

PREVISÃO  
PARA HOJE



MÁXIMA  
27°C ↑  
MÍNIMA  
20°C ↓



RECUPERADOS NA RMVALE 75.613

R\$ 1.163,55  
SALÁRIO MÍNIMO  
PAULISTA



## Opinião 2

2021 - Perspectivas.  
O que pensam as  
autoridades

## Cidades 4

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

## Saúde 6

Desidratação e  
cálculos renais são  
mais comuns no verão

ESPECIAL

# RMVALE SE PREPARA PARA A VACINAÇÃO CONTRA COVID-19

## MAIORES CIDADES DA REGIÃO, SÃO JOSÉ, TAUBATÉ E JACAREÍ JÁ TOMAM PROVIDÊNCIAS PARA O INÍCIO DA VACINAÇÃO.

O governo estadual anunciou a vacinação a partir de 25 de janeiro. Em Jacareí, prefeitura está com chamamento para contratação de profissionais da saúde para aplicação. São José dos Campos já adquiriu câmara fria e Taubaté prepara 35 salas de vacinação.

3



## CONCURSO DE MARCHINHAS

13º CONCURSO DE  
MARCHINHAS DA FUNDACC  
- VIRTUAL 2021 TERÁ  
PRÊMIOS EM DINHEIRO  
PARA OS VENCEDORES

10



## SÉRIE A3

SÃO JOSÉ RECEBE A  
TABELA QUE MARCA  
A VOLTA DO TIME AO  
PAULISTA DA SÉRIE A-3

16



## REVELANDO SP ONLINE

O MAIOR FESTIVAL DE  
CULTURA TRADICIONAL  
DE SÃO PAULO TRAZ  
PROGRAMAÇÃO ONLINE

12

## EDITORIAL.

## A hora da vacina

2021 começa com a expectativa da vacinação em massa e a superação da maior adversidade de saúde desde a gripe espanhola. Enquanto em países como a Inglaterra há consenso nos líderes independente da política, no Brasil a politização do vírus continua infectando e ampliando a dor e o sofrimento de um país que já perdeu mais de 200.000 de seus filhos. O Governo Bolsonaro e o Ministério da Saúde, dirigido pelo general Eduardo Pazuello, confundem a população com um posicionamento anticientífico, ao tempo em que São Paulo tenta federalizar a posição de seu governante, há mais que conflito, há insaniabilidade na mesa dos políticos. No mundo, agravado e dolorosamente contabilizando quase dois milhões de mortos, todos defendem a vacinação em massa. Rússia, Portugal, Alemanha, França e Argentina só para mostrar alguns países, decidiram pela imunização. No Brasil, porém, Bolsonaro atrasa, provoca disputas pequenas e prejudica o papel de institutos sérios como o Butantan. A CoronaVac é a única realidade que temos e a melhor decisão que podemos tomar. Que venha a vacinal.



Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

Editor Chefe: Fabrício Correia

Reportagem: Andressa Lorenzetti,  
Caroline Corrêa, Fernanda Niquirillo,  
Samuel Strazzer e Valtencir Vicente

Diagramação/Artes: Adriano Augusto

Departamento Administrativo: Sabine Baumann e Pedro Alves

Departamento Comercial: Luiza Tralli e Vicente Freitas

Distribuição: Edson Amaral

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

Tiragem auditada por:



Diário da Metrópole LTDA  
CNPJ 18.859.803/0001-61

Avenida São João, 2.375 - Conj. 2009 a 2013 - Jardim das Colinas  
São José dos Campos - CEP 12242-000 - PABX (12) 3204-3333  
Email: redacao@meon.com.br

O Meon Jornal é um produto do Grupo Meon de Comunicação

## OPINIÃO //

2021 – PERSPECTIVAS  
O QUE PENSAM AS AUTORIDADESNão cabe mais um Brasil da desigualdade,  
perpetuador da involução

Em nossas casas, isolados; nos hospitais, na linha de frente; nos comércios, adaptando-se para sobreviver; nos cemitérios, chorando a dor dos que enterram seus mortos sozinhos. Onde quer que estejamos, todos queremos que esse vírus invisível – e, ao mesmo tempo, impossível de ser ignorado – seja vencido. Que se descubra uma vacina ou um tratamento que nos permita voltar ao normal. Há algumas semanas, no entanto, uma frase grafitada numa parede de metrô em Hong Kong viralizou: “Não podemos voltar ao normal, porque o normal que tínhamos era justamente o problema”. Há tempos temos insistido na direção errada, ignorando avisos, fingindo não haver outra saída. Seguimos estimulando economias pesadas, com altas emissões de carbono, e que alimentam o crescimento de sociedades desiguais e doentes. Aqui no Brasil, devemos acrescentar ainda o alto desemprego, a fome, a reprimarização da nossa economia e a devastação das nossas florestas. O sinal de alerta, desta vez, veio em forma de uma perigosa pandemia que nos obriga a parar e pensar. Queremos retornar a onde está vamos? Ou será que, diante do abalo às estruturas desta casa em que vivemos por tanto tempo, devemos construir uma morada mais sólida, mais resistente, mais acolhedora? Não há mais espaço para um mundo em que os 22 homens mais ricos da Terra têm mais riqueza do que todas as 325 milhões de mulheres da África somadas. Um mundo em que 7 milhões de pessoas morrem todo ano por conta da poluição do ar, e em que 1 em cada 4 habitantes do planeta vive sem saneamento básico. Não cabe mais um Brasil vice-capeão de desigualdade, destruidor da Amazônia, perpetuador da involução. Está na hora de construirmos um “novo normal”, com investimento robusto em ciência, tecnologia e inovação, e sustentado num tripé composto por qualidade de vida, equilíbrio ambiental e justiça social. É hora de um Green New Deal brasileiro, um novo pacto para substituir os incentivos a grandes atividades extrativistas por eficiência energética, estímulos a biocombustíveis e desmatamento zero. Um projeto de desenvolvimento para o país que o retire da recessão global que se avizinha e o impulsione rumo a um futuro mais próspero, com empregos, distribuição de renda, serviços públicos de qualidade e uso sustentável das riquezas florestais, nas áreas de alimentação, farmácia e cosméticos – com as árvores de pé, é claro. Uma reforma verde que contemple infraestrutura, cidades, indústrias, serviços e também a administração pública, por um Estado mais eficiente em favor das pessoas. Por um Brasil em que todos caibam. Quem teima em tapar os ouvidos não escapa às imagens da natureza se regenerando. Enquanto o coronavírus nos tira das ruas, cisnes nadam nos antes imundos canais de Veneza, o pico do Himalaia é avistado da Índia pela primeira vez em 30 anos, e mais de 70 mil vidas são salvas na China apenas devido à diminuição da poluição do ar, em estimativa da Universidade Stanford.

Em contraposição, estudos já dão conta de que o desmatamento da Amazônia, que reserva a maior quantidade de microorganismos do mundo, pode, com o consequente desequilíbrio climático, deflagrar novas pandemias. A exemplo das revoluções Francesa e Industrial, das guerras do século 20 e dos avanços tecnológicos recentes, esta crise por que passamos marcará a história da humanidade. Isso porque as escolhas que fizermos nos próximos meses e anos serão a ordem para as próximas gerações. Os custos da falta de ação, como temos visto, são catastróficos. Insistir nos erros que nos trouxeram até aqui, portanto, seria não apenas estupidez, mas o desperdício de uma valiosa possibilidade de construirmos esse “novo normal” e avançarmos na direção de uma sociedade mais justa e sustentável. Logo, aos que perguntam se vamos voltar ao normal, respondo: “Tomara que não”.

