



Foto: Divulgação/Prefeitura de São Sebastião

Cidades 2

Temas relevantes do que acontece nos municípios da RMVale

Tudo Sobre 12

O concurso unificado do Governo Federal

Saúde 13

Orientações para evitar a retenção de líquidos no verão

ESPECIAL

ABRE ALAS QUE A FOLIA CHEGOU

A maior festa popular do Brasil tem programação especial na RMVale. Dos bloquinhos de rua ao Carnaval no Mar, o que não faltam são opções

4



ENTREVISTA EXCLUSIVA

O TALENTO E A ENERGIA DE PRI COUTTO NO CARNAVAL JOSEENSE

8



MEON ESPORTE

PROGRAMA VOLTA COM TUDO NO PORTAL E YOUTUBE

21



NOVIDADE

VACINA CONTRA DENGUE NO SUS

14

EDITORIAL

A maior festa popular do Brasil chegou e o Meon coloca seu "bloco" na rua. O Carnaval 2024 é o principal destaque desta edição com dicas de programação em cidades da RMvale valorizando nossa cultura. Este ano, São Luiz do Paraitinga volta a ter seu carnaval de rua, com marchinhas e blocos. As escolas de samba de Guaratinguetá e Jacareí manterão a tradição dos desfiles. Em São José dos Campos, um dos destaques é o bloco Galinha D'Angola que se concentra em frente ao Parque Vicentina Aranha. Quem prefere o Litoral, pode curtir, entre outras atrações, o Carnamar em São Sebastião e conferir as belezas dos barcos decorados. Lógico que não poderia faltar uma estrela para a edição de carnaval. A cantora Pri Coutto é entrevistada pelo Meon e conta sua trajetória na música e ligação forte com o carnaval, até porque o "Bloco da Pri" arrasta uma multidão.

Esta edição traz muita informação impactante para o nosso leitor, como a vacina contra a dengue, mostrando o pioneirismo brasileiro nesta área. Não deixe de acompanhar nossos colunistas e a novidade que o nosso time apresenta neste início de ano, o Meon Esporte, programa que vai ao ar toda terça-feira, às 20h30, pelo YouTube, Facebook, Portal Meon e Instagram, recebendo convidados especiais e com muitas informações do esporte regional, do Brasil e do Mundo.

Vale a pena ainda conferir os vencedores da 7ª edição do Prêmio Meon Jovem, projeto que valoriza, reconhece e incentiva alunos do Fundamental ao Médio a escreverem pautas jornalísticas.

Boa leitura!
Reinaldo Moreira
Editor-Chefe

Acesse o QR Code e veja todas as edições do MEON Jornal



 /portalmeon

meon

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva
Editor chefe: Reinaldo Moreira
Reportagem: Isabela Sardinha,
Pedro Moraes e Samantha Pinto
Diagramação/Artes: Adriano Augusto
Departamento Comercial: Sabine Baumann e Rodrigo Cairnes

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

O Meon Jornal é um produto do Grupo Meon de Comunicação

CIDADES //

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS SÃO JOSÉ ATINGE QUASE R\$14 BILHÕES EM EXPORTAÇÃO



Da Redação

São José dos Campos fechou 2023 com US\$ 2,859 bilhões em exportações de bens e produtos, um crescimento de 7,6% em relação ao ano anterior, quando o município registrou US\$ 2,655 bilhões.

Comparado a 2021, o aumento é ainda mais significativo. No período, a cidade experimentou um acréscimo de 23,2% em exportações. Há dois anos, São José exportou US\$ 2,320 bilhões.

A balança comercial joseense também registrou superávit no ano passado. O resultado das exportações superou o das importações em US\$ 473 milhões.

Os dados são da plataforma Comex Stat, sistema para consultas e extração de dados do comércio exterior brasileiro, que é vinculado ao Governo Federal. Em 2023, Estados Unidos e Canadá juntos consumiram mais de 60% das exportações de São José dos Campos, com participação no total da pauta de 36,4% e 24,6% respectivamente.

Os produtos mais exportados são aeronaves, automóveis para transporte de mercadorias e passageiros, aparelhos elétricos para telefonia e produtos ligados à indústria da defesa.

PINDAMONHANGABA PINDA GANHA NOVO TERMINAL RODOVIÁRIO ÀS MARGENS DA VIA DUTRA

Da Redação

O novo Terminal Rodoviário de Pindamonhangaba foi entregue no dia 10 de janeiro e fica às margens da Rodovia Presidente Dutra, no sentido São Paulo - Rio. Com investimentos de aproximadamente R\$ 10 milhões, o empreendimento teve área doada ao município e contempla um espaço de 9.700m² entre plataforma e área de circulação e o prédio com 1.860 m².

Além das 10 vagas na plataforma de embarque e desembarque e área de estacionamento para ônibus, o local tem área administrativa com vestiário e copa para funcionários, guichês, sanitários públicos acessíveis, fraldário, guarda-volume, espaços para locação de pontos comerciais e praça de alimentação. A empresa Tarobá será a responsável pela gestão do terminal. O imóvel da antiga rodoviária deverá receber atividades culturais, de entretenimento e lazer.



Foto: Divulgação / Prefeitura

APARECIDA QUASE 9 MILHÕES DE FIÉIS VISITARAM APARECIDA EM 2023

Da Redação

O Santuário Nacional de Aparecida recebeu 8.843.024 de fiéis, entre janeiro e dezembro de 2023. A marca indica um crescimento aproximado de 10% em relação a 2022, quando o número de visitantes foi de 8.066.690 pessoas. A concentração de visitantes é maior nos finais de semana, feriados e emendas de feriados, chegando a concentrar 84% do público, enquanto os dias úteis receberam 16% na média anual.

Setembro foi o mês mais movimentado, atraindo 919 mil visitantes. A marca foi impulsionada pelo feriado de 7 de setembro, quando 48 mil pessoas visitaram Aparecida. Mas, a maior concentração de devotos em 2023 foi no dia 12 de outubro, na Festa da Padroeira do Brasil, com a presença de 112 milromeiros na Basílica.

Os últimos quatro meses do ano foram os mais movimentados devido às festividades de outubro, aos feriados de novembro e as férias de dezembro. Este período concentrou 30% de todos os visitantes do ano.



Foto: Divulgação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS SÃO JOSÉ LANÇA EDITAL PARA REFORMA DO MERCADO MUNICIPAL

Da Redação



Foto: Cláudio de Moura/PAGSC

A Prefeitura de São José dos Campos lançou a licitação para a reforma do Mercado Municipal, o mais antigo centro de compras da cidade, que celebrou seu centenário em 2023. O edital, com um montante de R\$ 5.185.335,26, terá os envelopes abertos no próximo dia 7 de fevereiro. A conclusão da obra está prevista para um período de 18 meses.

A empresa vencedora assumirá a responsabilidade pela renovação do telhado, das instalações elétricas, das melhorias hidrossanitárias, piso, pintura e outras infraestruturas necessárias. Além disso, serão realizadas a atualização do AVCB (Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros) e a substituição de lâmpadas convencionais por luminárias de LED.

A Prefeitura também proporcionará a instalação de quatro parklets duplos, totalizando 11 metros cada, nos dois calçadões laterais do Mercado Municipal. Em 14 de dezembro, a Câmara de São José dos Campos aprovou um projeto da Prefeitura para conceder o Mercado Municipal à associação formada pelos comerciantes locais.

O prédio é tombado para preservar sua memória histórico-arquitetônica. A concessão e as obras planejadas visam aumentar a frequência de consumidores, valorizar a região central da cidade e garantir condições adequadas de higiene e segurança no Mercado.

IPTU 2024

Pagamento à vista com
7,5% de desconto ou
parcelado em até **10 vezes**

Vencimento de
19 a 23 de fevereiro
(conforme consta no carnê)



Acesse seu
boleto sem
sair de casa

Aponte a câmera do seu
smartphone no QRCode



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.SJC.sp.gov.br

CARNAVAL

SOB INFLUÊNCIA EUROPEIA, FESTA SE POPULARIZOU NO BRASIL

■ Reinaldo Moreira

O carnaval é a maior festa popular do Brasil. Nos quatro dias de folia, o povo é embalado pelo samba, frevo, axé e por tantos outros ritmos. A diversidade da festa é característica nas multidões que brincam nas mais diferentes expressões. Nas marchinhas, nas batucadas, nos sambas-enredos, nos blocos, nos bonecos gigantes, nos carros alegóricos, nas fantasias, nas plumas, nos paetês, nas purpurinas, nos confetes e serpentinas estão impressas as cores da beleza da cultura brasileira que dão vida ao carnaval.

Sob influência das festas que aconteciam na Europa, o carnaval chegou ao Brasil em meados do século XVII. Mas, por aqui, só no final do século XIX que começaram a aparecer os primeiros blocos.

As pessoas se fantasiavam, decoravam seus carros e, em grupos, desfilavam pelas ruas das cidades, afirma o historiador André Diniz, no livro "Almanaque do Carnaval". Segundo a obra, a primeira marchinha "Ó abre alas" foi feita em 1899, por Chiquinha Gonzaga, para o cordão carnavalesco Rosa de Ouro.

No Brasil, o carnaval se expressa em três grandes eixos. No Rio de Janeiro e em São Paulo, predominam os desfiles das Escolas de Samba e dos blocos de rua. Já em Pernambuco, os bonecos gigantes dão o tom ao frevo de rua e em Salvador a folia é por conta dos tríos de axé que arrastam multidões. É nessas três vertentes que o brasileiro se diverte nos quatro dias que antecedem o início da Quaresma, período de quarenta dias que antecedem a principal celebração do cristianismo: a Páscoa.



GALINHA D'ANGOLA COMPLETA 10 ANOS DE ALEGRIA EM SÃO JOSÉ

A festa do bloco Galinha D'Angola terá dose dupla de comemoração este ano. "O bloco completa uma década de folia e o Parque Vicentina Aranha celebra seu centenário. O desfile será no domingo, dia 11, com concentração em frente à portaria do Parque às 9 horas. O bloco sai às 10 horas com dispersão marcada para às 13 horas. O evento é livre para todas as idades.

O abadá deste ano vem com arte colorida. Na estampa, predominam as cores roxa, amarela, vermelha e verde. Na frente, o logo do Bloco, com ilustração de uma galinha d'angola e, atrás, Carnaval 2024 e o refrão da marchinha "Tô fraco não, tô fraco não". Ao adquirir, o folião ainda contribui com o restauro do Parque Vicentina Aranha.

JACAREÍ

REI, RAINHA E PRINCESAS DE JACAREÍ
O evento de abertura do Pré-Carnaval de Jacareí teve encontro de baterias e a escolha da Corte do Carnaval 2024. Os vencedores foram:

Rainha: Luana Caroline - Luz do Amanhã
1ª Princesa: Janaína da Silva - Estrela Cadente / **2ª Princesa:** Raissa Matias - Unidos do Jacarezão / **Rei Momo:** Paulo Antonio - Luz do Amanhã
Os tradicionais desfiles das Escolas de Samba agitam o carnaval de Jacareí no domingo, dia 11, a partir das 19 horas. A ordem de apresentação é a seguinte:

- Unidos de Santa Helena
- Unidos do Alcool
- Estrela Cadente
- Unidos do Jacarezão
- Luz do Amanhã

MATINÊS

NOS BAIRROS

- **Parque Meia Lua:** 10/02 - 14h
Local: Rua Antônio Martins Garcia 399 Paça Chacrinha
- **Veraneio Ijal:** 10/02 - 14h às 17h
Rua Oswaldo Montenegro, 739
- **Jardim Alvorada:** 11/02 - 14h às 17h
Rua dos Advogados, 51
- **Jardim do Marquês:** 11/02 - 14h às 17h
Rua Itanha
- **Jardim Paraíso:** (12/02 - 14h às 17h
Rua Lourenço Nogueira, ao lado 352
- **Jardim Pedramar:** 12/02 14h às 17h
Rua Cinco
- **Jardim Santa Marina:** 13/02 - 14h às 17h
Final da Rua Junqueira Freire
- **São Silvestre de Jacareí:** 13/02 - 14h às 17h
Praça do Camilo

PINDA CRIA "ARENA DO CARNAVAL" NO PARQUE DA CIDADE

Uma das novidades da festa carnavalesca em Pindamonhangaba é a Arena do Carnaval, montada no Parque da Cidade. O local é coberto para garantir um ambiente familiar com sanitários em container, praça de alimentação e área kids. Essas melhorias foram definidas entre Prefeitura e Polícia Militar.

