

metropole

business

CAIO SANTOMO

O VENDEDOR QUE
ESTÁ CONSTRUINDO
UM IMPÉRIO

**MEDICINA BASEADA
EM EVIDÊNCIAS**
A NOVA ARTE DE CURAR

EXPO TURISMO
OPORTUNIDADES PARA O
DESENVOLVIMENTO REGIONAL



GUIA SÃO JOSÉ DOS CAMPOS É TURÍSTICA!



PRODUZIDO POR

meon
www.meon.com.br

meon
TURISMO

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



A **Metrópole Magazine** destaca, entre vários assuntos, a Medicina Baseada em Evidências (MBE). Em um mundo em que a informação circula com velocidade sem precedentes, a medicina enfrenta um desafio essencial: separar o que é opinião do que é fato, o que é tendência do que é verdade científica. É nesse contexto que a Medicina Baseada em Evidências (MBE) se consolida como um dos pilares mais importantes da prática médica moderna.

Mais do que um conceito, a MBE é uma filosofia de cuidado. Ela representa o compromisso do profissional de saúde com o conhecimento comprovado, com o estudo contínuo e com o paciente — aquele que confia sua vida às mãos da ciência. Decidir com base em evidências significa unir a experiência clínica à melhor pesquisa disponível e às necessidades individuais de cada pessoa.

Também destacamos o empresário Caio Santomo, um exemplo claro de como visão, coragem e propósito podem redefinir o rumo de negócios e regiões inteiras. De uma pequena loja de móveis planejados aos 24 anos, Santomo construiu um império que atravessou crises, reinventou mercados e inspirou novas formas de empreender. O empresário desenvolveu uma habilidade que levaria para toda a sua jornada: a de vender ideias, não apenas produtos.

Hoje, à frente de um conglomerado em plena expansão, Santomo personifica a nova geração de empresários brasileiros: inovadores, conectados e comprometidos com o impacto real de suas ações. Sua filosofia é simples e poderosa: “Todo grande empresário é, antes de tudo, um vendedor — de sonhos, de ideias e de futuro.”

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

EDIÇÕES ANTERIORES: 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

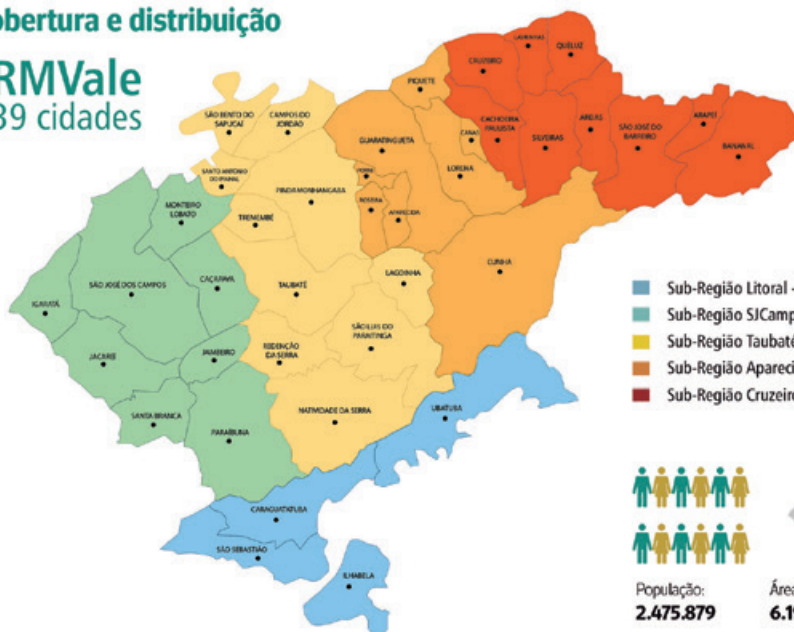
Email: redacao@meon.com.br

ANER
ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE EDITORES DE REVISTAS

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

Cobertura e distribuição

RMVale
39 cidades



População:
2.475.879



Área (em km²):
6.192,67



PIB 2015 (em mil reais):
8.518.042,54

/// capa&

CAIO SANTOMO



Como o fundador da CSX Holding transformou vendas em propósito e negócios em legado

// POR REDAÇÃO

Em 2013, aos 24 anos, Caio Santomo inaugurava sua primeira loja de móveis planejados. Com nove unidades, mais de 300 funcionários e marcas reconhecidas nacionalmente, seus negócios foram abalados por questões pessoais e de mercado. A crise econômica de 2014 e a perda do pai.

A reinvenção veio com a **BKW**, agência de publicidade criada para atender empresas que, como ele, precisavam comunicar com propósito. Rapidamente, conquistou relevância e grandes clientes, entre eles a 99 Pop e a campanha eleitoral ao cargo de prefeito de Felício Ramuth, atual vice governador do Estado de São Paulo.

O diferencial estava na forma de pensar: Caio não vendia apenas marketing — **vendia estratégia, visão e confiança.**

E foi nesse ambiente que ele conheceu de perto o mercado da construção civil. Ao atender construtoras, percebeu algo que mudaria novamente sua trajetória: o potencial de criar não apenas prédios, mas **mercados inteiros.**

A VIRADA NA CONSTRUÇÃO CIVIL

A partir de 2018, Caio deu início a uma sequência de projetos que transformaram o interior paulista em polo de inovação imobiliária e turística.

O **Nações Mall**, em Campos do Jordão, foi o primeiro — um centro de compras com 40 lojas que revitalizou a cidade. Depois vieram o Nações SJC, o Romantik Dalen Mall, o Nações Street Mall (em obras) e, mais recentemente, os projetos Galeria Vittorio e Galleria D'Italia, que prometem inserir Campos do Jordão na rota do luxo mundial.

Cada empreendimento é uma narrativa de vendas em larga escala.

Mais do que convencer investidores e lojistas, Caio vendeu uma ideia: a de que comprar uma loja era investir em um novo estilo de vida, em uma cidade transformada e em um futuro coletivo.

“Vender é gerar movimento econômico”, costuma dizer. E foi isso que ele fez — criou estruturas que movimentam permanentemente o turismo, o comércio e a economia local.

A REVOLUÇÃO DA MULTIPROPRIEDADE

Com a aprovação da Lei nº 13.777/2018, que regulamentou a multipropriedade imobiliária no Brasil, Caio enxergou um novo oceano de oportunidades.

Sob a bandeira da **Monte Carlo Empreendimentos**, braço imobiliário da **CSX Holding**, ele lançou empreendimentos de alto padrão como o **Collina D'Italia**, o **Tortoreto Boutique Hotel**, o **Fontana D'Italia**, o **Athabaska** e o **Baumgart**.

E agora, mais do que imóveis, Caio vende o acesso ao luxo de forma planejada e democrática. Na sua visão, multipropriedade não é sobre frações de um imóvel, mas sobre vender tempo de qualidade e pertencimento a um estilo de vida exclusivo.

Em 2025, deu um passo além: incorporou aos empreendimentos os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, ampliando o impacto econômico para um compromisso social e ambiental.

Hoje, a Monte Carlo projeta expansão **para dez novas estâncias turísticas até 2026**, com expectativa de crescimento de 600% nos próximos cinco anos.

GOVERNANÇA, FUTURO E LEGADO

Depois de anos decidindo sozinho, Caio estruturou um Conselho Consultivo e de Administração com executivos de diferentes áreas.

“Trazer executivos seniores não foi sobre dividir responsabilidades, mas sobre multiplicar resultados”, afirma. A governança profissionalizou a gestão e posicionou a **CSX Holding** entre os conglomerados mais promissores do país.

O EMPRESÁRIO VENDEDOR

Seu objetivo agora é vender o Brasil como destino global de luxo e hospitalidade, expandindo a CSX para o litoral e o interior, sempre com foco em experiências integradas que unem hospedagem, gastronomia, cultura e consumo.

O que diferencia Caio Santomo é sua crença inabalável de que todo grande empresário é, antes de tudo, um vendedor.

“Já construí bilhões. Mas acredito que o melhor da minha história ainda está por vir. Porque agora não se trata de riqueza, mas de legado. E o maior legado que quero deixar é provar que o verdadeiro empresário é, antes de tudo, um vendedor.” ■

“
Vender é gerar
movimento
econômico.
”

Caio Santomo

Conheça a **medicina baseada em evidências**

// POR REDAÇÃO

A Medicina Baseada em Evidências (MBE) é uma abordagem que integra a melhor evidência científica disponível, a experiência clínica do profissional e as preferências e valores do paciente para a tomada de decisões em saúde.

1. Integração de três pilares

A MBE é o equilíbrio entre:

1. Evidências científicas de qualidade – resultados de pesquisas clínicas bem conduzidas (ensaios clínicos, revisões sistemáticas, metanálises).
2. Experiência clínica – julgamento e habilidades do profissional de saúde acumuladas pela prática.
3. Valores e preferências do paciente – expectativas, contexto e decisões compartilhadas com o paciente.

2. Hierarquia das evidências

Nem todos os estudos têm o mesmo peso. A MBE classifica as evidências de acordo com o nível de confiabilidade:

| **Nível** | Tipo de Evidência

| **I** | Revisões sistemáticas e metanálises de ensaios clínicos randomizados

| **II** | Ensaios clínicos randomizados isolados

| **III** | Estudos de coorte bem conduzidos

| **IV** | Estudos caso-controle

| **V** | Séries de casos e relatos de casos

| **VI** | Opinião de especialistas,

fisiopatologia ou consenso sem base empírica sólida

3. Formulação de perguntas clínicas (PICO)

A MBE começa com uma pergunta bem estruturada. O modelo PICO é o mais usado:

P – Paciente ou Problema

I – Intervenção

C – Comparação (opcional)

O – Outcome (desfecho esperado)

4. Avaliação crítica da evidência

Depois de identificar os estudos, é necessário avaliar:

Validade: o estudo foi bem desenhado?

Relevância: os resultados são clinicamente importantes?

Aplicabilidade: o estudo se aplica ao meu paciente?

5. Tomada de decisão clínica

A decisão final deve considerar:

A força da evidência;

O contexto do paciente (idade, comorbidades, preferências);

Recursos disponíveis (custo, acesso).

6. Atualização contínua

A MBE é dinâmica. Novas evidências surgem constantemente, e o profissional deve manter-se atualizado e disposto a revisar condutas à luz de novos dados.

A Nova Arte de Curar: A Medicina Baseada em Evidências e o Fim do “Achismo”.

Entrevista com **Dr. André Chiga**,

Cardiologista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, especialista em gestão estratégica pela Universidade de São Paulo, professor da Fundação Dom Cabral e Presidente da Sociedade Brasileira de Médicos Executivos (SOBRAMEX).

MEON: O que realmente significa Medicina Baseada em Evidências (MBE)?