## O Estado precisa reduzir a desigualdade

Há certos consensos sobre o papel do Estado entre aqueles que acham que a desigualdade é um problema fundamental. E eu acho que a desigualdade é o maior dos problemas brasileiros. O primeiro é o papel tributário. Todos, ao menos em público, sabem que o sistema de impostos tem que fazer justiça fiscal, cobrando proporcionalmente mais de quem tem mais a dar, reequilibrando as distorções naturais do capitalismo. Ou seja, todos esses concordam que nosso sistema de tributos é regressivo (quem paga a conta é o mais pobre) e deveria ser progressivo (mais rico, mais proporção de impostos). O que muda mesmo é na hora que se está no poder, seja legislativo ou executivo. 21 anos de governos autointitulados progressistas no Brasil nos legaram um dos sistemas tributários mais regressivos do mundo e, por consequência, um dos países mais desiguais do mundo (o segundo, perdendo do Qatar). O segundo é o papel compensatório. No Brasil a desigualdade tem gênero, cor da pele, idade, orientação sexual. Isso é um fato que não pode ser negado. Políticas de Estado voltadas a diminuir fatores específicos dessas desigualdades específicas precisam ser executadas. O problema é que tanto o social liberalismo do PT quanto o neoliberalismo dessa direita que se chama de “centro”, veem nessas ações a única política de Estado aceitável para combater a desigualdade. Mas a desigualdade no Brasil é predominantemente econômica, e atinge brancos e negros, homens e mulheres, heteros e LGBTis. É claro, os segundos, na média, mais que os primeiros. Portanto, é papel fundamental do Estado para reduzir a desigualdade o oferecimento de um estado de bem estar social universal, como faz a Europa, que tem os menores índices de desigualdade do mundo. É oferecer saúde universal, educação pública universal, e de qualidade. É permitir que essa conta de seguridade social seja dividida por toda sociedade e usufruída pela classe média e pobre. Isso nenhuma política compensatória neoliberal quer. Não há distribuição de renda mais poderosa que o filho do pobre estudando na mesma escola que o filho do rico, que o filho do pobre tendo o mesmo acesso a saúde que o filho do rico. Mas para que isso seja possível, é necessário que o Brasil se desenvolva. Não vamos conseguir muito dividindo nossa miséria. Somos um país muito mais pobre que os europeus e ao contrário da propaganda da direita, temos uma carga tributária menor que a deles. Ainda gastamos em juros o equivalente a 25% de nossa arrecadação (2017), a maior parte com os mais ricos do Brasil. O Estado no Brasil é um Robin Wood às avessas, tira do pobre para dar ao rico. De onde poderíamos tirar dinheiro assim para reduzir estruturalmente nossa desigualdade? Em 2016, nosso Produto Interno Bruto per capita ajustado por paridade de poder de compra, ou seja, o índice que mede o quanto produz em média cada cidadão brasileiro, foi de US\$ 15.127,81. O da Finlândia foi de US\$ 43.052,72; Bélgica, de US\$ 46.383,23; o da Alemanha, US\$ 48.729,59; Dinamarca, de US\$ 49.695,96; na França, US\$ 41.466,26; e Noruega, US\$ 59.301,67. Para resumir, enquanto o Estado dinamarquês tinha em média US\$ 25.245,54 para gastar anualmente por cidadão para prover saúde, educação, segurança, Judiciário e Previdência, o Estado brasileiro tinha US\$ 4.904,43. Agora a situação é muito pior que em 2016. Nosso PIB per capita desabou. Falta um projeto capitaneado pelo Estado para o desenvolvimento do país. Quando crescemos, é mais fácil distribuir. Na maior tragédia econômica da história como vivemos hoje, o conflito distributivo se torna mais feroz e difícil de superar. Porque a riqueza alguns querem dividir. A miséria, ninguém quer.



**CIRO GOMES**  
é vice-presidente nacional do PDT. Ex-ministro da Fazenda no Governo Itamar Franco e da Integração Nacional no governo Lula. Disputou por três vezes a presidência da República.



**ALESSANDRO MOLON,**  
é deputado federal pelo Rio de Janeiro e líder do PSB na Câmara Federal.

Grupo conhecido como tribalistas masculinos invade o Capitólio em apoio à permanência de Trump, com vestimentas em elogio ao ‘animalismo’ dos primórdios da humanidade, em detrimento aos tratados de paz, igualdade, direitos humanos e conquistas de mulheres, negros e grupos LGBTs.



**O FATO**

**E A FOTO**

# VACINAÇÃO CONTRA A COVID-19 COMEÇARÁ EM 10 DIAS NA RMVALE

Maiores cidades da região já tomam medidas para o início da imunização. Em Jacareí, novos enfermeiros, Taubaté prepara salas para vacinação e São José se coloca à disposição para distribuir as doses

## Da redação

A dez dias do começo da vacinação contra a Covid-19, anunciada pelo governo do estado de São Paulo, São José dos Campos, Taubaté e Jacareí se preparam para a imunização. Esta semana, prefeitos de todas as 39 cidades da RMVale receberam informações do governo paulista detalhando os planos para a ação.

O cronograma estadual foi divulgado e a vacina CoronaVac, desenvolvida pelo laboratório chinês Sinovac com o Instituto Butantan, vai ser distribuída em duas doses - a primeira em 25 de janeiro e a segunda em 15 de fevereiro.

A estimativa é de que dos 44 milhões de habitantes em todo estado, 9 milhões de pessoas sejam vacinadas nesta primeira fase e os municípios já começam os preparativos para armazenamento e aplicação das doses.

**Maiores Cidades / RMVale** - Em Jacareí, a prefeitura abriu processo seletivo para a contratação de auxiliares de enfermagem e enfermeiros para o reforço no atendimento. Segundo a administração de Izaias Santana (PSDB), 54 novos profissionais serão contratados. As inscrições para o processo seletivo terminaram no dia 11 de janeiro. Segundo informações repassadas pela secretaria de Saúde do

município, serão vacinados, em um primeiro momento, cerca de 50 mil pessoas, entre profissionais da saúde e idosos. Não faltarão insumos para a aplicação, há em estoque cerca 240 agulhas e seringas.

Em Taubaté, por nota, a prefeitura informou que se preparou em infraestrutura para o atendimento da demanda proposta pelo estado, sem informar o número previsto de imunizações. A administração Saud (MDB) já conta com 35 salas de imunização equipadas com seringas e agulhas. 11 câmaras frias poderão ser usadas para o armazenamento das vacinas.

Felicio Ramuth (PSDB) garantiu aos munícipes de São José dos Campos cerca de 780 mil seringas e grande estoque de insumos necessários para os profissionais de saúde para a vacinação, como luvas, álcool em gel e algodão.

A cidade tem uma grande câmara fria para o armazenamento das doses, além de manter outras duas de menor porte. Ramuth irá oferecer oferecer a câmara como ponto de armazenamento da vacina para o governo estadual para distribuição de doses para todo o Vale do Paraíba. Até o fechamento desta edição os detalhes sobre a logística estadual e cronograma de entrega das doses não foram divulgados.



## Plano de vacinação SP

De acordo com o plano estadual para a vacinação, a aplicação vai acontecer de segunda a sexta, das 7h às 22h, e de

TABELA DE VACINAÇÃO DA 1ª FASE DO PROGRAMA ESTADUAL DE IMUNIZAÇÃO - PEI

PÚBLICO ALVO	1ª DOSE -	2ª DOSE -
Trabalhadores da Saúde, Indígenas e Quilombolas	25 JAN	15 FEV
75 anos ou mais	08 FEV	01 MAR
70 a 74 anos	15 FEV	08 MAR
65 a 69 anos	22 FEV	15 MAR
60 a 64 anos	01 MAR	22 MAR

7h às 17h aos sábados, domingos e feriados. Além dos cerca de 5 mil postos de saúde para atender a demanda, o estado informou que devem ser usadas escolas, quartéis da PM, estações de trem, terminais de ônibus, farmácias e sistema drive-thru para a imunização.