Com a criação da Arena, todos os eventos de Carnaval que eram realizados na Praça do Quartel passam para o novo local, com entrada e estacionamento gratuitos e detector de metais.

A Arena do Carnaval recebeu no dia 27 de janeiro o concurso da Corte 2024 e entre os dias 1 e 4 de fevereiro, recebe o Festival de Marchinhas. Entre os dias 10 e 13 de fevereiro, acontecem matinês e matinoites de Carnaval. Os desfiles das Dondocas e do Socó da Madrugada serão nos mesmos dias, locais e horários. Já os desfiles do Juca



Teles e do Bloco do Barbosa começam na Av. Cel. Fernando Prestes seguindo até o Parque da Cidade. Também estão previstas algumas atividades diurnas no Bosque da Princesa, além de dois dias de Pré-Carnaval e as matinês em Moreira César.



CARAGUÁ APOSTA NOS BLOCOS PARA A FESTA DE 2024

Caraguatutuba terá 16 blocos carnavalescos neste Carnaval de 2024. As atrações acontecem entre os dias 08 a 13 de fevereiro, com atrações em toda a cidade. Os blocos da região central irão se concentrar próximo das quadras esportivas, ao lado da ponte do rio Santo Antônio, e seguirão pela avenida Dr. Arthur Costa Filho (Avenida da Praia) até a Praça da Cultura, onde ocorrerá uma dispersão.

Na região Norte, o evento será no bairro Massaguaçu, com concentração

nas proximidades do primeiro quarteirão da Avenida Maria Carlota, seguindo até a Praça Irmã Lucila, onde será uma dispersão.

Na região Sul, a concentração será na praça Jorge de Castro, no bairro Travessão, seguindo pelas ruas do bairro e retornando à praça, onde ocorrerá a dispersão. A Secretaria de Turismo ressalta que a concentração deve começar uma hora antes do horário previsto para a saída dos blocos.

CARNAMAR É DESTAQUE EM SÃO SEBASTIÃO

O Carnaval de São Sebastião tem contornos particulares que fazem da folia uma experiência única: começa no mar, com o tradicional desfile de embarcações decoradas, num espetáculo de beleza e cor. A festa segue nas areias com a presença de turistas e população local. O Carnamar é a união da alegria do Carnaval tradicional com a beleza do mar.

Em sua 31ª edição, o Carnamar 2024, promovido pela Prefeitura, será no dia 11 de fevereiro. O ponto de encontro dos barcos e motos aquáticas decorados para o desfile é a praia do bairro São Francisco, às 9h. As embarcações saem do píer da Praça Lourenço Luvisi, em frente ao Convento Nossa Senhora do Amparo, desfilam em alto mar, contornando o Canal de São Sebastião, em direção à Praia do Arrastão. É lá que ocorre a premiação dos barcos e motos aquáticas.

Serão premiadas três categorias para embarcações e três categorias para Jet Sky: melhor decoração, a mais animada e a mais original. As embarcações vencedoras receberão o prêmio no valor de R\$ 5 mil cada; os vencedores da categoria Jet Sky receberão o prêmio no valor de R\$ 2 mil cada.

Todas as embarcações que estiverem no trajeto, acompanhando a Madrinha, irão concorrer aos prêmios. Quem estiver no Litoral Norte nesta data com seu barco ou moto aquática poderá se juntar ao desfile. Não é necessário fazer inscrição.

Ao chegar à Praia do Arrastão, a folia não termina. A partir das 10h, as areias se transformam em um verdadeiro palco de diversão, com apresentações

de bandas locais, muita música e aulas de zumba para manter o ritmo.

Matinê

As crianças irão se divertir nos dias 12 e 13 de fevereiro com o tradicional Concurso de Fantasia Infantil. O evento será na Praça do Coreto, no Centro Histórico, a partir das 17h. No dia 12, o concurso será para crianças de até 4 anos. No dia 13, poderão participar crianças de 5 a 12 anos de idade. Serão premiados os três primeiros colocados das categorias masculina e feminina.

A programação ainda terá um esquete para o Carnaval, na quinta, dia 8, na Rua da Praia. A cantora Alinne Rosa, que foi vocalista da banda Cheiro de Amor, sobe ao palco às 21h. E a cantora Renata Jambeiro promete animar a Praça Pôr do Sol, em Boiçucanga, também a partir das 21h.

Na sexta-feira de Carnaval (9), às 22h, o cantor de axé Netinho da Bahia sobe ao palco da Rua da Praia para cantar grandes hits da sua carreira como 'Milla' e 'Menina'. Na Praça Pôr do Sol, dona da canção 'Maionese', a cantora Gilmelândia se apresenta no palco do Carnaval, às 22h. Gil também foi vocalista da Banda Beijo, onde gravou os sucessos 'Peraê' e 'Bate Lata'.

O Bloco TBT, composto pelos cantores João Suplicy e Vitor da Candelária, irá agitar a Rua da Praia no domingo (11), às 22h; e a Praça Internacional do Surf, na praia de Maresias, na segunda-feira (12), a partir das 19h. São Sebastião, conhecida por suas praias paradisíacas, enseadas,

ilhas deslumbrantes, cachoeiras e trilhas encantadoras, também se consolida como destino turístico que vai além do ecoturismo.



CARNAVAL TRADICIONAL DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA ESTÁ DE VOLTA

A cidade de São Luiz do Paraitinga volta a ter carnaval neste ano de 2024, após três anos sem a folia.

Em 2021 e 2022, o carnaval não aconteceu por conta das medidas sanitárias impostas pela pandemia da Covid-19. Em 2023, a festa estava confirmada, mas foi cancelada devido às fortes chuvas que atingiram a cidade, deixando 700 pessoas desalojadas.

Um dos mais conhecidos da RM-Vale e que atrai foliões de outras localidades do estado, o carnaval de São Luiz do Paraitinga é marcado pelos desfiles dos blocos e festival de marchinhas. Para este ano, os blocos mais tradicionais estão confirmados. O Juca Teles sairá às 12h do sábado, dia 10 de fevereiro, e o Barbosa às 14h de segunda-feira, dia 12. Milhares de turistas são esperados no município.



CARNAVAL DE UBATUBA CELEBRA A TRADIÇÃO CAIÇARA

A tradição carnavalesca, em Ubatuba, acontece na Praça da Matriz, no centro, palco do Carnaval Histórico. Com o tema "Ubafofia, na onda da alegria!", o evento homenageia o artista

primitivista João Teixeira Leite. A Praça será cenário do 17º Festival de Marchinhas Carnavalescas, que vai eleger o melhor compositor, o melhor intérprete e a melhor fantasia.

A competição começa na quinta-feira, dia 8 de fevereiro, e a premiação ocorre no dia 10. Para os compositores, a premiação do primeiro lugar é de R\$ 2,5 mil; o segundo colocado leva R\$ 2 mil; o terceiro fica com R\$ 1 mil. Para o melhor intérprete será entregue o prêmio de R\$ 600,00; e o vencedor da melhor fantasia leva para casa um troféu. A festa continua com o tradicional Baile de Carnaval e as matinês até o dia 13.

Os blocos de rua são uma verdadeira celebração da cultura caiçara, da diversidade e da alegria que caracteriza o carnaval brasileiro. Cerca de 20 agremiações passarão por diferentes trajetos.

Dois grandes palcos serão montados para shows. Um na Avenida Iperoig, no centro, e outro na praia de Maranduba, na região sul. Os shows terão início na sexta-feira, dia 9, e se estenderão até a segunda-feira, dia 12.



GUARÁ E A TRADIÇÃO DOS DESFILES DAS ESCOLAS DE SAMBA

A Organização das Escolas de Samba de Guaratinguetá (OESG), em parceria com a Prefeitura Municipal, por meio das Secretarias de Turismo e Cultura, realizou em janeiro, as escolhas da Corte do Carnaval 2024, no Recinto de Exposições, a nova casa do samba da cidade. O evento contou com shows de Junior Pérola e Banda, do intérprete carioca Wander Pires (Unidos do Viradouro), Bateria Show da OESG e participação das Rainhas e Musas do Carnaval de São Paulo, além da atração mais esperada da noite, a eleição da Rainha, Princesas e Rei Momo.

Os vencedores foram:

- **Rainha:** Maria Ruth
Blocos de Embalo
 - **1ª Princesa:** Beatriz Cristina
Mocidade Alegre
 - **2ª Princesa:** Leticia Santana
Unidos Tamandaré
 - **Rei Momo:** Felipe Freitas
Também foi escolhida a Mini-Rainha e Mini-Princesas e as vencedoras foram:
 - **Mini-Rainha:** Isabelly Santos
Unidos Tamandaré
 - **1ª Mini-Princesa:** Ana Rafaela
Embaixada do Morro
 - **2ª Mini-Princesa:** Vitória Brandão
Bonecos Cobiçados
- A Corte também é integrada pela **Rainha LGBTQIA+**: Joyce Wenzel – Beira Rio.

Desfiles das Escolas de Samba

Na terça-feira de carnaval, dia 13 de fevereiro, acontecem os desfiles das escolas de samba de Guaratinguetá. A ordem é a seguinte:

- 1 - Unidos da Tamandaré
- 2 - Bonecos Cobiçados
- 3 - Mocidade Alegre
- 4 - Acadêmicos do Campo do Galvão
- 5 - Beira Rio
- 6 - Embaixada do Morro

CRESCER COM TOTVS É SINÔNIMO DE SUCESSO

Do pequeno ao grande, de norte a sul do Brasil e da América Latina, a TOTVS acompanha seu crescimento, caminhando junto com a sua empresa a cada passo!



Reconhecemos anualmente projetos de digitalização de nossos clientes, independente do tamanho, com o **Prêmio TOTVS Brasil que FAZ**



1/3 das empresas listadas na **B3** usam TOTVS para garantir uma gestão de alta qualidade, processos organizados e crescimento contínuo



71% dessas empresas estão com a gente faz mais de **10 anos**, conhecem e confiam nos sistemas TOTVS para potencializar suas operações

Fala com a gente.

TOTVS Sudeste Meridional -
Unidade Vale do Paraíba:
(12) 3600-8080

sudestemeridional.totvs.com



A
TOTVS
ACREDITA NO
BRASIL
QUE

FAZ

O TALENTO E A ENERGIA DE PRI COUTTO NO CARNAVAL JOSEENSE



Fotos: Divulgação

■ Reinaldo Moreira

Um dos nomes mais conhecidos do carnaval de São José dos Campos e região, Priscilla Coutto, é responsável por arrastar multidões durante os eventos carnavalescos e fazer a alegria de quem curte esta grande festa popular. Neste ano de 2024, a folia do Bloco da Pri aconteceu no dia 27 de janeiro, com trio elétrico saindo do Parque Vicentina Aranha, passando em frente ao Portal Meon, Avenida São João, Rua Madre Paula, Avenida Nove de Julho, com término no Tênis Clube. A galera aproveitou também o After do Bloco da Pri que aconteceu em evento fechado, no Espaço Casa Vista com as presenças do DJ Kastro e Sheila Mello (ex-É o Tchan), que é a Madrinha do Bloco.

Pri Coutto faz uma preparação muito especial para cumprir toda a agenda de carnaval. “Encaro como uma competição, com preocupação de não me machucar, além de muitas vitaminas,

proteínas e academia, que preciso cumprir para entregar um bom resultado. Não abro mão disso. Tenho um cronograma bem profissional”, garante.

