

# metrópole

magazine



## CLÁUDIA CONDE

FAMÍLIA CUIDA  
DE FAMÍLIA

**IMPOSTO  
SOLIDÁRIO**  
DOAÇÃO EM  
PROL DO SOCIAL

**SAÚDE  
DO CÉREBRO**  
O QUE OS SONHOS  
NOS REVELAM



GUIA

# SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

É TURÍSTICA!



PRODUZIDO POR

**meon** **meon**  
**TURISMO**

[www.meon.com.br](http://www.meon.com.br)

APONTE A  
CÂMERA DO SEU  
CELULAR PARA  
O QR CODE E  
ACESSE O GUIA  
GRATUITAMENTE



Abril é um mês emblemático no calendário da saúde. Mais do que datas simbólicas, as campanhas realizadas ao longo do mês têm como foco despertar a consciência da população para a prevenção de doenças e o cuidado com o corpo e a mente. A **Metrópole Magazine** destaca o tema Saúde na edição deste mês.

São diversas campanhas reconhecidas nacionalmente, como o Abril Verde, voltado à saúde e segurança no trabalho, o Abril Azul, dedicado à conscientização sobre o autismo, e o Abril Lilás, que trata da prevenção das violências contra a mulher.

Mais do que uma cor no calendário, abril lembra que saúde é uma construção contínua. Em tempos de avanço da tecnologia na medicina, envelhecimento populacional e aumento dos índices de transtornos mentais, o mês de abril ganha ainda mais relevância. É tempo de parar, refletir e agir. Afinal, saúde não se resume à ausência de doença — é bem-estar físico, emocional e social.

Acompanhe também as novidades e informações de nossos colunistas.

## 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](http://www.meon.com.br)

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

## BDO

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](mailto:redacao@meon.com.br)

## ANER

ASSOCIAÇÃO ANUAL DE EDITORES DE REVISTAS

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

## Cobertura e distribuição

### RMVale 39 cidades



## Especial&

# A VISÃO EMPRESARIAL DE CLÁUDIA CONDE

## Farmacêutica transforma adversidade em oportunidade

// POR REDAÇÃO

**R**ecém-formada em Farmácia, com 25 anos de idade, e mãe de uma bebê de seis meses, Cláudia Conde resolveu empreender. Natural de Paraguaçu Paulista, no interior de São Paulo, ela havia se mudado para Ubatuba em busca de novos horizontes ao lado do marido, Manoel, então delegado de polícia. Foi ali, em uma garagem alugada com ajuda de amigos, que nasceu o embrião da Farma Conde — uma das redes de drogarias que mais crescem no país.

Trinta anos depois, o que começou de forma improvisada se tornou uma potência do varejo farmacêutico. A empresa ultrapassou a marca de 500 unidades próprias, 50 licenciadas (com planos de abrir mais 250 até o fim de 2025) e cerca de oito mil funcionários, com presença em 130 cidades de São Paulo e Minas Gerais. Em 2024, o faturamento chegou a R\$ 1,7 bilhão — e a meta agora é romper a barreira dos R\$ 2 bilhões.

O início foi solitário. “Fazia tudo: comprava, vendia, aplicava injeção, limpava o balcão e ainda precisava dar conta de ser mãe. Não foi fácil”, lembra Cláudia. Com o salário do marido já comprometido com as despesas da casa, o casal vendeu os carros e arriscou o pouco que tinha no sonho da drogaria própria. A bebê, Giovana, ficava aos cuidados da avó enquanto a mãe

plantava os alicerces do negócio.

O que parecia uma medida temporária se mostrou uma vocação. Cláudia aplicava tudo o que ganhava para fazer o negócio crescer. Vieram as primeiras contratações, a abertura de novas filiais e, aos poucos, uma rede sólida começou a tomar forma no Litoral Norte, depois no Vale do Paraíba.

### O impulso da visão empresarial

A entrada de Manoel na operação foi um divisor de águas. Com olhar estratégico, ele ajudou a estruturar áreas administrativas, expandir a rede e profissionalizar a gestão. Hoje, ocupa o cargo de presidente do grupo, enquanto Cláudia atua como vice-presidente e líder de iniciativas sociais.

“Ele sempre teve uma visão de longo prazo e foi fundamental para a expansão”, revela Cláudia. Entre os marcos mais visíveis dessa transformação está a Farma Conde Arena, maior centro esportivo e de eventos de São José dos Campos, batizado com o nome da rede.

Além disso, o grupo passou a atuar também com supermercados, farmácias de manipulação e, mais recentemente, na fabricação de produtos próprios por meio da MCG, laboratório fundado em 2011 que hoje tem mais de 500 itens no portfólio — de suplementos a cosméticos.

### Atendimento com alma e propósito

Na contramão da frieza do varejo em larga escala, Cláudia sempre acreditou que o diferencial estava na humanização. “Ninguém entra em uma farmácia feliz. Muitas vezes, a pessoa está doente, fragilizada, precisando mais de empatia do que de um remédio”, afirma. Essa filosofia, inclusive, está estampada no slogan da empresa: Família cuida de família.

Para ela, manter os valores originais da marca é fundamental — inclusive na hora de contratar. “Não basta ser bom tecnicamente. Precisa acreditar no propósito, entender o que representa cuidar da saúde de alguém.”

“Fazia tudo: comprava, vendia, aplicava injeção, limpava o balcão e ainda precisava dar conta de ser mãe. Não foi fácil.”

Cláudia Conde



“Não basta ser bom tecnicamente. Precisa acreditar no propósito, entender o que representa cuidar da saúde de alguém.”

Cláudia Conde

### Um legado que continua

A pequena Giovana que inspirou a fundadora a empreender, hoje trabalha ao lado dos pais, no setor de marketing da Farma Conde. Cláudia, agora avó, celebra o novo capítulo da vida pessoal enquanto segue à frente das ações sociais da empresa: de campanhas de doação à realização de exames gratuitos e atendimento farmacêutico à população.

E ainda tem fôlego para mais: com autorização da Anvisa, a rede se prepara para entrar no setor industrial. “Ainda é uma produção pequena, mas temos potencial para crescer. O Brasil é continental, e a saúde precisa de soluções acessíveis”, projeta.

De uma garagem em Ubatuba a uma das maiores redes de farmácias do país, Cláudia Conde é o retrato de uma empreendedora que soube transformar adversidades em oportunidades — sempre com os pés no chão e o coração no negócio. ■

## Especial&

# O que os sonhos revelam sobre a **saúde do cérebro**

// POR REDAÇÃO

**D**urante o sono, principalmente na fase REM (movimento rápido dos olhos), o cérebro está em plena atividade, processando emoções e consolidando memórias, e é nessa hora que os sonhos acontecem. Áreas que são ligadas a emoção, como a amígdala e a memória como o hipocampo, são ativadas, enquanto o córtex pré-frontal, que influencia na lógica e no raciocínio crítico, permanece mais inativo. Sendo assim, já que nesse período o cérebro está reorganizando as memórias e emoções, sem a interferência do pensamento racional, os sonhos podem ser menos intensos e muitas vezes até mesmo sem sentido.

Segundo especialistas, os pesadelos podem ser sinais de que o emocional não está bem e associados a condições como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade e até depressão. A repetição de episódios assim pode ocasionar em um desequilíbrio na maneira como o cérebro está lidando com o estresse ou trauma. Entretanto, os sonhos vívidos podem ser uma manifestação de que o REM está funcionando corretamente, mas também pode ter sido influenciado por distúrbios do sono ou pelo uso constante de medicamentos.

Já os sonhos agradáveis indicam uma boa regulação emocional e são um sinal de que o cérebro está processando as experiências diárias de uma maneira saudável, o que ajuda a reduzir sintomas de ansiedade e melhora a saúde mental.



A neurocientista Dr<sup>a</sup> Emily Pires explica:

“Os sonhos, especialmente os pesadelos, podem ser uma janela importante para entender o que está acontecendo com a saúde mental, ficar atento a esses sinais e garantir um sono reparador é essencial para manter o cérebro funcionando de maneira saudável!”

Uma abordagem que tem se mostrado muito eficaz na observação da complexidade e dos diferentes estímulos do cérebro humano é o neurofeedback, uma técnica que permite ao cérebro reorganizar seus próprios padrões e, com isso, trazer melhorias significativas para diversos transtornos e condições de saúde mental. Sendo assim, o neurofeedback, pode ser um grande aliado, proporcionando benefícios duradouros para o bem-estar psicológico e neurológico. ■



# Clemenza

*Chef Marcelo Pasqualini*



Estamos animados em anunciar que o Restaurante Clemenza está se transformando! Agora apresentaremos a autêntica cozinha italiana, que vai fazer você se sentir na Itália a cada garfada!