Nesta primeira fase, cerca de 7,5 milhões de doses serão para pessoas 60 anos ou mais; e 1,5 milhão para trabalhadores da saúde, indígenas e quilombolas. 18 milhões de doses, divididas em duas datas de vacinação.

UMA DAS BIG 5  
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

PRESENTE NAS PRINCIPAIS CIDADES DO PAÍS LÍDER NO MIDDLE MARKET

5 MIL SÓCIOS R\$257,3 MILHÕES RECEITA EM 2019  
1.713 PROFISSIONAIS

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

AUDITORIA | CONSULTORIA | TAX | OUTSOURCING

#SOMOSBDO  
Tel (12) 3941-4262

**BDO**



## ZOOLÓGICO EM TAUBATÉ SERÁ ABERTO AO PÚBLICO COM CERCA DE 500 ANIMAIS

■ Andressa Lorenzetti

A partir do próximo sábado (16), um zoológico com mais de 500 animais vai abrir as portas em Taubaté. O espaço serve também para atividades de educação ambiental junto às escolas.

Os trabalhos fazem parte do Projeto Selva Viva, que faz o acolhimento de animais resgatados pela Polícia Ambiental e cuida deles com atendimento médico e alimentação. Os visitantes poderão conferir várias espécies silvestres e exóticas, como mamíferos, pássaros, insetos, répteis, entre outras.

“Quem estava ansioso para nos conhecer agora terá a oportunidade de ver nossos animais de pertinho. Recebemos, cuidamos, e se possível soltamos os animais que se recuperam aqui. Venham conhecer um pouquinho do nosso trabalho e se apaixonar por cada uma dessas criaturinhas”, cita a nota divulgada pelas redes sociais.

O local vai funcionar aos sábados, domingos e feriados das 9h às 17h. Os ingressos custam R\$ 35 para adultos e R\$ 20 para crianças. Menores de dois anos não pagam. O endereço é Estrada Municipal do Barreiro, 7.659, em Taubaté.



Foto: Divulgação/Projeto Selva Viva



ACESSE O  
VÍDEO DO  
PROJETO  
SELVA VIVA

## PREÇO DA CESTA BÁSICA BATE RECORDE E TEM A MAIOR ALTA DOS ÚLTIMOS 10 ANOS NA RMVALE

■ Da Redação

O preço da cesta básica na RMVale teve um aumento de 18,5% no ano passado, em relação ao ano de 2019, de acordo com o levantamento do Nupes (Núcleo de Pesquisas Econômicas) da Unitau. Em 2002, o preço da cesta básica bateu a maior alta na região e teve um aumento de 23,35%.

O relatório aponta que o preço médio da cesta ficou em R\$ 2.024,70, enquanto em 2019, a média era de R\$ 1.707,96. São analisados os preços nas cidades de São José dos Campos, Caçapava, Taubaté e Campos do Jordão.

Entre as cidades analisadas, Caçapava teve a cesta mais alta ao longo de 2020, custando R\$ 2.058,76, e Taubaté com a mais barata, custando R\$ 1.980,04. Porém, a cidade que teve a maior variação de preço foi Campos do Jordão, com alta de 21,15%, a menor foi em Taubaté com 15,74%.

Em 2020, o mês de novembro bateu o recorde do ano com aumento de 4,2%, o preço médio da cesta básica neste mês foi de R\$ 1.954,09.

Na comparação dos preços médios de 2020 em relação a 2019, dos 32 produtos de alimentação pesquisados, 31 apresentaram aumentos e apenas um teve redução.

Os principais destaques entre os “vilões” da Cesta Básica em 2020 foram: óleo de soja (112,84%), batata (73,38%), arroz (73,63%), cenoura (59,24%), bisteca de porco (50,27%). Enquanto o único produto que apresentou redução foi a farinha de mandioca (3,01%).

## Shoppings de São José apostam em liquidações e criatividade para atrair consumidor em janeiro

■ Da Redação

O ano começa com novidades nos principais shoppings de São José dos Campos. Está aberta a temporada de liquidações, descontos e interatividade com o consumidor pela internet. Como a cidade permanece na fase amarela do Plano SP, esses estabelecimentos, mesmo com as já conhecidas e necessárias restrições e medidas sanitárias, estão atendendo ao público e com boas expectativas de venda.

No **Colinas Shopping**, a campanha Colinas Sale tem descontos de até 80% entre as lojas participantes. A maioria deles vale para itens de vestuário, acessórios e calçados.

O período das campanhas de descontos das marcas varia de acordo com cada loja, mas a maioria segue até o dia 31 de janeiro. Para conferir o guia de lojas e produtos das marcas, o cliente também pode acessar a vitrine virtual do Colinas Shopping e realizar a sua compra online ou no formato drive-thru.

Atendimento presencial: segunda a sábado das 10h às 22h. Domingos e feriados das 13h às 20h.

Já o **CenterVale Shopping** convocou um time de criadores de conteúdo e influenciadores digitais para o desafio Super Saldo: garimpar os melhores descontos e contar cada detalhe dessa maratona em suas redes sociais.

A liquidação acontece de 11 a 24 de janeiro, tem o intuito de queimar os estoques dos lojistas e oferecer produtos e serviços a preços atrativos para o consumidor.

Funcionamento das lojas: segunda a sábado: 10h às 22h. Domingo: 13h às 20h.

Por sua vez, após entregar os dois veículos Creta da promoção de Natal para Odete Lopes Carneiro e Wagner Simão, o **Vale Sul Shopping** aposta em promoções diversas e na biossegurança oferecida aos consumidores. De acordo com o decreto municipal, está aberto de segunda a sábado das 11h às 21h e aos domingos das 11h às 20h.

## OPERAÇÃO INVESTIGA ENVOLVIMENTO DE POLICIAIS MILITARES COM TRAFICANTES DE DROGAS NA ZONA SUL DE SÃO JOSÉ

■ Samuel Strazzer

Foi deflagrada, no dia 8 de janeiro, uma operação que investiga o envolvimento de policiais militares com o tráfico de drogas em São José dos Campos.

A Operação Field, realizada pelo Ministério Público do Estado de São Paulo, Promotoria de Justiça Militar e a Corregedoria da Polícia Militar, cumpriu 25 mandados de busca e apreensão em São José.

As investigações começaram após instauração de inquéritos pelo encarregado do 46º Batalhão da Polícia Militar. Durante as investigações, foram feitas interceptações telefônicas autorizadas pela Justiça Militar que evidenciaram indícios de crimes militares praticados por PMs que favoreciam traficantes de drogas no bairro Campo dos Alemães, zona sul de São José dos Campos.

A PM compartilhou as provas com o Gaeco (Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado)



Foto: Reprodução/Facebook/58PMJ

que passou a investigar a participação dos traficantes de drogas com os militares citados no inquérito.

Participaram da operação promotores de Justiça, 119 policiais militares da Corregedoria da PM e 111 policiais militares do Batalhão de Choque da PM.

## MULHER É AGREDIDA PELO VIZINHO NA FRENTE DOS FILHOS EM PINDAMONHANGABA

■ Fernanda Niquirilo

Uma mulher foi agredida pelo vizinho no dia 10 de janeiro, um domingo, após reclamar de uma festa em Pindamonhangaba. A ação foi flagrada por câmeras de segurança que mostram o momento em que o agressor invade a casa e atinge a mulher na frente dos filhos dela, de 11 e 5 anos.

O caso aconteceu no bairro Araretama. A vítima, Tatiane Gonçalves de 32 anos, explica que o vizinho construiu uma área de lazer que é alugada para eventos aos finais de semana.

No início da tarde, ela reclamou do barulho e da

fumaça vindo da churrasqueira, que estava invadindo o quintal. Após a reclamação, o homem teria invadido a casa pulando o muro e agredido a mulher com socos e tapas.

