

metrópole magazine

O PAPEL DO RH NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL



EQUILÍBRIO
SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA

EDUCAÇÃO
IMPACTO NA
EMPREGABILIDADE



A edição de março de 2025 da **Metrópole Magazine** apresenta o cenário corporativo atual, com o setor de Recursos Humanos (RH) desempenhando um papel estratégico fundamental para o sucesso das empresas. Mais do que apenas recrutar e selecionar funcionários, o RH é responsável por promover um ambiente de trabalho saudável, gerenciar o desenvolvimento profissional e garantir que a cultura organizacional esteja alinhada aos objetivos.

Com a crescente valorização do bem-estar dos colaboradores, o RH atua na retenção de talentos, criando políticas de diversidade, inclusão e qualidade de vida no trabalho. Além disso, a digitalização dos processos permitiu que o setor adotasse novas ferramentas para melhorar a gestão de pessoas, tornando as operações mais ágeis e eficientes.

Dessa forma, investir em um RH estruturado e estratégico não apenas melhora o clima organizacional, mas também impacta diretamente na produtividade e competitividade das empresas.

Boa Leitura

Reinaldo Moreira
Editor-Chefe

metrópole magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Reinaldo Moreira
Editor chefe

Rubens Baracho
Jornalista

Bárbara Nogueira Gomes,
Liliane Oliveira e Rodrigo Cardoso
Colunistas

Adriano Augusto
Diagramação/Artes

Lígia Sato e Sabine Baumann
Departamento Comercial

Capa: Dr. Yvan Oliveira
Foto: Dimas Cardoso

EDIÇÕES ANTERIORES: www.meon.com.br

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



Diário da Metrópole LTDA

CNPJ 18.859.803/0001-61
Conlife Center - Av. Salmão, 325
Salas 33 e 34 - Jardim Aquarius
São José dos Campos, SP CEP 12246-260
Pabx (12) 3204-3333
Email: redacao@meon.com.br



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

APOIO:



Cobertura e distribuição

RMVale 39 cidades



Especial&

TRABALHO E BEM-ESTAR: DESAFIO DO EQUILÍBRIO NA ROTINA PROFISSIONAL

// POR REDAÇÃO

Nos dias de hoje, o ritmo acelerado do mercado de trabalho impõe desafios constantes aos profissionais. A busca por produtividade e resultados muitas vezes leva ao descuido com a própria saúde e bem-estar, resultando em problemas físicos e emocionais. Diante desse cenário, encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e a qualidade de vida tornou-se uma necessidade urgente.

O impacto do excesso de trabalho

O excesso de carga horária e a pressão por desempenho podem desencadear estresse, ansiedade, insônia e até mesmo síndromes mais graves, como a Síndrome de Burnout. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa condição já é considerada um fenômeno ocupacional, caracterizado pelo esgotamento físico e mental extremo causado pelo excesso de trabalho.

Além do impacto psicológico, a falta de tempo para cuidar do corpo pode resultar em sedentarismo, alimentação inadequada e doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Pequenos descuidos diários, como não fazer pausas para descanso ou pular refeições, podem ter consequências significativas no longo prazo.



A importância da conciliação

Encontrar um equilíbrio entre trabalho e saúde não significa reduzir a produtividade, mas sim melhorar a qualidade do tempo dedicado a ambas as áreas. Profissionais que adotam hábitos saudáveis e buscam o bem-estar tendem a

ser mais criativos, motivados e eficientes em suas atividades.

Medidas simples podem fazer a diferença. Organizar a rotina com pausas estratégicas, estabelecer horários para alimentação e descanso, além de praticar exercícios físicos regularmente, são iniciativas fundamentais para garantir um melhor rendimento sem comprometer a saúde.

Empresas e a promoção do bem-estar

Cada vez mais, empresas reconhecem a importância do bem-estar dos colaboradores e implementam programas voltados à qualidade de vida no ambiente corporativo. Flexibilização de horários, incentivo a atividades físicas e suporte psicológico são algumas das práticas que contribuem para um ambiente de trabalho mais saudável. A ABRH - Associação Brasileira de Recursos Humanos - desenvolve ações que conectam lideranças e novos talentos em um ciclo de aprendizado e crescimento.

O home office, adotado por muitas empresas nos últimos anos, também trouxe desafios e benefícios. Se, por um lado, proporciona mais autonomia e reduz o tempo gasto com deslocamento, por outro, pode levar a uma sobrecarga se não houver uma separação clara entre vida profissional e pessoal.

Benefícios aos colaboradores

As empresas podem oferecer diversos benefícios aos seus funcionários para promover o bem-estar, a satisfação no trabalho e o desenvolvimento profissional. Esses benefícios não apenas ajudam a atrair e reter talentos, mas também contribuem para uma maior produtividade e motivação da equipe. Na educação, por exemplo, o investimento é um dos mais poderosos. As oportunidades são muitas, inclusive há de se destacar a importância da Universidade do Vale do Paraíba - UNIVAP, que possui mais de 30 cursos de graduação nas diversas áreas do conhecimento.

DICAS PARA MANTER O EQUILÍBRIO

Para conciliar trabalho e bem-estar, algumas estratégias podem ser adotadas:

- **Planeje sua rotina:** Defina horários específicos para trabalho, lazer e descanso.
- **Faça pausas regulares:** Pequenos intervalos ajudam a reduzir o estresse e aumentar a produtividade.
- **Pratique atividades físicas:** Exercícios são essenciais para manter a disposição e prevenir doenças.
- **Alimente-se bem:** Uma dieta equilibrada melhora a saúde e o desempenho cognitivo.
- **Busque apoio profissional:** Terapia e acompanhamento médico são importantes para a saúde mental e física.

Equilibrar trabalho e bem-estar não é apenas uma questão de qualidade de vida, mas também de longevidade e satisfação pessoal. Priorizar a saúde não significa abrir mão do sucesso profissional, mas sim garantir que ele seja sustentável a longo prazo. ■



Especial&

ABRH-SP Regional Vale do Paraíba reafirma compromisso de inova o em gestão de pessoas

// POR REDA O

A ABRH-SP Regional Vale do Paraíba desempenha um papel de relevância no desenvolvimento dos 39 municípios da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte. Com atua o destacada em São José dos Campos, cidade-sede da RMVale-LN, a regional apresenta sua nova diretoria e reforça seu compromisso com uma agenda de inova o em gestão de pessoas e Recursos Humanos.

Reconhecida como um grande pólo industrial e tecnológico, a RMVale-LN   um celeiro de oportunidades. Com empresas líderes de mercado, a ABRH-SP Regional Vale do Paraíba encontra parcerias para várias iniciativas importantes, entre elas a oes que conectam lideranças e novos talentos em um ciclo virtuoso de aprendizado e crescimento.

Com uma agenda alinhada ao desenvolvimento da área de Recursos Humanos, a Regional Vale do Paraíba tem como destaque a realiza o anual do Gente & Gestão. Com palestras e painéis, o evento que chega   quarta edi o em 2025 reúne especialistas renomados para debater temas atuais que permeiam as grandes transforma es nas empresas.

Além dos conteúdos de alta relevância para o setor, o Gente & Gestão   uma oportunidade para networking e exposi es de solu es e tecnologias de diversos segmentos. ■



Conheça a diretoria da ABRH-SP Regional Vale do Paraíba

- Diretora regional: Viviane de Fátima Gomes
- Vice-diretora regional: Karla Clarinda
- Diretoria de Associados: Ana Paula dos Reis
- Diretoria de Conhecimento: Edneia Ren 
- Diretoria Jurídica: Gláucia T. Cabianca Salviano
- Diretoria Comercial e Patrocínios: Rodrigo Moreto
- Comit  de Trabalho: Fabi Vieira

ABRH CONECTAR,
INSPIRAR
SP
Associa o Brasileira de Recursos Humanos
REGIONAL VALE DO PARAÍBA

Turmas Confirmadas

Especialização



- Acupuntura e Práticas Orientais
- Arteterapia e Criatividade
- Enfermagem Obstétrica e Saúde da Mulher
- Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica
- Prótese e Órtese: Biomecânica e Reabilitação
- Saúde e Estética Avançada
- Psicanálise: Teoria e Técnica

 www.univap.br/posgrau

Especial&

O Papel da educa o na ascensão profissional: **da forma o técnica ao mestrado**

// POR REDA O

Nos dias atuais, a competitividade do mercado de trabalho exige mais do que apenas experiência prática. Profissionais de alta performance sabem que o verdadeiro diferencial está na busca contínua por conhecimento. A educa o formal, desde os cursos profissionalizantes até a p s-gradua o, não apenas abre portas, mas também molda líderes, inovadores e especialistas capazes de transformar suas carreiras e impactar o mercado.

Do ensino técnico   especializa o: uma escada para o sucesso

A história da educa o profissional   marcada pela necessidade de adapta o às demandas do mercado. Durante a Revolu o Industrial, o avanço das máquinas criou uma urgência por trabalhadores qualificados, impulsionando a cria o de escolas técnicas. No Brasil, essa estrutura se fortaleceu com a cria o do SENAI e do SENAC, que transformaram a qualifica o profissional em um pilar essencial para o crescimento econ mico.

Hoje, cursos profissionalizantes continuam a ser uma excelente porta de entrada para quem deseja ingressar rapidamente no mercado de trabalho, ao mesmo tempo em que a forma o acadêmica superior se tornou um pré-requisito para posi es estratégicas. Não basta apenas estar no jogo –   preciso se preparar para lider -lo.



O conhecimento como vantagem competitiva

A graduação é um divisor de águas na construção de uma carreira sólida. No entanto, em um mundo onde a informação se renova a todo momento, a estagnação pode ser fatal para o crescimento profissional. A pós-graduação, o mestrado, o MBA e a fluência em idiomas estrangeiros são diferen-

ciais estratégicos que elevam o profissional ao próximo nível.

O modelo moderno de pós-graduação surgiu na Alemanha no século XIX e foi expandido nos Estados Unidos, onde se consolidou como um pilar da formação executiva. Hoje, programas de MBA e educação executiva se tornaram indispensáveis para profissionais que desejam assumir posições de liderança e desenvolver habilidades de gestão e inovação.

O impacto da educação na empregabilidade

O mercado valoriza profissionais que vão além do básico. Empresas globais buscam talentos com visão estratégica, capacidade de adaptação e mentalidade de aprendizado contínuo. A fluência em inglês, por exemplo, já deixou de ser um diferencial para se tornar um requisito essencial em diversas áreas. Da mesma forma, a combinação de formação acadêmica e habilidades práticas cria um perfil profissional altamente competitivo.

Nos últimos anos, programas de educação executiva têm ganhado espaço entre líderes empresariais, oferecendo capacitação direcionada para tomada de decisão, estratégia e inovação. A tendência é clara: quem investe na própria educação está sempre um passo à frente.