Dr. André Chiga: A MBE é uma forma de praticar medicina com base no que a ciência demonstra de forma mais confiável — mas sem deixar de lado a experiência do médico e os valores do paciente. É um tripé: evidência científica + experiência clínica + preferências individuais. Não se trata de seguir protocolos cegamente, e sim de integrar ciência e sensibilidade. “Usar evidências não é seguir receitas — é tomar decisões informadas, humanas e éticas.”

MEON: Com tanto volume de informação, como o médico pode aplicar isso na rotina?

Dr. André Chiga: Tudo começa com boas perguntas clínicas. Usamos o modelo PICO, que ajuda a estruturar a dúvida:

- Paciente ou problema
- Intervenção
- Comparação
- Desfecho (outcome)

Depois, buscamos as melhores fontes — revisões sistemáticas, metanálises, diretrizes — e avaliamos criticamente a qualidade dos estudos antes de aplicá-los ao paciente.



A Hierarquia das Evidências

- 1- Revisões sistemáticas e metanálises de ensaios clínicos randomizados
- 2- Ensaios clínicos randomizados isolados
- 3- Estudos de coorte
- 4- Estudos caso-controle
- 5- Relatos de casos
- 6- Opinião de especialistas

MEON: Quais são os principais vieses que podem distorcer um estudo científico?

Dr. André Chiga: São muitos, e reconhecer esses vieses é essencial.

•Viés de seleção: quando os grupos comparados não são equivalentes.

•Viés de publicação: estudos com resultados positivos têm mais chance de aparecer nas revistas.

•Viés de confirmação: tanto pesquisadores quanto leitores tendem a acreditar no que confirma suas ideias.

•Viés de patrocínio: quando há influência de interesses comerciais.

“A verdadeira prática baseada em evidências começa com a dúvida — e não com a certeza.”*

MEON: Alguns dizem que a MBE é fria ou burocrática. É verdade?

Dr. André Chiga: De forma alguma. A MBE não anula a arte médica, ela a aperfeiçoa. A ciência oferece o mapa, mas o médico precisa saber interpretar o terreno. Cada paciente é único, e aplicar as evidências exige empatia, escuta e personalização.

MEON: Como acompanhar tantas publicações novas?

Dr. André Chiga: É impossível ler tudo. O segredo é priorizar fontes confiáveis, como PubMed e UpToDate, e cultivar o ceticismo saudável. Nem todo artigo publicado é evidência de qualidade.

MEON: Quais são os maiores obstáculos por aqui?

Dr. André Chiga: Três pontos críticos:

1. Formação acadêmica fraca em pensamento crítico, com excesso de memorização.
2. Acesso limitado a bases científicas atualizadas.

3. Pressões externas, tanto de pacientes quanto da indústria, por “novidades milagrosas”.

A MBE exige humildade intelectual — reconhecer o que sabemos e, principalmente, o que

MEON: Como começar na prática?

Dr. André Chiga: Aprenda a ler um artigo com olhar crítico:

O estudo foi bem desenhado? Os resultados são clinicamente relevantes? Há conflitos de interesse?

E lembre-se: a melhor decisão médica é aquela que combina ciência sólida, experiência cuidadosa e respeito à individualidade do paciente.

“A Medicina Baseada em Evidências não é o fim da arte médica — é o início da medicina consciente.”

Foto: Divulgação



Mandamentos da Medicina Baseada em Evidências

1. Formule boas perguntas (PICO).
2. Busque a melhor evidência disponível.
3. Avalie criticamente cada estudo.
4. Aplique com empatia e contexto.
5. Atualize-se — a ciência muda todos os dias. ■

Inovação em Saúde: Quando a Tecnologia se Torna Extensão do Cuidado

A medicina sempre foi sobre cuidar — mas o modo como cuidamos está mudando.

// POR REDAÇÃO

Nos últimos anos, a saúde tem passado por uma das transformações mais profundas da sua história. Prontuários eletrônicos, inteligência artificial e telemedicina deixaram de ser conceitos distantes para se tornarem parte do cotidiano médico. Mas inovação, em sua essência, vai além da tecnologia: é sobre transformar ideias em soluções reais que melhoram a vida das pessoas.

A verdadeira revolução acontece quando a inovação chega ao ponto de cuidado — às clínicas, aos consultórios, aos projetos dos próprios médicos. É ali, na rotina, que os problemas se revelam e as boas ideias nascem.

E é também ali que a tecnologia encontra seu maior propósito: ser ferramenta de apoio, não de substituição.

Durante minha trajetória na gestão hospitalar e na transformação digital, percebi que a maioria das instituições — e também dos profissionais — já gera uma imensa quantidade de dados, mas usa pouco deles. Estudos mostram que mais de 90% dos dados clínicos ainda não são aproveitados. Cada registro esquecido é uma oportunidade perdida de aprender, prevenir e melhorar o cuidado.

A medicina baseada em dados não é um futuro distante — é o presente em construção. Ela permite que decisões clínicas sejam guiadas não só por experiência e intuição, mas também por evidências vivas, extraídas do próprio cotidiano assistencial. Quando bem

aplicada, a tecnologia amplia o olhar do médico, dá previsibilidade ao gestor e devolve tempo ao paciente.

INOVAÇÃO NÃO ACONTECE SOZINHA

É preciso que médicos, independentemente da especialidade, assumam seu papel de protagonistas nesse novo cenário. Entender um pouco mais sobre processos, dados e tecnologia não é “coisa de TI” — é um diferencial competitivo para quem quer liderar a medicina do futuro.

INOVAR É EMPREENDER DENTRO DA PRÓPRIA PRÁTICA

É olhar para um problema recorrente e perguntar: “como posso resolver isso de forma diferente — e melhor?”. E quando essa resposta vira um produto, um serviço ou uma nova forma de cuidar, a inovação deixa de ser conceito e se transforma em impacto.

A próxima grande revolução em saúde não virá apenas dos grandes centros tecnológicos, mas dos próprios profissionais que ousarem transformar seu conhecimento em soluções.

A inovação na medicina não começa nas máquinas — começa nas mentes que decidem mudar o jeito de cuidar. ■



Foto: Divulgação

Dr. Lucas Fonoli, MD, MBA

Médico, Empresário e Cientista de Dados
www.linkedin.com/in/lucasfonoli/

SEJA
#ALPHA

O IAL ABRE O PROCESSO SELETIVO PARA VAGAS REMANESCENTES DA SUA ESCOLA DE APLICAÇÃO

O Instituto Alpha Lumen - IAL é uma entidade sem fins lucrativos que busca soluções de impacto social com pesquisas, projetos de inovação em metodologias de aprendizagem voltados a ações educativas e apoio ao talento.



Gostou?
Acompanhe
pelo site.

ACESSE:



A Escola de Aplicação Alpha Lumen é especializada em jovens e crianças com altas habilidades e tem uma metodologia que atende às múltiplas inteligências e oferece, além das atividades acadêmicas, mais de 50 cursos e atividades optativas em **artes, ciências puras, ciências naturais, humanas, sociais, tecnologia, atividades internacionais e empreendedorismo.**

• Infantil • Fundamental I e II • Ensino Médio

Conheça todos os projetos da ONG



www.alphalumen.org.br



**ALPHA
LUMEN**
SUPPORT TO TALENT

Além da saúde: da evidência à ação

// POR REDAÇÃO

O Dia Mundial da Saúde Baseada em Evidências, celebrado em 20 de outubro, foi criado pelo The Joanna Briggs Institute (JBI), organização internacional de pesquisa que desenvolve e fornece informações, software, educação e treinamento baseados em evidências, projetados para melhorar a prática e os resultados de saúde.

Trata-se de uma iniciativa global para aumentar a conscientização sobre a necessidade de melhores evidências para construir políticas, práticas e a tomada de decisões na assistência à saúde, a fim de melhorar os resultados sanitários, mundialmente.

Diante dos crescentes desafios sociais, econômicos e ecológicos globais, a data ressalta a necessidade de maior ação e colaboração intersetorial para construir sistemas de suporte de evidências resilientes.

A campanha de 2024 busca fortalecer a comunidade envolvida nas práticas de saúde baseadas em evidências para abordar as crises que a humanidade enfrenta. Essas crises, simultâneas e interconectadas, ou “policrise”, ameaçam o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas e o bem-estar das pessoas em todo o mundo.

Dentro do contexto de uma policrise, o discurso atual relacionado à assistência em saúde baseada em evidências está sendo moldado pelo reconhecimento de que é preciso maior ação intersetorial ‘além da saúde’.

Para que ocorram mudanças transformadoras verdadeiramente globais, são necessárias sabedoria e ação coletivas na forma de colaboração estratégica em larga escala, incluindo atores

de todo o ecossistema de evidências para cocriar soluções.

A expressão ‘baseada em evidências’ é usada para descrever muitas coisas na medicina, na saúde e além destas. Medicina Baseada em Evidências (MBE), prática baseada em evidências, política baseada em evidências e, em uma parte diferente da sociedade, trabalho social baseado em evidências e educação baseada em evidências.

Os princípios subjacentes são os mesmos. O conceito é assegurar que, quando as decisões são tomadas, elas sejam tomadas com base nas evidências científicas mais atualizadas, sólidas, confiáveis e disponíveis.

Ou seja, saúde baseada em evidências se aplica à utilização de pesquisas na tentativa de ampliar o conhecimento (expertise) médico e diminuir incertezas no processo clínico (diagnóstico/terapêutica/prognóstico), mediante permanente consulta às infor-

mações produzidas (e validadas) em pesquisas de epidemiologia clínica.

Esse novo paradigma assistencial e pedagógico avalia a qualidade científica das informações nas áreas da saúde e representa a integração da experiência clínica, os valores do paciente e as evidências disponíveis ao processo decisório relacionado aos cuidados de saúde.

Cabe destacar o papel da PBE [prática baseada em evidências] – expressão expandida utilizada pela literatura para incluir outras áreas da saúde – que exige organizações comprometidas com as melhores práticas e com acesso universal, assim como a medicina baseada em evidências (MBE).

Os profissionais de saúde precisam compreender os princípios da PBE e desenvolver atitude crítica sobre a sua própria prática; devem reforçar aptidões de decisão baseada em evidência e centrada no paciente, para responder de forma mais satisfatória às necessidades da população em cuidados à saúde. ■



Foto: Divulgação: Ioe-bioadbook

NIPBR
NIPCABLE

BLACK
NIP

**A maior oferta do ano
ESTÁ NO AR:**

PLANOS DE
650 MEGA

POR APENAS:

49.99

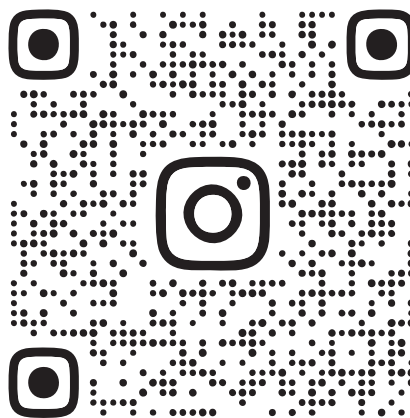
R\$

100%
FIBRA
ÓPTICA

Nos 3 primeiros meses.