Os filhos da vítima estavam na garagem quando tudo aconteceu. No momento das agressões, um dos filhos, de 11 anos, tentou conter o homem com uma vassoura e a agressão só parou quando o menino acionou os vizinhos. Tatiane relata que os vizinhos têm uma disputa antiga na Justiça por conta da construção da área de lazer.



## FAMÍLIA É RESGATADA DE HELICÓPTERO AO SE PERDER EM UMA TRILHA EM UBATUBA

■ Da Redação

Uma família precisou ser resgatada de helicóptero após se perder em uma trilha, uma das pessoas foi picada por uma cobra no caminho. O caso foi no dia 9 de janeiro, um sábado, em Ubatuba.

Segundo informações dos bombeiros, dois adultos e uma criança estavam na trilha do Boqueirão, quando se perderam durante a tarde. No trajeto, eles foram para uma região de mata oposta à praia e um dos membros acabou sendo picado pela cobra.

A família pediu ajuda do serviço de resgate e foi localizada pelos socorristas com apoio do helicóptero Águia da Polícia Militar, em um local de difícil acesso.

O adulto picado pela cobra e a criança que estava com ferimentos leves foram levados para um hospital da cidade. A terceira pessoa foi retirada do local pela Polícia Ambiental em segurança.



Foto: Divulgação/Polícia Militar

## Produtores rurais fazem “tratoração” contra aumento no ICMS em Guará e Taubaté

■ Samuel Strazzer

As cidades de Guatatinguetã e Taubaté – assim como outras cidades do estado de São Paulo – registraram “tratorações” na manhã do dia 7 de janeiro. Os manifestantes protestam contra o reajuste do ICMS (Imposto Sobre Circulação de Mercadorias e Serviços) por parte do Governo Estadual – que foi suspenso pelo governador João Dória (PSDB) na noite do dia 6 de janeiro.

Em Taubaté, a manifestação contou com a presença de produtores rurais, comerciantes, caminhoneiros e outros apoiadores. Os manifestantes se concentraram no sindicato rural e seguiram em direção a Avenida do Povo. Segundo os organizadores, centenas de tratores e caminhões participaram do ato. A carreta foi pacífica, ordenada e foi acompanhada pela Guarda Civil Municipal.

Já em Guará, os produtores rurais se concentraram às 7h em frente ao CATI (Casa da Agricultura e Escritório de Defesa Agropecuária) e seguiram em carreta até a prefeitura.

Segundo os organizadores, o ato contou com participação de 43 tratores, mais de 20 caminhões e cerca de 150 produtores rurais. A manifestação teve o apoio da Associação Agropecuária de Guatatinguetã.



## BEBÊ ENGASGADO COM LEITE É SALVO PELA POLÍCIA MILITAR EM JACAREÍ



■ Da Redação

Uma bebê de oito meses que estava engasgada com leite foi salva por policiais militares no Parque dos Príncipes em Jacareí na tarde desta quarta-feira (7).

De acordo com a Polícia Militar, agentes do RO-CAM faziam patrulhamento pelo bairro, quando foram abordados por moradores que procuravam ajuda após a mãe da criança pedir socorro com o incidente.

No local, eles encontraram a criança inconsciente e sem sinais de respiração. Os policiais realizaram a manobra de Heimlich, deitaram a criança com a cabeça um pouco mais baixa que o tronco e fizeram massagens para a menina desengasgar. O bebê voltou a respirar e foi levada à Santa Casa da cidade, onde passou por atendimento médico e passa bem.

# DESIDRATAÇÃO E CÁLCULOS RENAIIS SÃO MAIS COMUNS NO VERÃO

Meon Jornal conversou com o nefrologista Pedro Mendes Filho, do Hospital de Brasília, que alerta e dá dicas para uma boa saúde na estação mais quente do ano

## Da redação

Para muitos, a chegada do verão é motivo de pura felicidade. No entanto, o calor característico dessa estação aumenta muito os riscos de desidratação, principalmente pela elevação da temperatura corporal, fato que provoca sudorese e, portanto, maior perda de líquidos. Com esse problema, surge a possibilidade de o corpo acumular determinadas substâncias formadoras de cristais – como cálcio, oxalato e ácido úrico – na urina, que fica muito concentrada, o que facilita a formação das conhecidas pedras nos rins. Conhecer mais esse assunto é uma forma de não subestimá-lo e compreender a importância da hidratação adequada.

## Saiba mais: cálculos renais

### O que são?

Quando ingerimos quantidades adequadas de água, estamos permitindo que os rins filtrem facilmente as substâncias que sobram das reações químicas que ocorrem no nosso corpo. “Uma quantidade insuficiente de líquidos leva a urina a reter os minerais encontrados no seu interior, que podem se acumular e formar cristalizações, denominadas cálculos renais”, explica o nefrologista do Hospital Brasília Pedro Mendes. Essa massa sólida pode variar em tamanho: desde pequenos cristais, que só podem ser vistos com um microscópio, até pedras com mais de 2,5 cm de largura. Apesar de, muitas vezes, serem minúsculas e “navegarem” pelo trato urinário sem que o paciente perceba, podem aumentar de tamanho a ponto de ficarem presas nos canais das vias urinárias, causando dores intensas.

### Sinais característicos

Os principais sintomas das pedras nos rins são:

- dor forte e aguda nas laterais e nas costas, abaixo das costelas;

- dor que se irradia para a parte inferior do abdome e da virilha;
- dor ou sensação de queimação ao urinar;
- urina turva, com coloração anormal e odor fétido;
- febre com calafrios, se houver infecção;
- náusea com ou sem vômito.

### Tratamento

Diante desses sintomas, é essencial ir imediatamente ao pronto-socorro mais próximo. O tratamento para pedra nos rins varia muito, dependendo do tamanho e da causa. Um paciente pode conseguir deslocar um pequeno cálculo através da ingestão de muita água ou com o auxílio de determinados medicamentos que relaxam os músculos do ureter, ajudando a eliminar o cálculo renal mais rapidamente e com maior facilidade. Existem ainda medicações voltadas para aliviar a dor causada pela pedra nos rins. “Vale lembrar que, quando o paciente tem pedras de dimensões maiores, pode ser necessária uma intervenção cirúrgica para resolver o quadro”, continua o especialista. Em geral, os tratamentos cirúrgicos incluem a cirurgia endoscópica a laser, a cirurgia por nefrolitotomia percutânea, a cirurgia por litotripsia extracorpórea ou a ureteroscopia. Da parte do paciente, duas orientações são essenciais: a primeira é buscar um tratamento rápido na fase aguda para retirar a pedra, pois normalmente esses quadros vêm acompanhados de forte infecção urinária, que pode evoluir para infecção generalizada; a segunda diz respeito às providências posteriores a essa fase. “É necessário que, sanado o momento de dor aguda e tratada a infecção, o paciente investigue e trate de maneira detalhada a causa da formação dessas pedras. Ela pode ser de origem hormonal, ser derivada de doenças no sangue ou diretamente do rim”, completa Mendes. Além disso, algumas pessoas apresen-

tam maior tendência à formação de pedras nos rins do que outras. Então, se o quadro começa a se repetir com frequência, a condição pode ser descoberta por meio de testes simples de urina. Se o fato for constatado, um médico especialista pode fornecer recomendações dietéticas específicas, visando evitar a ocorrência de complicações.

## Saiba mais: desidratação

### O que é?

Todos os dias temos nossos líquidos corporais diminuídos naturalmente, pela transpiração, respiração ou urina. O perigo ocorre quando há um desequilíbrio entre a quantidade de líquido que o corpo perde e recebe, de forma que o pleno funcionamento do organismo é afetado, podendo resultar na desidratação do indivíduo se não houver uma reposição adequada de água e sais minerais. Apesar de parecer um quadro relativamente brando, a desidratação severa pode matar.

