo e ao aparelho respiratório. (7)
15. Molusco bivalve (plural). (6)
17. Liso, macio (em inglês). (6)
18. Fazer uso de. (4)
21. Olhos (em inglês). (4)

RESPOSTAS CRUZADINHA MEON (23/04/2021)

Horizontal: 01-beta, 03-epidemia, 10-fungo, 11-abade, 12-termo, 14-hienas, 18-raias, 19-numas, 22-bucha, 23-irreais, 24-skeleton, 25-vaia
Vertical: 01-Bretanha, 02-toada, 04-peseta, 06-montoes, 07-apos, 09-illegalidade, 15-erache, 21-abas



Se quiserem mais conselhos, meon@meon.com.br.
Prestigiem a Zairinha, aqui.



Arianas de todas as eras, é uma boa fase para socializar e papo vai, papo vem, e o crush tá no papo! Mesmo com a COVID-19 afastando a pegada mais forte, você entendeu? terá criatividade farta para driblar as limitações e vai interagir com muita. O Sol vai destacar sua criatividade, boa lábia e energia mental, características que devem contar pontos importantes no trabalho ou na busca por uma vaga, se você estiver atrás de emprego. Porém, Mercúrio retrógrado indica que imprevistos e atrasos podem rolar até o dia 21, portanto, mantenha o radarzinho ligado e evite distrações. Ainda que receba boas vibas de vários planetas, outros pedem atenção e não convém descuidar da saúde. As primeiras semanas serão pontuadas por instabilidades, imprevistos e a recomendação é reforçar a precaução. Fuja de extravagâncias, não saia sem máscara, deixe o Bolsonaro latir a vontade, mas fique mascarada, e evite relaxar nas medidas preventivas. Já a partir do dia 22, sua vitalidade fica blindada.



O dia dos namorados se foi e você já está querendo mais uma oportunidade para celebrar, não é? E o Sol ingressou em sua Casa das Esperanças o que reforça o momento para você se dedicar aos seus ideais. Senta que lá vem a história: tempo para traçar planos, focando novos objetivos, inclusive aqueles que você deixou de lado por conta da pandemia. Lua, Mercúrio e Urano fazem um trio batidão para favorecerem seus interesses e pode escrever: há boas possibilidades de mais dinheiro. O Sol, que começou a brilhar em Aquário, deixou você menos individualista e trazendo luz para seu lado generoso e engajado. Se você está na pista, Vênus favorece a atração e a paquera com crush do trabalho e o lance esquenta a partir deste sábado, quando o astro do amor troca likes com Netuno e deixa seus desejos à flor da pele.



Marte e Urano estão de bitoquinhas para aumentar sua coragem, criatividade e vontade de vencer os desafios. A Lua também entrou no time e migra para a fase Crescente em seu signo, sinal de que você estará com tudo, nesse mês, novas amizades e o melhor, beijinho e rala e rola, sksksks. É hora de ousar mais em suas iniciativas e ir atrás do que te traz realização. Aproveite a semana para mostrar trabalho, os chefes estarão de olho. Você também estará mais popular nas redes sociais, ganhará curtidas e seguidores, e por aí ampliar suas possibilidades também profissionais. Se já tiver se amarrado, tudo indica que você vai se sentir nos braços da paz com o amorzinho



Meus amores, o Sol continua iluminando o céu e traz muitos estímulos para o seu signo. Vai ficar mais fácil sair da zona de conforto, o astro-rei colabora para sua harmonia e agilidade mental, além de colaborar para sua criatividade. Você precisa estar mais atento a sua espiritualidade, renovando votos de fé nesse período. Marte, Urano e a Lua, entra no Quarto Crescente, o que significa que tudo vai melhorar, foque na prevenção, use máscara e evite se expor a vírus e viroses. Na paixão, as melhores surpresas estão reservadas para seu fim de semana. E mais, na terça, olhe com mais atenção seu Instagram. Poderá se surpreender. No trabalho, dê ênfase ao projeto que está desenvolvendo, ele pode ser uma ponte para sua melhor exposição no mercado.



Queridxs, vamos bucar as mais variadas transformações em nosso dia a dia, mesmo nesta fase de transição que não transita nunca, podemos acelerar o que precisa ser feito. O Sol revela que uma fase de transformações deve começar e suas necessidades mais íntimas vão pedir atenção. Largue as coisas supérfluas, insatisfatórias ou superficiais que estão consumindo seu tempo e energia. Evite distrações ao cuidar das finanças e dos assuntos materiais: dobre a atenção com documentos, impostos, taxas, seguro e proventos, seus ou de parentes. Nos assuntos do coração, astral perfeito e sem defeitos para você poder suspirar tranquilo. Vai arrasar, mesmo com as restrições impostas. Número da sorte: 16. Série na Netflix: Sweet Tooth



O Sol passa a influenciar diretamente os seus interesses de trabalho, também promete mais desembaraço e flexibilidade, o que facilitará os contatos com os colegas, chefes ou clientes. Na saúde, vai receber fortes energias, mas não significa que não precisa se cuidar. Sem aglomeração, máscara e álcool em gel, virginianos! Marte, Urano e a Lua estão juntos e deve receber notícias de parentes que moram em outras cidades. Amanhã, muita cautela com excessos e preocupações que podem prejudicar seu bem-estar. Na paixão, a fada sensata Vênus brilha radiante em seu paraíso e troca vibas generosas com Netuno neste e no próximo fim de semana prometendo sucesso na conquista e momentos felizes no romance.