Como se destacar no mercado de trabalho

- Invista em cursos profissionalizantes: Formação rápida e prática para inserção imediata no mercado.
- Busque graduação e pós-graduação: Conhecimento acadêmico expande horizontes e melhora as perspectivas de carreira.
- Aprimore habilidades linguísticas: O inglês e outros idiomas ampliam as oportunidades profissionais.
- Desenvolva soft skills: Liderança, comunicação e inteligência emocional são tão importantes quanto o conhecimento técnico.

- Atualize-se constantemente: O mundo está em evolução. Profissionais de sucesso acompanham e se antecipam às mudanças.

Educação como alavanca para o sucesso

O caminho para a ascensão profissional passa, inevitavelmente, pelo investimento em conhecimento. Profissionais que enxergam a educação como um ativo estratégico colhem os frutos de um mercado que valoriza a expertise e a inovação. O aprendizado contínuo não é uma obrigação, mas sim uma oportunidade de se destacar, crescer e conquistar posições de liderança.

Como disse Warren Buffett: “O melhor investimento que você pode fazer é em si mesmo.” Então, qual será o seu próximo passo rumo ao sucesso? ■



Especial&

Um olhar para a “Saúde Mental e Qualidade de Vida”

// POR REDAÇÃO

Elisabete Garcia Marangon é Psicóloga, Mestranda em Psicologia Clínica pela PUC/SP Especialista em Terapia Sistêmica e Facilitadora de Workshops sobre “Saúde Mental e Qualidade de Vida”. Para ela, o ambiente de trabalho pode ser um espaço de crescimento e realização profissional, mas também pode se tornar um fator de desgaste emocional quando não há um equilíbrio saudável.

A pressão excessiva por resultados, a falta de reconhecimento, as relações interpessoais desgastadas e a sobrecarga de trabalho são alguns dos principais fatores que afetam a saúde mental dos profissionais.

Quando essas condições se tornam parte da rotina, o corpo e a mente entram em um estado constante de alerta, o que pode desencadear sintomas de estresse, ansiedade e até esgotamento mental. Nosso cérebro reage ao estresse como uma estratégia de sobrevivência, ativando mecanismos que nos ajudam a enfrentar desafios. No entanto, quando essa ativação se prolonga, ocorre um impacto negativo no funcionamento cognitivo e emocional, prejudicando a concentração, a criatividade e a capacidade de tomar decisões.

Além disso, níveis elevados e contínuos de estresse podem desencadear problemas físicos, como fadiga extrema, insônia e enfraquecimento do sistema imunológico. Diante disso, torna-se fundamental que as empresas criem um ambiente de trabalho saudável, onde os colaboradores tenham autonomia, reconhecimento e suporte adequado para desempenhar suas funções sem comprometer o bem-estar.

As empresas podem e devem prevenir transtornos como estresse, ansiedade e Burnout. Segundo Elisabete, prevenir



Foto: Divulgação

o estresse e o esgotamento profissional exige uma mudança na forma como o trabalho é organizado e conduzido. Para que os profissionais mantenham um alto desempenho sem comprometer a saúde mental, é essencial que haja um equilíbrio entre as exigências da rotina e a necessidade de descanso.

Empresas que priorizam a saúde mental de seus colaboradores não apenas evitam altos índices de afastamento por doenças ocupacionais, mas também aumentam a motivação e o engajamento de suas equipes.

É importante chamar a atenção para o papel das lideranças na promoção do bem-estar psicológico dos colaboradores. Para Elisabete, as lideranças desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar no ambiente corporativo, pois são responsáveis por estabelecer o tom da cultura organizacional e garantir

que os profissionais tenham as condições necessárias para desempenhar suas funções sem comprometer a saúde emocional. A forma como um líder se comunica com a equipe pode influenciar diretamente o nível de estresse no trabalho, tornando o ambiente mais acolhedor e produtivo ou, ao contrário, mais tenso e desgastante. Líderes que adotam uma postura empática e aberta ao diálogo conseguem criar um ambiente de confiança, no qual os colaboradores se sentem valorizados e motivados.

Quando os profissionais percebem que seu esforço é reconhecido e que há espaço para expressar dificuldades, o impacto emocional do trabalho é significativamente reduzido. Isso fortalece a sensação de pertencimento e segurança no ambiente corporativo, contribuindo para um desempenho mais equilibrado.

Para Elisabete, o excesso de trabalho não significa necessariamente melhores resultados; pelo contrário, pode levar a fadiga mental, aumento de erros e queda na criatividade. A chave para equilibrar alto desempenho e saúde mental está na adoção de estratégias que permitam um ritmo sustentável de trabalho. Estabelecer metas realistas, distribuir tarefas de maneira equilibrada e respeitar os momentos de descanso são atitudes essenciais para garantir que os colaboradores consigam manter a eficiência sem esgotamento. Outro fator importante é a valorização da qualidade do trabalho, e não apenas da quantidade. ■



Acesse o QR Code e veja mais saiba mais.

A maior empresa de
tecnologia para educação do Brasil

É JOSEENSE!

É JOSEENSE!

É JOSEENSE!

É JOSEENSE!

+1 MILHÃO
DE VIDAS
TRANSFORMADAS
com bolsas de estudo

Do **ensino básico** à **especialização**,
guiamos você em uma jornada
educacional **completa** e **acessível**

Conheça sobre.quero.com

Quero
EDUCAÇÃO

Especial&

Como equilibrar procedimentos estéticos faciais com a **exigência da imagem no mundo corporativo?**

// POR REDAÇÃO

Equilibrar procedimentos estéticos faciais com a exigência da imagem no mundo corporativo envolve uma abordagem cuidadosa que respeita tanto o desejo individual de cuidar da aparência quanto a necessidade de manter uma imagem profissional e autêntica. Em um contexto onde a aparência muitas vezes se entrelaça com a confiança e a credibilidade, é fundamental adotar procedimentos que realcem a beleza de maneira natural, sem comprometer a identidade própria ou transmitir uma imagem excessivamente artificial.

No ambiente corporativo, a imagem muitas vezes reflete o cuidado pessoal e a autoestima, e um rosto bem cuidado pode ser visto como sinal de profissionalismo. No entanto, a busca por um visual natural, que não pareça exagerado ou artificial, é o caminho mais adequado. O segredo está na harmonia. Como bem ressalta Mariana Rossi, franqueada da Botocenter. “A ideia é que os procedimentos tragam resultados discretos, respeitando a identidade da pessoa e garantindo que a beleza se mantenha natural, sem interferir nas expressões do rosto.” Procedimentos estéticos como toxina botulínica, preenchimentos faciais ou tratamentos para rejuvenescimento devem ser aplicados de maneira sutil, com resultados que preservem as expressões naturais.

A chave para um bom equilíbrio é optar por tratamentos que realcem o que já é bonito, em vez de buscar transformações ra-

dicais. A beleza deve ser entendida como uma extensão da autenticidade pessoal, onde o objetivo não é criar uma imagem distante da realidade, mas sim fazer com que a pessoa se sinta mais segura e confortável com sua própria aparência.

Além disso, é essencial que o profissional responsável pelos procedimentos seja altamente capacitado, pois a escolha do especialista é fundamental para garantir que os resultados sejam adequados e naturais. A tecnologia também tem contribuído muito para isso, com técnicas menos invasivas e

mais precisas que promovem rejuvenescimento e cuidados faciais de forma discreta e eficaz.

Em resumo, o mundo corporativo exige uma imagem profissional, mas isso não significa que a pessoa precise abdicar de cuidados estéticos. Ao escolher procedimentos que respeitem a naturalidade e valorizem a autoestima, é possível atingir um equilíbrio que reflita confiança, profissionalismo e autenticidade, sem exageros. A beleza com naturalidade é, sem dúvida, o melhor caminho. ■



Foto: Divulgação



NIP NO CONTROLE

Sua Internet, Suas Regras!

Sem travar, sem estresse.
Com a **NIP BR**, a conexão está
sempre na sua mão!

Saiba mais:



Especial&

Como usar **os 4 pilares da comunicaç6o** n6o-violenta para transformar a gest6o estrat6gica nas empresas

// POR REDAÇ6O

O ambiente corporativo 6 repleto de press6es por resultados, a comunicaç6o pode ser tanto uma ponte para o crescimento quanto uma fonte de conflitos e retrocessos. Para Beatriz N6brega, conselheira consultiva, CHRO e especialista em transformaç6o organizacional via evoluç6o cultural, a comunicaç6o n6o-violenta (CNV) 6 uma ferramenta poderosa para criar gest6es mais emp6ticas e estrat6gicas, com impacto direto na produtividade e no engajamento das equipes. “O di6logo consciente, baseado em empatia e escuta ativa, n6o apenas resolve conflitos, mas transforma desafios

internos em oportunidades de inovaç6o e colaboraç6o”, afirma.

O conceito de comunicaç6o n6o-violenta, desenvolvido por Marshall Rosenberg, baseia-se em quatro pilares: observaç6o, sentimentos, necessidades e pedidos. Nas empresas, ele pode ser aplicado em situaç6es de feedback, resoluç6o de conflitos e reuni6es estrat6gicas, promovendo um ambiente onde todos se sintam ouvidos e respeitados.

Segundo Beatriz, a comunicaç6o n6o-violenta 6 especialmente relevante em momentos de tomada de decis6o e mudanç6as organizacionais. “Decis6es dificeis s6o mais bem aceitas quando h6 um di6logo transparente e quando os l6deres demonstram que compreendem as necessidades das equipes”, explica. Ela aponta que, sem um canal de comunicaç6o eficiente, as mudanç6as podem gerar resist6ncias e atrasar os processos internos.

Como l6deres podem aplicar a CNV na pr6tica

Beatriz defende que a CNV deve ser incorporada de forma pr6tica e cont6tua pelos l6deres. Um dos primeiros passos, segundo ela, 6 o treinamento para que as lideranç6as desenvolvam habilidades de escuta ativa e empatia. “Muitos l6deres acreditam que ouvir 6 algo passivo, mas, na verdade, a escuta ativa exige atenç6o, an6lise e uma resposta construtiva”, afirma.

Um estudo recente da consultoria PwC aponta que 67% dos colaboradores em empresas com pr6ticas de comunicaç6o emp6tica se sentem mais

valorizados e confiantes para compartilhar ideias e feedbacks.

Fortalecimento das equipes e inovaç6o

A comunicaç6o n6o-violenta tamb6m contribui para fortalecer os laços entre as equipes e estimular a inovaç6o. Para Beatriz, isso ocorre porque, quando as pessoas se sentem seguras para expor suas opini6es sem medo de repres6lias, o ambiente se torna prop6cio 6 criatividade e ao desenvolvimento de novas ideias.

“O sil6ncio nas reuni6es pode ser um indicativo de medo ou inseguranç6a. A CNV cria um espaço onde todos se sentem 6 vontade para contribuir. Isso 6 fundamental para a inovaç6o, j6 que ideias transformadoras muitas vezes surgem de opini6es divergentes”, afirma Beatriz.