**SOMENTE DE 24 A
28 DE NOVEMBRO**

Siga @nipbr



Consulte viabilidade de atendimento | Oferta válida para os 3 primeiros meses
Válido para contratações realizadas entre os dias 24 a 28 de novembro de 2025

CONTATO: (12) 2012-0000 WWW.NIPBR.COM.BR

Os cuidados com a Inteligência Artificial para diagnósticos e tratamentos

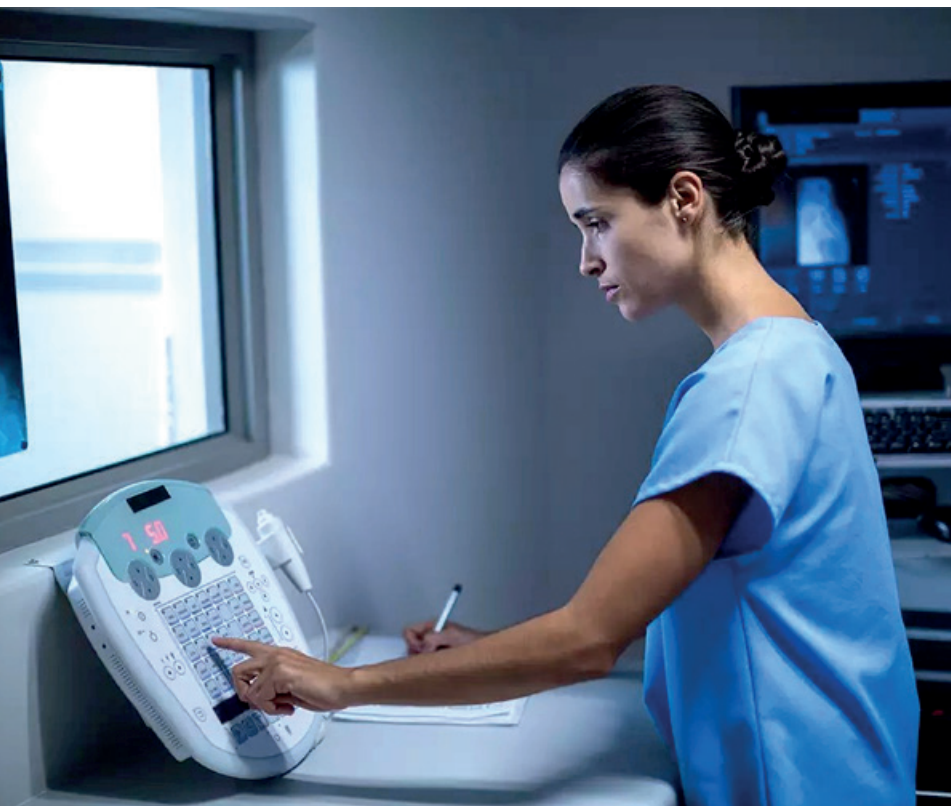


Foto: Divulgação

// POR REDAÇÃO

Em tempos de acesso fácil à informação, muitas pessoas têm recorrido à sites e aplicativos como primeira fonte para entender sintomas e buscar tratamentos. Embora a Inteligência Artificial possa ajudar a esclarecer dúvidas gerais sobre saúde, o uso indiscriminado de informações online para diagnósticos e automedicação é uma prática perigosa que preocupa especialistas.

A Microsoft divulgou que possui um sistema de inteligência artificial capaz de dar diagnósticos para doenças com-

plexas. A ferramenta é até quatro vezes mais eficiente que médicos, segundo a empresa. A consulta simula um painel de médicos que colaboram entre si por meio de agentes virtuais. Eles são responsáveis por criar hipóteses e indicar exames para pacientes, por exemplo.

Recentemente foi lançado um aplicativo pago que promete respostas baseadas em “critérios científicos” as dúvidas relacionadas à saúde. A pessoa faz a pesquisa e “fica sabendo” que doença tem e qual tratamento.

Outra ferramenta muito utilizada é o

“Google Saúde”. A pessoa confia que em poucos minutos terá as respostas que precisa para resolver os problemas de saúde.

Mas essas “soluções” rápidas e superficiais na internet, podem mascarar doenças graves, causar efeitos colaterais indesejados e até levar à morte.

Para o diretor da Associação Paulista de Medicina (APM) e da Associação Médica Brasileira (AMB), Antonio Carlos Endrigo, a utilidade da IA está relacionada à experiência do médico e do tipo de doença. “Para casos com diagnósticos e sintomas claros, como amigdalite, a IA pode auxiliar. Já naqueles casos em que o diagnóstico pode não ser tão preciso e ter várias opções de tratamento dependendo das características do paciente, como alergias, a análise médica é fundamental. E existem várias doenças, como a depressão, em que a experiência do profissional para o diagnóstico e tratamento são a chave da solução”, alerta o médico especializado em Saúde Digital.

É importante saber que ferramentas como o ChatGPT podem produzir respostas imprecisas ou sem base científica, o que os especialistas chamam de “alucinações”. Este é apenas um dos riscos no uso indiscriminado da tecnologia na área da saúde. Além do risco de erro no diagnóstico, há também o perigo da interação entre medicamentos.

“A tecnologia é uma ferramenta valiosa, mas a medicina exige conhecimento e experiência humana. Por isso a importância da interação médico-paciente e da análise individualizada”, conclui o especialista. ■

Reforma Tributária: é hora de FAZER

Unimos tecnologia, inteligência fiscal e expertise regulatória para que sua empresa enfrente as mudanças tributárias com controle, segurança e agilidade.

Com as soluções TOTVS, você garante aderência total às novas exigências legais e mantém sua operação competitiva em todas as etapas da Reforma: pré, durante e pós-implantação.

Quer entender mais sobre os impactos da Reforma?



Acesse o Espaço Legislação pelo QR Code e acompanhe tudo sobre essa jornada de transformação.

Fale com a gente.
TOTVS Sudeste Meridional
Unidade Vale do Paraíba:
(12)3600-8080 | linktr.ee/totvstsm



1ª C I D A D E D O B R A S I L

A TER TODA A FROTA

100% ELÉTRICA

São José dos Campos será a primeira cidade do Brasil a ter uma frota de ônibus **100% elétrica**, contribuindo para um transporte público mais moderno e sustentável.



www.sjc.sp.gov.br



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



AR-CONDICIONADO



PISO BAIXO



CARREGADOR USB



Wi-Fi



VEÍCULO SILENCIOSO



SINALIZAÇÃO POR LUZ (LED)



ZERO EMISSÃO DE CARBONO

**BOM,
BOM MESMO
É VIVER
EM SÃO JOSÉ**

JOSÉ DOS CAMPOS 1ª CIDADE DO BRASIL

100% ELÉTRICA

Mobilidade Sustentável e Inteligente. Movida a Inovação.



Acesse o
QrCode e
saiba mais

Expo Turismo 2025 movimentava o Vale do Paraíba e consolida São José dos Campos como vitrine regional



// POR REDAÇÃO

A Expo Turismo 2025, evento realizado no mês de outubro, transformou a Praça de Eventos do Vale Sul Shopping, em São José dos Campos, em um grande ponto de encontro entre viajantes, profissionais do setor e representantes do poder público. A feira ficou aberta durante quatro dias, teve entrada gratuita e uma ampla programação voltada à va-

lorização do turismo regional.

A abertura oficial foi marcada por um coffee break de recepção, seguido da belíssima apresentação da Orquestra Ôrion, do Instituto Alpha Lumen, que encantou o público com repertório variado e de alta qualidade. O momento solene do corte da fita inaugural simbolizou o início de um dos eventos mais aguardados do calendário turístico paulista.

Estiveram presentes diversas autoridades políticas e representantes do trade turístico, reforçando a relevância institucional da feira. Entre eles, o Deputado Estadual Lucas Bove, a Secretária Executiva de Turismo do Estado de São Paulo, Mônica Samia, o Secretário de Inovação e Desenvolvimento Econômico de São José dos Campos, Mário Muniz, além dos vereadores Cláudio

Fotos: Divulgação



Paraíba. A iniciativa reforça o papel de São José dos Campos como uma vitrine de experiências e inovação, capaz de unir lazer, cultura e desenvolvimento econômico em um só evento.

A Expo Turismo 2025 contou com a realização do Meon Comunicação e apoio da Prefeitura de São José dos Campos, Prefeitura de Jacareí, Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo, TV Thathi SBT, Rádio Jovem Pan São José dos Campos, Comtur São José dos Campos, Comtur Jacareí e entidades do setor turístico. O evento teve ainda com o apoio de instituições e empresas que acreditam no turismo como motor de crescimento sustentável, geração de empregos e fortalecimento da identidade regional. ■

Apolinário e Marcão da Academia.

Durante os discursos, as lideranças destacaram a importância da Expo Turismo como um catalisador de oportunidades para o desenvolvimento regional. A feira teve como foco impulsionar o turismo nas principais rotas do Estado — especialmente o Vale do Paraíba, a Serra da Mantiqueira e o Litoral Norte, regiões que reúnem belezas naturais, roteiros gastronômicos, ecoturismo e cultura local.

Com a presença de mais de 85 mil visitantes, a Expo Turismo 2025 ofereceu

pacotes de viagens com descontos exclusivos, opções gastronômicas diferenciadas e uma série de atrações culturais para toda a família. Além disso, o evento proporcionou um ambiente favorável ao networking entre empresas, agências, empreendedores e gestores públicos, fortalecendo parcerias e estimulando novos negócios.

Mais do que uma feira, a Expo Turismo se consolida como um espaço de celebração do potencial turístico do Vale do



Fotos: Divulgação

/// meio ambiente&

COP30 no Pará: conheça os desafios e compromissos pela ação climática

// POR REDAÇÃO

A capital do Pará, Belém, recebe um evento grandioso entre os dias 10 e 21 de novembro: é a 30ª Conferência das Partes das Nações Unidas sobre Mudança do Clima, a COP30 — que, pela primeira vez, será realizada no coração da Amazônia. Antes disso, nos dias 6 e 7, acontece a Cúpula de Chefes de Estado.

São esperadas cerca de 50 mil pessoas, entre delegados dos países, negociadores, jornalistas e 15 mil representantes de movimentos sociais, que participam de debates paralelos na Cúpula dos Povos.

O principal objetivo da COP é definir medidas necessárias para limitar o aumento da temperatura do planeta a 1,5°C até o final deste século, acelerando a implementação do que foi negociado nas COPs anteriores, principalmente a de 2015, em Paris.

O Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima vai apresentar o relatório “De Baku a Belém”, com um roteiro de financiamento para destravar recursos para a ação climática.

A ministra Marina Silva já declarou que esta precisa ser a COP da implementação, saindo das promessas já feitas para a ação efetiva.