O Chef voltou às raízes e mergulhou na sua ancestralidade para criar um menu italiano de primeira, repleto de sabores, tradição e paixão.

Descubra alguns dos pratos imperdíveis:

- Steak tartare
- Filé cru temperado, salada, pão folha e fritas
- Gnocchi tartufo
- Panna, salsa tartufada e parmesão
- Tagliata di manzo
- Angus servido ao ponto menos, fatiado com rúcula, aceto balsâmico e parmesão

Venha nos visitar e experimente essa nova fase do Clemenza!

Nossa equipe está ansiosa para te receber em nossa nova casa de comida italiana!

Horário de funcionamento:

- Terça e quarta-feira: das 18h30 às 00h
- Quinta-feira: almoço das 12h às 15h | jantar das 18h30 às 00h
- Sexta e sábado: almoço das 12h às 16h | jantar das 18h30 às 00h
- Domingo: almoço das 12h às 16h

Reserve sua mesa agora!

(12) 99603-7247

@clemenzaestaurante

Av. Barão do rio branco, 140 - Esplanada II  
São José dos Campos

*mp*  
MARCELO PASQUALINI

## Especial&amp;

# Arritmia ou ansiedade?

## Entenda por que os sintomas se confundem

// POR REDAÇÃO

Você já sentiu o coração acelerar de repente, mesmo em repouso ou durante o sono? Essa sensação pode parecer ansiedade, mas também pode ser algo mais sério: uma arritmia cardíaca, que é a alteração do ritmo normal do coração e, muitas vezes, passa despercebida.

“A arritmia pode surgir de forma inesperada, acelerando os batimentos mesmo quando a pessoa está em repouso, sinal importante e sugestivo da condição. O problema é que os sintomas se confundem com os da ansiedade: coração acelerado, falta de ar, tontura ou mal-estar súbito”, explica o Dr. Thiago Librelon Pimenta, cardiologista arritmologista do Hospital Albert Sabin.

Segundo o especialista, tanto a ansiedade quanto as arritmias ativam o sistema

nervoso autônomo, que regula funções automáticas do corpo, como os batimentos do coração e a pressão arterial. “Nosso corpo funciona como engrenagens perfeitamente sincronizadas. Quando surge uma arritmia, esse equilíbrio é afetado, e o organismo emite sinais de alerta bem semelhantes aos causados por emoções intensas”, afirma o Dr. Thiago.

Para investigar se os sintomas são realmente de origem cardíaca, é indicado o Estudo Eletrofisiológico, um exame que mapeia a atividade elétrica do coração. Com ele, é possível identificar com precisão como a arritmia ocorre.

A partir desse diagnóstico, o tratamento mais indicado costuma ser a Ablação por radiofrequência, procedimento minimamente invasivo que aplica energia em pontos específicos do coração para

neutralizar a origem da arritmia. “É a cura definitiva para muitos pacientes. É o nosso propósito: transformar vidas”, completa o Dr. Thiago.

### Quando procurar ajuda?

Se a pessoa sentir o coração acelerar sem motivo aparente, mesmo em repouso, ou apresentar sintomas como tontura, falta de ar, sensação de desmaio, palpitações, mal-estar e desconforto no peito sem explicação, é indicado procurar o cardiologista. “Uma avaliação especializada irá diferenciar crises de ansiedade das arritmias. Esse diagnóstico pode fazer muita diferença para a saúde do seu coração”, alerta o Dr. Thiago. ■



“A arritmia pode surgir de forma inesperada, acelerando os batimentos mesmo quando a pessoa está em repouso, sinal importante e sugestivo da condição. O problema é que os sintomas se confundem com os da ansiedade: coração acelerado, falta de ar, tontura ou mal-estar súbito.”

**Dr. Thiago Librelon Pimenta,**  
cardiologista arritmologista do  
Hospital Albert Sabin.

# Sua internet Suas regras.

Com a **NIP** é você no centro  
do controle.

Planos a partir de

**R\$ 79,99**

- Internet
- TV por assinatura

Assine agora!



## Especial&

# IDOSOS DEVEM FAZER **TESTES DE EQUIL RIO** E MOBILIDADE TODOS OS ANOS



// POR REDA O

**O**número de idosos que faleceram em decorrência de quedas aumentou de 4.816 em 2013 para 9.569 em 2022, conforme dados do Ministério da Saúde. Isso representa

um crescimento de quase 100%. No total, as quedas foram responsáveis pela morte de 70.493 idosos no país entre 2013 e 2022, tornando-se a segunda principal causa de óbitos acidentais

entre pessoas com 60 anos ou mais. A única causa que supera esse número   a de acidentes de trânsito, com atropelamentos sendo os mais frequentes.

As quedas, seja de escadas, telhados,

nas ruas ou até mesmo da própria altura, são frequentes entre os idosos e constituem uma das principais causas de mortes nessa faixa etária. “Esses eventos constituem um grave desafio para a saúde pública, uma vez que podem causar lesões e fraturas que, apesar de parecerem superficiais, em determinadas situações, podem resultar em diminuição da mobilidade ou até mesmo em óbito”, explica a presidente da Unbras/Unabrazil - União dos Aposentados e Pensionistas do Brasil, Maria Ribeiro Lopes.

*Para prevenir essas quedas, recomenda-se que os idosos realizem anualmente testes de equilíbrio e mobilidade durante suas consultas de rotina. Normalmente, esses testes envolvem que a pessoa idosa mantenha uma das seguintes posições por 10 segundos: pés paralelos (bipodal), um pé ligeiramente à frente do outro (semi-tandem), um pé na frente do outro (tandem) ou equilibrado em um pé só (unipodal).*

Entretanto, um estudo conduzido pelo Laboratório de Avaliação e Reabilitação do Equilíbrio da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, publicado recentemente na revista BMC Geriatrics, revelou que o tempo de 10 segundos em uma dessas posturas é insuficiente para detectar problemas de equilíbrio ou mobilidade.

Os pesquisadores mencionaram que a eficácia desse teste na identificação de

problemas iniciais de equilíbrio e na previsão de quedas futuras ainda era incerta, pois 10 segundos podem não ser adequados para uma avaliação completa.

O estudo, realizado entre 2015 e 2019 e apoiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), incluiu 153 participantes com idades entre 60 e 89 anos. Os resultados indicaram que o teste pode ser mais eficaz quando o indivíduo consegue se manter em apenas duas das posições mais desafiadoras (tandem ou unipodal) por 30 segundos cada.

Durante o estudo, os voluntários foram avaliados ao longo de seis meses, realizando tanto os testes convencionais quanto aqueles com tempo ampliado. Ao dividir a amostra entre os que caíram e os que não caíram após seis meses, os pesquisadores notaram que aqueles que sofreram quedas mantiveram a posição unipodal por um tempo médio de 10,4 segundos e a posição tandem por 17,5 segundos, o que é superior ao tempo atual de 10 segundos. Isso sugere que os testes em vigor são inadequados para prever quedas futuras.

Por outro lado, os voluntários que não caíram conseguiram manter a posição unipodal por 17,2 segundos e a tandem por 24,8 segundos.

O estudo demonstrou que o teste de equilíbrio proposto é eficaz na previsão de quedas nos próximos seis meses, tornando-se uma ferramenta valiosa para identificar o risco de quedas em idosos. Sua inclusão anual na Atenção Básica é recomendada para identificar indivíduos em risco, fundamental para a escolha e manejo de intervenções adequadas.

Além disso, os resultados sugerem que o teste pode ser realizado em apenas duas posições (tandem e unipodal), com duração de 30 segundos cada. Os pesquisadores também recomendaram que cada posição seja repetida pelo menos uma vez para que o idoso se familiarize com o teste. Essa abordagem permite a

inclusão de outros testes, como o de velocidade de marcha, fortalecendo a prevenção do risco de quedas futuras.

Dado que o teste é simples e de baixo custo, ele pode ser facilmente integrado à Atenção Básica e a consultas com especialistas, contribuindo para a prevenção e prevenção de quedas futuras.

*O teste de equilíbrio proposto é simples e pode ser realizado em apenas duas posições, em espaços pequenos e sem a necessidade de equipamentos especializados. Ele requer apenas uma capacitação básica da equipe de saúde, podendo ser realizado por qualquer profissional.*

Assim, a implementação do teste na Atenção Básica e em outros serviços de saúde voltados para a população idosa não apresenta grandes barreiras, bastando incluí-lo no rastreio anual obrigatório. A partir desse rastreio, é possível realizar a estratificação do risco de quedas (baixo, moderado e alto), permitindo a adoção de medidas preventivas que evitem quedas, promovam um envelhecimento saudável e reduzam os custos com o tratamento das lesões decorrentes.

