

# metrópole

magazine



## MONICA MARQUES

A COMPLETUDE  
DE UMA VIDA SEM  
MISTÉRIOS

**ESPECIAL  
MULHERES**  
DE GUERREIRAS  
A DEUSAS, O  
SUCESSO DAS  
MULHERES  
EMPREENDEDORAS

**POLÍTICA**  
MEON E T7 NEWS  
LANÇAM CONSÓRCIO  
DE MÍDIAS

# Circuito Turístico da RMVale



**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/circuitoturisticoemvale](http://www.meon.com.br/circuitoturisticoemvale)



O **meon** vai com você!  
[www.meon.com.br](http://www.meon.com.br)

Uma edição mais do que especial. Uma edição dedicada à mulher. A **Metrópole Magazine** deste mês não poderia ser diferente, senão homenagear mulheres que se destacam em suas áreas de atuação. Homenageamos e colhemos depoimentos inspiradores daquelas que realmente fazem acontecer. Conhecidas ou anônimas, são mulheres que relatam suas histórias de vida, suas escolhas, suas transformações e que incentivam outras a trilharem o sucesso pessoal e profissional.

Nesta edição, os colunistas também destacam o universo feminino, seja na saúde, na moda, na arquitetura, no automobilismo ou no social. Cada uma com sua importância dentro da sociedade. Há destaque para uma Chef vencedora em competição internacional de gastronomia, com uma pitada bem brasileira em sua receita. Tem ainda a cobertura do Simpósio de Ciência e Tecnologia “Science Symposium Business”, em São José dos Campos, comandado por uma mulher referência na educação.

E falando em inspiração, nos orgulhamos de Sabrina Custódia, atleta de São José, medalha de prata no Mundial de Paraciclismo.

**Boa leitura!**

Reinaldo Moreira  
Editor-Chefe



Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

Editor chefe  
Reinaldo Moreira

Reportagem  
Isabela Sardinha, Pedro Morais,  
e Solange Carvalho  
Colunistas

Liliane Oliveira, Bárbara Nogueira Gomes,  
Karina Delavor, Claudia Carsughi 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 Morais, 221 - CEP 12243-750  
São José dos Campos - PABX (12) 3204-3333  
Email: metropolemagine@meon.com.br



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

# A SEGURANÇA EM SÃO JOSÉ CADA VEZ MELHOR



**Recorde na queda de roubo de veículos**, com redução de 92,5% nas ocorrências comparando janeiro de 2024 e o mesmo período de 2016.

No ano passado, São José dos Campos foi apontada como a **cidade mais segura do Estado** de São Paulo, com população entre 500 mil e 1 milhão de habitantes. No ranking nacional, cidade ficou na 2ª colocação, comparada a outros municípios do mesmo porte.

Neste ano, **os principais indicadores criminais de São José dos Campos seguem caindo**, as reduções foram identificadas na comparação dos indicadores de janeiro de 2024 em relação ao mesmo mês em 2016.



**Cobertura e distribuição**

**RMVale**  
39 cidades



- Sub-Região Litoral - População: 319.511
- Sub-Região SJCampos - População: 1.068.962
- Sub-Região Taubaté - População: 608.109
- Sub-Região Aparecida - População: 350.430
- Sub-Região Cruzeiro - População: 128.867



População:  
**2.475.879**



Área (em km²):  
**6.192,67**



PIB 2015 (em mil reais):  
**8.518.042,54**

**Roubo de veículo**



**Roubo**



**Furto de veículo**



**Homicídio**



# SUMÁRIO



24

## A COMPLETUDE DE UMA VIDA SEM MISTÉRIOS

DA INSPIRAÇÃO JUVENIL ÀS REALIZAÇÕES DE TODA UMA VIDA

Accesse o QR Code e veja todas as edições da Metrópole Magazine



**10 Especial Mulher&**  
Empresárias contam como criaram seus negócios e alcançaram sucesso



**34 Evento&**  
São José dos Campos sedia Simpósio de Ciência e Tecnologia



**32 Meon Jovem&**  
Meon Jovem visita escolas da RMVale na 8ª temporada



**40 Meon Esporte&**  
Atleta de São José fica com a prata no Mundial de Paraciclismo



**42 Arquitetura&**  
'Girl power' no mercado de trabalho



**44 Meon Menu&**  
Brasileira é eleita a melhor chef mulher do mundo



08	_____	<b>Aconteceu&amp;</b>	36
09	_____	<b>Frases&amp;</b>	38
28	_____	<b>Veloz&amp;</b>	42
30	_____	<b>Investimento&amp;</b>	45
31	_____	<b>Negócios&amp;</b>	54

_____	<b>Novidade&amp;</b>
_____	<b>Eleições&amp;</b>
_____	<b>Arquitetura&amp;</b>
_____	<b>Passarela&amp;</b>
_____	<b>Saúde&amp;</b>

# QUE TAL FAZER A DIFERENÇA? CRIANÇAS E ADOLESCENTES PEDEM SOCORRO!



## PROJETO CABEÇA LEGAL

CAMINHOS DE Triskel

O Projeto Cabeça Legal consiste em um game on-line "Caminhos de Triskel", associado à uma plataforma digital, que visa mapear a saúde mental de crianças e adolescentes de escolas públicas, de 11 a 18 anos de idade, buscando identificar riscos e indícios de depressão ou suicídio, para agir de forma preventiva.

DOE 3% do seu Imposto de Renda devido.



Accesse nossa página, e siga o passo a passo para contribuir.



INSTITUTO **ALPHA LUMEN**  
APOIO AO TALENTO  
[www.alphalumen.org.br](http://www.alphalumen.org.br)

## Aconteceu&

### Ministérios lançam planos de ação para prevenção de feminicídios

O Ministério das Mulheres anunciou o lançamento do Plano de Ação do Pacto Nacional de Prevenção aos Feminicídios, como parte das celebrações do “março das mulheres” o #BrasilporElas. O plano visa prevenir mortes violentas de mulheres por questões de gênero e garantir direitos e acesso à justiça para as vítimas e suas famílias. Com um investimento de R\$ 2,5 bilhões, o plano contempla 73 medidas distribuídas em dois eixos: estruturante e transversal. O primeiro compreende três formas de prevenção à violência contra as mulheres: primária, secundária e terciária.

Na prevenção primária, o foco está na mudança de crenças e comportamentos para eliminar estereótipos, promovendo uma cultura de respeito e intolerância à discriminação. Isso inclui iniciativas como formação de líderes comunitárias e realização de oficinas de escuta nacional com mulheres. Na prevenção secundária, são realizadas ações para intervir precocemente e evitar a repetição e agravamento da violência de gênero. Entre essas ações, estão repasses financeiros para serviços de acolhimento provisório de mulheres ameaçadas de violência doméstica e familiar.

Por fim, na prevenção terciária, o objetivo é reduzir os efeitos da violência e promover a garantia de direitos e acesso à justiça, contemplando áreas como saúde, educação, segurança, justiça e trabalho, entre outros. Já o Ministério do Planejamento e Orçamento apresentou o Relatório da Agenda Transversal Mulheres, que reúne programas, objetivos específicos, entregas e metas do governo para o avanço das políticas públicas para mulheres no Plano Plurianual 2024-2027. ■



Foto: Divulgação

### Justiça Eleitoral lança campanha para incentivar votos dos jovens

A Justiça Eleitoral lançou uma campanha de incentivo ao alistamento eleitoral de pessoas entre 15 e 17 anos. Embora não sejam obrigados, esses jovens já têm o direito de votar nas eleições municipais de outubro. A campanha também visa alcançar aqueles que são obrigados a votar pela primeira vez, pois completam 18 anos antes das eleições, marcadas para 6 de outubro (primeiro turno) e 27 de outubro (segundo turno).

De acordo com a Justiça Eleitoral, entre janeiro e fevereiro deste ano, mais de 417 mil jovens entre 15 e 17 anos solicitaram a primeira via do título de eleitor. É importante ressaltar que o adolescente de 15 anos já pode se alistar caso complete 16 anos até o dia do primeiro turno.

Essa mobilização pelo título geralmente ocorre entre os meses de março e abril, algumas semanas antes do encerramento do período de alistamento eleitoral. Neste ano, a data limite para tirar o título de eleitor é 8 de maio. Depois, o cadastramento de eleitores fica suspenso e só reabre após as eleições. ■



### Bancos fazem mutirão de negociação de dívidas até o dia 15 de abril

A Federação Brasileira de Bancos (Febraban) realiza um mutirão de negociação de dívidas, numa campanha nacional até 1º dia 5 de abril em parceria com o Banco Central, Secretaria Nacional do Consumidor e Procons de todo o país. Poderão ser negociadas dívidas no cartão de crédito, cheque especial, crédito consignado e demais modalidades contraídas de bancos e outras instituições financeiras, que estejam em atraso e não possuam bens dados em garantia ou prescritas. As tratativas poderão ser feitas diretamente com a instituição financeira, em seus canais oficiais, ou pelo portal consumidor.gov.br. Nesse último caso, o consumidor precisa ter uma conta no Gov.br, o portal de serviços do governo federal, com nível Prata ou Ouro. Na página Meu Bolso em Dia, da Febraban, a instituição traz orientações ao consumidor sobre como participar da campanha e a lista das instituições participantes do mutirão, incluindo Procons. Pelo sistema Registrato, do Banco Central, o consumidor pode consultar todos os empréstimos em seu nome, bancos onde tem conta, chaves Pix cadastradas, cheques sem fundos e dados de compra ou venda de moeda estrangeira, além da lista de dívidas em nome do consumidor perante as instituições financeiras. ■



Foto: Divulgação

## Frases&

*“O teatro e a educação devem caminhar juntos. Educar não é só ensinar a ler e escrever, é ensinar a pensar e sentir o mundo de outras formas”.*

Fernanda Montenegro, atriz



Foto: Divulgação

*“Precisamos remodelar a nossa própria percepção de como nos vemos. Temos que avançar como mulheres e assumir a liderança”.*

Beyoncé, cantora

*“Quem julga um livro pela capa, pode estar perdendo uma grande história”*

Ana Paula Padrão, jornalista



Foto: Divulgação

**“SUCESSO NÃO TEM A VER COM O DINHEIRO QUE VOCÊ GANHA. TEM A VER COM A DIFERENÇA QUE VOCÊ FAZ NA VIDA DAS PESSOAS.”**

Michelle Obama, ex-primeira-dama dos EUA



# ESPECIAL MULHER

## É COR DE ROSA CHOQUE!

### Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

No mês da Mulher, a revista Metrópole Magazine reuniu empresárias que atuam em São José dos Campos para uma tarde de fotos e boa conversa, na qual elas contaram um pouco de suas vidas e trajetórias profissionais. O resultado foram histórias inspiradoras que revelam a força feminina e o seu papel no crescimento e desenvolvimento da cidade. Confira!

Empresárias contam como criaram seus negócios e alcançaram sucesso

### MARIANA FRABIS

Uma Jornada de Transformação na Administração de Clínica de Cirurgia Plástica

Mariana Frabis, farmacêutica de formação, atualmente administra uma clínica de cirurgia plástica com o marido. Sua trajetória foi impulsionada pelo amor e pela busca pela transformação que a cirurgia plástica pode trazer.

#### Momento crucial na vida pessoal e sua influência na carreira

“Minha transição de enfermeira no centro cirúrgico para administradora da clínica foi motivada pela vontade de proporcionar às pacientes uma experiência acolhedora, baseada em tudo que senti falta como paciente e profissional”.

#### Conexão entre experiências pessoais e profissionais

A ética profissional e a importância de priorizar a saúde e o bem-estar foram valores fundamentais transmitidos por seu pai. A jornada de trabalhar em diferentes áreas sempre a ensinou que, no final, trata-se sempre de ajudar pessoas.

#### Mensagem de incentivo para outras mulheres

“Não desista dos seus sonhos. Se eu pudesse enviar uma mensagem para mim mesma há 20 anos, seria para fazer hoje e fazer por você. A jornada pode ser desafiadora, mas cada passo nos leva mais perto da realização pessoal e profissional”.



### DRA. FLÁVIA SANO

Dra. Flávia Sano, psiquiatra. Uma profissional que encontrou sua vocação através de uma combinação de fatores. Não houve um acontecimento singular que a conduziu a essa carreira, mas sim uma interseção de elementos, incluindo sua estrutura afetiva e o fascínio pelo contato humano. Contudo, foi a convivência com uma avó que sofria de grave transtorno mental durante a infância que despertou a consciência para a importância da Saúde Mental.

#### O Caminho para a Profissional que Sou Hoje

Sua jornada como profissional foi moldada pelo privilégio de crescer e amadurecer junto com as histórias de cada paciente que encontrou. Cada experiência tem sido uma oportunidade não só de desenvolvimento profissional, mas também de crescimento pessoal, à medida que busca encontrar sua própria essência através das vivências dos outros.

#### Superando Crises Existenciais e Encontrando Leveza

A angústia de crises existenciais a acompanhou durante a adolescência e até meia idade, por volta dos 40 anos. Questionava constantemente sobre sua identidade, propósito de vida e impacto na vida dos outros. No entanto, ao compreender que não precisava buscar um ideal inatingível, mas sim aceitar as limitações e valorizar suas qualidades, experimentou uma libertação e leveza que acalmaram a alma.

#### Surtadamente: Desmistificando a Psiquiatria

Atualmente, Dra. Flávia está em uma fase da vida em que além de cuidar dos pacientes, tem o objetivo de desmistificar a psiquiatria e disseminar conhecimentos sobre Saúde Mental para todos através do Surtadamente, seu podcast sobre o tema. O Surtadamente busca tornar acessível e compreensível os transtornos mentais e conflitos emocionais, oferecendo informações embasadas em ciência, reflexões sobre a vida e dicas de bem-estar, ilustradas com experiências pessoais e profissionais, contando também com a colaboração do psicólogo Paulo Siqueira.

#### Mensagem de Empoderamento para Outras Mulheres

“Para todas as mulheres, deixo uma mensagem de que o fundamental é estar conectada consigo mesma. Isso requer autoconhecimento, aceitação, desapego, coragem e uma busca constante por autenticidade”.

