

metrópole

lifestyle



**FRANCINE
QUEIROGA**
DENTISTA
OU ATLETA?

**PAIXÃO
SOBRE RODAS**
ENTRE RODOVIAS
E RESTAURAÇÕES

MÔNICA MONTEIRO

DO DIREITO AO FASHION BUSINESS
ESCOLHAS E ATITUDES EM
BUSCA DA FELICIDADE

A MELHOR OPÇÃO NO JARDIM AQUARIUS

A Montante Desenvolvimento Urbano celebra 30 anos trazendo para São José dos Campos o real conceito de um empreendimento de alto padrão.

Paulo Cunha - Sócio-Diretor da Montante Desenvolvimento Urbano

MONTANTE

LIVING DESIGN

UM PROJETO MODERNO, SOFISTICADO
E FEITO DE INFINITOS DETALHES

APARTAMENTOS ENTREGUES COM:

Varanda gourmet com fechamento em vidro;
Living ampliado integrando sala, cozinha e sacada;
Hall de elevador privativo;
Contrapiso da sacada nivelado com a sacada;
Infraestrutura para ar condicionado.

9

OPÇÕES DE PLANTAS

Configure seu apto durante a obra

PRAÇA PRIVATIVA

900m²

Com paisagismo completo

2

HOBBIE BOXES

Um no apto. e outro no subsolo

+40 ITENS DE LAZER

Quintal Gourmet c/ piscina
para seus convidados

Espaço Pet e Pet Care

Bicicletário com Oficina

Wine Bar & Pub

Piscina adulto com
borda infinita

Raia coberta e aquecida

Piscina Infantil

Spa

VISITE APARTAMENTO DECORADO

RUA ARMANDO DE OLIVEIRA COBRA, 320
JARDIM AQUÁRIUS - SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

@ montante.livingdesign
(12) 99647-1523

REALIZAÇÃO:

MONTANTE



Faça um tour virtual
e veja todos os detalhes
do Montante Living Design

GESTORA DE VENDAS:

EXCEL²ⁱ

CRECI 26.680

O projeto foi aprovado pela Prefeitura Municipal de São José dos Campos pelo processo nº 325972020 em 25/03/2022 e a incorporação foi registrada, nos termos da Lei 4.591/64, sob nº R.04, na matrícula nº 250.911 do Oficial de Registro de Imóveis de São José dos Campos/SP.

editorial

OS TEMPOS ESTÃO MUDANDO NUMA VELOCIDADE TÃO INCRÍVEL QUE, BOM, BOM MESMO, É **OLHAR O LADO POSITIVO DISTO TUDO**

Nesta edição da **METRÓPOLE**, o foco é compartilhar o lifestyle, ou estilo de vida. Buscar com sabedoria e, na maioria das vezes, utilizar os meios digitais para melhorar a qualidade de vida. Com a velocidade imposta pela internet e tantas mudanças aos padrões de comportamento, é importante observar como as pessoas encontram meios de se relacionar, estudar, trabalhar, praticar esportes e assim buscar momentos mais felizes.

Convidamos pessoas para contar suas experiências e como se encontraram, como a Francine, na corrida de rua, o Dr. Wilson através da arte, o Ruggeri que é engenheiro, artista, escritor. Vamos saber mais da Dra. Mônica que, apaixonada pelo direito, diverte-se também no mundo da moda. Enfim, são vários personagens que dão exemplos de como aliar suas profissões a atividades saudáveis.

Com a proximidade de um Ano Novo, a possibilidade de recomeçar faz brotar dentro de nós a esperança, o ânimo e a alegria de ser e estar.

Nós, do **Grupo Meon**, desejamos a todos vocês, nossos leitores e amigos, um Ano Novo repleto de felicidade e novas escolhas. Um novo estilo de vida, mais saudável, com mais leveza e diversão.

Boa Leitura.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Acesse o QR Code e veja todas as edições da Metrôpole Magazine



metrôpole
magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor chefe
Reinaldo Moreira

Reportagem
Ana Aurichio, Hellen Gama, Isabela Sardinha, Pedro Moraes e Samantha Pinto
Colunistas

Eugênia Mattos, Caroline Yu, Liliane Oliveira, Bárbara Nogueira Gomes, Karina Delavor e Willian Roggles

Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Comercial
Sabine Baumann e Rodrigo Caires

EDIÇÕES ANTERIORES:
www.meon.com.br

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

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



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



A revista Metrôpole Magazine é um produto do Grupo Meon de Comunicação

SUMÁRIO

12

Mônica Monteiro
Ser feliz e ter um estilo de vida inconfundível

15

Juliana Sudário
Uma jornada audaciosa em busca do equilíbrio e da cura

20

Revitalização Pessoal
Descubra o equilíbrio e o bem-estar em práticas milenares

28

Explore o Mundo
Passeios de helicóptero revelam a esplêndida São Paulo

44

Fashion and Bold
Últimas tendências da Moda

66

Paixão sobre rodas
Entre rodovias e restaurações

70

Meon Menu
Pratos refrescantes e exóticos



16

Ruggere Souza
Quando o lifestyle é a própria vida



8

Manter uma vida saudável num mundo digital e veloz

ACONTECEU &

VOO ENTRE SÃO JOSÉ E RIO COMEÇA A OPERAR EM MARÇO DE 2024



Foto: Divulgação

A GOL Linhas Aéreas anunciou no dia 7 de dezembro que passará a operar o itinerário São José dos Campos - Rio de Janeiro, a partir de 27 de março de 2024. Os bilhetes já estão à venda no site da empresa. Serão três voos semanais de ida e volta para o aeroporto internacional Tom Jobim (Galeão) com apenas 1 hora e 5 minutos de viagem. No dia 27 de março, o voo inaugural G3 2116 deixará o Rio às 21h55, pousando em São José dos Campos às 23h00. Já o primeiro voo saindo de São José, o G3 2117, irá decolar às 6h20, aterrissando no Rio de Janeiro às 7h25. As operações serão realizadas com as aeronaves Boeing 737, com capacidade para até 186 passageiros.

SAMU DO VALE FICA EM 2º LUGAR EM PRÊMIO NACIONAL DO SUS



Foto: CBN VALE

O Samu do Alto Vale do Paraíba conquistou o 2º lugar do Prêmio Criação SUS 2023 – Inovação na Gestão Pública. O projeto “Melhoria no Processo de Medicação do Samu” concorreu com outros 400 trabalhos inscritos em todo o país. O Samu Regional concorreu na categoria Pré-hospitalar. Entre os procedimentos implantados estão a dupla checagem de medicamentos documentada em prontuário pré-hospitalar, controle de temperatura dentro da viatura e identificação de seringas usadas especialmente para sedação e alguns atendimentos específicos. O Criação SUS coincide com os 35 anos da criação do Sistema Único de Saúde no Brasil. O Samu do Alto Vale atende São José dos Campos, Caçapava, Igaratá, Jacareí, Jambeiro, Paraibuna e Santa Branca. O serviço é mantido pelas prefeituras e administrado por meio de um contrato de gestão entre a SPDM (Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina) e o Consavap (Consórcio Intermunicipal de Saúde do Alto do Paraíba).

EVENTO EM SÃO JOSÉ DEBATE IMPLANTAÇÃO DA TECNOLOGIA 5G NA RMVALE

A equipe de reportagem do MEON acompanhou no dia 12 de dezembro, em São José dos Campos, o evento que discutiu formas de acelerar a implantação da tecnologia 5G nas cidades da região. O encontro no PIT (Parque de Inovação Tecnológica) reuniu representantes de vários municípios da RMVale e o prefeito de São José dos Campos, Anderson Farias. Segundo dados do InvestSP, agência de promoção de investimentos vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico do Estado, 15 municípios da região se adequaram à legislação. Em entrevista exclusiva ao MEON, o prefeito Anderson Farias falou da importância do 5G na região. “A modernização da indústria, por exemplo, passa pelo 5G com mais autonomia de velocidade, por isso, há necessidade de investimento. Precisamos de legislações desburocratizadas para implantar o mais rápido possível”, comentou. Em relação a políticas públicas, o prefeito focou na saúde e educação. “Na medicina, quando se fala em fazer exames a distância, precisamos do 5g para que possamos ter velocidade. Na educação, salas de aulas mais dinâmicas, aulas virtuais e professores em outras salas com aulas integradas. Para tudo isso é preciso ter a velocidade do 5G”, pontuou Anderson Farias.



Foto: Claudio Veira/PMSC

FRASES &



Fotos: Divulgação

“Hoje em dia, infelizmente, a cobrança da sociedade por corpos perfeitos é tão maçante, que as pessoas se veem obrigadas a seguir um padrão, que não existe mais por pura falta de autoconfiança”

Rafaela Righi,
de Caraguá,
Miss Plus Size
Elegância
Nacional 2023



Prefeito de
Cruzeiro,
**Thales
Gabriel,**
sobre a
presença
do Ministro
Alexandre
Padilha, na
reunião da
AMVALE

“Oportunidade única de levar a realidade dos municípios da região ao Governo Federal, principalmente no que se refere às questões econômicas e as perdas de arrecadação”



**Chef
Anouk
Migotto,**
do Restaurante
Donna Pinha,
sobre participar
de evento
gastronômico
na Bahia

“Foi uma honra ter representado a Serra da Mantiqueira num evento tão maravilhoso como o Festival Tempero do Forte. Enfrentamos desafios parecidos com a mesma vontade de fazer acontecer. Fui recebida com muito calor humano e todo o axé da Bahia”

“Temos na COP28 representantes de todo o mundo debatendo o futuro do planeta. Aproveitamos para estreitar relações com prefeituras, governos estaduais, governo federal, órgãos e agências do governo”

**Dr. Isael
Domingues,**
Prefeito de
Pindamonhangaba,
que esteve em Dubai
durante a COP28.

ESPECIAL &

manter *uma* vida saudável *num mundo digital, veloz e globalizado*

Adotar Lifestyle, ou estilo de vida, valorizando cuidados com o bem-estar

por **Redação**

Lifestyle, ou estilo de vida, é um conceito, uma forma de viver valorizando cuidados com o bem-estar mental e físico, através de atenção à saúde, à alimentação, prática de esportes, apreciação de arte e cultura. É um modo de viver.

Trata-se de um comportamento ligado aos hábitos e, na maioria das vezes, na mudança de hábitos para ter uma rotina compatível com o que acredita ser uma melhor forma de viver ou ser mais feliz.

A concepção de estudar (muito), trabalhar (duro) e esperar pela aposentadoria vem se alterando, muito pela amplitude das formas de comunicação, que permitem “tribos” que se unem para a prática de esportes, mudança na alimentação, viagens e muitas outras formas de encontrar prazer em viver em consonância com o crescimento profissional.

Com a internet e redes sociais, tudo mudou. A forma de trabalhar, com o home office, que se tornou uma realidade; de estudar, através do EAD; de se relacionar, com grupos que se unem para prática de esportes ou outros hobbies que, a final, fazem toda a diferença na vida das pessoas.

Não existe certo ou errado quando se trata de encontrar um meio de viver, mas é certo que cuidar

da saúde física e mental transforma a vida e aproxima o encontro com a felicidade. Cada um fará suas escolhas, mas a influência positiva causada entre amigos e familiares realmente transforma. Apesar do que se diz sobre as redes sociais, cujo lifestyle nem sempre é real, também essa “pseudo” farsa, acaba por auxiliar no incentivo para a mudança de hábitos. Pessoas que emagrecem, definem corpo, participam de corridas ou pedal. Enfim, observar a lifestyle do próximo também faz bem, mesmo que seja falsa.

Para se compreender melhor os tipos de lifestyle, as principais estão relacionadas à alimentação (veganismo ou vegetarianismo), esportes (pedal, corrida), minimalismo, carfree, motor home, nômade digital e gamers.



Foto: Patrícia Souza

Veganismo/vegetarianismo:

Sem consumo de produto animal (testes em bichos, consumos de carne, leite, ovos ou derivados).

Minimalismo

Vida simples e desapegada. Roupas básicas, moradia e hospedagem simples.

Car-free

Sem carro – transporte público ou alternativo.

Motor home

Viajar, passear, conhecer pessoas. Parar onde e quando quiser.

Tribos para prática de esporte

Encontrar grupos para corridas ou pedal transforma a vida de pessoas, melhora saúde e auxilia na perda de peso.

Nômade Digital

Se fortaleceu após a Pandemia pela Covid-19, e se caracteriza por pessoas que vivem e trabalham em locais distintos, cidades, estados ou países. Este estilo de vida, também conhecido como “anywhere office” se ampliou tanto e reflete algo tão incrivelmente legal que há até rankings online com os melhores países para ser nômade digital.

Cultura Gamer

play + música + moda

ESPECIAL &

Quais são os benefícios de adotar um lifestyle?

O primeiro: livrar-se da vida mecânica dos dias atuais!

A vida corrida e monótona é um dos principais fatores que levam algumas pessoas a quererem mudar seus hábitos e viver de uma forma alternativa. Esse padrão é enxergado por muita gente como algo mecânico e chato.