De acordo com a Ministra, “o Balanço Ético Global é, acima de tudo, um convite à esperança. Ele nos lembra que a ação climática só será eficaz se também for ética. Que não haverá liderança global sem liderança moral. Que a COP30 possa se constituir como o grande mutirão da implementação dos acordos até



Foto: Bruna Bandeira / MUR

aqui alcançados, que o Balanço Ético Global e os demais círculos de mobilização da COP30 possam contribuir para que ela, a COP30, ajude a viabilizar um novo marco referencial. Que se constitua nas bases políticas, éticas, econômicas e morais para que possamos evitar não apenas o ponto de não retorno do sistema climático global, mas também o ponto de não retorno do multilateralismo climático que está sendo questionado em função da baixa implementação que alcançou dos consensos que até aqui foram estabelecidos”.

O Brasil definiu seis eixos temáticos para a COP30, como gestão de florestas, transição energética e construção de resiliência em cidades, conjunto de ações que aumentam a capacidade das cidades resistirem, se adaptarem e se recuperarem dos efeitos de eventos climáticos, como enchentes, secas e deslizamentos de terra, por exemplo.

Foram traçados objetivos-chaves, como:

- triplicar o uso de energias renováveis;
- parar e reverter o desmatamento e a degradação florestal;
- recuperar áreas de agricultura degradadas;
- investir em construções sustentáveis e resilientes; e
- investir em compras governamentais que levem em conta os aspectos climáticos.

Os desafios da COP30 são enormes e há riscos de retrocesso. Por um lado, ao menos 125 países, dos 198 participantes da Convenção-Quadro, prometeram apresentar novas metas de redução de emissões de gases do efeito estufa até o fim do ano. Por outro lado, há os Estados Unidos, que se retiraram do Acordo de Paris e têm colocado em xeque a aliança entre países, incluindo o corte de recursos destinados às Nações Unidas. ■

Crianças e o tempo de tela: saiba como os pequenos podem navegar com limites saudáveis

// POR REDAÇÃO

Tempo de tela é um tema que faz parte do cotidiano de toda família. As crianças de hoje em dia nasceram em um mundo conectado, por isso fingir que celulares, tablets e videogames não existem é impossível. Tentar ignorar o potencial positivo dessas ferramentas — seja para estudar, aprender um novo idioma ou consumir conteúdo interessante — também seria um erro. Mas é preciso encontrar formas saudáveis de lidar com o universo digital.

A chave está em encontrar o equilíbrio para que o uso da tecnologia seja um complemento, e não um substituto, para o desenvolvimento essencial. O médico pediatra Antonio Carlos Turner, diretor técnico da rede de clínicas Total Kids, explica porque os pequenos devem manter contato com as telas sem exageros.

“As telas impactam o desenvolvimento cerebral e social da criança de forma diferente em cada fase da vida. Por isso, entidades como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Academia Americana de Pediatria (AAP) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) têm recomendações claras em relação a essa questão. Menores de 2 anos não podem ter nenhuma exposição a telas, exceto em situações pontuais como videochamadas com a família. O cérebro nessa fase precisa de interações reais, toque e movimento. Já as crianças de 2 a 5 anos podem ter, no máximo, exposição de uma hora diária, sempre com supervisão de um adulto e com conteúdo de alta qualidade e educativo. As crianças entre 6 e 10 anos não devem ultrapassar duas horas diárias. Os maiores de 11 anos podem ficar, no máximo, três horas diante das telas. Mas estabelecer limites não é apenas sobre o cronômetro.



Imagem: UFF

É preciso estar atento sobre o que a criança e o adolescente está consumindo”, diz o especialista.

Mães, pais e responsáveis precisam saber se crianças e adolescentes estão assistindo a vídeos aleatórios ou se estão aprendendo algo, ouvindo música de qualidade, ou fazendo algo interativo e educativo. É importante perceber também se o uso das telas isola os pequenos, afastando-os do convívio em família. O celular não deve roubar o tempo de vínculo com os pais, amigos e interações sociais.

“As telas são ferramentas poderosas que liberam neurotransmissores de prazer, o que pode gerar uma sensação de recompensa instantânea e, em casos extremos, um impacto no cérebro semelhante ao de algumas substâncias viciantes, podendo levar a vícios e abstinência. O sinal de alerta máximo é quando o uso das telas começa a prejudicar o desenvolvimento e a rotina da criança ou adolescente. Fique atento se o seu filho está obcecado pelo aparelho eletrônico e não interage com mais nada, tem o sono prejudicado, principalmen-

te pelo uso antes de dormir, apresenta queda no desempenho escolar e manifesta ansiedade ou depressão”, alerta o médico pediatra Antonio Carlos Turner.

Acordo de confiança e o exemplo dos pais

Regras duras, baseadas em brigas ou na punição de “tirar o celular”, raramente duram e podem minar a confiança das crianças. O caminho mais eficiente é o acordo!

“A criança precisa entender o motivo dos limites. Dialogar, explicar as razões de saúde e desenvolvimento por trás das regras, fomenta o senso de responsabilidade e a participação dela no processo. E, por último, mas não menos importante: o limite começa em casa. Não adianta proibir o uso dos filhos se os pais não largam o celular. O adulto deve ser o exemplo, esforçando-se para proporcionar alternativas que substituam os hábitos digitais. Incentivar brincadeiras ao ar livre, o contato com a natureza, e criar momentos de conexão real em família é o caminho. O desenvolvimento saudável floresce fora da tela”, conclui o médico. ■

/// editores & caminhos do envelhecer

O século da longevidade

// POR LUIZ EDUARDO DOS SANTOS

Vivenciamos uma das mudanças sociais mais profundas da história: o aumento da longevidade. Pela primeira vez em muitas partes do mundo, o número de pessoas idosas maiores de 60 anos supera o de crianças de zero a 14 anos. Esse fenômeno, conhecido como índice de envelhecimento que caracteriza a transição demográfica, não é apenas um dado estatístico; é um convite a repensar fundamentalmente como organizamos a vida em sociedade: trabalho, saúde, previdência social e relações intergeracionais.

No século XX, o desafio para as nações era garantir a sobrevivência das populações mais jovens. No século XXI, o desafio é diferente: garantir que os anos extras ganhos sejam vividos com bem-estar, dignidade e propósito. A Organização Mundial da Saúde denominou esse período de “o século da longevidade”. Mas o que isso significa na prática?

Significa que estamos vivendo muito mais — e que isso exige novas maneiras de viver melhor. A expectativa de vida média global, que há um século não

passava de 40 anos, hoje ultrapassa 70. No Brasil, segundo o censo IBGE de 2022, a média se aproxima de 76 anos, e a faixa etária com 60 anos ou mais já representa quase 15% da população. Esse envelhecimento acelerado tem efeitos em todas as esferas: na saúde, na assistência social, na economia, nas políticas públicas e na cultura.

A Segunda Conferência Internacional sobre Envelhecimento, realizada em Madri em 2002, destacou a urgência de construir sociedades para todas as idades, baseadas em três pilares fundamentais:

1. Promoção da saúde e do bem-estar ao longo da vida;
2. Criação de ambientes favoráveis e acessíveis ao envelhecimento;
3. Reconhecimento e valorização da contribuição dos idosos para a sociedade.

Esses princípios reforçam que o envelhecimento não é apenas uma questão de saúde, mas de cidadania, participação social e desenvolvimento humano. Não basta viver mais; é preciso garantir que cada ano vivido tenha qualidade. Isso implica repensar tudo, desde a forma como cuidamos de nós mesmos até as estruturas que sustentam a vida coletiva.

Na área da saúde, o foco precisa mudar do tratamento para a prevenção e o cuidado integral. Um sistema de saúde preparado para a longevidade deve atuar de forma intersetorial e multiprofissional, integrando cuidados básicos, apoio social, reabilitação e monitoramento contínuo. A saúde da pessoa idosa não se reduz à ausência de doenças — envolve autonomia, conexões e senso de pertencimento.

No ambiente de trabalho, o desafio é reinventar trajetórias profissionais. Aposentadorias precoces e a exclusão de trabalhadores mais velhos não fazem mais sentido em um contexto em que, muitas vezes, viveremos por mais de oito décadas. É necessário criar espaços para que pessoas maduras permaneçam ativas — seja abrindo negócios, ensinando, cuidando ou reaprendendo.

E quanto à aposentadoria, talvez seja hora de parar de vê-la como um “fim de linha” e começar a vê-la como uma nova etapa de possibilidades. Um período em que o tempo, antes escasso, pode ser usado para o que realmente importa: relacionamentos, projetos, aprendizado e cuidado com o próximo.

A qualidade de vida na velhice decorre das oportunidades oferecidas — e das atitudes individuais e coletivas em relação ao envelhecimento. Não basta que os governos criem leis; a sociedade precisa reconhecer o valor de cada idoso, as cidades precisam se tornar acessíveis, as famílias precisam acolhê-los e cada um de nós precisa aprender a lidar com o tempo de forma mais generosa e compassiva.

O século da longevidade é, acima de tudo, um século de escolhas. Podemos ver o envelhecimento como um problema — ou como uma conquista civilizacional. Podemos isolar os idosos — ou aprender com eles a arte de viver. Cabe a nós decidir se o futuro que estamos construindo será apenas mais longo ou realmente melhor.

Porque, no fim das contas, o que dá sentido à longevidade não é o número de anos vividos, mas a forma como escolhemos vivê-los — juntos, com respeito, empatia e solidariedade. ■



Luiz Eduardo dos Santos
Gerontólogo, Mestre
em Gerontologia

Dr. Influencer

// POR ALICE GOES

Enquanto o Brasil desponta como um dos países que mais cresce no número de influenciadores, um novo grupo começa a ganhar espaço nesse cenário: os profissionais da saúde que também criam conteúdo. Mais do que buscar seguidores com posts educativos, eles entenderam que se posicionar digitalmente é uma necessidade, não apenas uma opção.

Estudos comportamentais nos mostram que 78% dos pacientes brasileiros pesquisam as redes sociais dos profissionais antes de marcar uma

consulta. A busca que antes se limitava ao Google agora acontece no Instagram e no TikTok. Hoje, não basta ser o melhor: é preciso mostrar isso. Conquerir antes da consulta.

Muitos profissionais ainda preferem contar com influenciadores para divulgar seus serviços, mas cresce o número de “Dr. Influencers”: médicos, dentistas e especialistas que assumem as redes como extensão do consultório. Afinal, mesmo com uma boa indicação, o paciente entra no feed antes de entrar no consultório.



Alice Goes

A linha, no entanto, continua nebulosa. É preciso separar os benefícios como conteúdo educativo e posicionamento digital, dos riscos que incluem promoções indevidas e quebra de privacidade do paciente. Por isso, ter orientação profissional no digital não é vaidade, é responsabilidade. Encontrar o equilíbrio entre autoridade e autenticidade é a verdadeira receita de sucesso no novo jaleco da medicina: o ring light. ■

Conduza sua transação com confiança!

Realizamos Due Diligence Contábil e Tributária ágil, orientada ao ambiente de transações, oferecendo insights estratégicos, quantificação de riscos, e rapidez, apoiando suas negociações.