Dra. Flávia Sano / Psiquiatra  
CRM 109706/ RQE 37178





## TATIANA OLIVEIRA

Tatiana Oliveira, tem 46 anos e trabalha há 25 anos no mercado financeiro, especializada em gestão de patrimônio e investimentos. Casada e mãe de dois filhos. Uma das coisas que a trouxe até aqui e lhe faz apaixonada pelo trabalho é a oportunidade de se relacionar com pessoas. Ela sempre foi muito comunicativa e gosta de estar envolvida com os outros.

### *O caminho até o mercado financeiro*

“Desde criança, sempre fui muito comunicativa e gostei de me relacionar com as pessoas. Quando entrei na faculdade de Comunicação Social com ênfase em Publicidade e Propaganda, já sabia que queria trabalhar com algo que envolvesse planejamento e estratégia. Um dos meus professores, percebendo essa minha aptidão, sugeriu que eu considerasse o mercado financeiro, pois exigia essas habilidades. Assim, após me formar, busquei uma especialização em Administração com foco em Marketing e Planejamento”.

### *Conexão entre planejamento e finanças*

“Desde o início, meu objetivo era trabalhar em uma área de atendimento ao cliente para poder aplicar meus conhecimentos em planejamento e estratégia. Comecei trabalhando como gerente pessoa jurídica, quando pude não apenas ajudar os clientes com seus investimentos, mas também organizar as finanças das empresas em que trabalham. Com o tempo, percebi que meu professor estava certo: o mercado financeiro era o lugar para mim, pois exigia exatamente o tipo de planejamento e estratégia que eu adorava”.

### *Mensagem de incentivo*

“Para todas as mulheres que estão perseguindo seus sonhos, quero dizer: nunca desistam. Sejam autênticas e se posicionem. Nunca subestimem o valor de suas ideias e opiniões, mesmo que a princípio pareçam insignificantes. Se você não tem coragem de se expor publicamente, não se preocupe. O importante é estar disponível e disposta a aprender. Não tenha medo de dizer que não sabe, pois sempre haverá alguém disposto a te ensinar. O aprendizado é constante e não tenha medo de enfrentar desafios”.

## CRISTIANE UCHOAS

Cristiane Uchoas vem da área de conversão de energia. Atualmente, tem uma agenda corrida, equilibrando a vida como mulher, mãe, empresária e amiga. Com mais de 20 funcionários e mais de 480 empresas que atende, cada dia é uma corrida, mas uma agenda bem organizada a ajuda a administrar tudo.

### *Momento crucial na vida pessoal e sua influência na carreira*

Não houve um único momento crucial, mas uma série de experiências na infância moldaram sua determinação. Ver os pais enfrentando dificuldades financeiras, como vender o carro para proporcionar um Natal decente, a fez decidir mudar a história da sua família.

### *Conexão entre experiências pessoais e profissionais*

Sua habilidade é servir e trazer alegria, contagiando os ambientes com energia positiva. É conhecida como “a médica das empresas”, levando soluções com otimismo e confiança de que tudo dará certo.

### *Aprendizados ao longo da jornada e influência nas escolhas*

Empreender ensinou a lidar com pessoas e a importância de cultivar o bem. Cada indivíduo tem sua própria realidade e desafios pessoais e aprender a lidar com isso é essencial para o sucesso nos negócios.

### *Mensagem de incentivo para outras mulheres*

“Cultive uma mentalidade positiva e acredite no poder dos seus sonhos. O verdadeiro caminho para o sucesso começa dentro da sua mente. Tenha um mindset diferenciado e não se desespere”.



## KÁTIA NICODEMO

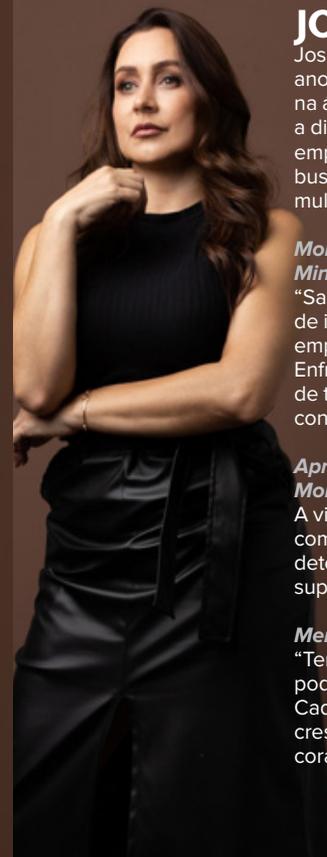
Kátia Nicodemo, tem 42 anos e sua área de atuação é estética/HOF. Amante de sorrisos e com o objetivo de levar luz para à vida das pessoas, Katia sempre empoderou e valorizou a beleza e o potencial de cada um. Na enfermagem esteta ela encontrou um caminho para realizar este propósito.





## ERICKA OLIVEIRA

Éricka Oliveira, tem 28 anos, é alguém que busca constantemente desafios e gosta de criar conexões significativas com as pessoas, muitas vezes resultando em amizades duradouras. No Comercial da Stalo, encontra desafios estimulantes e se inspira na CEO da empresa, que promove um espírito vencedor e perseverança diante das adversidades. Ao longo do tempo, tem acumulado uma valiosa experiência na área de atuação.



## JOSI GONÇALVES

Josi Gonçalves é uma mulher de 40 anos dedicada ao empreendedorismo na área da construção civil. Seu dia a dia é uma corrida entre ser mãe, empresária e estudante, sempre buscando conexões com outras mulheres para trocar experiências.

### Momento Crucial na Minha Vida Pessoal

“Saí de casa aos 17 anos em busca de independência, encontrando no empreendedorismo minha paixão. Enfrentei barreiras sociais no mercado de trabalho, mas com determinação, conquistei meu espaço”.

### Aprendizado que Moldou Minhas Escolhas

A vida ensinou a enfrentar problemas com soluções e a recusar o “não”. É determinada e resiliente, buscando superar limites e inspirar outros.

### Mensagem de Incentivo para Todos

“Tenham fé em Deus e confiem no poder dos pensamentos positivos. Cada desafio é uma oportunidade de crescimento. Sigam em frente com coragem e determinação”.



## SILVIA MÁXIMO

Uma Jornada de Comprometimento com a Justiça e a Solidariedade

“Sou Silvia Máximo, nascida em Jacareí e residente em São José dos Campos há mais de 30 anos. Minha vida tem sido dedicada à área jurídica, iniciando como estagiária aos 19 anos e, posteriormente, ingressando no Ministério Público como promotora de Justiça. Após 32 anos de serviço, me aposentei e atualmente atuo como advogada, mantendo meu compromisso com a justiça e os direitos dos indivíduos”.

### Momento crucial na vida profissional

“Ingressar no Ministério Público foi um marco significativo em minha vida profissional. Conquistar esse objetivo após anos de estudo e dedicação moldou minha trajetória e definiu meu propósito como promotora de Justiça”.

### Influência das Experiências Pessoais na Carreira

“Minhas experiências pessoais, especialmente como mãe, moldaram minhas habilidades e influenciaram minha atuação profissional. Sempre tive uma inclinação para a área cível, especialmente questões relacionadas à família, sucessões e direitos da infância e juventude. Essa disposição para ajudar os outros e buscar a justiça tem sido uma constante em minha carreira, tanto como promotora quanto como advogada”.

### Aprendizado Mais Importante ao Longo da Jornada

“O maior aprendizado que obtive ao longo da minha jornada, tanto pessoal quanto profissional, foi a importância de buscar a justiça e defender os direitos dos mais necessitados. Esse aprendizado se entrelaça com minha missão como promotora de Justiça e advogada, onde busco aplicar a justiça e proteger os direitos das pessoas, especialmente das mulheres e das crianças”.

### Mensagem de Inspiração para Outras Mulheres

Minha mensagem para outras mulheres é sobre a importância da união e da luta contínua pelos nossos direitos. Juntas somos mais fortes e podemos fazer a diferença na busca por um mundo mais justo e igualitário. Devemos nos inspirar na luta de todas as mulheres ao longo da história e continuar avançando, mesmo que nossas contribuições pareçam pequenas diante do desafio”.



## PATRÍCIA DODDEA

Patrícia Doddea, tem 49 anos, casada e advogada especializada em planejamento patrimonial e sucessório. Além disso, é mãe de um adolescente de 14 anos, o querido Giovanni. “Conciliar todas essas responsabilidades não é fácil, mas é algo que faz parte da jornada de muitas mulheres, e eu não sou exceção”.

### Reflexão sobre equilíbrio entre vida pessoal e profissional

“Às vezes, quando nos deparamos com momentos de reflexão, percebemos o quanto é desafiador conciliar nossa vida pessoal e profissional. Nesses momentos, é importante lembrar que também precisamos cuidar de nós mesmas, e não nos deixar de lado nessa busca por equilíbrio. Eu mesma passei por desafios de saúde recentemente, mas aprendi a importância de reconhecer minha própria humanidade e limitações”.

### Experiência pessoal e profissional

“Minha jornada como advogada foi influenciada por experiências pessoais marcantes, como a situação injusta vivenciada por meus pais e a perda precoce do meu pai. Esses eventos me levaram a escolher o Direito como minha profissão e a buscar formas de ajudar outras famílias a lidar com questões patrimoniais e sucessórias de maneira mais leve e preventiva”.

### Transformação durante a pandemia

“A pandemia trouxe consigo uma nova perspectiva para mim. Após 20 anos de formada, ainda não me sentia completamente realizada profissionalmente. No entanto, o cenário de isolamento social me fez enxergar novas oportunidades no mundo digital. Passar a oferecer atendimento online e levar informações através da internet tornou-se uma parte essencial do meu trabalho, e essa mudança me trouxe uma sensação de plenitude e realização que eu não havia experimentado antes”.

### Mensagem de inspiração

“Para todas as mulheres que estão buscando equilibrar suas vidas pessoais e profissionais, quero dizer que é possível sim encontrar esse equilíbrio, mesmo que às vezes pareça desafiador. Lembre-se de cuidar de si mesma, de reconhecer suas próprias limitações e de buscar apoio quando necessário. E acima de tudo, lembre-se de que cada desafio é uma oportunidade de crescimento e transformação”.

## FLÁVIA QUINTANILHA

Flávia Quintanilha, 41 anos, está à frente da Nick Healthcare Saúde, uma health tech que trabalha na jornada digital do paciente, e Diretora da Quinta Martins, uma clínica focada em oferecer atendimento completo em saúde para os munícipes de São José dos Campos. “Minha jornada até aqui começou há mais de 20 anos na área de marketing, comunicação e inteligência de dados. Foi ao lado do meu marido, que é médico, que percebi o potencial dos dados na saúde e o impacto que podem ter na vida das pessoas, especialmente após meu irmão ter sofrido um infarto que poderia ter sido previsto com o uso de soluções de inteligência de dados em saúde. Esse evento foi um gatilho para decidirmos investir nesse campo e é o que estamos fazendo até hoje”.

### *Momento crucial na vida pessoal e sua influência na carreira*

“Não consigo apontar um momento específico na minha vida pessoal que tenha influenciado diretamente minha carreira. Foi mais uma combinação de experiências e das pessoas com quem trabalhei ao longo dos anos. Tive a sorte de aprender com profissionais brilhantes que me ensinaram a ser forte, resiliente e inteligente. Além disso, os valores éticos e o exemplo dos meus pais sempre foram fundamentais para mim. Acredito que todas essas experiências moldaram quem sou e me trouxeram até aqui”.

### *Conexão entre experiências pessoais e profissionais*

“Minha carreira sempre foi uma extensão de quem sou como pessoa. Desde jovem, sempre tive uma inclinação para liderança e resolver problemas, características que se refletiram em meu trabalho ao longo dos anos. Por exemplo, eu era bastante tímida e tinha medo de falar em público, mas aprendi a superar esse desafio e percebi que isso era uma habilidade natural minha. Para mim, não existe uma separação clara entre o pessoal e o profissional, pois meu trabalho é minha paixão e meu propósito”.

### *Aprendizados ao longo da jornada e influência nas escolhas*

“Dois princípios fundamentais guiam minha jornada: ética inegociável e o poder do trabalho em equipe. Acredito firmemente que não importa o quão bom seja um negócio, se não estiver alinhado com meus princípios pessoais, não é válido. Além disso, aprendi que o crescimento pessoal e profissional ocorre quando apoiamos e desenvolvemos as pessoas ao nosso redor. Meu marido, Felipe, tem sido uma fonte constante de apoio e inspiração em minha jornada empreendedora”.

### *Mensagem de incentivo para outras mulheres:*

“Para as mulheres que estão buscando seus próprios caminhos, quero dizer: se você não conseguiu ainda, é porque não tentou o suficiente. Ouça os conselhos que podem ajudá-la a crescer, mas não desista. Persista, corra atrás dos seus sonhos e ajuste o curso conforme necessário. A determinação é a chave para alcançar seus objetivos”.



## SHIRLEY PRADO

“Shirley Prado, tenho 50 anos e sou o que sou hoje graças ao apoio da minha família. Eles foram fundamentais para que eu pudesse realizar meu sonho de exercer minha profissão e encontrar felicidade nela. Acredito que tudo o que faço é guiado pela minha fé e pela força que recebo daqueles que amo”.

### *Momento crucial na vida pessoal e influência na carreira*

“Um momento crucial na minha vida pessoal que influenciou significativamente minha visão de mundo e minha carreira foi quando eu era criança. Aprendi desde cedo a importância da educação e como ela poderia auxiliar na realização dos meus sonhos. Fui criada em um ambiente religioso, o que também teve grande influência em minha jornada. Lembro-me de um dia, quando era criança, brincando de redigir cartas e telegramas, percebi o quanto gostava de lidar com documentos e organizar informações. Esse foi o início da minha paixão pela advocacia, que hoje me permite ajudar as pessoas e trazer dignidade às suas vidas”.

