



Foto: Divulgação

## Cidades 2

Temas relevantes do que acontece nos municípios da RMVale

## Novidade 11

Capa Regional é o mais novo produto da Metrôpole Magazine

## Tudo Sobre 16

A festa da Padroeira do Brasil

ESPECIAL

# SAÚDE DOS PETS MERECE CUIDADO ESPECIAL

Como os mascotes não sabem se cuidar sozinhos, é dever dos tutores dar tudo o que eles precisam para que fiquem sempre felizes e saudáveis.



## MEON JOVEM

AULA MAGNA ABRE 7ª TEMPORADA

10



## ESPORTE MMA

GUILHERME PAT É O NOME DA VEZ NO MMA

22



## ENTREVISTA

SARA BRAZ, REVELAÇÃO DO VALE, VISITA O MEON

14



## CIDADES //

## EDITORIAL.

Nesta edição do MEON JORNAL preparamos um destaque especial para a qualidade de vida dos pets. Listamos medidas e cuidados que os tutores devem ter, principalmente com a saúde e a higiene dos mascotes. Quando assumimos a responsabilidade por um animal, temos que ter a consciência de que é mais um membro da família e oferecer a eles toda nossa atenção.

Também trazemos toda a programação da maior festa católica do país, que acontece neste mês de outubro no Santuário Nacional de Aparecida, na RMVale, com a expectativa de receber cerca de 300 mil pessoas, que foi o público registrado no ano passado. A Polícia Militar reforça o efetivo para dar mais segurança aos romeiros.

Dois entrevistas ganham nossa atenção e colocam o leitor diante de estrelas da região. Uma no esporte e outra na música. O lutador de MMA, Guilherme Pat, que está de olho no UFC e Sara Braz, cantora nascida em Taubaté e que vai representar São José dos Campos e o Brasil na final mundial de Karakê, no Panamá.

Além disso, tem as principais notícias do Litoral Norte, a Live da Aula Magna da 7ª Temporada do Meon Jovem, os nossos columnistas e muito mais.

**Aproveite e boa leitura!**

Reinaldo Moreira  
Editor-Chefe

## PINDAMONHANGABA PINDA TEM REDUÇÃO NO PREÇO DA PASSAGEM DE ÔNIBUS



Foto: Divulgação

■ Da Redação

Em Pindamonhangaba, o valor da passagem de ônibus teve redução de R\$ 5,50 para R\$ 4,50. A medida foi possível após a aprovação na Câmara de Vereadores do projeto de lei enviado pelo prefeito Dr. Isael Domingues. Com a aprovação da lei e publicação do decreto, desde o dia 20 de setembro, o novo valor está valendo. Atualmente, em média, cerca de 13 mil pessoas utilizam o transporte público no município.

A Prefeitura de Pindamonhangaba fixou um valor limite de até R\$ 600 mil por mês como subsídio, que será devidamente apurado através do sistema Transdata e analisado pelo Departamento de Trânsito e Mobilidade. A empresa Viva Pinda anunciou que irá renovar a frota de ônibus que deve entrar em circulação neste mês de outubro.

## JACAREÍ PROCON DE JACAREÍ DIVULGA BALANÇO DO PRIMEIRO SEMESTRE

■ Da Redação

O Procon de Jacareí divulgou o balanço de reclamações dos consumidores no primeiro semestre de 2023. Assuntos financeiros aparecem no topo da lista, com cerca de 60% das 314 queixas registradas no período. Na sequência estão as reclamações referentes a produtos e serviços.

Entre as principais reclamações no quesito assuntos financeiros, estão empréstimos consignados e cartões de crédito.

De acordo com diretor interino do Procon de Jacareí, Renan de Oliveira Corrêa, em relação ao consignado, os problemas denunciados pelos consumidores são principalmente por conta de juros abusivos e por empréstimos feitos por instituições financeiras sem a autorização do beneficiário, geralmente aposentados e pensionistas.

Quanto aos cartões de crédito, a maior parte das denúncias dos consumidores refere-se ao alto valor das faturas.

**Ranking de reclamações do primeiro semestre:**

- Assuntos Financeiros - 187 reclamações
- Produtos - 47 reclamações
- Privados - 33 reclamações
- Serviços Essenciais - 22 reclamações
- Saúde - 9 reclamações
- Alimentos - 3 reclamações
- Habitação - 3 reclamações

O Procon de Jacareí fica na rua Av. Capitão Joaquim Pinheiro do Prado, 222. Telefone e WhatsApp: (12) 3955-9130.



Foto: Divulgação

## TAUBATÉ TAUBATÉ TEM REUNIÃO SOBRE PROJETO DAS MARGINAIS DA VIA DUTRA

■ Da Redação

Representantes da Prefeitura Municipal e da CCR Rio-SP se reuniram neste mês de setembro para dar andamento ao projeto de melhorias das marginais da Rodovia Presidente Dutra no trecho de Taubaté. O início das obras está previsto para o segundo semestre de 2024.

Durante a reunião, que contou com a participação de profissionais das Secretarias de Mobilidade Urbana, Planejamento e Obras, foi apresentada a microsimulação do trânsito de um cenário futuro, com a implantação das vias marginais entre os km 105 e 116, com a identificação das novas obras de transposição da rodovia que serão implantadas, agulhas de acessos e duplicação da via expressa.

O encontro possibilitou uma avaliação técnica referente ao material apresentado, com relação aos níveis de serviço e de fluidez da via marginal e suas conexões com o sistema viário municipal. Foi pontuada a necessidade de adequações do projeto para atender as demandas do município.



Foto: Divulgação

/portalmeon

**meon**

Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva  
Editor chefe: Reinaldo Moreira  
Reportagem: Hellen Gama, Isabela Sardinha,  
Pedro Morais e Samantha Pinto.  
Diagramação/Artes: Adriano Augusto  
Departamento Comercial: Sabine Baumann  
Distribuição: Edson Amaral

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

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

**BDO**

Diário da Metrópole LTDA  
CNPJ 18.859.803/0001-61  
Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes, 221 - CEP 12243-750  
São José dos Campos - PABX (12) 3204-3333  
Email: redacao@meon.com.br

© Meon Jornal é um produto do Grupo Meon de Comunicação

# PROCURANDO EMPREGO?

O PAT AJUDA VOCÊ.

**PAT** SJC  
POSTO DE ATENDIMENTO AO TRABALHADOR

## Alguns serviços gratuitos oferecidos



**Vagas de Emprego**  
Encaminhamento para entrevista dentro do perfil e requisitos da vaga.



**PAT Empresas**  
Captação e divulgação das vagas de emprego, salas para entrevistas e treinamentos.



**CTPS Digital**  
Cadastro da Carteira de Trabalho e Previdência Social Digital.



Acesse o QRCode e ache sua vaga de emprego!



**Praça Afonso Pena, 175, Centro**  
atendimento de segunda a sexta-feira,  
até às 16h ou até a última senha



**patsjcampos@sde.sp.gov.br**



[www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br)