A cantora conta que vem de uma família de músicos, herdando a veia musical do avô, no Sul de Minas. “Meu avô tocava viola, violão e sanfona, e tinha um bar, em Paraisópolis. Quando eu tinha cinco anos de idade, um amigo dele me deu um violão e ele me ensinou a primeira música. Eu comecei a tocar no bar, eu era atração de lá, tocava em cima da mesa de bilhar”, revela.

Antes da música tomar conta de vez de Priscilla Coutto, a cantora, que é apaixonada por esporte, foi jogadora de futebol e participou de importantes competições. “Sou formada em Educação Física, corintiana, disputei pelo Taubaté o Campeonato Paulista, joguei até no Pacaembu e no Morumbi. O esporte me ensinou a competir, por isso, eu sou grata ao esporte”, lembra.

Com 20 anos de carreira, Pri Coutto destaca que iniciou sua trajetória participando de um programa de TV. “Tinha acabado de me formar em Educação Física, em Mogi das Cruzes, e fui participar do ‘Fama’, que revelou o Thiaguinho. Participei da pré-seleção, mandei um vídeo, passei, fiquei três dias numa seletiva no Rio de Janeiro, mas parei ali. Logo depois, em São José dos Campos, no Anexo da Nena, comecei a cantar e a coisa pegou. A trajetória foi muito boa, muitos desafios, degrau por degrau, e vamos caminhar assim todos os dias”, comemora.

A ideia de criar um bloco com trio



elétrico surgiu em 2015. “Estive em Salvador, na pipoca, sentindo a carnaval de lá e precisava trazer isso pra cá. Fui insistente neste projeto e em 2019 con-

segui a liberação, mas sem o trio elétrico andar. Em 2020 conseguimos a liberação da via para o trio se movimentar. Isso só está crescendo”, confessa.

Priscilla abriu shows de grandes estrelas da música, como Ana Carolina e Ivete Sangalo. “Na abertura do show da Ivete no ano passado, em São José, os músicos dela conheceram o nosso trabalho e houve uma troca bem interessante. Quando eu fui para Salvador, em setembro, gravei duas faixas do meu EP com eles, a Mistura e Vem e Salvador no Interior” conta. Em Salvador, Pri Coutto é chamada de “Rainha do Axé do Vale”.



Existe uma
real solução
para seu negócio

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

▶ contato@bdo.com.br

BDO

ELEIÇÕES 2024

CANDIDATOS ENCONTRARÃO ELEITORES MAIS EXIGENTES E BEM INFORMADOS

Wilson Pedroso

Este ano, o Brasil realizará novas eleições municipais. As 5.568 cidades localizadas em território nacional vão decidir os nomes que assumirão os mandatos de prefeitos e vice-prefeitos, além de vereadores, para os próximos quatro anos. O primeiro turno está marcado para o dia 5 de outubro, com possibilidade de segundo turno em todos os municípios com mais de 200 mil eleitores.

Durante a campanha, os candidatos encontrarão pela frente cidadãos mais bem informados e interessados em debater política. A tendência é de alto envolvimento do eleitorado com as disputas do próximo pleito.

Isso é o que indicou uma pesquisa realizada pela APPC Consultoria e Pesquisa, sob minha curadoria, no fim do ano passado. Quase metade dos eleitores consultados declarou ter interesse alto ou muito alto por política e 87% confirmam intenção de votar em 2024. Além disso, 45% dos eleitores declararam que o interesse por política “aumentou” hoje, em comparação com os últimos dez anos.

Os entrevistados também responderam sobre a frequência com que costumam conversar sobre política com amigos e familiares. A maioria, 61%, declara que “sempre” ou “quase sempre” conversa sobre política. O levantamento foi realizado no estado de São Paulo, mas é uma amostra do comportamento do eleitorado em geral que, cada vez mais, tem levado os assuntos políticos

para o cotidiano de suas vidas.

Os dados da pesquisa se refletem na prática. Não precisamos de levantamentos científicos para saber, já há algum tempo, que a política tomou conta dos grupos de aplicativos de mensagens, almoços em família, encontros de amigos e conversas de bar. Até algum tempo atrás, as pessoas gostavam de discutir futebol, religião e a alta do preço dos alimentos. Agora, elas querem debater ideologia.

Esse alto interesse pela forma como vem sendo realizada a condução dos governos, seja na esfera federal, estadual ou municipal, nos leva a duas consequências importantes. Por um lado, as discussões políticas estão alimentando o ódio de eleitores com posicionamento mais radical e, inclusive, provocando rupturas de amizades e laços familiares. Mas, por outro, o debate saudável de ideias tem contribuído para a construção de um eleitorado com senso crítico mais apurado, o que é muito positivo para o processo democrático.

Um cidadão que se interessa e se informa, tem melhores condições de escolher e exercer o direito ao voto. Esse eleitor está atento aos fatos, procura se informar por fontes confiáveis e tem uma tendência a não repassar fake news. São pessoas que buscam ponderar as informações, colocando na balança do bom senso aquilo que pode influenciar seus votos.

Ainda faltam dados que tracem de forma mais aprofundada o perfil desses eleitores que se declaram mais interessados por política. Mas o fato é que, nas eleições municipais de 2024, os candidatos terão pela frente o desafio de conhecer verdadeiramente o eleitorado, entendendo suas demandas e anseios, para que possam se comunicar com qualidade e de forma efetiva.

As eleições municipais possuem uma dinâmica diferente das disputas federais e estaduais. Mas, independentemente das peculiaridades da campanha que está por vir, o fato é que boa parte dos

brasileiros não está mais disposta a eleger candidatos com belas peças publicitárias e propostas rasas. O eleitor de 2024 vai exigir conteúdo.



Wilson Pedroso
é analista político e consultor eleitoral com MBA nas áreas de Gestão e Marketing.
[@wilsinhopedroso](#)

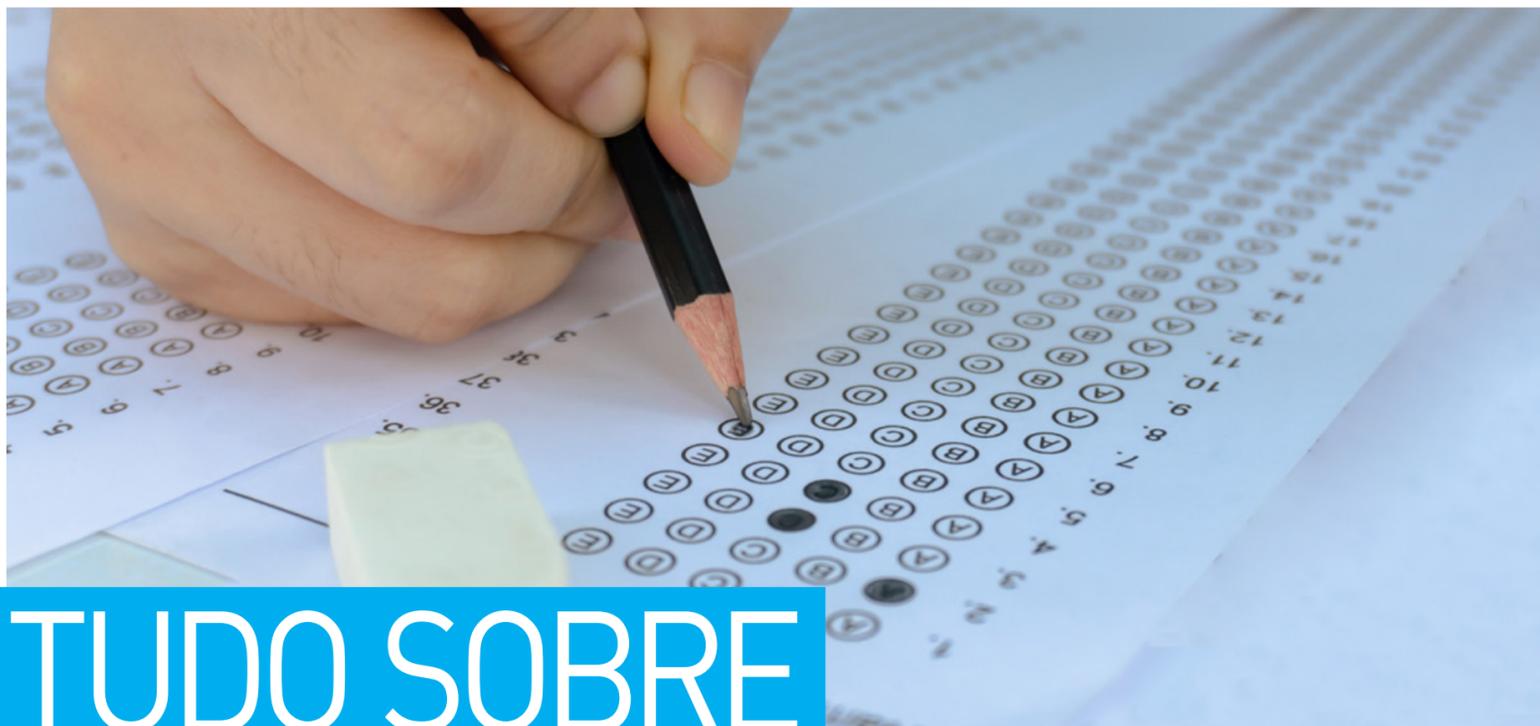


Foto: Divulgação

VALE SUL
SHOPPING

CRIANDO
MEMÓRIAS
JUNTOS.





TUDO SOBRE O CONCURSO UNIFICADO DO GOVERNO FEDERAL

■ Reinaldo Moreira

O Concurso Nacional Unificado é um modelo inovador de seleção de servidores públicos, criado pelo Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos.

O novo modelo consiste na realização conjunta de concursos públicos para o provimento de cargos públicos efetivos no âmbito dos órgãos e das entidades da Administração Pública Federal direta, autárquica e fundacional, mediante a aplicação simultânea de provas em todos os Estados e no Distrito Federal, por meio do cadastro no Portal Gov.br. Para quem não solicitou isenção, as inscrições vão até 9 de fevereiro.

O Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos publicou as regras do certame. Ao todo, a seleção oferece 6,6 mil vagas para 21 órgãos federais. Inscrições no Cadastro Único para Pro-

gramas Sociais (CadÚnico), doadores de medula óssea, bolsistas ou ex-bolsistas do Programa Universidade para Todos (ProUni) e pessoas que cursam ou cursaram faculdade financiados pelo Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (Fies) têm direito ao benefício da isenção.

A isenção de taxas de inscrição em concursos para cargo efetivo ou emprego permanente em órgãos ou entidades da administração pública direta e indireta da União é amparada pela Lei 13.656, de 30 de abril de 2018. O valor é de R\$ 60 para vagas de nível médio e de R\$ 90 para nível superior.

Comprovação

Para os inscritos no CadÚnico, será preciso informar o Número de Identificação Social (NIS), bem como declarar-se membro de família de baixa renda, aquela cuja renda familiar mensal por pessoa seja inferior ou igual a meio salário mínimo (R\$ 706, nos valores atuais).

Doadores de medula óssea deverão enviar imagens legíveis da carteira ou declaração de doador emitida por entidades reconhecidas pelo Ministério da Saúde, atestado ou laudo emitido por médico de entidade reconhecida pelo Ministério da Saúde, inscrito no Conselho Regional de Medicina.

Bolsistas ou ex-bolsistas do Prouni e aqueles financiados pelo Fies deverão apenas indicar a opção de solicitação correspondente à modalidade.

Somente serão aceitos documentos no formato PDF, PNG ou JPG, no tamanho máximo de 2 megabytes (Mb). Não serão considerados válidos documentos apresentados por via postal, correio eletrônico ou entregues no dia da aplicação das provas.

Além das penalidades criminais cabíveis por fraude e falsidade, o candidato que prestar informação falsa para obter a isenção terá o cancelamento da inscrição e exclusão do Concurso Público Nacional Unificado, se a falsidade for constatada antes da homologação de seu resultado; a exclusão da lista de aprovados, se a falsidade for constatada após homologação do resultado e antes da nomeação para o cargo; e a anulação do ato de nomeação, se a falsidade for constatada após a sua nomeação.

O resultado final da análise dos pedidos de isenção de pagamento, após as contestações, será divulgado no dia 6 de fevereiro, na Área do Candidato.