### *Conexão entre vida pessoal e profissional*

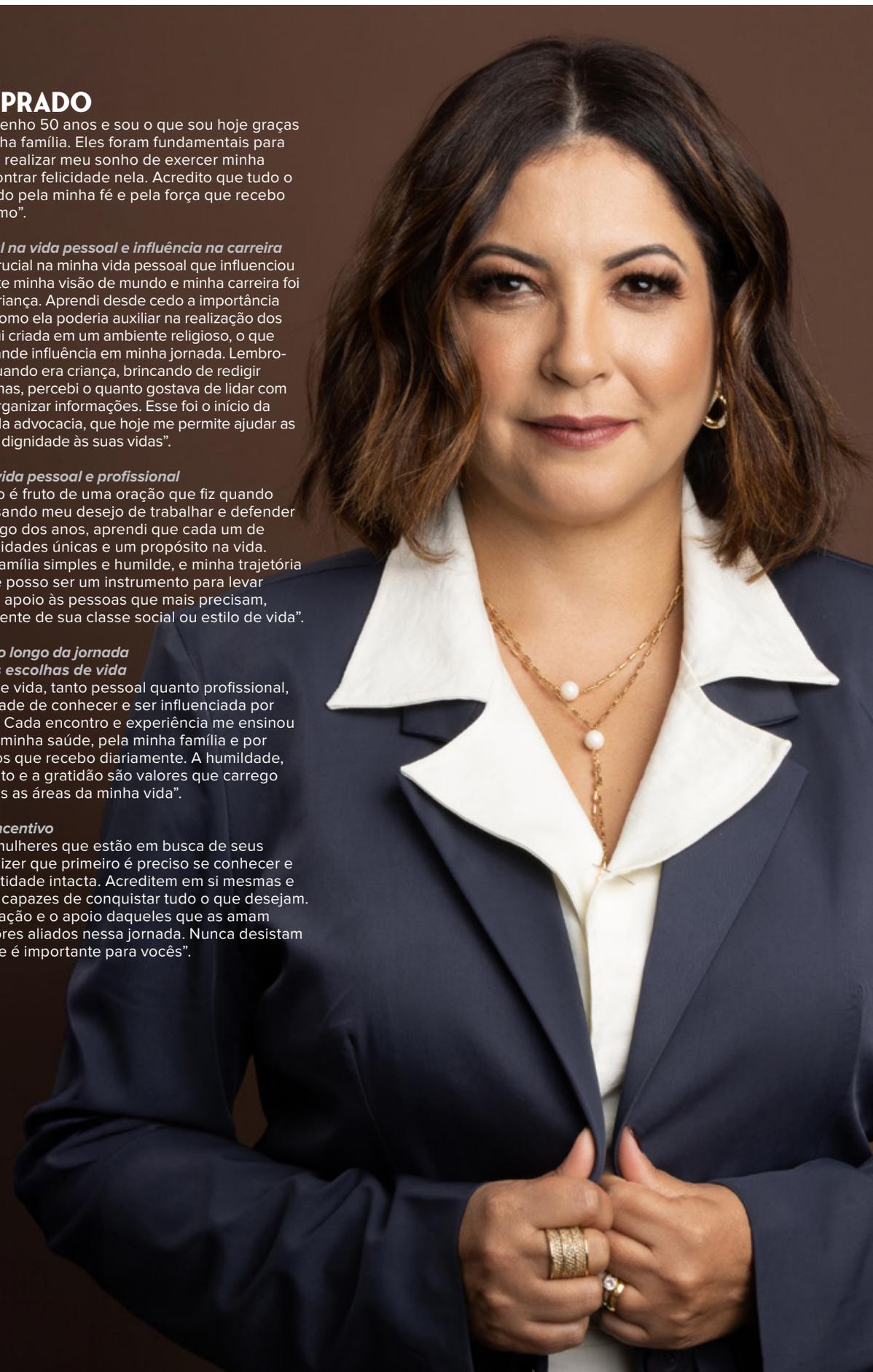
“Minha profissão é fruto de uma oração que fiz quando criança, expressando meu desejo de trabalhar e defender pessoas. Ao longo dos anos, aprendi que cada um de nós possui habilidades únicas e um propósito na vida. Venho de uma família simples e humilde, e minha trajetória me mostrou que posso ser um instrumento para levar conhecimento e apoio às pessoas que mais precisam, independentemente de sua classe social ou estilo de vida”.

### *Aprendizados ao longo da jornada e influência nas escolhas de vida*

“Com 50 anos de vida, tanto pessoal quanto profissional, tive a oportunidade de conhecer e ser influenciada por muitas pessoas. Cada encontro e experiência me ensinou a ser grata pela minha saúde, pela minha família e por todas as bênçãos que recebo diariamente. A humildade, o reconhecimento e a gratidão são valores que carrego comigo em todas as áreas da minha vida”.

### *Mensagem de incentivo*

“Para todas as mulheres que estão em busca de seus sonhos, quero dizer que primeiro é preciso se conhecer e manter sua identidade intacta. Acreditem em si mesmas e saibam que são capazes de conquistar tudo o que desejam. A fé, a determinação e o apoio daqueles que as amam serão seus maiores aliados nessa jornada. Nunca desistam de lutar pelo que é importante para vocês”.



## KARIN LIN

“Sou Karin Lin, uma carioca de 44 anos que já teve o privilégio de morar fora do Brasil, na Pensilvânia (EUA), Curitiba e atualmente em São José dos Campos, onde encontrei o amor ao lado do meu marido e tive meu filho. Com formação em administração de empresas e especialização em negócios internacionais e gestão empresarial, descobri minha paixão por conectar pessoas e negócios e desenvolver oportunidades estratégicas de inovação. A estratégia é meu ponto forte e meu dia a dia é repleto de reuniões e eventos, onde coloco em prática minha habilidade de negociação e minha visão global.”

### **Raízes Empreendedoras e Transformação Pessoal**

“Venho de uma família profundamente empreendedora, com raízes que remontam à migração de meus avós de Tailandia para o Brasil nos anos 60. Desde jovem, fui imersa nos negócios familiares, trabalhando na importadora da família desde os 12 anos. Essa experiência moldou minha paixão pelo mundo empresarial e pela capacidade de fazer a diferença no mercado de trabalho. Meu momento transformador ocorreu aos 17 anos, quando fui selecionada para um programa de liderança pelo Rotary Club em Curitiba. Destaquei-me nesse programa e fui agraciada com um intercâmbio cultural nos Estados Unidos, onde desenvolvi a habilidade de comunicação e promoção de relações internacionais. Essa experiência me levou a mudar minha carreira e me dedicar ao que realmente me faz feliz: empreender”.

### **Celebrando a Jornada e a Transição de Carreira**

“Agora, aos 45 anos, celebro minha jornada e minha transição para o empreendedorismo. Minha empresa de consultoria empresarial, marketing e vendas reflete meu compromisso em fazer a diferença no mundo dos negócios. Sou grata por todos os que contribuíram para meu crescimento ao longo dos anos e estou ansiosa para os desafios e conquistas que o futuro reserva”.

### **Mensagem de incentivo para outras mulheres**

“Quero aproveitar esta oportunidade para expressar minha profunda gratidão a todos que cruzaram meu caminho e contribuíram para minha jornada. Como mulher, mãe, filha e profissional, honro minha família e todos aqueles que me apoiaram ao longo do caminho. Que possamos todos celebrar as conquistas e seguir em frente com determinação e gratidão pelo que está por vir”.



## CRISTIANE LUCKEMEYER

“Antes de entrarmos em detalhes, gostaria de compartilhar um pouco sobre mim. Sou Cristiane Luckemeyer, arquiteta, uma mulher de 50 anos que abraça cada dia como um desafio. Meu dia a dia é uma maratona constante, começando às 6 da manhã com meditação, yoga ou uma sessão de academia ou beach tênis, seguidas por visitas a obras e clientes. Para mim, o grande desafio é equilibrar os papéis de filha, mãe, empresária e esposa, enquanto tento manter-me saudável e em paz. É uma jornada intensa que eu amo e abraço com fervor”.

### **Momento Crucial na Minha Vida Pessoal**

“Um momento crucial em minha vida foi quando decidi começar a trabalhar aos 13 anos, buscando independência e liberdade desde cedo. Tive meu filho aos 21, logo após terminar a faculdade. Essa responsabilidade sempre me impulsionou a me desenvolver, pois sabia que tinha alguém dependendo de mim. Hoje, aos 50 anos, vejo o quão valeu a pena cada esforço, vendo meus filhos bem-sucedidos e realizados”.

### **Experiências que Moldaram Minhas Habilidades**

“Minhas experiências pessoais me ensinaram a administrar pessoas diversas e a valorizar a individualidade de cada uma. Aprendi a ser resiliente e a compreender que cada pessoa carrega consigo sua própria história, crenças e interesses. Isso me tornou mais tolerante e me ajudou a criar ambientes de trabalho mais positivos e produtivos”.

### **Maior Aprendizado ao Longo da Jornada**

“Aos 50 anos, compreendi que cada indivíduo tem sua própria jornada e que devemos respeitar as batalhas e desafios de cada um. Aprendi a ser mais tolerante e empática, reconhecendo que nem sempre conhecemos as lutas internas que os outros enfrentam. Esse entendimento tem influenciado minhas escolhas e decisões, tornando-me uma líder mais compassiva e compreensiva”.

### **Mensagem de Incentivo para Outras Mulheres**

“Minha mensagem para outras mulheres é simples: faça cada dia valer a pena. Aproveite todas as oportunidades de crescimento, seja ele espiritual, mental, físico ou material. Esteja aberta e atenta aos sinais que a vida lhe oferece, pois cada desafio é uma oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal. Que todas possamos abraçar nossa jornada com coragem, determinação e gratidão, construindo vidas que nos inspirem e nos realizem plenamente”.



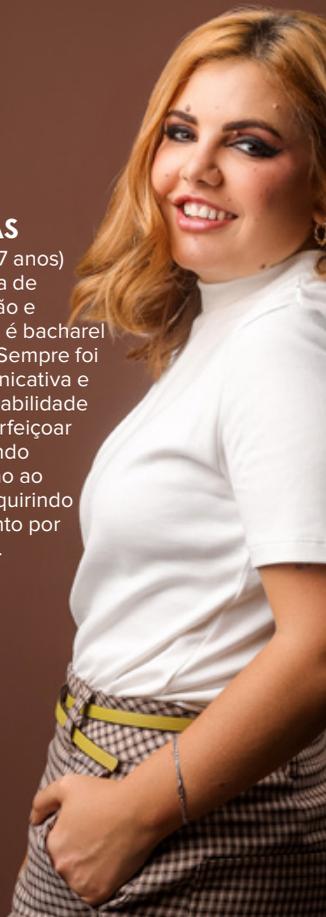


**GABRIELA TIECHER ELIAS** (35 anos)

Farmacêutica esteta há 7 anos, atua na área da estética para cuidar das pessoas, pois essa é sua paixão. Cresceu sob influência da família na profissão, mas teve certeza do que queria quando recebeu uma proposta de estágio. Aí foi seu divisor de águas. Redescobriu a área farmacêutica e apostou na estética, conseguindo realização pessoal.

**GIULIA CANTERAS POUSA** (27 anos)

Atua na área de Comunicação e Marketing e é bacharel em Direito. Sempre foi muito comunicativa e usou essa habilidade para se aperfeiçoar na área unindo comunicação ao direito e adquirindo conhecimento por onde passa.



**GIOVANA TAVER DE SIQUEIRA** (23 anos)

Cirurgiã dentista, atua na área de estética facial. No início da carreira achou que de fato iria trabalhar como cirurgiã e acabou se apaixonando pela estética. Percebeu o quanto a odontologia era desvalorizada e se sentiu frustrada. Saiu da clínica que estava e realizou diversos cursos, até abrir seu próprio negócio. Conseguiu vivenciar a realização junto ao paciente na área da estética.



**PATRICIA DE SIQUEIRA LIMA** (51 anos)

Jornalista pós-graduada em Assessoria e Gestão da Comunicação em Marketing. Depois de 30 anos trabalhando em empresas, decidiu empreender e inovar com suas próprias ideias. Foca na comunicação inclusiva e não violenta, tratando sobre diversidade e abriu sua própria agência.



**JULIA MORTARE PANTALEÃO**

Estilista e junto com Raquel Lobo, costureira, produzem roupas sob medida. Conseguiram criar duas coleções em um ano. Identificaram o que cada uma tem de melhor, compartilhando ideias e experiências para atingir o sucesso da marca.



**NATHÁLIA DE PAULA SANTOS** (31 anos)

É do ramo bancário há 8 anos. Vem de uma família humilde e sempre quis trabalhar nesta área por conta da influência deles. Seu maior desafio é lidar com as pessoas, todos os dias e se colocar no lugar delas.



**GILDA SANTOS OLIVEIRA CASAGRANDE** (51 anos)

Engenheira agrônoma, que faz um replanejamento de carreira, neste momento. Já trabalhou em diversas áreas e deu uma pausa para cuidar da família.



**JOICE DE MOURA REIS SOUZA** (32 anos)

Cabeleireira e empresária. Sempre teve certeza de que atuaria nesta área, pois ainda criança gostava de arrumar os cabelos da mãe. Mesmo atendendo em todas os seguimentos da profissão, se destacou na área de mechas se tornando empresária no ramo.



**MÔNICA DA SILVA MORAES JAMMAL** (42 anos)

Esposa e mãe durante a pandemia. Teve 2 filhos e atua na área da construção civil. Após o falecimento do pai, passou a cuidar da empresa junto ao irmão.



**PRISCILA COTRIM** (45 anos)

Atua no ramo de beleza e cosméticos, atendendo todos os salões da região. Quando sua filha nasceu percebeu que precisava trabalhar em algo que pudesse lhe dar flexibilidade de horário para cuidar da pequena.



### TAINÁ SUILA DA SILVA

(31 anos)  
Advogada criminalista há 9 anos. Desde muito nova trabalhava com os avós, então sempre teve contatos com documentação, levando-a até o direito. Já no direito criminal Tainá foi influenciada pelo local que morava. Iniciou a faculdade quando estava grávida mesmo ouvindo que não era o certo a se fazer. Se sente realizada pois para ela é gratificante buscar a justiça e os direitos das pessoas.



### REBECCA CARVALHO BARBOSA

(28 anos)  
Advogada, atua na área relacionada a pessoas portadoras de deficiência. A grande virada de chave na profissão foi usar sua imagem para captar clientes, impactar e mudar a vida dessas pessoas.



### MAÍSA SALES

Maísa Sales de Campos, tem 31 anos, atua nas áreas de Coworking e Estética. Empresária do ramo imobiliário e estético. Desde sempre trabalha para contribuir com a sociedade conectando diversas pessoas e de maneira positiva com o bem-estar físico e mental delas.



### CINTIA NOBREGA

(34 anos)  
Empresária no ramo da micropigmentação, busca o resgate de olhares. Atua na área das sobrancelhas desde os 14 anos. Ao tentar comparar seu trabalho com o de outros profissionais percebeu que precisava utilizar suas próprias técnicas e ideias. Quando acreditou em si mesma os negócios obtiveram mais sucesso.