Somos ensinados desde pequenos que precisamos estudar para entrar em uma boa faculdade, para fazer um bom curso e conseguir um bom emprego para, assim, trabalhar por muitos anos e ganhar um bom salário.

No dia a dia, acaba sobrando pouco tempo para se conectar com si mesmo, com a natureza, com as outras pessoas e viver em contato com o que realmente importa.

Muita gente se perde, ainda, na ilusão de construir a imagem de uma vida feliz pelas redes sociais e se esquecem de vivê-la realmente. Elas acabam confundindo viver de verdade com o que é lifestyle no Instagram.

Escolher estilos de vida alternativos é uma forma de fugir do padrão da sociedade! Curtiu os benefícios? Então veja dicas para seguir um estilo de vida na sua rotina.



Foto: Pafica Souza

Como adotar um lifestyle?

Não existe um manual que diga o passo a passo de como mudar o estilo de vida que você vive e se inserir em outro completamente diferente. Até porque o lifestyle adotado por você no fim desse processo pode ser algo 100% personalizado, **criado por você e para si próprio** com as escolhas que julga serem as melhores. Ainda assim, separamos algumas dicas do que você pode fazer para facilitar essa mudança e identificar o lifestyle ideal

Faça Reflexões

Antes de iniciar as mudanças, faça questionamentos para si mesmo. Lembre-se de que escolher seu estilo de vida será um **grande exercício de autoco-nhecimento**. Por esse motivo, dê tempo ao tempo e reflita sobre seus gostos, hábitos, valores e costumes. Em geral, você pode se perguntar:

- Quais os motivos que te fazem querer mudar?
- O que te causa insatisfação na vida que vive hoje?
- Do que você sente falta?
- Quais sonhos você quer alcançar?

Talvez você não tenha todas as respostas para essas perguntas de uma vez. E tá tudo bem! A ideia aqui é refletir sobre a sua vida, não responder uma prova para ingressar em algum lugar.

Conheça seus gostos

Depois de entender mais sobre seus costumes e objetivos, procure **entender os seus gostos pessoais**. Ou seja:

- Você prefere passar alguns dias no campo em contato com a natureza ou prefere conhecer os centros das grandes cidades?
 - Você quer curtir o presente ao máximo participando de diferentes festas ou fazendo exercícios e cuidando de seu corpo?
 - Quais são as coisas mais importantes para você?
- Além disso, pense nos acontecimentos da sua vida. Por exemplo, nas viagens que você já fez. Se você gostou de ir para a praia ou, quem sabe, conhecer lugares frios.

Tome Decisões

Dizem que o primeiro passo de uma mudança é o mais importante e, também, o mais difícil. Por isso, quando perceber o que

você valoriza e quer atingir, tome as decisões que vão causar a mudança e te **levar mais perto de seus sonhos e aspirações**. Além disso, tenha em mente que é melhor começar de uma vez do que ficar planejando os passos perfeitos. Lembre-se que feito é melhor que perfeito.

Encontre grupos que você se identifica

Tudo com os amigos é mais gostoso, não é mesmo? Seja os grupos que você já se inseriu ou grupos totalmente novos, que você vê que têm compatibilidade com o que você acredita ou quer para sua vida! O contato com outras pessoas com o mesmo estilo de vida que o seu pode fortalecer sua rotina e seus hábitos.

Por exemplo, quem gosta de pedalar, vai se sentir melhor dentro de um grupo que também gosta **de curtir um rolê de bike**.

Muita gente tem receio de se arrepender ou não gostar do novo estilo de vida. Alguns deles precisam de muito investimento, tanto de tempo, quanto de dinheiro. Teste seus gostos e não tenha medo de errar. Caso não dê certo, volte ao começo e tente novamente.

ESPECIAL &

Advogada e
Mestre em Direito
pela PUC/SP,
Mônica Monteiro,
49 anos, adotou
um estilo de vida
inconfundível:

ser feliz!

por Redação

Realizada na profissão, tendo ministrado aulas no curso de direito na UNIVAP durante 3 anos, em determinado momento quis fazer algo diferente. Apaixonada por moda, mergulhou no mundo fashion com a Namô, boutique localizada na Avenida Rio Branco – corredor de lojas e empreendimentos sofisticados – em São José dos Campos e a partir daí, diverte-se entre fotos, desfiles e eventos relacionados ao setor.



Foto: Dimas Cardoso

Metrópole: Você se dedicou muito ao direito. O que a fez ingressar num mundo tão diferente?

Mônica Monteiro: Eu me realizei no Direito e achei que era hora de realizar outro sonho que era trabalhar com Fashion Business. Iniciei com a Namô, cuja curadoria é cuidadosamente feita por mim, e hoje realizo eventos de moda onde compartilhamos experiências e conhecimento.

Metrópole: Pensando rápido, sobre estilo de vida, como você se definiria?

Mônica Monteiro: Eu escolhi viver bem. E é claro que isso engloba muitas atitudes e hábitos associados a diferentes aspectos da vida. Seja relacionado à saúde, relacionamentos e trabalho, eu sempre busco o bem-estar. O exercício físico, por exemplo, é uma atividade que me faz muito bem, mente e corpo, e faz parte do meu lifestyle. Assim como desfrutar de bons restaurantes, vinho e lugares incríveis pelo mundo, sempre em boa companhia porque sou extremamente sociável. Incapaz de ir ao cinema sozinha (risos).

Metrópole: Numa escala de 0 a 10, onde “viajar” se enquadra na sua forma de viver?

Mônica Monteiro: 10! Já tive que tirar passaporte novo porque não tinha mais espaço para carimbar no outro. Uma vez um agente da imigração americana me perguntou o que eu fazia da vida além de viajar! (risos) Conheço muitos países da América, Europa, Ásia, Oceania e África. Já fiz Volta ao Mundo com Leandro Karnal. Privilégio para poucos, eu sei. Por isso, trago essas experiências para a vida, aproveito cada segundo e sou extremamente grata.

Metrópole: Num mundo totalmente globalizado, com a internet mudando a vida das pessoas, como você se vê no futuro?

Mônica Monteiro: A internet derrubou fronteiras, aproximou as pessoas, embora muita gente ache o contrário. Mas hoje é possível manter contato com aquele amigo de infância ou parente distante. É possível fazer cursos em qualquer parte do Mundo. Compartilhar experiências e conhecer culturas sem sair de casa.

“Eu escolhi viver bem. E é claro que isso engloba muitas atitudes e hábitos associados a diferentes aspectos da vida.”



Metrópole: Se fosse viver em outro país, qual seria o escolhido? E a cidade? E uma coisa que você adora fazer lá?

Mônica Monteiro: Estados Unidos, em Sunny Isles na Flórida. Lá eu consigo fazer tudo que eu gosto. Correr na praia de manhã, ir a excelentes restaurantes, fazer boas compras, com tranquilidade e segurança. Além disso, em Miami a cultura latina está muito presente e o clima é muito parecido com o nosso, de forma que seria muito fácil me adaptar. Sem falar que o tempo de voo para o Brasil é curto.

Metrópole: Quando o assunto é esporte, qual o seu preferido?

Mônica Monteiro: Corrida. É um esporte super democrático. Basta ter um bom tênis e pode ser feito em qualquer lugar.

Metrópole: Para ser presenteada, o que você mais gosta de ganhar?

Mônica Monteiro: Eu gosto de festa e de estar com pessoas. O melhor presente é poder celebrar a vida e viajar. Coisas materiais, eu gosto de ganhar tudo que qualquer mulher gosta! Sou fácil de agradar.

ESPECIAL &

Dentista ou atleta?

OS DOIS



Foto: Dimas Cardoso



Foto: Fotop

por Redação

Formada dentista com apenas 21 anos, Francine Queiroga divide seu tempo entre consultório, aulas de pós-graduação em periodontia e treinos, muitos treinos e corridas.

“Quando estou correndo, reflito sobre todas as áreas, literalmente um filme, sobre a vida inteira! Mesmo após tantos treinos e tantas provas, nunca é fácil e cada KM concluído é uma vitória contra meus próprios pensamentos. Para correr, você precisa treinar sua mente tanto quanto o corpo, pois muitas vezes dá vontade de desistir, mas terminar a corrida e pensar ‘eu consegui’, não tem preço”.

A cada dia é possível perceber

que este esporte está conquistando mais e mais pessoas por todo o planeta. Aqui no Brasil, por exemplo, são tantas provas que os atletas têm que escolher. Nossa cidade, nossa região, em outros estados, é prova em cima de prova e os corredores viajam, têm despesas, chegam ao limite físico mas querem mesmo é correr.

“O que me inspira a continuar correndo é olhar para trás e ver o quanto evolui no esporte, e sempre ter novas metas como um desafio. Nunca me imaginei correndo, por diversas vezes tentei sair do sedentarismo através da corrida e correr 200m era impossível para mim, mas sempre fui respeitando meus limites e mantendo a disciplina, e quando menos esperei consegui correr meus primeiros 5KM sem caminhar e desde então sempre busco novos objetivos. Através da corrida consegui eliminar 10KG e manter um novo estilo de vida, pois tudo vira um ciclo: para um bom rendimento no treino, é necessário uma boa alimentação e hidratação”.

ESPECIAL &

Uma jornada audaciosa em busca do equilíbrio e da cura

por Samantha Pinto

Apreciadora da natureza e do bem-estar, Juliana Sudário, 35 anos, é pós-graduada em Psiquiatria, com sólida experiência em medicina canabinoide, especialista no tratamento com cannabis medicinal e medicina do sono. A profissão, que surgiu durante um período de descoberta de uma síndrome, a fibromialgia, despertou nela a busca por novas formas de trabalho e o cuidado consigo mesma.

“Faço terapia duas vezes por semana, pratico yoga, meditação, musculação de alta intensidade e esportes. Melhorei meus hábitos alimentares há alguns anos, conectei-me com a espiritualidade, natureza e com minha essência. Eliminei relacionamentos tóxicos e decidi levar uma vida mais focada no meu equilíbrio. Esse não é apenas meu estilo de vida, mas também o estilo

da minha clínica, o Instituto Nimai.”

Diferente, excêntrica e espontânea, ela vive a vida sem padrões. “Não sigo o rebanho das ovelhas, vou em direção completamente oposta. O meu olhar para a vida é dessemelhante.”

Experimentar vivências únicas e inovadoras é um dos alicerces da vida de Juliana. Ela enfatiza que sua limitação para viajar mais frequentemente se deve apenas à

necessidade contínua de cumprir suas responsabilidades profissionais. “Viajar nutre minha alma e eu vivo cada momento como uma eterna criança. Não fingi costume quando conheci a neve! Eu me entrego, me divirto, experiencio cada momento. A felicidade está no experienciar no mais profundo do ser, as viagens, as sensações, os sentimentos e as memórias que ficam nesses momentos de alegria.”

Amante dos animais, jogadora de handebol e queimada, é dedicada à família, valoriza profundamente o conforto do lar e o tempo passado com seus entes queridos. Atividades que incluem assistir filmes, estudar e estar com amigos são sempre escolhas bem-vindas. “Minha felicidade consiste no básico da vida, estar com quem se ama.”

A decisão de explorar novas formas de cura medicinal resultou em uma profissão que molda a vida de Juliana Sudário diariamente. “Vivo para isso, e hoje minha carreira é minha fonte de energia. Não há como separar o corpo em partes; somos uma totalidade, formados por energia, espírito, alma, coração, mente e corpo. Nutrir uma parte e negligenciar a outra resulta em desequilíbrio, abrindo espaço para o surgimento de doenças. Minha profissão é uma extensão inseparável de quem sou, uma simbiose em que ela me influencia constantemente, e eu a influencio todos os dias. Sinto muito orgulho do que me tornei. Apenas nós conhecemos nossas batalhas e tudo o que enfrentamos para realizar um sonho; hoje, eu vivo nesse sonho. Só posso expressar gratidão, pois ela é energia e espiritualidade.”

Com alma curiosa e cheia de vontade de viver e ajudar os outros, o mantra que leva consigo é: “Onde há vontade, há um caminho. Foi isso que fiz na minha vida, quando tudo se perdeu, e eu tive muita vontade de trilhar um novo rumo. E aqui estou!”

Olhando para o futuro, a Dra. destaca que há muitas experiências a serem vividas, momentos para aproveitar e novos horizontes a serem explorados. “No futuro, me vejo em paz, fazendo meu trabalho, auxiliando as pessoas, cuidando e nutrindo do meu bem-estar e saúde mental. Minha ambição no futuro é continuar fazendo o que faço hoje. Tocar almas no mais profundo do ser, com todo amor e carinho que posso oferecer. Não foi fácil chegar até aqui, e eu tenho consciência de que o caminho que ainda tenho que percorrer também não será fácil, mas não existe espaço para outro sentimento, senão o orgulho e gratidão. Falar de cannabis na vitrine da internet foi audacioso da minha parte, só quero continuar sendo audaciosa e nutrindo essa vontade de fazer a diferença em outras vidas, é isso que habita dentro de mim.”