Inscrição

As inscrições devem ser feitas pelo próprio candidato, com seus dados na plataforma Gov.br. Serão aceitos todos os níveis de conta - ouro, prata ou bronze.

Após o envio do requerimento, o candidato deverá gerar a Guia de Recolhimento da União (GRU Cobrança) que poderá ser paga em qualquer agência bancária, bem como nas casas lotéricas e nos Correios, até a data de vencimento. O pagamento por PIX poderá ser realizado por meio do QR code apresentado na GRU Cobrança. O pagamento após a data de vencimento implica o cancelamento da inscrição. Não é permitida a transferência do valor pago para terceiros ou para outros concursos.

Devolução

O candidato afetado por problemas logísticos durante a aplicação das provas poderá solicitar a devolução do valor da inscrição em até cinco dias úteis após o dia de aplicação das provas, na página do Concurso Público Nacional Unificado. As solicitações serão analisadas, individualmente, pela Fundação Cesgranrio.

De acordo com os editais, são considerados problemas logísticos fatores supervenientes, peculiares, eventuais ou de força maior, como desastres naturais (que prejudiquem a aplicação do concurso devido ao comprometimento da infraestrutura do local) e falta de energia elétrica (que comprometa a visibilidade da prova pela ausência de luz natural). Esses fatos devem implicar em comprovado prejuízo "imprevisível e insuperável" ao candidato.



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

Consulte a viabilidade local

NIPBR

NIPCABLE

VACINA CONTRA DENGUE NO SUS

Brasil é Pioneiro Mundial na Oferta da Qdenga

■ Samantha Pinto

O Ministério da Saúde integrou a vacina contra a dengue ao Sistema Único de Saúde (SUS), tornando o Brasil o pioneiro mundial a disponibilizar o imunizante na esfera pública universal.

Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera em registros de casos de dengue globalmente, contabilizando 2,9 milhões de ocorrências só em 2023.

O Ministério da Saúde reportou, no último ano, pelo menos 1.094 óbitos

relacionados à dengue.

A inclusão desta vacina no SUS representa o primeiro passo para o enfrentamento da dengue em território nacional. A Qdenga, como é conhecida, recebeu aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em março de 2023 e está disponível em clínicas particulares desde julho.

Destinada a pessoas de 4 a 60 anos, a Qdenga previne a dengue, independentemente da exposição prévia à doença,

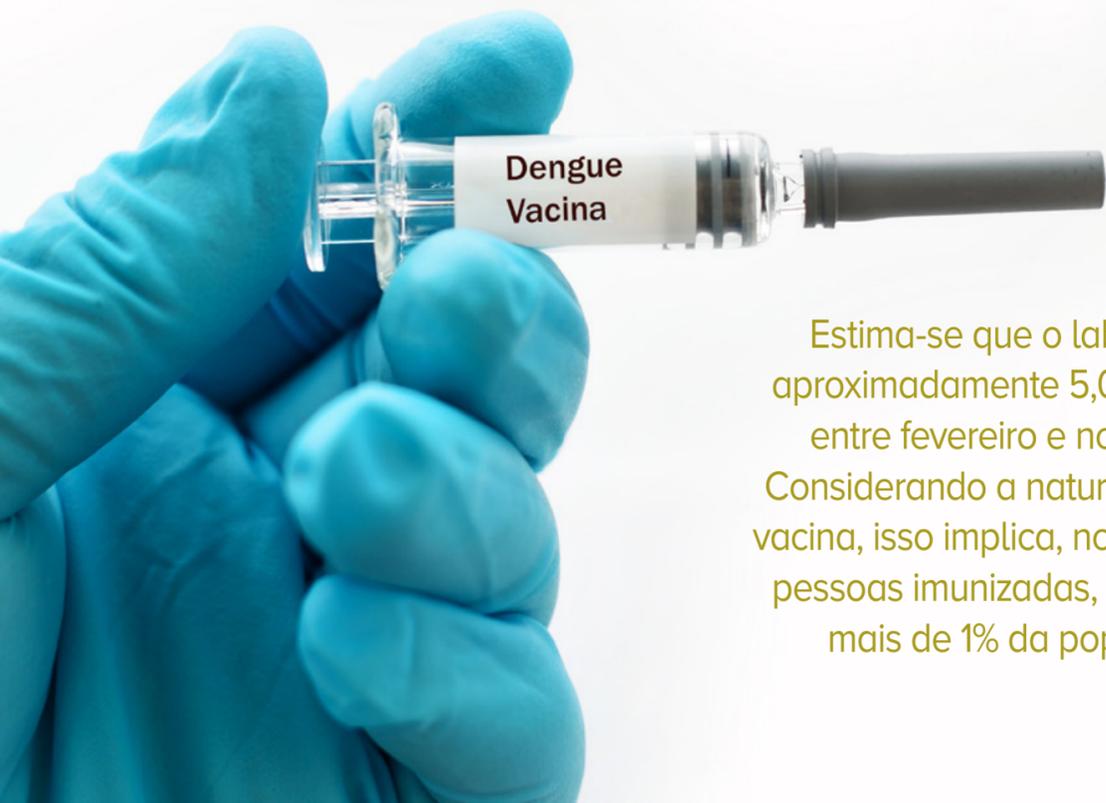
dispensando a realização de teste pré-vacinação. Ela funciona com base no vírus atenuado, modificado para ser incapaz de causar a enfermidade.

Composta por quatro sorotipos do vírus, a vacina é administrada em duas doses, com intervalo de 90 dias, e apresenta eficácia de 80,2%, proporcionando proteção por 12 meses após a conclusão da vacinação.

Indivíduos entre de 4 a 60 anos podem receber as doses, independentemente

de histórico de dengue. No entanto, ela é contraindicada para gestantes, lactantes, pessoas com imunodeficiência ou sob tratamento imunossupressor.

Apesar de acessível em clínicas particulares, a aplicação no SUS seguirá critérios de prioridade. Conforme o Ministério da Saúde, a ênfase será dada à imunização de crianças e adolescentes de 6 a 16 anos, alinhando-se às recomendações da OMS.



Estima-se que o laboratório entregará aproximadamente 5,082 milhões de doses entre fevereiro e novembro deste ano. Considerando a natureza de duas doses da vacina, isso implica, no máximo, 3 milhões de pessoas imunizadas, representando pouco mais de 1% da população brasileira.

SISPRIME DO BRASIL

distribuiu mais de R\$ 95 milhões aos cooperados

Empresa é a maior cooperativa de crédito do país

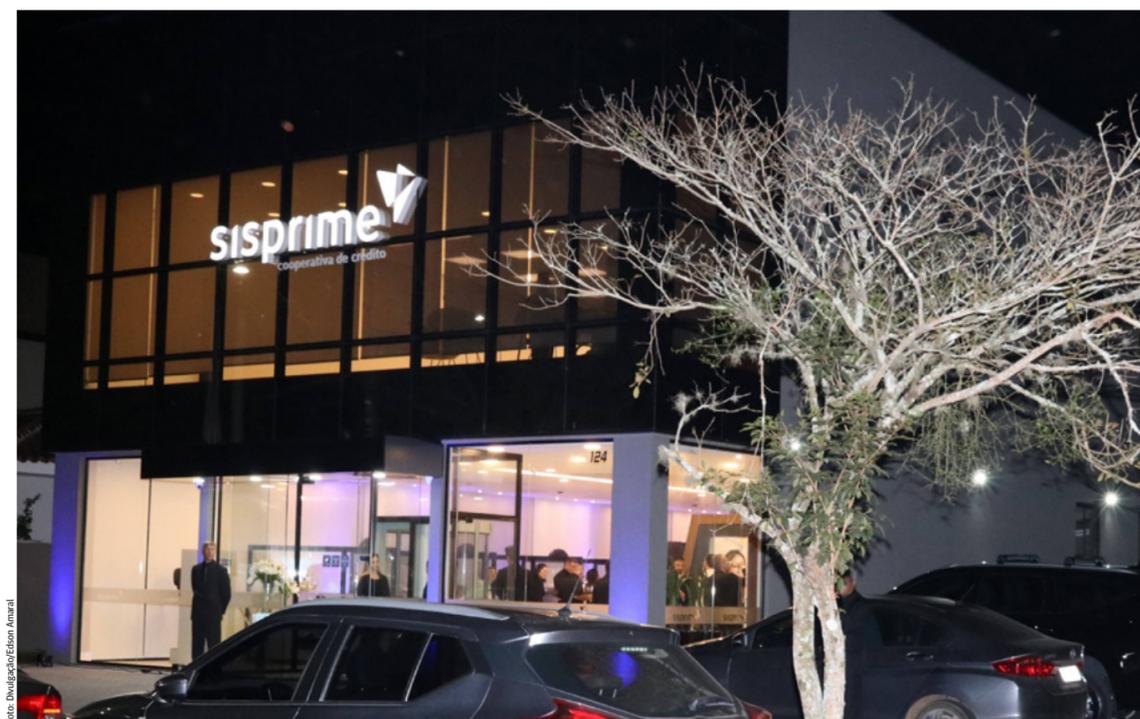


Foto: Divulgação/Elson Amaral

Nas cooperativas de crédito, os cooperados são os donos da instituição e adquirem essa posição com a integralização de cotas capital. Estas cotas, integralizadas no momento da abertura de conta junto à cooperativa, podem ser aumentadas a qualquer momento com novas aquisições, e permanecem rendendo juros que retornam anualmente.

O pagamento dos Juros ao Capital é realizado após o fechamento do ano, calculado com base na média do valor mantido no período e creditado diretamente na Conta Capital de cada cooperado.

A Sisprime do Brasil, a maior e

mais completa cooperativa de crédito independente do Brasil e a maior do país com atuação preferencial na área da saúde realizou o depósito dos Juros ao Capital aos cooperados em 29/12, referente ao exercício de 2023. Desde sua fundação, a Sisprime sempre remunerou o Capital de seus cooperados ao teto máximo permitido por Lei, em 100% da Selic acumulada do ano, que em 2023 foi de 13,04%. O valor total distribuído correspondeu a R\$ 95,6 milhões.

Além dos Juros ao Capital, a cooperativa fará, após a Assembleia Geral Ordinária a ser realizada no final de janeiro, uma segunda

distribuição a todos os cooperados das Sobras Líquidas do ano de 2023, proporcional à movimentação de cada um, no saldo médio em Conta Corrente (DV), nas Aplicações Financeiras e o cashback dos juros pagos por quem fez Empréstimos.

A distribuição de seus lucros aos cooperados, assim como a remuneração as cotas adquiridas é um dos aspectos que destacam as cooperativas de crédito frente ao sistema financeiro tradicional, pois o modelo estimula a economia dos locais onde está presente, com retornos financeiros que podem ser reinvestidos, fomentando emprego e renda a essas regiões.

Sobre a Sisprime do Brasil

A Sisprime do Brasil foi fundada em 1997 e é a maior e mais completa cooperativa de crédito independente do país e a maior cooperativa de crédito do país com foco preferencial na área da saúde. Administra R\$ 7,5 bilhões em ativos e possui patrimônio líquido de R\$ 1 bilhão. É associada ao Fundo Garantidor do Cooperativismo de Crédito, que garante depósitos de até R\$ 250 mil por CPF/CNPJ. A cooperativa conta com 46 agências nos estados do Paraná e São Paulo, e mais de 48 mil cooperados. Os cooperados recebem atendimento exclusivo com profissionais capacitados para orientação financeira e participação na distribuição das sobras anuais.



Escaneie o QR Code utilizando a câmera do seu smartphone e saiba mais sobre as vantagens de ser Sisprime do Brasil.

PREMIAÇÃO DOS ALUNOS ENCERRA A 7ª TEMPORADA DO MEON JOVEM

Foram 27 pautas vencedoras em três categorias

■ Isabela Sardinha

Chegou ao fim neste mês de janeiro, mais uma temporada do projeto social Meon Jovem, produzido pelo grupo Meon de Comunicação. O evento de premiação ocorreu no dia 27 no auditório da Fundhas, localizado no Parque Industrial e contou com a presença de professores, alunos e seus responsáveis. Ao longo da 7ª edição, foram produzidas mais de 150 pautas de 390 alunos de escolas públicas e privadas da RMVale. Agradecemos aos nossos patrocinadores e a todos que participaram. Nos vemos na 8ª temporada, que já está com inscrições abertas!