Durante crises econ6micas ou processos de reestruturaç6o, a comunicaç6o clara e emp6tica 6 essencial para manter a coes6o das equipes. Beatriz explica que, nesses momentos, o papel dos l6deres 6 fundamental para evitar mal-entendidos e desmotivaç6o. “Em momentos de crise, a falta de di6logo pode amplificar os efeitos negativos, enquanto uma comunicaç6o transparente pode minimizar os impactos e acelerar a recuperaç6o”, ressalta.

Outro aspecto importante da comunicaç6o n6o-violenta 6 seu impacto na qualidade das decis6es organizacionais. Beatriz explica que l6deres que adotam a CNV tendem a considerar diferentes perspectivas antes de tomar decis6es, o que reduz o risco de erros e aumenta a aceitaç6o das medidas. ■



Foto: Divulgaç6o

Beatriz N6brega ou **Bia N6brega**, como 6 conhecida nas redes sociais, 6 uma multi-empREENDEDORA focada no desenvolvimento humano e transformaç6o organizacional, com mais de 25 anos de experi6ncia. Atua como Conselheira Consultiva, CHRO n6o exclusiva, mentora de l6deres, palestrante, escritora, professora e investidora-anjo.

Especial&

LIDERANÇA SITUACIONAL: O SEGREDO DOS GRANDES LÍDERES

// POR REDAÇÃO

Você já se perguntou por que alguns líderes conseguem inspirar e extrair o melhor de suas equipes, enquanto outros enfrentam dificuldades para manter o engajamento e a produtividade? A resposta pode estar na liderança situacional, um modelo que se adapta às necessidades de cada colaborador e que tem sido adotado por grandes líderes para construir times de alta performance.

A diretora da Prime Talent, empresa de busca e seleção de executivos, e especialista em desenvolvimento de lideranças, Bárbara Nogueira, comenta que a ideia central da liderança situacional é simples: “Não existe um único estilo de liderança que funcione para todas as pessoas o tempo todo. Cada profissional está em um estágio diferente de desenvolvimento, e o papel do líder é ajustar sua abordagem para impulsionar cada um da melhor forma”, enfatiza a especialista.

Ela ressalta que são quatro estilos que fazem a real diferença. O líder diretivo, o orientador, o apoiador e delegador. Imagine um colaborador que acabou de entrar na empresa. Ele pode estar motivado, mas ainda não sabe exatamente como realizar suas tarefas. Neste caso, o líder precisa ser mais diretivo, dando instruções claras e acompanhando de perto.

Agora pense naquele profissional que já tem alguma experiência, mas ainda precisa de segurança para tomar decisões. Aqui entra o estilo orientador, onde o líder apoia e motiva, ajudando-o a ganhar mais confiança.

“Mas o que fazer quando o colaborador já domina a técnica, mas pode estar desmotivado? A resposta é a liderança apoiadora, que incentiva, reconhece esforços e mantém o profissional engajado”, ressalta.

E para aqueles que já têm experiência e motivação? Nessa fase, o estilo delegador se destaca: o líder dá autonomia e confia no talento da equipe para entregar resultados.

O desafio de ser um líder adaptável

A grande sacada da liderança situacional é saber quando e como aplicar cada um desses estilos. Um líder eficaz não impõe uma única forma de gestão, mas aprende a “dançar conforme a música”, ajustando seu papel de acordo com as circunstâncias.

“Os grandes líderes não são aqueles que dizem o que fazer o tempo todo, mas aqueles que sabem identificar o momento certo para orientar, apoiar ou delegar, de acordo com a necessidade da equipe”, explica Bárbara.

A especialista finaliza ressaltando que em um mundo corporativo dinâmico e competitivo, a liderança situacional não é apenas um diferencial – é uma necessidade para quem quer construir equipes engajadas, produtivas e preparadas para os desafios do futuro. ■



Foto: Divulgação

Bárbara Nogueira tem experiência na avaliação de mais de 15 mil executivos de alta gestão e é Conselheira de Administração pela Fundação Dom Cabral e do ChildFund Brasil. Possui certificação de Executive Coach pela International Association of Coaching, é especialista em Microexpressões e Programação Neurolinguística e tem vivência internacional na Inglaterra e nos EUA.



Escolha quem mais entende de **gestão de RH** no Brasil.



Saiba mais!





Mais de 10 mil clientes

Utilizando as soluções de RH TOTVS.



9 milhões de folhas de pagamento

processadas por mês.



Mais de R\$ 12 bilhões

em folhas de pagamento transacionados por mês nas soluções TOTVS.



App meu RH

Diversas funções para tornar o seu RH muito mais digital e sempre disponível.

Fale com a gente.

TOTVS Sudeste Meridional

Unidade Vale do Paraíba:

(12)3600-8080

sudestemeridional.totvs.com

Especial&

Profissionais remotos têm menos chances de promoção, mesmo com melhor desempenho

// POR REDAÇÃO

Com a consolidação do home office e do trabalho híbrido, um desafio silencioso tem impactado a carreira de muitos profissionais: o viés da proximidade. Um estudo conduzido por economistas das universidades britânicas de Nottingham, Sheffield e King's College aponta que trabalhadores remotos têm menos chances de receber promoções e aumentos salariais, mesmo quando apresentam melhor desempenho do que seus colegas presenciais. O motivo? A tendência inconsciente de líderes valorizarem mais aqueles que estão fisicamente próximos no dia a dia.

Virgílio Marques dos Santos, sócio-fundador da FM2S Educação e Consultoria, gestor de carreiras e PhD pela Unicamp, alerta que essa distorção pode prejudicar tanto os profissionais quanto as próprias empresas. “O viés da proximidade faz com que gestões ineficazes acabem promovendo quem está visível no escritório, e não quem gera melhores resultados. Isso prejudica a valorização justa do trabalho e diminui a retenção de talentos”, afirma.

O problema se intensificou após a pandemia, quando muitas lideranças, acostumadas ao modelo presencial, passaram a associar produtividade à presença física. No entanto, empresas inovadoras já entenderam que o mais importante é medir resultados, não o tempo de permanência no escritório.



Virgílio Marques dos Santos é PhD, doutor, mestre e graduado em Engenharia Mecânica pela Unicamp e Master Black Belt pela mesma Universidade. Autor do livro “Partiu Carreira”.

Foto: Isaque Martins

Gigantes da tecnologia, como Google e Microsoft, têm adotado modelos mais flexíveis, focando na entrega e na qualidade do trabalho, independentemente da localização do colaborador.

Como evitar o viés da proximidade?

Para garantir uma avaliação justa, veja algumas práticas:

- **Avaliação por desempenho:** em vez de focar na presença física, empresas devem estabelecer métricas claras de desempenho para avaliar seus funcionários;
- **Reuniões regulares com todos do time:** funcionários remotos podem ser esquecidos nas interações diárias. Reuniões estruturadas garantem equilíbrio nas comunicações;

- **Uso de ferramentas de produtividade:** softwares de gestão permitem monitorar a performance de maneira objetiva, reduzindo a dependência da observação presencial;

- **Cultura organizacional inclusiva:** líderes devem ser treinados para reconhecer e evitar o viés da proximidade, garantindo que as decisões sejam baseadas em mérito real.

Para o especialista, o futuro do trabalho não está na supervisão constante, mas sim na relação de confiança e na valorização dos resultados. “Empresas que entenderem isso sairão na frente, atraindo e retendo os melhores profissionais, independentemente de onde estejam”, conclui. ■

Especial&

Contratação de jovem aprendiz **cresce 11,91%**

// POR REDAÇÃO

O programa Jovem Aprendiz continua a abrir portas para milhares de jovens em todo o Brasil. Em 2024, o número de contratações registrou um aumento expressivo de 11,91% em relação ao ano anterior, de acordo com dados do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Apenas em novembro, foram contratados 6.503 jovens aprendizes, consolidando o programa como um dos principais canais de entrada para o mercado de trabalho.

Esse crescimento reflete o comprometimento das empresas com a inclusão de jovens no ambiente corporativo, proporcionando oportunidades de aprendizagem prática e teórico. O programa Jovem Aprendiz, exige que empresas de médio e grande porte destinem de 5% a 15% de suas vagas para aprendizes. Isso não só contribui para a formação de novos talentos, mas também fortalece o desenvolvimento socioeconômico do país.

Razões para o crescimento em 2024

O aumento nas contratações pode ser atribuído a diversos fatores, incluindo:

- **Maior conscientização empresarial:** muitas empresas estão percebendo os benefícios de investir em jovens talentos, como a formação de equipes mais dinâmicas.
- **Incentivos governamentais:** o Ministério do Trabalho e Emprego, tem intensificado campanhas de fiscalização e orientação para garantir o cumprimento da Lei da Aprendizagem, promovendo maior adesão ao programa.
- **Demanda por novas habilidades:** com a evolução tecnológica, o mercado busca profissionais com habilidades atualizadas, algo que pode ser cultivado desde cedo nos programas de aprendizagem.

Desafios e oportunidades

Apesar do avanço, ainda há desafios. Muitos jovens enfrentam dificuldade em conciliar estudos com trabalho, além de lidarem com a inexperiência e a insegurança nos primeiros contatos com o ambiente profissional. Por outro lado, o programa oferece a oportunidade de desenvolver competências técnicas e comportamentais que são essenciais para o sucesso na carreira.

Dicas para Jovens

O mentor de empresários André Minucci, especialista em mentoria empresarial, compartilha conselhos para jovens que estão iniciando sua trajetória profissional:

- **Invista em educação e capacitação:** “nunca deixe de aprender. Aproveite o programa para absorver o máximo de conhecimento técnico e buscar cursos complementares, como informática, idiomas e soft skills.”
- **Mostre comprometimento:** “seja pontual, dedicado e esteja disposto a contribuir. Isso demonstra profissionalismo e aumenta suas chances de efetivação.”

- **Cultive uma rede de contatos:** “o networking é uma ferramenta poderosa. Faça boas conexões no ambiente de trabalho e mantenha contato com pessoas que possam ajudá-lo a crescer profissionalmente.”

- **Foque no autoconhecimento:** “entender suas habilidades, pontos fortes e áreas de melhoria é fundamental para alinhar suas metas profissionais e pessoais.”

- **Seja resiliente:** “o início pode ser desafiador, mas mantenha-se motivado. Cada obstáculo superado contribui para o seu crescimento.”

Impacto social e econômico

O programa Jovem Aprendiz não beneficia apenas os jovens, mas também as empresas e a sociedade como um todo. Ele promove a inclusão social, reduz a evasão escolar e aumenta a qualificação da mão de obra no Brasil.