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



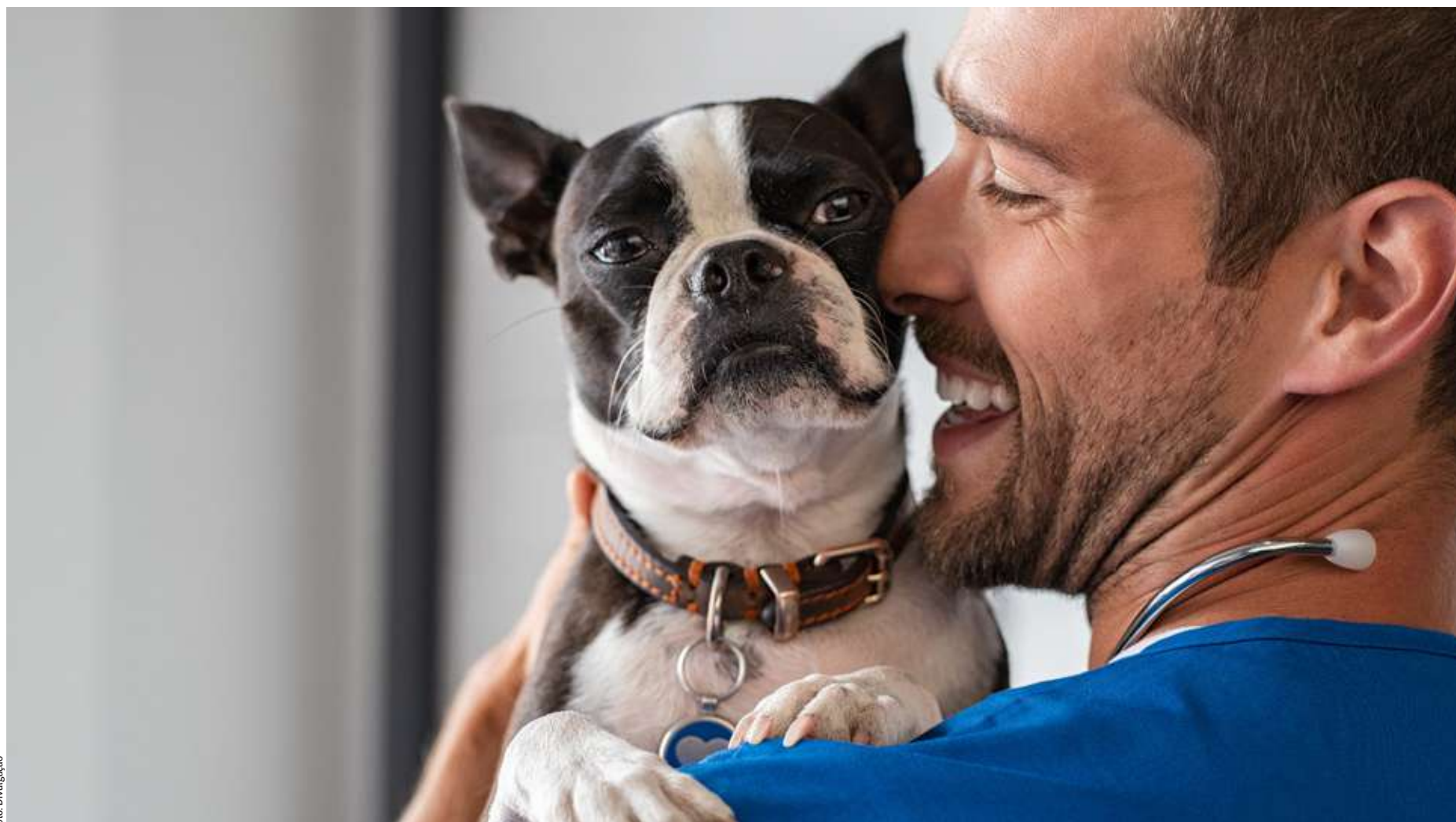


Foto: Divulgação

# QUALIDADE DE VIDA DOS PETS DEPENDE DOS NOSSOS CUIDADOS

■ Reinaldo Moreira

Saúde e bem-estar são direitos de todos, inclusive dos nossos melhores amigos de quatro patas. E como eles não sabem se cuidar sozinhos, é nosso dever darmos tudo o que eles precisam para ficarem sempre felizes e saudáveis. Mas, apesar de provavelmente todos os tutores já saberem disso, o que muitos não sabem é que tais cuidados vão além de dar banho, comida e um lugar para dormir. Você sabia que eles também precisam de exames de rotina?

## Pet com saúde e bem-estar: o que fazer?

A resposta para essa pergunta parece óbvia: dar alimentação e muito carinho. Porém, assim como nós, eles necessitam de mais amparo para viver uma vida plena e cheia de saúde física e emocional.

**Confira os principais cuidados para se ter com o seu pet que vão além de enchê-lo de beijos e mantê-lo de barquinha cheia:**

## Vacinação

Um pet sem as devidas vacinas ficam expostos às enfermidades que inclusive podem levá-los a óbito ou a uma vida com sequelas. Nesse caso, a vacinação é uma forma de prevenção às várias doenças que podem acometer os pets, mas também assegura saúde humana, pois algumas delas passam de animal para o tutor ou quaisquer pessoas que eles tiverem contato.

Então, nos casos das doenças infecciosas, além de um ato de cuidado com seu animalzinho, as vacinas são um cuidado com a saúde pública.

## Quais as principais vacinas?

- Cães: polivalentes, antirrábica, gripe canina, giardiase.
- Gatos: tríplice, quádrupla ou quádrupla, antirrábica.

O médico veterinário Lucas Alvim alerta: **“Ao atrasar as doses de vacinas do seu pet, ele estará fora do período de imunidade vacinal, estando assim, suscetível aos agentes infecciosos, levando ao risco de contágio e desenvolvimento das doenças”.**

**Consultas regulares ao veterinário são imprescindíveis, pois eles são responsáveis por dar todas as orientações necessárias de cuidados com os bichinhos, incluindo:**

- Atualização da carteira de vacinação;
- Orientação em relação à alimentação e higiene;
- Exame da saúde dental, ocular, do coração, da pele, das articulações etc;
- Alerta quanto às doenças silenciosas;
- Diagnósticos precisos e precoces;
- Prescrição de medicamentos;
- Realização de exame de rotina.

Alguma vez já se deparou (ou até mesmo disse) a frase: “até ontem estava tão bem, mas hoje foi parar no veterinário”? Isso é muito comum porque algumas enfermidades são silenciosas e se manifestam de uma hora para a outra.

Além disso, muitas vezes os tutores não sabem os cuidados exatos que devem ter com o pet, e mesmo com a melhor das intenções, não oferece a quantidade certa de comida para o porte do cão ou molha os ouvidos na hora do banho. Ambos são prejudiciais a médio e longo prazo e cabe ao veterinário dar as direções necessárias.

A consulta ao veterinário deve acontecer duas vezes ao ano. Devem ser feitos ainda, os exames de rotina. Os check-ups são realizados pelos veterinários e fazem parte dos cuidados essenciais com os pets, pelo menos, uma vez ao ano. Eles dão um parâmetro minucioso de como anda a saúde do animal, coisas que a olho nu, nem ao menos os especialistas conseguem perceber.

## Os exames mais importantes

- Hemograma completo;
- Exame de urina;
- Parasitológico;
- Exame das funções renais e hepáticas;
- Exame ocular;
- Ultrassonografia (no caso das fêmeas).

Os exames além de diagnosticarem doenças como diabetes, colesterol elevado, entre outras, sinalizam falta de nutrientes e verminoses. Por isso, coloque o check-up na lista de afazeres do seu fiel companheiro.

## Cuidados com a saúde mental

A saúde mental também deve ser cuidada. Isso porque, infelizmente, doenças como ansiedade e depressão também afetam cães e gatos. Além disso, o emocional afetado prejudica o estado físico. Em entrevista ao site Globo.com, a médica veterinária Rachel Campbell Worthington explica: “Quando um animal para de comer por questões relacionadas a fatores emocionais, ele pode sofrer emagrecimento e manifestar problemas de saúde devido a essa fragilização que leva à queda de imunidade”.

**Para evitar o desgaste psicológico dos pets é necessário colocar em sua rotina:**

- Brincadeiras;
- Socialização;

- Passeios;
- Tempo de qualidade com o tutor;
- Não passar longo período sozinho;
- Quando sozinho, não deixá-lo sem estímulos e nunca colocá-lo em locais pequenos.

## Alimentação

Alimentação adequada é mais do que apenas oferecer comida ao bichano. É, na verdade, oferecer rações de qualidade, na quantidade certa e com os nutrientes que eles precisam.

Como cada organismo é diferente, cada animal tem uma necessidade. Assim, como não damos qualquer alimento aos bebês e há pessoas alérgicas a certos tipos de alimentos, eles igualmente precisam de uma alimentação específica. Por isso, mais uma vez, os exames de rotina e as consultas ao veterinário são importantes.

## Regras sobre alimentos

- Evitar rações a granel, pois geralmente não estão frescas e bem armazenadas;
- Dar prioridade para as rações premium;
- Se atentar ao porte e idade descrito na embalagem;
- Preferir rações com composições mais “limpas” possíveis, portanto, quanto menos conservantes e aditivos, e mais nutrientes, melhor.

## Exercícios

Exercícios físicos devem fazer parte da vida do pet, assim como a alimentação e os hábitos de higiene. O sedentarismo tem os mesmos malefícios para eles, como tem para nós.

Segundo o veterinário Washington dos Santos, **“o exercício nos cães ajuda no quesito fisiológico, com o fortalecimento de músculos, e na questão mental, com a melhora de comportamento e disciplina”.**

## Exemplos de atividades

- Brincadeiras;
- Passeios;
- Corridas;
- Atividades com corda;
- Atividades em locais amplos como praças e parques;
- Brincadeiras com saltos, gravetos, bolas etc.

## Percebeu algo de errado com o pet?

Aconteceu acidente? Nesses casos, nunca medique seu amigo sem prescrição médica. Procure uma clínica veterinária. Assim, seu animalzinho estará em boas mãos e se manterá seguro.



Foto: Divulgação



# VOCÊ SABIA?

## O MEON POSSUI UM ESTÚDIO DE PODCAST DE ALTA QUALIDADE.



# ESTÚDIO meon

**PRONTO PARA GRAVAR O SEU PROGRAMA. RESERVE AGORA!**

# ESPAÇO SAÚDE

Vale Sul Shopping tem cada vez mais clínicas para cuidar de você.