Confira abaixo as pautas premiadas:

Fundamental 1

1º lugar audiência - E se não houvesse celular? - Manuella Honorato da Silva - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

2º lugar audiência - FLIJ - Feira do livro de Jacareí - Manuella Honorato, Nickolas Pablo e Maria Júlia de Faria - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

3º lugar audiência - Realidade do Meio Ambiente - Maria Eduarda Braga dos Santos - EMEF Conceição Aparecida Magalhães e Silva - Jacareí

1º lugar criatividade - Concreto de gatos - Juliana Martins Lima - EMEIF Prof Adelia Pereira Braz Rossi - Jacareí

2º lugar criatividade - Aluna entrevista professor que viajou pela América do Sul de bicicleta - Carol Fernandes De Almeida Ávila - EMEF Prof. Silvío Silveira De Mello Filho - Jacareí

3º lugar criatividade - Cobertura da Final no Martins Pereira: São José vs Portuguesa Santista - Arthur de Almeida Bispo - Colégio Dom Bosco - SJC

1º lugar relevância - Violência nas escolas - Manuela Santana Cabral Silva - EMEF Prof. Silvío Silveira De Mello Filho - Jacareí

2º lugar relevância - A engraçada e complicada vida de um adulto - Maria Luíza Teles Brito - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

3º lugar relevância - Pedro e sua árvore - Yasmin Mariana Ferreira - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

Fundamental 2

1º lugar audiência - Harry Styles e sua influência - Giovanna Aparecida da Silva - EE Professor Juvenal Machado de Araujo - SJC

2º lugar audiência - Golpe do leilão dos correios - Emily Braga Reis - E.E Darci Lopes - Jacareí

3º lugar audiência - Dos passos leves ao salto alto: Uma lição de vida das meninas que brilham no Basquete de Taubaté - Lívia Moreira Liviz da Fonseca - EMIEFM Profª Anna dos Reis Signorini - Taubaté

1º lugar criatividade - O bairro da Liberdade: História, memórias e dicas de passeio - Arthur Sabino Roque - EMEFI Jacyra Vieira Baracho - SJC

2º lugar criatividade - Poluição luminosa: Um grande mal à saúde humana e animal - Gabriella Lourenço, Miguel Ângelo e Pedro Lima - Alpha Lumen - SJC



3º lugar criatividade - 30 anos da morte do maior músico brasileiro - Miguel Ângelo Bastos - Alpha Lumen - SJC

1º lugar relevância - Podcast literário sobre Anne Frank - Isabelly Samira e Yasmin Oliveira - EE Profª Ana Cândida de Barros Molina - SJC

2º lugar relevância - Ato de amor: dúvidas sobre adoção - Miguel Lucas Silva de Assis - E.E Darci Lopes - Jacareí

3º lugar relevância - De catadora de lixo a escritora famosa - Emilly Rodrigues Pinheiro - EE Prof Francisco Marques de Oliveira Júnior - Lorena

Ensino Médio

1º lugar audiência - Resenha: O Morro Dos Ventos Uivantes - Ana Luíza Venâncio - EE Joaquim de Moura Candelária - SJC

2º lugar audiência - Nipah: O vírus que assombra a Índia - Maria Eduarda Palma - Instituto Ideia - São José dos Campos

3º lugar audiência - Philip Emeagwali: Inventor do computador mais rápido do mundo - Alexandre Silva, Emerson Shibata e Lucas Trajano - EE-

EMI Professora Maria Dolores Veríssimo Madureira - SJC

1º lugar criatividade - Despedida - Leonardo Henrique, Maria Eduarda Ferraz e Anne Caroline - EEEMI Professora Maria Dolores Veríssimo Madureira - SJC

2º lugar criatividade - O galo zumbi - Roberto Calabria Junior - EE Prof Ruth Coutinho Sobreiro - SJC

3º lugar criatividade - Charge - Rafaela Martins Gava - EEEMI Professora Maria Dolores Veríssimo Madureira - SJC

1º lugar relevância - Depressão: Pedir ajuda não é sinal de fraqueza - Heloá Camilly Ferreira De Andrade - EE Joaquim de Moura Candelária - SJC

2º lugar relevância - Alunos da rede estadual de Taubaté desenvolvem tijolos sustentáveis com isopor - Maria Vitória Batista - EE Professor Cesídio Ambrogi - Taubaté

3º lugar relevância - A comparação e o mundo digital - Rebeca Lima Brito - EEEMI Professora Maria Dolores Veríssimo Madureira - SJC

Acompanhe a Câmara de São José dos Campos nas redes



**CÂMARA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**
O nosso papel é representar você.



E fique por dentro de tudo
que acontece na nossa cidade.

Manter-se informado sobre os principais acontecimentos de São José dos Campos e sobre as decisões políticas que impactam a nossa cidade pode ser muito fácil. E a resposta está na palma das suas mãos: **siga a Câmara de São José nas redes sociais e tenha acesso rápido às notícias do nosso município.**

  @camarasjc
 @tvcamarasjc

Apoio e patrocinadores



ORIENTAÇÕES PARA EVITAR A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS NO VERÃO

Do consumo de sódio à drenagem linfática: descubra como passar pela estação mais quente do ano sem desconfortos



Da redação

Durante os meses mais quentes, a retenção de líquidos pode tornar-se uma preocupação comum, influenciada por escolhas alimentares e fatores climáticos. Frequentemente eles trazem consigo não apenas a necessidade de se refrescar, mas também desafios associados à retenção excessiva de fluidos no organismo.

Este fenômeno pode ser influenciado por diversos fatores, como as escolhas alimentares típicas da estação e as altas temperaturas, que levam o corpo a reagir retendo água como uma forma de compensação à perda provocada pela transpiração intensa.

No entanto, a adoção de medidas adequadas pode ser essencial para minimizar esses efeitos indesejados e garantir uma temporada de verão mais confortável e saudável. Julia Assis, nutricionista do Instituto Pierin, destaca que o aumento no consumo de

alimentos ricos em sal e a transpiração excessiva devido ao calor intenso são fatores contribuintes. “O hábito de consumir alimentos ultraprocessados pode resultar na retenção de líquidos, enquanto o corpo reage à perda de água pela transpiração excessiva”.

A especialista afirma que os sintomas comuns da retenção de líquidos incluem inchaço nas pernas ou pés por acúmulos de fluidos ou inchaço abdominal, causando um aumento de circunferência da cintura, sensação de se sentir mais pesado no geral, e uma certa rigidez nas articulações.

“A alimentação desempenha um papel fundamental na prevenção já que nosso corpo responde às nossas escolhas alimentares diárias. É bom evitar por exemplo alimentos com muito sal, bebidas alcoólicas e alimentos processados. Para ajudar a prevenir, o bom é apostar no alto consumo de água du-

rante o dia, e um bom consumo de frutas e vegetais”, explica.

A nutricionista destaca que a hidratação adequada é essencial para evitar a retenção. Recomenda-se um consumo mínimo de água por dia, calculado como Peso Corporal x 0,035 (que seria 35ml de água por peso corporal). “Então, por exemplo, se uma pessoa pesa 70 kg, o ideal de água que ela consuma no dia é no mínimo 2,450 litros de água”.

Para idosos, as recomendações são: hidratação 30 ml por kg de peso por dia, atividades físicas adaptadas à capacidade e condições de saúde, monitorar o uso de medicamentos que podem influenciar o equilíbrio hídrico.

Julia alerta para a relação direta entre o consumo de sódio e a retenção de líquidos, sugerindo a substituição de temperos salgados por alternativas mais naturais. “Ervas aromáticas como

alecrim, louro e manjerição, bem como temperos mais naturais como açafrão ou cúrcuma, podem ser opções. Aumentar a ingestão de água e consumir frutas como melancia, melão e abacaxi, que têm alto teor de água, também pode auxiliar na diluição do sódio”.

Além da alimentação, práticas saudáveis como exercícios regulares para estimular a circulação sanguínea e linfática, ajudando na redução da retenção de líquidos e também o hábito de manter o corpo em movimento, mudando de posição regularmente e evitar longos períodos em pé ou sentado pode ajudar a prevenir a estagnação do fluido nos tecidos.

Outra ajuda importante para prevenir a retenção de líquidos no verão é a drenagem linfática, oferecida pelo Instituto Pierin. Uma técnica de massagem que utiliza movimentos rítmicos, suaves e lentos para estimular a circulação linfática.

VESTIBULAR DE VERÃO 2024:

UNITAU conta com novos cursos e bolsas de estudo

A Universidade de Taubaté (UNITAU) está com inscrições abertas para o Vestibular de Verão 2024. Ao todo, mais de 30 cursos são oferecidos nas três áreas do conhecimento: Humanas, Biológicas e Exatas, além dos cursos de Tecnologia. Neste ano, a instituição inova com três graduações: Mídias Sociais Digitais, Relações Internacionais e Gestão de Recursos Humanos.

Gestão de Recursos Humanos e Mídias Sociais Digitais são cursos superiores de Tecnologia com formação em dois anos, e são oferecidos pela primeira vez pela Universidade. Além do curso de Relações Internacionais com foco na formação de profissionais preparados para atuar em

diferentes frentes como: carreira diplomática, carreira em órgãos intergovernamentais como a Organização das Nações Unidas (ONU), Organização dos Estados Americanos (OEA) e em todas as suas ramificações, além da carreira em grandes empresas com foco internacional.

“A Universidade tem tradição no ensino de qualidade com quase cinco décadas dedicadas à Educação, e está focada em formar profissionais preparados para o futuro. Por isso, estamos abrindo dois cursos novos superiores de curta duração e que garantem o diploma universitário: Gestão de Recursos Humanos e

Mídias Sociais Digitais no Vestibular de Verão de 2024. O candidato que optar pela UNITAU irá cursar o Ensino Superior numa Universidade de verdade que conta com ensino, pesquisa e extensão”, ressalta a Pró-reitora de Graduação, Profa. Dra. Máyra Cecília Dellú.

Para se inscrever no Vestibular de Verão Cursos 2024, o candidato deve preencher o formulário em unitau.br/vestibular. A prova online é gratuita e pode ser realizada em qualquer dia e horário.

Formas de Ingresso e bolsas de estudo na UNITAU

Para iniciar uma jornada acadêmica na UNITAU, além da aprovação no Vestibular de Verão 2024, os interessados, exceto para o curso de Medicina, também podem ingressar na instituição com a nota do Exame Nacional do Ensino Médio, com classificações em vestibulares de outras instituições de ensino superior e com aprovações em vestibulares anteriores da UNITAU, além da transferência externa e da segunda graduação. Para o ano letivo de 2024, a Instituição inova com duas modalidades de bolsas de estudo:

a Top UNITAU e a Mais UNITAU. Por meio da Bolsa Top UNITAU, o acadêmico poderá ter desconto de até 30% nas mensalidades do semestre.

Já a Bolsa Mais UNITAU é destinada a todos os alunos ingressantes na primeira graduação. Ela também é válida para aqueles que realizarem a transferência para um curso da Universidade ou para aqueles que solicitaram reabertura de matrícula, com exceção do curso de Medicina. As condições e o funcionamento dos benefícios podem ser conferidos em unitau.br.



meon esporte

VOLTA COM TUDO NO PORTAL E NO YOUTUBE

Reinaldo Moreira

Pensando cada vez mais na valorização do esporte regional, o MEON ESPORTE está de volta com muitas atrações toda terça-feira às 20h30 no Portal e no canal do YouTube do Meon. O programa que teve sua primeira temporada em 2021 retorna com força total, com nova identidade visual, novos quadros, interatividade com o público, convidados especiais e uma equipe comprometida com a informação de qualidade de maneira bem descontraída. A apresentação é de Reinaldo Moreira, editor-chefe do Meon, e de Marcelo Bianconi, jornalista esportivo com passagens pela Band, ESPN, TV Cultura, entre outras emissoras.