Foto: Divulgação

ESPECIAL &

Quando o lifestyle é a própria vida

*De engenheiro a surfista ...
a chef... a artista, o importante
é ser leve*



por Redação

Quem conversa com Ruggeri Souza, não consegue conter o sorriso que acompanha o dele. Fácil, sincero, genuíno. Difícil definir o estilo de vida deste engenheiro que, desde jovem, transita pelo mundo das artes.

Como músico, tocou diversos instrumentos e esteve em várias bandas. Já como pintor, encanta o público com quadros gigantes, cheios de vida e cor. É reconhecido também no meio artístico, como pelo renomado José Maria Ramiz Melquizo (que criou o logotipo da Embraer), com quem dividiu muito sobre arte.

Além de ser empresário bem-sucedido e muito feliz com o reconhecimento obtido na área em que sua empresa atua (Geotecnia e Fundações especiais), Ruggeri dedica-se a tudo de forma leve e suave.

Pedala e pedalou muito, em diversos estados e países. Investe em bikes que são verdadeiras joias e o surf é uma paixão sem precedentes. Cozinhar é um prazer, viajar cidades e estados em busca da melhor cachaça “para concorrer com a sua”, brinca, pintar e escrever, são coisas que se tornaram imprescindíveis em sua vida.

Quando tem tempo livre, trata logo de ocupá-lo. Assim idealizou e construiu sua casa, localizada num sítio na zona leste da cidade de São José dos Campos. Cada detalhe pensado para que a casa seja inclusiva e autossustentável: água, energia, tratamento de esgoto, compostagem de lixo orgânico e destinação consciente dos reciclados (sendo esse último item, totalmente tratado já em meados de 2024). Todo o paisagismo foi feito com plantas e materiais descartados, doados e até resgatados de caçambas de entulho. Todos os moveis e objetos de decoração foram adquiridos em negociação de desapego, ou seja, quase gratuitamente. “Na verdade, é uma grande obra de arte que envolveu de tudo um pouco” explica Ruggeri.



Fotos: Dimas Cardoso

“A vida me deu oportunidade para entender como funcionam as coisas. Pelo fato de ter tido alguns problemas, acidente grave praticando esporte, por exemplo, eu descobri que o importante da vida é o ar que você respira e mais nada! Então tem que ser leve dentro disso tudo. Alguns acham que o acidente foi ruim para mim, pois eu quase morri. Mas foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. Eu desapeguei de tudo”.

Na faculdade de engenharia, o “Cascavel”, como era conhecido, não se interessava pelas matérias comuns e seu olhar já se direcionava para uma área que nem era dada com profundidade na universidade: Geotecnia. Hoje trabalha nessa área e tudo o que aprendeu foi “com olhar fotográfico”, vendo como as pessoas faziam.



ESPECIAL &

O Lifestyle, para Ruggeri, passa por investir valores expressivos na compra de painéis, por exemplo, por serem as dos seus sonhos. Comprar a bicicleta, também dos “sonhos”, é outra forma de encontrar prazer e felicidade na prática do esporte.

Construiu uma cachoeira em seu jardim que, como diz, “liga e desliga”. Com água captada e armazenada a 80 metros de profundidade (acredite!), a cachoeira é indescritível de tão prazerosa. Cozinhar com amigos, entrar na cachoeira, degustar drinks super elaborados ou um risoto de camarão flambado na cachaça “Cascavel”, fazem de um dia simples, um dia perfeito.

“Eu tive uma outra situação, de quase morte, por conta da Covid. Fui compelido a me afastar do pedal, porque tomava remédio anticoagulante e não poderia ter nenhum tipo de acidente. Quando eu abri esse espaço, pois não podia mais pedalar 300 quilômetros por semana, eu tive que jogar outra coisa na minha vida, para ocupar esse tempo, e comecei a escrever.”



Fotos: Dimas Cardoso

Iniciou com uma “Carta de Amor”, escrita como conselhos para suas duas filhas. Pensou que escrevendo em formato de livro, elas poderiam ler três, quatro, cinco ou seis vezes. Uma de suas filhas disse que já leu umas vinte vezes. Isso sim, para Ruggeri, é ter estilo de vida. “Você quer ter sucesso, quer ter alguma coisa, vou te dar 10 conselhos”, foi a ideia que o impulsionou.

Entre os conselhos, está o de “cultivar” a família, não abandonar pais, irmãos, tios ou primos. “E eu termino o livro com uma família espiritual. Você tem que acreditar em algo e, ter uma família que pense igual a você e acredite igual a você, para te incentivar na fé, é muito importante. Não adianta você se cuidar se você não acreditar em algo.”

Toda a inspiração e disposição não são afetadas pela idade. Ser idoso não justifica ser desatualizado. Ruggeri afirma que lê pelo menos 20 livros por ano e se interessa até por saber o que acontece “em novelas” para conversar em determinadas situações. Um livro que o inspirou – embora já muito tempo depois “de ser o que era” – foi Leonardo Da Vinci.

Inquieto, conta que trouxe o surf para São José dos Campos, fez os primeiros shapes de skate, inventou história de voar de asa delta etc. “Sou autodidata em tudo o que eu faço. Sempre fui precursor de algo. Minhas namoradas eram dançarinas e eu palpitava nas coreografias. Eu sempre me imaginei assim como sou.”



Audi A3 Sportback

Supere as expectativas

O novo Audi A3 Sportback se destaca pelos arcos de roda marcantes e a linha de ombro contínua que se estende pela lateral. Exibindo sua nova grade frontal Audi Singleframe, mais larga e com design de colmeia, o Audi A3 Sportback parece mais atlético do que nunca.

Venha fazer um test drive e se surpreenda.

No trânsito, escolha a vida!



ATENDIMENTO
ONLINE:

MOGI: ☎ 11 95056-5854 VALE: ☎ 12 99234-5838



Audi Center Mogi

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

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

Audi Center Vale

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

WWW.AUDICENTERVALE.COM.BR

AGENDE SUA REVISÃO VIA WHATSAPP MOGI: ☎ 11 94001-6971 VALE: ☎ 12 99176-6773

ESPECIAL &

Revitalização pessoal:

Descubra o Equilíbrio e o Bem-Estar em Práticas Milenares

por **Samantha Pinto**

Desestresse, relaxe, aproveite. A vida adulta muitas vezes absorve todo o nosso tempo, tentando nos privar de atividades benéficas para o bem-estar e a saúde mental. Em meio à rotina exaustiva do trabalho, é fácil esquecer algo crucial: o autocuidado, expresso por meio de práticas como skincare, uma alimentação mais saudável, ou até mesmo, atividades medicinais e relaxantes que proporcionam inúmeros benefícios à mente e ao corpo.

Nesta edição da Metrópole Magazine, exploramos o estilo de vida, abordando aquilo que você faz para escapar da rotina, como hobbies e prazeres. Para tornar esta edição ainda mais especial e revitalizante, apresentamos algumas pausas necessárias, ou melhor, ócios do ofício, incentivando o bem-estar de cada um dos nossos leitores.

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente o presente” Buda.



Yoga

A origem da palavra remonta a origem sânscrita, língua presente na Índia, e, essencialmente, se traduz como união. Assim, refere-se a uma filosofia que reconhece a interação entre mente, corpo e espírito, embora sua prática transcenda esses conceitos fun-

damentais. A prática está associada ao budismo e ao hinduísmo, envolvendo exercícios e meditação que visam trabalhar tanto o aspecto físico quanto a mente.

A YOGA NIDRA, “sono do yoga”, é um estado onde com plena consciência, o corpo dorme e a mente permanece desperta. A técnica envolve alcançar um estado de consciência no qual o corpo atinge completo relaxamento, assemelhando-se a um estado de sono profundo, embora ainda mantendo a vigília, a fim de facilitar a reparação e restauração do sistema nervoso.

O exercício ocorre em Savasana, postura do cadáver, onde o corpo repousa no chão, com mãos e pernas estendidas e a barriga voltada para cima. Durante a prática, a atenção e a consciência do corpo são direcionadas alternadamente para os lados esquerdo e direito: inicialmente, focalizando no lado direito dos membros inferiores, em seguida, no lado esquerdo, alternando entre outras áreas, como quadris, tronco e membros superiores.

Os benefícios primordiais da Yoga Nidra são diversos. Contribui para o tratamento de doenças psicossomáticas e transtornos mentais, colabora efetivamente no combate à insônia, fortalece o sistema imunológico, diminui significativamente os níveis de estresse, promove a elevação dos níveis de dopamina, conhecido como o hormônio do bem-estar e alivia dores corporais e tensões.

Terapia Holística

A origem da palavra holística provém de “holos”, que significa todo ou inteiro. O princípio subjacente a essa abordagem terapêutica é tratar o indivíduo de maneira integral, abrangendo todos os aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. Em vez de concentrar-se apenas no problema específico, essa abordagem nos auxilia na identificação e tratamento da raiz dos problemas. Além disso, ela desempenha um papel crucial ao orientar-nos na busca do autoconhecimento e na promoção da evolução pessoal. A terapia holística emerge como uma ferramenta capaz de auxiliar no enfrentamento de diversas questões, tais como estresse físico ou emocional, tensão excessiva, depressão, insônia, sintomas de TPM e ansiedade. Dentre os vários tipos de terapia holística, podemos encontrar o Reiki, terapia floral, apometria, fitoterapia, shiatsu, massagem, entre outros.

Ayurveda

O termo Ayurveda é derivado de “Ayu” (vida) e “Veda” (conhecimento), sendo reconhecida como conhecimento ou ciência da vida. Essa filosofia de cura orienta os indivíduos a retornarem ao equilíbrio energético e restaurarem a harmonia em seus corpos. Ao manter-se equilibrado, o ser humano preserva sua saúde.

Esse equilíbrio estende-se à natureza e aos demais seres, pois o Ayurveda sustenta a crença de que a energia de cada indivíduo está interconectada com o universo e os ciclos naturais da vida. Os “doshas” representam os biotipos da Ayurveda, categorizando características físicas e psicológicas em três grupos: Vata, Pitta e Kapha.

Originada há aproximadamente 5 mil anos na Índia, a Ayurveda é considerada um dos sistemas de saúde mais antigos do mundo. A proposta é realinhar a energia para restabelecer o equilíbrio. Cada pessoa precisa restaurar corpo, mente e espírito de maneira individual, estimulando assim a autocura e prevenindo doenças.

A abordagem alimentar na Ayurveda está intrinsecamente ligada ao autoconhecimento, ajustando-se às particularidades de cada indivíduo e promovendo uma consciência alimentar. Ao ser aplicada, essa prática aprimora a digestão e harmoniza a saúde física, mental, emocional e espiritual.

Através da nutrição Ayurveda, surgem questionamentos cruciais sobre nossos hábitos alimentares: estamos preservando nossa saúde por meio da alimentação? Essa abordagem nutricional privilegia o consumo de alimentos naturais e pouco processados, abundantemente ricos em vitaminas, fibras e minerais essenciais para o organismo. Em termos gerais, essa prática assume uma natureza tanto preventiva quanto terapêutica.

Eleve seu
treino sem mexer
nos valores.

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



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

  CIAATHLETICASJC

 (12) 3904.6000  ciaathleticasjc.com.br

Companhia
Athletica





Equíbrio.



O toque sensível nas mamas



Waterloo



Cronos



A dama de xale



São Francisco

Wilson Ruzzante

Artista
Plástico
Cirurgião
Plástico



Instagram @drwilsonruzzante

Facebook Wilson Ruzzante

WhatsApp (12) 98297-7566

A DECORAÇÃO MAIS ESPERADA DO ANO

*Época de amor,
luz e amizade*

por Barbara Gomes e
Karina Delavor

O Natal é uma das épocas mais esperadas do ano, a maioria das pessoas preparam seus lares para receber e reunir os familiares. Também participam de concursos de casa mais decorada em seus bairros e condomínios, os shoppings sempre realizam decorações temáticas e encantadoras para o público, as cidades montam suas grandes árvores e luzinhas que enfeitam as ruas. É uma festa muito linda que se estende por quase todo o mundo, as decorações podem ser tradicionais ou até as mais modernas e diferentes.

No natal 2023 o verde e vermelho seguem sendo usados e revisitados como em todos os anos, mas este ano traz o dourado como uma das cores mais buscadas! Os tons de cinza, bege e branco estão em alta, além de contar com influência de elementos da natureza e decoração rústica, se tornando um dos itens mais buscados nos maiores sites de inspiração, lojas de decoração e também em artesanatos. Outra tendência que está se popularizando são as árvores e decorações temáticas, doces, ursos de pelúcia, animais da floresta, trazendo novas cores para o natal.



Fotos: Divulgação

O DIY conhecido “faça você mesmo” vem tomando espaço no Natal, são peças sustentáveis, como coisas que iriam para o lixo: papelão, vidro e até enfeites de outros anos podem ganhar uma nova cara e serem utilizados na decoração. Essa pode ser uma atividade legal para realizar com as crianças e criar momentos para recordar, transformando e montando novos objetos.

