









www.meon.com.br























Opinião @

O que pensam as autoridades sobre mulheres e a Covid-19

Cidades @

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

Saúde ®

Desafios da mulher moderna geram impactos na saúde mental

ESPECIAL

PREFEITURA DE SÃO JOSÉ CONTRATA MAIS **PROFESSORES E LANÇA PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO**

PROGRAMA RECUPERA VAI OFERECER AULAS DE RECUPERAÇÃO COM PLANTÕES AOS SÁBADOS

A Prefeitura de São José dos Campos, por meio da Secretaria de Educação e Cidadania, realizou uma avaliação diagnóstica nas 48 escolas do ensino fundamental. Após análise, em virtude das dificuldades causadas pelo enfrentamento da Covid-19, que fechou as escolas pelo período de quase um ano, lançou o Programa Recupera e contratou mais 91 professores para o reforço nas escolas.







3

EDITORIAL.

Momento difícil, mas vamos superar juntos

O Brasil bateu nesta semana um novo recorde de mortes diárias por Covid-19 desde o comeco da epidemia. Em apenas 24 horas, foram registrados oficialmente 3.251 óbitos ligados à doença, segundo dados do Conselho Nacional de Secretários da Saúde (Conass). É a primeira vez que a cifra diária de mortes superou 3 mil no país. Na RMVale, a maioria dos prefeitos tem feito a lição de casa, mas a única solução para retomarmos nossas vidas de forma minimamente normal é com a vacinação em massa. Hoje, são mais de 300 mil vidas perdidas para a doença em nosso país. Diversas autoridades e instituições de saúde alertam, contudo, que os números reais devem ser ainda maiores, em razão da falta de testagem em larga escala e da subnotificação. Precisamos nos unir de forma íntegra para resguardar a economia e proteger o bem mais importante, a vida. Em São José dos Campos, Felicio Ramuth tem se esforcado ao máximo para dar condições de funcionamento responsável para o comércio e serviços e lutar bravamente para o atendimento adequado à saúde. Pena não vermos o mesmo compromisso em outros importantes gestores da nação. Ao olhar leigo da população, a politização torna o vírus cada vez mais letal e não há condições de superarmos com dinâmicas equivocadas e devaneios pessoais. Tempo estreito, mas a esperança é a única que não morre, é sinônimo da existência humana. Dum spiro spero.



Regina Laranjeira Baumanr Diretora Executiva

Reportagem: Andressa Lorenzetti, Fernanda Niquirillo, Gabriel Campoy, Julia Lopes, Samuel Strazzer e Valtencir Vicente Diagramação/Artes: Adriano Augusto Departamento Administrativo: Sabine Baumann e Pedro Alves Departamento Comercial: Luiza Tralli Distribuição: Edson Amaral

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

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



Diário da Metrópole LTDA

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

O **Meon Jornal** é um produto do **Grupo Meon de Comunicação**

OPINIÃO //

MULHERES E A COVID-19 O QUE PENSAM AS AUTORIDADES

Como a pandemia agravou a desigualdade para as mulheres

A pandemia de Covid-19 vem produzindo repercussões não apenas de ordem biomédica e epidemiológica, mas também sociais, econômicas, políticas, culturais e históricas. São homens, mulheres, idosos e criancas que sofrem diretamente os impactos. No que diz respeito às mulheres, todos os tipos de violência aumentaram, de acordo com publicação da ONU Mulheres, realizada neste ano. Mas essa não é a única ameaça: a perda de emprego, o abandono escolar e o risco de doenças mentais são outras consequências que também afetam o universo feminino. O Brasil registrou 105.821 denúncias de violência contra a mulher no ano de 2020. A estatística é que uma mulher é morta a cada sete horas, segundo relatório divulgado pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. O país está no 5º lugar no ranking mundial do feminicídio e iá bateu recordes de registros de estupro – a média é de 180 crimes por dia, um aumento de 4%. A ONU Mulheres alertou que, como resultado da pandemia, as chamadas para canais telefônicos de ajuda aumentaram cinco vezes em alguns países. Tudo por causa do aumento da violência doméstica. E você sabia que, em muitos casos, a violência começa com o controle da dependência econômica? Nos países em desenvolvimento, 70% dos empregos femininos estão no setor informal - com escassas proteções contra demissão ou auxílio à saúde e pouco acesso às políticas sociais - situação que tem duas conseguências: elas têm menos benefícios sociais e estão mais impedidas pela pandemia de trabalhar. De acordo com a ONU, a COVID-19 "afeta desproporcionalmente" as mulheres porque "elas ganham menos, economizam menos e têm empregos mais vulneráveis" do que os homens. Outro levantamento global feito pela consultoria McKinsey&Company aponta que o risco de demissão de mulheres em razão da pandemia é 1,8 maior que o dos homens - considerando as que estão empregadas no setor formal, o que não é o caso da maioria das trabalhadoras em economias em desenvolvimento. Também houve desequilíbrio na divisão das tarefas de casa: a faxina foi responsabilidade de 68% das mulheres, contra 48% dos homens; e a educação domiciliar dos filhos ficou a cargo de 78% das mães, contra 56% dos pais. Outro fator é que, quando uma menina não recebe orientação e educação, isso a coloca em risco de gravidez na adolescência, casamentos precoces e forçados, abuso e violência. E o efeito que tudo isso vem causando não é só no bem-estar físico, mas também no emocional das mulheres. Uma pesquisa de abrangência nacional feita com 3 mil pessoas por uma equipe do Instituto de Psiguiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo aponta que as mulheres responderam por 40,5% dos sintomas de depressão, 34,9% das manifestações de ansiedade e 37,3% dos indícios de estresse identificados. Mas diante desse cenário, como minimizar o impacto da pandemia na vida das mulheres? No relatório de abril de 2020, a ONU apontou algumas das prioridades: garantir representação igual para as mulheres em todo o planejamento de resposta à Covid-19, buscar mudanças na economia do cuidado, tanto formal quanto informal, ações no mercado de trabalho para ampliar estratégias de ajuda nos cuidados com os filhos em lugares onde escolas e creches estiverem fechadas, manter programas de alimentação escolar, garantir o acesso a água e higiene para mulheres em situação vulnerável e promover programas de auxílio em dinheiro para aquelas que são chefes de família.

