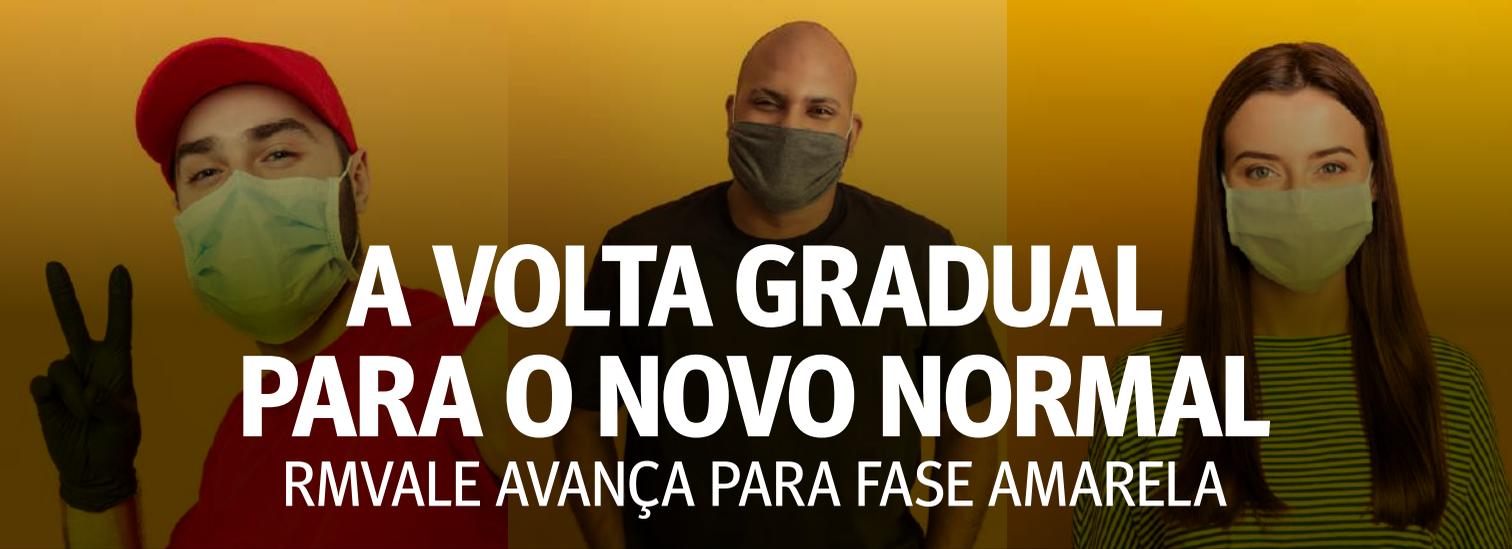




metrópole

magazine



A VOLTA GRADUAL PARA O NOVO NORMAL

RMVALE AVANÇA PARA FASE AMARELA



SAÚDE
Asma atinge mais de 20 milhões de brasileiros



ESPORTE
Ricardo Costa deixa time e deve voltar ao São José



MODA
Para nós, fase amarela. Na moda, 'colors'



GASTRONOMIA
Rita Lobo, comida "de verdade" com charme e talento



VELOZ
Captur, a elegância que captura

Cada aluno
APRENDE
de um jeito.
NÓS ENSINAMOS
de
TODOS.