E se você não tem árvore? Não tem problema, podemos utilizar objetos do cotidiano, que temos em casa, como por exemplo: livros, galhos secos de árvore, potes ou vasilhas, para criar um formato da tradicional árvore de natal, sem esquecer das luzinhas trazendo assim o clima de decoração natalina.

Que neste Natal a paz esteja presente em cada coração, trazendo serenidade e harmonia aos nossos lares. Vamos aproveitar este momento para refletir sobre o verdadeiro significado dessa festa, cultivando o amor, a compaixão e a generosidade! Compartilhando sorrisos, abraços calorosos e momentos especiais com aqueles que mais amamos. São nossos mais sinceros desejos da Gomes Delavor Arquitetura.



SÃO SEBASTIÃO

JUNTOS SOMOS MELHORES

MAIS DE 100 OBRAS
EM ANDAMENTO



A Prefeitura de São Sebastião, com o Governo Estadual e o Governo Federal, está investindo mais de 1 bilhão de reais em mais de 100 obras, como contenção de encostas e pavimentação das vias, realocação de 1.400 famílias para novas moradias, construção e reconstrução de escolas, construção de Unidades Básicas de Saúde e Centros de Especialidades Médicas, e muito mais. O trabalho não para. E ter você ao nosso lado é fundamental. Porque juntos somos mais fortes.

EXPERIÊNCIA &

EXPLORE

O MUNDO DE CIMA

Passeios de helicóptero revelam a esplêndida cidade de São Paulo

por **Samantha Pinto**

A High Class Helicópteros tem a satisfação de compartilhar que realizou mais de 12 mil sonhos. Inúmeros passeios foram dedicados a pedidos de casamento, momentos românticos, celebrações de aniversários e presentes especiais.

Contando com uma frota de táxis aéreos homologados, que oferecem voos executivos e serviços corporativos para eventos, a empresa conduz operações aéreas com ênfase em segurança e conforto. Esta é uma memorável experiência, adequada para diversas ocasiões.

Se existe uma maneira empolgante de apreciar a beleza da Terra da Garoa, é através de um passeio aéreo. Os passageiros desfrutam de vistas panorâmicas e descubram detalhes que passariam despercebidos em terra firme.

As experiências mais completas incluem surpresas personalizadas, recepção VIP, opções de almoço

ou jantar, e até mesmo pernoites em hotéis. São escolhas minuciosamente planejadas para criar uma atmosfera romântica e memorável.

Celebrar aniversários ou ocasiões especiais com um passeio panorâmico proporciona uma experiência única que permanecerá eternamente na memória. Os voos podem ocorrer durante o dia, ao pôr do sol, ou até mesmo sobre paisagens urbanas iluminadas à noite, transformando as luzes da cidade em um espetáculo de cores verdadeiramente deslumbrante.

Na próxima vez que estiver planejando viver uma experiência única ou um presente excepcional, considere contemplar o mundo de cima e embarque com a High Class Helicópteros para um emocionante passeio pelos céus.

Para fazer um voo panorâmico de 20 minutos, o investimento é interessante. No caso de três passageiros, por exemplo, há possibilidade de parcelamento em até 12 vezes, por menos de 200 reais mensais.



Para mais informações, acesse o QRCode
High Class Helicópteros
 Avenida Olavo Fontoura, 1.078
 Campo de Marte / Santana.
 Contatos: (11)99001-3747 • (11) 3863-2061.
 Instagram:@hchelicopteros

nós fomos

Viver experiências e ser surpreendido são alguns dos melhores prazeres da vida. Amanda Gontijo e Danilo Monteiro desfrutaram de uma incrível viagem na High Class esse ano. “Imaginávamos que seria uma noite especial, mas não tanto”.

A jornada começou com uma abordagem surpresa no heliponto do hotel Tivoli Mofarrej. “Pensei que meu marido e eu tínhamos ido até lá para um pernoite no hotel e um jantar, mas não foi somente isso. Um dos concierges nos convidou para conhecer o heliponto do local e comentou que a vista de lá era maravilhosa, com amplitude para diversos pontos da cidade e mencionou que podíamos tirar fotos”, disserta Amanda.

O casal nunca tinha visto um helicóptero de perto e nem mesmo voado em um antes. “Que máquina incrível! Pas-

sados alguns minutos, nos informaram que era hora de embarcar, que aquele helicóptero veio nos buscar para um super passeio. Dá para imaginar minha surpresa? Eu quase não acreditei, a alegria transbordou”.

Quanto à experiência, não poderia ter sido mais incrível, um show de luzes e um misto de sentimentos. “Foi uma experiência incrível, vimos a cidade de cima. A Avenida Paulista, o show da Taylor Swift no Allianz Parque, Farol Santander, Templo de Salomão e outros pontos turísticos maravilhosos. Admirei o quanto a nossa selva de pedras é linda e de uma perspectiva completamente diferente vista no nosso dia a dia”.

Além do passeio de tirar suspiros, o casal foi recepcionado por uma exclusiva sala Vip, com drinks autorais e chocolates. O final da noite foi encer-

rado em grande estilo, com um jantar romântico no Terraço Itália.

“Me emocionei com o momento. Não tenho palavras para definir. A cada etapa, uma surpresa ainda maior! Foi uma experiência que será marcada para sempre”, comenta Amanda.



Foto: Divulgação

Existe uma
real solução
 para seu negócio

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

▶ contato@bdo.com.br

BDO

INFORME PUBLICITÁRIO

PRODUÇÃO ATRAVÉS DO MANEJO SUSTENTÁVEL

por Suzano

No Brasil, o papel, seja para uso higiênico, impressão, ou na confecção de embalagens e de diversos outros produtos do nosso dia a dia, é produzido a partir de polpa de celulose, tendo como matéria-prima as árvores. De acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), 100% das árvores utilizadas para a produção da celulose no Brasil vêm de plantios florestais específicos para esse fim, poupando assim as florestas nativas.

Florestas nativas são aquelas naturais de uma determinada região, com características próprias e um ecossistema único. Esse tipo de floresta deve ser preservada, pois fortalece a biodiversidade de uma região.

Para evitar o uso das florestas nativas, indústrias do setor de papel e celulose apostam no plantio florestal, através de espécies específicas como Pínus ou Eucalipto.

A Suzano, referência global na fabricação de bioprodutos desenvolvidos a partir do cultivo de eucalipto, planta e preserva árvores nativas em mais de 35% das suas áreas, conservando a biodiversidade, o solo e os rios. Além disso, a empresa detectou um aumento de 17% da vegetação nativa encontrada em áreas destinadas à conservação no Cerrado, na Mata Atlântica e na Amazônia.

Os plantios e áreas de conservação da Suzano são um ativo valioso, tanto para a empresa quanto para o mundo, pois capturam e mantêm estocados mais de 270 milhões de toneladas de CO2 da atmosfera, ajudando a diminuir os efeitos das mudanças climáticas e a conservar os serviços ambientais importantes para a sociedade, como os recursos hídricos e a polinização.

Além disso, na Suzano as plantações de eucalipto são feitas em mosaico, ou seja, intercalando o plantio com as florestas nativas e, assim, protegendo nascentes, cursos de água e áreas inundadas, conectando populações de animais selvagens e plantas brasileiras por meio de corredores ambientais ecológicos. A empresa também utiliza tecnologias de ponta para plantio e colheita, realizando assim o controle biológico de pragas.

Como qualquer planta, o eucalipto precisa de água para sobreviver. Mas as plantações de eucalipto usam quantidades de água semelhantes às da Mata Atlântica e do Cerrado. O eucalipto consegue produzir mais madeira com menos quantidade de água, o que o transforma em uma das espécies mais eficientes na transformação de água em biomassa.

Ao contrário do que muitos imaginam, o manejo adequado das áreas plantadas de eucalipto contribuem para a recuperação de áreas degradadas e desertificadas, e também para o crescimento de vegetação nativa. Quando o manejo é feito de maneira sustentável, as folhas e galhos de eucalipto que caem no solo se transformam em matéria orgânica que é fonte de alimento para minhocas, insetos, fungos e outros organismos. Esse processo contribui para a manutenção dos nutrientes do solo, além de o proteger contra a erosão.

Atualmente a Suzano planta diariamente 1,2 milhão de mudas de eucalipto por dia, e conserva 1 milhão de hectares de áreas de vegetação nativa no Brasil.



Fotos: Divulgação Suzano



CÂMARA LIGADA NA CIDADE

FIQUE POR DENTRO DO TRABALHO DAS FRENTES PARLAMENTARES NAS ÁREAS DA SAÚDE E INCLUSÃO, DOS NOVOS PROGRAMAS DA TV CÂMARA QUE COMPLETOU 10 ANOS NO AR E SAIBA TUDO SOBRE O PROGRAMA DE VISITAS ESCOLARES QUE APRESENTOU O LEGISLATIVO MUNICIPAL A 780 ALUNOS ESSE ANO



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

PALAVRA DO PRESIDENTE

2023, UM ANO DE CONQUISTAS E DIÁLOGO COM A POPULAÇÃO

LEIS E DISCUSSÕES IMPORTANTES PASSARAM PELA CÂMARA ESSE ANO, A ESTRUTURA DO LEGISLATIVO SE FORTALECEU E A TV COMPLETOU 10 ANOS NO AR COM CONTEÚDO DE INTERESSE PÚBLICO

O ano de 2023 marca o início da nossa gestão na Câmara Municipal de São José dos Campos, trazendo uma jornada repleta de desafios e conquistas.

Durante esse período, a cidade foi palco de projetos essenciais que passaram pela Câmara, refletindo nosso compromisso com o bem-estar da população e o futuro.

Analisamos e votamos os instrumentos de planejamento orçamentário, a Lei de Diretrizes Orçamentárias e a Lei Orçamentária Anual, que define para onde vão os recursos arrecadados. Nesse processo, contamos com audiências públicas para ouvir a população, garantindo que o orçamento municipal seja direcionado para as áreas mais necessárias da cidade.

Cuidar de São José dos Campos é cuidar de sua gente. Nesse sentido, o legislativo aprovou pautas cruciais, como a alteração no plano de carreira da Guarda Municipal (GCM), visando valorizar e reconhecer o trabalho da corporação. Com o aval da Câmara, o Programa Dívida Zero proporcionou um alívio financeiro à população, possibilitando que o contribuinte regularize alguns débitos municipais e outras taxas públicas.

Da mesma forma, a constante preocupação com o desabastecimento de água pela Sabesp em São José foi levada ao plenário e amplamente discutida. Unimos esforços para cobrar medidas urgentes e assegurar aos moradores o direito constitucional de acesso contínuo e de qualidade a esse recurso precioso.

Celebramos com orgulho o décimo aniversário da TV Câmara, que se consolidou como uma ferramenta para facilitar o acesso da população às discussões e decisões legislativas.



Foto: Cleverson Nunes

Além de seu crescimento, a emissora ganhou destaque ao prestar apoio ao SSP 23, um evento internacional de Estudos Espaciais realizado pela primeira vez no Brasil. A cobertura da TV Câmara contribuiu para destacar a excelência tecnológica e inovadora de São José dos Campos, levando toda a experiência educativa aos lares joseenses.

Em sintonia com a evolução da cidade, fortalecemos nossa equipe com a convocação de 21 novos servidores públicos concursados para o cargo de auxiliar legislativo. Outro certame está em andamento, visando preencher 9 vagas especializadas em áreas estratégicas. Além disso, a busca por talentos se estendeu ao processo seletivo para estagiários, com mais de 600 estudantes inscritos. Os aprovados começarão a ser chamados em janeiro. Esse novo grupo vem fortalecer a estrutura da Câmara e renovar nossa missão que é de servir a cidade.

No ano que vem continuaremos a trilhar a via da construção coletiva, pautada pela transparência e diálogo, ao abordar e acolher questões que afetam a vida das pessoas. Em meio a tantos desafios, reafirmamos nosso compromisso com a cidade, desejando a todos os lares joseenses um Natal repleto de paz e um Ano Novo cheio de realizações e novos sonhos.

Roberto do Eleven
Presidente da Câmara Municipal São José dos Campos

CONFIRA OS PROGRAMAS DA



Canal 12.3, 7 da NET e 9 da Vivo

BOLETIM
LEGISLATIVO

DE SEGUNDA A
QUINTA ÀS 14H

SEMANA
LEGISLATIVA

SEXTA
ÀS 13H30

AÇÃO
parlamentar

QUINTA
ÀS 15H30

SOBRE
POLÍTICA

TERÇA
ÀS 15H30

galeria
PET

SEGUNDA
ÀS 15H

ESTAÇÃO MERCADO
carreiras e profissões

SEGUNDA
ÀS 16H

FOR
OS
TODOS
CANTOS

TERÇA
ÀS 14H30

DE BEM
com você

TERÇA
ÀS 15H

feito em
casa

QUARTA
ÀS 15H

DIÁLOGOS
DA CIDADE

QUARTA
ÀS 16H

eduCASD

QUINTA
ÀS 14H30

TÁ LIGADO!