Se depender do Sol, mesmo com a fase de transição, vocês terão prosperidade nesta semana, mas precisa ser criativo com o uso do dinheiro, para sobrar, tá okay! Ideias engenhosas para incrementar seus recursos e conquistar mais segurança, inclusive no trabalho já estão surgindo. As melhores vibas vão rolar a partir da próxima segunda, você vai demonstrar mais agilidade, terá um comportamento mais destemido e também um jeito mais sedutor no romance. No seu Whats pode chover paquera no pedaço, aproveite e use com moderação, sksksks. Só não deixe atitudes ciumentas e exigências estragarem o clima. Poderá conhecer pessoas interessantes, ampliar sua rede de relações e suas amizades, principalmente através da www, uau! Outros interesses também vão concentrar suas atenções e você tem tudo para se destacar nos estudos, em cursos online, mandar bem em comércio virtual, encomendas, trabalhos terceirizados, marketing e atividades em que possa explorar sua energia mental. Na saúde, evite excessos na gastronomia e principalmente, doces.



A presença de vários planetas em 12ª Casa ganhou reforço na semana passa e continua, infelizmente além da fase de transição você teve que lidar com o famoso inferno astral. Isso quer dizer que você teve sentir mais vontade de se isolar para pensar na vida, mas convém se equilibrar para não cair nas garras da inércia. Pique novo a partir de terça, o que vai animar inclusive, seus contatinhos, bbs. No trabalho, foque nos deveres, fortaleça seu senso prático e deixe de lado projetos com poucas chances de realização. Vênus continua trocando likes com Netuno, seu regente, blinda o romance e dá um baita incentivo para quem está na pista. E vamos lá, não é? O Sol, sempre ele trouxe Aquário junto e brilhou em sua vida, não é bebezinha. Terá facilidade para expor e vender seus produtos também no Mercado Livre.



Um novo tempo já começou e não é comercial da Vênus Platinada. Há renovação de sua energia física e mental. Os relacionamentos também estarão no centro das atenções e seu jeito tende a ficar mais caloroso, participativo e animado, bb. Os assuntos familiares ganham evidência e importância. Segure a sua sinceridade e pense duas vezes antes de falar o que der na telha para não provocar tretas com amigos, parentes e até aquele crush que anda paquerando. Por sinal, veja nos aplicativos a quantidade de likes, escolha com atenção, queridxs.



Tudo indica que você vai se voltar mais para os assuntos domésticos nesta quinzena e o andamento das coisas vai acontecer como estava programado, queridxs. Se você está trabalhando em esquema de home office, por conta desta pandemia, deve render bastante, terá pique dobrado para agilizar tarefas e ainda pode receber uma força do moço. Se preferir aproveite o conceito "anywhere office" curtam Ilhabela, queridos e queridas. Amanhã, por conta do estranhamento de Marte e Júpiter algumas situações embaraçosas podem acontecer se você não ficar ligado. No amor, um ex, ou uma paquerinha não exitosa, que ficou na vontade, pode chegar chegando, entendeu?



Tudo bem, a primeira quinzena foi puxada, não é? Nada melhor do que relaxar, ceder à preguiça e descontrair. Os sonhos estarão em destaque. Lembrem-se, é no sonho que tudo começa. Aproveite para fazer as pazes com o passado, equilibrar as energias e curtir momentos mágicos no amor. Um presente significativo despertará sentimentos que estavam adormecidos. Também é tempo de repensar valores. Mercúrio, inconveniente, mas sempre bem vindo o auxiliará. Em breve, você alcançará maior estabilidade financeira, e estarei aqui, se quiser fazer um agradinho, Sksksksk. Número da sorte: 22 e aproveite a determinação para fazer algo que está com vontade, mas continua reprimindo. É uma nota de rodapé, queridx.



Já sei, só está pensando naquela viagem, não é? Tudo bem, entre no Meon Turismo, pesquise curso, amplie comunicações e descubra ótimas dicas para enriquecer sua bagagem cultural e reinventar a vida, queridão ou queridona. Tempo bom para estudar um outro idioma e explorar talentos que você nem sabia possuir. Conversas agradáveis e animadas com irmãos, ou pessoa próxima, trarão informações preciosas que viabilizarão um projeto pessoal. Invista nos estudos e no seu desenvolvimento. Segurança no amor, tempo de andar uma casa no relacionamento, disse andar para frente, ouviram? No dinheiro, o Universo quer que você tenha abundância. Pense e aja!

doceS Q U I N T A S

Peça pela promoção com entrada + prato principal e
ganhe a sobremesa



Todas as quintas, até 1º de julho, apenas nos restaurantes da

P R A Ç A
G O U R M E T