<p>CLÍNICA artère Clínica de ouvido, nariz e garganta</p> <p>CARDIOLOGIA ADULTO, INFANTIL E FETAL LONGEVIDADE CIRURGIA VASCULAR PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO</p> <p>12 3028 5676</p>	<p>Cian Clínica de ouvido, nariz e garganta</p> <p>OTORRINOLARINGOLOGIA TRATAMENTO DO SONO FONOAUDIOLOGIA AUDIOMETRIA VACINAÇÃO</p> <p>12 97404 8913</p>	<p>CIPAX Laboratório</p> <p>EXAMES LABORATORIAIS PATOLOGIA CLÍNICA E CIRÚRGICA</p> <p>ABERTO A PARTIR DAS 7:00 12 3203 0633</p>	<p>CLÍNICA Ella</p> <p>GINECOLOGIA OBSTETRICIA MASTOLOGIA ESTÉTICA DERMATOLOGIA VASCULAR FISIOTERAPIA</p> <p>12 3931 3688 / 12 98270 1791</p>
<p>FCS ODONTOLÓGICO</p> <p>DIAGNÓSTICO ODONTOLÓGICO</p> <p>12 3924 2800</p>	<p>Grupo da Audição aparelhos auditivos   longevidade</p> <p>APARELHOS AUDITIVOS</p> <p>12 3308-0388 / 12 99643-3259</p>	<p>INEVORA Dermatologia Integrativa Avançada Inaura Évora</p> <p>DERMATOLOGIA CLÍNICA E ESTÉTICA TRICOLOGIA E LASER TRATAMENTOS FACIAIS CORPORAIS E CAPILARES</p> <p>12 3921 6577 / 12 99657 7664</p>	<p>inspire PSICOLOGIA</p> <p>PSICOLOGIA PSQUIATRIA PSICANÁLISE PSICOPEDAGOGIA NEUROPSICOLOGIA</p> <p>12 98864 6501</p>
<p>CLÍNICA LATTERE AO SEU LADO</p> <p>UROLOGIA GASTROCIRURGIA COLOPROCTOLOGIA ALERGIA E IMUNOLOGIA</p> <p>12 3028 6004 / 12 3028 6003</p>	<p>OdontoHi</p> <p>ODONTOLOGIA GERAL</p> <p>12 3209 5209 / 12 99218 0072</p>	<p>PLANI Medicina Diagnóstica</p> <p>EXAMES LABORATORIAIS DIAGNÓSTICO POR IMAGEM</p> <p>ABERTO A PARTIR DAS 7:00 12 3797 5411</p>	<p>VALE SUL SHOPPING</p>

Clínicas médicas com diversas especialidades para consultas, exames com convênios, além de toda comodidade do Vale Sul Shopping.

[valesul.shopping](https://valesul.shopping)



NOVIDADE //

# SÃO JOSÉ TEM NOVOS PONTOS DE PARADA PARA **CICLISTAS**

Locais terão ferramentas de manutenção, bombas e bebedouro

■ Samantha Pinto

Os ciclistas de São José dos Campos contarão com uma novidade que promete agradar aos usuários. A cidade vai ganhar pontos especiais de parada para bikes em vários locais.

O primeiro será instalado na avenida Linneu de Moura, no sentido cidade/bairro, e deve ser entregue ainda neste mês. A Prefeitura de São José dos Campos tem investido na infraestrutura cicloviária e, atualmente, conta com 165 quilômetros que melhoram as condições de deslocamentos por bicicletas, proporcionando segurança, rapidez e lazer para os ciclistas.

Os pontos visam atender às necessidades básicas dos ciclistas, por isso



terão cobertura, ferramentas de manutenção para as bikes, bombas para encher os pneus, torneira para lavagem das bikes, bebedouro, inclusive para

pets, iluminação e lixeira, configurados com uma infraestrutura moderna para o encontro entre os usuários.

Outros locais, como o Parque da Ci-

dade, Via Cambuí, Parque Ribeirão Vermelho, por exemplo, poderão ser beneficiados com estes espaços para atender aos ciclistas de toda a cidade.

Foto: PMSJC

**Farma Conde**

SAÚDE PARA TODOS

ACESSE NOSSO SITE

OU LIGUE 4000-1194



## UMA VIAGEM GASTRONÔMICA PELAS CIDADES

**PREPARE O APETITE!**

*O melhor da gastronomia você encontra no Portal Meon.*

Entrevistas, receitas, dicas de restaurantes, os melhores serviços delivery e promoções exclusivas de um verdadeiro clube gastronômico on-line.

**meon**

ACESSE [WWW.MEON.COM.BR](http://WWW.MEON.COM.BR)  
E RECEBA AS INFORMAÇÕES DOS MELHORES AROMAS E SABORES DE SÃO PAULO





# AULA MAGNA ABRE A 7ª TEMPORADA DO MEON JOVEM

Em formato de live no Youtube, jornalistas explicam aos alunos e professores como participar do projeto

■ Isabela Sardinha

O “Meon Jovem” é um projeto de educação do Grupo Meon de Comunicação, que permite que crianças e adolescentes matriculados em escolas da região do Vale do Paraíba e Litoral Norte produzam conteúdo para ser veiculado no portal de notícias. O projeto é destinado a estudantes do ensino fundamental 1 e 2, assim como do ensino médio, tanto de escolas públicas como particulares. Depois de inscritos pelos coordenadores das escolas, os alunos são acompanhados por professores e jornalistas do Meon e podem produzir conteúdo em texto, áudio, vídeo ou desenho, sobre qualquer tema, exceto política.

As “temporadas” do projeto ocorrem a cada semestre, e ao final, os jornalistas do Meon avaliam os conteúdos produzidos, julgando criatividade e relevância, e os que tiveram maior audiência também são premiados. Os vencedores recebem um prêmio e um troféu, enquanto todos os alunos que obtiverem suas pautas publicadas recebem um certificado de participação.

Um dos momentos mais esperados é a Aula Magna, que abre a temporada. A aula é em formato de live no Youtube e nela os jornalistas explicam aos alunos desde o que faz um jornalista até como se faz uma pauta. Também é explicado aos professores como inscrever os alunos e



todo o processo do projeto. A live fica **disponível em nossa página do Youtube** para eventuais dúvidas e para quem não conseguiu acompanhar no dia.

Além da Aula Magna, a diretora do

Grupo Meon, Regina Laranjeira Baumann, acompanhada do jornalista responsável pelo projeto, realiza visitas nas escolas para incentivar a participação dos alunos. Se você tem interes-

se em levar o projeto para a sua escola, entre em contato com a nossa redação!

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo site [www.meon.com.br/meonjovem/inscricao-escola](http://www.meon.com.br/meonjovem/inscricao-escola).

Patrocinadores



# CAPA REGIONAL É O MAIS NOVO PRODUTO DA METRÓPOLE MAGAZINE

■ Da Redação

Com o objetivo de fortalecer o compromisso da cobertura jornalística das 39 cidades da RMVale, o Grupo MEON de Comunicação lança o projeto “Capas Regionais” que coloca em evidência as principais notícias do município, fazendo com que o leitor fique por dentro dos fatos do local onde vive. É uma oportunidade de aproximar o munícipe dos acontecimentos da sua cidade.

Além da capa especial, a cidade terá espaço para conteúdos dentro da revista, onde serão explorados os assuntos mais relevantes do momento.



**A GENTE SE CONECTA!**

Ultravelocidade pra você ir mais longe!

**SOLUÇÃO COMPLETA PARA SUA CASA E EMPRESA:**

**INTERNET FIBRA ÓPTICA**

**TV POR ASSINATURA**

**TELEFONIA FIXA**

**CONTRATE HOJE MESMO:**

**12 2012-0000**

[WWW.NIPFIBER.COM.BR](http://WWW.NIPFIBER.COM.BR)

**NIPBR**

NIPCABLE

*Consulte a viabilidade local*



# DESCUBRA O ENCANTO DA NOSSA REGIÃO NA 2ª EXPO MEON TURISMO

## Da Redação

Preparem-se para embarcar em uma jornada única e emocionante pela beleza e riqueza da nossa região, com palestras inspiradoras, shows, stands e muito mais!

O Meon tem o prazer de convidar você para uma experiência única e enriquecedora na 2ª Expo Meon Turismo.

Prepare-se para uma jornada incrível através das maravilhas da RM Vale.

O evento de trade turístico revela as joias turísticas da nossa região para você, sua família e amigos.

É a oportunidade perfeita para se conectar com as cidades ao nosso redor, mergulhando nas suas histórias fascinantes, explorando suas delícias gastronômicas e vivenciando momentos de lazer inesquecíveis.

A entrada é GRATUITA! A Expo Meon Turismo é uma celebração aberta a todos que desejam explorar e se encantar com o que a nossa região tem a oferecer.

As inscrições já estão abertas, faça sua inscrição agora mesmo pelo Portal Meon ([www.meon.com.br](http://www.meon.com.br))



- **Local:** Farma Conde Arena  
Rua Winston Churchill, 230  
Jd. das Indústrias - São José dos Campos.
- **Dias:** 27 e 28 de outubro de 2023
- **Horário:** 08h às 21h

Estamos ansiosos para compartilhar  
essa experiência com você!

**EXPO TURISMO**  
meon  
Vale do Paraíba, Litoral Norte  
e Serra da Mantiqueira

**NOVAOPÇÃO**  
LOCALIDADE DE CURSOS  
[11] 3307-7077 [www.novaopcao.com.br](http://www.novaopcao.com.br)

AFIO:  
tvthathi sbt

**IDT-CEMA**  
Instituto de Desenvolvimento, Ensino,  
Cursos, Trepo e Meio Ambiente

## Há 18 anos, a TOTVS acredita e investe no Vale do Paraíba.

### Potencialize a gestão educacional da sua instituição de ensino com os sistemas TOTVS

A gestão educacional desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos alunos e no crescimento das instituições de ensino, mas muitas enfrentam desafios devido à falta de ações bem planejadas e compreensão inadequada do cenário brasileiro. É crucial alinhar métodos gerenciais com práticas pedagógicas eficazes e utilizar tecnologias para melhorar a administração institucional, visando ao crescimento e ao benefício da comunidade acadêmica.

Conheça o portfólio de soluções educacionais que vão muito além do ERP.

Fala com a gente.