É preciso estancar a escalada da morte

O vírus não será nocauteado com negacionismo, obscurantismo, discursos raivosos ou frases ofensivas. Nosso país está sob alto risco, não há mais UTIs, pessoas estão morrendo na fila por socorro médico. Já começam a faltar remédios e novamente oxigênio. São quase 3 mil lápides por dia. A linha de frente da Saúde dá sinais de exaustão e abalo emocional, sentindo-se impotente diante de tantos óbitos. Tem gente de todas as idades e classes sociais morrendo na calçada, sentada no setor de triagem, no chão da recepção. Imagine ter de escolher quem deve ser salva e quem vai morrer porque não há leito para todos. Isso é cruel demais! Temos de estancar a escalada de morte. Mas as medidas para frear a doenca só terão efeito se forem tomadas em conjunto pelos governos federal. estaduais e municipais. E com o envolvimento consciente e humanitário da população. Esse é o pacto nacional que o Brasil precisa, envolvendo a todos, sem exceções, nesta luta pela preservação de vidas, salvando os doentes e aiudando os que têm fome, os desempregados e os micro e pequenos empresários (hoje, na condição de desempresários). A sensatez e a responsabilidade precisam prevalecer nas atitudes. Em momentos de crise, como agora, é fundamental exercer a empatia, colocar-se no lugar de guem está sofrendo por falta de ar ou falta de comida. Não podemos desdenhar do sofrimento alheio. Não se trata de mimimi, estamos diante da mais grave guerra epidemiológica do planeta. Não existe o Brasil de Bolsonaro nem o Brasil de Lula ou de quem quer que seja. Existe, isso sim, o Brasil dos brasileiros. É por esse Brasil que devemos lutar, unidos numa força só! No Brasil ainda predomina a visão de que presidente da República é o salvador da Pátria. Isso não existe. Mas compete a ele, como comandante da Nação, ser pacificador e conciliador. E neste terrível momento que atravessamos, ser o indutor de políticas nacionais eficazes de combate ao vírus. Afinal, vidas brasileiras importam! Sair às ruas porque não concorda com a restrição de circulação de pessoas não intimida a Covid-19. Aglomerar porque não gosta do governador A ou do prefeito B não surte efeito diante da voracidade do vírus. Aliás, a Covid-19 'adora' aglomeração. Estamos atravessando o maior colapso sanitário e hospitalar da história. Os números não mentem: o sistema de saúde está sobrecarregado, o consumo de remédios está tão intenso e há risco de faltarem medicamentos nos hospitais nos próximos dias. Vivemos o pior momento da pandemia em um ano. Quanto mais voraz for a pandemia pior será para recuperação da economia. Os embates políticos precisam ser deixados de lado. Nosso País precisa de lucidez, de mobilização e união de governantes e parlamentares, das entidades religiosas e de classes, sindicatos, ONGs artistas movimentos sociais líderes de diversos segmentos enfim todos juntos para frear o avanço o vírus e, conjuntamente, ajudar a quem mais precisa. Há de ter compaixão pelos que estão sofrendo todas as consequências dessa pandemia. O coletivo precisa se sobrepor ao individual. Só assim venceremos essa guerra invisível. Enquanto não houver vacinação em massa, precisamos voltar estender a mão a quem precisa, como fizemos ano passado. Eu continuo me doando ao próximo. Cresci vendo meus pais se dedicando aos mais vulneráveis, e essa passou a ser também a minha missão como cidadã e brasileira. Cada vida perdida é uma derrota nesta batalha. Vamos virar esse jogo!



RENATA ABREU é presidente nacional do Podemos e deputada federal por São Paulo



MARIA ROSAS é deputada federal por São Paulo, Republicanos.

Moro suspeito
Ministra Cármen Lúcia muda
voto e STF decide que o
então juiz Sérgio Moro foi
parcial em processo contra
o ex-presidente Lula



3 São José dos Campos, 26 de março de 2021

MAIS PROFESSORES

PARA A REDE MUNICIPAL DE ENSINO EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Prefeitura anuncia programa de recuperação para os educandos do ensino fundamental

Da redação

Para identificar o nível de aprendizagem entre os educandos da rede municipal no Ensino Fundamental, que compreende do 1º ao 9º ano, a Secretaria de Educação e Cidadania da Prefeitura de São José dos Campos realizou uma Avaliação Diagnóstica nas 48 escolas do município. O resultado, anunciado esta semana, contribuiu para as ações pedagógicas de recuperação colocadas imediatamente já em vigor pela administração pública. Entre elas, o Programa Recupera,

com recuperação intensiva e plantões aos sábados. Mais 91 professores foram contratados para o reforço nas escolas. Segundo a equipe técnica da Secretaria de Educação, a Avaliação Diagnóstica é uma ferramenta fundamental neste momento de pandemia para identificar o impacto da falta de aulas presenciais durante o ano de 2020 e ao mesmo tempo oferecer reforço escolar atendendo às necessidades de cada estudante. A avaliação foi aplicada nas turmas do 1º ao 9º

ano do ensino fundamental entre os dias 2 e 8 de março. A prova contou com 20 questões de múltipla escolha, sendo 10 de Português e 10 de Matemática. Provavelmente em maio, uma nova prova será realizada.

Recuperação e novos professores

Todos os alunos da rede foram colocados em Recuperação Paralela, em todas as áreas de conhecimento. A recuperação acontece no período de aula normal. Aqueles estudantes que foram identificados com defasagem e dificuldades de aprendizagem serão atendidos no contraturno escolar para a Recuperação Intensiva. Estes alunos receberão materiais específicos e terão um plano de aprendizagem personalizado, conforme suas necessidades. Os novos professores contratados, 91 ao todo, já estão atuando nas escolas municipais desde o dia 22 de março, com aulas de reforço nas disciplinas Português e Matemática durante a semana e nos plantões.

VILLAGE PARAHYBUNA

Lores amplos para ter soli lazer exclusion
- Finza di laza para instalação de internet
- Interrane

TERRENOS A PARTIR DE
1.000m2

EVERT ALMANGE VENNAMA PERCANA CONSUMENT PE

L MEON JORNAL

CIDADES //

EM DOIS MESES, 147 FESTAS CLANDESTINAS FORAM INTERROMPIDAS EM TAUBATÉ

Julia Lopes

A prefeitura de Taubaté interrompeu 147 festas clandestinas que promoviam aglomerações em chácaras alugadas, locais de fluxo e salões no município, em apenas dois meses de lockdown noturno.

O lockdown em Taubaté foi decretado no dia 19 de janeiro, no período das 23h às 5h, restringindo a circulação de pessoas em espaços e vias públicas durante este horário. Com a classificação de todo o Estado de São Paulo na Fase Emergencial, o município ampliou o horário de restriçao, que passou a valer a partir das 20h.