Somos Líder em Due Diligence na América do Sul (Mergermarket, 2024).

Auditoria | Consultoria | Tributos | BPO

Sua conexão com o futuro ►



Conheça nossos serviços

BDO

/// editores & canabidiol

Vamos falar sobre canabidiol

Entenda a Diferença: Canabidiol (CBD) x Tetrahydrocannabinol (THC)



// POR THAIS MORAIS DA SILVA

O uso medicinal da cannabis tem ganhado destaque nas discussões sobre saúde e bem-estar, embora ainda envolto em dúvidas e preconceitos. Entre seus principais compostos estão o Canabidiol (CBD) e o Tetrahydrocannabinol (THC). Ambos vêm da planta *Cannabis Sativa*, mas produzem efeitos distintos.

O CBD é não psicoativo, ou seja, não altera a percepção da realidade nem causa o “barato” associado ao uso recreativo. Já o THC é o responsável pelos efeitos psicoativos, podendo gerar euforia e alterações sensoriais — mas não é uma substância alucinógena. Enquanto o THC atua em receptores ligados ao prazer e recompensa, o CBD age de forma moduladora, equilibrando humor, sono, dor e ansiedade. Vale ressaltar que a cafeína é uma substância psicoativa. Logo, o THC não é considerado uma substância alucinógena: ele não provoca mudanças intensas na percepção de tempo e espaço, nem causa alucinações visuais.

Por isso, o canabidiol vem sendo estudado no tratamento de epilepsia refratária, ansiedade, distúrbios do sono, dores crônicas e condições neurológicas, sempre com prescrição médica. No Brasil, seu uso é regulamentado pela ANVISA e vem crescendo como alternativa segura e natural de cuidado.

BENEFÍCIOS CLÍNICOS E EMOCIONAIS DO CANABIDIOL

O CBD atua sobre o sistema endocanabinoide, que regula funções como sono, apetite, dor, humor e estresse, mas também vem sendo estudado como coadjuvante em transtornos de ansiedade, depressão e insônia, por ajudar na regulação da serotonina e na redução da hiperatividade do sistema nervoso. Muitos pacientes relatam uma sensação de calma, clareza mental e melhora na qualidade do sono após o início do tratamento, sem sonolência excessiva ou os efeitos colaterais comuns de ansiolíticos e antidepressivos tradicionais.

Contudo, o uso do CBD não substitui o acompanhamento terapêutico. A psicanálise é essencial para acessar as raízes emocionais e inconscientes dos sintomas, promovendo autocohecimento e transformação interna. Quando o canabidiol é utilizado junto à psicanálise, há um potencial de sinergia: o CBD pode ajudar a reduzir sintomas que dificultam a introspecção e o trabalho terapêutico, como ansiedade intensa ou insônia, permitindo que o paciente entre em contato com suas emoções com mais clareza e presença. Dessa forma, o tratamento se torna mais completo, atuando tanto nos aspectos biológicos quanto nos psíquicos do bem-estar.

A psicanálise potencializa os processos de elaboração do sentir e o CBD alivia sintomas que dificultam a introspecção, aliados ampliam a consciência e fortalecem os recursos internos. Essa integração favorece não só o alívio dos sintomas, mas também uma vida mais equilibrada e plena. ■



Pricila Alves
Psicanalista e Neuroeducadora

Arquearia montada: conexão, foco e tradição no esporte equestre

Mari impulsiona o crescimento e a modalidade no Brasil

// POR DRA. DANIELLA SANTUCCI

Mari é uma mulher pra lá de ativa, determinada e apaixonada pelo que faz. Em nossa conversa, ela contou como é treinar e ensinar uma das modalidades mais fascinantes do universo equestre: a arquearia monta-

da — um esporte que une técnica, sensibilidade, concentração e uma conexão profunda entre cavalo e cavaleiro.

Com maestria e zelo, Mari compartilha o conhecimento que vem conquistando ao longo dos anos e fala sobre o desafio de introduzir a modalidade no Brasil, onde o esporte ainda é novo, mas vem crescendo rapidamente. “Muitos chegam pela curiosidade, outros pelo encantamento com o arco e o cavalo. Alguns vêm apenas para conhecer, mas quem fica e treina vive uma experiência única”, explica.

A arquearia montada proporciona um espetáculo de harmonia e precisão. O cavalo, imponente e veloz, demonstra força e destreza enquanto o arqueiro se equilibra na sela em total sincronia com o animal. É um exercício que exige técnica, mas, acima de tudo, conexão emocional e confiança mútua.

Nos torneios, a prática começa com percursos feitos ao passo para os iniciantes, com o objetivo de evoluir até o galope. Quando atinge essa fase, o cavaleiro se mantém em posição de suspensão, sem as rédeas, empunhando o arco e as flechas. A cada disparo, mente e corpo se unem em concentração total, com respiração e foco determinando o sucesso de cada acerto.

Nas provas de alto rendimento, vence quem combina precisão e velocidade: os arqueiros devem atingir o centro dos alvos no menor tempo, com o cavalo em galope livre. A sintonia en-

tre o movimento do animal e o tempo do disparo é o que transforma o esporte em uma arte.

Trata-se de uma tradição ancestral, agora transformada em prática moderna e competitiva, que exige disciplina, agilidade e respeito. Como define Mari, “é um esporte de vínculo — um laço de confiança e amor entre o cavalo e o arqueiro”.

O reconhecimento internacional do Brasil chegou em 2024, com a atuação da AMB — Arquearia Montada Brasil, entidade responsável por organizar e desenvolver o esporte no país. Já em 2025, o país marcou presença em competições de destaque pelo mundo: cinco atletas representaram o Brasil na Mongólia, dois na França — com Kether Arruda, do Conexão Equestre (Bragança Paulista), alcançando o 5º lugar — e quatro no mundial dos Estados Unidos, onde o mesmo atleta conquistou o 3º lugar na sua categoria e o 9º na classificação geral.

A arquearia montada segue ganhando espaço, conquistando adeptos e mostrando que tradição e inovação podem andar lado a lado. O Brasil desponta como uma nova potência nesse esporte de conexão e coragem — e Mari é uma das vozes que mais contribuem para esse avanço.

Seguimos na torcida pelos nossos atletas e por todos que, como ela, fazem da paixão pelos cavalos e pelo arco um verdadeiro estilo de vida. ■



Dra. Daniella Santucci
Médica Veterinária

Cães são capazes de detectar Câncer, Alzheimer e Parkinson apenas pelo cheiro do corpo humano

// POR REDAÇÃO

O melhor amigo do homem também pode ser um aliado da medicina. Pesquisas científicas e relatos clínicos em diferentes países comprovam que cães são capazes de identificar doenças em humanos antes mesmo de qualquer sinal visível. Fabiana Volkweis, professora de Medicina Veterinária do Centro Universitário de Brasília, revela que isso se deve ao olfato extremamente sensível desses animais: enquanto os humanos possuem 6 milhões de células olfativas, os cães chegam a ter 300 milhões.

De acordo com a especialista, essa sensibilidade aguçada permite que os cães percebam odores e alterações químicas no corpo humano, associadas ao desenvolvimento de doenças. “Existem inúmeros casos em que o cão percebeu que algo estava errado com o tutor antes mesmo de um diagnóstico médico”, afirma a professora. “Hoje, essa habilidade tem sido explorada e aplicada cientificamente em várias partes do mundo.”

Segundo a docente, cães já são treinados para detectar doenças como diabetes, epilepsia e diferentes tipos de câncer, emitindo alertas a seus tutores ou auxiliando profissionais de saúde na identificação precoce de alterações orgânicas. Um dos exemplos mais conhecidos vem da In Situ Foundation, na Califórnia (EUA), que desenvolveu protocolos científicos para o treinamento de cães detectores de câncer.

Já na Inglaterra, estudo conduzido pelo Medical Detection Dogs, em parceria com as universidades de Bristol e Manchester, revelou que cães conseguiram identificar a doença de Parkinson apenas pelo cheiro da pele, antes mesmo dos sintomas. “O processo de treinamento e certificação dura de seis a oito meses. Os cães não farejam pessoas diretamente, mas analisam amostras de hálito, plasma, urina ou escarro, reconhecendo odores específicos de células cancerígenas”, explica Fabiana.

Embora todos os cães tenham um olfato

apurado, algumas raças se destacam pela sensibilidade e facilidade de aprendizado. Entre as mais adotadas estão o Labrador Retriever, o Pastor Alemão, o Beagle, o Border Collie e o Pastor Belga Malinois. “Essas raças combinam inteligência, temperamento equilibrado e excelente resposta ao adestramento. Por isso, são preferidas em programas de detecção biológica”, acrescenta a professora.

QUANDO O CÃO TENTA AVISAR O TUTOR

Mesmo sem treinamento formal, muitos tutores relatam que seus cães demonstram comportamentos diferentes quando algo não vai bem. “Eles podem latir, choramingar, cheirar insistentemente uma área do corpo ou simplesmente se manter mais próximos e protetores”, explica a docente do CEUB. “Em cães treinados, esse comportamento é refinado, eles chegam a buscar ajuda quando percebem alterações da saúde.”

Uma história que ganhou repercussão mundial foi a de Lucy Humphrey, americana de 44 anos que aguardava um transplante de rim. Durante um passeio na praia, seu cão insistiu em se aproximar de uma mulher desconhecida. Após conversarem, Lucy contou que precisava de um doador e, de forma inacreditável, a mulher era compatível, uma chance de 1 em 22 milhões. “Casos assim mostram o quanto o vínculo entre humanos e cães vai além do afeto. Ele pode literalmente salvar vidas de diversas maneiras”, finaliza Fabiana Volkweis. ■



Foto: Divulgação



-  Especialista em chaves automotivas
-  Fechaduras eletrônicas
-  Afiações
-  Atendimento 24h

Whatsapp: (12) 98866-3494
@chaveirochaparral

Av. Jorge Zarur, 100 - Jd. Aquários - Dentro do Supermercado Assaí Colinas

/// tecnologia&

Tecnovix: O papel estratégico do Advisor de C-Level na liderança executiva



Foto: Divulgação

// POR REDAÇÃO

O décimo episódio do Tecnovix Advisor Tech trouxe uma discussão aprofundada sobre uma função ainda pouco conhecida, mas cada vez mais essencial no mundo corporativo: o Advisor de C-Level. No bate-papo, o CEO da Tecnovix, Adenis de Sá, e o executivo Fernando Xavier abordaram como esse papel tem se tornado um diferencial competitivo para empresas e líderes em momentos de transformação e crescimento.

Durante a conversa, Adenis e Xavier destacaram que o Advisor de C-Level atua como um conselheiro estratégico para executivos de alta gestão — CEOs, CFOs, CMOs, entre outros — oferecendo uma visão externa, independente e baseada em experiência prática de mercado. “O Advisor ajuda o líder a enxergar o que está além do cotidiano da operação, trazendo clareza para decisões críticas e apoiando na construção de estratégias mais sólidas”, explica Adenis.