**TOTVS Sudeste Meridional**

Unidade Vale do Paraíba:

**(12)3600-8080** | [linktr.ee/totvstsm](https://linktr.ee/totvstsm)

**TOTVS**

A  
TOTVS  
ACREDITA NO  
BRASIL  
QUE

**FAZ**



# SARA BRAZ, REVELAÇÃO DO VALE, CAMPEÃ BRASILEIRA DE KARAOKÊ

■ Hellen Gama

A cantora Sara Braz, nascida em Taubaté, tem 24 anos e representa São José dos Campos como a finalista do Campeonato Mundial de Karaoke, o KWC (sigla em inglês para Karaoke World Championships).

No dia 10 de setembro, Sara participou da final nacional classificatória para o mundial, num evento realizado na Fábrica de Cultura da capital paulista. Participaram 34 cantores de todo o país, que disputaram o direito de representar o Brasil na final do Mundial que acontece entre os dias 6 e 11 de novembro, no Panamá.

Sara foi entrevistada no podcast Meon Entrevista e falou do seu dia a dia, da oportunidade de participar da competição e o sonho de conquistar um título internacional.

**MEON: Como você descobriu a música na sua vida?**

**SARA:** Eu canto desde pequena e eu comecei na igreja. Cantava nos grupos das crianças, dos jovens e com o meu pai, que ainda canta. Minha família me apoia muito. Eu moro com a minha mãe e com as minhas irmãs, inclusive, eu cantava com a minha irmã. Nós fizemos uma dupla.

**MEON: Como você decidiu entrar para a competição?**

**SARA:** Eu não sabia dessa competição. A primeira vez que eu ouvi falar foi em um programa de televisão, sobre um campeão brasileiro de karaoke e lembro que falei que nunca havia escutado isso. E aí, o meu patrão, do estabelecimento onde trabalho, escutou numa rádio de Taubaté sobre uma promoção. Mandei um áudio cantando com a minha irmã,

e conseguimos. Só que era para uma pessoa só, não podia cantar em dupla. Eu fui na primeira seletiva em São José dos Campos, no Karaoke Levianos, passei com o voto popular, foi muito legal. Depois passei por todas as fases, até chegar na final e fui campeã.

Quando ganhei, eu fiquei tão nervosa que meu cabelo atrapalhou um pouquinho e aí eu precisei de ajuda (risos). Aquilo para mim foi sensacional. A gente tem o costume de não acreditar na gente, né? Mas quando chamou meu nome, eu pensei, mano, consegui. Acreditaram em mim mais do que eu mesma. Eu não esperava, de verdade.

**MEON: Você pensa em fazer um álbum?**

**SARA:** São tantos projetos que a gente coloca no papel, não é? Mas, no momento eu estou focada no campeonato e aprendendo. Tenho acompanhamento vocal com a Vivi e com o Joe e apoio da Isa e da Teka da KWC. Nesse momento é isso.

**MEON: E como tem sido as aulas?**

**SARA:** Eu comecei ontem (risos). Nossa, foi maravilhoso! Estou tendo aulas com a Vivi, que é uma pessoa maravilhosa. Ela me dá muitas dicas. Eu não sabia como respirar enquanto cantava e ela me ensinou a respirar da forma correta para que não falte o ar durante as frases quando for cantar. Eu nunca tive oportunidade de fazer aula de canto e está sendo maravilhoso.

**MEON: Como está sendo o seu cotidiano? O que você faz normalmente?**

**SARA:** Eu trabalho num barzinho chamado Terrazzo Espetos, em Taubaté, e fico na cozinha toda sexta e sábado

(Risos). Eu pego o pedido na impressora e passo ao churrasqueiro e ao barman, finalizo o pedido, coloco o queijo na batata, lavo a alface, ralo o queijo, coloco espeto nas carnes, enfim, é isso que eu faço lá. Por muito tempo trabalhei em shopping com atendimento ao público, mas eu me identifiquei mais com a cozinha.

**MEON: É por causa da timidez que você resolveu trabalhar na cozinha?**

**SARA:** Por muito tempo eu trabalhei com o público e trabalhar diretamente com os clientes, não é fácil. Eu não tenho problema nenhum de trabalhar com eles, mas é que passei por tanta coisa que, ao trabalhar na cozinha, me senti muito melhor comigo mesma.

De certa forma, o que tive que lidar quando trabalhei em shopping refletiu em mim mesma. Eu fiquei muito mal. Coisas básicas, né? Que são difíceis principalmente para nós que somos negros, como racismo. Para mim é ótimo estar na posição que estou no momento.

Por usar trança, eu já escutei muito que pareço uma maconheira, cara de quem usa maconha, coisas desse tipo, que já não me afetam mais. Mas, são comentários chatos e que podem sim afetar alguém. Desde pequena eu passo por isso, como na época da escola que chegaram a passar cola no meu cabelo. Querendo ou não, a gente fica um pouco mexida, sabe? É um trauma que nos acompanha desde a infância e que se os pais não criam os filhos de forma correta, como explicar a forma certa de tratar o ser humano, independentemente da cor ou do cabelo, o mundo se torna cada vez pior.

Depois que eu sai do shopping, eu comecei a fazer terapia, me cuidar e comecei a minha faculdade. Estar ali na cozinha me ajudou. Fico num lugar mais fechado e focada em uma galera mais específica.

**MEON: Você é bem nova e, pelo visto, começou a trabalhar cedo?**

**SARA:** Sim. Eu queria muito fazer o

preparatório militar em uma escola de Taubaté e não tinha grana pra isso e queria tirar a minha habilitação. Comecei a fazer faxina (risos) e foi uma época muito gostosa, sabe? Eu consegui pagar minha habilitação trabalhando com isso e eu sou muito grata. Não tenho vergonha nenhuma de falar que trabalhei nessa área. Até consegui pegar o cursinho preparatório militar.

**MEON: Voltando a falar da música, fora da igreja, esse foi seu primeiro contato com o canto?**

**SARA:** No ano passado, eu participei do show de calouros do VRAU junto da minha irmã. Ganhamos o primeiro lugar cantando "Aleluia". Foi maravilhoso! Além disso, há dez anos, eu participei de uma competição na igreja e fiquei em terceiro lugar. Porém, nada tão grande como agora. Essa competição está sendo a maior da minha vida. A KWC está sendo maravilhosa, muitas oportunidades estão surgindo.

**MEON: Você faz faculdade, né? E como está sendo focar em tantas coisas perto da viagem?**

**SARA:** Sim, de fisioterapia. Estou no segundo semestre. Corrido. Acredita que tirei meu passaporte ontem? (Risos). É minha primeira vez indo para fora do país. Fico pensando que esse tempo que vou para lá vai estar próximo do meu aniversário, acredita? Próximo do dia que vou voltar. Eu volto dia 11 e faço aniversário dois dias depois, 13 de novembro. Imagina se eu voltar com o prêmio na mão? Está valendo a pena. Além disso, vou curtir o Resort durante minha estadia por lá (Risos).

Estou ansiosa para conhecer pessoas de outras línguas e que estão participando da competição. Eu nem sei como vou me comunicar com elas, porque não sei falar inglês (Risos). O que sei é só escutando as músicas mesmo, mas estou estudando para isso, para aprender. Todavia, como vou me comunicar com o pessoal lá? Vai ser com o Google Tradutor mesmo (Risos).



**JOVENS TALENTOS**  
Superdotação e Altas Habilidades

**VIDEOCAST**  
Alpha Lumen



O IAL (Instituto Alpha Lumen) inicia sua programação de videocast sobre os temas: **ALTAS HABILIDADES E SUPERDOTAÇÃO, EDUCAÇÃO, SAÚDE SOCIOEMOCIONAL** e outros.

Em outubro, teremos o lançamento da trilha "Jovens Talentos", no YouTube, que vai oferecer orientações teóricas e práticas para apoiar pais, educadores e profissionais a compreenderem melhor e receberem dicas de como estimular o potencial extraordinário dessas crianças e jovens talentosos.

Juntas, Nuricel V. Aguilera e a Dra. Ângela Virgolim receberão convidados e especialistas para conversar e responder perguntas sobre tudo o que envolve Superdotação e Altas Habilidades.



Acesse o QR code e saiba mais



Nuricel V. Aguilera



Dra. Ângela Virgolim

TODA SEGUNDA  
A PARTIR DE  
**16/10**  
ÀS 17 HORAS

Acompanhe nossas redes:  
@InstitutoAlphaLumen







**INSTITUTO  
ALPHA LUMEN**  
APOIO AO TALENTO



# TUDO SOBRE A FESTA DA PADROEIRA DO BRASIL



Fotos: Divulgação

■ Reinaldo Moreira

Para homenagear Nossa Senhora Aparecida, Rainha e Padroeira do Brasil, uma grande programação foi preparada para proporcionar experiências de fé e devoção, com celebrações religiosas e atividades culturais, neste mês de outubro.

De 3 a 11 de outubro haverá a oração da Novena às 15h e às 19h, na Basílica. Durante o período da tarde será presidida por um padre Redentorista e à noite por um bispo convidado. As reflexões a serem desenvolvidas durante a Novena e a Festa surgem a partir do tema central “Maria, ensinai-nos que vocação é graça e missão”. O tema escolhido está em consonância com o 3º Ano Vocacional do Brasil, promovido pela CNBB e visa conscientizar os cristãos sobre o que é vocação, despertar vocações religiosas e leigas e significar vocação a partir do modelo de Maria.