AGENDE SUA VISITA.
COLEGIOPOLIEDRO.COM.BR


POLIEDRO
COLÉGIO

$$v = \frac{\Delta s}{\Delta t}$$

Todos somos responsáveis por todos

O governador João Doria anunciou, no dia 7 de agosto, o avanço de RMVale para a fase amarela do Plano São Paulo, o programa de retomada econômica no estado, o que já havia sido antecipado pelo prefeito de São José dos Campos, Felício Ramuth, mas que foi obstaculizado por decisão judicial. Finalmente! A progressão de fase marca o debate que contrapõe a adoção por todos de medidas para impedir a disseminação do Coronavírus com a manutenção de vagas de emprego e impedimento do fechamento de lojas, restaurantes, comércios e serviços em geral por conta do isolamento social. A elogiável postura do prefeito é condizente com o compromisso assumido por sua gestão em combater a Covid-19 e garantir amplo atendimento de saúde à população. Felício Ramuth se agigantou na condição de prefeito ao defender, além de vidas em si, a sobrevivência profissional dos munícipes durante a pandemia. Nós do **Grupo Meon de Comunicação** lutamos permanentemente para manter as vagas de emprego nas diversas funções necessárias para o pleno funcionamento da empresa e transmitir aos milhões de leitores de nossos produtos, no decorrer de seis anos de existência, a informação em tempo real e com a qualidade de comunicação necessária. Ampliamos nosso trabalho, com novas colunas no **Portal Meon**, parceria com a Folhapress para diversificar o noticiário nacional e internacional, tratativas com a Go Read para disponibilizar a **Metrópole Magazine** e a **Meon Turismo** em uma rede nacional de revistas, implantamos um grande projeto sociocultural, o **Meon Jovem**, abrimos uma sucursal em Ilhabela, Litoral Norte, e estamos cobrindo a agenda nacional com entrevistas presenciais com autoridades de estado, como secretários estaduais e ministros. Acompanhamos os números da pandemia, traçando um paralelo com vidas recuperadas e a população de cada uma das 39 cidades da RMVale. Acreditamos que a retomada será plataforma para maximizarmos o que melhor aprendemos com a pandemia: nos reinventarmos. Leia esta edição preparada com muito profissionalismo, um especial de dia dos pais, os melhores espetáculos teatrais em sua casa e a cozinha de verdade de Rita Lobo. Um grande abraço e permaneça conosco.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole

magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor
Fabrício Correia

Reportagem
Andressa Lorenzetti, Bruna Caroline,
Caroline Corrêa, Nicole Almeida, Samuel Strazzer,
Tamires Vichi, Vinícius Assis, Valtencir Vicente

Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Administrativo
Sabine Baumann e Pedro Alves

Departamento Comercial
Luiza Tralli

Distribuição
Edson Amaral

EDIÇÕES ANTERIORES:
www.metropolemagazine.com.br

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

Tiragem auditada por:



Circulação em 12 de agosto de 2020

Diário da **Metrópole LTDA**
CNPJ 18.859.803/0001-61

Avenida São João, 2.375 - Conj. 2009 a 2013 - Jardim das Colinas
São José dos Campos - CEP 12242-000 - PABX (12) 3204-3333
Email: metropolemagazine@meon.com.br



A revista **Metrópole Magazine** é um produto do **Grupo Meon de Comunicação** | Edição Especial Coronavírus

Cobertura e distribuição

RMVale

39 cidades



SICOOB CRESSEM

Há 35 anos, a melhor opção de crédito consignado para o servidor municipal.

Ligue agora mesmo:
12 3904 9555

sicoobcressem.com.br



MATRÍCULAS ABERTAS

Fundamental | Médio | Técnico

www.colegiosunivap.com.br

[@univapcolegios](https://www.instagram.com/univapcolegios)

[@colegiosunivap](https://www.facebook.com/colegiosunivap)

Colégios
Univap

COLEGIOS UNIVAP



SUMÁRIO

12

MATÉRIA DE CAPA



A VOLTA GRADUAL PARA O NOVO NORMAL

RMVALE AVANÇA PARA FASE AMARELA



30 Saúde&

Asma atinge mais de 20 milhões de brasileiros e requer tratamento otimizado



34 Esporte&

Semana de Vela de Ilhabela tem versão virtual para compensar a proibição nas águas



40 Teatro&

Teatro em casa: Impedidos pela pandemia de receber o público, os teatros chegam às plataformas digitais



44 Passarela&

Nem deu para ficar de porre! Para nós, finalmente amarelo! Na moda, 'colors'



46 Gastronomia&

Rita Lobo traz a beleza da comida "de verdade" com charme e talento



48 Veloz&

Captur, a elegância que captura



08 _____ Espaço do Leitor

09 _____ Aconteceu&

10 _____ Frases&

28 _____ Especial&

50 _____ Mercado&



fook



agora no



Loja São José dos Campos
Já inaugurada!