### Sinais característicos

Os principais sintomas de desidratação são:

- fadiga;
- sede;
- lábios e língua secos;
- falta de energia ou exaustão;
- sensação de superaquecimento;
- pressão arterial baixa;
- câimbras dolorosas nos músculos abdominais, nos braços e nas pernas;
- constipação;
- batimentos cardíacos acelerados.

### Tratamento

Saber como tratar a desidratação é um cuidado de suma importância, principalmente durante o verão. Nesses casos, é preciso realizar uma reposição do



Pedro Mendes Filho

nível de fluidos no corpo, o que pode ser feito consumindo água, bebidas isotônicas (como Gatorade) ou mesmo picolés. Não é recomendado optar por bebidas que contêm cafeína, como café e refrigerantes, tampouco chás, que podem ter efeito diurético. Em casos mais graves, os médicos recomendam a aplicação de fluidos intravenosos.

### A prevenção de ambos os quadros é a mesma!

Você pode realizar a prevenção dos cálculos renais e da desidratação de uma maneira bem simples: bebendo bastante líquido! Alguns especialistas recomendam beber de seis a oito copos de água por dia, e você pode complementar esse hábito com o consumo de alimentos ou bebidas leves e ricos em água, como leite, água de coco, iogurte, aipo, melancia, morango, pêssego, abacaxi, pepino, kiwi, pimentão, tomate, alface, repolho e espinafre.



# AÉROPOSTALE

VALE SUL SHOPPING - PRÓXIMO À PRAÇA DE EVENTOS

# IPTU

SEU IMPOSTO  
RETORNANDO  
PARA CIDADE

# 2021





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

Vencimento de  
**22 a 26 de fevereiro**  
(conforme consta no carnê)



# CONCURSO DE MARCHINHAS,

## MESMO DE FORMA VIRTUAL, TRAZ A ALEGRIA DO CARNAVAL PARA PERTO EM CARAGUATATUBA

13º Concurso de Marchinhas da FUNDACC - Virtual 2021 terá prêmios em dinheiro para os vencedores

A Fundação Educacional e Cultural de Caraguatatuba (FUNDACC) está com inscrições abertas para o 13º Concurso de Marchinhas para o Carnaval de Antigamente - Virtual 2021. Os interessados devem se inscrever até às 17h do dia 5 de fevereiro de 2021 pelo endereço eletrônico: [www.fundacc.sp.gov.br/concurso-marchinhas-2021](http://www.fundacc.sp.gov.br/concurso-marchinhas-2021). O edital, este ano, prevê que as inscrições devem ser feitas por candidatos com, no mínimo, 18 anos completos que residam na Região Metropolitana de São José dos Campos. Para inscrição, o proponente deverá preencher todos os campos obrigatórios do formulário on-line e anexar os arquivos em PDF

dos seguintes documentos: letra da marchinha; comprovante de endereço de todos os integrantes; RG e CPF de todos os integrantes; autorização dos responsáveis para participação de adolescentes, mais o vídeo com a gravação da música. Após preenchimento do formulário um comprovante de entrega será gerado e é a garantia de que o candidato concluiu sua inscrição. Só serão aceitas inscrições de músicas do gênero de Marchinha Carnavalesca, que não excedam três minutos e sejam inéditas e originais. Cada participante poderá inscrever duas marchinhas, porém, somente uma composição será selecionada.

### Avaliação e prêmios

As marchinhas inscritas serão avaliadas por uma Comissão de Avaliação Interna, que será composta por três membros: um da FUNDACC e dois da Comissão Municipal Setorial de Música, que terão a atribuição de selecionar até 20 marchinhas finalistas a serem encaminhadas à Comissão Julgadora. O resultado da seleção das marchinhas finalistas do Concurso será divulgado até o dia 9 de fevereiro de 2021 no endereço: [www.fundacc.sp.gov.br](http://www.fundacc.sp.gov.br). As gravações dos finalistas ocorrerão nos dias 11 e 12 de fevereiro de 2021 no Teatro Mario Covas. As gravações estarão disponíveis de 13 a 16 de fevereiro de 2021, às 19h, pelo canal oficial da FUNDACC no Youtube: [www.youtube.com/c/FundaccOficial](https://www.youtube.com/c/FundaccOficial). O vencedor do concurso receberá prêmio de R\$ 3 mil, o segundo R\$ 2 mil e o terceiro R\$ 1 mil.



### Vencedor de 2020

‘O Vacilão’, composição do veterano compositor de Caraguatatuba, Marcello Dubau foi a marchinha vencedora do festival como a favorita da noite. Dubau obteve 64 pontos por sua música e apresentação. Na ocasião o compositor contou que foi o terceiro ano que participou do concurso. “Em 2018, fiquei em segundo lugar e desta vez tive a grata satisfação de ganhar o primeiro lugar. É sempre uma surpresa, a gente nunca sabe o que vai encontrar pela frente. Fiz minha marchinha assim meio que brincando e acabei dando sorte”.



VOLVO

## VOLVO XC40

### MOTOR T5 PLUG-IN HYBRID

Você pode escolher entre uma condução de maior potência e eficiência com emissões reduzidas ou zero emissões de poluentes fazendo uso apenas do motor elétrico.

O XC40 possui cerca de 50km de autonomia no motor elétrico, suficiente para realizar suas viagens urbanas.

**VENHA ATÉ A VOLVO FABERGE E FAÇA UM TEST DRIVE**

Volvo Faberge  
Uma empresa do GRUPO FABERGE

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

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

Perceba o risco, proteja a vida.



MEOW //

ARTE &amp; VIDA

# REVELANDO SP ONLINE

O MAIOR FESTIVAL  
DE CULTURA  
TRADICIONAL DE  
SÃO PAULO TRAZ  
PROGRAMAÇÃO  
ONLINE PARA  
INSPIRAR.  
CAÇAPAVA ESTREIA  
PRODUÇÕES  
DISPONÍVEIS.



## ■ Da redação

Por meio do programa de difusão cultural da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo, #CulturaEmCasa, o maior e mais tradicional festival de cultura espontânea do país, o Revelando SP, está de volta disponível para todos no conforto e segurança de suas casas. Com mais de 50 edições já realizadas ao longo de 18 anos, sendo três delas com gestão e produção da Amigos da Arte, em 2019 o RevelandoSP renovou sua cenografia, programação, recepção de expositores e voltou ao Parque da Água Branca, refletido em grande público e impacto econômico. Com a pandemia da Covid-19, o festival foi formatado para o conceito online. A Chamada Pública para os municípios que quisessem participar do Revelando SP Online selecionou 302 propostas de conteúdos audiovisuais oriundas de 77 cidades. São vídeos que abordam grupos tradicionais de batuques, folias, jongos, congos, comunidades indígenas, irmandades religiosas, folclore, dança, violeiros,

ros, violas e fandangos, além de histórias e modos de fazer de pratos tradicionais da culinária paulista, como feijão tropeiro, galinhada e linguça bragantina e artesanato tradicional em diversas técnicas.

**Concurso de Violeiros**

Além da tradicional programação, a edição que foi lançada virtualmente no dia 23 de dezembro, traz o Concurso de Viola Caipira Revelando SP, que tem como objetivo a seleção e premiação de violeiros do Estado de São Paulo, valorizando e difundindo a cultura tradicional paulista. O Concurso realizado por meio da Chamada Pública 05/2020 selecionou, por meio de vídeos e júri especializado, 50 violeiros que receberam o Prêmio Revelando Violeiros, no valor de R\$ 2.500. O júri foi composto por profissionais ligados ao mundo da música e da viola como Felipe Trotta, Mariangela Zan, Mirian Cris de Souza Cunha, Paulo Freire e Zeca Collares e escolheu como vencedores;

Neymar Dias, de São Paulo em primeiro lugar e Bruno Takashy, de Itapeva e Bruno Sanches, de Regente Feijó, em segundo e terceiro lugar respectivamente.