O MEON ESPORTE é um canal para divulgar os eventos esportivos das cidades da RMVale, bem como um veículo que debate os temas mais relevantes do momento. Nosso time analisa

as principais competições de diversas modalidades no Brasil e no Mundo. Jogadores e ex-jogadores, treinadores e ex-treinadores, dirigentes, negócios do esporte e torcedores estão entre as atrações. O telespectador/internauta também participa com comentários, perguntas e pode concorrer a prêmios.

Então não perca o MEON ESPORTE, toda terça-feira, às 20h30 no Portal Meon (www.meon.com.br) e no canal do YouTube do Portal Meon.

Viva essa emoção!



Acesse o QRCode e confira o MEON Esporte no YouTube



Reinaldo Moreira



Marcelo Bianconi

SÃO JOSÉ TEM ESCOLA DE FUTEBOL SÓ PARA MULHERES SÓ PARA MULHERES

Reinaldo Moreira

Projeto criado para incentivar a prática esportiva entre mulheres na RM-Vale, completa oito anos. Fundado em 2015 e localizado em São José dos Campos, o projeto tem três preceitos básicos: ensinar, inspirar e conectar mulheres. Atualmente, as aulas são ministradas em quatro locais diferentes da cidade, para cerca de 150 meninas e mulheres de todas as idades. O projeto já recebeu mais de 700 interessadas em aprender e jogar futebol.

“Há oito anos temos o sonho de democratizar a presença feminina no futebol. Ainda é só o começo de um movimento que vai crescer muito. O “Quero Jogar Futebol Feminino” é um projeto feito de mulheres para mulheres e te-

mos orgulho em olhar para trás e ver tudo que conquistamos, mas mais do que isso, ver quantas pessoas foram e serão impactadas com a possibilidade de praticar esporte em um local seguro e acolhedor”, afirma Priscila Gregatti, fundadora do projeto.

Para o futuro, Priscila tem como objetivo ajudar mais meninas e mulheres que queiram jogar futebol, expandir o negócio e abrindo novas turmas. A expectativa é aumentar as turmas de adultos e crianças, com mais professoras e horários de atendimento. Além disso, Priscila e a equipe têm o sonho de ter um centro de treinamento próprio e ampliar o projeto para outras cidades do Vale.



A sede do “Quero Jogar Futebol Feminino” está localizada na Rua Dinamarca, 29 - Vila Nair, São José dos Campos. O projeto também tem aulas no Urbanova, Jardim Morumbi e Jardim Diamante.

FARMA CONDE 30 ANOS
FAMÍLIA CUIDA DE FAMÍLIA

MAIS de 1 Milhão em PRÊMIOS

PROMOÇÃO trintou em família

*Aqui cobrimos qualquer oferta!

10 iPhones 14 de **128GB**

10 Televisões de **60 Polegadas**

1 FIAT MOBI LIKE

60 SORTEIOS de até **R\$ 3 mil**

3.500 CUPONS EM MARCA PRÓPRIA

Confira o regulamento em: www.farmaconde.com.br/promocao30anos.
Promoção Trintou em Família, participação válida de 05/01/2024 a 31/03/2024.
Certificado de Autorização SRE-ME n° 04.031925/2023 e 05.031922/2023.

*Sabia mais em: www.farmaconde.com.br/melhor-preco-garantido



ÇULINÁRIA BRASILEIRA É ELEITA A MELHOR DO MUNDO

■ Samantha Pinto

O TasteAtlas, uma respeitada enciclopédia gastronômica, revelou recentemente seu ranking dos 100 melhores pratos e comidas típicas do mundo, destacando o Brasil como líder absoluto.

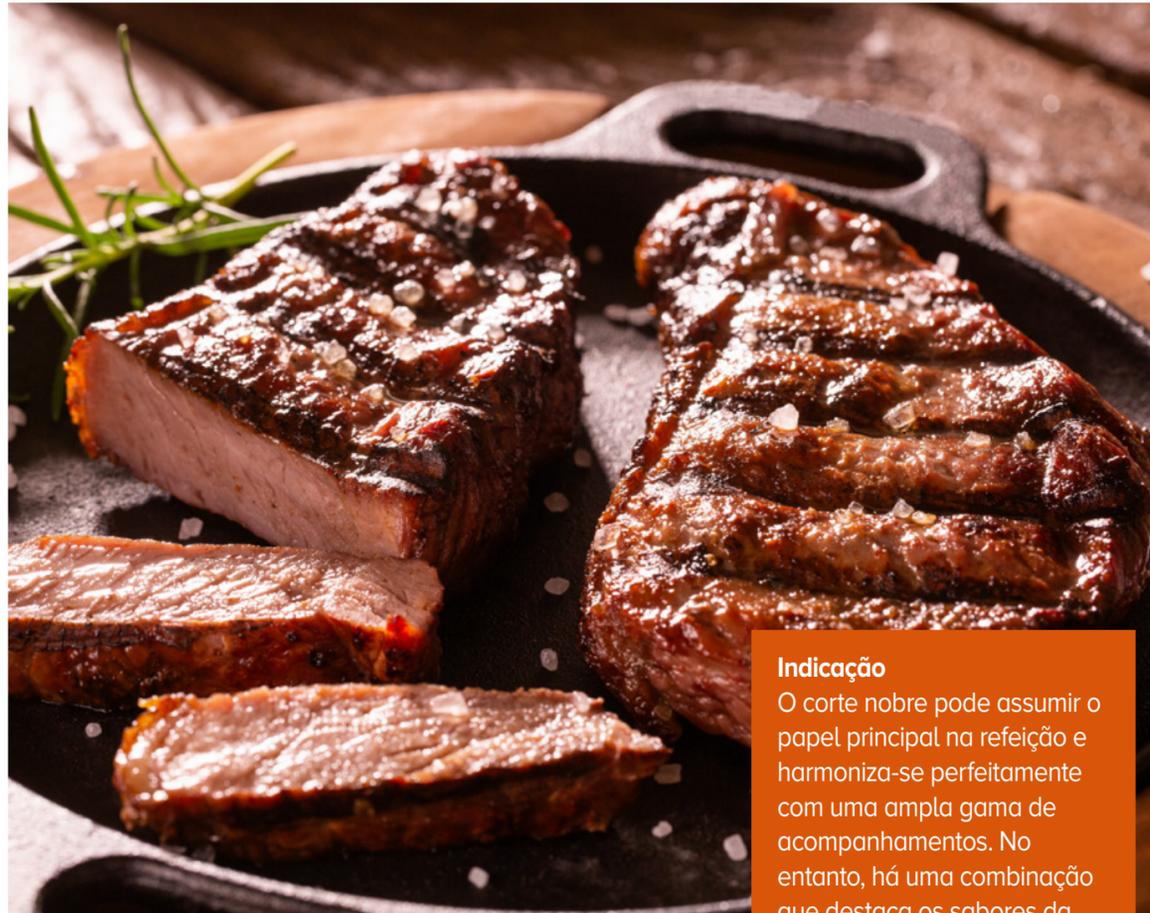
A picanha brasileira foi honrada com a posição de melhor prato global, obtendo uma impressionante pontuação de 4,75 de 5 estrelas nas avaliações dos usuários do site.

O segundo e terceiro lugar foram conquistados pelo Roti Canai, da Malásia, e pelo Phat Kaphrao, da Tailândia.

Além da picanha, outras iguarias brasileiras também se destacaram entre as 100 melhores. O vatapá conquistou a 16ª posição, com uma nota de 4,61, enquanto o escondidinho figurou em respeitável 58º lugar, obtendo uma nota de 4,52. O tutu de feijão não ficou para trás, ocupando a 93ª posição com uma nota de 4,49.

Além do ranking dos pratos, o site também apresentou a lista das melhores cozinhas do mundo, determinada pela média das avaliações dos 50 melhores pratos de cada país. A cozinha brasileira, notavelmente rica e diversificada, foi reconhecida em 12º lugar nesse prestigioso ranking.

A metodologia do TasteAtlas para compilar esse ranking envolveu a análise de mais de 270 mil avaliações de quase 11 mil refeições, contando com a participação ativa dos usuários do site.



Indicação

O corte nobre pode assumir o papel principal na refeição e harmoniza-se perfeitamente com uma ampla gama de acompanhamentos. No entanto, há uma combinação que destaca os sabores da culinária brasileira e é essencial para apreciar essa carne. Ao preparar uma picanha, sugerimos acompanhá-la com arroz à piamontese, farofa de ovo e batatas chips para uma experiência gastronômica ainda mais deliciosa.



ADAPTAÇÃO DO NOVO PET À NOVA CASA

A decisão de ter um pet em casa deve ser muito bem pensada. Devemos avaliar nossas condições financeiras, se todos os familiares aceitam e estão dispostos a ajudar nos afazeres diários, se estamos prontos para cuidar e amar um animalzinho de estimação.

Depois da decisão tomada, é hora de pensar na adaptação do animal à nova casa. Imagine o mix de emoções: você é separado de seus pais, é afastado do local onde você está acostumado, passa a morar com pessoas que você nunca viu antes em um local totalmente desconhecido. Isso pode assustar, não é?

Por isso, devemos preparar nossa casa e tudo que será necessário à adaptação deste novo animal. Primeiramente, devemos pensar em uma caminha confortável, aquela que será utilizada – pelo

menos – nos próximos meses. Brinquedos, potes de água e comida, toalha, itens de higiene, etc. Além disso, já devemos determinar onde o pet vai fazer as necessidades, em quais locais ele terá acesso com segurança e a rotina que será estabelecida desde já.

Lembre-se: animais de estimação são extremamente inteligentes, aprendem rápido e devem ser ensinados desde pequenos. Se você mudar a ordem das coisas, não souber determinar os locais adequados e ficar mudando de ideia a todo momento, você irá confundir este animal e atrasar o aprendizado.

Outro ponto importante é verificar se a casa está apta para receber o animalzinho com segurança. Acesso a áreas externas e escadas, por exemplo, devem ser monitoradas. Dê preferência

para receber o pet em períodos que você possa ficar em casa e acompanhá-lo nos primeiros dias.

Além disso, você deve procurar um médico veterinário que irá acompanhar vocês desde a chegada do novo animal. Este profissional vai te auxiliar, te orientar e te guiar nas dúvidas que surgem no dia a dia. É necessário confiar no veterinário e seguir as recomendações, de forma a garantir a saúde e bem-estar do seu pet. A vacinação também é fundamental nos primeiros meses de vida.

E o mais importante de tudo: dê muita atenção, carinho e amor nos primeiros dias de contato. As emoções serão a ponte de conexão entre você e seu pet durante toda vida. Faça a sua parte para garantir que esta relação comece de forma calorosa e saudável.



Ana Laura Costa, Jornalista Apaixonada por pets @analaucostajornalista

O Meu Mundo é Pet... e o seu?



tvthathi

2 ANOS DE VALE, 2 ANOS DE VICE!*



TURISTAS RECEBEM PULSEIRAS DE IDENTIFICAÇÃO EM TRÊS PRAIAS DE UBATUBA

Reinaldo Moreira

A CCR RioSP distribuiu entre janeiro e fevereiro, sete mil pulseiras de identificação para as famílias em praias de Ubatuba. As pulseiras estarão à disposição nos postos de salvamento do Perequê-Açu, Praia Grande e Maranduba neste período de grande movimento de turistas.

As equipes de operação da concessionária também entregarão pulseiras durante atendimento na rodovia. Toda a ação conta com o apoio do Corpo de Bombeiros e da Prefeitura. O objetivo é auxiliar na diminuição de casos de crianças perdidas

nas praias durante período do verão. No material, será possível escrever o nome da criança e do responsável, além da guarita de referência no caso da criança se perder.

“Por meio dessa integração entre a CCR RioSP e os demais órgãos do Estado, buscamos promover a segurança de nossos clientes e dos turistas, especialmente aqueles que têm crianças, uma vez que o movimento nessa época do ano tende a aumentar”, explica o coordenador de Atendimento ao Cliente, Leandro Guimarães.