Além de orientar a tomada de deci-

sões, o Advisor também contribui com a formação de uma cultura de aprendizado contínuo dentro das organiza-

ções, promovendo trocas que unem a vivência executiva e a mentoria estratégica. Fernando Xavier reforça que a função vai além de dar conselhos: “É sobre gerar reflexão, provocar o pensamento estratégico e ajudar o executivo a encontrar os caminhos mais adequados para os desafios da empresa”.

O episódio ressalta ainda que a presença de um Advisor pode acelerar resultados e fortalecer a liderança, especialmente em cenários de inovação, expansão ou reestruturação.

Disponível nas plataformas de streaming, o episódio é uma imersão sobre como o olhar externo e experiente de um Advisor pode transformar a maneira como líderes tomam decisões e conduzem suas organizações.

Tecnovix Advisor Tech

O podcast é uma iniciativa da empresa Tecnovix, voltada para discutir os cruzamentos entre tecnologia, inovação e negócios, sob uma perspectiva de futuro, transformação e propósito.

Apresentado por Adenis de Sá, o podcast propõe um diálogo direto e acessível sobre temas tecnológicos e de gestão que impactam empresas de diferentes tamanhos. A proposta é que a tecnologia não seja tratada apenas como “código” ou “ferramenta”, mas como elemento estratégico para impulsionar negócios e decisões.

O público-alvo inclui profissionais de TI, executivos de negócios, gestores de inovação, conselheiros corporativos e empreendedores que desejam entender como a tecnologia — aliada à governança, aos dados e à visão estratégica — pode gerar valor para suas organizações. ■

“O Advisor ajuda o líder a enxergar o que está além do cotidiano da operação, trazendo clareza para decisões críticas e apoiando na construção de estratégias mais sólidas.”



Adenis de Sá

FARMA CONDE

BLACK FRIDAY

AS OFERTAS MAIS ESPERADAS
DO ANO ESTÃO **AQUI.**



DESCONTOS
IMPERDÍVEIS,
PREÇOS QUE FAZEM
A DIFERENÇA.

Nova Aluguel **inaugura primeira loja híbrida** em São Paulo e revoluciona o conceito de locação

// POR REDAÇÃO

A Nova Aluguel segue em plena expansão e acaba de dar mais um passo importante em sua trajetória de crescimento no país. A empresa inaugurou, na cidade de São Paulo, a primeira loja híbrida de sua rede — um modelo inovador que une em um único espaço duas operações distintas: Nova Próprio e Nova Aluguel. O novo formato representa uma evolução na forma de atender diferentes perfis de clientes, oferecendo soluções sob medida para quem busca flexibilidade, praticidade e novas possibilidades de mobilidade.

Com o lançamento, a Nova consolida

sua presença na maior capital do país e reforça seu compromisso em entregar experiências completas e personalizadas. A proposta da loja híbrida é simples e inovadora: atender tanto o público que deseja alugar um carro por períodos curtos quanto aquele que sonha em ter um veículo próprio no futuro.

Na área **Nova Próprio**, o cliente tem acesso a um modelo de locação inteligente, que permite alugar agora e comprar depois. Ao fim do contrato, é possível adquirir o carro utilizado, com condições facilitadas e a segurança de já conhecer o veículo em todos os detalhes. É uma alternativa moder-

na, que une o melhor do aluguel à conveniência da compra planejada.

Já na **Nova Aluguel**, o foco está na locação tradicional, com opções por diária, semana ou planos mensais, voltadas tanto para pessoas físicas quanto jurídicas. A proposta é oferecer mobilidade sem complicação, com frota atualizada, atendimento ágil e condições sob medida para cada necessidade — seja para o dia a dia, viagens, compromissos de trabalho ou demandas corporativas.

Com esse novo formato, a Nova se posiciona na vanguarda do setor, acompanhando as transformações do comportamento do consumidor e a tendência de modelos mais flexíveis de uso do automóvel. A loja híbrida representa um passo estratégico da marca, que busca unir tecnologia, conveniência e inovação em um único conceito de atendimento.

A inauguração em São Paulo marca o início de uma nova fase para a empresa, que projeta expandir o modelo híbrido para outras cidades do país nos próximos anos. O objetivo é oferecer opções que se adaptem à realidade e aos sonhos de cada cliente, seja para quem pretende alugar ou fazer dele o seu próximo veículo.

Com visão moderna e foco na experiência do cliente, a Nova reafirma sua posição como uma das empresas mais inovadoras do setor de locação no Brasil — e São Paulo, mais uma vez, é o ponto de partida para uma revolução na forma de dirigir e conquistar o próprio carro.

A Nova Aluguel, em São Paulo, fica na Av. Otaviano Alves de Lima, 1824 - Bairro do Limão, dentro do Carrefour Limão. ■

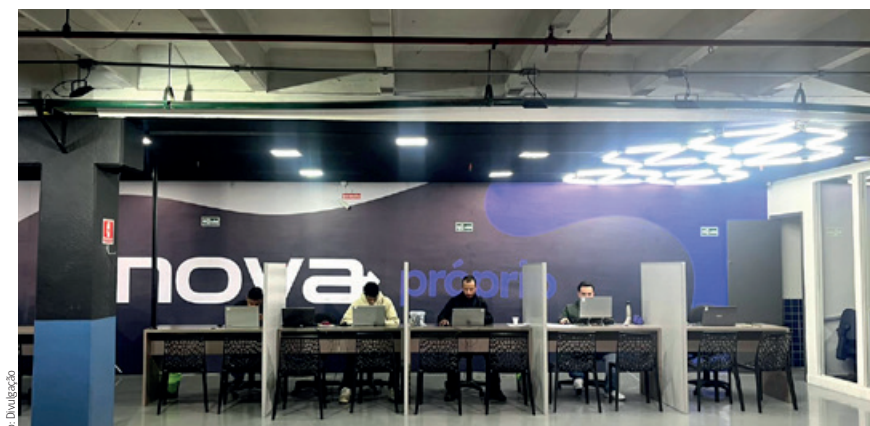


Foto: Divulgação

Foto: Divulgação



Qual o seu próximo destino?



Viaje com economia, *explore tudo!*

ALUGUE AGORA!

Escaneie o
QR Code



     12 3307-7077

www.novaaluguel.com.br

NOVA 
aluguel de carros



/// passarella&

A elegância do simples com um toque de brilho

@ATELIELILIANEOliveira

MODA | ESTILO | ATITUDE DE SUCESSO

Brilhe de dia e de noite com elegância — descubra como o básico e o glamour podem andar juntos neste verão!

Quem disse que o básico precisa ser sem graça, certamente nunca olhou com carinho para um bom blazer branco! A elegância do simples é aquele poder silencioso de quem entra e chama atenção pela harmonia — não pelo exagero. Um jeans bem cortado, uma camisa fluida e um sorriso confiante têm o dom de iluminar qualquer look (e qualquer dia).

As peças básicas são o verdadeiro “coringa fashion”: sempre prontas para salvar o visual quando a inspiração não vem. O segredo está em escolher com intenção — tecidos de qualidade, modelagens que valorizem e cores que se misturam com facilidade. Menos é mais, e muito mais elegante.

Mas se o seu coração fashion pede um toque de glamour, pode comemorar: o **brilho está em alta**, e agora ele brilha também sob o sol! Tecidos acetinados, detalhes dourados e paetês sutis

saíram das festas e ganharam o dia a dia. O novo luxo é natural, leve e com personalidade.

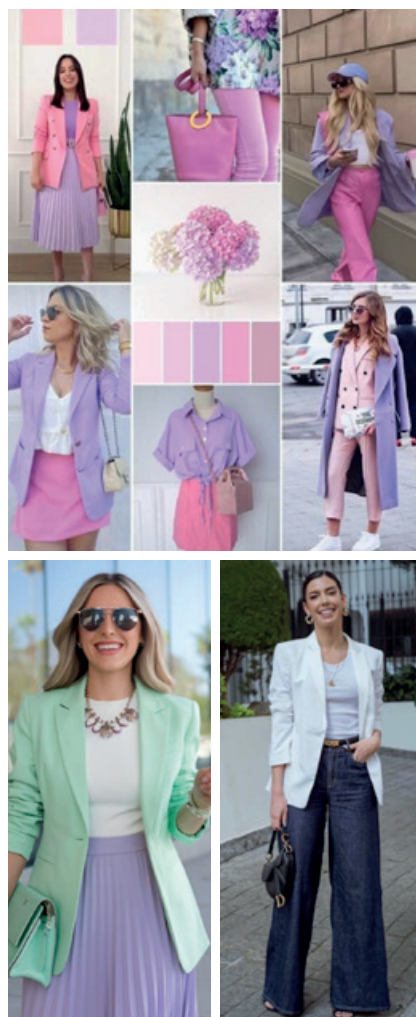
E como estamos na estação mais vibrante do ano, vale apostar nos **tons do verão**: coral suave, azul-claro, lima, lavanda e os neutros solares — bege, off-white e areia. Combine uma saia acetinada lavanda com camisa branca de algodão, ou um short alfaiatado off-white com top dourado. O contraste entre o simples e o sofisticado é o que transforma o look em pura atitude.

Nos pés, sandálias minimalistas ou rasteiras com brilho discreto; à noite, um salto dourado faz o complemento perfeito.

Dica da consultora: misture texturas e brinque com a luz — o linho com o cetim, o jeans com o metalizado, o algodão com o dourado. A moda é um convite para se expressar com leveza e autenticidade.

Liliane Oliveira

Consultora de Moda e Estilo
Elevando sua autoestima com elegância.



Fotos: Divulgação

Fotos: Divulgação



@adoniaefe / Liliane Oliveira

O SENHOR é o meu rochedo, e o meu lugar forte, e o meu libertador. Deus é o meu rochedo, nele confiarei; o meu escudo, e a força da minha salvação, o meu alto retiro, e o meu refúgio. Ó meu Salvador, da violência me salvas.

2 Samuel 22:2,3 Bíblia sagrada.

Projetar para Cuidar: Meu Mergulho na Arquitetura Hospitalar

Muito Além das Paredes Brancas

// POR BARBARA NOGUEIRA GOMES

Recentemente, dei início a uma nova jornada profissional dentro da arquitetura: a arquitetura hospitalar. É impressionante perceber como esse tipo de arquitetura vai muito além da estética e da funcionalidade. Cada metro quadrado é pensado com um propósito, e ao começar a estudá-la mais a fundo, me deparei com um universo muito mais complexo e fascinante do que imaginava.

Hospitais são ambientes altamente técnicos, onde nada pode ser deixado ao acaso. Cada espaço, cada detalhe, precisa ser cuidadosamente planejado — não só para garantir o bom funcionamento da instituição, mas também para assegurar a segurança e o bem-estar de pacientes, profissionais e visitantes. Quando entramos em um hospital como usuários, normalmente não percebemos tudo o que está por trás de uma porta, de um corredor, ou da localização de uma sala. Mas, para quem projeta, tudo tem uma razão de ser — e, principalmente, uma norma a ser seguida.