### ALETHEA CHRYSTINA DO NASCIMENTO SCHREURS

(50 anos)  
Esposa, mãe, fonoaudióloga, atualmente proprietária da A Gregga, loja que traz moda de outros estados do Brasil e sócia de uma empresa de dança. Adoeceu na pandemia, teve suspeita de ELA (doença neurovegetativa) e após o descarte da doença decidiu cuidar da família e explorar suas paixões (Moda, Mar e dança) através dos negócios.



### TAINÁ LOPES RANGEL DE SOUSA

(32 anos)  
Advogada e formada e filósofa. Viu o poder da advocacia em matéria de confiança ao visitar um preso na carceragem. Saiu da sua zona de conforto, se mudando do Rio de Janeiro para São José dos Campos. É coautora e diretora de um curta metragem chamado "Parresía", onde pessoas com Síndrome de Down respondiam perguntas filosóficas com franqueza.



### TAÍS TANARA NOGUEIRA NAUEL

(47 anos)  
Mãe, graduada em Comércio Internacional e empresária pioneira no ramo de estética avançada no Brasil. Saiu do Rio Grande do Sul, onde trabalhava na aviação, e veio para o Vale do Paraíba. É a primeira a trazer equipamentos que não tinham no Brasil.



### BARBARA POSTAL

(25 anos)  
Biomédica, Empresária no ramo da estética e harmonização e sócia de uma churrascaria. Iniciou na Biomedicina estando no ramo de alimentação. Mudou de São Paulo para São José dos Campos, voltou alguns semestres na faculdade, se formou e fez pós-graduação em Biomedicina Estética.



### ALINE SILVA MOREIRA OLIVETO

(31 anos)  
Advogada no ramo empresarial há 10 anos está se lançando como consultora de imagem e estilo, sua grande paixão. Aline passou por um processo de emagrecimento em 2019 perdendo 40 kg em 6 meses e em seu casamento percebeu que era referência em moda.



### CAROLINA GOMES DE SOUZA

(26 anos)  
Formada em Engenharia de Materiais e Mestre em Engenharia e Tecnologias Espaciais. Após uma pausa em sua carreira em 2023, está voltando a empreender. Carolina teve 2 filhos em um ano e deixou o trabalho para cuidar de sua família.



## Especial&amp;

A completude de uma vida **sem mistérios**

Da inspiração juvenil às realizações de toda uma vida

**Regina Laranjeira Baumann**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**A** magia acontece quando o sonho se materializa, os projetos se tornam realidade ou o plano mental se concretiza. Aos 55 anos, Monica Marques, empresária, esposa, mãe e avó, saboreia uma vida de propósitos e realizações.

Os primeiros passos de bailarina foram impulsionados pela mãe Edi Benvenuti Bindel, que materializou “seu” sonho através da filha. Monica reflete sobre sua infância e juventude. “Sempre fui uma criatura ocupada. Com 15 anos especificamente, eu estava no primeiro ano do magistério, que cursei ao invés do colegial. Eu sempre gostei de criança pequena e me via talvez dando aula e alfabetizando. E o restante do dia eu dançava, fazia balé seis, sete horas por dia, balé, jazz e contemporâneo. Depois me formei em balé clássico e em jazz”.

Deixou de dançar após o casamento, aos 20 anos, e passou a ministrar aulas. “Dei aulas de ginástica aeróbica, que tinha um Q de dança por conta de musicalidade, step, spinning. A dança sempre esteve presente”.

Nascida em São Paulo, teve sua formação fundamentada nos princípios e valores de seus pais. Comerciante



nato, seu pai lhe transmitiu a crença de que você deve ter seu próprio negócio. “Assim tive alguns poucos empregos, trabalhando como professora de balé e jazz. Formada em Educação Física em Guarulhos e convidada a dar aulas, fiquei por 5 anos (dois durante a faculdade). Mas já aos 19 anos me tornei sócia da academia Fitness Gym, em Santana” explica.

Delineando seu futuro, aos 15 anos conheceu seu esposo Alberto Marques, o Mano, como é conhecido, pai de suas filhas e avô de seus netos, brinca. “Ele tinha 19 anos e nos conhecemos em Ubatuba, onde seus pais tinham casa, assim como nós, na praia do Lázaro. Nos casamos cinco anos depois e nossa primeira filha nasceu quando eu tinha 22 anos”.

“Sempre fui uma criatura ocupada. Com 15 anos especificamente, eu estava no primeiro ano do magistério, que cursei ao invés do colegial. Eu sempre gostei de criança pequena e me via talvez dando aula e alfabetizando. E o restante do dia eu dançava, fazia balé seis, sete horas por dia, balé, jazz e contemporâneo. Depois me formei em balé clássico e em jazz.”

**Mônica Marques,**  
empresária

## Empreender e ter sócios

Monica é sócia do grupo empresarial Cia Athletica que, com 18 unidades em 10 estados brasileiros, é uma das academias mais renomadas do Brasil.

Desde o início teve sócios e acredita ter sido isso fundamental para o sucesso do empreendimento. “Conforme a gente vai amadurecendo e aprendendo mais sobre negócios, a gente vê que é impossível fazer qualquer coisa totalmente sozinho. Você sempre vai depender de ter pessoas ao seu redor, sejam sócios, colaboradores, funcionários, amigos do mercado. A gente aprende, por exemplo, que o concorrente não é seu inimigo. Ele pode, inclusive, ser seu amigo”.

Se a vida societária, para alguns, mostra-se difícil, para Monica é essencial. “Quando você entra num negócio, todo mundo que investe o seu tempo ali, acredita naquele negócio. Mas nem sempre acredita da mesma maneira, da mesma forma. Então, nós temos vários sócios na Cia Athletica e todos eles agregam com um ponto de vista e um talento diferentes. Em nossa gestão cada um toca uma ou duas ou três unidades no grupo, como direção geral, mas também cada um cuida de uma grande área, que é da sua expertise”.

A área de atuação de Monica é educação física e formação e atualização do time de professores. Outro sócio faz todo o relacionamento com os acionistas, outro cuida de RH e pesquisa e desenvolvimento de TI. Temos um sócio que é responsável por negociações de equipamentos com os fornecedores e outro que se dedica aos contratos e interface com os advogados.

“Buscamos aproveitar as competências e habilidades de cada um. E a gente tem reuniões, que normalmente são quinzenais, para tratarmos dos assuntos que envolvem todas as academias. Temos autonomia local para cuidar de cada unidade, mas aque-

les assuntos de grupo, normalmente são conversados e consensuados. E por incrível que pareça, a gente nunca precisou votar. A gente fala dos prós, dos contras, das preocupações e acaba sempre em consenso. Com 10 sócios que participam ativamente da administração, somos um grupo grande e isso traz riqueza e segurança nas tomadas de decisões” observa.

A Cia Athletica, que hoje conta com 1.800 colaboradores, tem como característica o pioneirismo. Foi a primeira a trazer os equipamentos da Life Fitness para o Brasil e as esteiras computadorizadas. Pioneirismo também em ter uma sala exclusiva para spinning com padrão de cinema ou a usar débito recorrente com cartão de crédito.

A dinâmica para um empreendimento dar tão certo, com reconhecimento nacional como uma academia de vanguarda, está também na visão de que as decisões não precisam ser para a vida inteira. “Você pode fazer uma experiência e se der certo, o que chamamos de ‘cauda longa’, é adotado para todo o grupo. Se não der, terá sido um ‘tiro curto’. A Dança do Ventre, por exemplo, só durou enquanto estava no ar uma determinada novela. Outro exemplo, foi quando lançamos o treinamento com kettlebells aqui no Brasil e fomos capa da revista Veja. Só que depois de seis meses, um ano, acabou. Aqui no Brasil não foi tão forte quanto é na Rússia, na Europa, enfim, as pessoas não se interessaram muito”.

A pandemia, explica Monica, foi um grande desafio. Números apontam que de 25 a 30% de academias quebraram no mundo inteiro. “Hoje estamos recuperando, perto de 10% a 15% maiores do que pré-pandemia, mas ainda não é o pico, que foi em 2015. Quando a Dilma (ex-presidente) assumiu, começou uma recessão muito forte. Mas estamos caminhan-

## Especial&

do para uma situação próxima de 2015, em pleno vapor”, complementa.

E um grande negócio reflete também adversidades que precisam de ações emergenciais, como, por exemplo, quando tiveram que administrar a Layoff, antes aplicada usualmente apenas no setor automobilístico. Difícil imaginar ter que negociar com 30 sindicatos (10 patronais e 20 laborais adm/educação física) em 10 estados diferentes, num momento de crise inédita e imprevisível. Mas essa mesma adversidade trouxe benefícios pois modernizamos nossos processos com tecnologias (reconhecimento facial e marketing digital) e otimização de estratégias. Hoje, e isso é uma consequência da pandemia, nosso Blog, por exemplo, é um sucesso”.

A expansão da Cia Athletica pelos estados brasileiros ocorreu naturalmente explica Monica. “Por conta do modelo premium de negócio, de atrair um público muito qualificado e refletir expertise de operação em shoppings centers, somos convidados para nos estabelecermos. Das 18 academias, apenas duas são fora de shopping”.

A realização na vida pessoal e profissional são sinônimos de equilíbrio e dedicação. “Eu me sinto muito realizada, por vários motivos. Ter esses 26 anos na Cia Athletica me permitiu implantar tudo o que tinha de mais legal no mundo afora, dentro de casa, com apoio dos sócios, e isso não tem preço, é maravilhoso. Então, quando você é um estudante e pensa naquela academia ideal, na verdade é muito próximo àquilo que a gente conseguiu realizar, daquilo que eu sonhei. Ou que a gente sonhou junto, né, enquanto grupo de sócios”.

No mercado, a Cia é vista como tradicional e que sempre trabalhou muito bem. É direita, e inovadora, pioneira e com essa visão de família. “Todo mundo fala que a academia é Premium, mas o grande diferencial é você atender do bebê até o bisavô. Então, mesmo outras academias pre-

mium, não conseguem entregar esse ‘produto família’ como nós entregamos. Sem dúvida alguma, é um dos maiores diferenciais” explica.

E, frisa Monica, relacionamento é um aprendizado. “No fundo, somos vulneráveis e ficamos ainda mais quando ‘estamos no ego’. Você pode ter o medo, a raiva, a decepção, tudo isso vem do ego. E quando você está vibrando numa frequência mais elevada que é o ‘amor’, as coisas se acomodam. Hoje eu vejo muito a questão da amorosidade. Se o seu trabalho não é feito com amor, não vai dar certo. Se não tiver um ambiente de amor na sua casa, independente dos erros e das vulnerabilidades que vão acontecer com seus pais, com seus pares, com seus filhos, com seus netos, se você não conseguir de alguma maneira fazer com que o amor transcenda tudo isso, não vai ter longevidade. A vulnerabilidade existe”.

“Eu me sinto muito realizada, por vários motivos. Ter esses 26 anos na Cia Athletica me permitiu implantar tudo o que tinha de mais legal no mundo afora, dentro de casa, com apoio dos sócios, e isso não tem preço, é maravilhoso. Então, quando você é um estudante e pensa naquela academia ideal, na verdade é muito próximo àquilo que a gente conseguiu realizar, daquilo que eu sonhei. Ou que a gente sonhou junto, né, enquanto grupo de sócios.”

**Mônica Marques,**  
empresária



## Formação técnica

Profissional de Educação Física especializada em Fisiologia do Exercício, com MBA FGV em Gestão de Pessoas e certificações internacionais AFAA, ACE, AEA e Wellcoaches. Instrutora de aeróbica e personal trainer, atualmente se dedica ao aperfeiçoamento na área de marketing, marketing digital e blog. Monica entende ser imprescindível o aprimoramento constante. “Tive

carreira como palestrante internacional na área de hidroginástica e continuo viajando, dando cursos, mas na área de gestão de academia. Durante 15 anos eu viajei o Brasil inteiro, dei cursos nos Estados Unidos, na Espanha, em Portugal, na Itália, Uruguai, Chile. Então, eu assim, formei muitos alunos e colaboradores, em quase todas as capitais do Brasil”.

## Quatro gerações de mulheres

Vivendo a doce experiência de ser avó, já está a caminho o(a) terceiro(a) neto(a), Monica vive um momento delicado com a enfermidade da mãe que sofreu Acidente Vascular Cerebral (AVC) e perda de memória. “Eu acho que a gente aprende muito sobre o próprio processo de envelhecimento e também sobre amor. Uns dois anos atrás, quando ela sofreu os AVCs, começou o processo de demência e as pessoas falavam que em pouco tempo ela não iria se lembrar mais de quem eu sou e isso realmente acontece. Mas eu resumo da maneira mais amorosa possível: ‘ela pode não lembrar que eu sou sua filha, mas eu sei que ela é minha mãe’. E isso faz toda a diferença”.

Monica reflete sobre a beleza de ver seu pai, de 80 anos, forte e lúcido, cuidar da mulher com quem é casado há 58 anos, de forma amorosa. “Aceitação, conviver da melhor maneira possível, sem perder a amorosidade, sem perder

o carinho. Duas características que a mamãe não perdeu: a amorosidade e a vaidade. Continua vaidosa, com a roupa combinando, o cabelo arrumado. Mesmo estando já sem memória e com bastante dificuldade de se expressar, ela ainda mantém essa natureza”.

Com a mãe e as filhas Luiza e Aline, e a neta Manuela, Monica vivencia 4 gerações de mulheres independentes. “Eu viajava muito (quando as crianças eram pequenas) e me sentia culpada por isso. Na época eu fiz o curso ‘7 Hábitos da Pessoa Altamente Eficaz’ e um dos exercícios era você escolher quais papéis eram importantes na sua vida e o que você queria para cada um deles. Eu levei seis meses para definir isso. Foi um exercício difícil, dolorido. E para elas, eu defini que eu queria que elas sentissem saudades de mim, mas não sentissem a minha falta. Eu decidi que eu iria criá-las para serem independentes. E isso para mim foi libertador”.