É importante ressaltar que esses testes de equilíbrio, tanto o atual quanto o proposto pelos pesquisadores, servem apenas como triagem inicial. O estudo destaca que, além deles, são necessárias avaliações mais detalhadas para determinar se o desequilíbrio está associado a fraqueza muscular, comprometimento sensorial ou problemas articulares, entre outros fatores. ■



# 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...**

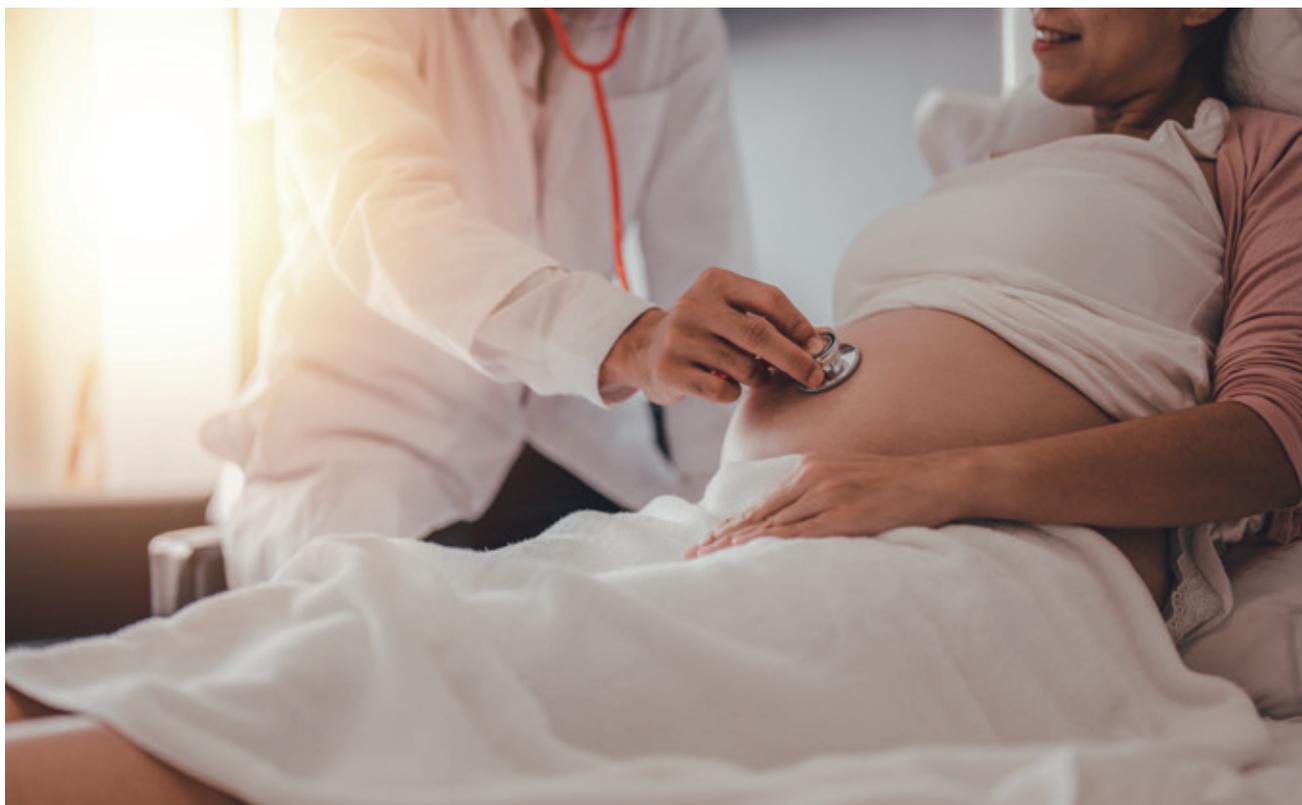


PREFEITURA DE  
**CAÇAPAVA**

E ainda está  
só no começo ✦

## Especial&

# Congelamento de óvulos: autonomia reprodutiva e avanço da medicina



// POR REDA O

O sonho da maternidade ganha novos caminhos com os avanços da medicina reprodutiva. O congelamento de óvulos se tornou uma alternativa para mulheres que desejam preservar sua fertilidade e adiar a gravidez sem abrir mão da qualidade dos óvulos. Mais do que um procedimento clínico, o congelamento de óvulos   uma ferramenta que proporciona autonomia reprodutiva e possibilita escolhas mais flexíveis em rela o ao futuro.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de mulheres que optaram pela maternidade somente após os 40 anos cresceu 65,7% entre 1998 e 2018. Outro grupo etário que apresentou aumento significativo foi o de 30 a 39 anos, com um crescimento de 19,7%. A decisão de engravidar em idade mais avançada já não representa um impedimento, uma vez que a medicina tem disponibilizado recursos para garantir maior segurança

e sucesso na gesta o tardia.

O congelamento de óvulos tem sido cada vez mais procurado por mulheres que desejam postergar a maternidade por motivos pessoais, profissionais ou de saúde. O procedimento consiste na coleta e no armazenamento dos óvulos em temperaturas extremamente baixas, preservando suas características e qualidade para uma futura fecunda o.

Para o Dr. Felipe Konotop, especialista em Medicina Reprodutiva, a t c-

“Congelar óvulos é uma decisão que proporciona liberdade reprodutiva, permitindo que a mulher escolha o momento ideal para engravidar sem a pressão do envelhecimento ovariano. Com os avanços da medicina, a possibilidade de uma gravidez bem-sucedida se torna mais concreta, independente da idade.”

**Dr. Felipe Konotop,**  
especialista em Medicina Reprodutiva

nica representa um grande avanço na autonomia das mulheres: “Congelar óvulos é uma decisão que proporciona liberdade reprodutiva, permitindo que a mulher escolha o momento ideal para engravidar sem a pressão do envelhecimento ovariano. Com os avanços da medicina, a possibilidade de uma gravidez bem-sucedida se torna mais concreta, independente da idade”, afirma.

A ciência também tem sido aliada na redução dos riscos associados à gravidez tardia. O uso de óvulos congelados de uma fase mais jovem da vida da mulher pode minimizar as chances de complicações, como dificuldades na gestação e doenças genéticas relacionadas à idade materna avançada.

O procedimento é seguro e indicado principalmente para mulheres que desejam adiar a maternidade, aquelas diagnosticadas com doenças que podem comprometer a fertilidade, como endometriose, ou ainda para pacientes que passarão por tratamentos como a quimioterapia.

Em um contexto em que cada vez mais mulheres priorizam o desenvolvimento profissional e pessoal antes de constituir família, o congelamento de óvulos surge como uma opção estratégica. Com o suporte da medicina reprodutiva, é possível planejar a maternidade de forma consciente e segura, garantindo que cada mulher possa exercer plenamente sua autonomia e seus direitos reprodutivos. ■

Existe uma  
**real solução**  
para seu negócio

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

▶ [contato@bdo.com.br](mailto:contato@bdo.com.br)

**BDO**

## Especial&amp;

# Conscientização da Doença de Parkinson é destaque da campanha ‘Abril Verde’

// POR REDAÇÃO

A Doença de Parkinson (DP) é uma doença neurodegenerativa crônica que afeta principalmente os movimentos automáticos, como: andar, falar e escrever. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que aproximadamente 1% da população mundial com idade superior a 55 anos tem a Doença de Parkinson. No Brasil, estima-se mais de 200 mil pessoas.

O Parkinson é amplamente associado ao tremor, mas há outros sintomas que ultrapassam os distúrbios motores e impactam significativamente a qualidade de vida dos pacientes: fadiga intensa, dores crônicas, alterações cognitivas, dificuldades emocionais e alterações autonômicas podem estar associadas à doença, mas são frequentemente subestimadas pelos profissionais da saúde e pela sociedade, embora representem um comprometimento na autoestima e autonomia dos pacientes.

“Muitas vezes, o que mais aflige o paciente não é o tremor ou a rigidez, mas sim as limitações que afetam sua independência e bem-estar emocional.”

**Dr. Marcelo Valadares,**  
neurocirurgião funcional e  
pesquisador da Disciplina de  
Neurocirurgia na Unicamp

O Dr. Marcelo Valadares, neurocirurgião funcional e pesquisador da Disciplina de Neurocirurgia na Unicamp, alerta que sintomas como constipação intestinal, quedas de pressão, dificuldades de fala e problemas posturais muitas vezes passam despercebidos ou são confundidos com outras condições, retardando um diagnóstico preciso.

A progressão da doença varia de paciente para paciente. Enquanto alguns permanecem estáveis por décadas, outros podem experimentar uma evolução acelerada. “Pacientes mais jovens, na faixa dos 50 anos, costumam sofrer mais impacto na rotina, pois ainda estão no mercado de trabalho e enfrentam desafios como tremores em situações profissionais”, explica o Dr. Valadares.