Sim, há muitas normas. E todas têm um motivo claro: preservar a saúde, prevenir infecções e facilitar o atendimento. Um exemplo que me chamou muito a atenção é a questão dos fluxos — em especial, o fluxo de materiais limpos e contaminados. Dentro de um hospital, não se pode correr o risco de cruzar o caminho de

uma roupa esterilizada com um descarte contaminado. Pode parecer um detalhe pequeno, mas é um ponto crítico no controle de infecções hospitalares.

Esse cuidado se traduz em trajetos bem definidos dentro da planta do hospital: corredores exclusivos, elevadores separados, salas com antecâmaras, sistemas de ventilação independentes... Tudo é pensado para garantir que o que está limpo permaneça limpo, e o que está sujo seja corretamente tratado e/ou descartado. É uma logística interna complexa, quase invisível aos olhos de quem circula pelo hospital, mas absolutamente essencial.

Essa imersão na arquitetura hospitalar tem me feito olhar para os espaços de forma ainda mais sensível. Entendi que, mais do que criar ambientes esteticamente agradáveis ou funcionais, estou lidando com espaços físicos que acolhem pessoas

em momentos de vulnerabilidade. E isso exige uma combinação de empatia, técnica e — acima de tudo — responsabilidade.

Ingressar nessa área tem sido um desafio inspirador, mas também uma enorme oportunidade de aprendizado. E é muito gratificante saber que, como arquitetos, também contribuimos para a saúde e a qualidade de vida das pessoas — mesmo que, muitas vezes, nosso trabalho passe despercebido no dia a dia hospitalar. ■



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

/// esporte&

Com recorde mundial, **Sabrina Custódia** brilha no paraciclismo



Foto: Divulgação

// POR REDAÇÃO

A atleta Sabrina Custódia, do Instituto Athlon, equipe que recebe apoio da Prefeitura de São José dos Campos, encerrou o Campeonato Mundial de Paraciclismo de Pista 2025 com desempenho histórico. Foram quatro medalhas — uma de ouro, duas de prata e uma de bronze — além de um recorde mundial, consolidando a brasileira entre as principais ciclistas da classe WC2.

O título mundial veio logo no primeiro dia de competições, no Velódromo Olímpico e Paralímpico do Rio de Ja-

neiro, com ouro no 1 km contrarrelógio, prova em que Sabrina registrou 1min20s020, novo recorde mundial da modalidade. O feito fez dela a primeira mulher brasileira a conquistar o ouro em um Mundial de Paraciclismo, entre atletas olímpicos e paralímpicos.

A atleta ainda garantiu bronze no Scratch, prata no Sprint e prata na prova de eliminação, fechando uma participação marcante para o Brasil e para o Instituto Athlon.

Sabrina destacou o apoio recebido durante a competição. “Foi uma semana

inesquecível. Procurei manter a concentração e a regularidade em todas as provas. Estou muito feliz com tudo que conquistei e grata pelo apoio que recebi durante o evento, especialmente do meu marido Matunaga, da comissão técnica e do Instituto Athlon”, afirmou.

O resultado de Sabrina evidencia a força do paraciclismo nacional e o trabalho de base desenvolvido pelo Instituto Athlon em São José dos Campos, que tem revelado atletas de destaque e contribuído para o crescimento da modalidade no país. ■



Foto: Divulgação



UNIDADE ESPLANADA

Av. São João, 1644, Jd. Esplanada
São José dos Campos

UNIDADE AQUARIUS

Av. Dep. Benedito Matarazzo, 5701, Jardim Aquarius
(Galeria do Carrefour) - São José dos Campos

UNIDADE ORIENTE

Rua Andorra, 500, Jardim Paraíso
(Shopping Jardim Oriente) - São José dos Campos

Capacetes inteligentes transformam a experiência dos motociclistas

// POR REDAÇÃO

A tecnologia está redefinindo a forma como vivemos — e, no mundo das duas rodas, isso não é diferente. O que antes era apenas um item obrigatório de segurança, o capacete passou a incorporar funcionalidades de ponta, unindo inovação, conforto e proteção em um só equipamento. O resultado? Uma revolução silenciosa (e segura) sobre rodas.

Nos últimos anos, o mercado de capacetes para motociclistas evoluiu rapidamente, acompanhando o ritmo acelerado da indústria automotiva. Modelos modernos agora oferecem uma experiência integrada que vai muito além da proteção contra impactos.

Materiais de ponta e conforto sob medida

A construção dos novos capacetes começa com o uso de materiais de alta performance, como fibras de carbono, kevlar e policarbonato de última geração. Leves e extremamente resistentes, eles oferecem melhor absorção de impactos, diminuindo o risco de lesões sem comprometer o conforto.

O interior também passou por melhorias significativas. Forros removíveis, laváveis, hipoalergênicos e respiráveis garantem uma sensação agradável mesmo em viagens longas, além de manter a higiene com mais facilidade.

Ventilação e visibilidade: conforto e segurança lado a lado

Os sistemas de ventilação inteligentes são outro diferencial nos capacetes atuais. Canais de ar estrategicamente posicionados evitam o acúmulo de calor e umidade, aumentando o bem-estar e con-

tribuindo para a concentração do piloto.

Na parte visual, viseiras com tecnologias antirreflexo, antirrisco e proteção UV já são padrão em muitos modelos. Algumas contam ainda com escurecimento automático (photochromic), adaptando-se à luminosidade externa e eliminando a necessidade de óculos escuros ou trocas manuais.

Conectividade: o capacete que fala com você

Com a conectividade se tornando essencial no dia a dia, os capacetes inteligentes surgem como uma resposta às novas demandas dos motociclistas. A integração com sistemas Bluetooth permite atender chamadas, ouvir música ou receber instruções de navegação com comandos intuitivos e sem desviar a atenção da estrada.

Em modelos mais avançados, o head-up display (HUD) projeta informações diretamente no visor — como velocidade, rotações, alertas e mapas — inspirando-se na tecnologia dos cockpits de aeronaves. Isso permite que o motociclista mantenha os olhos sempre no caminho, sem precisar olhar para o painel da moto ou o celular.

Capacetes que salvam vidas

Entre os recursos mais inovadores está o sistema de detecção de queda e envio de alertas automáticos, que pode identificar acidentes e, em caso de emergência, enviar a localização do piloto para contatos previamente cadastrados. Uma tecnologia que pode ser decisiva em situações críticas, especialmente em áreas remotas ou pouco movimentadas.

Além disso, há capacetes com inte-



Foto: Divulgação

gração direta com a moto ou aplicativos no smartphone, permitindo alertas sobre condições climáticas, trânsito e até sugestão de pausas para descanso com base no tempo de pilotagem.

O futuro já começou

O que antes era apenas uma peça de proteção virou um verdadeiro hub tecnológico sobre a cabeça do motociclista. Investir em um capacete inteligente hoje significa não só estar mais seguro, mas também pilotar com mais praticidade e qualidade de vida.

A expectativa é que, nos próximos anos, esses recursos se tornem ainda mais acessíveis e presentes no cotidiano dos motociclistas — provando que inovação e segurança podem (e devem) andar juntas. ■

Merenda escolar tem aprovação acima da média em São José

Foto: Claudio Vieira/PMSJC

São José dos Campos segue em destaque no cenário da educação pública. De acordo com os dados divulgados em setembro pela Indsat (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos) referentes ao terceiro trimestre de 2025, o município registrou novamente índices acima da média no setor educacional, com destaque especial para a Merenda Escolar.

A pesquisa aponta que a cidade obteve 742 pontos na avaliação da merenda, superando com folga a média estipulada de 679 pontos. O resultado reforça a qualidade e o compromisso em oferecer uma alimentação saudável e balanceada aos estudantes de todas as escolas da Rede de Ensino Municipal.

Além disso, reforça também a importância do trabalho de mais de 700 profissionais da Merenda Escolar, empenhados em preparar, acompanhar e servir mais de 84 mil refeições diariamente e mais de 1,7 milhões de refeições por mês. São José dos Campos alcançou



708 pontos, enquanto a média das Cidades de Grande Porte (CGP) ficou em 654 pontos. Assim, o município acumula mais um trimestre consecutivo de aprovação acima da média nacional para cidades do mesmo porte.

A pesquisa ouviu 600 moradores com mais de 16 anos, considerando exclusivamente a percepção da população joseense. A margem de erro é de 4%, com intervalo de confiança de 95%.

As cidades avaliadas pela Indsat são divididas em agrupamentos populacionais, contemplando Cidades de Pequeno Porte (CPP), com até 100 mil habitantes; Cidades de Médio Porte (CMP), entre 100 mil e 400 mil habitantes, e Cidades de Grande Porte (CGP), com mais de 400 mil habitantes.

São José integra o Guia Turístico Católico de São Paulo

A cidade passou a integrar oficialmente o Guia Turístico Católico do Estado de São Paulo, publicação organizada pela Secretaria de Turismo e Viagens. O material reúne 18 atrações turísticas ligadas à Igreja Católica no município e também presta homenagem a quatro importantes lideranças religiosas vinculadas à cidade.

Entre as atrações turísticas do guia estão patrimônios históricos e culturais, como a Igreja Matriz, Igreja de São Benedito, Capela de Nossa Senhora Aparecida, entre outros.

O Guia também presta homenagem a quatro figuras marcantes para a fé e a história de São José dos Campos. Entre elas, está o Padre Rodolfo Komorek, missionário salesiano polonês declarado Venerável pela Igreja Católica, cuja memória se tornou um dos principais símbolos da devoção local.

Também integra a lista a Madre Maria Teresa de Jesus Eucarístico, fundadora da Congregação das Pequenas Missionárias de Maria Imaculada, que teve forte atuação social e religiosa no município.

O guia destaca ainda Franz de Castro Holzwarth, advogado e religioso reconhecido pelo trabalho

junto à população carcerária e pela ligação com a APAC (Associação de Proteção e Assistência aos Condenados).

A publicação também homenageia o Servo de Deus Antoninho Rocha Marmo, jovem que dedicou sua breve vida a obras de caridade e se tornou referência de fé e devoção na cidade.

Em sua mensagem no Guia Católico, a Prefeitura de São José reconhece a importância da preservação da memória religiosa na cidade como guardiã de um legado espiritual de profundo significado.

“Reconhecê-los e preservá-los é também fortalecer a memória coletiva, dando visibilidade a um patrimônio que transcende o religioso e integra a história e a cultura de São José dos Campos”, diz um trecho da mensagem.



Foto: Claudio Vieira/PMSJC

Com Programa São José Unida, cidade tem marca história na segurança

Foto: Claudio Vieira/PMSJC

São José dos Campos se consolida como referência nacional em segurança pública, segundo dados da Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP-SP), referentes ao período de janeiro a agosto, que apontam a redução da criminalidade no município entre os anos de 2016 e 2025.