Com o crescimento expressivo registrado em 2024, o programa segue como um importante motor de transformação, abrindo caminhos para um futuro mais promissor para milhares de jovens brasileiros. ■



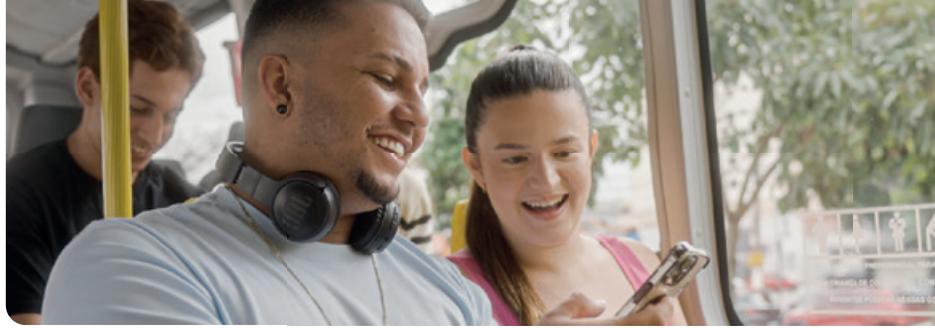


CAÇAPAVA um brinco

A PREFEITURA PROMETEU,
ESTÁ CUMPRINDO
E VAI FAZER AINDA MAIS.

Ônibus novos

- ✦ Conexão Wi-Fi
- ✦ USB para carregar celular
- ✦ Ar-condicionado



Novas Vans Escolares

Mais segurança e conforto para nossas crianças



E na FUSAM...

- ✦ Guarda Civil presente 24h
- ✦ Novos equipamentos
- ✦ Retomada das cirurgias



Limpeza e Manutenção de Vias

Ruas, estradas rurais, calçadão e Mercadão receberam manutenção, limpeza e melhorias.

Mais de **1 mil mudas** plantadas por meio do programa **Pomares Urbanos...**



PREFEITURA DE
CAÇAPAVA

E ainda está
só no começo ✦

Digital&

Do planejamento ao sucesso: a estratégia que constrói gigantes digitais

// POR REDAÇÃO

Em meio à transformação digital e à intensa competitividade do mercado, empreendedores têm apostado em estratégias bem definidas para conquistar e expandir seus negócios online. Dados do Sebrae indicam que 48% das pequenas empresas encerram suas atividades devido à falta de controle financeiro, evidenciando a necessidade de uma gestão planejada para garantir a sustentabilidade empresarial.

Especialistas afirmam que, para escalar negócios digitais, é essencial estabelecer metas precisas e monitorar rigorosamente o fluxo de caixa. Matheus Beirão, empreendedor de destaque no setor, ressalta que “o fluxo de caixa funciona como um radar para identificar sazonalidades e antecipar períodos de baixa ou alta nas vendas”. A trajetória da Queima Diária, plataforma de saúde e bem-estar que faturou mais de R\$500 milhões sem captar investimentos externos, demonstra na prática como o controle financeiro aliado a um planejamento estratégico robusto pode transformar uma ideia em um grande player do mercado.

Além do rigor na gestão das finanças, a criação de roadmaps de desenvolvimento e o alinhamento efetivo das equipes se mostram fundamentais para ajustar campanhas de marketing, planejar expansões e evitar decisões precipitadas que possam comprometer o crescimento sustentável. Essa abordagem, que alia análise de dados a decisões estratégicas, tem se mostrado decisiva para a evolução de startups e empresas digitais.

Outra tendência relevante é o avanço da educação online. Com previsões de que o setor de e-learning pode alcançar US\$ 457,8 bilhões até 2026, a estruturação de

cursos e mentorias exige a definição de um nicho de mercado e a organização de conteúdos de forma didática. Beirão destaca a importância de escolher temas com demanda e planejar as aulas de modo a proporcionar uma experiência de aprendizado escalável e rentável.

O investimento em planejamento estratégico se configura como diferencial para transformar negócios emergentes em referências consolidadas no mercado digital. A disciplina na gestão financeira, o planejamento detalhado e o alinhamento de equipes são elementos imprescindíveis para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades desse setor em constante evolução.

Além da gestão financeira, o investimento em tecnologia e inovação vem se consolidando como pilar essencial para a evolução dos negócios digitais. Ferramentas que integrem sistemas de análise de dados e gestão operacional permitem

uma visão holística do desempenho, facilitando a identificação de oportunidades e riscos em tempo real. Essa digitalização dos processos não só otimiza a eficiência interna, mas também oferece insights estratégicos fundamentais para ajustar campanhas e operações conforme as tendências do mercado.

O papel da liderança se mostra decisivo nesse contexto. Empresários que conjugam visão estratégica com gestão colaborativa criam ambientes propícios à inovação e ao crescimento sustentável. Em um mercado onde a oferta de serviços e produtos digitais é cada vez mais diversificada, oferecer uma jornada personalizada e integrada pode fidelizar consumidores e transformar usuários em defensores da marca. Essa estratégia, aliada a um planejamento financeiro robusto e à constante inovação, estabelece as bases para o crescimento escalável e sustentável dos negócios digitais. ■



Matheus Beirão é empreendedor e fundador da Queima Diária, a maior plataforma digital de fitness do Brasil. Com mais de 2 milhões de clientes atendidos e 400 mil assinantes ativos, a empresa alcançou um faturamento superior a R\$500 milhões, consolidando-se como referência no mercado digital de infoprodutos.

FARMA CONDE

FAMÍLIA CUIDA DE FAMÍLIA

CONTE COM O
CONDElivery
DE ONDE ESTIVER!

4000-1194

OU PASSE EM UMA DE
NOSSAS LOJAS.



PEÇA TAMBÉM PELO
FARMA CONDE APP



FARMA CONDE

SEJA BEM-VINDO!

FARMA CONDE



Tecnologia&

Inteligência Artificial: o futuro do trabalho em evolu o

// POR REDA O

Os avanços em Inteligência Artificial (IA) têm intensificado o debate sobre a capacidade das inova es tecnológicas substituir fun es e cargos profissionais. Para se ter uma ideia, o interesse no uso da IA cresceu consideravelmente nos últimos seis anos. De acordo com a pesquisa “The state of AI in early 2024: Gen AI adoption spikes and starts to generate value”, da McKinsey, 72% das empresas globais já aplicam a tecnologia, um avanço considerável se comparado aos 55% em 2023. A IA generativa – ramo da IA que cria novos conteúdos – também acompanha esse crescimento, saltando de 33% em 2023 para 65% no ano

passado. Como acontece com toda inova o disruptiva, as discussões sobre seus impactos estão em alta.

Há quem afirma que a IA possui habilidades superiores às dos humanos em diversos aspectos, como adaptabilidade, aumento da produtividade por meio da automa o, capacidade de processamento para identificar padrões e análise de contextos envolvendo grandes volumes de dados. Além disso, a IA tem o potencial de reduzir custos operacionais. O Fórum Econ mico Mundial, inclusive, prevê que a IA substituir  85 milhões de empregos até 2025. A boa notícia   que o relatório Future of Jobs Report 2025, indica a cria o de

170 milhões de novos postos de trabalho até 2030, impulsionados por áreas como IA, big data, redes, cibersegurança e alfabetiza o digital.

Este cenário se mostra positivo: ao automatizar tarefas simples e de baixo valor agregado, a IA permite que as pessoas dediquem seu tempo a atividades mais criativas, estratégicas e que demandam habilidades exclusivamente humanas, como pensamento crítico, criatividade, empatia, feeling e tomada de decisões  ticas.

A insegurança diante dessas mudanças   compreensível, e o momento exige cautela e adapta o. As empresas buscam profissionais dispostos a expandir suas competências em uma jornada contínua de aprendizado. Novas fun es estão surgindo rapidamente, exigindo conhecimento técnico e habilidades específicas para garantir o funcionamento dessas tecnologias de acordo com as necessidades do mercado.

Cabe às empresas estimularem esse desejo de evolu o, promovendo o acesso facilitado   tecnologia e orientando para que seu uso seja direcionado   busca de novas competências. Profissionais curiosos, inclinados ao aprendizado contínuo e capazes de transformar conhecimento em resultados coletivos serão cada vez mais valorizados.

Acredito que o conceito de unique human intelligence (UHI), ou inteligência única do ser humano, ganha ainda mais relevância nesse contexto. A colabora o entre a IA e a expertise humana tem o potencial de refinar e potencializar talentos, criando um ambiente onde ambos se complementam. ■



Jussara Dutra, Diretora-executiva de
Pessoas e Organiza o da Senior Sistemas

DENGUE MATA



Quando alguém fecha os olhos para o perigo da dengue,
todos corremos o risco de não abri-los nunca mais.

Proteja vidas com poucos minutos do seu dia.

Elimine água parada em vasos, ralos, calhas e recipientes.

Tampe caixas d'água e descarte pneus corretamente.



FAÇA A SUA PARTE!

Se todos abirmos os olhos para a
dengue, quem morre é o mosquito.

SAIBA MAIS, ACESSE:



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.SJC.sp.gov.br

Negócios&

Nova Opção Locadora: investimento e capacitação dos colaboradores garantem eficiência operacional e satisfação dos clientes

// POR REDAÇÃO

A Nova Opção Locadora acredita que o crescimento de uma empresa está diretamente ligado ao desenvolvimento de sua equipe. Por isso, investimos constantemente na qualificação e no aprimoramento de nossos colaboradores, oportunidades para que evoluam tanto profissionalmente quanto pessoalmente.

Um dos principais incentivos desta iniciativa é a Política de Bolsas de Estudo - Uni Nova, que tem como objetivo desenvolver competências e conhecimentos essenciais para a melhoria contínua dos hábitos, atitudes e processos internos. Com isso, buscamos impactar diretamente a qualidade do trabalho realizado, garantindo um serviço cada vez mais eficiente e qualificado.

Aplicamos treinamentos internos, capacitando e aprimorando nossa equipe em suas rotinas e tarefas diárias. Essa prática garante que nossos colaboradores estejam sempre atualizados e preparados para um atendimento ágil, preciso e de excelência.

O reflexo desse investimento é sentido diretamente por nossos clientes. Uma equipe bem treinada e comprometida significa um atendimento mais eficiente, soluções ágeis e uma experiência ainda mais positiva para quem confia na Nova Opção Locadora.



Foto: Divulgação

Além disso, nossa Política de Bolsas de Estudo - Uni Nova também incentiva a busca por novas formações acadêmicas, concedendo subsídios parciais para cursos de graduação, pós-graduação e especializações. Assim, reafirmamos nosso compromisso com

a valorização de nossa equipe, pois acreditamos que investir no conhecimento é investir no futuro de todos – e, principalmente, na satisfação de nossos clientes.

Juntos, seguimos evoluindo para atender você cada vez melhor! ■



agora é



O tempo não para. Ele avança, transforma, reinventa. E com ele, seguimos em movimento. A TV Thathi nasceu com um propósito: ser a voz das pessoas, contar histórias, informar, emocionar.

Crescemos, conquistamos, nos tornamos parte do dia a dia de milhares de lares e como todo grande caminho pede renovação. Hoje, damos um passo adiante. TV Thathi agora é TH+.

Não é apenas uma mudança de nome. É uma evolução. Um novo capítulo de uma história que nunca deixou de pulsar. TH+ é força, é dinamismo, é vínculo. É a certeza de que podemos ser mais, entregar mais, ir além.

É uma marca que simboliza o nosso crescimento, a nossa transformação e a nossa conexão ainda maior com você.