Loja Jacareí - Primavera
Já inaugurada!

Loja Taubaté Av. Bandeirantes
Já inaugurada!

Loja Caçapava
Já inaugurada!

SAIBA MAIS:
shibatacasa.com.br   /shibatacasa



Espaço do Leitor

Feedback

Edi o 65 – Julho de 2020

RMVALE



 12 98218-4888



Hélcio Costa, jornalista, comentando sobre a aula inaugural do projeto Meon Jovem no Web TV Meon no Youtube. São José dos Campos - SP
“Parabéns ao Grupo Meon pelo excelente projeto”.

Roberto Bastos, secretário municipal de Cultura e Turismo de Lorena – SP
“Gratidão. Excelente matéria sobre o turismo de Lorena na Meon Turismo de maio”.



Marcos Bulques, professor, jornalista e colunista social. Caçapava – SP
“Adorei a edi o da Metrópole de aniversário de São José dos Campos. Fotos e textos incríveis”.

Maria das Graças Ferreira, prefeita de Ilhabela - SP
“Com o novo escritório do Grupo Meon de Comunica o em Ilhabela, todo o Litoral Norte sai ganhando. Parabéns pela iniciativa”.



Siga-nos:

/metropolemeon

@metropolemeon

/MetropoleMeon



Aconteceu&

Divulgação



Tubarão-baleia é visto em Ilhabela

Um tubarão-baleia de 10 metros de comprimento foi avistado no arquipélago de Ilhabela, próximo a ilha da Serraria, e foi registrado em vídeo pelo Instituto Argonauta. O animal foi visto por uma equipe do instituto no dia 28 de julho e é a maior espécie de peixe do mundo. Ao contrário da maioria das espécies, ele se alimenta de plâncton e pequenos peixes como anchovas e sardinhas. A espécie pode chegar a 12 metros de comprimento e pesar 12 toneladas. Ele tem uma aparência semelhante a de uma baleia com uma boca grande que pode atingir até 1,5 metro de abertura. O animal é extremamente dócil e inteligente e não representa perigo para os seres humanos. Na IUCN, a Lista Vermelha de Espécies Ameaçadas de Extinção, o tubarão-baleia tem um status de perigo. Segundo a bióloga Carla Beatriz Barbosa, o registro do animal aqui na região é um fato importante, pois ainda existem poucas informações relacionadas a aspectos ecológicos e biológicos deste animal em todo o mundo. ■

Cadastro para receber R\$ 100 por mês da ACI de S. José tem início

Desde o dia 3 de agosto a ACI de São José dos Campos iniciou o cadastro para os interessados em receber o auxílio de R\$ 100 do projeto ACI Solidária. O projeto planeja beneficiar mil pessoas em situação de vulnerabilidade na cidade durante três meses. Os interessados deverão preencher um formulário online que será encaminhado para avaliação. Vale destacar que o preenchimento do formulário não implica no recebimento automático do benefício. Os cadastros serão avaliados. De acordo com a Associação Comercial e Industrial (ACI) de São José, terão preferência os trabalhadores de empresas associadas da ACI que perderam o emprego em razão da pandemia com vencimentos de até dois salários ou microempresários em situação de risco. ■



Divulgação



Empresa de ônibus intermunicipal cria pontos de embarque alternativos à rodoviária de São José

A empresa de ônibus Pássaro Marron lançou um serviço que permite o embarque de passageiros em pontos alternativos à rodoviária de São José. O objetivo é que os passageiros evitem se deslocar até ao terminal rodoviário, assim aumentando a segurança. O serviço estará disponível apenas no aplicativo da empresa. O cliente não paga taxa de conveniência, nem taxa de embarque ao comprar a passagem. Além do embarque em pontos alternativos, o serviço oferece a possibilidade de acompanhar o deslocamento do ônibus em tempo real pela função “acompanhar viagem”. Conforme consta no site da empresa, os passageiros poderão embarcar no Jardim Satélite, zona sul de São José dos Campos, para o Terminal Tietê em São Paulo. ■