Foto: Divulgação

SÃO SEBASTIÃO PREVÊ CONSTRUÇÃO DE UNIDADES HABITACIONAIS EM MARESÍAS

A Prefeitura de São Sebastião abriu processo de licitação na modalidade concorrência, para contratação de empresa especializada em serviços de engenharia visando à construção de unidades habitacionais no bairro Maresias, na Costa Sul.

Serão construídas 69 Unidades Habitacionais de Interesse Social num terreno com 6.451,08 metros quadrados, localizada na Rua Porto Seguro.

De acordo com a Prefeitura, a obra contempla 18 blocos de apartamentos, sendo os três primeiros com um apartamento para pessoas com deficiência (PcD) no térreo e dois apartamentos no pavimento superior. Os outros 15 blocos terão quatro apartamentos cada, sendo dois no térreo e dois no piso superior. Os imóveis terão 47,87 metros quadrados, sendo dois dormitórios, banheiro, sala e cozinha. Haverá, também, área social



Foto: Divulgação

CARAGUATATUBA RECEBE 1ª ETAPA DO “ARENA CROSS” EM 2024

Reinaldo Moreira

A tradicional competição do motociclismo nacional, Arena Cross, dará início à sua 26ª temporada em Caraguatatuba, no dia 25 de abril. A cidade será palco da abertura da competição, que promete trazer inovações e muita adrenalina para os fãs do motocross.

Com mais de duas décadas no circuito do motociclismo nacional, o Arena Cross busca inovar a cada temporada. Nos últimos três anos, o evento teve a etapa final em rodada dupla, no Pavilhão Anhembi,

na capital paulista, em uma estrutura totalmente coberta, com pista desenvolvida por construtores internacionais e a presença de pilotos estrangeiros.

A competição seguirá em 2024 com quatro categorias, sendo duas profissionais e duas infantis. A estrutura contará com arquibancadas, cenografia, área de exposição de produtos e estandes de patrocinadores, praça de alimentação, além de luzes efeitos especiais que são característicos do Arena Cross.



Foto: Divulgação

PREFEITURA DE ILHABELA INICIA CONSTRUÇÃO DE PARCÃO NA BARRA VELHA

Reinaldo Moreira

O parque planejado para a convivência e recreação de animais de estimação, será vizinho do Centro de Referência Animal (CRA), que está sendo ampliado e revitalizado.

De acordo com o prefeito Toninho Colucci, os espaços para cachorros e gatos no CRA estão recebendo atenção especial, duplicando a capacidade de espaço, melhorando o conforto dos animais e ampliando a área de recuperação pós-cirúrgica. Também será disponibilizada uma nova recepção para o bem-estar do animal e de seu tutor e vestiários

e refeitórios para funcionários.

O ParCão será o lugar ideal para os animais socializarem, brincarem e fazerem novos amigos, adequado também para a prática de atividades, com construções de baixo impacto, sem impermeabilização do solo, como obstáculos em madeira, bebedouro e área de descanso. A localização será na esquina da Rua Benjamin Pinto de Souza com a Rua Joaquim Sampaio de Oliveira, próximo à Ponte da Delegacia, na divisa Perequê-Barra Velha. A expectativa é que o novo ParCão esteja pronto em três meses.



Foto: Divulgação

Eleve seu treino sem mexer nos valores.

RENOVE SUA MATRÍCULA. GARANTA SEU PREÇO DE 2024 PELO VALOR DE 2023.

Facebook Instagram CIAATHLETICASJC

WhatsApp (12) 3904.6000 Website ciaathleticasjc.com.br



Oferta por tempo limitado. Corra e aproveite! Novas metas, mesmo preço.

Companhia Athletica





SOCIAL & MODA

by Willian Roggles

RAPIDINHAS COM WILLIAN ROGGLES

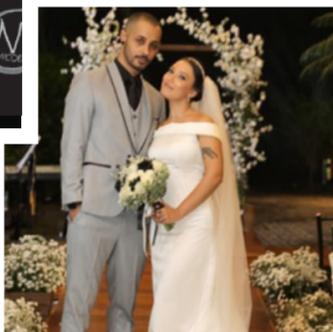


Foto: Dimes Castro

CELEBRANDO O PRIMEIRO ANIVERSÁRIO COM ESTILO

Uma festa encantadora para a adorável Maria Antônia Piccinin, que brilhou em seu vestido rosa! Parabéns ao casal João Paulo Costa e Karen Piccinin por essa festa impecável! Uma celebração cheia de amor na bela residência da família. Parabéns à Maria Antônia e à família linda Piccinin!



Foto 2 Legenda: Aniversariante encantadora MARIA ANTÔNIA PICCININ.



Lindas mulheres; Lud Prado, Fernanda Balatori, Karen Piccinin e Ana Yunes.



Lindo casal Karen Piccinin e João Paulo Costa no lindo aniversário de Maria Antônia.

SONHOS REALIZADOS

Celebrando o casamento abençoado de Rômulo Fonseca e Shennon no encantador Pátio Eventos. Uma cerimônia cheia de descontração e jovialidade que ficará eternamente em nossas memórias. Com uma pista de dança animada, um buffet maravilhoso e o amor pairando no ar, "Love is in The Air". Emocionado ao testemunhar a união desse lindo casal, desejo muitas bênçãos e a presença constante de Deus em cada passo dessa jornada.



Foto: Gil Freitas

ENCONTRO LITERÁRIO

Explorando a cultura aconteceu no Shopping Esplanada, um encontro literário incrível com uma feira que reuniu 20 talentosos escritores de diversas cidades do Vale, celebrando a riqueza da nossa região. Um verdadeiro festim para os amantes da literatura. Parabéns a todos que contribuíram para esse evento marcante! .



Foto: Marcelo Junior



CASAL TOP

Celebrando o sucesso do casal Jane e Vadezir Marchetti, CEO da Pizza 1! Com várias pizzarias no Vale, possui uma incrível variedade no cardápio, desde o tradicional rodízio de pizzas até massas, costelinha, pastel, batata e sorvete. Visite a pizzaria na AV Anchieta e parabênize Valdecir por mais de três décadas de empreendedorismo excepcional.

AQUARIANA ROSITA COMEMORA ANIVERSÁRIO E BRINDA A VIDA



Foto: Giberto Freitas

Família Marinho, a aniversariante Rosita com marido Walmir, e filha Isabella na mesa com casal Fernando Petiti e Nara.

ARENA SUNSET CONTAGIOU COM PRÉ-CARNAVAL

Transformando o pré-carnaval em uma festa épica! Enquanto os pais faziam sucesso na pista ao som do Bloco da PRI e DJ Kaeel, os pequenos se divertiam intensamente no Kids House SJC. Quadras liberadas para a folia, cardápio exclusivo para surpreender os paladares e uma energia contagiante que fez dessa celebração um verdadeiro espetáculo. Vamos sempre lembrar de cada passo, cada risada e cada batida que fizeram do Carnarena um momento inesquecível!

NOITE DELAS

A energia contagiante da Cris Carvalho uniu mentes brilhantes em 17 de janeiro no O Funil Bar, celebrando mulheres que fazem acontecer no RMVale. Uma noite "Mulheres Delas" envolta em gastronomia excepcional, embalada pelo talento admirável de Peleco. O encontro foi maravilhoso, e em breve teremos mais momentos como este. Na foto, a incrível Cris Carvalho e a encantadora Ika Coelho.

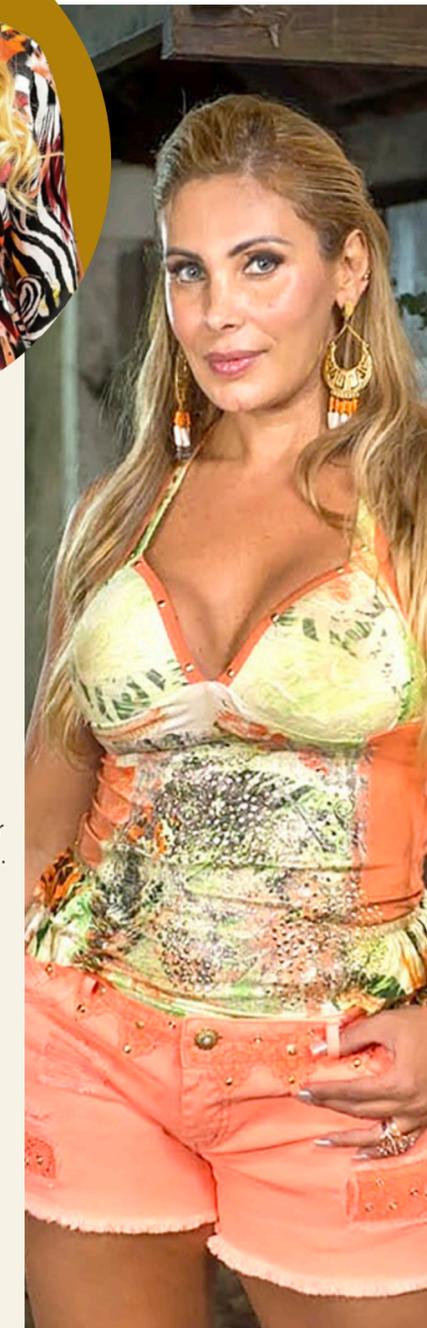


FEVEREIRO TEM FESTA E ALEGRIA

Agitação total no Clube Santa Rita com Fred Guratti à frente! Preparados para o Baile do Hawai em 2 de fevereiro e cinco noites de Carnaval a partir do dia 9? Parabéns, Fred, pelo incrível trabalho com parceiros e equipes. Você é nota 10!

SOCIAL WILLIAN ROGGLES //

10 PERGUNTAS PARA ÂNGELA BISMARCHI



1. Como começou sua jornada profissional e o que a inspirou a entrar no mundo do entretenimento?

Ângela Bismarchi: Fui uma menina criada no subúrbio do Rio de Janeiro entre seis irmãos que ajudei minha mãe e pai a cuidar deles com muita dificuldade. Comecei minha carreira aos 16 anos, fazendo curso de modelo e manequim. Sempre fui magra e alta, um biótipo que ajudou muito e que atraía muitos olhares. Não foram as plásticas, era o meu DNA, minha família sempre foi muito bonita e foi o que me fez querer ingressar nesse mundo da moda e beleza.

recentemente estou concluindo meu curso de Psicanálise na área. Também fiz faculdade de Moda.

4. Poderia compartilhar sua experiência ao participar do programa "A Fazenda 5" e como isso impactou sua vida?

Ângela Bismarchi: Certamente o momento mais marcante da minha participação na Fazenda 5 foi quando soube da morte da minha irmã e decidi continuar na Fazenda. Essa atitude, por sua vez, rendeu muitas conversas entre os peões e os fãs. Eu tive um bom relacionamento com a maioria dos participantes e sempre deixei bem claro que não gostava de confusão, mas quando precisava, eu me sabia impor.

2. Qual foi o trabalho que a consagrou e o que o tornou tão marcante em sua carreira?

Ângela Bismarchi: Eu era um furacão quando colocava meus pés na passarela do samba e interpretava o personagem que era proposto porque tenho DRT de atriz e encarava como um trabalho. Com meu corpo pintado, fiz história no carnaval carioca. No ano 2000 desfilei pela escola de samba de São Gonçalo, Porto da Pedra, com a bandeira do Brasil pintada em meu corpo. Foi o que marcou minha vida, pois o carnaval do Rio de Janeiro foi uma vitrine para o mundo.

3. Como é sua vida hoje, tanto pessoal quanto profissionalmente?

Ângela Bismarchi: No auge do meu sucesso, larguei tudo que eu tinha conquistado para seguir o Evangelho de Cristo que eu amo. Comecei a investir nos meus estudos, faculdade de Bacharel em Teologia, Mestrado e Doutorado em Ministério, e

5. Existe uma história de grande amor que você gostaria de compartilhar conosco?

Ângela Bismarchi: Sim, atualmente meu grande amor é Jesus Cristo. Aquele que morreu por mim sobre a cruz.