Segundo a prefeitura, durante os dois meses da Operação Preservação da Vida, a Guarda Civil e a Polícia Militar realizaram 704 abordagens de orientação a pessoas que estavam nas ruas e vistoriou 220 estabelecimentos comerciais, entre eles, bares, adegas, lanchonetes e cantinas. Ao todo foram 1.071 ocorrências.

A Secretaria de Segurança Pública Municipal emitiu nesse período 18 Boletins de Ocorrências da Guarda Civil (BOGCM). As abordagens são realizadas pela Guarda Civil Municipal e Polícia Militar em ação conjunta com os setores de Vigilância Sanitária (VISA) e Fiscalização de Posturas da Prefeitura de Taubaté.

TURISTAS SERÃO TESTADOS PARA COVID-19 NAS ENTRADAS DE SÃO SEBASTIÃO E NÃO PODERÃO ENTRAR SE

DER POSITIVO

Samuel Strazzer

Desde o dia 22 de março, todas as pessoas que quiserem entrar em São Sebastião estão sendo submetidas ao teste de Covid-19. Quem testar positivo será impedido de entrar na cidade.

Segundo a prefeitura, o mega feriado antecipado no município de São Paulo deve aumentar a presença de turistas paulistanos na cidade. O bloqueio sanitário tem o objetivo de tentar reduzir o número de contaminados na cidade.

Todos os visitantes precisarão fazer o teste rápido antes de ter acesso a cidade e serão impedidos caso dê positivo. Ainda de acordo com a prefeitura, a medida tem amparo legal na lei de Crimes Contra a Saúde Pública, que prevê multa e até prisão em caso de descumprimento.

"O artigo 268, Infração de Medida Sanitária Preventiva, prevê que ao infringir a determinação do poder público, destinada a impedir introdução, ou propagação de doença contagiosa, a pena de deten-



ção é de um mês a um ano, e multa", explica o comunicado da prefeitura. A ação acontecerá nas divisas da cidade, tanto na costa Sul quanto na Norte, que

faz divisa com Caraguatatuba. As barreiras sanitárias serão realizadas até o término do mega feriado, dia 2 de abril. Sexta-feira Santa. feriado nacional.



IDOSO PERDE CONTROLE DO CARRO E COLIDE CONTRA UMA ÁRVORE EM SÃO JOSÉ

Fernanda Niquirilo

Na manhã do dia 20 de março, sábado, um motorista de 69 anos perdeu o controle do carro e bateu em uma árvore na Rodovia SP-50 próximo ao Km 113, no bairro Taquari em São José dos Campos.

Segundo o Corpo de Bombeiros, o homem foi retirado do interior do veículo pela corporação e foi encaminhado ao Hospital da Vila Industrial pelo SAMU, a vítima estava consciente e orientada, apenas com escoriações no rosto e perna. Segundo informações de populares que estavam no local do acidente, o idoso teria desviado de uma galinha que estava passando na estrada quando perdeu o controle do veículo.

A estrada ficou interditada por aproximadamente 40 minutos para o atendimento do acidente.

Atuaram na ocorrência 3 viaturas do Corpo de Bombeiros, equipe do Helicóptero Águia da PM, SAMU e Policiamento.

Enfermeira é afastada após fingir aplicar vacina contra a Covid-19 em idosa de 73 anos em Jacareí

Gabriel Campoy

Uma idosa de 73 anos foi vítima de falsa aplicação de vacina por parte de uma enfermeira em Jacareí no dia 19 de março. O caso aconteceu no EducaMais Esperança, um dos locais disponibilizados pela prefeitura para a realização da imunização.

O marido da senhora, que filmou o momento da falsa aplicação, em conversa com a reportagem do **Meon Jornal**, afirmou que o motivo da filmagem não era vigiar ou prestar atenção na aplicação da dose.

"Eu tenho uma neta morando em Rosário, na Argentina, além de duas filhas que moram longe de mim e da minha esposa. A intenção da filmagem era mandar para elas mostrando que a mãe estava sendo vacinada", afirmou.

Contudo, segundo o homem, foi justamente uma de suas filhas que, ao receber o vídeo pelo WhatsApp, reparou a anormalidade no ato da aplicação.

Afirmou, inclusive, que antes da enfermeira começar a preparar a dose, ele teria perguntado se poderia filmar o ato e a mulher teria autorizado. Após a imunização mal sucedida, a senhora foi encaminhada ao IML onde fez o exame de corpo de delito e registrou um boletim de ocorrência por lesão corporal dolosa na delegacia da cidade. Contudo, algumas horas depois, em uma unidade de pronto atendimento da cidade, a mulher foi finalmente vacinada de forma oficial.

O caso vai ser investigado pela polícia.

Nota da prefeitura

Em comunicado oficial, a prefeitura de Jacareí afirmou que a enfermeira estava contratada em caráter temporário e, após saber do ocorrido, ela foi afastada de forma imediata.



São José dos Campos, 26 de março de 2021

CIDADES //

CORPO DE BOMBEIROS DE ILHABELA GANHARÁ NOME EM HOMENAGEM A MAJOR OLÍMPIO

O Prefeito de Ilhabela, Toninho Colucci (PL), decretou a denominação da base do Corpo de Bombeiros de Ilhabela como "Senador Major Olímpio Gomes" no dia 19 de marco.

O deputado federal, que morreu por complicações de saúde em decorrência da Covid-19 no dia 18 de março, era um assíduo freguentador da cidade, a qual dizia considerar seu segundo lar. Ilhabela chegou por muitas vezes a receber emendas encaminhadas pelo parlamentar em seus mandatos estaduais e federais.

Major Olímpio recebeu, inclusive, em 2019, o título de cidadão honorário da cidade em uma sessão comemorativa dos 214 anos do município.



PREFEITO DE TAUBATÉ CANCELA ANTECIPAÇÃO DE FERIADOS MUNICIPAIS UM DIA APÓS ADOTAR MEDIDA

No dia 20 de março, sábado, um dia após anunciar a antecipação de três feriados municipais, o prefeito de Taubaté, José Saud (MDB), voltou atrás e cancelou a medida. Saud disse que os feriados na cidade poderiam ser um estímulo para a ida dos moradores para o litoral e a organização de festas e aglomerações.

"Estamos vendo grupos de WhatsApp em redes sociais que pessoas estão organizando festas, aglomerações e idas para a praia e isso não pode. Eu não

tenho problema nenhum em voltar atrás, a vida em primeiro lugar!", conclui o prefeito.