Continuamos ampliando horizontes, multiplicando vozes, escrevendo o futuro da comunicação. O mundo muda, e nós mudamos com ele, mas seguimos fiéis ao que nos trouxe até aqui: a paixão por contar histórias e a vontade de fazer sempre mais.

TH+ SBT. O futuro nos move.

Meon Menu&

A Profissão de Chef: Uma arte que requer Paixão, Técnica e Inovação

// POR CHEF RODRIGO CARDOSO

A profissão de chef é mais do que simplesmente cozinhar. Ser um chef é uma combinação de habilidades técnicas, criatividade, dedicação e, acima de tudo, uma verdadeira paixão pela gastronomia. Para muitos, a cozinha é um ambiente onde arte e ciência se encontram, criando pratos que encantam os sentidos e proporcionam experiências inesquecíveis. No entanto, por trás das iguarias que chegam à mesa dos clientes, há muito trabalho árduo e esforço, que fazem dessa profissão um desafio constante, mas também uma fonte imensa de satisfação.

O Caminho para a Cozinha Profissional

A trajetória de um chef começa, geralmente, com uma paixão precoce pela culinária. Muitos profissionais da gastronomia têm sua primeira experiência com a cozinha em casa, ao lado de familiares ou em pequenas cozinhas. A formação formal é um dos caminhos mais tradicionais, com cursos técnicos, faculdade de gastronomia ou até escolas especializadas, que ensinam desde técnicas básicas até conhecimentos mais avançados sobre nutrição, gestão de cozinha e tendências gastronômicas.

Além da formação, a experiência prática é fundamental. O trabalho em cozinhas de restaurantes, hotéis ou outras instituições é o lugar onde um chef vai aprimorar suas habilidades, aprender a trabalhar sob pressão e entender as dinâmicas de um ambiente profissional.

O dia a dia de um chef não é apenas sobre criar pratos deliciosos; também envolve uma série de desafios logísticos, operacionais e emocionais. Em um ambiente de cozinha profissional, o trabalho sob pressão é constante.

Ser chef implica ter uma visão ampla do negócio. Não é suficiente apenas saber cozinhar; um chef também precisa entender o funcionamento do restaurante, desde o controle de estoque e o gerenciamento de custos até o atendimento ao cliente e o marketing. Muitos chefs de sucesso acabam gerenciando seus próprios restaurantes, o que exige habilidades empresariais e financeiras.

A Criatividade no Cardápio

Um dos aspectos mais fascinantes da profissão de chef é a liberdade criativa. A gastronomia moderna é marcada pela fusão de culturas e influências, dando origem a pratos inovadores e surpreendentes que podem transformar a refeição em uma verdadeira experiência sensorial. Ao mesmo tempo, respeita tradições antigas e sabores locais, valorizando ingredientes frescos e sazonais.

A Gastronomia como Mercado em Expansão

Nos últimos anos, a gastronomia se tornou um dos setores mais dinâmicos da economia mundial. O interesse por alimentação saudável, a busca por novas experiências gastronômicas e o consumo crescente de produtos artesanais e gourmet impulsionaram a demanda por chefs qualificados.

A popularização da gastronomia por meio da televisão, redes sociais e plataformas de streaming também contribuiu para a visibilidade da profissão.

O Chef como Líder e Educador

Um aspecto muitas vezes pouco destacado, mas fundamental para o sucesso de um chef, é o seu papel como líder. Dentro de uma cozinha profissional, ele é responsável por guiar sua equipe, motivar seus colaboradores e, muitas vezes, ensinar novos profissionais que ingressam na gastronomia.

Ser chef é, sem dúvida, uma profissão que exige muito mais do que habilidade na cozinha. É um trabalho que envolve paixão, inovação, paciência e muito aprendizado contínuo. ■



Foto: Divulgação

Siga @docardosgastronomia

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



@CIAATHLETICASJC



CIAATHLETICAOFICIAL

CIAATHLETICASJC.COM.BR

Endereço:

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

**Companhia
Athletica**





Liliane Oliveira

Passarella&

Desvendando a New York Fashion Week: Tendências e Destaques para Fashionistas



@ATELIELILIANEOOLIVEIRA

MODA | ESTILO | ATITUDE DE SUCESSO

A New York Fashion Week, realizada no mês de fevereiro de 2025, encerrou sua edição de outono/inverno com uma explosão de criatividade e estilo que deixou todos os amantes da moda em êxtase. Vamos mergulhar nos momentos mais marcantes e nas tendências que prometem dominar as próximas temporadas.

Carolina Herrera:

Flores e Cores no Topo do Mundo

Wes Gordon, diretor criativo da Carolina Herrera, apresentou sua coleção no alto de um arranha-céu nova-iorquino, brindando os convidados com uma vista panorâmica da cidade. A passarela, adornada com milhares de flores de cerejeira, complementou perfeitamente os 66 looks vibrantes que desfilaram. Destaque para os vestidos de tweed, calças de alfaiataria e vestidos transparentes com bordados delicados. A inspiração veio do filme "Being There", refletindo uma atmosfera poética e romântica

Inverno Florido:

Um Jardim em Meio ao Frio

Nada de montar apenas produções com cores escuras e combinações monocromáticas! No que depender de grifes como Carolina Herrera, Zero Waste Daniel e Collina Strada, as estampas floridas e a paleta de cores intensas vão contrastar com o gélido cenário do hemisfério norte no inverno. Os padrões florais surgem tanto de maneira discreta, em detalhes bordados e rendas, quanto em versões mais chamativas e literais, como vestidos volumosos cobertos por prints exuberantes.

Michael Kors: Luxo Descontraído

Encerrando a semana de moda, Michael Kors apostou no conceito de "chique despretensioso". A coleção trouxe casacos de lã drapeados, vestidos de couro e blusas de seda, promovendo uma abordagem mais coberta e sensual do power dressing. Kors destacou uma sensualidade voltada para o movimento, contrastando com as tendências mais reveladoras recentes.

Tendências que Brilharam

A semana foi marcada por uma variedade de tendências empolgantes:

- Estilo grunge ressurgiu com força, trazendo suéteres largos e camisetas vintage em desfiles como os de Collina Strada e Coach.
- Prata maximalista apareceu em tecidos metálicos e conjuntos com lantejoulas.
- Tons vibrantes de vermelho transformaram a tendência "Tomato girl summer" em uma declaração ousada para o outono.
- Corp Core ou traje casual de negócios retornou com camisas e casacos totalmente abotados, como visto nas coleções de Michael Kors e Tory Burch.

Dica de Ouro para as Fashionistas

Quer incorporar essas tendências no seu dia a dia? Experimente misturar peças clássicas com elementos modernos. Um casaco de lã drapeado combinado com acessórios metálicos pode trazer aquele toque contemporâneo ao seu look. E que tal adicionar uma estampa floral vibrante ao seu guarda-roupa de inverno? Além de aquecer, vai iluminar os dias frios com muito estilo!

Até a próxima temporada, fashionistas!
Com carinho, **Liliane Oliveira**, Consultora de Moda & Estilo



Carolina Herrera | Nova York | Inverno 2025

Foto: Launchmetrics Spotlight



Michael Kors - Outono-Inverno 2025/2026

Foto: Launchmetrics Spotlight



@adoniaefe / Liliane Oliveira

Salmos 117: 1. Louvem o Senhor, todas as nações; exaltem-no, todos os povos! 2. Porque imenso é o seu amor leal por nós, e a fidelidade do Senhor dura para sempre. Aleluia!
Bíblia sagrada.

Arquitetura&

Criando um Ambiente de Aprendizagem Eficiente em Casa

// POR BARBARA NOGUEIRA GOMES

O ambiente de aprendizagem desempenha um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem. Embora as instituições educacionais sejam projetadas para proporcionar um espaço de aprendizagem ideal, é possível criar um ambiente de estudo eficiente e inspirador em casa. Neste artigo, apresentaremos quatro passos essenciais para preparar o seu espaço de estudo e aprimorar sua performance acadêmica.



Primeiro Passo:

Iluminação Adequada

A iluminação é um fator crucial para um ambiente de estudo eficiente. É importante garantir que o espaço esteja bem iluminado, seja através da luz solar natural ou artificial. Aqui estão algumas dicas para melhorar a iluminação do seu espaço de estudo:

- Coloque sua mesa de estudo perto da janela para aproveitar a luz natural.
- Use cortinas ou persianas para controlar a incidência dos raios solares e evitar reflexos.
- Instale lâmpadas LED para proporcionar uma iluminação adequada para leitura e estudo.

Segundo Passo:

Organização e Ergonomia

Um espaço organizado e ergonomicamente projetado é essencial para minimizar distrações e promover a concentração. O que você pode fazer para melhorar a organização e ergonomia do seu espaço de estudo:

- Mantenha o espaço limpo e organizado, com todos os materiais necessários ao alcance.
- Use mobiliário funcional, como mesas e cadeiras projetadas para proporcionar apoio adequado e conforto.
- Ajuste a altura da mesa e da cadeira para evitar desconforto e lesões.

Terceiro Passo:

Estímulo Sensorial

O estímulo sensorial pode ter um impacto significativo na motivação e concentração. Aqui estão algumas dicas para incorporar estímulos senso-

riais no seu espaço de estudo:

- Use cores inspiradoras e estimulantes, como azul e verde, para criar um ambiente harmonioso.
- Incorporar texturas naturais, como madeira e tecidos, para adicionar profundidade e interesse ao espaço.
- Adicione plantas para purificar o ar e criar um ambiente mais agradável.

Quarto Passo:

Tecnologia e Conectividade

A tecnologia e conectividade são essenciais para o aprendizado moderno. Assegure que você tenha acesso às ferramentas e recursos necessários:

- Tenha Wi-Fi estável e rápido.
- Use computadores, notebooks ou tablets para acessar recursos online e realizar tarefas.
- Instale software e aplicativos necessários para o seu curso ou área de estudo.

Criar um ambiente de aprendizagem eficiente em casa requer atenção a detalhes, desde a iluminação até a tecnologia. Ao seguir estes quatro passos, você pode criar um espaço de estudo inspirador, funcional e confortável que contribua para o seu sucesso acadêmico. Lembre-se de que um ambiente de aprendizagem eficiente é fundamental para a concentração e produtividade. ■



Veloz&

Produção do VW Tera em Taubaté deve gerar até 2.860 empregos

// POR REDAÇÃO

A fabricação do VW Tera em Taubaté deve gerar até 2.860 vagas de emprego. Desse total, 260 postos de trabalho são na Volkswagen e 2.600 na cadeia de fornecedores da empresa. A estimativa de geração de empregos foi divulgada pela Volks durante a apresentação do SUV na fábrica de Taubaté, no dia 13 de março. A montadora destacou ainda que 40% das novas vagas diretas estão sendo ocupadas por mulheres.

Conteúdo nacional

Considerado o lançamento mais importante da Volkswagen para a região América do Sul, o VW Tera integra um pacote de 16 novos modelos previstos pela marca até 2028. Os investimentos previstos pela montadora totalizam R\$ 16 bilhões no Brasil.