6. Se você tivesse que escolher uma pessoa para levar para uma ilha deserta, quem seria e por quê?

Ângela Bismarchi: Atualmente estou sozinha e saindo de um relacionamento. Então não tenho nenhuma pessoa e mente.

7. Como você lida com mudanças na aparência? Poderia falar sobre algum procedimento estético que tenha feito e que a deixou satisfeita?

Ângela Bismarchi: A mudança é sempre bem-vinda quando atinge

a nossa expectativa. Por exemplo, sou super a favor das próteses mamárias, acho incrível o resultado para a mulher e a autoestima a satisfaz.

8. Qual é sua opinião sobre reality shows? Você assiste a algum deles regularmente?

Ângela Bismarchi: Não tenho assistido por conta de estudos e afazeres. Eu gosto de reality shows e penso que os fãs gostam de saber dos hábitos e costumes dos artistas.

9. Como você enxerga a importância da família em sua vida e qual é sua dinâmica familiar?

Ângela Bismarchi: Penso que uma família forte é uma igreja forte. A família é a estrutura e base de uma sociedade saudável.

10. Para aqueles que querem saber mais, além do que já realizou, há algo que ainda não fez e gostaria de fazer no futuro?

Ângela Bismarchi: Sim, ter meu programa de TV e abrir meu consultório de psicanálise para ajudar as pessoas.

Livro

A Biblioteca da Meia-Noite

Aos 35 anos, Nora Seed é uma mulher cheia de talentos e poucas conquistas. Arrependida das escolhas que fez no passado, ela vive se perguntando o que poderia ter acontecido caso tivesse vivido de maneira diferente. Após ser demitida e seu gato ser atropelado, Nora vê pouco sentido em sua existência e decide colocar um ponto final em tudo. Porém, quando se vê na Biblioteca da Meia-Noite, Nora ganha uma oportunidade única de viver todas as vidas que poderia ter vivido.

“Um cenário de possibilidades ilimitadas, de novos caminhos trilhados, de novas vidas vividas, de um mundo totalmente diferente disponível para nós de alguma forma, em algum lugar, pode ser exatamente do que precisamos nesses tempos difíceis e turbulentos.” – The New York Times

• Autora: Matt Haig

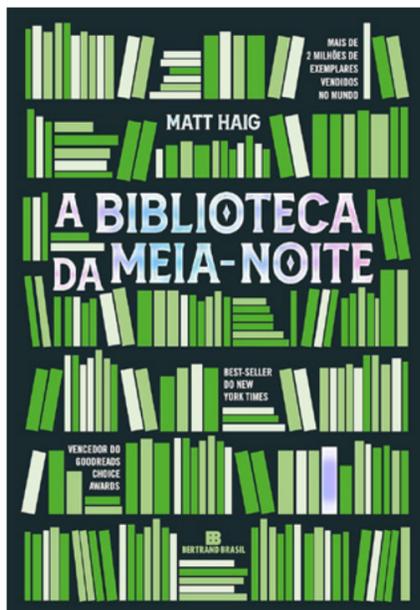


Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

Filme

SUZUME

Indicado ao **Globo de Ouro**, o filme conta a história de Suzume, uma adolescente de 17 anos que, durante o trajeto para a escola, conhece um estranho e atraente rapaz chamado Sota que está em busca de uma porta. Sem entender direito a pergunta, Suzume segue o rapaz e chega até um antigo spa abandonado, onde ela de fato encontra uma porta solitária entreaberta. Ao olhar mais de perto, encontra do outro lado um vasto campo com um céu estrelado. Sem querer, ela derruba a estátua de um gato e este adquire uma forma real.

• Direção: Makoto Shinkai
• Roteiro Makoto Shinkai
• Elenco: Nanoka Hara, Hokuto Matsumura, Eri Fukatsu
• Título original Suzume no Tojimari

Atividade Yoga



Foto: Divulgação

Prática indiana com exercícios de respiração, posturas (ásanas) e movimentos que promovem força e flexibilidade, além de colaborar para o autoconhecimento, a concentração e a meditação.

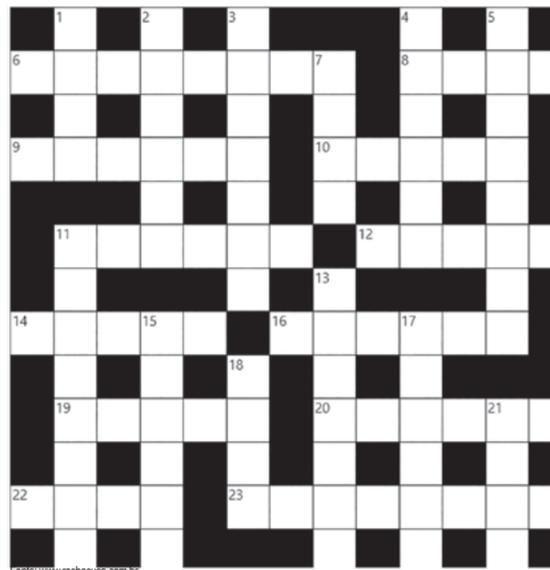
INFORMAÇÕES PARA INSCRIÇÃO:

- 12 a 15 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis), disponibilizada na Central de Atendimento.
- 16 a 69 anos: preencher questionário PAR-Q disponibilizado pelo Sesc (válido por 1 ano).
- a partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano). Abertura de vagas, mediante disponibilidade, na 1ª e 3ª quinta-feira do mês, a partir das 14h em sescsp.org.br/inscicoes e no app Credencial Sesc SP.

Datas e horários

- De 01/01 a 27/12
- Terça e Quinta - 15h. Exceto feriados.
- Quarta e Sexta - 19h. Exceto feriados.

CRUZADINHA meon



Fonte: www.rachacuca.com.br

HORIZONTAIS

6. Que gosta da natureza ou do campo. (8)
8. Época, idade (plural). (4)
9. Contrário, inverso (feminino). (6)
10. Quinhentas folhas de papel. (5)
11. Riso; gargalhada. (6)
12. Feminino de espião. (5)
14. Referente à epopeia e aos heróis. (5)
16. Título de soberano muçulmano. (6)
19. São e salvo (feminino). (5)
20. Profeta que mais fala sobre a vinda do Messias. (6)
22. Lavar; limpar (em inglês). (4)
23. Que se afinou (plural). (8)

VERTICAIS

1. Pular; saltar (em inglês). (4)
2. Casas (em inglês). (6)
3. Jogador campeão do mundo pela seleção brasileira de futebol em 2002. (7)
4. Cada uma das linhas de um poema (plural). (6)
5. É usado por surfistas. (8)
7. Metal utilizado como reserva de valor. (4)
11. Repetir. (8)
13. Relativo a raça (plural). (7)
15. Animal de cauda curta e as orelhas e patas compridas (feminino). (6)
17. Absorver, aspirar. (6)
18. Material que um vulcão expele durante uma erupção. (4)
21. Atrás de; depois de. (4)

Foróscopo Mensal

POR MEU HORÓSCOPO DO DIA

www.meu-horoscopo-do-dia.com
facebook.com/MeuHoroscopoDoDia
[@meuhoroscopodia](https://twitter.com/meuhoroscopodia)



Em janeiro, você está mais inclinado a se preocupar com seu desenvolvimento pessoal e familiar do que a se mobilizar para superar a si mesmo no trabalho. Mesmo que um não impeça o outro, você está melhorando suas condições de vida para que seus entes queridos possam evoluir em uma atmosfera mais harmoniosa. Mas não deixe que certos estados de ânimo provoquem um curto-circuito em suas intenções.



Você aspira a tornar realidade um projeto ou até mesmo um ideal de vida. Confie em seu senso de estratégia no amor e em seu magnetismo para conduzir seu destino na direção certa. Mas não manipule ninguém, pois o tiro pode sair pela culatra. Um mês promissor permitirá que você abra uma nova página em sua história pessoal e floresça.



A fase preparatória de um novo ciclo está chegando ao fim e você está fazendo sua existência evoluir de acordo com suas expectativas, mas, por enquanto, ainda está operando nas sombras. Enquanto a maioria de vocês está conseguindo estabelecer bases sólidas para o que ainda está por vir, outros estão tendo que alimentar sonhos improváveis, correndo o risco de decepções e contratempos.



Seu desejo de ajudar está esbarrando contra uma parede de concreto. Mantenha suas intenções claras para que as pessoas acreditem em você e adotem suas iniciativas sem desconfiança. Cultive a capacidade de ouvir, não hesite em dar um passo em direção aos outros, em discutir com eles projetos que tomarão forma com o tempo. Eles são um terreno comum.



Você quer evoluir, romper com um passado que o está prendendo, e as oportunidades se apresentarão para alcançar esses objetivos. Se não pedir demais, se não confundir desejos com fantasias, você conseguirá ampliar seus horizontes e conduzir seu destino na direção certa.



Você está ansioso por um caso de amor inspirador, por desenvolver um relacionamento existente para que ele continue atraente e estimulante. Mas cuidado com a comunicação decepcionante que leva a mal-entendidos. Para aproveitar ao máximo um mês que é favorável ao seu desenvolvimento emocional, não diga nem prometa qualquer coisa. Você poderá se alegrar e terminar janeiro em alta se deixar claras suas intenções.



Janeiro favorece iniciativas que visam mudar sua vida familiar e particular. Surgem oportunidades para você evoluir. Quer se trate de romper com códigos que saíram de moda ou de aproveitar oportunidades para melhorar o comum, a única armadilha a ser evitada é não confundir a frequência enviando mensagens vagas que despertem desconfiança.



Não peça demais para obter o melhor de si mesmo e evite pressionar os outros. É mais provável que você atraia e retenha alguém se passar suas mensagens de forma gentil. Você atrairá a atenção, mas evite qualquer forma de abordagem que possa parecer interesseira.



Se, para alguns, as trocas são tensas ou até mesmo decepcionantes, a maioria de vocês tem uma série de recursos notáveis à sua disposição para melhorar a situação comum. Oportunidades para progredir em sua vida cotidiana, garantir suas bases e tranquilizar a todos. Confie em sua vontade de progredir para marcar pontos, mas evite se gabar para aqueles que não se deixam enganar.



Desde o seu aniversário, você inicia um novo ciclo de expansão, mas mantém certa distância no amor para que possa aprender com o passado e abordar seus relacionamentos, compromissos ou aspirações com pleno conhecimento de causa. A maioria de vocês tem a determinação de fazer bom uso de suas ambições emocionais ou criativas. É um mês propício à reflexão e ao desenvolvimento.



Não se apresse em nada, reserve um tempo para aprender com o passado antes de iniciar um novo ciclo de expansão que começa -No dia de seu aniversário. Se tiver um projeto em mente ou em seu coração, faça tudo o que puder para garantir que ele floresça nas melhores condições possíveis. Não assumam nenhum compromisso financeiro que não possa cumprir.



Você tem projetos em mente que defende com paixão. Alguns deles foram criados para o longo prazo. Você encanta, surpreende e conquista aqueles que detêm as rédeas e concordam em apoiar suas iniciativas se elas forem realistas. Mas se você tentar influenciar alguém, essa pessoa não o seguirá.

FARMA CONDE

30
anos

FAMÍLIA CUIDA DE FAMÍLIA

PROMO **trintou**
em **família**

MAIS de
1 Milhão
em **PRÊMIOS**

*Aqui
cobrimos
qualquer
oferta!

Comemore esse aniversário
com a gente e concorra a
prêmios para toda família.



**1 FIAT
MOBI
LIKE**

60
SORTEIOS
de até
R\$ **3 mil**

3.500
CUPONS
EM MARCA
PRÓPRIA

10
Iphones 14
de **128GB**



10
Televisões de
50 Polegadas



Confira o regulamento em: www.farmaconde.com.br/promocao30anos.
Promoção Trintou em Família, participação válida de 05/01/2024 a 31/03/2024.
Certificado de Autorização SRE-ME nº 04.031925/2023 e 05.031922/2023.

*Sabia mais em: www.farmaconde.com.br/melhor-preco-garantido