## Personalidade

Sobre sua personalidade na vida empresarial e familiar, Monica explica que “Acho que eu já fui (autoritária) mas aprendi, ao longo do tempo, a ouvir mais as pessoas. Tem uma frase de neurolinguística que diz, ‘quando você fala eu duvido, quando você fala é verdade’. Então, hoje, ao invés de impor uma opinião, eu procuro fazer as perguntas certas para a pessoa concluir, afirmar e sugerir aquilo que se-

ria o melhor. Hoje eu dou muito mais autonomia para os nossos gestores, direcionando bem sobre as metas e objetivos. Agora, o que me tira do sério, de maneira geral, é a ‘Lei de Gerson’. Eu tenho educação suíça/alemã por parte de pai, que foram as influências maiores, mais presentes dos meus avós paternos. Sobre essa história do brasileiro levar vantagem, as pessoas dizem que eu viro bicho (risos).

## Mulheres Guerreiras ou Deusas

O posicionamento da mulher no mundo ainda está em desenvolvimento e, como tudo na humanidade, é um aprendizado, uma construção. “Eu vejo que a mulher nos últimos 30 anos, para conquistar o seu espaço, ocupou um lugar de guerreira, de batalhadora, estereótipo daquela Mulher Maravilha, que sai igual Rambo, batendo em todo mundo, mas isso não é a mulher. Assim, perdeu a feminilidade. Se veste como um homem, fala como um homem. E a graça da natureza é justamente você ter a força feminina e a força masculina. Vejo mulheres muito masculinizadas, com comportamentos de muita energia masculina, que foram necessários para se conquistar determinados espaços mas que, de verdade, a mulher pode ter a mesma força, o mesmo poder e impor respeito de outra maneira. Ter mais o poder da Deusa do que da Guerreira. Ter esse poder com o argumento, sabedoria e especialmente a feminilidade”.

## Completude

“Olha, profissionalmente, eu acho que alcancei muito do que eu poderia ter sonhado, como eu falei para você. Estive em uma missão de combate ao sedentarismo na Organização Mundial da Saúde, lá em Genebra, que foi uma posição de muito destaque, muita responsabilidade. Então são coisas das quais eu me orgulho, meu ego se orgulha dessas coisas (risos). Agora, o meu ser é muito feliz na praia. Então, um dia eu vou morar na praia, com certeza. Ainda não é agora, porque acho que essa missão de academia, de empresariado, não terminou. Mas eu me vejo no futuro com uma vida bem leve, pertinho do mar, num lugar gostoso, de preferência que não tenha inverno, talvez no Nordeste” finaliza. ■

## Veloz&

# Bertha Benz, a mulher que revolucionou a história do mundo automotivo

**Claudia Carsughi**

RMVALE

Março se comemora o mês da mulher e, nada melhor do que falarmos de uma das mulheres que revolucionou a história do mundo automotivo: Bertha Benz. Nascida em 1849 como Bertha Ringer, recebeu o sobrenome Benz após se casar com Carl Benz, um engenheiro e inventor, em 1872.

É fácil imaginar que, naquela época, as mulheres não faziam parte de nada relacionado à mobilidade, especialmente por não terem acesso à educação. Mas Bertha era filha de uma família de posses e logo tomou interesse pela invenção do marido, uma carruagem sem cavalos. Essa invenção foi fruto do dote que Carl recebeu da família de Bertha.

No entanto, ninguém quis investir no projeto pois parecia perigoso, mas Bertha, determinada, fez a primeira viagem automotiva da história.

Sem o conhecimento do marido, Bertha em 5 de agosto de 1888 acordou cedo, pegou seus dois filhos, e empurrou o que batizaram de motorwagen para ligar seu motor quando estivesse mais longe a fim de não acordar o marido. Vale ressaltar que ela tinha 39 anos e, os filhos, 13 e 15 anos.

Assim, seguiu rumo à casa de sua mãe, com o objetivo de percorrer

aproximadamente 100 km, distância entre Mannheim e Pforzheim.

Mas é lógico que apareceram alguns problemas ao longo da jornada. Um deles foi precisar limpar o cano por onde passava o combustível, que ela executou com maestria usando um alfinete de seu chapéu. Usou ainda sua cinta-liga para isolar o fio de ignição.

Os desafios continuaram, como a ineficiência do sistema de freios, o que a fez parar num sapateiro e solicitar duas correias de couro para cobrir a barra que estava em contato com as rodas, dando origem então às lonas de freio.

A capacidade do tanque era limitada e

o combustível acabou, fazendo com que Bertha parasse numa farmácia e comprasse uma substância chamada ligroína, derivada do petróleo que era encontrada em produtos químicos.

E, por fim, depois de 12 horas de viagem chegaram ao destino e ela enviou um telegrama ao marido contando de seu feito. A viagem de volta foi acompanhada por uma série de jornalistas que queriam registrar essa incrível invenção.

Esse feito ousado de Bertha tornou o automóvel conhecido e permitiu que seu marido vendesse várias unidades, tornando-se o primeiro carro a ser produzido e vendido oficialmente. ■



Foto: Divulgação

**Claudia Carsughi** atua no Jornalismo há mais de 20 anos. É Psicóloga de formação. Filha de Claudio Carsughi, resolveu dar continuidade à brilhante carreira do pai, alimentando as colunas de Automobilismo do Portal. Criou o Canal Carsughi no Youtube onde publica vídeos com lançamentos e avaliações da indústria automobilística. Atua na Rádio Energia 97 FM com boletins diários sobre automóveis.

• **Instagram:** @claucarsughi • **Youtube:** www.youtube.com/@canalcarsughi  
• **Site:** https://carsughi.uol.com.br/



Acesse o QR Code e confira mais informações no blog da Claudia Carsughi.

# SUA SAÚDE MERECE O MELHOR

**ATENDIMENTO PREMIUM EM UMA ESTRUTURA IMPECÁVEL QUE REÚNE TODAS AS TENDÊNCIAS MUNDIAIS**

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



**VEM PRA CIA**

f @CIAATHLETICASJC ▶ CIAATHLETICAOFICIAL CIAATHLETICASJC.COM.BR

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

**Companhia  
Athletica**



## Investimento&

# Nova Opção aposta em **força feminina** de trabalho

Locadora potencializa o crescimento das mulheres no mercado

Da Redação  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Nos últimos anos, as mulheres têm assumido um papel de destaque no universo corporativo, emergindo como protagonistas e evidenciando lideranças femininas que conquistam a preferência das empresas em suas contratações. Este fenômeno não apenas reflete uma evolução, mas também indica que estamos trilhando o caminho correto rumo à valorização feminina no mercado de trabalho. É uma aposta certa nas capacidades das mulheres para impulsionar o crescimento dos negócios, impelidas por sua versatilidade, criatividade, engajamento em face de desafios e comprometimento com resultados.

Um exemplo marcante desse avanço é a Nova Opção Locadora, na qual mais de 80% do quadro de colaboradores é composto por mulheres. Além disso, 75% dos cargos de gestão e executivos são ocupados por mulheres, evidenciando não apenas uma mudança quantitativa, mas também uma transformação qualitativa no cenário empresarial. A empresa reconhece o valor dessas colaborado-



Foto: Divulgação

ras, que se destacam pela capacidade multitarefa e pelo comprometimento com os objetivos da empresa.

Em uma entrevista com o Diretor Executivo da Nova Opção, Victor Fernandes, fica evidente o potencial crescente de uma presença feminina na empresa e seu impacto positivo nos negócios. Ele destaca que as mulheres trazem consigo uma perspectiva valiosa em relação aos clientes, o que se traduz em um diferencial competitivo. Sua capacidade de compreender as necessidades dos clientes e oferecer soluções adequadas é fundamental em um mercado de serviços.

Quando à valorização de um ambiente de trabalho mais feminino, a Nova Opção reconhece que a diversidade de pensamento e a abordagem única das mulheres contribuem para

soluções mais criativas e inovadoras. Além disso, sua habilidade multitarefa e comprometimento com resultados impulsionam a produtividade e o engajamento da equipe. O ambiente de trabalho se torna mais equilibrado e humano, refletindo-se em um clima organizacional positivo.

Sobre os desafios que as mulheres ainda enfrentam no mercado de trabalho, Victor Fernandes destaca questões como discriminação de gênero, desigualdade salarial e acesso desigual a oportunidades de formação. Esses desafios exigem abordagens multifacetadas, envolvendo não apenas ações governamentais e empresariais, mas também conscientização e ação individual para promover a igualdade de gênero e valorizar o trabalho das mulheres. ■

## Acompanhe a Câmara de São José dos Campos nas redes



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

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

Facebook Instagram @camarasjc  
Facebook Instagram YouTube @tvcamarasjc



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

Meon Jovem&amp;

# Meon Jovem visita escolas da RMVale na 8ª temporada

Novo projeto vai premiar também as instituições de ensino

Isabela Sardinha  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Meon está visitando as escolas da RMVale para convidar os alunos a participarem do projeto Meon Jovem e falar sobre comunicação. Muitos deles tinham algumas dúvidas sobre como funciona uma redação e as áreas que existem dentro do jornalismo.

O projeto está com novidades e além do concurso entre os alunos, as escolas poderão competir entre elas mostrando os projetos realizados com os alunos no ambiente escolar.

Para a aluna Emily Braga, de Jacareí, o projeto ajuda os alunos a despertarem seu senso crítico e criativo. “O Meon Jovem não é apenas um projeto, é um caminho para o futuro profissional de nós crianças e adolescentes. No decorrer de nossas vidas vamos nos lembrar para sempre com carinho dos momentos que vivemos no projeto e de termos voz e fazermos nossas reivindicações mostrando nossas opiniões”, conta a aluna.

Emily estudava no fundamental I quando participou pela 1ª vez e quando entrou no fundamental II, trocou de escola, perdendo o vínculo com o projeto. Na 7ª temporada, pela EE Darci Lopes, ela retornou ao concurso e já está participando da 8ª edição. “Agradeço imensamente pela oportunidade de conhecer melhor o meio jornalístico através do Meon Jovem e gostaria de pedir aos jovens que nunca desistam de suas ideias. Se você tem fé que pode realizar vá em



frente, pois algumas portas se fecham para maiores se abrirem”, incentiva.

O projeto já conta com diversas pautas, confira em [meon.com.br](http://meon.com.br) ou **leia o QRCode**. Se você é aluno ou professor e quer participar, entre em contato pelo WhatsApp **(12) 98107-4535**. As inscrições e recebimento de pautas vão até 15 de maio. Então não fique de fora dessa!

## O Projeto

O Meon Jovem é um projeto que busca contribuir para a formação educacional das crianças, jovens e adolescentes, estimulando o desenvolvimento de habilidades fundamentais para sua formação acadêmica e profissional. Através de ações de incentivo à leitura e à escrita, o projeto visa aumentar a participação dos jovens no mundo literário, bem como aprimorar suas habilidades de escrita, comunicação e interpretação de textos.



Podem participar do concurso os alunos do fundamental I e II e ensino médio, que poderão fazer redações, desenhos ou produzir audiovisual. Ao final do concurso são 9 premiados em 1º, 2º e 3º lugar, totalizando 27 ganhadores, em três categorias: audiência, relevância e criatividade. ■

Apoio e patrocinadores



# 2 ANOS DE VALE, 2 ANOS DE VICE



## Evento&



# São José dos Campos sedia Simpósio de Ciência e Tecnologia

Science Symposium Business reuniu empresas e educação

**Solange Carvalho**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Aconteceu no dia 16 de março, em São José dos Campos, a 3ª edição do Science Symposium Business, que reuniu institutos de pesquisa, universidades e empresas de tecnologia com o objetivo de estimular vocações nos estudantes da educação básica para as áreas de ciências e tecnologia.

No Brasil o evento é realizado pelo Instituto Alpha Lumen em parceria com o The Michaelis Foundation for Global Education e conta com o apoio da NASA (National Aeronautics and Space Administration – agência espacial dos EUA), AEB (Agência Espacial Brasileira); ITA (Instituto Tecnológico de Aeronáutica); USP (

Universidade de São Paulo); UNESP (Universidade Estadual Paulista); UNIFESP (Universidade Federal São Paulo); IMPE (Instituto Nacional de Pesquisas Especiais) dentre outros.

Segundo explica a fundadora do Instituto Alpha Lumen, Nuricel Villalonga Aguilera, o evento funciona como uma oportunidade no fomen-

“Reunimos todos os atores da sociedade que têm relevância, que desenvolvem e constroem para que juntos possamos trabalhar pra que o futuro seja muito melhor que o presente.”

**Nuricel Villalonga Aguilera,**  
fundadora do Instituto Alpha Lumen



to da área de tecnologia e uma forma de estimular as oportunidades desse setor para as novas gerações. “Reunimos todos os atores da sociedade que têm relevância, que desenvolvem e constroem para que juntos possamos trabalhar pra que o futuro seja muito melhor que o presente”, completa.

Para o presidente da AEB, Marco Antônio Chamon, a partir de agora “praticamente todas as empresas” vão usar a tecnologia espacial no seu dia-a-dia. Ele exemplifica citando o aplicativo de geolocalização Wase, que usa tecno-

logia espacial e que é muito popular. “Tecnologia espacial não é só ir à lua. Ela está presente no cotidiano e estará cada vez mais”, explica.