**Conteúdo**

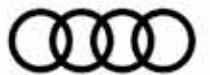
Após o lançamento, realizado em 23 de dezembro, os especiais com as cidades participantes serão disponibilizados semanalmente. O primeiro especial, aborda a cultura tradicional de Caçapava e foi compartilhado pela página do #CulturaemCasa no Youtube. Na produção, conhecemos um pouco sobre o município de Caçapava pelo bordado livre da artesã e professora Maria de Fátima Grilo, pela Quadrilha de Bonecões da Mantiqueira, feitos por Ana Sales com uma técnica de empapelamento, e pelo folclore caçapavense, abordado pela professora e pesquisadora de cultura popular e atual secretária de Cultura, Esportes e Lazer da cidade, Darcy Breves de Almeida. O ex-secretário da pasta, Fabrício Correia, responsável pelo convênio com o Estado, enfoca a importância da participação do

município e pontua sobre a estreia do projeto na rede social: “Como produtor cultural, sempre defendi a expansão do Revelando São Paulo como projeto primaz da cultura espontânea em nosso estado, com zelo e determinação, cumprimos todas as exigências e permitimos aos artesãos, mestres do saber e artistas da cultura popular que fossem contemplados com o programa. Foi uma alegria, acompanhar a estreia e ver Caçapava na condução do novo formato.”, afirmou.

ASSISTA AOS VÍDEOS  
ACESSANDO O QR CODE



**Comece o ano com o melhor Sedan.  
Surpreendente!**



No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.

**ATENDIMENTO:** Mogi das Cruzes: 11 4795-6070  
São José dos Campos: 12 3904-2422

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

**Audi Center S. J. dos Campos** Av. Jorge Zarur, 181  
Vila Ema | (12) 3904.2422

WWW.AUDICENTERSJDOSCAMPOS.COM.BR

**Audi Center Mogi** Av. Francisco Ferreira Lopes, 535  
Vila Lavinia | (11) 4795.6070

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

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

Imagens meramente ilustrativas. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

MEOW //



# SECOS & MOLHADOS



## Loiraça

A taubateana **Renata Banhara** começa 2021 loira e linda. Depois de vencer uma grave doença e disputar as eleições para vereadora em São Paulo, obtendo mais de 3.000 votos, a modelo entrega seus cachos para o talentoso cabelereiro **Herbert Mendonça**.



## Good vibes

O casal 20 das piscinas, **Diogo Yabe e Fabíola Molina**, secretária nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social, celebram a entrada de 2021 em Brasília, ao lado das filhas, **Louise Maria e Aimê**.



## Feliz Ano Novo

Recuperado do contágio pelo novo coronavírus, o joseense **Casemiro**, astro do Real Madrid e meia da nossa Seleção Brasileira, passou o réveillon na Espanha, com sua amada **Anna Mariana** e a filha **Sara**.



## Na Riviera

Após encerrar o intenso 2020, a médica **Mariella Palmeira**, proprietária da Clínica Ultra Imagem, em São José dos Campos, passa os primeiros dias do novo ano na Riviera de São Lourenço em Bertióga, litoral norte de São Paulo, na companhia da amiga **Adriana Rebouças**, que arrasa com sua Esquadrão do Click, equipe especializada em retratos femininos.



## Oceano

A consultora imobiliária, **Juliana Correia**, na companhia de seu inseparável Hulk, desbrava o mar na oceânica Ilhabela, litoral norte de São Paulo. Para 2021? Quer empreender na área de apartamentos de alto luxo para executivos em trânsito.



## Família

O querido apresentador da inspiradora "Gincana da Solidariedade", há duas décadas na grade de programação da Rede Vanguarda, **Daniel Pasqualin**, celebra o fim de ano em família com sua esposa, a arquiteta e artista plástica **Márcia Pasqualin** e sua filha, a blogueira **Daniela Pasqualin**, em sua casa em Igaratá.



## Rural

COM AS BÊNÇÃOS DE OXUM, A TERAPEUTA HOLÍSTICA **FABÍOLA ALONSO** INICIA 2021, NA PACATA JAMBEIRO, CONECTANDO-SE À NATUREZA NA CONSTRUÇÃO DE CAMINHOS PARA NOVOS ENCONTROS E REENCONTROS PARA O ANO QUE SE INICIA. INFLUENCER, PRESENTE EM TODAS AS REDES, ESTIMULA MULHERES A CONHECEREM SUAS MELHORES VERSÕES.

## #Praiou



O CONSULTOR LINGÜÍSTICO, CRIADOR DE CONTEÚDO E ESPECIALISTA EM MARKETING, **RENATO MIRANDA**, ESCOLHEU CARAGUATATUBA PARA PASSAR OS ÚLTIMOS DIAS DE 2020. NÃO VOU MENTIR, OUVI ALGUNS SUSPIROS PELAS AREIAS DA PRAIA.

## Poesia

O ensolarado **Guilherme Mendicelli**, jornalista e escritor, assumiu a presidência da Fundação Cultura de Jacarehy - José Maria de Abreu. Pelo Facebook, afirmou que "a cultura tem força e será a ferramenta para enfrentar e combater a desigualdade social". Que assim seja!

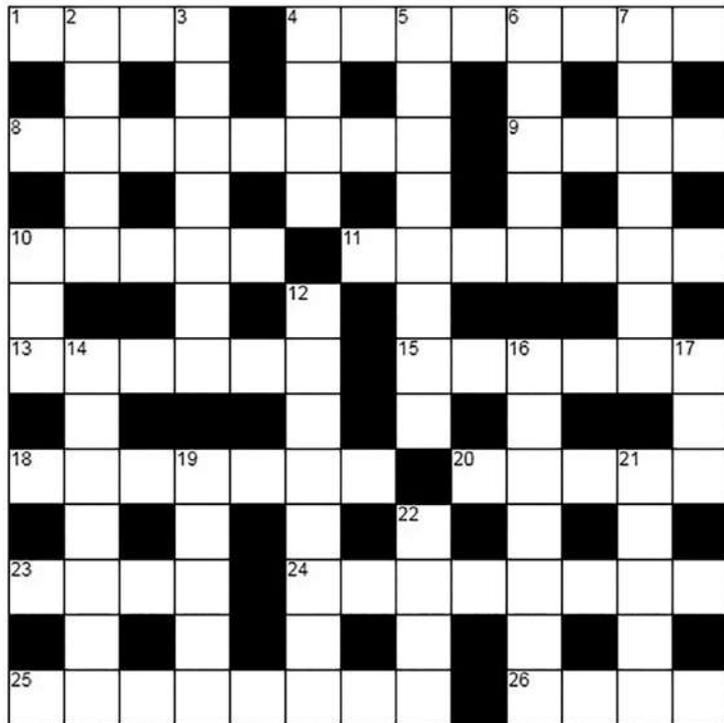


## Piscina

O ECLÉTICO E BEM HUMORADO APRESENTADOR **JONAS ALMEIDA**, SE DIVERTE COM SUA FILHA MALU, NAS PISCINAS DO EXCLUSIVO HOTEL & GOLFE - CLUBE DOS 500, EM GUARATINGUETÁ, NOS PRIMEIROS DIAS DE 2021.