O Tera tem índice de 80% de peças fabricadas no Brasil e conta com 241 fornecedores, dos quais mais de 230 são empresas brasileiras. O novo SUV demandará R\$ 3,23 bilhões em compras de peças neste ano, valor que representa 12% do total previsto para a marca em 2025 (R\$ 26,3 bilhões) e estará no mercado nacional ainda neste semestre.

Seu principal atrativo será o preço competitivo, tornando-o o SUV de entrada da marca no mercado nacional. Entre seus principais concorrentes estão o Fiat Pulse e o Renault Kardian.

Posicionamento e tecnologia

O Tera chegará ao mercado posicionado entre o hatch Polo e o SUV Nivus, sendo considerado uma aposta estratégica para ampliar a presença da



Fotos: Divulgação

Volkswagen no segmento de SUVs. A empresa espera que o modelo tenha um bom volume de vendas, acompanhando a tendência de crescimento desse tipo de veículo, que já representa mais da metade das vendas de automóveis no Brasil.

Entre os equipamentos confirmados, estão rodas de liga leve diamantadas, faróis e lanternas em LED, painel de instrumentos digital de 10 polegadas, central multimídia VW Play Connect com conexão aprimorada, carregamento de celular por indução, iluminação interna "Ambient Light" e um pacote de assistência à condução (ADAS), oferecendo mais segurança e conforto aos ocupantes.

Preço e concorrência

Embora a Volkswagen ainda não tenha revelado o preço oficial do Tera, estima-se que o modelo seja posicionado na faixa de SUVs que custam um pouco



acima dos R\$ 100 mil. Com isso, ele disputará mercado diretamente com modelos como Citroën Basalt, Fiat Pulse e Renault Kardian, buscando atrair consumidores que procuram um SUV compacto com boa relação custo-benefício.

O lançamento do Tera reforça a estratégia da Volkswagen de ampliar sua presença no segmento de SUVs, acompanhando a tendência de crescimento desse mercado e oferecendo um novo modelo acessível e tecnologicamente avançado aos consumidores brasileiros e internacionais. ■

Pet&

Mercado Pet no Brasil: crescimento, inovações e perspectivas para 2025

// POR REDAÇÃO

O mercado pet brasileiro está em plena expansão, consolidando-se como um dos setores mais promissores da economia nacional. Segundo dados do Instituto Pet Brasil, o segmento movimentou R\$ 77 bilhões em 2024, um crescimento de 12% em relação a 2023. Essa ascensão reflete mudanças significativas no comportamento dos tutores, que enxergam os animais de estimação como verdadeiros membros da família.

Tendências do mercado pet em 2025

Alimentação natural e sustentável:

Os tutores estão cada vez mais atentos à saúde de seus pets, optando por alimentos naturais, livres de conservantes e produzidos de maneira sustentável. Entre as tendências, produtos premium e orgânicos ganham espaço no mercado. Os tutores buscam alimentos que promovam longevidade e qualidade de vida para seus animais.

Expansão dos serviços de pet care:

A rotina acelerada dos tutores estimula a procura por serviços que assegurem conforto e bem-estar aos pets, como em creches, passeios e hotelaria. Os tutores buscam alternativas que proporcionem qualidade de vida para os pets, mesmo com suas agendas corridas.

Inovações tecnológicas: A tecnologia tem revolucionado o setor pet com dispositivos inteligentes. Entre as novidades, coleiras com GPS, aplicativos de monitoramento de saúde e câmeras para vigilância. Essas inovações ampliam a conexão entre tutores e pets, oferecendo maior segurança e conforto.

Sustentabilidade em destaque: A preocupação com o meio ambiente também impacta o mercado pet.

Produtos em alta: Acessórios feitos de materiais reciclados e embalagens biodegradáveis. A sustentabilidade não é apenas uma tendência, mas uma necessidade que o mercado deve abraçar.

Aumento na humanização dos pets:

Os animais de estimação são tratados como membros da família, o que amplia a demanda por cuidados especializados. Isso impacta em maior investimento em saúde, alimentação e conforto.

Crescimento do segmento de saúde e bem-estar:

Os tutores estão mais atentos à saúde preventiva. Entre as tendências, check-ups regulares, terapias complementares e planos de saúde para pets.

Produtos personalizados: O mercado tem investido em soluções sob medida para atender às necessidades específicas de cada pet, como dietas personalizadas e acessórios ajustados ao porte e raça.

Qualificação profissional no setor:

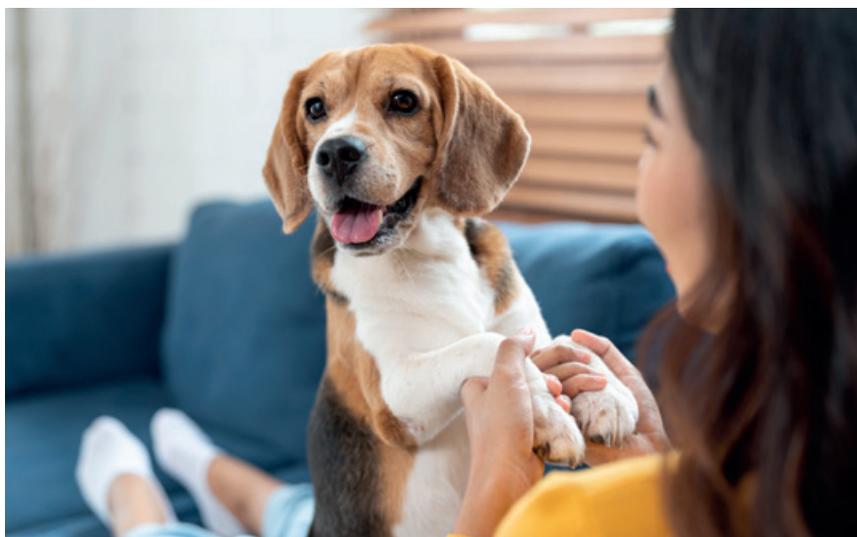
O crescimento do mercado exige profissionais mais capacitados. Por isso a importância do investimento em cursos de graduação e pós-graduação, como os oferecidos pela Faculdade de Medicina Veterinária Qualittas. A capacitação é essencial para acompanhar as demandas de um mercado em constante transformação.

Adaptação às novas demandas do consumidor:

Empresas precisam ser ágeis para atender às expectativas de tutores mais exigentes, como lojas que oferecem experiências diferenciadas e suporte especializado.

Expectativas para 2025

O mercado pet no Brasil continuará a crescer, impulsionado por tendências de inovação, sustentabilidade e humanização. A expectativa é que o setor se consolide ainda mais como referência global, alinhando crescimento econômico e qualidade no cuidado com os pets. ■



Saúde&

Saúde Mental no Trabalho: Respeite seu corpo e sua mente

// POR REDAÇÃO

Em meus atendimentos tenho notado cada vez mais pessoas chegando esgotadas, sem energia, com uma sensação de estar “no limite”. Muitas vezes, o diagnóstico rapidamente fica claro, síndrome de burnout. Esta condição, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é o esgotamento físico e mental causado pelo estresse crônico no ambiente de trabalho. Por vezes, é como se a pessoa estivesse vivendo em um ciclo sem fim de exaustão, falta de motivação e até mesmo sentimento de incapacidade.

Isso pode acontecer, pois o trabalho é onde passamos a maior parte dos nossos dias, buscando cumprir prazos, metas e expectativas, muitas vezes acima do que podemos oferecer. Vivemos em uma cultura que glorifica o excesso de atividades, em que ficar na empresa até tarde, abrir mão de fins de semana, responder e-mails fora do expediente pode parecer normal. Porém, o custo emocional é alto.

Ao não respeitarmos nossos limites, corremos o risco de transformarmos o prazer do trabalho em uma fonte de sofrimento. Sinais como insônia, irritabilidade, cansaço extremo e até dores físicas são alarmes que o corpo dá quando algo não está bem.



Alessandra Augusto é Psicóloga, Palestrante, Pós-Graduada em Terapia Cognitiva Comportamental e Neuropsicopedagogia.

Foto: Divulgação

Busque auxílio psicológico para que você aprenda a lidar com o que está sentindo. O tratamento da síndrome de burnout é multidisciplinar e envolve psicoterapia, medicamentos, atividade física, alimentação saudável e apoio social e de familiares.

Na sociedade em que estamos vivendo, desconectar pode parecer difícil, mas é essencial para evitar o burnout. Por exemplo, planeje um tempo para você, pode ser um dia na praia, um piquenique no parque, ou até uma viagem curta. Respeite seu corpo e sua mente, e

não tenha medo de dizer “não” quando ultrapassar seus limites. É um exercício de autocompaixão e autocuidado.

Lembre-se que cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Tenha momentos de descanso, se não puder tirar férias, tente viajar ou fazer um passeio diferente durante o fim de semana. Faça pausas durante o dia para desacelerar a mente. O equilíbrio é a chave para uma vida mais leve. Caso perceba que está negligenciando esse cuidado, procure ajuda. A saúde mental é o maior presente que você pode dar a si mesmo. ■

Seu RH com mais agilidade, segurança e confiança.

Cuidamos da saúde ocupacional da sua empresa com excelência, rapidez e atendimento humanizado.

- ASO rápido
- Exames ocupacionais
- PGR / PCMSO
- Gestão do E-Social
- LTCAT
- Treinamentos
- Engenheiro em segurança do trabalho
- Técnico em segurança do trabalho

Atendimento in Company

 @md.medicinaocupacional  (12) 3014-4038  (12) 98846-7073

 Av. Maj. Acácio Ferreira, 658 - Jardim Paraiba, Jacareí - SP - CEP 12327-070

 comercial@mdmedicinaocupacional.com.br

Entre as melhores
avaliações



Existe uma real solução para seu negócio

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

 contato@bdo.com.br

BDO



São José dos Campos



Foto: Claudio Vieira/PMSJC

São José obteve as melhores médias nos segundos e quintos anos entre os municípios paulistas com mais de 500 mil habitantes

Rede municipal avança no Saresp e lidera entre as grandes cidades

A rede de ensino municipal de São José dos Campos segue consolidando a posição de referência na educação básica, figurando entre as melhores das grandes cidades do estado.

O desempenho positivo foi confirmado pelos mais recentes indicadores do Saresp (Sistema de Avaliação de Rendimento Escolar do Estado de São Paulo), que apontam avanços significativos na proficiência dos alunos em língua portuguesa e matemática. Os dados foram divulgados ao longo deste mês.

As escolas da Prefeitura alcançaram as melhores médias nos segundos e quintos anos do ensino fundamental entre os municípios paulistas com população acima de 500 mil habitantes. São José assume a primeira colocação em todas as comparações.

Desempenho

Comparando os dados do Saresp 2024 com os do ano anterior, os números refletem uma evolução nos níveis de proficiência dos alunos do 2º ano, saltando de 177,4 para

194,6 em língua portuguesa e de 171,4 para 186,7 em matemática. No 5º ano, as médias dessas duas disciplinas são 217,4 e 231,9, respectivamente.