QUINTA
ÀS 15H

PodC

SEXTA
ÀS 15H

ENTRE
VISTAS

SEXTA
ÀS 15H30

CONEXÃO
CULTURA

SEXTA
ÀS 16H30

HORA DO
ESPORTE

SEGUNDA, QUARTA
E SEXTA ÀS 14H30

PROGRAMA DE VISITA ESCOLAR DA CÂMARA RECEBE 780 ESTUDANTES EM 2023

NO TOUR GUIADO, OS ALUNOS APRENDEM SOBRE O PAPEL DO LEGISLATIVO E CONVERSAM COM VEREADORES

Este ano, o programa Visita a Câmara recebeu 780 alunos de escolas públicas e particulares interessados em conhecer o papel do poder legislativo municipal e a função dos vereadores. A maior parte dos estudantes tinha de 9 a 10 anos, cursando o 4º ano do ensino fundamental, mas também visitaram o legislativo alunos do 2º ano do ensino médio e de programa de aprendizagem profissional.

Durante a visita guiada, acompanhada por um funcionário da Casa, os grupos percorrem os 21 gabinetes parlamentares, as instalações da TV Câmara, incluindo a sala de transmissão e o estúdio de Libras, e conhecem o plenário onde semanalmente acontecem as sessões ordinárias. No plenário assistem a um vídeo institucional e são recebidos por algum vereador para um bate-papo.

No encontro com os parlamentares, os estudantes têm a oportunidade de interagir e fazer perguntas sobre o trabalho legislativo. As dúvidas mais frequentes são em relação aos requisitos para ser candidato e qual é o papel de um vereador no município. Eles também querem saber como surgem as leis, como ter acesso aos temas em debate para se manterem informados, além da participação de jovens e mulheres na política.

O cronograma de visitas este ano já encerrou. Novos agendamentos podem ser feitos a partir de fevereiro de 2024, junto com o início do ano letivo, por escolas, ONGs, associações

e faculdades. Para agendar, entre em contato com a assessoria de relações institucionais da Câmara pelo e-mail visiteacamara@camarasjc.sp.gov.br ou telefone (12)3925-6767.



Foto: Cláudio Nunes



Foto: Flávio Pereira



Foto: Flávio Pereira

Estudantes de escolas públicas e particulares visitaram a Câmara Municipal

FRENTE PARLAMENTAR PROMOVE ENCONTROS COM FAMÍLIAS DE AUTISTAS PARA BUSCAR MELHORIAS

EM UMA SÉRIE DE REUNIÕES E EVENTOS, OS VEREADORES APROXIMAM GRUPOS DE MÃES E PAIS DO PODER PÚBLICO E PROPICIAM DIÁLOGO COM SECRETARIAS



Ao longo do ano, a Frente Parlamentar em Apoio à Pessoa com Autismo realizou na Câmara seis encontros com a participação de mães e pais de crianças com transtorno do espectro autista (TEA), representantes das secretarias de Saúde, Educação, Esportes, Apoio Social ao Cidadão, Mobilidade Urbana e Fundação Cultural Cassiano Ricardo, Diretoria Regional de Ensino estadual, além das organizações GAIA, TEA Amigos, Anjo Azul, Onda Autismo e SOS Autismo.

Nas reuniões abertas mediadas pelos vereadores, os familiares manifestaram demandas e preocupações, enquanto os representantes do poder público apresentaram as ações em curso para sanar as questões levantadas.

As principais queixas foram falta de profissionais capacitados na rede municipal de saúde, principalmente neurologistas, o que causa demora na obtenção de laudo médico, e na educação, por qualificação e carga horária insuficiente dos profissionais de apoio escolar.

Relataram também dificuldade de conseguir medicamentos, transporte especial e aulas de esporte adaptado. Cobraram ainda atendimento adequado a cada faixa etária, da infância à adolescência e na fase adulta.

Em outras reuniões e eventos, os integrantes da Frente debateram a retomada da equoterapia, validade indeterminada do laudo médico e a lei que introduz as rodas de conversa nas escolas, além de uma palestra sobre os desafios de conciliar papéis sociais femininos no caso das mães de crianças com o transtorno de desenvolvimento.

Em junho, os vereadores visitaram o novo prédio do GAIA - Grupo de Apoio ao Indivíduo Autista, localizado no Urbanova. Em 4 mil m² de área construída, funcionam salas sensoriais e 21 consultórios montados com doações de empresas e pessoas físicas. Por meio de convênio com a secretaria municipal de Saúde, o GAIA passou a atender 150 crianças autistas de 0 a 6 anos mediante encaminhamento médico via UBS. O

convênio abrange 4 horas semanais de abordagem multidisciplinar por cerca de 18 meses e assistente social e psicólogo para suporte aos pais ou responsável pela criança (2 horas por semana).

Os vereadores Fernando Petiti (MDB), Marcão da Academia (PSD) e Dulce Rita (PSDB) estiveram no aeroporto de São José dos Campos em agosto e entregaram um ofício ao presidente do conselho administrativo da concessionária

SJK Airport, empresa que administra o aeroporto, Eduardo Valle, pedindo a implantação de uma sala multissensorial, conhecida como “calm zone”.

O TEA é um distúrbio que afeta a capacidade de interação social. Ambientes com muita movimentação, luzes e barulho, como saguões e centros comerciais, podem causar estresse. Esses espaços inclusivos funcionam como um refúgio de calma, descanso e conforto.



Vereadores visitaram o GAIA (acima) para conhecer as novas instalações e foram ao aeroporto de São José solicitar a implantação de uma “calm zone”

QUEIXAS NA SAÚDE MOBILIZAM FRENTE PARLAMENTAR E COMISSÃO

RECURSOS PARA CUSTEAR HOSPITAIS E FILA DE EXAME
ESTÃO ENTRE OS TEMAS TRATADOS PELOS VEREADORES



Membros da frente parlamentar reunidos com representantes da Secretaria Municipal de Saúde

Outra frente parlamentar atuante em 2023 é a de Apoio ao Paciente Oncológico e Cardiológico. Em outubro, os integrantes Dr. José Cláudio (PSDB), Amélia Naomi (PT), Dulce Rita (PSDB), Júnior da Farmácia (União), Lino Bispo (PL) e Marcão da Academia (PDS) se reuniram com a diretoria dos hospitais GACC (Grupo de Assistência à Criança com Câncer) e Pio XII. Eles combinaram de buscar recursos estaduais na Assembleia Legislativa e federais na Câmara dos Deputados por meio de emendas parlamentares às instituições para ajudar a custear o funcionamento dos dois hospitais.

Segundo a presidente do GACC, Rosemary Sanz, devido à defasagem da tabela SUS, que não é reajustada há 20 anos, os repasses governamentais cobrem apenas 22% dos custos e 25% são pagos com recursos dos convênios e particulares. O restante é captado por meio de eventos e campanhas de doação.

Em novembro, a convite da Frente, a coordenadora do Núcleo de Oncologia da Secretaria Municipal de Saúde, Elitânia Pontes, esteve na Câmara. Os vereadores Dr. José Cláudio (PSDB), Dulce Rita (PSDB), Fernando Petiti (MDB), Junior da Farmácia (União) e Marcão da Academia (PSD) perguntaram sobre a situação atual do tratamento contra o câncer na cidade. Ela citou que a fila para o exame de colonoscopia, que diagnostica câncer de intestino, está com demanda reprimida de aproximadamente 800 pessoas. De acordo com Elitânia, está em estudo a realização de mutirões ou co-rujões, além da elaboração de um projeto de lei para que os vereadores possam destinar recursos via emenda parlamentar municipal.



Foto: Cleveson Nunes

COMISSÃO DE SAÚDE SE REÚNE COM DIRETORES HOSPITALARES

Após solicitar e analisar informações enviadas pela prefeitura, a Comissão Permanente de Saúde da Câmara convidou representantes das maiores unidades do SUS na cidade para prestar esclarecimentos sobre demandas não atendidas, que levam munícipes a procurar os gabinetes parlamentares. As principais queixas são demora no agendamento de cirurgias eletivas e na liberação para hemodiálise, longa espera para atendimento, falta de médicos, dificuldades na transferência de pacientes em UPAs, qualidade das refeições e manutenção predial.

O grupo formado pelos vereadores Milton Vieira Filho (Republicanos) - presidente, Zé Luís (PSD) - relator, e Dulce Rita (PSDB) se reuniu com o

diretor do Departamento Hospitalar e Emergência (DHE), Wagner Marques, e com o diretor do Hospital Municipal, Carlos Maganha, em junho.

O HM possui 362 leitos, atende em média mil pessoas por dia e realiza 500 cirurgias eletivas por mês, número superior ao previsto em contrato, de 350 cirurgias. O quadro de 4 mil colaboradores conta com 500 médicos, sendo 6 diariamente no pronto atendimento.

Quanto às transferências, Maganha explicou que, de janeiro a maio, foram 680 por mês, cerca de 23 por dia, encaminhadas de UPAs. O tempo de espera para o aceite de uma transferência de UPA é de 1 hora e 10 minutos. E 1% demora 24 horas, nos casos menos complexos.

TV CÂMARA

HÁ 10 ANOS NO AR E NOVOS PROGRAMAS

EMISSIONA CELEBRA UMA DÉCADA A SERVIÇO DA TRANSPARÊNCIA E INFORMAÇÃO, APROXIMANDO A POPULAÇÃO DO LEGISLATIVO JOSEENSE

Em 12 de setembro de 2013, a TV Câmara de São José dos Campos entrou no ar. A primeira transmissão foi a cobertura de uma sessão ao vivo. De lá pra cá, a grade de programação se ampliou e diversificou, mantendo o compromisso de levar informação confiável de interesse público. Em 2020, passou a garantir a acessibilidade à população surda, por meio da interpretação em Libras (Língua Brasileira de Sinais). Outro marco foi a chegada do canal ao sinal aberto (12.3), em outubro do ano passado.

Como parte da celebração dos 10 anos, em 2023 a emissora estreou novos programas em sua grade: “Sobre Política”, que explica conceitos e termos da área, e “Ação Parlamentar”, que mostra o trabalho fiscalizador e de elaboração legislativa dos vereadores. Já o “Por todos os cantos” traz aventuras, passeios, curiosidades e paisagens deslumbrantes da cidade. E



Foto: Flávio Pereira



Foto: Flávio Pereira



Foto: Flávio Pereira



Foto: Flávio Pereira



Foto: Cleverton Nunes

o “Galeria Pet” é voltado a informar os tutores e a população em geral sobre saúde, questões comportamentais e legislação de proteção aos animais.

Uma parte da programação do canal tem caráter educativo. Aí a novidade foi a nova temporada do eduCASD, produzido em parceria com o CASD - Curso Alberto Santos Dumont desde 2019. As videoaulas de matemática, física e química gravadas por professores da ONG reforçam o aprendizado e ajudam a preparar estudantes para provas de vestibulares, seletivas de colégios técnicos e do ENEM.

Em cada episódio, um professor voluntário explica conceitos teóricos e resolve um exercício ou questão nos moldes exigidos.

Sintonize a TV Câmara no canal aberto 12.3; Net 7 e Vivo 9. Também é possível assistir pelo site institucional, aplicativo, e todas as produções ficam disponíveis no Youtube (@tvcamarasjc).

ACESSE AS REDES SOCIAIS DA TV CÂMARA PARA CONFERIR DESTAQUES E BASTIDORES DAS GRAVAÇÕES

Esse ano, a TV Câmara lançou suas redes sociais, com perfil no Instagram e Facebook. Em linguagem acessível, as novas redes sociais divulgam toda a programação da emissora, mostrando bastidores e curiosidades tanto das gravações, quanto do dia a dia do legislativo.

Para interagir com a TV Câmara e ficar por dentro de tudo o que acontece é preciso ter uma conta própria na rede social e seguir o perfil @tvcamarasjc. Você também pode se inscrever no Youtube (@tvcamarasjc) que tem mais de 10 mil vídeos postados.

É tempo
de sonhar
e realizar.



Feliz
Natal
e um
excelente
2024

A Câmara de São José dos Campos
deseja que você e sua família vivam um
novo ciclo de saúde, paz e prosperidade.
Por aqui, nosso trabalho e comprometimento
continuarão todos os dias, com o objetivo
de tornar a cidade cada vez melhor.
Juntos vamos realizar muitos sonhos.



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

f @camarasjc f @tvcamarasjc

2024 &



por *Eugênia Mattos e Caroline Yu*

Chegamos a mais um fim de ano, e, com as festas, temos a famosa lista de resoluções. Aquele momento em que sentamos e listamos uma série de itens que desejamos para o próximo ciclo e agradecemos o ciclo atual.

Se isso tem funcionado para você, é uma ótima notícia, mas, para aqueles que costumam fazer uma lista de resoluções e se sentem um pouco frustrados ao fim do ano por verem que não conseguiram, temos algumas pequenas sugestões.

Antes de partir para a lista de resoluções otimistas para 2024, faça uma pausa e faça uma retrospectiva do ano: o que você deixou de fazer (e quer realmente tentar novamente no ano seguinte), o que você fez e pretende manter, o que você fez e não ficou bem com isso (hora de repensar se vale a pena manter) e o que mais te marcou durante o ano.