A perda da independência, a dificuldade em planejar viagens e a impossibilidade de realizar tarefas cotidianas podem gerar um forte impacto emocional. Não por acaso, depressão e ansiedade são frequentes entre os pacientes. “Estima-se que cerca de 50% dos pacientes apresentam quadros de depressão 3 e até 20%, depressão 4”, aponta o médico.

Para garantir um atendimento eficaz, profissionais de múltiplas áreas da saúde devem adotar uma escuta ativa e promover um espaço onde os pacientes se sintam confortáveis para relatar as dificuldades. Segundo o neurocirurgião, a empatia aliada a uma conversa detalhada, permite compreender melhor os impactos subjetivos da doença. “Muitas vezes, o que mais aflige o paciente não é o tremor ou a rigi-

dez, mas sim as limitações que afetam sua independência e bem-estar emocional. Compreender essa dimensão exige tempo e um acompanhamento mais próximo”, destaca. Ele ressalta, ainda, que um tratamento eficiente deve ser multidisciplinar incluindo apoio psicológico, fisioterapia e fonoaudiologia (quando necessário).

## A necessidade de políticas públicas eficazes

A falta de infraestrutura disponível para o tratamento é um dos grandes desafios no Brasil. “Nos grandes centros urbanos, há hospitais de referência do SUS que oferecem com excelência o suporte necessário, mas, nas cidades menores, o acesso a profissionais capacitados e a terapias complementares, ou até mesmo cirurgias que poderiam beneficiar o indivíduo ainda é extremamente limitado”, alerta o Dr. Valadares.

Além desta carência, a distribuição irregular de medicamentos prejudica consideravelmente o tratamento. “O desabastecimento de medicamentos é um problema recorrente. Uma fiscalização mais rigorosa e um planejamento mais eficiente ajudariam a garantir a continuidade do tratamento”, esclarece.

A acessibilidade também representa um grande obstáculo. “As leis sobre o tema ainda são falhas e, muitas vezes, não aplicadas. O simples ato de caminhar pelas ruas pode ser uma experiência desagradável para quem tem limitações motoras, devido às barreiras urbanísticas”, observa o médico.



Por outro lado, há avanços, como a isenção do imposto de renda para aposentados e pensionistas diagnosticados com Parkinson 5 - embora essa medida não contemple aqueles que ainda estão em atividade profissional.

### **Necessidade de inclusão e suporte**

Os impactos menos evidentes do Parkinson nem sempre são reconhecidos, tornando o diagnóstico e o tratamento mais complexos. Muitos pacientes enfrentam dificuldades para manter suas atividades laborais, seja por preconceito ou pela necessidade de adaptação às novas condições impostas pela doença. As famílias também sentem os reflexos da doença, e muitas vezes assumem o papel de cuidadoras sem o suporte adequado, o que gera sobrecarga emocional e financeira.

“Se quisermos melhorar o suporte aos pacientes com Parkinson, precisamos ampliar nossa compreensão sobre a doença e reconhecer suas múltiplas dimensões. O manejo deve ir além do controle dos sintomas motores, promovendo o bem-estar geral do paciente e permitindo que ele continue participando ativamente da sociedade”, reflete o neurocirurgião. Para

ele, uma abordagem integrada e humanizada, políticas públicas abrangentes, ambientes de trabalho acessíveis e fomento às iniciativas que permitam a inclusão dos pacientes na vida social e profissional são fundamentais para essa doença.

### **Alimentação adequada é fundamental**

A Associação Brasil Parkinson (ABP) lança o Manual de Alimentação, Nutrição e Suplementação na Doença de Parkinson, um guia essencial para auxiliar pessoas diagnosticadas com a doença a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e adequados às suas necessidades específicas. O material, desenvolvido pelas especialistas em nutrição – Maura Corá, Mariana Burmeister e Maria de Fátima Nunes Marucci - traz orientações detalhadas sobre os melhores alimentos para promover o bem-estar e minimizar os impactos da condição no dia a dia.

O manual aborda desde a importância da hidratação até a escolha de alimentos ricos em nutrientes essenciais, priorizando uma alimentação balanceada e livre de ultraprocessados. Entre as recomendações, destaca-se o consumo de frutas, legumes, cereais integrais e proteínas

magras, além da sugestão de preparações mais saudáveis, como assados e grelhados. Outro ponto fundamental é a relação entre a alimentação e o uso de medicamentos, como a levodopa, para otimizar a absorção e os efeitos do tratamento.

“Dificuldades para comer e beber e o risco de asfixia também podem levar a problemas de engajamento, o paciente pode preferir realizar as refeições apenas com pessoas conhecidas, evitando eventos sociais ou festas. Todos esses aspectos reunidos aumentam a vulnerabilidade do ponto de vista nutricional, levando a perda de peso devido ao desequilíbrio entre a ingestão feita pelo paciente e seu consumo energético contínuo ao longo do tempo”, explica Dra Érika Tardelli, presidente da ABP.

A alimentação é importante na qualidade de vida dos pacientes com Parkinson, auxiliando na regulação da energia, controle de sintomas gastrointestinais e melhora da mobilidade. O manual também apresenta informações sobre o impacto dos alimentos no funcionamento do organismo e como pequenas mudanças na rotina alimentar podem trazer benefícios significativos ao bem-estar geral dos pacientes. ■

# VEST 2025 INVERNO



## MEDICINA UNITAU

📍 caraguá • **cruzeiro** • taubaté

### campus caraguá



No moderno prédio do Shopping Serramar, o ambiente universitário foi pensado para integrar tecnologia e acolhimento. O campus oferece laboratórios equipados e modernos, salas de aula confortáveis e espaços de convivência que estimulam os estudos, as pesquisas e a interação entre os alunos.

### campus taubaté



No histórico prédio do Bom Conselho, tradição e modernidade caminham juntas. O campus conta com laboratórios modernos, como o de habilidades e simulação realística, além de espaços ao ar livre e áreas de convivência que incentivam o estudo, a socialização e o bem-estar dos estudantes.



AQUI  
VOÇÊ  
TEM+

+QUALIDADE  
+QUALIDADE  
+QUALIDADE  
**+QUALIDADE**  
+QUALIDADE  
+QUALIDADE  
+QUALIDADE  
+QUALIDADE

ENTRE AS  
**10 MELHORES**  
DO ESTADO\*

\*ÚLTIMA AVALIAÇÃO CREMESP



campus cruzeiro · **NOVO**



Às margens do Rio Paraíba do Sul e aos pés da Serra da Mantiqueira, o novo campus combina natureza, inovação e estrutura de excelência. Localizado em frente ao Hospital Regional Circuito da Fé e Vale Histórico, reúne laboratórios modernos, salas amplas, auditório, áreas verdes e ambientes de convivência que favorecem uma formação completa e integrada.

FASE ÚNICA  
prova 08/06

ou

NOTA  
ENEM\*

#inscreva-se



[unitau.br/medicina](https://unitau.br/medicina)

☎ 12 3625-4162



**UNITAU**  
Universidade de Taubaté

**Especial&**

# Saúde Mental no Ambiente de Trabalho:

## O Novo Imperativo das Empresas

// POR REDAÇÃO

A saúde mental no ambiente de trabalho deixou de ser um tema periférico para se tornar um dos grandes desafios e prioridades do mundo corporativo em 2025. O aumento expressivo de afastamentos por transtornos como estresse, ansiedade e burnout - que só em 2024 resultaram em mais de 472 mil licenças no Brasil, segundo o Ministério da Previdência Social - evidencia a urgência de ações concretas e estruturadas por parte das organizações.

A partir de maio deste ano, a atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) torna obrigatória a identificação e a gestão dos riscos psicossociais nos ambientes de trabalho. Isso significa que fatores como sobrecarga, assédio e pressão por metas excessivas passam a ser oficialmente reconhecidos como ameaças à saúde dos trabalhadores, exigindo das empresas não apenas o cumprimento da lei, mas uma mudança cultural profunda.

Segundo especialistas, investir em saúde mental é estratégico: ambientes saudáveis promovem maior engajamento, produtividade e retenção de talentos, além de reduzir o absenteísmo e os custos com afastamentos médicos. O Relatório Global de Saúde Mental da OMS reforça que empresas



que priorizam o bem-estar de suas equipes colhem benefícios tangíveis, como melhor desempenho, motivação e menor incidência de conflitos.

No Vale do Paraíba, expositores do

Emprega Mais Vale compartilham suas experiências e práticas, mostrando que é possível - e necessário - ir além da legislação, promovendo ambientes mais humanos, empáticos e produtivos.