Entre as escolas que mais melhoraram em comparação à última aplicação, a Emefi Henriqueta Costa Porto cresceu 34,2% em língua portuguesa no 2º ano. Ela fica localizada no Parque Industrial (região sul) e foi municipalizada em 2023.

Já em matemática o destaque foi para a Emefi Moacyr Benedicto de Souza, no Campo dos Alemães (sul), que teve crescimento de 47,1%.

No 5ª ano, a Emefi Maurício Anisse Cury, no Jardim São Dimas (centro), foi a que mais cresceu em língua portuguesa e matemática, com 19,5% e 16,26%, respectivamente.

As avaliações mostram que a cidade tem superado as metas projetadas e se destacado na alfabetização na idade certa, refletindo os esforços contínuos da Prefeitura na implementação de políticas educacionais eficazes. ■



Foto: Divulgação

Feira do Produtor Rural Produtores rurais têm acesso também ao transporte de calcário, isentos de qualquer tipo de cobrança

Serviços prestados pelo Ponto Rural em São José são gratuitos

Pioneiro no Brasil, o Ponto Rural de São José dos Campos presta serviços de apoio ao produtor rural totalmente gratuitos, sem a cobrança de nenhum tipo de taxa.

Nas últimas semanas, a direção do Ponto Rural recebeu denúncias de intermediações por terceiros com cobranças indevidas. Entre os serviços oferecidos por intermediários, está a emissão do CCIR (Certificado de Cadastro do Imóvel Rural).

O documento é indispensável para desmembramento, arrendamento, hipoteca, venda ou promessa de venda de imóvel rural, entre outras transações, e pode ser emitido gratuitamente nas unidades do Ponto Rural.

Além de fornecer o CCIR, o Ponto Rural presta outros serviços, como a emissão de GTA (Guia de Trânsito Animal) e CNPJ (Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas) para produtor rural.

Também é possível ter acesso ao serviço de transporte de calcário e à vacinação gratuita do rebanho contra raiva, brucelose e manquinha, além da declaração de vacinação.

Os produtores rurais podem agendar gratuitamente serviço de trator, como aração e gradeamento, preparatórios para o plantio. Também é disponibilizado para o produtor rural um plantão ambiental, que tira dúvidas sobre diversas questões relacionados ao setor.

Ponto Rural em São José

Alto da Ponte (região norte)

Rua Alziro Lebrão, 240 - 3911-6915

São Francisco Xavier

Rua XV de Novembro, 900 - 3926-1790 ■



São José dos Campos



Foto: PMSJC

Vista aérea da obra em andamento: à direita, a estrutura do pergolado e da passarela

Novo conceito em espaço de lazer está em construção no Morumbi

É muito mais que uma praça ou centro de lazer convencional. O projeto-piloto que a Prefeitura está construindo no Morumbi vai ser um ambiente integrado de entretenimento e ponto de encontro das famílias do bairro e das vizinhanças do entorno, na região sul de São José dos Campos.

Próximo à estação da Linha Verde, o novo equipamento público vai beneficiar tanto os moradores locais como os visitantes de outras regiões. O projeto visa elevar o bem-estar da população ao oferecer lazer qualificado, ampliar as áreas verdes e adotar a drenagem urbana sustentável.

Inovação

A assim denominada Praça Verão será a primeira da cidade com características inovadoras, que servirá de modelo para futuras unidades em outros locais. Entre os atrativos para uso de todas as faixas etárias, estão vários espaços, como passeio, pergolado, piscina vertical, solário e prainha, que é um tanque de

areia com rampa de acessibilidade e espreguiçadeiras, onde os pais poderão brincar com os filhos pequenos.

Com temática voltada à água e às atividades ao ar livre, a praça atenderá crianças, jovens, adultos e idosos, incluindo as pessoas com deficiência. Haverá ainda áreas de piquenique, jardim sensorial e balanços adaptados, fortalecendo os vínculos comunitários.

Obra

Atualmente os serviços estão na fase de instalação de mobiliários e aplicação de madeira plástica no pergolado e deck. As equipes também estão preparando o solo para a execução do paisagismo. Trata-se de uma intervenção urbanística com recursos provenientes da outorga onerosa depositados no FMDU (Fundo Municipal de Desenvolvimento Urbano). A obra tem investimento de R\$ 2.445.000 e está sendo realizada pela VZO Engenharia, com previsão de entrega para abril. ■



Foto: Claudio Vieira/PMSC

Na presença de amigos e familiares, médicos residentes comemoram a conclusão de uma importante etapa em suas trajetórias

Hospital Municipal forma médicos especialistas em 9 áreas

A 23ª turma de Residência Médica do Hospital Municipal encerrou o período de especialização com uma cerimônia de formatura nesta sexta-feira (21), no Cefe (Centro de Formação do Educador), em Santana, região norte da cidade.

São 38 formandos que se especializaram em 9 áreas médicas: Anestesiologia, Cirurgia Geral, Clínica Médica, Ginecologia e Obstetrícia, Medicina Intensiva Adulto, Medicina Intensiva Pediátrica, Neurologia, Ortopedia e Traumatologia e Pediatria.

Os residentes foram aprovados em um processo seletivo do HM e vieram de vários pontos do país, como Distrito Federal, Espírito Santo, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Paraná e outras cidades de São Paulo. A oradora da turma, Natália Savastano Jorge, veio de Catalão, município em Goiás. Para ela, o Hospital Municipal se tornou parte da sua história.

“Hoje é um dia que simboliza a conquista de um sonho. Depois de anos de estudo, dedicação e sacrifício, chegamos

ao fim de uma das fases mais desafiadoras e transformadoras de nossas vidas”, iniciou em seu discurso.

“A residência no Hospital Municipal Dr. José de Carvalho Florence é um divisor de águas, onde cada dia traz novos desafios e oportunidades para evoluir. Estamos prontos para enfrentar o que vier com a bagagem que construímos aqui”, afirmou.

Todos os anos, o Hospital Municipal recebe uma média de 400 inscrições para os programas de Residência Médica. A duração varia de acordo com a especialidade, entre 2 e 3 anos.

Desde 2000, quando começou o programa, o HM já formou mais de 500 médicos residentes. Inicialmente, eram 3 especialidades e hoje são 12 áreas credenciadas pela Comissão Nacional de Residência Médica.

O Hospital Municipal é mantido pela Prefeitura de São José dos Campos e gerenciado pela SPDM (Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina). ■

GUIA GASTRONÔMICO

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



1. ITALIANO: MASSAS, RISOTOS, E OUTRAS ESPECIALIDADES ITALIANAS.

Cantina da Nena

Telefone: (12) 3922-4634

Rede social: @cantinadanena.com.br

Jardim Aquarius: Pátio das Américas, Av. Cassiano Ricardo, 319, Lojas 19 e 21
Vale Sul Shopping: Av. Andrômeda, 227, Shopping Colinas: Av. São João, 2200

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950

Rede social: @boigalechurrascaria

Site: www.boigale.com.br

Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709
Parque Residencial Aquarius

Vino! São José dos Campos

Telefone: (11) 99994-8485

Rede social: @vinosaojosecampos

Rua Salmão, 75, Loja 2 - Aquarius, SJC

Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192

Rede social: @parahy.bar

Site: parahybar.com.br

Av. Florestan Fernandes, 500

Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)

Rede social: @troinapizzagourmet

Site: www.troina.com.br

Av. Irerê, 69 - Alphaville, SJC Campos, SP

Osteria Itália

Tel.: (12) 99713-4724 / (12) 3308-0633

Rede social: @osteriaitaliasjc

Rua General Osório, 63 - Vila Ema

Enoteca Ferreti

Telefone: (12) 99757-8812

Rede social: @enotecafferretioficial

• Unidade Urbanova: Av. Shishima Hifumi, 2101 - Urbanova Madrid Open Mall

• Unidade Aquarius: Rua Benedito Osvaldo Lecques, 51 - Jd. Aquarius, Edifício Prime São José dos Campos

Clemenza

WhatsApp (12) 99603-7247

Fixo: (12) 3913-5033

Rede social: @clemenzarestaurante

Av. Barão do Rio Branco, 140

Esplanada II - São José dos Campos

2. FRUTOS DO MAR: PEIXES, CAMARÕES, LAGOSTAS E PRATOS INSPIRADOS NO MAR.

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950

Rede social: @boigalechurrascaria

Site: www.boigale.com.br

Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709

Parque Residencial Aquarius

Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192

Rede social: @parahy.bar

Site: parahybar.com.br

Av. Florestan Fernandes, 500

Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)

Rede social: @troinapizzagourmet

Site: www.troina.com.br

Av. Irerê, 69 - Alphaville, SJC Campos, SP

Restaurante Villa Velha

Telefone: 12 98157-3506 (WhatsApp)

Rede social: @restaurantevillavelha

Site: www.restaurantevillavelha.com.br

Praça Cândido Dias Castejon, 27 - Centro

Osteria Itália

Tel.: (12) 99713-4724 / (12) 3308-0633

Rede social: @osteriaitaliasjc

Rua General Osório, 63 - Vila Ema

Senhor dos Peixes

Telefone: 12 3921-6815 (Fixo e WhatsApp)

Rede social: @srdospeixes

Av. Dr. Adhemar de Barros, 1294

Jarim São Dimas - São José dos Campos

3. CHURRASCARIA: ESPECIALIZADA EM CARNES ASSADAS.

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950

Rede social: @boigalechurrascaria

Site: www.boigale.com.br

Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709

Parque Residencial Aquarius

Calçada Brasileira

Telefone: (12) 99733-9752

Rede social: @calcadabrasileira

Site: www.calcadabrasileira.com.br

Rua Euclides da Cunha, 204, Jd. Maringá

Sheriff

Telefone: 12 2012-1212

Rede social: @sheriffbrasil

Site: sheriff-beer-bbq.cluvi.com.br

Praça Cândida Maria César Sawaya

Giana, 4 - Jardim Apolo I

4. PIZZARIA:

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950

Rede social: @boigalechurrascaria

Site: www.boigale.com.br

Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709

Parque Residencial Aquarius

Vino! São José dos Campos

Telefone: (11) 99994-8485

Rede social: @vinosaojosecampos

Rua Salmão, 75, Loja 2 - Aquarius, SJC

Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)

Rede social: @troinapizzagourmet

Site: www.troina.com.br

Av. Irerê, 69 - Alphaville

São José dos Campos, SP

O Beco | Rabo de Galo e Xama na Pizza

Telefone: 12 98168-3305

Rede social: @obecosjc

Site: https://obeco.sjc.br/

Avenida Cassiano Ricardo, 1478

Jd. Alvorada, São José dos Campos

5. JAPONESA: SUSHI, SASHIMI, TEMAKI E OUTROS PRATOS DA CULINÁRIA JAPONESA.

Hioki Sushi

Telefone: 12 3308-8097

Rede social: @hiokisaojose

Av. São João, 224 - Jd. Esplanada

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950

Rede social: @boigalechurrascaria

Site: www.boigale.com.br

Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709

Parque Residencial Aquarius

6. MEXICANA: TACOS, BURRITOS, GUACAMOLE E SABORES PICANTES.

Soldaderas Comedoria

Telefone: 12 99164-0848

Rede social: @soldaderas_comedoria

Rua Dr. Aleixo Mascarenhas, 35
Vila Maria - São José dos Campos

7. BRASILEIRA: FEIJOADA, COMIDA CAIPIRA E PRATOS TÍPICOS DO BRASIL.

Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192
Rede social: @parahy.bar
Site: parahybar.com.br
Endereço: Av. Florestan Fernandes, 500
Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

Dona Jandira Cozinha Brasileira

Telefone: Vale Sul (12)3933-0819
Telefone: Colinas (12) 3322-3883
Rede social: @donajandirarestaurante
Vale Sul Shopping e Shopping Colinas

Restaurante Villa Velha

Telefone: 12 98157-3506 (WhatsApp)
Rede social: @restaurantevillavelha
Site: www.restaurantevillavelha.com.br
Praça Cândido Dias Castejon, 27
Centro, São José dos Campos

Pastel Brasileiro

Telefone: 12 99687-7488
Rede social: @pastelbrasileirooficial
Av. Comendador Vicente de Paulo Penido,
174 - Loja 08 - Jd. Aquarius - SJCampos

We Make

Telefone: (12) 98858-3431
Rede social: @wemake.sjc
Av. Dr. Ademar de Barros, 1050 - Sobreloja
Jd. São Dimas, São José dos Campos - SP

8. ÁRABE: ESFIHAS, QUIBES, HOMUS E OUTRAS DELÍCIAS DO ORIENTE MÉDIO.