Além da Novena, no dia 5, quinta-feira, a tradicional Carreata percorrerá ruas da cidade, a partir das 16h, saindo do Pátio das Palmeiras, no Santuário Nacional. É costume dos munícipes e visitantes enfeitarem as janelas de casas e hotéis para o cortejo com a imagem de Nossa Senhora. No sábado, dia 7, um Passeio Ciclístico unirá o bem estar da atividade física à devoção dos visitantes a partir das 9h na Tribuna Dom Aloísio Lorscheider. Nos dias 7 e 8 de outubro, no período da noite, os destaques serão as apresentações musicais da Orquestra PEMSA. Os

músicos do Projeto de Educação Musical do Santuário Nacional se apresentam, às 20h45, em frente à Nave Norte da igreja. Já no dia 10, terça-feira, o Festival da Padroeira terá o show do cantor Daniel e convidados. A apresentação ocorre a partir das 20h45, com entrada gratuita. No dia 11, às 20h30, a “Procissão Memória” convida os devotos a reviverem a memória do encontro da imagem de Nossa Senhora Aparecida nas águas do Rio Paraíba, no ano de 1.717. O trajeto da caminhada seguirá até a Capela São Geraldo, no bairro Itaguaçu.

## FESTIVIDADES DE 12 DE OUTUBRO

No dia 12, data dedicada à Nossa Senhora Aparecida, as festividades começam bem cedo, com a alvorada às 4h50. Ao todo, sete horários de celebrações eucarísticas estão programados, todos no Altar Central da Basílica.

A Missa Solene, presidida pelo Arcebispo de Aparecida, Dom Orlando Brandes, será realizada às 9h e a Missa das Crianças, às 12h.

Na Basílica Histórica, também no dia 12, ocorre a Consagração Solene a Nossa Senhora, às 15h. No início da noite, às 18h, está programada a oração do Ângelus e Procissão Solene até o Santuário Nacional, para a missa de encerramento.

A Celebração de Encerramento da Festa está programada para as 20h, no Santuário Nacional. Na sequência, um show

pirotécnico poderá ser acompanhado do pátio externo da igreja. No ano passado, mais de 330 mil pessoas visitaram a Basílica de Aparecida neste período.

## SEGURANÇA

A Polícia Militar do Estado de São Paulo realiza a “Operação Romeiro 2023” que visa oferecer segurança e tranquilidade ao devoto durante a peregrinação até a Casa da Mãe Aparecida no período que antecede a Festa da Padroeira do Brasil e também nos meses seguintes ao dia 12 de outubro.

Para esse período, de setembro a dezembro, de acordo com a Polícia Militar, são esperados mais de cinco milhões de peregrinos no Santuário.

A Operação, que tem seu ápice em outubro, estará em funcionamento até o dia 10 de dezembro.



Existe uma  
real solução  
para seu negócio

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

▶ contato@bdo.com.br

**BDO**



# DORES NA COLUNA:

## UMA IMPORTANTE CAUSA DE PREJUÍZO SOCIAL E ECONÔMICO

### Da Redação

Atualmente, as dores na coluna são uma das principais causas de procura aos consultórios médicos e uma importante causa de prejuízo (social e econômico), já que afeta em elevado grau de incidência, tanto os adultos mais jovens quanto idosos. E isso pode levar não só ao absenteísmo (quando a pessoa não consegue ir ao trabalho), mas ao presenteísmo, que é quando o paciente vai ao trabalho, mas não consegue trabalhar adequadamente pela dor, gerando grandes prejuízos. Só nos Estados Unidos, por exemplo, a estimativa é de uma perda em torno de US\$ 2 bilhões!

Essas dores podem estar localizadas na região do pescoço, dorsal e lombar, ou ainda, irradiarem para cabeça, membros superiores e inferiores. Quando tem duração maior de 3 meses, costumamos definir essa dor como sendo crônica.

Vivemos uma verdadeira epidemia de dores na coluna, principalmente na coluna cervical (que fica na região do pescoço) e na coluna lombar. E essas dores estão intimamente relacionadas ao estilo de vida do homem moderno: sedentarismo, obesidade, dietas ricas em gorduras e carboidratos e pobres em nutrientes, tabagismo, estresse crônico.



Precisamos destacar também, a manutensão prolongada de posturas incorretas que sobrecarregam a coluna durante o uso de celulares, tablets, computadores, deitar-se e sentar-se de forma incorreta, dentre outros. A postura em flexão cervical (que é dobrar o pescoço para frente), aumenta a carga em cerca de 26 Kg a mais na coluna cervical! Muito importante nos casos de dor na coluna, excluir os “sinais de alerta”: sinalizam que alguma coisa mais grave pode estar ocorrendo. Assim, dor após algum traumatismo, dor com febre, dor com história prévia de câncer, dor com fraqueza de algum membro ou perda

do controle das fezes e urina, são alguns exemplos e precisam ser imediatamente avaliados por um médico especialista.

Além disso, muitas vezes temos dúvidas quanto à verdadeira causa daquela dor. E aqui vem um dado interessante: nem sempre é aquela hérnia que aparece na sua ressonância magnética! Por isso a importância de uma avaliação feita pelo profissional com experiência.

Assim, dependendo do caso, serão indicados medicamentos analgésicos, fisioterapia, fortalecimento, bloqueios ou infiltrações e, para os casos mais graves ou que não melhoraram com

nenhum desses tratamentos, pode ser indicada uma cirurgia. Mas uma coisa é certa: o estilo de vida saudável é a melhor maneira de manter sua coluna (e todo o seu corpo) sem dor! Não espere a dor aparecer para mudar de vida!

E lembre-se: consulte sempre a opinião de um especialista experiente no tratamento de dores na sua coluna!

**Por Dr. Gustavo Aquino**  
Neurocirurgião - Especialista em Dor  
CRM 119.888

# COMIDAS PARA SE REFRESCAR NA PRIMAVERA

### Samantha Pinto

Que o Brasil é um país quente e tropical, nos já sabemos, mas com o calor aumentando a cada dia e as estações não seguindo corretamente seu fluxo, nosso corpo sente o impacto e isso pode gerar mudanças de humor e um pouco de estresse.

Pensando nisso, essa edição do Meon Menu recolheu alguns pratos e bebidas refrescantes e cheios de energia para você aproveitar a Primavera e já se preparar para o Verão.



**Salpicão**

O salpicão é um prato clássico e típico do Brasil, servido geralmente nas festas de fim de ano. Pode ser oferecido como salada, acompanhamento ou até mesmo o prato principal. Frango, maionese, cenoura, batata palha, uva-passa e salsinha são os ingredientes principais delícia.

Dica: sirva com arroz branco.



**Ceviche**

Originalmente do Peru, o ceviche é um prato fácil de ser executado e que pode contar diversas combinações. Uma ótima receita para fazer em casa e receber visitas. Geralmente feito com peixes ou frutos do mar, a proteína é marinada em suco ácido com especiarias, cebola, pimentão e coentro. Essa receita também pode ter acompanhamentos, como torradas, chips de batata, mandioca ou até mesmo um pãozinho. Quer dicas de como fazer essa delícia? Os ingredientes precisam estar bem gelados e frescos, com uma apresentação minimalista e muito sabor.



**Mojito**

O mojito pode ser alcoólico ou não, mas em suas duas formas, possui um sabor e refrescância inigualável. O Coquetel, é feito a base de Rum Branco originário de Cuba, hortelã, bastante gelo, limão e açúcar. Para aqueles que não gostam de bebidas alcoólicas, o mojito pode ser feito à base de Sprite ou Água de coco. Uma verdadeira maravilha! ■

### Salada de fruta

Aqui está um prato que você pode usar e abusar da sua imaginação. Com a diversidade de frutas que o Brasil oferece, não tem como uma salada de fruta ser ruim, ainda mais geladinha e acompanhada de leite condensado.







tvthathi



Sempre perto de **você.**

Vale do Paraíba - Litoral Norte  
Serra da Mantiqueira

PROGRAMAÇÃO REGIONAL DE

**SEGUNDA A SEXTA**

NOVO DIA | VALE DE MAIS | HORA DO VALE  
SBT ESPORTE + | THATHI NOTÍCIAS



# GUILHERME PAT É O NOME DA VEZ NO MMA



Reinaldo Moreira

O lutador de MMA, Guilherme Pat “Kong”, foi entrevistado pelo Portal MEO e falou da carreira, como funciona a categoria e o sonho de entrar para o UFC. Com 29 anos de idade e 1.95 de altura, este “gigante”, que nasceu em São José dos Campos é um dos grandes nomes da atualidade neste esporte.

Guilherme começou a praticar artes marciais aos 13 anos, no Karatê, ficando nesta modalidade até os 19 anos,

inclusive conquistando a faixa preta. Mas, preocupado com o futuro profissional, fez uma breve parada nas competições, porém, jamais abandonou o sonho de seguir lutando profissionalmente. Após dois anos afastado, voltou treinando no Muay Thai, que é uma arte marcial originária da Tailândia. Guilherme também teve um período bem sucedido no Muay Thai com grande sequência de vitórias,



Fotos: Divulgação

Após esta etapa, “Kong” como é conhecido pelo porte físico, foi para o MMA numa equipe de São Paulo, bem no período da pandemia. Foi um momento de aprendizado para ver se, de fato, era isso que Guilherme queria. Com treinos e lutas vitoriosas, o joseense avançou na carreira e já é um dos principais nomes do MMA no Brasil, na categoria peso pesado.