Aqui, fazemos a ressalva de contemplar os momentos marcantes do seu ano. O que contribuiu para que fossem marcantes? Quais emoções estão associadas a estes momentos? Como você se sentiu? Deixe-se ser afetado por essas lembranças e afetos.

Ao fazer isso, você está mais preparado para fazer uma lista de resoluções com base em evidências e consciência das suas próprias atitudes. Se você percebeu que não mudou muita coisa na sua vida, mas continua desejando muito, é hora de avaliar e refletir o que está faltando, o que é necessário de fato.

A gente costuma pedir, e acho que transformamos a lista de desejos de Natal em lista de resoluções com o passar dos anos de criança a adultos. Mas, com a experiência da vida, também aprendemos que só o desejo não basta. Precisamos de emoções que nos conectem, nos tragam a percepção de algo vívido para que certas ações aconteçam.

Pensem nas maiores mudanças ou desafios que você já enfrentou na vida. Tenho certeza de que elas foram repletas de emoções intensas, com altos e

baixos, dúvidas, medos, excitação - não foi apenas um querer. São as emoções que nos impulsionam - e o racional organiza o planejamento. As duas forças combinantes é que fazem as coisas acontecerem.

Então, a dica que deixamos aqui é: deixe-se envolver pelas emoções primeiro. Ao escrever a famosa lista de resoluções, dedique-se um tempinho também a sentir as sensações e emoções associadas aquele item e anote ao lado. Elas serão ótimos lembretes ao longo do ano (quando esquecemos da lista pois estamos sendo atropelados pelas demandas da vida) e podemos recalcular a rota.

As rotas podem mudar, mas os desejos das emoções provavelmente continuam ao longo da jornada e é o que você encontrará quando chegar ao ponto de chegada. Que as emoções sejam um caminho de bem-estar, um lembrete do nosso lado mais humano em meio a tantos desafios.

Curiosidade

A palavra **emoção**, do latim **emovere**, significa **“colocar em movimento”**. Etimologicamente, seu significado compartilha a mesma origem que a da palavra **“motor”**: aquilo que **“põe em movimento”** ou **“serve para movimentar algo”**.

Boas Festas a todos!

projetoenvolvemais@gmail.com
@envolvemais



FASHION AND BOLD

BULGARI SERPENTI FOREVER

A marca italiana Bulgari é reconhecida internacionalmente por suas joias, relógios, fragrâncias e bolsas luxuosas. A coleção Primavera-Verão 2024 destaca-se por um design encantador revestido com couro de novinho estriado em tom dourado, exibindo um efeito metálico e listrado que evoca a beleza das incrustações de diamantes brutos. A bolsa de mão Serpenti Forever combina elegância contemporânea com versatilidade funcional e trabalho artesanal requintado.



GUCCI Horsebit

A bolsa Gucci Horsebit 1955 foi meticulosamente reinventada a partir de uma relíquia do arquivo da marca, preservando fielmente as linhas e formas introduzidas há mais de seis décadas. Este acessório harmoniza detalhes autênticos com uma essência contemporânea, destacando o icônico Horsebit. Como parte integrante do DNA Gucci, esse emblema de argolas duplas e barra central, inspirado no universo equestre, é reconhecido como um dos elementos mais icônicos na história da marca.



Floating Bracelet

A marca brasileira Nathalie Edenburg concentra-se na elaboração de joias esculturais com uma estética minimalista e inovadora no mundo da moda. A coleção de braceletes é notavelmente luxuosa, destacando-se pela combinação habilidosa de detalhes diversos e a fusão de ouro com prata. Esses braceletes são peças versáteis, chiques e elegantes, considerados indispensáveis no guarda-roupa de qualquer mulher.



Grandiose Máscara

A "Grandiose Máscara" da Lancôme apresenta uma abordagem inovadora na aplicação para manter os cílios uniformemente definidos, introduzindo o aplicador "Swan-Neck™" com patente pendente e uma escova de alta precisão que alcança todas as raízes dos cílios, proporcionando um alongamento perfeito. Essa fórmula inovadora é enriquecida com o exclusivo Extrato Native Rose-Cell™ da Lancôme.



Natura

Plena Deo Parfum é uma fragrância de bouquet floral com a rosa up cycling da Natura. Este perfume, criado por meio de um exclusivo processo de extração sustentável, destaca uma dimensão ainda mais refinada dessa flor, reaproveitando cada pétala e incorporando ingredientes provenientes da biodiversidade brasileira. A composição é complementada por notas de Musk, proporcionando uma experiência olfativa completa.



Lifestyle e Modernidade

O termo Cycle Chic foi criado para as pessoas que evitam o uso diário de bicicletas devido à preferência por roupas esportivas ou à impossibilidade de chegar ao trabalho vestindo trajes informais, como bermuda e camiseta. O Cycle Chic se apresenta como uma solução ao afirmar que qualquer roupa utilizada pelo pedestre também é adequada para o ciclismo e que todos podem usar roupas normais, ou melhor, do dia a dia para pedalar. A modelo Agyness Deyn foi agraciada com o título de Cycle Chic ao circular frequentemente com sua bicicleta, exibindo looks que combinam elementos clássicos com estampas vibrantes.



@adoniaefe / Liliane Oliveira

Mateus 1: 23. Eis que a virgem conceberá, e dará à luz um filho, e chamarão seu nome EMANUEL, que traduzido é: Deus conosco. Bíblia sagrada

NOVODIA

Um matinal único, inspirado nos formatos americanos, e que tem feito a diferença na programação regional. Jornalismo factual, imagens das rodovias, praias, colunas de esporte, finanças, saúde, variedades e o Café do Dia estão marcando a audiência regional com um programa diferenciado e inovador nas manhãs da nossa região.

Segunda a sexta, 7h às 8h

Exibição ao vivo:

TV Thathi SBT

Youtube Tv ThathiSBT

apresentação
Marcela Mesquita





LIFESTYLE

by Willian Roggles



Fabíola Molina



Foto: Victor Evangelista

Rodrigo Mendes



Carol Góis
by Caktus
Concept



Larissa Lopes



Gabriela



Sabine



João Victor de Almeida Lemes



Thomas



Aquila Regina Leite e a cantora Anne Carrere



Regina, Sabine, Jürgen Baumann



Luiz Fernando, Luiz, Francisco, Carlos, Marcelo Merlotti e Mauro



Gabriela e o professor David



Priscila, Raquel, Marcelo Merlotti e Viviane Palmeira



Sissy, Fabiani, Marcelo Merlotti e Frederico

FELIZ Natal

Que o Natal renove em todos os corações o espírito de união, amor e generosidade em cada lar desta grande família de mais de 700 mil pessoas.

Porque bom, bom mesmo é ter você aqui em São José!



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

MEON JOVEM &

MEON JOVEM

*chega na fase de
avaliação das pautas*

MATERIAIS PASSAM POR
COMISSÃO JULGADORA
PARA ANALISAR CRIATIVIDADE
E RELEVÂNCIA

por **Isabela Sardinha**

Neste mês de dezembro, é hora das pautas da 7ª temporada do Meon Jovem passarem pelo processo de avaliação para a definição dos vencedores. Ao longo da edição foram postadas mais de 150 pautas de 390 alunos da RMVale.

Avaliação

São 27 pautas vencedoras, sendo elas divididas nas categorias: criatividade, relevância e audiência. Em cada faixa de ensino (fundamental I, II e médio) ganham 3 pautas em cada lugar (1º, 2º e 3º) nas categorias anteriores.

Nesta etapa, os materiais são enviados para a comissão julgadora que dará notas para as pautas. A Comissão Julgadora será formada por profissionais da área de jornalismo da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, podendo ser convidadas pessoas de fora da região,

com notório saber e atuação na área jornalística ou acadêmica.

Os profissionais receberão um documento com as pautas selecionadas pela comissão pré-julgadora e terão um prazo para votação dos textos nas categorias criatividade e relevância. Após a entrega das notas, as mesmas serão somadas para a definição dos vencedores. O critério audiência será analisado através dos números do site, pela equipe de redação do Meon.

Em agosto, os selecionados para a final serão anunciados através de uma live e convidados para o evento de encerramento da temporada, com a premiação dos alunos.

Sobre o projeto

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

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

Apoio e patrocinadores



Há 25 anos

Ao longo dos anos, a **NIPBR** não se limitou a acompanhar as tendências; ela as definiu.

Com investimentos em tecnologia avançada e uma equipe dedicada, a empresa expandiu seus serviços, sempre com foco na qualidade e inovação. As soluções oferecidas evoluíram, refletindo as necessidades em constante mudança de seus clientes.

Em um mundo cada vez mais digital, a **NIPBR** continua a liderar, moldando o futuro da conectividade no país.

conectando o Vale ao mundo.



Conheça:
nipbr.com.br

Especial **Regional&Pindamonhangaba**

PINDAMONHANGABA

SE DESTACA COM AVANÇO TECNOLÓGICO ALIADO AO DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SUSTENTÁVEL

Pindamonhangaba, a Princesa do Norte, vem se destacando no Vale do Paraíba e ganhando cada vez mais espaço no cenário nacional e até internacional por meio de ações que unem sustentabilidade, tecnologia, sem esquecer o cuidado com as pessoas.

Neste mês de dezembro, a cidade recebeu mais duas certificações pela ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas e agora é o segundo município do Brasil a conquistar conformidade de seus indicadores para serviços urbanos e qualidade de vida, por meio da Norma ABNT NBR ISO 37120 (Cidade Sustentável – Certificação Platina), Norma ABNT NBR ISO 37122 (Cidade Inteligente – Certificação Ouro e ABNT NBR ISO 37123 (Cidade Resiliente – Certificação Platina). As normas têm por objetivo

definir e estabelecer metodologias para a definição de um conjunto de indicadores criados a fim de mensurar o de-

sempenho nas áreas citadas, além de apoiar a definição de políticas públicas para o município.



Foto: Divulgação Prefeitura de Pindamonhangaba

As certificações consolidam Pindamonhangaba como referência. Aproximadamente oito cidades no mundo possuem a tríplice certificação, sendo Pindamonhangaba a que mais possui indicadores e ações, feito executado com resultados de economia aos cofres públicos.

CONVITE PARA COP28

Somadas às ações que geraram as certificações, iniciativas e projetos de Meio Ambiente e sustentabilidade levaram Pinda a receber o convite para participar, sem custos, da LCAS (Cúpula Local Ação Climática COP28), em Dubai, nos Emirados Árabes Unidos, no início de dezembro. A participação foi apoiada pelas principais redes mundiais de líderes locais, bem como por organizações parceiras subnacionais, incluindo America Is All In, C40 Cities Climate Leadership Group, Climate Mayors, Pacto Global de Autarcas para o Clima e Energia, ICLEI - Governos Locais pela Sustentabilidade, que tem parceria com a Secretaria de Meio Ambiente de Pindamonhangaba.

A Cúpula Local Ação Climática COP28 é a primeira do gênero organizada pela presidência da COP em reconhecimento do papel crítico que os líderes locais desempenham na redução das emissões, na abordagem dos riscos climáticos e na aceleração dos esforços nacionais para avançar mais rapidamente no progresso climático.

Organizada pela presidência da COP28 e pela Bloomberg Philanthropies, o evento reuniu centenas de líderes climáticos nacionais e subnacionais para transformar o financiamento climático, melhorar a ação global, acelerar a transição energética e reforçar a resiliência e a adaptação a nível local.

A convocação para a primeira cúpula de líderes subnacionais numa COP marca uma nova era de inclusão e integração no programa e processo da COP. É um orgulho para Pindamonhangaba ser destaque ambiental e ser convidada para fazer parte da comitiva da Cúpula, que discute eventos climáticos e tendências ambientais para o futuro do mundo. Dentre 5.565 municípios do Brasil, Pindamonhangaba é um dos poucos com destaque em ações e por isso foi convidada a parti-

cipar dessa importante discussão. Isso mostra, mais uma vez, o protagonismo de Pindamonhangaba em diversas áreas, em vários indicadores, que neste caso é o ambiental, é o da sustentabilidade para um futuro melhor para o mundo.

A cúpula, que reuniu mais de 450 participantes de mais de 60 países,

incluindo mais de 250 prefeitos e governadores, promoveu uma maior integração em quatro áreas principais: transformar o financiamento climático local, integrar contribuições locais para melhorar a ação global, acelerar a transição energética local e reforçar a resiliência e a adaptação locais.

NOVO TERMINAL RODOVIÁRIO

Um novo ciclo de desenvolvimento de Pindamonhangaba começa a ser construído a partir do dia 10 de janeiro, quando a Prefeitura irá inaugurar o novo Terminal Rodoviário localizado às margens da Rodovia Presidente Dutra.

Localizado no bairro Pinhão do Una, ao lado do campus universitário da Unifunvic, a estratégia do município é levar a expansão urbana para o outro lado da maior rodovia do País, a Via Dutra - que corta o município.