# Práticas de Saúde Mental no Ambiente Corporativo: O Que Fazem as Empresas da RMVale

## Prolind Alumínio

Com mais de três décadas de atuação, a Prolind coloca as pessoas no centro da sua estratégia. A empresa investe em programas de desenvolvimento profissional, treinamentos e ações que valorizam talentos, criando oportunidades reais de aprendizado e crescimento. O compromisso vai além da excelência produtiva: a Prolind aposta em ambientes seguros, inovadores e sustentáveis, onde cada colaborador é reconhecido como parte essencial da construção de um mundo mais leve. “Nossa ideologia coloca as pessoas no centro da transformação”, destaca a empresa.

## Faculdade Vanguarda

A Vanguarda acredita que o papel das organizações é criar ambientes que favoreçam o equilíbrio emocional, a empatia e o desenvolvimento humano. O curso de Psicologia da instituição enfatiza a formação humanística e a escuta ativa, preparando profissionais para lidar com os desafios do bem-estar no trabalho. Entre as práticas recomendadas estão pausas regulares, comunicação aberta, incentivo ao autocuidado, reconhecimento de esforços e respeito aos limites dos colaboradores. “Estimular a cultura de desligar após o expediente e respeitar horários de descanso combate a exaustão mental”, ressalta a instituição.

## Universidade de Taubaté (UNITAU)

Para a UNITAU, o cuidado com a saúde mental deve estar integrado à cultura institucional. A universidade investe no desenvolvimento de lideranças por meio do programa Lidera, que

fortalece habilidades sociais e a comunicação empática. Além disso, realiza mapeamento de riscos psicossociais conforme a NR-1, oferece acolhimento psicológico e ações itinerantes de saúde e bem-estar. Práticas como escuta ativa, feedback construtivo, integração de equipes e benefícios financeiros também são destaque: “Reconhecemos que saúde mental está ligada à saúde financeira dos colaboradores”, afirma a UNITAU.

## PrimeMed

A PrimeMed defende que o cuidado com a saúde mental deve ser parte da cultura organizacional, não apenas uma obrigação normativa. A empresa aposta em ambientes acolhedores, horários flexíveis, pausas conscientes e canais de escuta ativa. A telemedicina é um diferencial, oferecendo acompanhamento psicológico remoto e atendimento emergencial em situações de crise. “Reconhecer a importância do cuidado emocional é uma estratégia inteligente de gestão de pessoas”, enfatiza a empresa.

## Portal ABRE

A ABRE vê o cuidado com a saúde mental como um investimento estratégico. Atua orientando empresas parceiras sobre práticas saudáveis de gestão de pessoas e cultura inclusiva. Entre as ações acessíveis, destaca comunicação empática, pausas conscientes, flexibilidade de horários, reconhecimento de conquistas e rodas de conversa sobre temas emocionais. “Ambientes acolhedores e humanos são fundamentais para o desenvolvimento e retenção de talentos”, pontua a ABRE.

## POP RH

Para a POP RH, saúde mental é compromisso de gestão e deve estar no centro da estratégia organizacional. A empresa valoriza conversas frequentes entre líderes e equipes, reconhecimento de conquistas, flexibilidade e processos de RH transparentes. “Quando o colaborador entende os critérios de avaliação e sente segurança, o clima e o engajamento melhoram”, relata a consultoria.

## O Futuro é Humano: Tendências e Recomendações

A tendência é clara: empresas que desejam prosperar precisarão ir além do básico, promovendo políticas ativas de prevenção, programas de apoio psicológico, treinamentos de liderança e uma cultura de comunicação aberta e respeito. Práticas simples - como pausas regulares, reconhecimento, escuta ativa e flexibilidade - são eficazes e acessíveis para organizações de todos os portes.

O desafio está lançado: construir ambientes de trabalho que respeitem a individualidade, promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e coloquem o bem-estar no centro das decisões. Afinal, cuidar da saúde mental não é apenas uma obrigação legal - é o caminho para empresas mais inovadoras, produtivas e humanas. ■

# PROLIND ALUMÍNIO: HÁ MAIS DE TRÊS DÉCADAS CONSTRUINDO UM MUNDO MAIS LEVE E SUSTENTÁVEL



Com 33 anos de trajetória, a Prolind Alumínio, sediada em São José dos Campos, é um dos grandes nomes da indústria do alumínio no Brasil. A empresa transforma esse metal em soluções inteligentes, que impactam positivamente a vida das pessoas — tanto dentro quanto fora da fábrica.

Com presença nacional e internacional, a Prolind combina segurança, talentos, tecnologia de ponta e compromisso com a sustentabilidade para entregar produtos de excelência a diversos setores da economia.

## O alumínio como protagonista

Versátil, durável e infinitamente reciclável, o alumínio é considerado o metal do futuro — essencial para os avanços da indústria e para a construção de um planeta mais sustentável. É com ele que a Prolind constrói sua história, investindo também nas pessoas que fazem parte dessa jornada.

A empresa oferece oportunidades reais de aprendizado e crescimento, com programas de desenvolvimento profissional, treinamentos técnicos e ações que valorizam seus talentos.

## Inovação que gera eficiência

A Prolind investe constantemente em inovação para entregar soluções completas — da matéria-prima ao produto final — com foco em qualidade, eficiência logística e redução de desperdícios.

## Sua operação é estruturada em quatro frentes principais:

- **Metais:** comercialização de tarugos, lingotes e captação de sucata, promovendo a economia circular;
- **Refusão:** reciclagem de alumínio com significativa redução do impacto ambiental;
- **Extrusão:** perfis técnicos personalizados, com alto desempenho mecânico;

- **Fabricação de Peças:** processos de usinagem, soldagem, pintura e montagem para entrega de peças prontas para aplicação.

## Excelência reconhecida

A busca pela qualidade está presente em todas as etapas produtivas. A empresa conta com certificações internacionais como a ISO 9001 e a IATF 16949, que garantem padronização e melhoria contínua dos processos. Já a certificação ISO 14001 reforça o compromisso com a preservação ambiental e o uso responsável dos recursos naturais.

## Conexão global

Desde 2016, a Prolind também está presente nos Estados Unidos, com um centro logístico na Pensilvânia. A expansão fortalece sua atuação internacional e amplia a capacidade de atender clientes em diferentes regiões com agilidade.

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](https://sobre.quero.com)

**Quero**  
EDUCAÇÃO

## Solidariedade&

# São José lança campanha do Imposto de Renda Solidário 2025

Primeira-Dama reforça a importância do valor ficar no município



Foto: Claudio Vieira/PMSJC

// POR REDAÇÃO

A Prefeitura de São José dos Campos lançou a campanha do Imposto Solidário 2025 com o objetivo de incentivar os munícipes (pessoas físicas) e as empresas (pessoas jurídicas) a doarem até 6% do Imposto de Renda devido e destinarem ao Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente e ao Fundo Municipal do Idoso. Os valores arrecadados ficarão para as entidades do próprio município.

A colaboração dos contribuintes ao se engajarem nessa causa é importante para que as doações sejam ampliadas e permitam a realização de projetos que beneficiem idosos, crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

A campanha tem parceria do Fundo Social de Solidariedade, que se mobiliza ao longo do ano para receber doações para ajudar quem mais precisa. A presidente do Fundo, Sheila Thomaz Ferreira, primeira-dama de São José dos Campos, convoca os joseenses a participarem do Imposto Solidário e reforça a importância do valor doado ficar no município. “É

importante que a pessoa saiba que está doando parte do recurso que iria para o governo federal, para o seu município. O valor ficará aqui. São José dos Campos vai gerir com editais as entidades que já fazem um grande trabalho com as crianças e idosos. O dinheiro será investido em projetos aprovados pelos Conselhos para ampliar o atendimento em nosso município”, explica Sheila.

### Como doar

A doação para o Imposto Solidário 2025 deve ser informada antes do envio da declaração de renda para a Receita Federal, sem ter que pagar nada a mais por isso e de forma fácil, rápida e segura.

Com essa ação, os contribuintes ajudam as organizações da cidade que atendem crianças e idosos em situação de vulnerabilidade social, garantindo-lhes melhores condições de vida e dignidade.

As pessoas físicas podem destinar até 6% do imposto devido, sendo 3% para o Fumid e 3% para o Fumdicad. Ou escolher um dos fundos e doar 3%.

Já as pessoas jurídicas podem doar até 2% do lucro real, sendo 1% para o Fumid e 1% para o Fumdicad. Ou optar por um dos fundos, doando 1%.