Guilherme conta como foi o início da etapa profissional no MMA. “A história é interessante. Comecei a trabalhar, com a ideia de fazer Uber. Numa sexta-feira combinei de sair com amigos de São Paulo e fizemos uma viagem. Só que sexta-feira é dia de treino forte, mas decidimos viajar. E o meu treinador, Urso Castelo, me ligou, deu bronca porque deveria treinar, mas a viagem seguiu. Depois ele me comunicou que eu tinha luta agendada em Santos, em três semanas. Eu estava muito preparado para este momento. Fui para a competição e venci”, comemora.

Guilherme faz parte da equipe Lotus Club, do bairro de Santana, em São Paulo. Antes, esteve na equipe do Corinthians. Agora pensa em voos mais altos e começa a ficar de olho no UFC. Ele explica o que fazer para esta transição acontecer: “Preciso seguir lutando e vencendo para ter um bom cartel. O UFC observa a evolução e conquistas dos lutadores, principalmente a performance dos nocauteadores. Estou trabalhando pra isso”, explica.

meon  
apresenta



Em cada programa um roteiro completo com dicas de hospedagem, gastronomia, destinos e aventuras nas cidades da RMVale.

**TODO SÁBADO ÀS 10H**





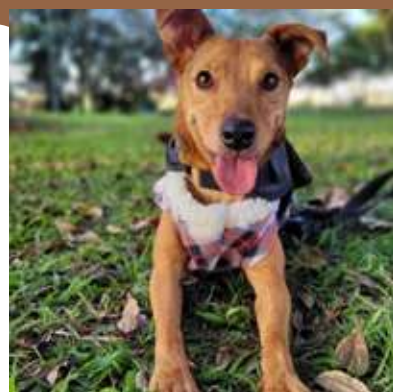
# AMO MEU PET



**Kurama, 1 ano e 7 meses – SRD**  
**@kurama\_petoficial**

Kurama foi adotada e, desde então, transformou a vida de toda família, trazendo o amor e a alegria que um cachorro tão especial pode proporcionar. Desde filhote, mostrou sua personalidade arteira, causando algumas “destruições” na casa e trazendo uma bagunça positiva para todos. Ela também é voluntária da Animal Equality, uma organização que defende os direitos dos animais, e usa sua influência para compartilhar informações sobre leis, causas animais, meio ambiente, empoderamento das mulheres, inclusão social e datas comemorativas.

• Tutora: Selma Franco



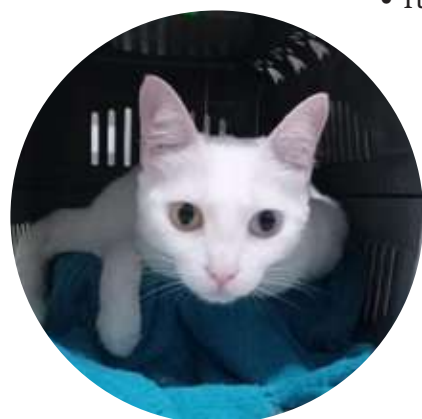
**Taz**  
**@odoguinhotaz**

Eu fui adotado na Ong Chico Pata, de Taubaté, então minha humana não sabe minha idade exata, mas tenho em média 3 anos. Me chamo Taz Mania, só Taz para os íntimos, sou muito educado e adoro o comando “bate aqui”.

• Tutora: Amanda

**Kira (3 anos)**  
**e Art (2 meses)**  
**American Bully**  
Muito companheiros, adoram colo, carinho e companhia dos humanos, adoram brincar e comer. Assustam pelo tamanho e força, mas são dois bebês dengosos

• Tutores: Ivana e Gabriel



**Marrie, 7 anos**

Marrie gosta de comer cadarço e não gosta de visitas em casa!

• Tutora: Dani Veloso



**Shuri, 5 meses**

A gatinha foi abandonada na roça e salvamos ela. Ama bolinhas e abraçar a gente.

• Tutora: Dani Veloso



**Lola (2 meses)**

Oi, eu sou uma Beagle muito arteira que gosta de dormir nos pés das pessoas, adoro um carinho e tenho muita energia pra gastar!

• Tutora: Ana Paula



**Mid Night, 2 anos e 10 meses**

Me chamo assim, porque minha mamãe me resgatou exatamente a meia noite, detalhe, de uma sexta-feira 13.

• Tutora: Stephany Camargo



**Sarabi, 8 meses**

Na rua é um anjinho, em casa... um mini furacão.

**Luke, 8 meses**  
**Labrador**

Luke é um jovem cão de apenas 8 meses que foi adotado este ano pela família. Feliz dia dos pais (de pet e atrasado) ao tutor!

• Tutor: Frederico Andrade



## CARACTERÍSTICAS DAS RAÇAS DE CÃES

Cada animalzinho é único no mundo! Assim como os humanos, os cães também têm características próprias, personalidade, gostos, e se tornam seres especiais para seus tutores.

Mas, além das particularidades de cada pet, devemos levar em consideração também as distinções das raças. Assim, ao fazer a escolha por um animal de estimação, futuros tutores podem pensar de maneira objetiva qual raça se assemelha mais com o estilo de vida que a família tem.

Por isso, nós trouxemos nesta coluna algumas características de raças que são comuns no Brasil.

Os Golden Retrievers são uma das raças de cães mais populares e amadas do mundo. Eles são conhecidos por sua personalidade gentil, aparência encantadora e habilidades versáteis. Demonstram inteligência e estão entre as raças mais fáceis de treinar. Têm paciência com crianças, são apegados aos donos e precisam estar sempre em companhia de outras pessoas.

Os Pinschers são cães pequenos, mas cheios de energia e personalidade. São conhecidos por sua determinação, e também confiantes, alertas e muitas vezes têm uma atitude de guarda. Devido à sua personalidade forte, os Pinschers exigem um treinamento consistente e uma liderança firme. Eles podem ser teimosos, então a paciência é fundamental no treinamento.

Os Yorkshire são cães charmosos co-

nhecidos por sua aparência elegante e personalidade vibrante. A pelagem exige cuidados regulares, como escovação e tosa, para evitar que fique emaranhada. Costumam ser corajosos e destemidos, mas, apesar disso, muito apegados à família e precisam de companhia.

Os Shih Tzus são uma raça de cães pequenos e encantadores. Uma das características mais marcantes é sua pelagem longa, densa e sedosa, que requerem cuidados regulares, incluindo escova-

ção diária para manter seu pelo livre de nós e em boas condições. São conhecidos por serem carinhosos e amigáveis com pessoas e outros animais. Embora sejam inteligentes, os Shih Tzus podem ser teimosos e desafiadores de treinar. Treinamento consistente e positivo é importante para ajudá-los a se tornarem cães bem-comportados.

Estas são algumas raças de hoje. Ficou curioso sobre outras raças? Encaminhe pra nós!



**Ana Laura Costa**  
**@analaucostajornalista**

**O Meu Mundo é Pet... e o seu? Até breve!**



## ILHABELA RECEBE NOVA TEMPORADA DE NAVIOS CRUZEIRO



Fotos: Divulgação

■ Reinaldo Moreira

De acordo com a Associação Brasileira de Cruzeiros Marítimos (Clia Brasil), a temporada de cruzeiros entre 2023 e 2024 deve superar a temporada passada, batendo um novo recorde e sendo a maior dos últimos onze anos, com Ilhabela bem posicionada neste cenário.

Com início no dia 30 de outubro, já estão confirmadas 64 escalas, sendo que este número deve subir com as já conhecidas “escalas extras”. Além disso, em número de passageiros, a temporada já vai superar a anterior, pois alguns navios são maiores.

A projeção é que sejam injetados

cerca de R\$ 100 milhões na economia local em restaurantes, bares, cafés, passeios turísticos, contratação de guias de turismo, serviços de transfer, táxi, compra de souvenirs, artesanatos e roupas, fomentando toda a rede comercial e de serviços.

Segundo a Clia Brasil, as vendas estão em ritmo acelerado, o que demonstra grande interesse no setor e consequentemente mais passageiros, o que é bom para Ilhabela. Segundo o estudo da FGV, o gasto médio por passageiro em terra subiu para R\$ 639,37, ante R\$ 605,90 da temporada pré-pandemia.

## PREFEITURA DE SÃO SEBASTIÃO CONCEDE AUMENTO SALARIAL AOS SERVIDORES

■ Reinaldo Moreira

Os servidores públicos de São Sebastião terão revisão geral da remuneração em 10% e reajuste dos vales refeição e alimentação. O Projeto de Lei nº 79/2023, apresentado pela Prefeitura, foi aprovado por unanimidade durante a sessão da Câmara do dia 12 de setembro.

Os vales refeição e alimentação, respectivamente, passam de R\$ 30 para R\$ 40 e de R\$ 450 para R\$ 495. A revisão e reajustes são válidos desde 1º de setembro.

Os anúncios da revisão salarial e

reajustes nos vales foram feitos pelo prefeito Felipe Augusto no dia 30 de agosto. O Projeto de Lei foi submetido à apreciação da Câmara Municipal, que aprovou a iniciativa.