Com a conclusão das obras, a concessão e administração do novo equipamento público será de responsabilidade da empresa Tarobá Construções Ltda. Após 35 anos, a atual rodoviária, inaugurada em novembro de 1988, deixará as instalações localizadas no bairro Alto Cardoso, ao lado da Prefeitura Municipal.

A nova administração do Terminal Rodoviário informa que a partir das 00:00 do dia 10/01/2024 o novo terminal rodoviário, localizado na Estrada Radialista Percy Lacerda, 900, bairro Pinhão do Una, entrará em funcionamento numa estrutura nova, moderna e confortável, desativando as antigas instalações.

As obras da nova rodoviária tiveram início em junho de 2020 sob a responsabilidade da empresa KF Construções e Serviços, num investimento total de aproximadamente R\$ 10 milhões. A



Foto: Divulgação Prefeitura de Pindamonhangaba

área do empreendimento foi doada ao município pelos proprietários da Rede Shibata e contempla uma área de 9.700m² entre plataforma e área de circulação e o prédio com 1.860 m².

Além das 10 vagas na plataforma de embarque e desembarque e área de estacionamento para ônibus, o espaço tem área administrativa com vestiário e copa para funcionários, guichês, sanitários públicos acessíveis, fraldário, guarda-volume, espaços para locação de pontos comerciais, praça de alimentação, estacionamento com 50 vagas para veículos de passeio, praça externa, iluminação e paisagismo.

O novo Terminal Rodoviário de Pinda oferecerá um espaço mais adequado à realidade e ao crescimento do município, impulsionando novas oportunidades de entretenimento e serviços úteis com espaço para lojas e uma grande praça de alimentação, com infraestrutura para comportar restaurantes âncoras.

Especial **Regional** & **São Sebastião**

SÃO SEBASTIÃO ESTÁ PRONTA PARA TE RECEBER

QUEM GOSTA DE PRAIA JÁ CONHECE, QUEM AMA PRAIA ESTÁ SEMPRE AQUI

A cidade mais antiga do Litoral Norte de São Paulo, possui nada menos que 100 quilômetros de extensão com praias, ilhas e enseadas. São muitas cachoeiras e infinitas possibilidades de passeios que passam pelo Ecoturismo, Turismo de Aventura, Gastronomia e o Centro Histórico. São trilhas para caminhadas, ondas para surfistas de todos os níveis e idades, mergulhos em ilhas e canoagem. Preocupada com a proteção da biodiversidade, São Sebastião orienta passeios a Alcatrazes,

arquipélago localizado a 35 km ao sul e que é o maior sítio reprodutivo de aves marinhas da costa brasileira.

Difícil mesmo é escolher por onde ir, porque as praias são lindas: Guaecá, Santiago, Paúba, Maresias, Barra do Una, Juquehy, Barra do Sahy, Baleia, Camburi, Camburizinho, Boiçucanga, Toque-Toque Grande e Toque-Toque Pequeno.

Se a ideia é se refrescar nas águas das cachoeiras, que tal um novo desafio nas Cachoeiras: Toque-Toque

Grande, Samambaiçu, Serpente, Pedra Lisa, Jaraguá, Calhetas, Poço do Caetano e Paúba. Faça sua escolha.

Seja para ver o Centro Histórico, se deliciar com a culinária caiçara, passear por trilhas, cachoeiras, mergulhar ou navegar, visitar o Sítio Arqueológico de São Francisco ou o Museu dos Naufrágios e Biologia Marinha, velejar pelo canal ou simplesmente “passarinhar”, visite São Sebastião, que está pronta para te receber!



Foto: Prefeitura de São Sebastião

HABITAÇÃO DE INTERESSE SOCIAL

Numa área de 4.705,05 metros quadrados, localizada na Rua Amália Maria de Jesus, no bairro Barequeçaba, em São Sebastião, serão construídas 61 Unidades Habitacionais de Interesse Social.

A obra estimada em R\$ 33.074.188,41 será executada no prazo de 12 meses após processo de licitação, na modalidade concorrência e contempla um conjunto de apartamentos, em blocos com dois pavimentos, com 47,87 metros quadrados, sendo dois dormitórios, um banheiro, sala e cozinha conjugada. O projeto prevê também uma vaga de estacionamento para cada unidade, área social compartilhada, com churrasqueira, banheiros e playground, com 112 metros quadrados.

A acessibilidade está prevista por

meio de três unidades com 95,75 metros quadrados, sendo três dormitórios, um banheiro acessível, ampla sala e uma cozinha, permitindo a livre circulação.

Todas as unidades habitacionais terão uma vaga de estacionamento e área social compartilhada, com churrasqueira, banheiros e playground com 112 metros quadrados.

O objetivo é atender 32 famílias que tiveram suas casas destruídas ou interditadas, com recomendação de demolição pela Defesa Civil, por conta das fortes chuvas que atingiram o município em maio de 2019. Também foram cadastradas 11 famílias que estão em área de risco no bairro, após vistoria de campo realizada pela SEHAB e Defesa Civil, em setembro deste ano.

Especial **Regional**&São Sebastião

COMUNIDADES SE PREPARAM PARA ENFRENTAR AS CHUVAS DE VERÃO

Simulados de Evacuação de Área de Risco estão sendo realizados desde de novembro, da Costa Norte à Costa Sul do município de São Sebastião, passando pelos bairros Boracéia, Juquehy, Boiçucanga, Maresias, Olaria, Morro do Abrigo e Canto do Mar, com objetivo de preparar as comunidades para situações de emergência como deslizamento ou escorregamento de terra e alagamentos, entre outras situações de risco.

A Defesa Civil atua antes, durante e depois de desastres, realiza ações preventivas de socorro, assistenciais, reabilitadoras e reconstrutivas. Dentre seus muitos objetivos, vale destacar alguns: reduzir os riscos e os danos sofridos pela população; providenciar documentos e meios para a recuperação rápida e mais segura das estruturas afetadas pelos desastres; identificar os riscos existentes e as comunidades vulneráveis; e restabelecer a normalidade social.

Este é um trabalho importante e que

reúne grande equipe com Defesa Civil, Secretaria de Segurança Urbana, Polícia Municipal, Departamento de Trânsito, de Desenvolvimento Econômico e Social, Secretaria de Educação, Secretaria de Governo, Secretaria de Saúde – com o Centro de Controle de Zoonoses (CCZ) para recolher os animais, Secretaria de Serviços Públicos, Secretaria da Pessoa com Deficiência e do Idoso, além do Fundo Social.

O Poder Executivo determinou providências e investimentos em aquisições de equipamentos que aumentam a capacidade de respostas do Município. Estão sendo oferecidos cursos, palestras, simpósios e treinamentos para a qualificação de pessoal, com objetivo claro e definido de tornar a Defesa Civil ainda mais estruturada. É importante destacar a interlocução direta junto ao governador Tarcísio de Freitas com apoio institucional e operacional da inteligência e serviços da Defesa Civil do Estado.



Foto: Prefeitura de São Sebastião

SÃO SEBASTIÃO É A CIDADE MAIS SEGURA DO LITORAL NORTE

Estudo divulgado pelo Instituto Sou da Paz, com análise do Índice de Exposição aos Crimes Violentos (IECV), mostra que o município de São Sebastião, entre cidades do Litoral Norte com mais de 50 mil habitantes, tem a melhor pontuação.

O IECV analisa crimes contra a vida (homicídio e latrocínio), crimes contra a dignidade sexual (estupro) e crimes patrimoniais (roubos diversos, roubos de veículos e roubos de carga). Esses dados são compilados a partir dos números divulgados pela Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP-SP).

Esse resultado decorre de investimentos

realizados pela administração pública. A tecnologia representada pelo sistema de monitoramento com mais de 1.500 câmeras, sendo 592 estrategicamente localizadas em prédios públicos, como escolas e unidades de saúde, especialmente nas divisas com Caraguatatuba e Bertioga.

O comandante da Polícia Municipal de São Sebastião, André Maciel, explica que essas câmeras formam a chamada 'Muralha Eletrônica', ou seja, cada veículo que passa por ela, tem sua placa identificada no Centro de Operações Integradas (COI). "São 12 câmeras pela cidade e se houver qual-

quer apontamento, como roubo, furto, pessoa foragida, o sistema aponta e nossos policiais são acionados para fazer a abordagem", garante.

O prefeito Felipe Augusto afirma que investimentos também estão sendo realizados na aquisição de equipamentos como armas de porte longo, 9mm, e viaturas, além da capacitação e criação de inspetorias que setorizam o atendimento. "Para 2024, vamos investir ainda mais na nossa segurança pública, mantendo São Sebastião como a cidade cada vez mais segura para a população e para quem vem nos visitar", diz o prefeito.



Foto: Prefeitura de São Sebastião

Especial **Regional** & **São Sebastião**RECUPERAÇÃO DA
PRAÇA PÔR DO SOL

Foto: Prefeitura de São Sebastião

A Praça Pôr do Sol em Boiçucanga, na Costa Sul de São Sebastião, já está com 90% de execução efetivada e será concluída neste mês de dezembro. As obras incluem a restauração da linha de drenagem subterrânea; a recomposição do solo, base e piso de acabamento (bloquetes); e recuperação das bases e estrutura de concreto armado que suporta os pergolados, desde as fundações, vigas e pilares.

Trata-se da reconstrução necessária após o colapso da rede de drenagem de águas pluviais provocado pelo volume excessivo de chuvas em fevereiro de 2023. A Praça Pôr do Sol e a urbanização da orla da praia de Boiçucanga foram entregues pela Prefeitura em dezembro de 2022 e abriga a segunda maior área de eventos do município, a maior da Costa Sul, com estacionamento, pista de acesso, quadras de areia, quadra poliesportiva, pérgola multiuso, concha acústica, local para jogos e playground, palco para eventos, deck de contemplação, ciclovias e pista de caminhada.

UM DOS MAIS MODERNOS
CENTROS DE ESPECIALIDADES
ODONTOLÓGICAS DO BRASIL

Com equipamentos de ponta, São Sebastião ganhará destaque com um amplo e moderno Centro de Especialidades Odontológicas (CEO). O diretor de Saúde Bucal do município, Daniel Capitani, explica que o objetivo é “oferecer um serviço de especialidade completo, em tecnologia e capacidade de atendimento”.

A unidade contará com sala para radiografia panorâmica, motores elétricos de alta rotação (ausência de barulho); monitores para visualização das imagens de Raio-X em cada cadeira odontológica; e um anfiteatro com capacidade para 60 pessoas, destinado a palestras e capacitação.

O prédio, que está sendo construído no bairro Varadouro (região central) e tem previsão de entrega no segundo semestre de 2024 terá dez consultórios, em uma área de 800 metros quadrados, visando reduzir drasticamente filas de espera, principalmente para endodontia e prótese total (dentaduras) e atendimento de pediatria, periodontia,



Foto: Prefeitura de São Sebastião

semiologia e para pacientes especiais. Com laboratório de prótese, brinquedoteca temática e sala de esterilização de equipamentos, o CEO será um marco na cidade de São Sebastião, com investimento de mais de R\$ 3,4 milhões.



Os serviços oferecidos pelos Centros de Especialidades Odontológicas são referenciados pelas Unidades de Saúde da Família (USFs) a partir de critérios de avaliação pré-estabelecidos.

Circuito Turístico da RMVale

SICOOB
Cressem

MAIS QUE UMA ESCOLHA
FINANCEIRA, É COOPERAR
PARA CRESCERMOS JUNTOS!

Entre em contato e saiba mais



(12) 3904-9555
@SicoobCressem



A RMVALE TEM 39 CIDADES QUE VOCÊ NÃO PODE DEIXAR DE CONHECER



Praias no ranking Internacional



Serras com charme europeu



Trilhas exóticas



Gastronomia surpreendente



2,5 milhões de pessoas e culturas diferentes



www.meon.com.br/circuitoturisticoarmvale



O **meon** vai com você!
www.meon.com.br



São José dos Campos



Foto: Adenir Brito/PMS/C

Estoque de empregos em São José cresce quase 10% em 2 anos

Com base nos dados de outubro último, a cidade possui um estoque de 193.059 trabalhadores empregados com registro em carteira

O número de pessoas empregadas com carteira assinada em São José dos Campos cresceu quase 10% nos últimos dois anos. Com base nos dados de outubro último, a cidade possui um estoque de 193.059 trabalhadores empregados com registro em carteira.

Em outubro de 2021, esse número era de 175.771 – um aumento de 9,83% e um total de 17.288 empregos formais acrescidos. As informações são do Caged (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados), do Ministério do Trabalho e Emprego.