## MEOW //

CRUZADINHA **meon**

## HORIZONTAIS

1. Propriedades de uma pessoa. (4)
4. Procissão em que fiéis rezam em voz alta. (plural) (8)
8. \_ biliar - Órgão situado sob o fígado. (8)
9. Parte mais visível e colorida do olho. (4)
10. Que ocorre no momento. (5)
11. Dispositivo que converte energia mecânica em energia elétrica. (plural) (7)
13. Órfão em inglês. (6)
15. Lugar onde costumamos passar desodorante. (plural) (6)
18. Enorme massa de gelo flutuante. (7)
20. Base do pescoço em alguns animais. (plural) (5)
23. Nome comum dado às espécies de mamíferos roedores caviideos. (4)
24. Ter saudade. (8)
25. Do inglês "Far West". (8)
26. Coisa difícil. (figurativo) (4)

## VERTICAIS

2. "Evento" em inglês. (5)
3. Comida favorita do Popeye, em inglês. (7)
4. A \_ e a espada. (4)
5. Cansar, entediar. (8)
6. Parte de um projétil de guerra que carrega os explosivos. (5)
7. Empresa que publica obras literárias. (7)
10. Professor/educador de crianças ilustres ou ricas. (3)
12. Custoso, dispendioso. (feminino, plural) (8)
14. Ele fez a \_ de créditos no celular. (7)
16. Absurdo, sem sentido. (7)
17. Pessoas com saúde. (3)
19. "O \_ Retumbante", série de TV. (5)
21. Forma de ovo. (plural) (5)
22. Pronome demonstrativo. (4)

## RESPOSTAS CRUZADINHA MEON (23/12/2020)

**Horizontais:** 6-Bahia, 7-uretra, 8-estria, 9-couves, 10-este, 11-agendado, 13-jornadas, 17-zero, 19-jardim, 21-osmose, 22-living, 23-audio  
**Verticais:** 1-thirteen, 2-Paraná, 3-guache, 4-Peru, 5-friend, 6-bases, 12-dizimada, 14-olaria, 15-damage, 16-slogan, 18-resto, 20-dois

## Horóscopo



Ano Novo, e um novo ano também, gostou do trocadilho? Pois é, seu signo já começa a ficar achar uma carinha metade, não é menina? Vai chover, raining men, na sua horta. Vênus migra para o ponto mais alto do seu Horóscopo e troca likes com Marte, trazendo ótimas vibes e promessas concretas para o seu coração. Os novos tempos começam com vários astros importantes em sua 10ª Casa, sinal de que suas habilidades estarão mais visíveis e você vai chamar atenção dos chefes. Marte estará em sua Casa da Fortuna, você terá que ser firme para não gastar por impulso e fazer bom uso da sua grana. Na segunda quinzena de janeiro, Júpiter, Mercúrio e Saturno apontam um período gratificante e cheio de sintonia com sua tribo bb. Pode conhecer outras pessoas e ampliar seu círculo social. Na saúde dê mais atenção à parte circulatória. E continue caminhando, gatinhx



Vênus, o mensageiro da paixão, vem com tudo abrir o ano em sua 8ª Casa, vai ficar mais sexy que a rede social da Cléo, sksks. Há chance de você conhecer alguém capaz de trazer um novo sentido à sua vida e te fazer muito feliz. Também surgem novas oportunidades no mercado de trabalho. Com Marte ingressando em seu signo você terá coragem de sobra para ir atrás do que quer, mas deverá ficar de olho na impulsividade. Hoje, Urano volta ao movimento direto em seu signo, sinal de que as coisas deverão fluir bem na sua carreira O dinheiro fica favorecido neste mês. Na família, amorzinho, o Sol percorre Capricórnio, seu signo irmão, enviando boas vibes para o convívio familiar e os interesses doméstico. Na saúde, boa resistência e muita vitalidade.



Entrou 2021 querendo um colinho ou um cobertor de orelha gostoso, não é lindinhos? Pois se não tem um crush em vista, não vai ficar muito tempo sem paquera, já que vários astros vão ativar seu poder de sedução e as coisas vão ficar mais quentes esta semana. Se vive uma relação estável, vai se faltar com as vibes generosas do casamenteiro Júpiter. O ano também começa com transformações em sua vida profissional, mas os astros indicam que elas serão positivas e você poderá dar um salto de qualidade na carreira. O Sol sorri para Netuno na primeira quinzena e revela que é hora de focar em atividades e projetos mais promissores. Terá boas notícias e alegrias com parentes distantes. Aproveite a segunda quinzena para exames de rotina, já que os órgãos sexuais e reprodutores estarão em foco neste período.



Amiga, se ainda não encontrou o crush certo, pode estar prestes a conhecer ou se aproximar afetivamente de alguém que é um forte candidato a par perfeito, ouvi? E se der certo, ou melhor vai dar certo, em todos os sentidos da frase, quero um mimosinho. A vontade de embarcar em um namoro firme vai aumentar a partir de terça e você contará com o providencial incentivo dos planetas do amor e da paixão para se dar bem na paquera e na conquista. Vênus e Marte trocam ótimas energias. O Sol capricorniano, sempre ele, dará mais organização e perseverança para você batalhar por suas ambições e a luação de janeiro reforça essa indicação. Clima de forte união com a família. Na quarta, uma amizade estremeçada deve voltar às boas. Vigie seus hábitos e procure ter mais moderação nos comes e bebes para não prejudicar sua saúde, tá okay?



Vênus abre o ano em seu paraíso astral e turbina o seu poder de sedução, fazendo você atrair paqueras com muita facilidade. Se tem um amor para chamar de seu, ou mesmo um amor de que, segundo minha amiga Pablo, vai entrar em 2021 numa boa com sua cara-metade e Júpiter garante que não faltarão dias alegres na união. Seu signo estará mais focado do que nunca nas oportunidades graças às vibes do Sol e de Mercúrio. Eles fortalecem sua disposição, seu empenho e destacam seu senso de responsabilidade, qualidades que podem te levar mais longe. Hoje, Urano retoma o movimento direto e promete novidades, inclusive proposta de emprego em outra empresa ou cidade. Nas relações sociais, tende a se aproximar de quem vê com mais frequência, sobretudo no trabalho. Boas amizades devem surgir nos contatos com colegas. Dê um pouco mais de atenção para algo ligado à pele ou dentes, tá bom lindinha.



Gatona ou gatíssimo leitor virginiano, vocês estão com a faca e o queijo nas mãos para paquerar, conquistar e pode começar um lance gostoso com alguém que tem sua vibe. Na vida a dois, tudo azul! Sol e Netuno trocam quase carícias, bb. Júpiter e Saturno, que entraram em sua Casa do Trabalho em dezembro, seguem firmes nesta posição, fortalecendo sua confiança, autonomia e persistência. Astros importantes se movimentam no setor mais positivo do seu Horóscopo e prometem um começo de ano alegre em seus contatos e contatinhos. Parentes e amigos vão disputar suas atenções, e fique tranquilo, não querem dinheiro, rá rá rá. Conterá com boa energia física, a mente estará mais arejada e o nível de estresse vai oscilar pra baixo.



O novo ano chega com as energias generosas e otimistas de Júpiter em sua Casa do Amor, sinal de que seu signo estará mais animado, descontraído e você vai curtir um período glorioso na paixão. Sei que já começou no Rio, não é? Pensa que não notei. Marte migrou para Touro e está em paz com Vênus, anunciando uma fase cúmplice e envolvente com o moçoão. Um belo aspecto entre o Sol e Netuno vai alimentar sua criatividade e disposição no trabalho. Seus talentos natos estão em alta nas primeiras semanas e você vai sobresair em suas funções. Se não tem trampo fixo, pode bolar algum negócio promissor e que terá condições de tocar da sua própria casa. Hoje, agora mesmo, Urano retoma o curso direto e desafoga preocupações com grana. Poderá resolver pepinos e algumas abobrinhas também. O período também será de muito carinho e realização nas amizades. Retomar contato com alguém que não vê há tempos vai encher seu coração de alegria. O bom astral em família e acontecimentos felizes também ajudarão a elevar seu bem-estar.