### Passo a passo

- Escolha “doar” e acesse as “fichas de declaração”
- Em seguida, “doação diretamente na declaração”
- Marque a opção “municipal” e, para terminar, “São José dos Campos”
- Escolha quem vai receber a doação (Fundo Municipal do Idoso e Fundo Municipal da Criança e do Adolescente)

### Novos projetos

As doações serão utilizadas em projetos, após a realização de editais, para ajudar crianças, adolescentes e idosos em situação de vulnerabilidade social.

Poderão receber as verbas as entidades atualmente cadastradas no CMDCA (Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente) e CMDPI (Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa).

### Benefícios das doações

- Ajuda quem mais precisa
- É uma forma legal e segura de ajudar e incentivar projetos sociais
- Amplia a proteção às crianças, adolescentes e idosos
- É a participação cidadã em benefício de toda a sociedade, sem custo
- Garante um futuro melhor para crianças, adolescentes e idosos
- O contribuinte não pagará mais imposto nem terá sua restituição diminuída
- É um ato de cidadania efetiva
- Seu imposto vira destinação e sonhos viram realidade ■

# Renove e inove na **locação** com **TOTVS RENTAL**

No segmento de locação, desafios como gestão da rentabilidade, identificação de clientes lucrativos, controle de ativos e recursos humanos são comuns. O TOTVS Rental soluciona essas questões com gestão eficiente, otimização de recursos e visão estratégica, promovendo serviços de qualidade, rentáveis e sustentáveis.

## Quem atendemos:

- ▶ Áudio e Vídeo
- ▶ Agro
- ▶ Bens móveis
- ▶ Transportes Especiais
- ▶ Elevações em geral e Plataformas
- ▶ Frota veicular
- ▶ Galpões
- ▶ Remoção industrial
- ▶ Telecomunicações
- ▶ Equipamentos de informática



Confira no G1  
nosso case de  
sucesso!

Fale com a TOTVS e  **aumente a rentabilidade** dos seus contratos com a gestão completa do Rental.

Fale com a gente.

TOTVS Sudeste Meridional

Unidade Vale do Paraíba:

(12)3600-8080 | [linktr.ee/totvstsm](https://linktr.ee/totvstsm)



SUDESTE MERIDIONAL

## Negócios&

# CICLO: conferência impulsiona resultados e fortalece **liderança na Nova Opção**

// POR REDAÇÃO

**R**ealizada a cada trimestre, a CICLO – Conferência Interna de Crescimento e Liderança Operacional já se consolidou como um dos momentos mais estratégicos da Nova Opção. Muito mais que uma simples reunião de resultados, a iniciativa promove o alinhamento entre setores, estimula a troca de boas práticas e fortalece a cultura de crescimento sustentável da empresa.

Durante o encontro, todos os setores da Nova Opção apresentaram os resultados alcançados no trimestre, compartilharam as estratégias adotadas e traçaram as diretrizes para os próximos três meses. É um espaço de escuta ativa, aprendizado coletivo e construção de metas realistas e desafiadoras.

### Estratégia, transparência e protagonismo

Além de funcionar como uma ferramenta de gestão, o CICLO reforça valores importantes da Nova Opção, como transparência, responsabilidade e protagonismo. A cada edição, colaboradores e lideranças têm a oportunidade de reconhecer os avanços do time, analisar indicadores de desempenho e ajustar rotas com base em dados concretos.

Essa dinâmica periódica permite que a empresa se mantenha ágil e alinhada aos seus objetivos estratégicos, mesmo em contextos desafiadores. É também uma forma de celebrar o esforço coletivo e dar visibilidade às ações que realmente geram impacto. Mais do que um balanço do trimestre, o CICLO projeta o futuro com coragem.



Foto: Dvulg@ção

### Treinamento de Oratória

Como parte das atividades durante a realização do CICLO, colaboradores da Nova Opção participaram de um treinamento de oratória com o jornalista Reinaldo Moreira, especialista em Media Training, que aplicou na prática o curso Sem Medo de Falar em Público. Após uma exposição teórica, os participantes

tiveram a oportunidade de apresentar individualmente, na prática, conteúdos por eles preparados. Foi uma dinâmica divertida e de extrema importância para valorizar a liderança e desenvolvimento de cada um. A Nova Opção segue com seu propósito de investir cada vez mais na capacitação de sua equipe e fazer a diferença no mercado. ■

# Nova identidade, mesma essência.

A Nova Opção Locadora de  
Veículos agora é:

# NOVA

aluguel de carros

Um novo nome, uma nova cara,  
a mesma confiança de sempre.



#### POR QUE MUDAMOS?

Marca mais simples e moderna, sem perder agilidade, transparência e confiança.



#### PRATICIDADE TOTAL

App para alugar em cliques, promoções exclusivas e unidades 24 horas.



#### ONDE VOCÊ PRECISAR

Entregamos seu carro onde estiver — aeroporto, hotel ou outro local — respeitando seu ritmo e seu jeito de se mover.



#### DO SEU JEITO

Marca mais simples e moderna, sem perder agilidade, transparência e confiança.

**Seja bem-vindo à Nova.  
A gente segue juntos nessa estrada.**

## Meon Menu&

# Gastronomia Saudável: o sabor do bem-estar começa na cozinha de casa

// POR CHEF RODRIGO CARDOSO

**E**m um mundo onde o tempo   escasso e as tentac es ultraprocessadas estão por toda parte, transformar a cozinha de casa em um espaço de saúde e sabor pode parecer um desafio. No entanto, cada vez mais brasileiros têm redescoberto o prazer de cozinhar com consciência, tornando a gastronomia do dia a dia uma aliada da saúde — sem abrir mão do prazer   mesa.

**Comer bem vai além de contar calorias.**   uma jornada de reconexão com os ingredientes, de redescoberta de sabores naturais e, acima de tudo, de escolhas inteligentes. E essa transforma o começa com pequenas mudanças que cabem na rotina.

### Do ultraprocessado ao natural

Um dos primeiros passos para se fazer mais saúde para o dia a dia   **substituir alimentos industrializados por versões mais naturais.** “O arroz branco pode dar lugar ao integral ou ao mix com quinoa. O a u ar refinado pode ser trocado por mel, tâmaras. O Sal pode ser substituído por mix de temperos que diminuem a necessidade do sódio”,

Além disso, montar um **prato colorido com variedade de legumes, verduras e fontes de proteína** garante não são os nutrientes necessários, mas também uma refei o visualmente atraente e mais saborosa. Um prato para ser saudável tem de ter pelo menos 5 cores na refei o.

### A prepara o faz a diferença

Segundo especialistas, a forma de preparo interfere tanto no valor nutricional quanto no sabor dos alimentos. Assar

legumes com azeite de oliva e ervas, por exemplo, preserva nutrientes e intensifica os aromas. “Evitar frituras e apostar no forno, vapor ou grelha   um avanço enorme na saúde do prato”, reforça Mariana.

Outro truque   preparar os alimentos em porões maiores e armazenar corretamente. “Organiza o   chave. Ter marmitas saudáveis prontas na geladeira reduz a chance de recorrer a fast food”, completa a chef.

### Menos sal, mais tempero

Na gastronomia saudável, temperos naturais são protagonistas. Alho, cebola, cúrcuma, gengibre, ervas frescas e especiarias não apenas realçam os sabores, mas também trazem benefícios anti-inflamatórios e antioxidantes.

### Mais do que nutrir: acolher

A comida feita em casa tem um valor que vai além do nutricional. Cozinhar pode ser um momento de cuidado pessoal, de afeto e até de conexão com a família. Incentivar todos a participarem da cozinha — inclusive as crianças —   uma maneira de educar paladares e fortalecer vínculos.

### Veja 5 dicas pra deixar sua comida diária saudável

#### 1- Aposte em ingredientes frescos e naturais

Troque os produtos ultraprocessados por alimentos in natura ou minimamente processados. Legumes, frutas, grãos integrais, ovos, carnes magras e leguminosas (como feijão e lentilha) formam a base de uma alimenta o mais equilibrada e nutritiva.



Foto: Divulga o

Siga @docardosogastronomia

#### 2- Mude a forma de preparo

Prefira assar, grelhar, cozinhar no vapor ou refogar com pouco  leo. Evite frituras e empanados prontos. Um simples legume assado com azeite e ervas pode ser tão saboroso quanto qualquer comida industrializada.

#### 3- Tempere com criatividade, não com sal

Reduza o uso de sal e caldos prontos. Invista em temperos naturais como alho, cebola, cúrcuma, páprica, gengibre, limão, ervas frescas (salsinha, manjericão, alecrim) e especiarias. Eles d o sabor, cor e ainda trazem benefícios   saúde.

#### 4- Substitua com inteligência

Pequenas trocas fazem grande diferença. Arroz integral no lugar do branco, iogurte natural em vez do adoçado, pão 100% integral no lugar do pão branco, ou pur  de banana no lugar do a u ar em receitas de bolos, por exemplo.