Os feriados da Festa de São Benedito (05/04), Festa de São Francisco (04/10) e do aniversário de Taubaté de 2021 e 2022 (05/12), seriam antecipados para os dias 29, 30 e 31 de março, e para o dia 1º de Abril. A medida era uma tentativa de frear o avanço da Covid-19 e havia sido discutida com as associações comerciais.





Idosos de asilo com surto de Covid-19 se recuperam e voltam ao lar em São Bento do Sapucaí

Idosos do Asilo Recanto São Benedito retornaram ao lar no dia 18 de março depois de se recuperarem da Covid-19 em São Bento do Sapucaí. A prefeita da cidade Ana Catarina (PP) comemorou em suas redes sociais a alta dos idosos. "Eles venceram a Covid-19! Com a graça de Deus, hoje os idosos do Recanto São Benedito retornam ao lar. Nosso muito obrigado a todos que se uniram nessa batalha: a Diretoria e funcionários do Recanto São Benedito, Secretaria de Saúde e a Fundação Acampamento Paiol Grande. Gratidão!", agradeceu a prefeita.

O asilo registrou 20 casos de Covid-19 no início do mês de março. Dentre os confirmados, 17 eram idosos e três eram funcionários. Eles tiveram sintomas leves.O isolamento foi feito no próprio Recanto, por isso, os idosos que testaram negativo foram levados para outros locais para não contraírem a doença.

Segundo a Prefeitura de São Bento, os idosos já haviam recebido a primeira vacina contra a Covid-19, mas o ciclo de imunização ainda não havia sido concluído com a aplicação da segunda dose.



6 MEON JORNAL

CIDADES //

VOLKSWAGEN PARALISA PRODUÇÃO NO BRASIL

POR CONTA DO AVANÇO DA PANDEMIA DA COVID-19

Gabriel Campoy

A Volkswagen comunicou que irá suspender sua produção no Brasil durante 12 dias por conta da evolução da pandemia de Covid-19 em território nacional. A empresa confirmou que as atividades serão paralisadas a partir do dia 24 de março em todas suas unidades: Anchieta, Taubaté, São José dos Pinhais e São Carlos. A montadora tem cerca de 15 mil funcionários em todo o Brasi. As atividades estão agendadas para retornarem depois da Páscoa, no dia 5 de abril.

O SindMetau (Sindicato dos Metalúrgicos de Taubaté), assim como os das demais cidades, participaram de forma efetiva das decisões.

Confira a nota da empresa na integra

"Em alinhamento com as entidades representativas

dos empregados, a Volkswagen do Brasil comunica suspensão de atividades regulares relacionadas à produção de todas as suas unidades no país (Anchieta, Taubaté, São José dos Pinhais e São Carlos) no período de 24 de março a 4 de abril de 2021.

Com o agravamento do número de casos da pandemia e o aumento da taxa de ocupação dos leitos de UTI nos estados brasileiros, a empresa adota está medida a fim de preservar a saúde de seus empregados e familiares. Nas fábricas, só serão mantidas atividades específicas, e os empregados envolvidos serão comunicados por seus respectivos gestores. A compensação dessas horas não trabalhadas será definida e comunicada posteriormente. Os empregados de áreas administrativas atuarão em trabalho remoto."



PREFEITURA DE SÃO JOSÉ INICIA AMPLIAÇÃO DOS SEMÁFOROS INTELIGENTES PELA CIDADE

Julia Lopes

A Prefeitura de São José dos Campos iniciou, na semana passada, a ampliação dos semáforos inteligentes com a instalação do sistema nas regiões central e leste da cidade.

Segundo a Secretaria de Mobilidade Urbana de São José, o sistema será instalado a partir da Rua Samuel Wainer, próximo da Rua Roma e do CPI-1 (Comando de Policiamento do Interior Um), no Jardim Augusta, seguindo pela Avenida Santos Dumont, no Jardim Paulista, e contempla toda a Avenida Juscelino Kubitscheck, desde o Monte Castelo, passando pela Vila Industrial até próximo ao viaduto do bairro Vista Verde.

Os trabalhos foram iniciados com a instalação das câmeras que identificam o fluxo de veículos e a previsão é que serviço termine ainda neste mês. Na prá-

tica, o sistema identifica o fluxo de veículos por meio de câmeras e, em tempo real e de forma automática, organiza o tempo do semáforo, garantindo uma melhor fluidez no trânsito e comodidade aos motoristas.

Os semáforos inteligentes são implantados principalmente em cruzamentos movimentados e, por serem controlados por um software inteligente que age em tempo real, recebem alterações em todos os ciclos, mantendo o sincronismo e "onda verde" das vias.

O sistema também permite a personalização dos tempos semafóricos, ou seja, no caso de imprevistos como acidentes ou obra nas vias, eles podem ser ajustados à distância pelos agentes de mobilidade que ficam no CCO (Centro de Controle Operacional) da SeMob, usando a internet.



Tentativa de furto a banco mobiliza esquadrão antibombas durante a madrugada em São José



Fernanda Niquirilo

Na madrugada do dia 20 de março, sábado, uma agência do Banco Santander foi alvo de tentativa de furto no distrito de Eugenio de Melo em São José dos Campos.

Ao chegar no local por volta das 4h, a Polícia Militar encontrou um carro abandonado e pediu apoio do Corpo de Bombeiros, pois encontraram um artefato nos caixas que poderia ser explosivo. De acordo com a Polícia, a tentativa aconteceu na Rua Quinze de Novembro. Os criminosos teriam usado um pé de

cabra para entrar no banco, mas quando perceberam que policiais realizavam ronda pela região, fugiram.

De acordo com os bombeiros, o GATE (Grupo de Ações Táticas Especiais) foi acionado para verificar o local e desativar qualquer possível explosivo que os suspeitos usariam para explodir o caixa.

O caso foi registrado no 5º DP de São José dos Campos. Nossa equipe entrou em contato com a agência, mas até o momento da publicação da matéria ainda não tivemos nenhum retorno.