Com o tema “Conexões para o Futuro”, o Space Symposium Business reuniu líderes governamentais, fundações internacionais, e também contou com a participação de startups de tecnologia em painéis e mesas redondas. Foram discutidos temas desde a exploração espacial até a descarbonização da economia e a participação das mulheres em áreas

de tecnologia. O evento também destacou o papel crucial das empresas na promoção da educação STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática), fundamental para impulsionar a competitividade do Brasil no cenário global. ■

## Novidade&

# Qatar Airways lança nova **comissária de bordo virtual**

É a Inteligência Artificial a serviço da aviação

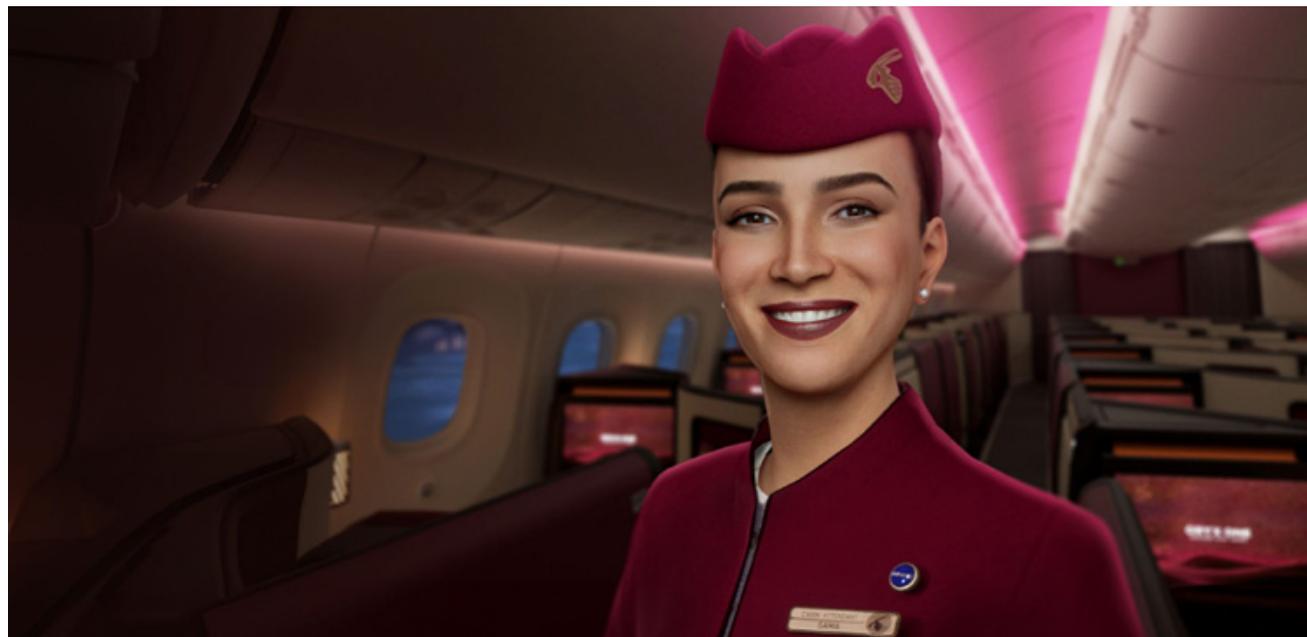


Foto: Dvitegração

**Reinaldo Moreira**

RMVALE

A Qatar Airways abriu novos caminhos, durante evento em Berlin, com o lançamento de sua comissária de bordo virtual e holográfica, nomeada Sama 2.0. Com o lançamento, a companhia aérea oficial do Catar se tornou a primeira do mundo a desenvolver uma tripulação de cabine humana digital alimentada por inteligência artificial (IA) para ajudar seus passageiros a projetarem experiências de viagem personalizadas.

Sama, que significa “céu” em árabe, ocupou o centro das atenções em um estande da Qatar Airways durante a ITB Berlin 2024. Na ocasião, Sama interagiu com os visitantes, respondendo questões em tempo real, como perguntas frequentes da Qatar Airways, destinos, dicas de suporte e muito mais.

A novidade poderá ser acessada por meio da QVerse, plataforma digital imersiva da Qatar Airways, bem como pelo aplicativo Qatar Airways.

Desenvolvida pela Qatar Airways em parceria com a UneeQ, líder em tecnologia humana digital de IA, Sama aproveita a plataforma inovadora para aprimorar a experiência de viagem digital e estabelecer novos padrões na indústria da aviação. A equipe de bordo exclusiva também está preparada para criar referências para

interações de serviços personalizadas e funcionais em viagens aéreas.

A Qatar Airways ganhou o prêmio de ‘Melhor Classe Executiva do Mundo’ pela décima vez no 2023 World Airline Awards. Venceu sete vezes o prêmio de “Melhor Companhia Aérea do Mundo” em 2011, 2012, 2015, 2017, 2019, 2021 e 2022. Atualmente voa para mais de 170 destinos em todo o mundo, conectando-se através de seu hub em Doha, o Aeroporto Internacional Hamad. ■



## 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.

**25**  
ANOS

**NIPBR**  
NIPCABLE

Conheça:  
[nipbr.com.br](http://nipbr.com.br)

## Eleições &

# MEON e T7 News lançam Consórcio de Mídias

Veículos se unem na cobertura das Eleições 2024

**Reinaldo Moreira**  
RMVALE

Uma grande novidade na cobertura das Eleições Municipais 2024, na RMVale. Nasce o Consórcio de Mídias integrado pelo Portal Meon e o T7 News. Os dois veículos de comunicação estão juntos a partir de agora para acompanhar a vida política das 39 cidades da Região Metropolitana do Vale do Paraíba.

O Consórcio vai conversar nos estúdios de Podcast dos dois portais com personalidades da política regional, e assim ampliar o debate visando as Eleições Municipais deste ano.

Também há uma cobertura mais investigativa de assuntos que envolvem a gestão pública. Tudo isso para deixar o leitor/internauta mais conectado com a vida política da nossa região.

Quem é quem nessas eleições, qual cargo concorrerá, por qual partido, quais as propostas? O Consórcio fará este papel de clarear as ideias para o eleitor.

**Vem com a gente, não fique de fora das notícias políticas regionais e assista nossos vídeos do Podcast Eleições 2024 - Os Caminhos da Política.**



Acesse o Portal Meon:  
[www.meon.com.br](http://www.meon.com.br)  
Entre no Canal do Meon no YouTube:  
[@portalmeon](https://www.youtube.com/@portalmeon)



Acesse o T7 News:  
[t7news.com.br](http://t7news.com.br)  
Entre no Canal do T7 News no YouTube:  
[@T7NewsJornalismo](https://www.youtube.com/@T7NewsJornalismo)



## Escola da Câmara faz tutorial para mulheres candidatas

Saiba como construir uma comunicação política eficaz, da pré-campanha ao mandato

Em comemoração ao mês da mulher, está disponível na Escola da Câmara (EVC) o tutorial “Como realizar minha comunicação política de forma eficaz?”, destinado a mulheres que pretendem se candidatar nas próximas eleições municipais.

Informações sobre o calendário eleitoral, dicas sobre as práticas permitidas e proibidas durante as campanhas, orientações para o planejamento pré-eleitoral e para construir uma narrativa potente para as mídias sociais constituem alguns dos materiais disponíveis. Um dos objetivos é capacitar e formar mulheres para o cenário político e eleitoral, ensinando-as a fazer uma comunicação estratégica para assumirem cargos de poder e decisão, dentro e fora do Parlamento. O material foi elaborado pelo Observatório

Nacional da Mulher na Política (ONMP) e integra a série “Mulheres na Política” do Portal EVC, composto por vídeos e materiais multimídia que explicam como construir uma comunicação política estratégica e eficaz, desde a pré-campanha até a montagem do gabinete.

### Portal EVC

O Portal EVC é um espaço de aprendizagem que busca ampliar o acesso a conteúdo sobre política, cidadania, democracia e o papel do Poder Legislativo. Desenvolvido pela Escola da Câmara dos Deputados, tem uma proposta pedagógica desenhada para atender às diferentes necessidades de cidadãos e cidadãs: entender, atuar e educar. Nele, qualquer cidadão pode acessar gratuitamente e em formato acessível conteúdos diversos sobre política e Poder Legislativo. ■

# 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**



$\frac{1}{3}$  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](http://sudestemeridional.totvs.com)

A  
TOTVS  
ACREDITA NO  
BRASIL  
QUE

FAZ



Meon Esporte&amp;

# Atleta de São José fica com a prata no Mundial de Paraciclismo

Reinaldo Moreira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Sabrina Custódia, atleta do Instituto Athlon de São José dos Campos, em seu segundo Mundial de Paraciclismo de pista, fez história mais uma vez. No velódromo do Rio de Janeiro, Sabrina, que acaba de voltar de lesão, subiu no pódio mais uma vez ao conquistar no dia 21 de março, a medalha de prata na prova dos 500 metros contrarrelógio da classe C2, com o tempo de 43s674.

Com isso, em dois anos disputando o Mundial de Paraciclismo, Sabrina coloca definitivamente seu nome na história ao ser a única mulher brasileira entre Olímpicas e Paralímpicas a subir no pódio em mundiais de Paraciclismo.

A competição teve a participação de mais de 260 paratletas de 40 países, valendo pontos na classificação para os Jogos Paralímpicos de Paris 2024.

## TIPOS DE PROVAS

O ciclismo Paralímpico de pista é dividido em três tipos de provas: contrarrelógio, perseguição individual e sprint tandem ou em equipe. O ciclismo de pista fez sua estreia Paralímpica nos Jogos de Atlanta, em 1996, doze anos após a introdução do ciclismo de estrada nos Jogos Paralímpicos.

Dois tipos de bicicletas podem ser utilizados na pista dos Jogos Paralímpicos:

as convencionais e tandem. Existe uma bicicleta para cada deficiência, adaptada às necessidades do atleta.

## RESUMO DAS REGRAS

Os atletas competem no contrarrelógio individualmente ou em equipes em um velódromo com pista de 250m, nas distâncias de 500m ou 1km a partir da posição de largada. Na perseguição individual, os ciclistas competem em distâncias de 3km a 4km.

A Grã-Bretanha levou para casa o maior número de medalhas na modalidade nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020, seguida pela Austrália e França.

Os atletas usam diferentes bicicletas de acordo com a classificação de sua deficiência. Em eventos convencionais, os ciclistas utilizam bicicletas de corrida padrão com pequenas modificações quando necessário para segurança e dependendo de sua deficiência, com ajustes na localização das marchas ou pedais, por exemplo.

É praticado por atletas que sofreram amputações ou apresentam limitação de movimentos nos membros superiores ou inferiores. O tandem é usado por atletas cegos ou com deficiência visual; eles competem com um ciclista-guia com visão. ■



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

# Taekwondo de São José conquista 29 medalhas em Grand Slam

Reinaldo Moreira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A equipe de taekwondo de São José dos Campos, representada pela Liga Vale, retornou de mais uma competição de destaque. Depois do US Open e Canada Open, a equipe disputou o Grand Slam, organizado pela Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD), em março, na Arena Carioca, no Rio de Janeiro. Com 34 atletas vinculados à equipe de alto rendimento e do programa Atleta Cidadão, a delegação jenseense conquistou 29 medalhas, sendo 10 de ouro, sete de prata e 12 de bronze. Com o resultado, 25 atletas foram convocados para a Seleção Brasileira de Taekwondo.

Além dos atletas que representaram a cidade pela Liga Vale, São José teve mais três medalhistas da Academia de



Foto: Divulgação

Taekwondo Fabiano Morciani que se destacaram na competição e conquistaram a vaga para a seleção brasileira: Jerison Almeida da Silva, Patricia

Castanho e Willian Rafael de Morais, todos da categoria Poomsae. Eles recebem apoio da LIF (Lei de Incentivo Fiscal do Esporte) individual. ■

Existe uma **real solução** para seu negócio

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

▶ contato@bdo.com.br

## Arquitetura&amp;

# ‘Girl power’ no mercado de trabalho

## Os desafios da atuação feminina na construção civil

**Barbara Gomes e Karina Delavor**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

No mês de março é celebrado o Dia Internacional da Mulher e nada melhor do que abordarmos esse tema nesta edição. O dia 8 é marcado para reconhecer muitos dos avanços que já decorram na história, também é um dia para relembrar da luta por equidade e respeito.

E na construção civil não é diferente, no estado de São Paulo as mulheres representam apenas 15% dos profissionais

registrados neste setor. Um ambiente de trabalho predominantemente masculino, no qual as mulheres continuam tendo que se provar em mesma capacidade técnica que os homens, mas muitas vezes isso não é o suficiente. Nós mesmas no dia a dia de canteiro de obras e reformas, já passamos por situações de desrespeito, quando fomos diminuídas por simplesmente sermos mulheres.

Mas essa realidade pode continuar se transformando por meio do incentivo desde a primeira infância com brinquedos de montar, ou apresentando acessórios da área que despertem o interesse da criança pela profissão. Também desmitificando a mentalidade discriminatória, na qual determinada profissão seja exclusivamente “coisa de homem”, por exemplo o curso de engenharia civil nos últimos anos passou da faixa de 20% para 30% de mulheres matriculadas.

A cada dia podemos mudar esse cenário, e sem renunciar à nossa história e gênero. Contudo cabe enaltecer mulheres que foram protagonistas da construção civil aqui no Brasil, e mesmo há décadas elas se destacaram nesse setor que era ainda mais “tradicionalmente” masculino.

**Lina Bo Bardi** imigrante italiana formada na Faculdade de Arquitetura da Universidade de Roma, se naturalizou brasileira em 1946. É responsável pelo projeto de um dos pontos turísticos mais visitados de São Paulo: o MASP – Museu de Arte de São Paulo, na Av. Paulista. É uma construção emblemática que marca a fase modernista da arquitetura no Brasil.

**Rosa Kliass** estudou arquitetura na USP na década de 1950 e se tornou a primeira arquiteta e paisagista brasileira. O seu trabalho teve foco no planejamento urbano, e proporcionou a valorização dos elementos locais através da presença de jardins e parques nas grandes cidades. É responsável pelo Plano Paisagístico de Curitiba, já em São Paulo: projeto paisagístico da Av. Paulista e revitalização do Vale do Anhangabaú.

Apesar de sabermos que ainda há um longo caminho pela frente, continuamos inspiradas por mulheres fortes, firmes e determinadas. A cada dia mais preparadas, sem a necessidade de provar quem somos ou os desafios que enfrentamos para alcançar salários justos e respeito. ■



Fotos: Divulgação

**GOMES  
DELAVOR**  
ARQUITETURA & CONSTRUÇÃO

**NOVAOPÇÃO**  
LOCADORA DE CARROS

Só a maior frota do Vale do Paraíba e Litoral Norte pode proporcionar mobilidade com as melhores condições.



- Locação Diária (Rent a Car) ✓
- Terceirização da Frota ✓
- Locação com Motorista ✓
- Carro por Assinatura ✓
- Car Sharing ✓

[www.novaopcaolocadora.com](http://www.novaopcaolocadora.com)  
(12) 3307-7077



São José dos Campos, Caraguatatuba, Ubatuba, Ilhabela e Campos do Jordão.

## Meon Menu&

# Brasileira é eleita a **melhor chef mulher do mundo**

Janaína Rueda recebeu o “Oscar” da Gastronomia

**Chef Rodrigo Cardoso**  
RMVALE

Janaína Torres Rueda, a chef Rueda foi eleita a melhor chef mulher do mundo de 2024 pelo The World’s 50 Best Restaurants, considerado o “Oscar” da Gastronomia.