#### 5- Planeje suas refei es

Organize um cardápio semanal simples e prepare marmitas ou bases prontas (como legumes já cozidos, arroz integral, prote inas grelhadas) para facilitar a rotina. Isso evita improvisos com fast food ou delivery. ■

## 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](http://www.univap.br/posgrau)



Liliane Oliveira

# Passarella&



@ATELIELILIANEOliveira

## Outono em Cores: para quem ama estilo com conforto e personalidade

MODA | ESTILO | ATITUDE DE SUCESSO

**F**ashionistas, o outono chegou com aquela brisa deliciosa e um convite irresistível: atualizar o closet com peças que abraçam o corpo, aquecem com charme e transbordam estilo!

A nova coleção está simplesmente apaixonante. Os tons terrosos – telha, verde-musgo, vinho – estão com tudo! E o tom cappuccino... ah, ele é o queridinho da vez. Quente, elegante e fácil de combinar, lembra aquele café gostoso que a gente ama tomar com calma, sabe? Assim é essa paleta: acolhedora e cheia de personalidade.

As calças vêm com modelagens mais soltinhas, práticas e cheias de estilo. O blazer? Essencial! Ele transforma qualquer look em segundos, seja com vestido midi estampado, seja com o nosso jeans confortável que você não vai querer tirar.

E falando em peças-desejo: as camisas de cetim e as t-shirts de cetim são puro luxo discreto. Têm brilho na medida, toque macio e caimento impecável – perfeitas pra quem gosta de elegância com leveza. E sim, o animal print continua com tudo! Surge mais refinado, pontuando produções com aquele ar de poder que a gente ama.

As saias longas, os vestidos lisos em tons suaves, tudo pensado para valorizar sua silhueta e te acompanhar em momentos especiais ou no dia a dia com muito estilo.

**Dica fashion:** misture texturas! Cetim com tricô, jeans com alfaiataria, couro ecológico com algodão... isso dá um efeito rico ao look e mostra informação de moda de forma natural.

Com carinho,  
**Liliane Oliveira**  
Consultora de Moda & Estilo



Crédito: Pinterest



Crédito: Pinterest



@adoniaefe / Liliane Oliveira

*“Porque sou Eu que conheço os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro.” – Jeremias 29:11*

VIOLÊNCIA CONTRA A  
**MULHER**  
COMBATA ESSE MAL

---

**DENUNCIE  
LIGUE 181**

---

**TODAS AS  
VOZES  
FAZEM A  
DIFERENÇA**

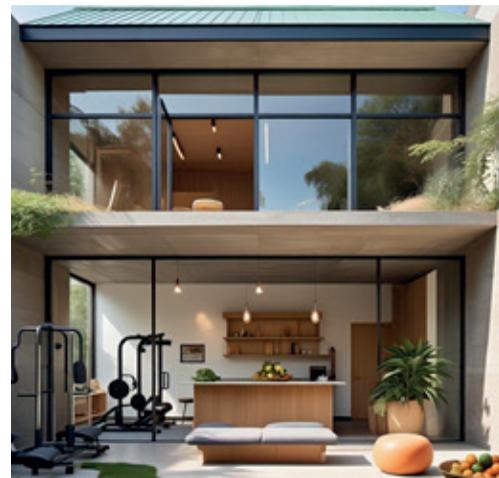


PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



## Arquitetura&

# Arquitetura: Ferramenta para Saúde Integrativa



// POR BARBARA NOGUEIRA GOMES

**A** arquitetura desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar das pessoas. Ao projetar espaços que considerem as necessidades físicas, mentais e emocionais dos usuários, é possível criar ambientes que contribuam significativamente para a saúde integrativa. E como a arquitetura pode ser utilizada para viabilizar o cuidado com a saúde e sensação de bem-estar?

### *Design de Espaços Saudáveis*

Um dos principais aspectos da arquitetura saudável é o design de espaços que promovam a exposição à luz natural, a ventilação adequada e a utilização de materiais não tóxicos.

- **Iluminação Natural:** A exposição à luz solar é essencial para a regulação do ritmo circadiano e pode melhorar o humor. Ao incorporar janelas grandes e orientação estratégica, é possível maximizar a exposição à luz solar.

- **Ventilação Natural:** A ventilação cruzada das janelas pode melhorar a qualidade do ar e reduzir a concentração de poluentes.

- **Materiais Saudáveis:** A utilização de materiais de construção não tóxicos e sustentáveis pode minimizar a exposição a substâncias químicas nocivas.

### *Espaços para Atividades Físicas*

A atividade física regular é essencial para a manutenção da saúde. Ao incorporar espaços para atividades físicas, é possível incentivar a prática da atividade física regular e ter um estilo de vida mais saudável.

- **Áreas de Exercícios:** Academias, jardins e trilhas podem ser projetados para incluir, no cotidiano, a atividade física regular.

- **Espaços ao Ar Livre:** Espaços ao ar livre que incentivem a atividade física e a conexão com a natureza podem ser projetados para promover a sensação de equilíbrio e bem-estar.

### *Espaços para Relaxamento e Meditação*

O relaxamento e a meditação são primordiais para a saúde mental e emocional. Ao criar espaços silenciosos e tranquilos, é possível evitar distrações e promover a tranquilidade.

- **Jardins Terapêuticos:** Jardins terapêuticos com plantas medicinais ou aromáticas podem ser projetados para promover a relaxamento e o bem-estar.

- **Espaços de Meditação:** Espaços silenciosos e tranquilos podem ser projetados para meditação e reflexão.

Ao incorporar esses elementos, a arquitetura pode contribuir significativamente para a saúde integrativa, promovendo o bem-estar físico, mental e emocional das pessoas. Ao projetar espaços que considerem as necessidades físicas, mentais e emocionais dos usuários, é possível criar ambientes que promovam a manutenção da saúde e gerar sensação de bem-estar. ■

FARMA CONDE

FAMÍLIA CUIDA DE FAMÍLIA

CONTE COM O  
**CONDE**livery  
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



## Pet&

# Saiba como funciona o ‘Sinpatinhas’, o novo RG para cães e gatos



### // POR REDAÇÃO

Cães e gatos já podem ter o seu próprio RG Animal. O Sistema do Cadastro Nacional de Animais Domésticos (SinPatinhas) já está em operação e aberto para que tutores registrem seus bichos de estimação e emitam, gratuitamente, a carteirinha com um número de identificação único, válida em todo o país.

Organizações de resgate de animais e prefeituras também poderão cadastrar os animais sob sua responsabilidade e emitir o documento, que inclui um código de identificação (QR Code). Esse código poderá ser fixado na coleira do animal, permitindo que, via câmera do celular, qualquer pessoa consiga localizar o tutor.

O registro é voluntário e gratuito. O sistema pode ser acessado com a conta Gov.br, o portal de serviços do governo federal.

O SinPatinhas foi criado para registrar cães e gatos em um banco de dados nacional, um instrumento para promover o controle populacional ético de cães e gatos, estimulando a guarda responsável e o combate ao abandono e aos casos de maus-tratos.

Atualmente, o Brasil tem aproximadamente 62,2 milhões de cães e 30,8 milhões de gatos, com cerca de 35% deles vivendo nas ruas ou abrigos.

### O cadastro deve conter dados:

#### Do tutor:

- Identidade • CPF • Endereço

#### Do animal:

- Procedência e características
- Raça • Sexo • Idade real ou presumida
- Vacinas aplicadas
- Doenças contraídas ou em tratamento
- Local onde o animal é mantido

Será dever dos tutores informar sobre a venda, doação ou morte do bicho de estimação.

### Microchip

Caso o animal utilize um microchip subcutâneo que o identifique, o dispositivo poderá ser incluído no cadastro. Mas qualquer cão ou gato, microchipado ou não, castrados ou não, pode ser registrado no SinPatinhas.

O microchip é um dispositivo eletrônico colocado por veterinários sob a pele dos animais, com um código

associado aos dados do proprietário. Para acessar as informações, é necessário utilizar um leitor adequado, normalmente disponível em clínicas veterinárias que fazem o procedimento.

### Informações

Uma vez cadastrados, os tutores também receberão informações sobre campanhas públicas de castração, vacinação e microchipagem em sua região, facilitando o acesso aos serviços de cuidado e bem-estar animal.

Além disso, o SinPatinhas permitirá o acompanhamento da destinação de recursos federais para ações em cada ente federativo ou beneficiário de emendas parlamentares, promovendo mais transparência nos gastos públicos.