>>> >>>>

Fundamental | Médio | Técnico



acreciar ar

Colégios Universidado Universidado Colégios

DESAFIOS DA MULHER MODERNA GERAM IMPACTOS NA SAUDE MENTAL

Finalizando o mês da Mulher, **Meon Jornal** conversa com a fisiologista Débora Garcia, que fala sobre as pressões e consequências do ideal de mulher produtiva que se criou nos últimos anos

■ Da Redação / Divulgação

Elas chefiam casas, enfrentam jornadas duplas, detêm a maior parcela de responsabilidade quanto aos filhos por uma visão cultural, precisam estar sempre esteticamente apresentáveis e se provar à sociedade é um compromisso diário. A mulher moderna vive uma realidade que nunca existiu na história. Se por um lado os ganhos quanto à independência trouxeram avanços,

há dilemas sobre como as pressões sociais atuais afetam o bem-estar e a saúde mental delas. Dados levantados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) revelam que mulheres são responsáveis financeiramente por 45% dos lares brasileiros, porém os salários ainda são 27% menores que o dos homens segundo outro recorte da Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. "Apesar do estilo de vida contemporâneo colocar em análise que não é apenas responsabilidade da mulher as questões relacionadas à casa e aos filhos, do ponto de vista da realidade brasileira, grande parte destas chefes de família se comprometem com todos os aspectos dessa rotina complexa e que pode ser estressante. É uma jornada dupla, que muitas vezes pode ser tripla, e que exige altos níveis de disposição física e mental", analisa a fisiologista Débora Garcia. Analisando a história da sociedade, atualmente a mulher possui maior autonomia de decisão em diversas áreas da vida: escolha da profissão, se e com quem relacionar, ser ou não mãe, tudo isso somado a pressão sobre os papéis que culturalmente a comunidade acredita que elas precisam desempenhar. Débora Garcia aponta que as mulheres têm direito a escolhas que outras gerações não tiveram e isso, ao

mesmo tempo que é positivo, gera de uma maneira silenciosa a necessidade de estar sempre prestando contas. "O mundo quer saber se você é uma mulher independente, centrada e se tem uma estética que agrada à sociedade na qual está inserida. É questionada quando se relaciona e quando não, se decide ou não ser mãe. Ao mesmo tempo em que se ganhou liberdade é como se a tivéssemos perdido em outros sentidos", diz Débora.

Equilíbrio entre independência e saúde mental

O panorama abre espaço para discussão sobre o porquê da saúde mental das mulheres ser mais propícia a adoecimentos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a cada um homem com depressão, duas mulheres sofrem com a doença. Além dos fatores genéticos e biológicos — a exemplo, um estudo da Young Women Trust em parceria com a University College London mostrou que o cérebro da mulher possui mais vulnerabilidade a inflamações e diminuição dos mecanismos de recompensa —, as mulheres possuem vivências externas que podem contribuir o maior adoecimento. "Um exemplo é com relação ao constante nível de estresse da mulher que sente

mais insegurança com relação a sua integridade física do que um homem, realidade que vai impactando nossa vida no dia a dia. O que afeta nossa saúde mental é um tripé: nossa carga genética, as experiências que tivemos, com quem convivemos e nossos hábitos", destaca. A fisiologista Débora Garcia chama atenção para outro aspecto: a característica cíclica da mulher. "Ouerer encaixar uma mulher dentro de um ser linear é querer encaixar uma estrela dentro de um quadrado, não funciona e isso tem um preço. Temos características hormonais que afetam diretamente no estado de humor e a disposição física, o que vai à contramão da necessidade de estar sempre ativa e produtiva", alerta. Segundo ela, vários destes aspectos fisiológicos vão, ao longo do mês e da vida, impactando a saúde mental dessa mulher que saiu da pressão de ser uma mulher do lar, para a de ser um ser social produtivo e ativo sem tempo para se conhecer psicologicamente e fisicamente. "Acredito que a mulher contemporânea, muitas vezes, não consegue visualizar e respeitar essas características fisiológicas, visto que ela se cobra constantemente de estar ativa, disposta e bem humorada", diz.



FESTIVAL CRISÁLIDAS, PRODUZIDO EM CARAGUATATUBA, CELEBRA MÉS DA MULHER

Da Redação

Em comemoração ao Mês da Mulher, o Conselho Municipal de Política Cultural de Caraguatatuba (CMPCC) e a Fundação Educacional e Cultural de Caraguatatuba (FUNDACC) apresentam o Festival Crisálida, composto por projetos dirigidos e protagonizados por algumas das mulheres contempladas pelo edital de conteúdo digital da Lei Aldir Blanc. Com conteúdos diversificados, o festival, que começou nesta sexta-

feira, dia 24, terá transmissão pelo Facebook do Conselho (facebook. com/conselhoculturacaragua) e da Fundação (facebook.com/ Fundacc) nos dias 26 e 31 de março. De acordo com a organização do Festival, o termo "Crisálida", de forma simples, é o terceiro estado do ciclo de vida da borboleta, falando do estágio em que a lagarta atinge o seu desenvolvimento completo, solta a pele e produz a dura casca protetora da crisálida.

Para o núcleo organizador, a mulher, em seu estado latente, recolhida, imóvel, preparando-se para uma ideia que salta e liberta sua inspiração; contorce-se dentro de si mesma, fechada em crisálida por fora e aberta ao florescer íntimo, o despertar feminino da transformação. Protegida numa espécie de casulo, pendurada por seus fios de seda, toda mulher quer tecer sua própria história; e depois que a dor enrijece seu corpo e a

dureza da clausura quase congela seu coração, a mulher suspensa no galho fino que ainda a sustenta, despenca de sua metamorfose, mas abre os braços e ao invés de cair, voa. "Sabemos a importância em dizer que esse Festival não alcança toda a pluralidade feminina existente, pois ainda há muito a se dizer sobre representatividade e que essas apresentações não abrangem tal discussão, mas contempla produções feitas por mulheres, sobre mulheres", disseram.



A organização escolheu um trecho da canção da banda Francisco, el Hombre, formada em 2013 pelos irmãos mexicanos naturalizados brasileiros Sebastián e Mateo Piracés-Ugarte na cidade de Campinas, São Paulo para ilustrar o festival: "EU NÃO ME VEJO NA PALAVRA / FÊMEA, ALVO DE CAÇA CONFORMADA VÍTIMA / PREFIRO QUEIMAR O MAPA TRAÇAR DE NOVO A ESTRADA / VER CORES NAS CINZAS E A VIDA REINVENTAR

E UM HOMEM NÃO ME DEFINE / MINHA CASA NÃO ME DEFINE MINHA CARNE NÃO ME DEFINE / EU SOU MEU PRÓPRIO LAR"

À BEIRA-MAR//

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

DIA 26/03 ÀS 20H

(SEXTA-FEIRA)

• Luana Fida Rossi

Um inventário de feminino (Vídeo-poema)

O vídeo-poema é baseado em relatos de mulheres que cruzaram o caminho da autora.

Ruty Helen Aparecida da Silva Oliveira (Videoclipe)

Durante a exibição do videoclipe serão apresentados depoimentos reais de artistas e amigos da produtora, que de alguma forma venceram períodos difíceis de depressão ou ansiedade.