O último reajuste concedido aos mais de 4 mil servidores ocorreu há mais de um ano, em maio de 2022, quando houve aumento superior a 11%. Desde então, a inflação medida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) atingiu 4,5%.



## CARAGUÁ AUMENTA EM 589% CRIAÇÃO DE EMPRESAS EM 20 ANOS

■ Reinaldo Moreira

Caraguatatuba vem se consolidando como grande Polo Comercial do Litoral Norte, e elevou em 589% a criação de novas empresas na cidade nos últimos 20 anos. Segundo dados da Junta Comercial do Estado de São Paulo, em 2003 foram gerados 417 CNPJs (Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas), distribuídos juridicamente como empresário (285) e sociedade limitada (132).

Vinte anos depois, esse número saltou para a marca de 2.875 CNPJs, distribuídos juridicamente entre empresários (2.545), sociedade limitada (329) e cooperativa (1).

O ramo da construção civil continua em alta em Caraguatatuba e tem propiciado o impulsionamento do mercado econômico no município. De janeiro até agosto deste ano, foram emitidos pela Secretaria de Urbanismo 680 novos alvarás na área, tota-

lizando mais de 221 mil metros em obras.

O chamado “boom empresarial” também se deve a migração de pessoas para a cidade, muitas delas em busca de melhor qualidade de vida e da estrutura oferecida.

De acordo com o último dado do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o censo apontou que Caraguatatuba foi a cidade que mais cresceu na Região Metropolitana do Vale e Litoral com 34% de aumento populacional, passando de 100.840 em 2010 para 134.875 em 2022.

Uma das mais importantes conquistas nos últimos anos foi a entrega do Hospital Regional, em 2021, que serve como retaguarda para pacientes da cidade de outros municípios do Litoral Norte. O hospital dispõe, para a população adulta e infantil, 227 leitos entre unidades de terapia intensiva e enfermarias.



# MUITO MAIS DO QUE ACADEMIA

O QUE HÁ DE MELHOR NO MUNDO, PARA TODAS AS IDADES, EM UM ÚNICO LUGAR

## ATIVIDADES PARA TODA FAMÍLIA

- Piscina semiolímpica e piscina infantil, cobertas e aquecidas
- Sala de musculação completa com equipamentos de marcas top de linha mundial em ergonomia e tecnologia.
- Área de treinamento funcional e pista de alto rendimento.
- Mais de 20 modalidades de ginástica coletiva, dança, hidroginástica e natação.
- Pilates, tecido acrobático e pole dance
- Spinning com recursos audiovisuais HD e 3D em tela gigante.
- Child Care, sauna seca, e spa com hidromassagem.
- Programa Kids com 8 modalidades esportivas e artísticas.
- Estacionamento abundante, seguro e gratuito.

**VEM PRA CIA**

[f](#)
[@CIAATHLETICASJC](#)
[@CIAATHLETICAOFICIAL](#)
[CIAATHLETICASJC.COM.BR](http://CIAATHLETICASJC.COM.BR)

Endereço: Colinas Shopping | Avenida São João, 2200 Loja NT 24 | (12) 3904-6000

Companhia  
Athletica





## SOCIAL & MODA

by Willian Roggles

# RAPIDINHAS COM WILLIAN ROGGLES

## PRIMAVERA

O Hotel Savoy dá as boas-vindas à nova estação com um evento cultural imperdível! Uma noite especial com a talentosa cantora e escritora Denise Mello, seguida de uma emocionante sessão de autógrafos do seu livro "A Mulher na Canção: a composição feminina na era do Rádio".

Ainda na programação, teremos a incrível apresentação do grupo coral Jordanense, "Vozes da Mantiqueira".

A diretora artística do "Savóia Arts" está radiante com este projeto e garante que será uma celebração inesquecível da chegada da Primavera em Campos do Jordão.



Coral Jordanense "Vozes da Mantiqueira"



## \*HAIR STYLIST\*

Demetrius Pombo e Roberto Lázaro estão felizes em inaugurar o nosso novo espaço de beleza no dia 27 de setembro, na Avenida Barão do Rio Branco, 1110, Jardim Esplanada. Nosso amplo espaço traz novidades em coloração, mechas, cortes e tratamentos de alto nível. Muito sucesso a vocês.



Cantora e escritora Denise Mello



Teresa Dalme e Cleber Assumpcao, Hotel Savoy Campos do Jordão

## PAPO FASHION

Um encontro pra lá de gostoso! Com a incrível jornalista e apresentadora de TV Solange Moraes, a talentosa vencedora do campeonato nacional de Karaokê KWC, Sara Braz, e o inspirador diretor do programa "Minutos de Fé", Juan Willian.



Foto: Cíntia Cardoso

## SOCIAL WILLIAN ROGGLES //



Fabiola e Kelce Molina coleção primavera 2023

## FABIOLA MOLINA LANÇOU A COLEÇÃO AURA - PRIMAVERA 23.

O evento reuniu clientes, amigos, família e a imprensa para celebrar o lançamento que contou com seis estampas exclusivas: Jardins, Simetria, Aromas da Terra, Nativa, Aura Felina e Marsala, juntamente com algumas cores lisas. A coleção personifica a elegância da primavera em cada detalhe, oferecendo uma experiência única que combina moda e sofisticação.

## PRÊMIO ESTILO E DESIGN 2023.

Estive no Teatro Colinas em São José dos Campos para a noite dos vencedores do 10º Prêmio Estilo e Design 2023.

O prêmio é referência no segmento de arquitetura e decoração e participam arquitetos, designers de interiores, decoradores e paisagistas do Vale do Paraíba, Mogi das Cruzes e da grande São Paulo. Os projetos são avaliados pela banca de jurados formada este ano predominantemente por mulheres, aliás nesta décima edição, o prêmio fez uma homenagem ao universo feminino.

Dentro da homenagem às mulheres, pela primeira vez o troféu do Prêmio Estilo e Design foi criado por uma mulher, pela designer do ano, Roberta Banqueri.



Roberta Banqueri, designer do ano e a criadora do troféu deste ano com a idealizadora do prêmio Estilo & Design Carmem Alvim.

Foto: Gilheano Freitas

## ROCK

No dia 28 de outubro, prepare-se para a explosão de Rock na Arena Vale Fest com a 3ª edição do Festival Hora do Rock! Jota Quest, NX Zero, Titãs, Biquíni Cavado, Ira! e outros incríveis talentos estão confirmados para fazer o chão tremer. Os organizadores, Júlio Moraes e Sérgio Nunes, compartilharam conosco com muito entusiasmo todos os detalhes no Eva Café. Com assessoria de Cimey Gadelha. Mal podemos esperar por esse evento épico! Aos verdadeiros amantes do Rock, esta é uma experiência imperdível. Não percam!





## Livro Amêndoas Won-Pyung Sohn

Yunjae nasceu com uma condição neurológica chamada alexitimia, ou a incapacidade de identificar e expressar sentimentos, como medo, tristeza, desejo ou raiva. Ele não tem amigos - as duas estruturas em forma de amêndoas localizadas no fundo de seu cérebro causaram isso -, mas a mãe e a avó lhe proporcionam uma vida segura e tranquila. O pequeno apartamento em que moram, acima do sebo da mãe, é decorado com cartazes coloridos com lembretes de quando sorrir, quando agradecer e quando demonstrar preocupação.

Então, no seu décimo sexto aniversário, véspera de Natal, tudo muda. Um ato chocante de violência destrói tudo que Yunjae conhece, deixando-o sozinho. Lutando para lidar com a perda, o garoto se isola no silêncio, até a chegada do problemático colega de escola Gon.

Conforme começa a se abrir para novas pessoas, algo se modifica lentamente dentro dele. Quando suas novas amizades passam a apresentar níveis de complexidade, Yunjae precisará aprender a lidar com um mundo que não compreende e até se colocar em risco para sair de sua zona de conforto.

**Livro vencedor do Prêmio Changbi de Ficção para Jovens Adultos e Prêmio Jeju 4.3 Peace Literary.**



Amêndoas  
아몬드 Won-pyung Sohn

Rocco

## Cinema Gran Turismo De jogador a corredor

Sob a direção de Neill Blomkamp, este filme é inspirado em uma história verdadeira estreitamente ligada ao mundo dos videogames. A trama nos apresenta Jann Mardenborough (interpretado por Archie Madekwe), um jovem cujas notáveis habilidades no jogo Gran Turismo o catapultaram da posição de jogador amador para piloto de corridas profissional.

Desde a adolescência, Jann nutria uma paixão pelo jogo, passando horas a fio no console. No entanto, seu talento cresceu a ponto de chamar a atenção da Nissan, que o convidou para participar de uma série de competições com o objetivo de transformar jogadores em pilotos de corrida de elite.

À medida que ele continua a se destacar e nunca abandona a busca por seus sonhos, Jann se lança em uma jornada desafiadora que o leva a desafiar o impossível, contando com o apoio de um grupo de pessoas que também acreditam em seu potencial.

- Diretor: Neill Blomkamp
- Duração: 2h 15m



Foto: Divulgação

## Atividade Ritmos



Foto: Divulgação

Aula de ritmos variados para movimentar o corpo, desenvolver ritmo e coordenação motora, de forma divertida. Com educadores do Sesc.