O SinPatinhas foi desenvolvido no âmbito do Programa Nacional de Proteção e Manejo Populacional Ético de Cães e Gatos (ProPatinhas). A nova lei não prevê pagamento de nenhum tipo de taxa, apenas autoriza a criação do cadastro, que é gratuito. O objetivo é melhorar a gestão e o planejamento de ações, sem impor sanções ou cobranças. ■

# 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**





São José dos Campos



Foto: Claudio Vieira/PMSC

Projeto inovador do Espaço Verão será a primeira de uma série de áreas planejadas com foco em acessibilidade, sustentabilidade e bem-estar

# São José entrega Espaço Verão com inovação urbana e lazer

**A** Prefeitura de São José dos Campos entregou no sábado (12), às 10h, o Espaço Verão, um moderno equipamento de lazer voltado para as famílias da cidade. O local fica na região sul, próximo à estação da Linha Verde do Jardim Morumbi.

Com um projeto inovador, o Espaço Verão será a primeira de uma série de áreas planejadas com foco em acessibilidade, sustentabilidade e bem-estar. Conta com diversas atrações pensadas para atender todas as faixas etárias, incluindo áreas de passeio, pergolado, piscina vertical, solário e uma charmosa “prainha” – um tanque de areia com rampa

de acessibilidade e espreguiçadeiras, ideal para pais e filhos aproveitarem juntos.

Além do lazer, o local também se destaca pelas soluções sustentáveis adotadas na estrutura. A praça foi projetada com sistemas de drenagem urbana sustentável, incluindo jardins de chuva, que ajudam a aumentar a permeabilidade do solo e a reduzir os impactos do escoamento das águas pluviais em áreas urbanas.

A novidade é uma intervenção urbanística com recursos provenientes da outorga onerosa depositados no FMDU (Fundo Municipal de Desenvolvimento Urbano). ■



Foto: Divulgação

Caminhão 100% elétrico faz coleta de lixo na região central

## Operação Centro limpo completa dois anos com várias ações

**A** Operação Centro Limpo, que completa dois anos, consiste em diversas ações de limpeza, manutenção e conscientização dos comerciantes e munícipes realizadas pela Urbam (Urbanizadora Municipal), visando preservar os espaços públicos e resgatar o centro da nossa cidade, favorecendo o convívio urbano.

São coletadas em média 3 toneladas/dia de resíduos da varrição e das papeleiras (lixeiros metálicas verdes). Outros 600 quilos por dia de materiais recicláveis são coletados das lixeiras subterrâneas e das lixeiras metálicas.

A operação conta com um intenso programa de educação ambiental em dois turnos com objetivo da separação dos resíduos e manter o centro limpo.

Os lojistas são orientados a disponibilizar os resíduos (tanto o lixo comum quanto o reciclável) apenas no período

noturno, somente entre 18h e 19h ou nas lixeiras subterrâneas e contêineres de 1,6 metros cúbicos em pontos de grande circulação de pessoas e comércios.

Além disso, os sacos gerados pelos resíduos da varrição, passaram a ser coletados por um caminhão elétrico logo após a limpeza das ruas - contribuindo para a preservação do meio ambiente e da sustentabilidade financeira. O serviço de varrição das ruas foi ampliado no centro.

Foram instaladas 350 lixeiras metalizadas nas principais ruas, avenidas, praças e abrigos de ônibus.

A Urbam realiza o serviço contínuo da limpeza e lavagem de calçadões e áreas públicas na região central.

Este cuidado com a disponibilização do lixo é parte do projeto Urbaniza Centro, da Prefeitura de São José dos Campos, que visa a revitalização dos espaços públicos. ■



São José dos Campos



Foto: Divulgação

A equipe joseense masculina quebrou o tabu em cima do atual tetracampeão Sesi São Paulo, por 9 a 5

# Athlon/São José é campeão do Regional Sudeste de Goalball

**O** Athlon/São José conquistou o título de campeão do Campeonato Regional Sudeste de Goalball. Após 13 anos, a equipe joseense masculina quebrou o tabu em cima do atual tetracampeão Sesi São Paulo, maior vencedor da competição, por 9 a 5. A final aconteceu na manhã de sábado (19), no Sesi, em São José dos Campos.

Já classificados, os times masculino e feminino já estavam garantidos na série A do Brasileiro de Goalball de 2025 e foram para a quadra em busca do ouro.

“Um sonho possível”, foi o que comentou Rene Quintas, supervisor técnico do Goalball Athlon/São José, antes do início do campeonato.

“Mais que um sonho, o time lutou muito para que este momento fosse vivido. E aconteceu! Desde 2012 a gente não vencia o Regional Sudeste, bateu na trave algumas vezes, mas este ano é nosso! Somos campeões! E não poderia ser melhor, diante da nossa torcida aqui em São José dos

Campos, cidade vitoriosa, que respira esporte, tem um sabor especial. Foi um campeonato de alto nível em quadra, muito difícil, com grandes equipes. Quero parabenizar os atletas do Athlon/São José por toda a dedicação e vontade de vencer. Agora é voltar aos treinos, temos um Mundial para disputar em breve”, comemorou o supervisor técnico.

Além do título masculino, o Goalball Athlon/São José foi vice-campeão no feminino, que foi superado na final por 6 a 3 pelo Sesi São Paulo.

As disputas pelo terceiro lugar colocaram as garotas do Insep (Instituto Socioesportivo Paratleta) no pódio pelo segundo ano consecutivo, após vitória por 7 a 1 sobre o IFP (Instituto Fortalecendo Pessoas), também de São José dos Campos.

Apesar da derrota no feminino, a associação joseense IFP levou a melhor no bronze masculino e conseguiu sua primeira medalha na história ao ganhar do Santos, vice-campeão em 2024, por 10 a 9. ■



A SJC Film Commission terá a missão de atrair e facilitar a produção de filmes, séries, documentários, clipes e outros produtos audiovisuais em solo joiense

# São José lança Film Commission para fortalecer cinema na cidade

A Prefeitura de São José dos Campos e a Fundação Cultural Cassiano Ricardo lançaram nesta segunda-feira (14) o mais ousado programa de desenvolvimento do setor audiovisual da história da cidade.

A SJC Film Commission terá a missão de atrair e facilitar a produção de filmes, séries, documentários, clipes e outros produtos audiovisuais em solo joiense.

A iniciativa integra o Plano de Gestão 2025-2028. Essa novidade transforma o município em terreno fértil para indústria cinematográfica brasileira e mundial.

A SJC Film Commission, na prática, vai atuar como facilitadora em toda a cadeia produtiva do cinema. O suporte inclui apoio técnico e logístico à produção, além da criação de banco de dados com profissionais e fornecedores, caso de hotéis, restaurantes, centros comerciais e empresas de diferentes segmentos.

Com esse lançamento, São José passa a ter um balcão de

atendimento personalizado a produtores da cidade, de outros municípios do país e até do exterior, fornecendo auxílio em todas as frentes. Um catálogo digital, disponível pela internet, vai apresentar cenários urbanos e rurais que poderão ser utilizados para a produção audiovisual cinematográfica, televisiva ou publicitária, incluindo tabela atualizada de custos e taxas relativas às filmagens e gravações.

A iniciativa servirá de estímulo à economia criativa, gerando emprego e renda para trabalhadores de São José dos Campos, já que haverá contratação de mão de obra local nas produções.

Esta é, portanto, uma oportunidade para que as empresas da cidade se estruturarem e se profissionalizem, para que cresçam e se tornem cada vez mais competitivas no mercado do audiovisual.

A SJC Film Commission, instituída pelo decreto 19432/2023, é também uma política pública para promover cartões-postais e valorizar as características únicas de São José. ■

# 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

## ESCRITORA ESTER FERNANDES PROMOVE NOITE DE AUTÓGRAFOS DO LIVRO TRANSBORDO



Foto: Divulga o

No dia 29 de março, a escritora Ester Fernandes promoveu a noite de autógrafos do seu último livro “Transbordo”, rodeada por dezenas de amigos e familiares. Nascida em São José dos Campos, Ester   advogada e trabalhou numa institui o financeira. Tornou-se escritora “apaixonada pela vida e pelas pessoas”.



## CLÍNICA CELEBRA O DIA MUNDIAL DA SAÚDE

A ECLINIC realizou um evento especial no dia 29 março, em São José dos Campos. A programa o teve treino funcional conduzido pelo Studio Fornari e um café da manhã. De acordo com Emily Fernanda, diretora da clínica, “cuidar da saúde vai muito além da est tica. Queremos estimular o autocuidado em todos os sentidos”, afirmou.

**ECLINIC:** Av. Comendador Vicente de Paulo Penido, 580 2  andar, Jardim Aquarius, em São José dos Campos.



Foto: Divulga o

 /eclinicsjc

# 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](http://www.alphaedtech.org.br)