Tabyta Yasmin Aguiar de Barros (Documentário)

O conteúdo digital proposto neste projeto remete ao empoderamento da mulher na cultura caiçara, à pesca como meio de sobrevivência e à herança culinária como acervo cultural histórico, que cada pescadora traz em sua trajetória, além de ser uma das atividades produtivas mais antigas do mundo, e que, ao longo do tempo, vem sendo realizada por homens.

Luciana Renna da Silva – (Vídeo)

O vídeo apresenta uma das formas de utilização da técnica do acordelamento na confecção de uma escultura feita com massa cerâmica, demonstrando a forma de modelagem, o tempo de secagem e a utilização das ferramentas para fazer o acabamento da escultura.

DIA 31/03 ÀS 20H

(QUARTA-FEIRA)

• Fernanda Leturia

(Show musical)

Fernanda Leturia interpreta músicas de repertório popular nacional e internacional que fizeram sucesso na voz de mulheres negras, reafirmando o valor e seu papel na história da música, como as cantoras Sandra de Sá, Alcione, Elza Soares, Etta James, Nina Simone, entre outras.



As produções exibidas durante o Festival foram realizadas por meio dos editais da Lei Aldir Blanc, pertencem ao Acervo da FUNDACC e poderão ser exibidas em diversas atividades e espaços conforme previsto no Edital.

O festival seguirá com novas fases nos próximos meses, com a curadoria da Sociedade Civil do Conselho Municipal de Política Cultural de Caraguatatuba.



12 MEON JORNAL





13

MEOW //

Da Redação

A Fundação Cultural Cassiano Ricardo, de São José dos Campos, preparou uma programação especial para o Dia do Circo, celebrado em 27 de março. As atividades incluem oficina de malabares, encontro de artistas e espetáculo circense. As atividades são gratuitas e livre para todos os públicos. Para começar o dia tem oficina de malabares com Bruno Ugalde, a partir das 10h. No workshop, o malabarista vai compartilhar seus saberes e experiência artística. A oficina será transmitida pela plataforma Zoom. Às 16h tem Papo de Circo com artistas circenses. O encontro será mediado por Robson Jacqué e Poli Rizzo, curadores do Carci (Centro de Artes Circenses). A transmissão também será realizada pela plataforma Zoom. O encerramento da programação acontece com o espetáculo circense "Hoje é...", a partir das 19h. O exercício cênico reúne alunos do Carci e convidados. A apresentação será transmitida pelo youtube.com/fccrsjc.



PROGRAMAÇÃO 27/03/2021

10H ÀS 12H30 MALABARIZANDO: Oficina de malabares com Bruno Ugalde

- Sinopse: No workshop o malabarista vai compartilhar seus saberes e experiência artística. Ele pretende explorar técnicas de giros com velocidade, inúmeras possibilidades de objetos para manipulação e novos truques.
- Onde: Zoom Link será disponibilizado com um dia de antecedência.
- Recomendação Etária: Livre
- Minibiografia: Bruno Ugalde pertence à quarta geração de uma família circense. O malabarista já rodou o Brasil compondo o elenco de grandes circos, como Circo dos Sonhos e Marcos Frota. Internacionalmente, atuou no Cirque Du Solei, onde a bordo do MSC Meraviglia, trabalhou e viajou por mais de 15 países.

16H ÀS 18H Papo de Circo

- Sinopse: Neste encontro, artistas circenses vão se reunir para contar suas trajetórias, trocar experiências e percepções do circo. A mediação do papo será realizada por Robson Jacqué e Poli Rizzo, curadores do Centro de Artes Circenses.
- Onde: Zoom Link será disponibilizado com um dia de antecedência.
- Recomendação Etária: Livre

19H

Espetáculo: "Hoje é..."

- Sinopse: O Centro de Artes Circenses apresenta um curta especial entre seus aprendizes e artistas convidados.
- Onde: voutube.com/fccrsic
- Recomendação Etária: Livre
- Ficha Técnica:
- -Direção Artística: Robson Jacqué
- -Assistência de Direção: Poli Rizzo
- -Câmera: Melissa Rahal, Daniel Felipe Paiva e Tiago Valezi Veloso
- -Edição de Vídeo: Melissa Rahal e Robson Jacqué
- Elenco Convidado:
- -Palhaço: Pimentinha
- -Palhaças: Babalu e Pipoquinha
- -Equilibrista: Guilherme Lira
- -Voz em Off: Chico Rizzo (Palhaço Pepino)
- -Texto: Daniel Lopes
- -Elenco CARCI: Lívia Ribeiro, Enzo Rahal, Mariana Romão, Punklhaço, Bianca Badim, Larissa Harmônica, Helô Oliveira e Kimie Une



MEOW //





Queridos, agradeço, de coração todas as manifestações de carinho destinadas a este escriba. Todos os presentinhos que queiram me destinar, encaminhem para o Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos.

É tempo de doar, doar e doar.

Crônicas da Cidade

A leve e doce jornalista **Vana Allas**, com passagens pela Folha de São Paulo e Band, autora do relevante livro "Vale, Violões e Violas - Uma fotografia musical do Vale do Paraíba", estreia como colunista de um novo projeto de portal em São José dos Campos, o SuperBairro.

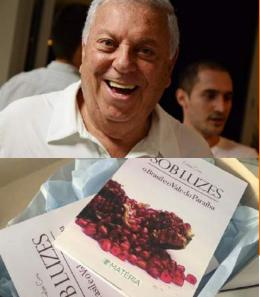


Happy Birthday

Quem soprou velinhas em março foi a queridíssima **Vera Buffulin**, inspiração constante para o voluntariado e trabalho social. Taubateana, a musa continua seu incansável trabalho em atenção à APAE em São José dos Campos.



O brilhante empresário **Felipe Cury** nos traz um mergulho na
história da Maçonaria no Brasil,
com um recorte todo especial para
a RMVale. Na obra, "Sob Luzes - o
Brasil e o Vale do Paraíba", além
de um amplo estudo descreve a
atuação de lojas maçônicas em
São José dos Campos, Taubaté,
Jacareí, Cacapava e Santa Branca.



Meditação

O radiante casal **Adauto Luís** e **Ana Paula Pedro**, de Caçapava, continua inspirando muito além do sorriso. Médico ortopedista renomado e odontóloga em constante atualização, os dois estão na linha de frente da pandemia, sem perder a fé e a esperança. Ubuntu.



Multiplique Nigel Nunes comemora o

Nigel Nunes comemora o crescimento de NN Invest, representante do Grupo Herval na RMVale. Com soluções inteligentes para investimentos e aquisições por meio de consórcios, o empresário veio para multiplicar.