- Data e horário  
30/09 (Sábado) às 16h30
- Duração: 60m

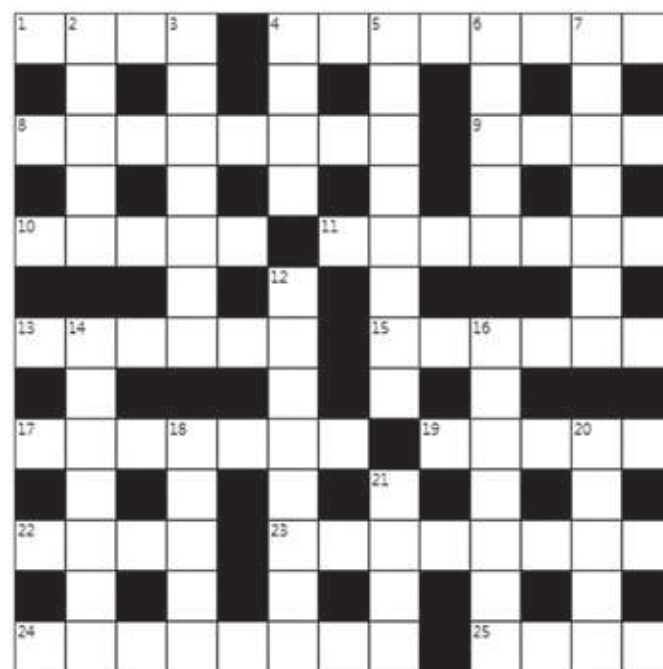
## CRUZADINHAmeon

### HORIZONTAIS

- Pancada com a mão em alguma parte do corpo. (4)
- Combustível líquido natural encontrado no subsolo. (8)
- Peça ou acessório para carro. (8)
- Suco de \_\_\_\_\_. (4)
- Gasta pelo uso. (5)
- Que erra; vagante. (7)
- Tubarões (em inglês). (6)
- Relativo a íon. (química). (6)
- Pessoa que não pode ter filhos. (7)
- Mulher muito idosa. (5)
- \_\_\_\_ Bello (1931-2007): atriz e humorista brasileira. (4)
- Que não se pode negar. (8)
- Treinar animais. (8)
- Membros emplumados que possibilitam aos pássaros voarem. (4)

### VERTICAIS

- Cor presente no arco-íris (plural). (5)
- Despertar. (7)
- Passarela sobre a água. (4)
- Relativo ao teatro (plural). (8)
- Que não é transparente (feminino). (5)
- Elástico (em inglês). (7)
- Sufocar; abafar. (8)
- Marido (em inglês). (7)
- Pequenas aves contidas num ninho. (7)
- Moeda da União Européia (plural). (5)
- São e salva. (5)
- Dividir ao meio. (4)



Fonte: www.rachacuca.com.br

## Foróscopo Mensal



*Aries*  
(21/03 - 20/04)

Seus pensamentos estão automaticamente se voltando para os aspectos mais graves da vida. Dê a si mesmo uma folga! Você estará em sua melhor forma. Tudo que você precisa é se preparar para as consequências de seus excessos e ter uma abordagem mais equilibrada para a sua produção de energia. As pessoas ao seu redor parecem mais imprevisíveis do que o habitual. Olhe atentamente para o que lhe é oferecido.



*Touro*  
(21/04 - 20/05)

Você não está confortável com sua própria indecisão e precisa resolver uma situação para poder recuperar sua paz interior. Você está carente de energia, mas sua mente viva equilibra esta tendência. Relaxar seria uma boa ideia. Tudo está indo muito rápido hoje e você vai ser bombardeado com todos os tipos de pedidos - não diga sim a todos.



*Gêmeos*  
(21/05 - 20/06)

Os intercâmbios com as pessoas se tornaram mais fluidos. Algumas perguntas são respondidas e o fluxo é melhor. Você comunica, você explica, convence e pode contar com seu poder de sedução e seu dinamismo ofensivo para reunir votos. Você assegurará sua segurança e preparará o que tomará forma até 2024, o mais tardar. Não lhe falta charme para convencer aqueles ao seu redor de que seus projetos são sólidos e que seus entes queridos seriam bem aconselhados a segui-lo na aventura.



*Câncer*  
(21/06 - 22/07)

O movimento planetário terá um efeito estabilizador sobre você, seu humor será combativo e conciliador. Seus relacionamentos vão ajudar você a ser mais calmo, mais equilibrado e mais capaz de lutar pela pessoa que você ama. Você está completamente absorto em seus pensamentos. Tenha cuidado para não se tornar muito distraído.



*Leão*  
(23/07 - 22/08)

Determinado a defender seus interesses, a expressar seu potencial, você vai acima e além para obter uma promoção ou para mudar seu destino social e profissional. Se algumas pessoas têm que lidar com obstáculos financeiros, outras gozam de condições ideais para seguir em frente. Mas evite usar seu charme para conseguir seu caminho. Júpiter favorece o seu avanço e seus superiores querem confiar em você. Este dinamismo permite que você suba ao topo. Mas não use muito seu charme para apoiar suas empreitadas.



*Virgem*  
(23/08 - 22/09)

Um novo ciclo de expansão começa com sua determinação de defender seus interesses, de utilizar seu potencial de progresso e de obter a recompensa por seus talentos e méritos. Você não está de braços cruzados, está se afirmando. Esta tendência não afeta seus assuntos amorosos, que florescem na intimidade. Entusiasmado, determinado, ambicioso e inspirado, você faz com que outros queiram acreditar em você e segui-lo.



*Libra*  
(23/09 - 22/10)

Para iniciar um novo ciclo de expansão, comece por dar um passo para trás em relação aos eventos. Você pode lidar com eles melhor e mais produtivamente se não se apressar em nada. Se o mundo exterior estiver lhe enviando sinais positivos, tome tempo para refletir antes de tomar as decisões corretas. Se você não se apressar e se afiar seus ângulos de ação sem revelar suas intenções finais, você conseguirá atingi-las e tirará um certo prazer secreto deste exercício. Isto o ajudará a esperar por algo melhor.



*Escorpião*  
(23/10 - 21/11)

Um projeto em andamento mobiliza sua atenção e suas forças vitais. Seja no plano particular ou profissional, você precisa de outros para ajudá-lo a avançar, pois seus projetos envolvem a participação ou a aprovação daqueles que lhe são próximos. Tome tempo para se organizar, para planejar suas intervenções para evoluir na melhor das hipóteses.



*Sagitário*  
(22/11 - 21/12)

Você quer se afastar de uma rotina diária que é muito branda para seu gosto. Você tem a oportunidade de sair do impasse e voltar a uma atividade e vida social que você aprecia mais. Você quer abrir o futuro ao seu gosto e mudar as coisas. Algumas pessoas, entretanto, têm que lidar com pesadas responsabilidades familiares. Impulsionado pelas circunstâncias e por uma situação que satisfaz suas expectativas, conte com uma força de ataque irresistível para acelerar a mudança e impor-se.



*Capricórnio*  
(22/12 - 20/01)

Este mês, você se beneficiará de ambições no amor, de uma bela criatividade e de um grande desejo de abrir-se à felicidade. Você pode contar com um clima favorável para ajudá-lo a realizar seus desejos. Mas não se aproveite deste clima favorável para pedir cada vez mais, correndo o risco de o melhor se tornar o inimigo do bom, o que seria uma pena.



*Aquário*  
(21/01 - 19/02)

Você trabalha para e muda as coisas em sua família. Um nascimento, uma compra de propriedade ou uma mudança ocupam sua mente e devoram seu tempo. Não lhe falta energia nem desejo de expandir seus horizontes e você aspira a atingir suas ambições. Conte com sua força para atingir seus objetivos. Este mês pede muito de você, mas lhe dá muito em troca.



*Peixes*  
(20/02 - 20/03)

Faça um balanço das coisas. Você definitivamente se sente mais à vontade com você mesmo quando faz esse balanço! Você estará de volta em forma e sua energia irá permitir que termine o que precisa ser concluído e, em seguida, que relaxe. Você vai ser mais conciliador que o habitual e as pessoas terão mais confiança em você. Mostre seu desejo de harmonia sem hesitação.



# TUDO O QUE É BOM ACONTECE AQUI.

## MATRÍ CULAS ABERTAS

## 2024



### **METODOLOGIA ATIVA**

Aqui é mão na massa: conhecimento e prática andam juntos, assim como a qualidade, tradição e inovação.



### **PREPARAÇÃO PARA A VIDA**

Do projeto social às Olimpíadas do Conhecimento com tradição em medalhistas, o aluno desenvolve múltiplas habilidades e inteligências socioemocionais, com collabs entre alunos, grupos de estudos e plantões.



### **VISÃO GLOBAL**

Novo Centro de Internacionalização e ensino bilíngue integral, com experiências dentro e fora de sala de aula.



### **NOVO ENSINO MÉDIO**

Um dos currículos mais completos do país, com Itinerários Formativos e Eletivas que fazem o aluno experimentar, na prática, diversas profissões, sempre baseados nas experiências dos melhores professores.



### **ESTRUTURA COMPLETA**

Salas amplas, equipe pedagógica de alta performance, espaços exuberantes e muito estímulo para o aluno viver ao máximo suas experiências de aprendizado.



 (12) 3904-2100  
 (12) 99718-0490  
 [OBJETIVO-SJC.COM.BR](http://OBJETIVO-SJC.COM.BR)

 **OBJETIVO**  
**AQUARIUS**