Começou o ano de boinha e com a habitual sensualidade do seu signo, você vai se valer dos seus encantos e da boa lábia para atrair o crush. Contatos com conhecidos e encontros ao acaso podem te aproximar de alguém especial e tudo indica que a atração será repentina e recíproca. Garantir segurança material e se firmar no trabalho serão suas principais motivações no começo do ano. Boa fase para interagir com colegas e começar algo que tenha ligação com mídias sociais, comércio eletrônico, encomendas e entregas. Um bico com vendas pode ampliar seus recursos. E o convívio com as pessoas queridas vai melhorar ainda mais a partir de hoje, quando Urano voltará ao movimento normal e elevará a harmonia em suas relações. Terá a chance de assimilar bastante coisa interessante para aplicar em sua vida e elevar seu bem-estar. Janeiro vai ser o melhor já está sendo "marr".



Como cantava Tetê Espindola, meu amor está escrito nas estrelas e você entrou 2021 com o pé direito nos assuntos do. Vênus segue brilhando em seu signo e Marte atravessa seu paraíso, sinal de que o seu carisma estará um arraso e aquele crush divino pode cair em sua. Mercúrio estimulará o diálogo e você se sentirá mais livre para expressar o que sente e deseja com o moçoão. Os dons do seu signo estarão à serviço do seu progresso e você tem tudo para se destacar no que faz. Marte passará a se movimentar em sua Casa do Trabalho de hoje. Bons ventos sopram a favor da sua vida familiar e o período promete ser de muita estabilidade e harmonia com as pessoas queridas. Sol e Netuno despejam boas vibes em seu lar. Seu vigor físico estará em alta e sua alegria de viver será uma barreira para afastar os males. Só procure fazer as coisas sem se afobar, tenha cautela no trânsito, nada de buzinação ou dedinho do meio, okay? Conte até dez e seja felizzzzzz.



O ano começou paradão nas paqueras por causa das vibes de Vênus em seu inferno astral, mas sua hora chegou. Chegou, chegou, está na hora da alegria .... O Sol brilha em seu signo nesta quinzena deixando o seu poder de sedução tirando. Momentos calientes podem marcar presença na intimidade, que será o ponto alto da relação. Para quem sempre leva os interesses profissionais muito a sério, como você, 2021 já começa a todo vapor. Mercúrio vira o ano em seu signo, deixa seu jeito ainda mais focado, responsável e também fortalece a sua energia mental. Os compromissos de trabalho estarão entre as suas prioridades e os louros do seu empenho serão colhidos a partir de quarta, quando Vênus passa a brilhar especialmente para você. Filhos, sobrinhos e crianças vão proporcionar mais felicidade em sua vida familiar. Nas relações sociais, sua popularidade vai crescer, olha o Instagram e veja quantos seguidores ganhou. Não me fique me "stalkeando", bobinha. Há possibilidade de gastar com tratamento, exame ou medicação, mas encare como investimento em seu bem-estar.



Começou o ano com um crush com quem partilha gostos e ideais mexendo profundamente com o seu coração. Invista! Você e o moçoão precisarão ser mais pacientes um com o outro, evitando dar margem para briguinhas, suspiros e quebras de confiança. Em compensação, o clima melhora cem por cento a partir do dia 19 e atriros serão águas passadas em sua união. A luação de janeiro acontece em sua 12ª Casa e as presenças de Vênus e do Sol neste setor só amplia o impacto dessa influência. No bolso, Netuno será bem mais generoso e promete um período equilibrado para as suas finanças. Hoje com Urano retomando o curso direto e intensificando a harmonia em seu lar tudo vai ser mais leve. Com os amigos, Júpiter promete um período especial e o apoio das pessoas queridas vai te fazer muito bem. Na saúde a recomendação é não inventar muita moda e poupar as suas energias sempre que for possível. Não force a barra nem se coloque no limite em atividades e situações estressantes. Nada de bancar o atleta de maratona se nem no quintal caminha, ouvi? Devagar para chegar longe



O Sol brilha em sua Casa das Realizações e quase mantém um affair com Netuno, seu regente, anunciando um período perfeito para você concretizar seus ideais. Claro que o amor faz parte do pacote, bbzinha. Só evite pressionar seu alvo a tomar decisões para não arriscar o lance. O ano nem bem começou e você já pode sonhar com conquistas importantes. Ao menos se depender de vários astros, o caminho estará aberto para alcançar seus objetivos e qualidades para consagrar vitórias no trabalho. Poderá futurar com vendas, compras, trocas, divulgação, aulas, encomendas, entregas e serviços que envolvam comunicações e mídias. Você estará mais presente na vida das pessoas queridas e vai estender a mão para quem precisar. Só não deixe que mal-entendidos prejudiquem o bom astral. Na saúde, o astro-rei, sol queridooooo, vai dar a maior força para você passar o primeiro mês do ano com o organismo protegido e a saúde em dia

# SÃO JOSÉ

## RECEBE A TABELA QUE MARCA A VOLTA DO TIME AO PAULISTA DA SÉRIE A-3

A campanha começará em casa e o último jogo da fase inicial será uma visita ao Comercial de Ribeirão Preto



Foto: Téo Martins/Al. S.J.F.C.

**PAULISTÃO A3 2021**

**1ª Rodada**

**DOMINGO, 07/03**

	x			x	
	x			x	
	x			x	
	x			x	

### Da redação / Jogando Juntos

O São José conseguiu o tão aguardado acesso para voltar da quarta à terceira divisão do Campeonato Paulista e ficou esperando a tabela da Série A-3 deste ano. A divulgação veio no dia 6 de janeiro, dentro do prazo de 60 dias de antecedência cobrado pelo Estatuto do Torcedor. No roteiro definido pela Federação Paulista de Futebol, a estreia joseense será no dia 7 de março, em casa, contra o Linense. Na 15ª e última partida da primeira fase no dia 1 de maio, contra o Comercial, em Ribeirão Preto. Como acabou de chegar da Segunda (4ª) Divisão, dos 15 jogos programados, fará oito jogos como visitante e um a menos como local. A fórmula de disputa é a mesma do ano passado. Os 16 times se enfrentam em turno único e os oito melhores avançam ao mata-mata das quartas de final, em cruzamento olímpico: 1º colocado x 8º, 2º x 7º, 3º x 6º e 4º x 5º. Os dois piores são rebaixados à Segunda (4ª) Divisão de 2022.

### Times na competição

O São José e o Bandeirante de Birigui estão subindo nos lugares de Grêmio Osasco e Paulista de Jundiaí, os rebaixados em 2020. O campeão Velo Clube de Rio Claro e o vice-campeão Esporte Clube São Bernardo subiram à Série A-2, da qual caíram o Votuporanguense e o Penapolense. Os outros 12 participantes são os que permaneceram na Série A-3: Noroeste de Bauru, Comercial de Ribeirão Preto, Nacional de São Paulo, Batatais, Linense, Capiva-

riano, Desportivo Brasil de Porto Feliz, Marília, Rio Preto, Olímpia, Primavera de Indaiatuba e Barretos.

### 2016 – Última participação na Série A-3

Quando participou pela última vez da Série A-3, em 2016, o São José disputou um campeonato com 20 times. Os dois melhores foram promovidos à Série A-2 e os seis piores acabaram rebaixados à Segunda (4ª) Divisão. O São José foi rebaixado na última rodada da fase de classificação, perdendo uma disputa indireta para o São José dos Campos Futebol Clube, que voltou ao nome original de Clube Atlético Joseense. O desativado Guaratinguetá também caiu e os outros quatro do descenso foram: Itapireense, Primavera de Indaiatuba, Fernandópolis e Grêmio Barueri. O campeão Sertãozinho e o vice-campeão Rio Preto subiram à Série A-2. Permaneceram na Série A-3: Flamengo de Guarulhos, Nacional de São Paulo, Matonense, São Carlos, Catanduvense, Atibaia, Grêmio Osasco, Olímpia, Comercial de Ribeirão Preto, Internacional de Limeira, Noroeste de Bauru e Atlético Joseense.

Acesse o QR Code e veja a tabela completa do Paulistão A3