Ativista, sommelier e chef, e dona de um dos melhores Cuscuz Paulista de SP, Janaína é coproprietária de restaurantes premiados, incluindo o restaurante A Casa do Porco, e já foi eleita a melhor chef mulher da América Latina como parte do prêmio Latin America’s 50 Best Restaurants 2023. Agora, ela está sendo reconhecida por sua significativa contribuição culinária em escala global.

Um grande diferencial de Janaína é o envolvimento social, sempre com visão de apoio ao próximo no que tange à assuntos de gastronomia social. Já trabalhou com o governo de São Paulo treinando cozinheiros de escolas para ajudar a melhorar a nutrição de quase 2 milhões de crianças em apenas quatro anos.

Durante a pandemia, a chef envolveu sua comunidade, mobilizando milhares de chefs e trabalhadores brasileiros do setor de hospitalidade para pressionar o governo em busca de apoio financeiro para o setor.

O restaurante A Casa do Porco, no



Fotos: Divulgação

centro de São Paulo, é famoso por seu menu criativo de carne de porco, sem desperdícios, do focinho ao rabo, e ficou na posição número 12 na lista The World’s 50 Best Restaurants.

Além do Casa ela ainda é Cofundadora do Bar da Dona Onça, Da Sorveteria da Cidade e do seu mais novo empreendimento o Merenda da Cidade.

The World’s Best Female Chef 2024 é o primeiro de vários prêmios que serão revelados antes da cerimônia do The World’s 50 Best Restaurants 2024, que será realizada no Wynn Las Vegas, dia 5 de junho. ■



Siga @docardosogastronomia

## Passarella&

# Mulheres que moldaram a moda: **celebrando as estilistas que marcaram época**

Uma Homenagem ao Mês das Mulheres através das Histórias Inspiradoras de Estilistas que Redefiniram o Mundo da Moda

**Liliane Oliveira**  
RMVALE

Queridas divas da moda, neste mês das Mulheres vamos celebrar aquelas que transformaram o mundo da moda em um palco de criatividade, inovação e empoderamento. Sim, estamos falando das talentosas estilistas que, com suas trajetórias únicas, deixaram uma marca indelével no universo fashion. Dos elegantes desenhos de Coco Chanel às ousadas criações de Vivienne Westwood, cada uma dessas mulheres extraordinárias nos mostrou que a moda vai muito além de tecidos e costuras - é uma forma de expressão, uma declaração de independência e um convite para sermos quem quisermos ser.

Então, levante sua taça de champanhe (ou sua caneca de café, porque divas também precisam de cafeína) e vamos brindar às mulheres que moldaram e continuam moldando o mundo da moda com sua graça, talento e visão única. Feliz Mês das Mulheres, divas! Que nossa jornada na moda seja tão fabulosa quanto nossos saltos altos e tão suave quanto a seda mais fina. Cheers!

### Algumas estilistas e suas contribuições para o mundo da moda:

**Diane von Fürstenberg:** Criadora do icônico vestido envelope, Diane von Fürstenberg é uma estilista que promoveu a independência e a confiança das mulheres através de suas criações. Seu vestido se tornou um símbolo da moda feminina e do empoderamento.



**Coco Chanel:** A revolucionária francesa que introduziu o estilo casual e libertou as mulheres das restrições do vestuário feminino do século XX, popularizando o uso de calças, o tweed e o icônico perfume Chanel N° 5.



**Vivienne Westwood:** Conhecida por sua estética punk e rebelde, Westwood desafiou as normas da moda tradicional e influenciou fortemente o movimento punk nos anos 70. Ela é reconhecida por sua habilidade em misturar moda com protesto político e social.



**Rei Kawakubo:** Conhecido por desafiar as convenções da moda e questionar a ideia tradicional de beleza, Kawakubo é uma força disruptiva no mundo da moda. Sua marca, Comme des Garçons, é famosa por suas silhuetas avant-garde e conceitos de moda conceitual.

Estas estilistas não apenas transformaram o mundo da moda com suas criações inovadoras, mas também deixaram um legado duradouro que continua a influenciar designers e consumidores até os dias de hoje. **Beijinhos, beijinhos é até a próxima edição. Divas!**

@adoniaefe / Liliane Oliveira

Na vida, fazemos nossa parte ao buscarmos o que é bom e útil para nós e para os outros, enquanto Deus trabalha em segredo para melhorar o que pode ser aprimorado em nós. Ele nos surpreende com oportunidades, nos orienta em momentos difíceis e aumenta nossas alegrias. Que a grandeza de Deus nos fortaleça, nossa fé nos encoraje e a esperança nos guie em todas as decisões. Jesus disse: **“Abençoado são vocês, que puseram em ordem seu mundo interior, com a mente e o coração no lugar certo.”** (Mateus 5 - 8 AM) / Bíblia Sagrada



AL  
AO  
Liliane Oliveira



@atelielilianeoliveira



Moradores receberam no bairro o documento oficial de propriedade emitido pelo cartório

Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

## Títulos de regularização fundiária são entregues no Majestic

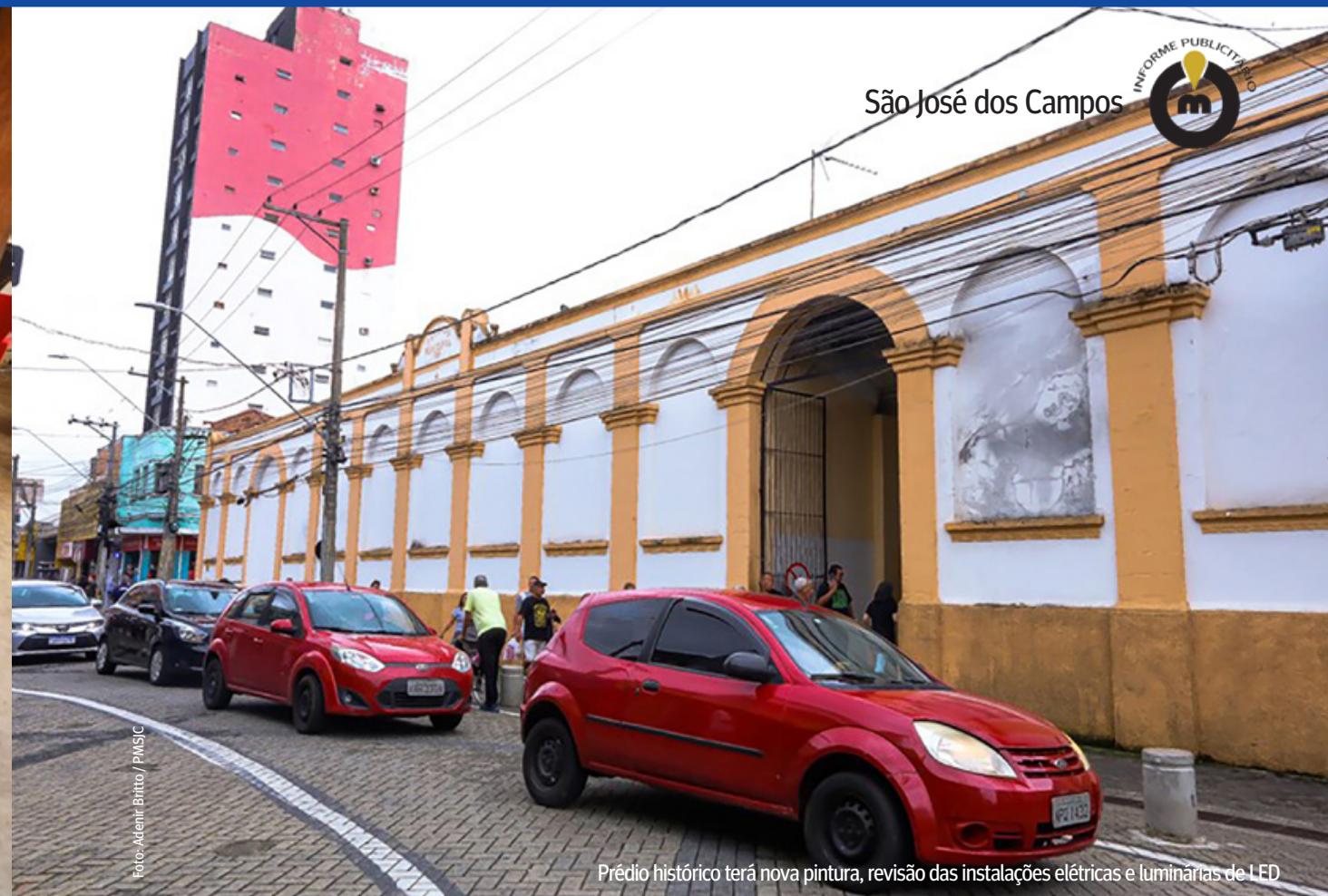
Mais de 1.400 documentos de propriedade foram emitidos no triênio, beneficiando moradores de 15 loteamentos na cidade

A Prefeitura de São José dos Campos entregou no dia 8 de março os títulos de regularização fundiária para mais 16 proprietários do Majestic (região leste). Eles receberam os registros oficiais num encontro realizado no próprio bairro.

“A importância dessa escritura para mim é poder estar certo”, disse Evair Vieira, que há 15 anos mora no local e aguardava o documento registrado em cartório. “Com um papel desse, a gente é mais digno. Estando tudo certo com a regularização, que venha mais projetos para nós.”

Terezinha de Fátima da Silva Bertolotti recebeu o título acompanhada da filha e das duas netinhas. “A gente fica até aliviada porque faz muito tempo que estava esperando. Eu estava até ansiosa. Agora veio, a gente fica mais tranquila e toma posse do que realmente é da gente por direito”, afirmou.

A regularização fundiária faz parte do Plano de Gestão 2021-2024. Antes de comprar qualquer imóvel, é preciso consultar a Prefeitura para verificar se o loteamento está aprovado. Mais informações no site da Prefeitura. ■



Prédio histórico terá nova pintura, revisão das instalações elétricas e luminárias de LED

## Licitação define empresa que fará a reforma do Mercado Municipal

A concessão do Mercado Municipal faz parte do Urbaniza Centro, que foi criado por decreto municipal, e visa revitalizar a região central

A construtora DHR venceu a concorrência pública aberta pela Prefeitura de São José dos Campos para as obras de requalificação das áreas comuns do Mercado Municipal. Ela apresentou o menor valor, R\$ 3.728.329,25, entre as 7 empresas habilitadas na sessão de abertura das propostas, realizada no início de março.

Agora é preciso aguardar o prazo de recursos para a licitação ser homologada. Assim que for emitida a ordem de serviço, a empresa terá 18 meses para executar a reforma e modernização do tradicional centro de compras e abastecimento da cidade. Tombado como patrimônio histórico da

cidade, o prédio completou 100 anos em 2023.

Os trabalhos incluem reforma do telhado, revisão das instalações elétricas e hidrossanitárias, novo piso e pintura. Também serão realizadas outras obras de infraestrutura necessárias para emissão do AVCB (Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros) e a troca de lâmpadas convencionais por luminárias de LED.

Além de todas as melhorias, a Prefeitura entregará quatro parklets instalados nos dois calçadões laterais do prédio, administrado pela associação dos comerciantes do Mercado, que assumiu a gestão e manutenção do espaço por 15 anos. ■

Foto: Adenir Brito / PMSJC



Agentes de mobilidade orientam os pedestres nas ruas do centro da cidade; as ações incluem desde apoio a pedestres até fiscalização de trânsito



Escola da região oeste atende mais de 800 alunos do 1º ao 9º ano e foi a 23ª certificada como 5.0

## Ações de Educação no Trânsito abordam 48 mil pessoas em 2024

O ano de 2024 começou em ritmo acelerado para as equipes do Educamob, que é o núcleo de educação no trânsito da Prefeitura

**M**ais de 48 mil pessoas já foram orientadas por meio das ações educativas realizadas pelos agentes de mobilidade do Educamob.

São operações especiais com pedestres, motoristas e motociclistas em diversos pontos da cidade. Todos os dias as equipes são distribuídas em locais diferentes para conscientizar a população da importância de seguir as leis de trânsito para que a mobilidade ocorra de forma eficaz e segura.

As operações incluem desde o apoio de agentes na travessia de pedestres em faixas não semaforizadas, até o uso de

bonecos infláveis posicionados nos cruzamentos para chamar atenção e reforçar prioridade na travessia de pedestres.

No entorno das escolas, os agentes orientam principalmente os motoristas sobre as áreas permitidas para estacionamento, além de fazer a orientação e fiscalização de trânsito do local.

Já nas atividades com ciclistas, em áreas de ciclovias, os agentes também conscientizam os usuários sobre os cuidados durante o pedal, como respeitar os limites das demarcações exclusivas para quem tem bicicleta e do uso de roupas claras e visíveis, além de adesivos refletivos nas bicicletas durante a noite. ■

## Escola do Jd. das Indústrias recebe selo 5.0

O programa da Prefeitura já certificou mais de 20 escolas municipais e leva tecnologias e um novo modelo educacional

**O**mês de março começou com novidades para a comunidade escolar da Emefi Profª Sebastiana Cobra. Nesta quarta-feira (6), a escola recebeu o selo do programa Educação 5.0 da Prefeitura de São José dos Campos.

Presente há 49 anos no bairro Jardim das Indústrias, região oeste da cidade, a unidade atende 813 alunos do 1º ao 9º ano.

Esta é a 23ª escola da rede municipal certificada como 5.0, programa que está transformando a rede de ensino municipal.

A unidade passou por melhorias e revitalização em todos os ambientes, incluindo as 15 salas de aula e os novos

espaços: Laboratório de Ciências, Sala de Artes, Leitura, Maker, Google e Salas para Educação Especial Inclusiva.

Os investimentos vão além da infraestrutura e da tecnologia, proporcionando aos estudantes diferentes programas que focam nas habilidades e competências socioemocionais, com novas ferramentas e materiais pedagógicos, projetos e muito mais.