O crescimento do estoque de trabalhadores registrados tem relação direta com a recuperação econômica de São José e o bom desempenho conquistado na geração de empregos no pós-pandemia. De acordo com técnicos do Departamento de Apoio e Qualificação ao Trabalhador, entre os motivos para o aumento do estoque de empregados, está o aquecimento uniforme da atividade econômica em São José, com a expansão do setor de serviços e comércio, lançamento de novos empreendimentos imobiliários e a reposição de trabalhadores na indústria. ■

São José dos Campos



Foto: Cláudio Vieira / PMS/C

Prefeitura de São José inicia Operação Centro +Seguro

Objetivo é aumentar a sensação de segurança, uma vez que às vésperas das festas de fim de ano há um aumento expressivo de pessoas circulando pelo Calçadão

A Prefeitura de São José dos Campos iniciou em dezembro a Operação Centro +Seguro, visando aumentar a sensação de segurança em toda a região central, uma vez que às vésperas das festas de fim de ano há um aumento expressivo de pessoas circulando pelo Calçadão e nos bairros do entorno.

A ação acontece por meio do Programa São José Unida e vai contar com o apoio integral da Guarda Civil Municipal, Polícia Militar, equipes de Fiscalização de Posturas e com o monitoramento 24h sendo realizado pelo CSI (Centro de

Segurança e Inteligência), para fortalecer a segurança e o combate ao comércio ambulante ilegal.

Para o gerente regional das lojas Oscar Calçados, Diógenes da Silva, essa ação de policiamento e fiscalização na região central garante maior conforto e segurança para os clientes e lojistas. “Quando o cliente percebe a presença dos agentes de segurança ele fica mais tranquilo em ficar até mais tarde no Calçadão e, principalmente, fica mais seguro para fazer suas compras, não só à noite, como também durante o dia”, disse. ■



São José dos Campos



Foto: Adenir Brito / PMSJC

Prefeitura lança ‘Ciência é Show’ com novidades no MIC

Reabertura do MIC aconteceu em 1º de dezembro em cerimônia com autoridades, professores, convidados e a presença especial de 30 alunos da EJA

O MIC (Museu Interativo de Ciências) reabriu suas portas em dezembro repleto de novidades para o público e com a proposta “Ciência é Show”, que proporciona aos visitantes novOs aprendizagens em um ambiente lúdico revitalizado.

O investimento em Ciências na Rede Municipal de Ensino é um dos compromissos com a qualidade da Educação pública de uma Cidade Inteligente, Resiliente e Sustentável, que também é Cidade Educadora.

A reabertura do MIC aconteceu em 1º de dezembro em

cerimônia com autoridades, professores, convidados e a presença especial de 30 alunos da EJA (Educação de Jovens e Adultos). Entre as mudanças nos espaços do Museu estão novas experiências interativas no térreo, com ilusão de ótica, exemplos de geração de energia, entre outras. Um túnel de sensações remodelado e ampliado permite que o visitante se veja em vários ângulos e espelhos.

Para circular nos andares superiores, o público será convidado a viajar rumo ao conhecimento entrando na nave montada no elevador. ■



São José dos Campos



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Restaurante móvel do Bom Prato inicia operação no Dom Pedro I

A iniciativa tem como objetivo ampliar o atendimento do programa, levando refeições balanceadas até os bairros a um preço simbólico de R\$ 1

A unidade móvel do restaurante Bom Prato iniciou em 30 de novembro a operação no Dom Pedro I. A iniciativa é desenvolvida pelo Governo de São Paulo, com apoio da Prefeitura de São José dos Campos, e tem como objetivo ampliar o atendimento do programa, levando refeições balanceadas até os bairros a um preço simbólico de R\$ 1.

O serviço permanecerá no estacionamento do Cras (Rua Edilson Sabino dos Santos, 181) até a divulgação do novo rodízio. A escolha pela localidade será definida entre Governo do Estado e Prefeitura.

No primeiro dia de funcionamento, amigos e moradores que se juntaram para almoçar elogiaram o cardápio e a estrutura montada para acolher os munícipes. “A comida está muito boa, hoje tem carne, arroz, feijão, cenoura com ervilha e está aprovado”, disse a aposentada Rosa Martins.

A dona Aparecida Manoel ficou sabendo da novidade pela filha, e aproveitou para garantir o almoço na unidade móvel. “Já comi várias vezes no Bom Prato do Centro, e chegar na região sul foi muito bom. Aqui é muito grande, tem muita demanda, a gente que precisa mesmo.” ■

VELOZ &

PAIXÃO SOBRE RODAS

Entre Rodovias e Restaurações

por Samantha Pinto

Dr. Wander Cunha, médico urologista de Taubaté, São Paulo, foi homenageado em Águas de Lindóia durante o 4º encontro de autos antigos por sua Impala 1959, revelando com orgulho, sua paixão pelo universo dos carros clássicos.

Sua jornada nesse fascinante hobby teve início em 1991, em São João Del Rey, quando adquiriu seu primeiro carro antigo restaurado, um Chevrolet 1951.

Desde então, entrou em uma busca incessante por automóveis abandonados durante suas viagens, dedicando-se à restauração de diversos modelos nacionais e internacionais, incluindo DKW, Aero-Willys, Fuscas, Itamaraty, Simca Chambord e KMG.

Com o tempo, sua expertise cresceu, concentrando-se especialmente nos modelos Norte-Americanos da década de 50. Dr. Wander aprimorou a qualidade de diversos carros, incluindo Impalas, Belair, Chrysler Imperial, Cadillac, Chevy Conversíveis, entre outros.

Um traço distintivo de seu acervo é o fato de todos os carros serem conduzidos nos finais de semana, exceto em dias chuvosos, proporcionando não apenas prazer na condução, mas também a



oportunidade de realizar inspeções detalhadas para identificar possíveis reparos necessários.

Meticuloso na restauração com uma busca pela originalidade absoluta, avalia cuidadosamente cada detalhe mecânico durante suas viagens, transformando esses momentos em uma celebração do saudosismo e na construção de novas amizades.

A paixão de Dr. Wander Cunha por carros antigos e pela urologia se entrelaçam em sua vida diária. Nas consultas, sempre reserva um espaço para compartilhar histórias de carros antigos.

Para os próximos anos, já tem planos para restaurar e concluir diversos carros.



Fotos: Divulgação

CRESCER COM TOTVS É SINÔNIMO DE SUCESSO

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



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



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



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

Fala com a gente.

TOTVS Sudeste Meridional -
Unidade Vale do Paraíba:

(12) 3600-8080

sudestemeridional.totvs.com

A
TOTVS
ACREDITA NO
BRASIL
QUE

FAZ



“Seminário de Boas Práticas 2023 – Matematic@ndo ODS” reúne professores da rede municipal de Jacareí

O Teatro Ariano Suassuna recebeu os professores da rede municipal de ensino de Jacareí para a apresentação do “Seminário de Boas Práticas 2023 – Matematic@ndo ODS”, no final de novembro. Foram apresentados, para públicos diferentes (manhã, tarde e noite), vários vídeos de atividades desenvolvidas nas escolas durante o ano.

O evento contou com uma contação de história da Nazaré Lelé. A secretária de Educação, Maria Thereza Ferreira Cyrino parabenizou os professores: “Hoje temos mostras de alguns trabalhos que representam o todo, para compartilhar as possibilidades que temos”.

A secretária destacou: “Estou feliz com a organização das formações do programa em rede, que coloca as crianças como protagonistas de todas as práticas. O seminário é uma referência da realização de cada escola. Agradeço o em-

penho e o comprometimento de todos, levando este legado para a vida e para a humanidade”, completou.

O Seminário de Boas Práticas na rede municipal de Jacareí é uma iniciativa que busca valorizar as ações dos profissionais que atuam na Educação Infantil e Ensino Fundamental, bem como dos professores especialistas de Arte e Educação Física, identificando experiências educativas nos diferentes segmentos e modalidades. O evento é uma oportunidade de fomento à cultura e de trocas entre todos os educadores, favorecendo a busca por melhores resultados, a partir do reconhecimento das boas práticas desenvolvidas nas escolas e engajamento de professores e equipes.

O objetivo do seminário é mapear no percurso das ações nas escolas, as experiências, as intenções e as transformações, fortalecendo a Educação como um grande coletivo.



Fotos: Alex Brito/PMJ



Apresentação das Boas Práticas de 2023, com o tema “Jacareí Matematic@ndo ODS”, no Teatro Ariano Suassuna

“5º Festival de Dança” dos Educamais reúne 600 alunos municipais

Cerca de 600 alunos municipais das oficinas dos Educamais de Jacareí, encerraram suas atividades de 2023 com o “5º Festival de Dança”, em duas apresentações em novembro, no Teatro Municipal Ariano Suassuna. Os pais e responsáveis pelas crianças foram convidados para o evento, que faz parte do calendário do ano letivo da Secretaria Municipal de Educação.

O Programa Educamais conta com atividades diversificadas, abrangendo educação, esporte, cultura, lazer e cursos profissionalizantes oferecidos para os alunos da rede municipal de ensino, nos espaços Paraíso, Parque Santo Antônio, Esperança, Centro, Parque Meia-Lua e São João.

O coordenador da modalidade de dança, Ricardo Camargo, juntamente com seus monitores, explicou a temática do festival, que este ano foi “Túnel do Tempo”. Segundo ele, “descreveu uma experiência que nos transporta de volta ao passado. Uma expressão que remete a uma sensação nostálgica, onde somos capazes de reviver momentos, memórias e tendências que marcaram época”.

“Túnel do Tempo” levou para o palco, roupas vintage, clássicas como peças jeans, vestidos de poá (bolinhas, pin-ups dos anos 50 e 60) todas com ar retrô. Teve também o estilo tradicional, que adotou alfaiatarias, linhas retas e cores sóbrias, bem como estilos casual, dramático, até aos estilos atuais.

Os espaços Educamais atendem por volta de 2.800 alunos/mês, sendo que 600 alunos são voltados às oficinas de ballet, jazz e street jazz. Estas oficinas estão presentes em diversos bairros da cidade, como: Jardim Santa Maria, Esperança, Parque Santo Antônio, Parque Meia-Lua e Jardim Paraíso.

Os instrutores de dança dos Educamais são Aliston Alves, Bruna Souza, Guilherme Generi, Heloisa Chiarádia, Náthali Mísdua e Thamires Bueno.



Fotos: Alex Brito/PMJ

Festival de Dança de reúne 600 alunos municipais

MEON MENU &

Sabores do verão

Refrescantes e Exóticos

por Samantha Pinto

Nesta edição do Meon Meon, trouxemos para nossos leitores algumas delícias que podem ser apreciadas durante o Verão. Considerando que o Brasil é um país tropical e extraordinariamente rico em diversidade de alimentos, selecionamos ingredientes e pratos que formam uma combinação perfeita.

Mimosa Pomegranate Cranberry Ice

Se você é fã de Mimosas, Coquetéis Artesanais ou Mocktails com sabores divertidos, esse drink é ideal para você! Os cubos de gelo compostos por Cranberry fresca, lâminas de laranja secas ou frescas, um ramo de alecrim e suco de romã, proporcionam uma bebida gelada simples e deliciosa. Basta adicionar champanhe, água com gás, o destilado de sua escolha ou qualquer outra opção que lhe agrade para criar uma bebida festiva e animada.



Foto: The Library Style

Ceviche de Camarão

O ceviche de camarão é um dos mais apreciados entre os ceviches equatorianos. Uma característica notável desse tipo de ceviche é que o camarão já vem pré-cozido. Se a ideia de preparar ceviche caseiro de peixe, que geralmente envolve cozinhar o peixe cru na acidez do suco de limão, lhe causa hesitação, esta receita é perfeita para você, especialmente se for a sua primeira experiência. Para a realização do prato, os seguintes ingredientes serão usados: camarão, cebolas roxas fatiadas, tomate, suco de limão, laranja, coentro, sal e pimenta a gosto.



Foto: Divulgação

Poke

Principal prato da culinária havaiana, o poke é uma combinação perfeita de frutos do mar, legumes, frutas e grãos. As bases podem ser feitas com gohan (arroz japonês) e quinoa. Além de ser uma escolha incrível para o verão, este prato fica pronto em questão de minutos. Você tem total liberdade para explorar diversas opções, tornando-o versátil, e ainda é uma refeição incrivelmente nutritiva. Molho shoyu e teriyaki são ótimos acompanhamentos.



Foto: Freepik

A VIDA SE MOVE, VIVA CADA MOMENTO.

CENTRO DE TERAPIA ASSISTIDA, REUMATOLOGIA E DERMATOLOGIA*

*Somente na unidade Taubaté

Unidade São José dos Campos

Av. Dr Nelson D'Ávila, 1837 - Sala 601
Jardim São Dimas - São José dos Campos - SP
(12) **3901-7271**

Segunda a quinta, das 8h30 às 18h30.
Sexta, das 8h30 às 17h30.

Unidade Taubaté

R. Nancy Guisard Kehier, 47 - Jardim das Nações - Taubaté - SP
(12) **3633-3281**

Segunda a quinta, das 8h às 18h.
Sexta, das 8h às 17h.

Responsável Técnico: Dr. José Roberto Silva Miranda CRM 84564-SP . RQE 17.827

**ARTRO
CENTER**
CENTRO DE TERAPIA
BIOLÓGICA ASSISTIDA



SAÚDE PARA TODOS



**ACESSE
NOSSO SITE**

OU LIGUE
4000-1194

Siga
sua
Luz



VALE SUL
SHOPPING