Al Badah

Telefone: 12 - 3941-1945
Rede social: @albadah_oficial
Site: albadah.com.br
Rua Serimbura, 15 - Vila Ema - SJCampos

Haruf Kebabs e Especialidades Árabes

Telefone: 12 3913-3074
Rede social: @harufkebabs
Site: www.haruf.com.br
Av. São João, 644 - Lj 10
Shopping Esplanada - Jd. Esplanada

9. VEGANO E VEGETARIANO: ESPECIALIZADO EM PRATOS SEM CARNE E À BASE DE VEGETAIS.

Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)
Rede social: @troinapizzagourmet
Site: www.troina.com.br
Av. Irerê, 69 - Alphaville, SJCampos, SP

Osteria Itália

Tel.: (12) 99713-4724 / (12) 3308-0633
Rede social: @osteriaitaliasjc
Rua General Osório, 63 - Vila Ema
São José dos Campos

10. HAMBURGUERIA: LANCHES ARTESANAIS E CLÁSSICOS AMERICANOS

Sheriff

Telefone: 12 2012-1212
Rede social: @sheriffbrasil
Site: sheriff-beer-bbq.cluvi.com.br

Praça Cândida Maria César Sawaya
Giana, 4 - Jd. Apolo I-São José dos Campos

Calçada Brasileira

Telefone: 12 99733-9752
Rede social e/ou site: @calcadabrasileira
Site: www.calcadabrasileira.com.br
Rua Euclides da Cunha, 204
Jardim Maringá

O Beco | Rabo de Galo e Xama na Pizza

Telefone: 12 98168-3305
Rede social e/ou site: @obecosjc
Site: https://obeco.sjc.br/
Av. Cassiano Ricardo, 1478 - Jd. Alvorada

Jeronimo Track

Telefone: 12 3512-1433
Av. Comendador Vicente de Paulo
Penido, 404 - Parque Res. Aquarius
São José dos Campos

11. COMIDA DE BOTECO: PETISCOS E PRATOS TRADICIONAIS DE BARES BRASILEIROS.

Bar do Pépe

Telefone: 12 99793-5403
Rede social: @bardopepesjc
Rua Estocolmo, 76 - Jardim Augusta
São José dos Campos - SP

Tap House Capitano

Telefone: 12 99601-3376
Rede social: @taphousecapitano
Av. Engenheiro Florestan Fernandes, 500
Aquarius Open Mall

Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192
Rede social: @parahy.bar
Site: parahybar.com.br
Av. Florestan Fernandes, 500
Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

Sheriff

Telefone: 12 2012-1212
Rede social e: @sheriffbrasil
Site: sheriff-beer-bbq.cluvi.com.br
Praça Cândida Maria César Sawaya
Giana, 4 - Jd. Apolo I - SJCampos

Pastel Brasileiro

Telefone: 12 99687-7488
Rede social: @pastelbrasileirooficial
Av. Comendador Vicente de Paulo Penido,
174 - Loja 08 - Jd. Aquarius, São José dos
Campos - SP,

Disk Me Disse

Telefone: 12 3913-6058
Rede social: @diskmedissebar
Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes, 483
Vila Adyana - São José dos Campos

12. CAFETERIA, CONFEITARIA E PADARIA GOURMET

Torteria Haganaboka

Telefone:
Unidade Nove de Julho: 12 99741-9405
Unidade Colinas: 12 98297-2180
Unidade Aquarius: 12 99757-7926
Rede social: @torteriahaganabokaoficial
Site: www.torteria.com.br

Av. Nove de Julho, 1137, Colinas Shopping
Av. Cassiano Ricardo 319, Pátio das América

Café Conceito Jardim Esplanada e Café Conceito Jardim Aquarius:

Tel.: Unidade Esplanada 12 98818-1419
Tel.: Unidade Aquarius 12 99642-1081
Rede social: @cafeconceito.esplanadasjc
Rede social: @cafeconceito.aquarius
Site: https://www.cafeconceito.com.br
Av. Barão do Rio Branco, 220-Jd. Esplanada
Av Salmão, 75 - Jd. Aquarius
São José dos Campos, SP

Bendito Seja Padaria Artesanal -

Telefone: 12 98264-6780
Rede social: @benditosejapaes
Site: www.benditosejapaes.com
Rua Bacabal, 140 - Ed. Delta Center
Parque Industrial | Rua Padre Rodolfo, 300
Boulevard da Ema - Vila Ema

13. SAUDÁVEL E FIT: FOCO EM INGREDIENTES LEVES, ORGÂNICOS E NUTRITIVOS.

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950
Rede social: @boigalechurrascaria
Site: www.boigale.com.br
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709
Parque Residencial Aquarius
São José dos Campos, SP

Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)
Rede social: @troinapizzagourmet
Site: www.troina.com.br
Av. Irerê, 69 - Alphaville
São José dos Campos, SP

Café Conceito Jardim Esplanada e Café Conceito Jardim Aquarius:

Tel.: Unidade Esplanada 12 98818-1419
Tel.: Unidade Aquarius 12 99642-1081
Rede social: @cafeconceito.esplanadasjc
Rede social: @cafeconceito.aquarius
Site: www.cafeconceito.com.br
Av. Barão do Rio Branco, 220
Jd. Esplanada Av Salmão, 75 - Jd. Aquarius

15. INTERNACIONAL: RESTAURANTES QUE OFERECEM UMA MISTURA DE CULINÁRIAS DO MUNDO.

Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950
Rede social: @boigalechurrascaria
Site: www.boigale.com.br
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709
Parque Residencial Aquarius
São José dos Campos, SP

Vino! São José dos Campos

Telefone: (11) 99994-8485
Rede social: @vinosaojosecampos
Rua Salmão, 75, Loja 2 - Aquarius, SJC

Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)
Rede social: @troinapizzagourmet
Site: www.troina.com.br
Av. Irerê, 69 - Alphaville
São José dos Campos, SP

ACONTECEU VIROU MEON

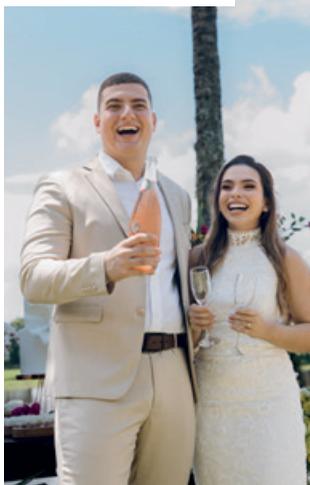
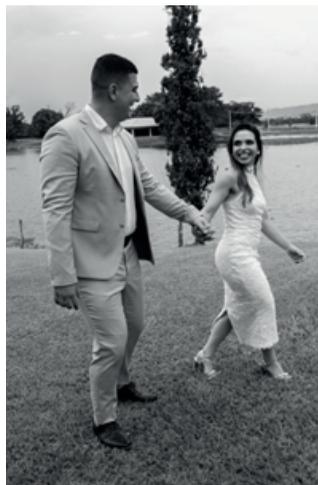
COBERTURA
SOCIAL DA RMVALE

CASAMENTO DE YAN LOPES TEM GERALDO ALCKMIN COMO PADRINHO, EM CAÇAPAVA



Fotos: Fábio Bueno

Fotos: Fábio Bueno



Yan Lopes, prefeito de Caçapava, e Lili Oliveira, trocaram as alianças no dia 22 de fevereiro, tendo como padrinhos, o vice-presidente Geraldo Alckmin e a esposa Lu Alckmin.

Com 24 anos, Yan Lopes   um dos prefeitos mais jovens da RMVale. Graduado em Gestão de Recursos Humanos e Direito, Yan começou na política como vereador aos 20 anos. Nas elei es municipais de 2024 foi eleito prefeito de Caçapava com 18.223 votos.



PROGRAMA JOVEM APRENDIZ

Empresas que buscam **inovação e excelência** em tecnologia, têm uma oportunidade única para incorporar jovens talentos ao seu time e ainda gerar impacto social.

O Programa Jovem Aprendiz de Talento para jovens entre **16 e 24 anos** com altas habilidades foi desenvolvido pelo **IAL - Instituto Alpha Lumen** para atender à **Lei do Aprendiz** com profissionais de alto potencial de aprendizado direcionado ao setor de tecnologia da informação - TI.



DIFERENCIAIS

Processo seletivo para identificação de jovens com altas habilidades na área de TI

Capacitação técnica de alto nível com desenvolvimento de soft skills

Agregar valor e ampliar o ESG da empresa.



Participe ativamente no desenvolvimento de jovens talentos e ajude a construir uma sociedade mais inclusiva.



alpha 
<ed/tech>

www.alphaedtech.org.br

AQUI, SEU TALENTO VALE OURO!



Na **Nova Opção Locadora**, acreditamos que o **sucesso da empresa** começa com as **pessoas**.



Aqui, **investimos no seu crescimento** com capacitação, formação e um Plano de Carreira estruturado.



UNI NOVA

Incentivamos sua formação, ajudando você a se qualificar e alcançar seus objetivos.



APRENDIZADO

Investimos no seu crescimento, capacitação e evolução profissional.



OPORTUNIDADE

Valorizamos o seu potencial e oferecemos oportunidades reais para quem quer aprender e evoluir.



FUTURO

Trabalhe em um lugar que valoriza você e prioriza o seu futuro.

Aqui, você é mais do que um colaborador. Você é parte do nosso futuro!



Vem crescer com a gente!

NOVAOPÇÃO
LOCADORA DE CARROS