Por meio do programa Educação 5.0 da rede de ensino municipal, lançado em 2021, a educação pública se atualiza e acompanha o desenvolvimento da sociedade, com as tecnologias e novidades que preparam a nova geração para o futuro. ■

## Entretenimento & Cinema



# Oscar 2024

O filme **Oppenheimer** foi o grande vencedor do Oscar 2024, que aconteceu no último dia 10 de março. A Academia de Artes e Ciências Cinematográficas de Hollywood consagrou o filme de Christopher Nolan com o prêmio de Melhor Filme. Nolan também foi premiado com a estatueta de Melhor Direção, e viu Cillian Murphy e Robert Downey Jr. levarem os troféus de Melhor Ator e Melhor Ator Coadjuvante, respectivamente. **Oppenheimer** ainda saiu premiado nas categorias de Fotografia, Montagem e Trilha Sonora, totalizando 7 estatuetas. Para quem não assistiu, **Oppenheimer** é um filme histórico de drama baseado no livro biográfico vencedor do Prêmio Pulitzer, **Prometeu Americano: O Triunfo e a Tragédia de J. Robert Oppenheimer**, escrito por Kai Bird e Martin J. Sherwin. Ambientado na Segunda Guerra Mundial, o longa acompanha a vida de J. Robert Oppenheimer (Cillian Murphy), físico teórico da Universidade da Califórnia e diretor do Laboratório de Los Alamos durante o Projeto Manhattan - que tinha a missão de projetar e construir as primeiras bombas atômicas. A trama acompanha o físico e um grupo formado por outros cientistas ao longo do processo de desenvolvimento da arma nuclear que foi responsável pelas tragédias nas cidades de Hiroshima e Nagasaki, no Japão, em 1945.



**Pobres Criaturas** veio logo atrás, com 4 vitórias (Melhor Atriz para Emma Stone, Melhor Figurino, Melhor Design de Produção e Melhor Cabelo e Maquiagem). **Zona de Interesse** saiu com dois troféus (Melhor Som e Melhor Filme Internacional).

**Barbie**, um dos filmes mais indicados da noite, saiu da cerimônia apenas com a estatueta de Melhor Canção Original, para “What Was I Made For?”, de Billie Eilish. O longa, porém, deixou uma marca ainda mais forte com a performance memorável de “I’m Just Ken” feita por Ryan Gosling. **Anatomia de Uma Queda** também levou um prêmio, de Melhor Roteiro Original.

Quem também saiu com uma estatueta foi **Godzilla Minus One**. Premiado na categoria de Efeitos Visuais, o longa teve a primeira vitória para a franquia na premiação. Outro a receber uma única estatueta foi **Os Rejeitados**, premiado na categoria de Melhor Atriz Coadjuvante, com Da’Vine Joy Randolph.



Emily Blunt, Cillian Murphy e Robert Downey Jr.

### A CERIMÔNIA ACONTECEU NO DOLBY THEATRE, EM LOS ANGELES, E FOI APRESENTADA POR JIMMY KIMMEL. VEJA ABAIXO A LISTA COMPLETA DE VENCEDORES DO OSCAR 2024:

- **Melhor filme:** Oppenheimer
- **Melhor Direção:** Christopher Nolan, por Oppenheimer
- **Melhor Ator:** Cillian Murphy, por Oppenheimer
- **Melhor Atriz:** Emma Stone, por Pobres Criaturas
- **Melhor ator coadjuvante:** Robert Downey Jr., por Oppenheimer
- **Melhor atriz coadjuvante:** Da’Vine Joy Randolph, por Os Rejeitados
- **Melhor roteiro original:** Justine Triet & Arthur Harari, por Anatomia de uma Queda
- **Melhor roteiro adaptado:** Cord Jefferson, por Ficção Americana
- **Melhor animação:** O Menino e a Garça
- **Melhor filme estrangeiro:** A Zona de Interesse (Reino Unido)
- **Melhor documentário:** 20 Dias em Mariupol
- **Melhor documentário em curta-metragem:** A Incrível História de Henry Sugar
- **Melhor curta-metragem de animação:** War is Over (inspired by the music of John & Yoko)
- **Melhor trilha Sonora:** Ludwig Göransson, por Oppenheimer
- **Melhor canção original:** “What Was I Made For?” (Barbie)
- **Melhor Som:** A Zona de Interesse
- **Melhor design de produção:** Shona Heath, por Pobres Criaturas
- **Melhor fotografia:** Hoyte van Hoytema, por Oppenheimer
- **Melhor cabelo e figurino:** Pobres Criaturas
- **Melhor figurino:** Holly Waddington, por Pobres Criaturas
- **Melhor Montagem:** Jennifer Lame, por Oppenheimer
- **Melhor efeitos visuais:** Godzilla Minus One

# ACONTECEU, VIROU MEON by Willian Roggles

## 30 ANOS DE ASSECRE

É com grande satisfação que estive na comemoração dos 30 anos de história e dedicação incansável da ASSECRE!

A festa de comemoração foi um verdadeiro marco, reunindo amigos, parceiros, colaboradores, autoridades, empresários, para celebrar essa jornada de sucesso. O salão do clube Santa Rita ficou completamente lotado. O jantar, foi assinado pela talentosa Andrea Camargo, que sempre arrasa. Na carta de vinhos apresentação exclusiva “Vinhos Aries” que é excepcional, que encantaram os presentes. A atmosfera ganhou vida com a envolvente música da Veios Band, que fez todos os convidados dançarem e se divertirem até altas horas. O lançamento do livro foi um ponto alto da celebração, unindo beleza e conteúdo em uma obra que reflete os valores e conquistas da ASSECRE ao longo dos anos.

Quero parabenizar aos nomes importantes que estiveram presentes, contribuindo para o sucesso deste belo trabalho nestes 30 anos de realização e a todos os diretores. Que este seja apenas o começo de uma jornada ainda mais brilhante e impactante para a ASSECRE. e que venham muitos mais anos de conquistas Movidos por Valores e Propósitos.

Luiz Cavichi do Amaral, Cid de Paula, Luís Carlos Garcia Rosa, Mário Domingos, Eduardo Cury e Mário Sarraf



Gabriel Santos Araújo, Eduardo Piloto, Wagner Siqueira



Rosenildo Ferreira escritor do livro ASSECRE 30 anos



Rubénita Batista e Wagner Siqueira



Gabriel Santos Araújo, Cid de Paula, Wagner Siqueira, Leoni Rodrigues



Neide Pereira Pinto, presidente do conselho da Assecre



Valter Pieracciani, Alberto Marques Filho, Eduardo Piloto e José Eduardo



Carlos Abranches, Neide Pereira Pinto, Fernando Petiti, Izaías Santana



Alberto Marques Filho, Manoel de Oliveira, Guilherme Lorenzi, Luís Pasquotto e Emilio Matsuo

## FOTÓGRAFO NANDO JUNIOR COMEMORA ANIVERSÁRIO

No último dia 18, o renomado fotógrafo Fernando Weikamp, carinhosamente conhecido como Nando Junior, foi o anfitrião de uma celebração memorável em comemoração ao seu aniversário. O local escolhido foi o charmoso Chaparral Boteco, situado na região Sul de SJCampos. Entre amigos, socialites e membros da imprensa, a noite foi repleta de sorrisos, abraços e momentos inesquecíveis. Fernando recebeu a todos com o caloroso carinho e a gratidão que lhe são características, tornando a ocasião ainda mais especial. Parabéns a você fotógrafo NANDO.



Maria Helena El Khouri, Rita Gonseca, Francisca Gil em noite de aniversário Nando Junior



Luiz Fernando Castello e Fernanda Luiza



Fátima Pires e Katherine Stefanesco



O aniversariante Nando Junior recebe parabéns de várias mulheres que são destaque na sociedade.

## STUDIO MYELI: UMA EXPERIÊNCIA FOTOGRÁFICA NA CAPTURA DE MOMENTOS

Localizado em São José dos Campos na avenida Barão do Rio Branco, liderado por Ludmila Oliveira, o Studio Myeli oferece mais do que apenas um espaço para fotos - é uma imersão na arte de capturar momentos. Com uma equipe dedicada, cada sessão é preparada com exclusividade para refletir a essência do cliente. Segundo Ludmila, a fotografia é mais do que um trabalho, é uma expressão do coração, mantendo viva a memória de cada história capturada. Além de ensaios individuais, o Studio Myeli também realiza eventos externos, como casamentos e aniversários, eternizando momentos preciosos. Para saber mais, visite o Instagram @studiomyeli.



Cris Gandolpho, Duvilio Gandolpho com a linda Ludmila Oliveira CEO do Studio Myeli



Edilaine Garcia e Ludmila Oliveira em noite de inauguração Studio Myeli



O apresentador de TV Lucas Sanseverino e Ludmila Oliveira



Talentoso cantor Peleco ao som com violão na inauguração do novo studio fotográfico Studio Myeli.



Rakel Basto Ho, Monica e Ludmila em noite de inauguração.

## FIKA CAFÉS COMPLETA 9 ANOS DE DELICIOSA GASTRONOMIA NA AV. 9 DE JULHO EM SJCAMPOS

Um encontro matutino foi marcada por aromas sedutores e sabores irresistíveis no Fika Cafés, sob a calorosa recepção de sua CEO, a querida Roberta Souza. Localizado estrategicamente na movimentada Av. 9 de Julho, o Fika Café abre suas portas para uma experiência gastronômica única. Em um encontro com a imprensa, Roberta compartilhou as últimas novidades que estão deixando os amantes da culinária ansiosos. O Fika está lançando um cardápio online com uma variedade de produtos de alta qualidade, atendendo aos paladares mais exigentes. E não para por aí: agora, você pode desfrutar de um almoço diário na bela e aconchegante loja, com preços incrivelmente acessíveis. Mas as novidades não param por aí! O Fika Café está prestes a expandir suas operações com a inauguração de franquias, almejando levar o sabor único de suas criações para diversas cidades e estados pelo Brasil afora. Seja para um encontro casual ou um momento especial, o Fika Café oferece uma variedade de delícias, sejam elas salgadas ou doces. Eu, pessoalmente, recomendo uma visita ao Fika Cafés, onde cada mordida é uma verdadeira celebração do paladar.

Assessoria agência Alma



Roberta Souza, CEO do Fika Cafés com muitas novidades para 2024.

## UMA ESTRELA CHAMADA LEILAH BRILHA EM “SAUDOSA MALOCA”

A famosa e queridíssima Leilah Moreno, conhecida por seu talento inigualável, brilhou na estreia do filme “Saudosa Maloca” em São José dos Campos, para um público VIP. Estive presente na emocionante sessão de cinema no Shopping Jardim Oriente, onde tive a honra de compartilhar o mesmo espaço com Leilah. Não apenas encantou nas telonas, mas também presenteou o público joseense com sua incrível voz, cativando a todos os presentes. Cada vez que encontro Leilah, vejo uma verdadeira show girl, dominando não apenas a arte de cantar e dançar, mas também atuando com maestria. Mesmo com todo o sucesso alcançado, ela mantém a mesma essência apaixonante desde os primeiros passos de sua carreira. Em “Saudosa Maloca”, Leilah interpreta a personagem Iracema, em uma comédia inspirada no sambista Adoniran Barbosa. Recomendo vivamente essa produção que promete arrancar risos e emocionar o público. Leilah Moreno é, sem dúvida, uma estrela que ilumina os palcos e as telas por onde passa. Para quem é de São José dos Campos chamamos de “Nossa Leilah”



Leilah Moreno na sala do Cinépolis no shopping Jardim Oriente. No Filme “Saudosa Maloca”



Andre foi ver artista Leilah Moreno que autografou o cartaz Confeccionado especialmente para sessão no cinema em São José dos Campos no Cinépolis



Uma artista completa. A maravilhosa Leilah Moreno.



Leila Diniz gerente de mkt Shopping Jardim Oriente e a grande estrela Leilah Moreno em estreia do filme Saudosa Maloca. Foto Gil Freitas

## Saúde&

# Previna-se! Saiba quais as doenças que mais afetam as mulheres no Brasil

Levantamento aponta que a prevenção e o diagnóstico precoce reduzem a mortalidade

**Solange Carvalho**  
RMVALE

**S** seja por razões fisiológicas, genéticas, hormonais ou ambientais, diversas doenças têm maior incidência na população feminina, impactando negativamente sua qualidade de vida e contribuindo para estatísticas de mortalidade elevadas. Entre essas enfermidades, o câncer de mama se destaca, afetando cerca de 60 mil mulheres por ano no Brasil, conforme dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca).

### Câncer de Mama: Conscientização e Prevenção

O câncer de mama é a quarta causa de mortalidade de mulheres entre 50 e 69 anos no Brasil. Em 2021, foram registrados 66 mil novos casos, segundo o Ministério da Saúde. A detecção precoce é essencial, destacando-se a importância das mamografias regulares, especialmente após os 40 anos. Mulheres com histórico familiar devem iniciar acompanhamento médico aos 30 anos.

### HPV/Câncer do Colo do Útero: Vacinação e Cuidados Preventivos

O HPV é responsável pelo câncer do colo do útero, sendo o terceiro tipo mais comum entre mulheres. Exames preventivos como o Papanicolau são fundamentais, assim como a vacinação disponível no SUS. Sintomas como sangramento vaginal inexplicável requerem atenção médica imediata.

### Osteoporose: Fortalecendo os Ossos

A osteoporose afeta principalmente mulheres após a menopausa, exigindo uma abordagem preventiva com dieta rica em cálcio, atividade física regular e exames de densitometria óssea. Os diagnósticos muitas vezes ocorrem após fraturas, destacando a importância da conscientização sobre a doença.

### Esclerose Múltipla: Compreendendo e Apoiando

A esclerose múltipla é uma doença crônica do sistema imunológico, mais comum em mulheres. A prevenção envolve a compreensão de fatores genéticos e ambientais. Sintomas como fadiga e perda de coordenação exigem atenção médica.

A rede municipal de saúde, por meio do SUS, oferece suporte para prevenir, diagnosticar e tratar essas doenças.

Estratégias incluem vacinação, estímulo a hábitos saudáveis e atividades de promoção da saúde realizadas em diversas unidades e centros de saúde. Realizar consultas e exames periódicos é fundamental para detectar precocemente qualquer problema de saúde.



Atrizes Claudia Rodrigues (esquerda) e Guita Stresser falam abertamente sobre a esclerose múltipla

### Alzheimer: Conhecendo os Sinais

O Alzheimer, forma de demência comum em idosos, afeta principalmente mulheres devido à sua maior longevidade. Embora não tenha cura, medicamentos podem retardar seu avanço. Sintomas como perda de memória devem ser monitorados e tratados precocemente. ■



Tabloide

# DI GI TAL

LEMBRE-SE! A PREVENÇÃO É O SAU

**ACESSE & CONFIRA:**

- **Tabloide digital**
- **Fácil de acessar**
- **Prático e sustentável**



VALE SUL  
SHOPPING

CRIANDO  
MEMÓRIAS  
JUNTOS.