Instagram

DONO DAS NOITES DE DOMINGO DA CNN BRASIL, ONDE APRESENTA O "CNN SÉRIES ORIGINAIS", O JOSEENSE **EVARISTO COSTA**, ELEGANTÉRRIMO CIDADÃO LONDRINO, COMEMORA PARCERIA COM A FANTA, DOCE BEBIDA DA THE COCA-COLA COMPANY E O IMPRESSIONANTE NÚMERO DE 7 MILHÕES DE SEGUIDORES NO INSTAGRAM.

Outros Quinhentos

Com seu inconfundível largo sorriso, o jornalista **Dimas Vilas Boas** comemora três anos do portal mais good vibes da RMVale, o Outros Quinhentos, que reverbera boas práticas, solidariedade e responsabilidade social. Que continue contagiando! Esperança é uma das mais belas crenças em nossa coexistência.



Dona da bola

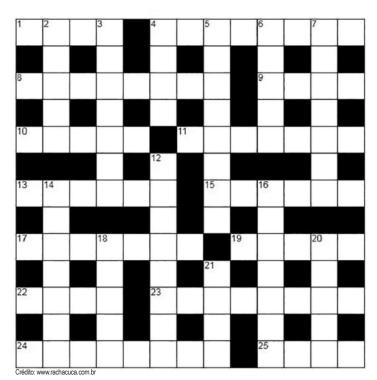
A BELA ANDRESSA LOPEZ, APRESENTADORA DA TV BAND VALE FAZ CARAS E BOCAS ENQUANTO ESPERA PARA GRAVAR MAIS UMA PARTICIPAÇÃO NA GRADE DA EMISSORA. EM TEMPOS, A MOÇA JÁ CARREGA MAIS DE 30 MIL SEGUIDORES ENTRE SUA PÁGINA NO FACEBOOK E INSTAGRAM.



Idealizadora da Mama Bear Kid's Store, renomada loja infantil em Sanja, nossa querida **Simone Clark,** que mora nos Estados Unidos, está entre nós. Veio passar uma temporada na cidade para preparar a inauguração da Mama Bear Home, que promete ser a mais exclusiva loja de utensílios domésticos da RMVale. Em abril!







CRUZADINHAMPE

HORIZONTAIS

- 1. Fazer oração. (4)
- 4. A Batalha de _ foi a última batalha de Napoleão. (8)
- 8. Trabalho; laborioso; difícil (plural). (8)
- 9. Semente, em inglês. (4)
- 10. Ela tem lindos olhos . (5)
- **11.** Unidade de medida de energia. (7)
- 13. Muitos presentes foram doados aos _ do orfanato da cidade. (6)
- 15. Primeiro nome do sucessor do Fernando Collor. (6)
- 17. Substantivo que se refere a animais e algumas plantas e tem apenas uma forma para ambos os gêneros. (7)
- 19. Auxílio; amparo. (5)
- 22. Luminosidade da Lua. (4)
- 23. País nórdico insular europeu. (8)
- 24. País africano. (8)
- 25. Instrumento musical de sopro feito de madeira. (4)

VERTICALS

- 2. Homem jovem. (5)
- 3. Estado brasileiro situado na região norte. (7)
- 4. Sábio; perito; esperto; inteligente; (em inglês) (4)
- 5. País de origem do Taz, personagem do Looney Tunes. (8)
- 6. A camisa dele tinha um __ na manga. (5)
- 7. Má vontade: aversão. (7)
- 12. Dono de uma usina. (8)
- **14.** Ato ou efeito de romper. (7)
- **16.** Pequeno anjo. (7)
- 18. Perez, apresentadora de TV. (5)
- **20.** Maluco. (5)
- 21. "Ó Abre _" foi a primeira marchinha de carnaval da história. (4)

RESPOSTAS CRUZADINHA MEON (12/03/2021)

Horizontal: 1-iteracoes, 6-cla, 8-odiar, 9-bladder, 10-habito, 12-ecoar, 13-quatro, 14-herpes, 17-euro, 19-obtuso, 21-tenores, 22-meats, 23-sos, 24-abencoado Vertical: 1-iron, 2-evitada, 3-air, 4-ombros, 6-cedro, 7-auroras, 11-irrisoria, 13-quentes, 15-pestana, 16-dossie, 18-runas, 20-osso, 22-MDC







Bom dia, para você que abriu o jornal no café da manhã e descobre por estas linhas que a semana vai ser power de boa. Com certeza, você não precisará de incentivo para tomar iniciativas e colocar os assuntos em marcha já tinha decidido na noite anterior, não é?. Porém, talvez você precise desenvolver mais sabedoria, para escolher bem quais seriam os melhores caminhos para chegar lá. Na área financeira evite comprar a prazo. No amor, sabe aquele love que te procurou pelo aplicativo de relacionamento amoroso do Facebook? Vai rolar.





Aquilo que é novo seduz mais do que a manutenção de tudo que está em andamento, sei disso, sou vivida, más também posso afirmar que você deve manter a cabeça no lugar e não parar de sonhar, mas ficar mais perto de sua realidade atual, cumprir as tarefas cotidianas, os combinados bbzinha. Sem isso, o sonho só será sonhado, evite desorganização, desta forma poderá desfrutar além do hoje, no amanhã é claro. No amor, se já está firme no rala e rola, continue, não fique romanceando passados e invista. Se está a procura, a partir de quarta, pode começar a pintar, ouviu?



O ímpeto aventureiro se faz sentir com força total neste período e, por isso, caberá fazer uma reflexão sobre como se organizar para aceitar esse momento. Lua e Netuno se entendem as mil maravilhas logo cedinho e você começa o fim de semana com pique de sobra pra botar ordem na casa. Assuntos antigos também podem vir à tona, mas será fácil botar tudo nos eixos, especialmente se contar com o apoio da família. A falta de grana, ou o excesso de gastos, pode gerar algumas tretinhas, fique esperto Há energia vital para dar conta de tudo, é só organizar. No mais, trabalho, equilíbrio e no amor, tesão. O que você quer mais? Agradeça ao Universo e vamos em frente!