Em nove anos, comparando os índices de 2016, ano anterior à criação do Programa São José Unida, com 2025, os resultados impressionam. Confira:

- **Homicídios:** redução de 62,5% (de 48 para 18 casos)
- **Roubos em geral:** queda de 85,65% (de 2.969 para 426 casos)
- **Roubos de veículos:** queda de 89,34% (de 554 para 59 casos)
- **Furtos em geral:** redução de 18,66% (de 4.251 para 3.457 casos)
- **Furtos de veículos:** redução de 72,04% (de 1.545 para 432 casos)
- **Roubos em geral:** queda de 33,95% (de 645 para 426 casos)
- **Roubos de veículos:** redução de 25,32% (de 79 para 59 casos)



• **Furtos de veículos:** queda de 1,82% (de 440 para 432 casos)

• **Furtos em geral:** estabilidade, com leve variação positiva de 0,52% (de 3.439 para 3.457 casos)

O Centro de Segurança e Inteligência (CSI) tem sido protagonista nesse avanço. Com monitoramento em tempo real, reconhecimento facial e leitura automática de placas,

o sistema já foi responsável pelo atendimento de 3571 ocorrências atendidas, 359 procurados capturados e 797 veículos recuperados desde sua implantação em abril de 2021. A cidade caminha para ampliar o número de câmeras inteligentes de 1186 para 1691, garantindo ainda mais eficiência na prevenção e combate ao crime.

Pesquisa recente da Indsat (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos) mostra que a segurança pública tem 86,3% de aprovação na cidade, enquanto a Guarda Civil Municipal alcança 90,7%, um dos índices mais altos do Estado.

Hospital Municipal de São José reforça sobre cuidados paliativos

Garantir qualidade de vida e conforto a pacientes com doenças graves ou irreversíveis é o principal objetivo dos cuidados paliativos, tema celebrado em todo o mundo no último dia 11 de outubro, durante o Dia Mundial dos Cuidados Paliativos. Neste ano, a data teve como tema “Cumprindo a Promessa: Acesso Universal aos Cuidados Paliativos”, ressaltando o compromisso global de tornar esse atendimento acessível a todos.

No Hospital Municipal Dr. José de Carvalho Florence, em São José dos Campos, essa prática faz parte da rotina desde 2012, quando foi criado o Atendimento Multiprofissional para Acolhimento Especial (AMAE).

Formado por médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, assistentes sociais, nutricionistas e farmacêuticos, o grupo atua de forma integrada para oferecer atenção humanizada, conforto e suporte emocional a pacientes e familiares.

Mantido pela Prefeitura de São José dos Campos e gerenciado pela SPDM (Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina), o hospital foi



Foto: Divulgação PMSJC

pioneiro na região na implantação desse modelo de atendimento, que coloca o bem-estar do paciente no centro do cuidado.

O trabalho é feito de maneira integrada, envolvendo também familiares no processo de acolhimento. Antes da alta hospitalar, eles participam de encontros com a equipe multidisciplinar, onde recebem orientações sobre o cuidado em casa, tiram dúvidas e compartilham sentimentos.

Para ampliar a conscientização, o Hospital Municipal realizou, em agosto deste

ano, a 3ª Jornada de Cuidados Paliativos, voltada a profissionais da área. O evento promoveu debates sobre os desafios da assistência em contextos em que o tratamento curativo já não é possível e incentivou a troca de experiências entre equipes.

A jornada também reforçou a importância do Protocolo Institucional de Cuidados Paliativos, documento que orienta práticas mais acolhedoras, éticas e respeitadas dentro do hospital, fortalecendo o compromisso com uma assistência centrada no ser humano.

Há mais de uma década, o Hospital Municipal reafirma diariamente um compromisso que vai além da medicina: cuidar da vida em todas as suas dimensões.

aconteceu virou meon

NOITE DE AUTÓGRAFOS NO LANÇAMENTO DA COLEÇÃO DE LIVROS INFANTIS 'EYE FRIENDS'

Dra. Graziela Aguiar, oftalmologista pediátrica, lançou a coleção de livros infantis EYE FRIENDS, pela Editora Netebooks, em noite de autógrafos na Enoteca Ferretti, em São José dos Campos. Familiares, amigos e colegas médicos prestigiaram o lançamento da coleção que promete conquistar o coração de crianças e adultos.

Em EYE FRIENDS, Dra. Graziela apresenta quatro personagens — cada um com uma condição ocular diferente — e, por meio de histórias leves e educativas, aborda temas como inclusão, empatia, diversidade e o cuidado com a visão desde a infância.

Fotos: Gilberto Freitas



Dra. Graziela Aguiar



Fabiana Pupio, Dra. Graziela Aguiar e Alessandra Labat



Ana Clara Cerenini, Rafaela Roman e Lilian Fonseca



Junior Ferreti e Dra. Graziela Aguiar



Juliana Santini e Raphael Racca

LEILÃO BENEFICENTE EM APOIO AO GACC DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A Associação Conexão Solidária promoveu o Leilão Solidário em apoio ao Hospital GACC (Grupo de Assistência à Criança com Câncer), referência no atendimento e tratamento de crianças e adolescentes em toda a região. Toda a renda arrecadada será 100% revertida para a instituição, que há décadas oferece acolhimento, suporte e cuidados de excelência a pacientes oncológicos e suas famílias. O Evento aconteceu no Bar do Coronel, em São José dos Campos.



Fabiano Bazzo e Thatiana Sebbe



Gilson Miranda e Mara Martucheli



Ari Menegario e Bene Cordoba



Vanderlei Moscardi, Célia, Rosemary Sans e Glaucio Camargo



Edilene Gama e Thais Santana



Willi Moriki e Elisa Vieira

EVENTO APRESENTA A MAGIA DO NATAL EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Coquetel de lançamento reúne clientes, amigos, parceiros e fornecedores da Madora Home e Madora Festas para mostrar a elegância e essência mágica do Natal. Os cenários e coleções foram cuidadosamente selecionados pelas curadoras Renata Muller e Elisa Moriki. O público é convidado a explorar diversas opções de árvores de Natal, guirlandas, enfeites e ornamentos exclusivos, capazes de compor ambientes que transitam do clássico ao contemporâneo, sempre preservando o encanto e a tradição da data.

Fotos: Gilberto Freitas



Adriana Ardito e Ana Julia Amaral



Gislene Teixeira e Larissa Feltrin



Claudia Sawaya e Olga Veneziani


Elisa Vieira e
Willi Moriki e
Renata Muller

Fotos: Gilberto Freitas



Carolina Suetugo e Aline Reis


Letícia Nóbrega, Marisa Fonseca
e Maurinei Fonseca


Mariana Campoy e Caroline Caputo



Juana Cardoso e Karina Castilho

MÉDICAS EMPREENDEDORAS RECEBEM PALESTRA SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

O Golden Tulip, em São José dos Campos, recebeu a consultora financeira Letícia Nóbrega, que ministrou uma palestra para médicas, abordando temas importantes, como controle financeiro e benefícios em vida em caso de imprevistos. Tudo acompanhado de um coquetel intimista. Letícia Nóbrega atua como consultora financeira há duas décadas, auxiliando pessoas a alcançarem seus objetivos financeiros. Sua formação inclui graduação em Marketing e MBA em Planejamento e Gestão Estratégica.

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: @enotecaferretioficial

• 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 - SJC Campos

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 - SJC Campos

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, SJC Campos, 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 Boco | 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 BOTEÇO: 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 - SJC Campos

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 HaguanaBoka

Telefone:
Unidade Nove de Julho: 12 99741-9405
Unidade Colinas: 12 98297-2180
Unidade Aquarius: 12 99757-7926
Rede social: @torteriahaguanaBokaoficial
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: @vinosaojoscampos
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



Siga @docardosogastronomia

Impacto da gastronomia no turismo

Roteiros Gastronômicos em São Paulo, Vale do Paraíba e Litoral Norte

// POR CHEF RODRIGO CARDOSO

A gastronomia sempre foi um dos maiores atrativos de qualquer destino turístico, e o Brasil, com sua diversidade de sabores, não fica atrás. São Paulo, Vale do Paraíba e Litoral Norte têm se destacado como destinos gastronômicos imperdíveis para quem busca comida e imersão cultural.



Foto: alexandrebarbosa.com.br

SÃO PAULO:

DIVERSIDADE GASTRONÔMICA

A cidade reúne uma infinidade de influências de todo o mundo, devido à sua imensa população de imigrantes e à sua vocação multicultural. O que mais chama a atenção é a diversidade de opções: de restaurantes premiados à comida de rua que conquistou o mundo.

É possível fazer um roteiro que misture a sofisticação dos restaurantes estrelados e a autenticidade das receitas de bairro, como as influências italianas do Bixiga, as delícias árabes do bairro da Liberdade, ou a comida nordestina no tradicional Mercado de Pinheiros.



Foto: www.mercadomunicipal.sp.gov.br

de perto o processo de plantio, colheita e torrefação. Fazendas como a Bolderini, em Pinda, oferecem visitas guiadas com degustação.

LITORAL NORTE:

GASTRONOMIA DO MAR E DA MATA ATLÂNTICA

A combinação do mar com a mata atlântica proporciona ingredientes únicos que são base para uma gastronomia focada em frutos do mar, pescados frescos e ervas nativas.

Cidades como Ubatuba, Paraty, Caraguatatuba e São Sebastião têm uma culinária que explora ao máximo os frutos do mar, com pratos à base de camarões, peixes e mariscos, com um toque da cozinha caiçara, que mistura

ingredientes indígenas e africanos.

Paraty, cidade histórica com forte apelo cultural, tem ganhado destaque nos últimos anos com o Festival Gastronômico. Os pratos de peixe, como a moqueca caiçara, são um grande atrativo para os turistas.

O Litoral Norte também é um paraíso para quem busca por ingredientes nativos da Mata Atlântica. O uso de ervas como o alfavaca, o guaraná e a batata-doce se destacam em pratos que fazem referência à gastronomia indígena e à herança portuguesa.

Explorar os sabores desses lugares não é apenas uma maneira de saborear pratos incríveis, mas também de entender o contexto cultural e social que molda essas delícias. A Fazenda Atalaia, não fica no Vale do Paraíba, mas vale a pena ir até Amparo para vivenciar a cultura queijista do interior paulista. ■



Foto: Divulgação

UM UNIVERSO
QUE SE MOVE
COM VOCÊ.

UNIDADE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

BLACK
Friday



Chegou a hora de garantir as
melhores condições do ano
na Black Friday da
Companhia Athletica SJC!

**Os 60 primeiros planos
ganham um copo exclusivo.**

A melhor oferta dos últimos tempos.

Mensalidade de
R\$ 489

PLANO ANUAL ADULTO

Companhia
Athletica



Condições exclusivas para novos e renovação de planos anuais nas modalidades adulto e platinum durante o período da Black Friday, do dia 1 a 30 de novembro. **SEM BLOQUEIO.** Os 60 primeiros planos ganham um copo exclusivo. (Conforme disponibilidade).



*Criando
memórias
juntos.*