Queridos taurinos e amadas taurinas, vocês serão tomados por um sentimento que não estão no domínio, mas isso não precisa ser algo negativo. Esse estado de coisas realmente dá nos nervos, principalmente nesta fase emergencial que foi decretada, mas reforço, não significa que tenha vindo para ficar, pois, é apenas uma condição temporária, a qual, se você não brigar com ela, acabará mostrando um lado muito positivo. No trabalho, tente dedicar-se ao máximo no home office, você está sendo sim notado. No amor, se já se amarrou, vai ter uma semana de love, se procura uma amarração, fixa ou temporária, com nó ou lacinho, invista que é a hora



Tempo de sentar, respirar fundo e tomar aquela decisão que você está protelando, não deixe para depois, não sou sua mãe e isso não é um conselho, é um registro. Deve sempre tentar resolver as pendências de forma que elas não somatizem e a coloque em situações difícieis. Cada momento é propício para uma determinada ação, precisa refletir e ser menos impulsiva, virginiana. No trabalho, tente evoluir na carreira, não seja tipo Gabriela, nasci, cresci e vou morrer assim, não, não e não. Hoje existem diversos cursos on-line onde você pode sim andar algumas casinhas no desenvolvimento profissional. No amor, alguns beijinhos e para a semana seguinte, uma paixão pode aparecer.



Gapricórnio

Agora é o momento de começar a deixar para trás os hábitos que não trazem mais o mesmo resultado, lembra de Fernando Pessoa, o maior dos maiores, que escreveu que há um tempo em que precisamos nos despir das roupas que tem a forma de nosso corpo? A hora chegou. Quanto mais profunda seja a ruptura que você fizer com os hábitos antigos, mais luminoso e alegre será o seu futuro. Parece que é um papo pesado, mas não é gatinha. Você tem a graça, fique em paz. No trabalho, termine aquele projeto e terá êxito, no amor, fim de semana, embora sem



jĜM60S

Geminianos que tanto amo, é amor ao quadrado, não é? Amplie sua rede de contatos, este é o melhor momento possível para isso, pois, mesmo que não colha resultados positivos imediatos por isso. É tempo de abrir novas portas, que estarão disponíveis em um futuro bem próximo. Se acredita em coincidências, elas vão aumentar, esta semana, Costumo dizer que nada é por acaso. Vocês estão em um momento propício a acertos, muitas novidades vindo em sua direção, queridinha. No trabalho, procure atualizar seu Linkdin. Aquela paquera pode vir a adentrar a sala de sua casa, meu amor. Pode investir!



Queridinha e queridão, sabe aquela hora de abaixar a guar-da, pois bem, ela chegou. Não há alma mais interessada do que a sua, entre o céu e a terra, de que as discórdias sejam superadas e tudo retorne a níveis normais de harmonia, sei disso, e você não é de pazuzu. Porém, como isso não depende apenas de sua vontade, mas também a das pessoas envolvidas, seria melhor sossegar e aguardar para ver o que acontece, faça a sua parte e só. No trabalho, você vai se surpreender com um elogio que desencadeará várias possibilidades. Será entre terça e quinta. No amor, se estiver postergando assumir, assuma, será cobrada neste propósito e é sério, nada de amor de que. Beijo e um ótimo entardecer.



Aguário

A pandemia tenta e às vezes consegue, levar nosso olhar para escassez, fuja imediatamente. Parece que com tanta coisa acontecendo no dia a dia, os voos maiores vão sendo perdidos, não não e não! Os grandes voos estão aí, em processo de amadurecimento e, enquanto isso, seu dia a dia fica cheio de assuntos para resolver. Organize tudo, crie um fundamento sólido e siga em frente aquariana, sua hora está chegando. Nas finanças é tempo de rever alguns gastos e tentar um entendimento melhor do que é educação financeira. Se está procurando trabalho atente-se as áreas de vendas, algumas oportunidades estão chegando. No amor, se está fixa, não cole com 'super bonder', afrouxe um



Olha, vou dizer uma coisa, não perca mais tempo, fuja da procrastinação. Os caminhos estão abertos mesmo com a fase restritiva, acredite, persista e consiga. Basta empe nhar-se no foco estabelecido, não olhe nem para os lados. siga em frente. A partir de segunda-feira haverá mais energia disponível na busca por renda adicional. Enquanto isso, reveja seus gastos fixos, não é ruim tentar diminuir a despesa. No amor, se está em um relacionamento, tente não ficar muito no pé e se procura companhia, não vai ser difícil encontrar. Depois me conte.



Amorzinho, você está cheia de potencialidades, não é mesmo? Não precisa mais aguardar pode começar a experimentá-las e fazer o necessário para iniciar o seu processo de realização pessoal. As melhores coisas da vida estão ocultas, como sementes na terra. Vamos em frente. Na área financeira, analise um investimento proposto na aquisição de um imóvel na planta que você recebeu. No amor, sei que está caliente, cuidado para não impressionar demais, depois não vai sair do seu pé, bbzinha. Já ouviu aquela música, 'uma bb dessa nunca mais ele vai ter' é por aí. E como diz Anitta, 'vai malandra'. No fim de semana uma familiar distante pode aparecer e você vai ficar saudosista, será ótimo.



agloremação, vai chover na sua horta. Se está enlaçado, não precisa apertar o laço, continue levando. pouquinho. Se procura, dias bons a partir da próxima quarta. Quero saber de tudo, tá bom?



O nervosismo não ajuda em nada, pode parar, o mundo até parece que vai acabar, mas não vai! Calma, respire, inspire e siga, precisa converter desânimo em ânimo e ter a certeza, convicção que essa força motriz gerada será utilizada a seu favor, querida. A produtividade é uma boa maneira de lidar com o nervosismo. Sei que a fase emergencial traz uns sentimentos meio barra né? Vai passar e você precisa estar preparada para o que virá, algo melhor, tenha ciência que será. Enfim, no trabalho, opere para garantir bons resultados, sei que está pesado, mas é temporário. Organize as finanças, e tente eliminar despesas desnecessárias. No amor, segure o ciúme, já está faltando ar na relação, não amarre muito, deixe fluir. Se procura uma amor para chamar de seu, pode ver a lista de contatinhos que o coração vai apontar o número do WhatsApp

NOSSA PROGRAMAÇÃO CONTA COM A PARTICIPAÇÃO MAIS ESPECIAL DE TODAS: **A SUA.**





Faça parte do dia a dia da sua cidade, acompanhe as sessões com temas decisivos sobre nosso futuro e saiba tudo que a Câmara faz por você através da TV Câmara.

- AUDIÊNCIAS PÚBLICAS
- CULTURA
- EDUCAÇÃO
- SERVIÇO
- SAÚDE

Assista através dos canais:

- TV Canal 7 da NET
- Canal 9 da Vivo TV
- /camarasjc



/camara_sjc

/camarasjc

f /camarasjc

www.camarasjc.sp.gov.br



CÂMARA MUNICIPAL SÃO JOSÉ DOS CAMPOS