Doze tripulantes de navio barrado em São Sebastião por irregularidades já retornaram aos países de origem

Doze tripulantes de um navio cargueiro do Panamá, país da América Central, que foi barrado por conter irregularidades, já voltaram aos países de origem. No último domingo (26), oito trabalhadores foram repatriados, enquanto os outros quatro servidores foram repatriados no dia 18 de julho. Os custos da repatriação devem passar de R\$ 1 milhão e serão bancados pelo governo brasileiro e por uma empresa também do Brasil. Quatro trabalhadores seguem no país. O navio panamenho Srakane foi contratado pela empresa Ocean Wide, essa por sua vez havia sido contratada para transportar produtos agrícolas pela CBA Tranding, empresa de Santos, em São Paulo. A embarcação saiu da cidade de Casablanca, ao norte do Marrocos, na África, com destino ao Brasil no final de maio. ■



Divulgação

Frases&

Facebook



“O MINISTRO DIAS TOFFOLI, COM HUMILDADE, RECONHECEU SEU ERRO E VOLTOU ATRÁS DE SUA DECISÃO, PERMITINDO E VALIDANDO DECRETOS MUNICIPAIS PARA ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA. ESPERO QUE A JUÍZA LAÍS HELENA TENHA A MESMA HUMILDADE E RECONHEÇA SEU ERRO, INCLUSIVE QUANDO USOU DECISÃO DO PRÓPRIO MINISTRO PARA IMPEDIR A FASE AMARELA EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS.”

Felício Ramuth, prefeito de São José dos Campos, via Facebook, comentando sobre a decisão que suspendeu a flexibilização do isolamento social na cidade.

Divulgação



“Essa égua é nossa.”

Jair Bolsonaro, presidente do Brasil, pelo Twitter. Em verdade, o presidente montou em um cavalo, apelidado pelo dono de “égua Juriti”. Bolsonaro apresentou-se no estilo clássico do vaqueiro nordestino, com direito ao tradicional chapéu de couro em São Raimundo Nonato, Piauí.

Divulgação



“O País está cheio de gente precisando de ajuda, no meio de uma pandemia, com auxílio emergencial faltando para um monte de gente e eles ficam monitorando a vida de uma pessoa comum que decidiu ter uma família.”

Thammy Miranda, em manifestação sobre o patrulhamento e ataques recebido em redes sociais após a veiculação de campanha comemorativa ao dia dos pais.

Divulgação



“A Natura querer colocar mulher como símbolo de pai é problema dela. Eu não sou obrigado a aceitar uma aberração dessa.”

Silas Malafaia, liderança evangélica, criticando a decisão da empresa em escolher o homem trans, Thammy Miranda. As ações da empresa subiram de forma significativa após a polêmica.

**“Não!
Tem que ser a ema.
O Brasil ama a ema!”**

José Simão, articulista da Folha de São Paulo, comentando a notícia que o Banco Central lançará nota de duzentos reais com a imagem de um lobo-guará.



Divulgação



“CADA PASSO DADO NOS ENCHE DE ESPERANÇA PARA CONSEGUIR UMA VACINA CAPAZ DE ABREVIAR A PANDEMIA E SALVAR VIDAS.”

João Doria, governador de São Paulo, anunciando o início dos testes com a CoronaVac, produzida em parceria com o estado.

Divulgação

Divulgação



“Tenho visto algumas ofensas desnecessárias na internet em relação a minha gestão. As ofensas derivam da raiva dos adversários em função das muitas obras que temos feito durante o mandato. Não tendo argumento, partem para agressividade, tentando desqualificar ou minimizar os feitos do governo.”

Fernando Diniz, prefeito de Caçapava, via Facebook, comentando ataques nas redes sociais.

CAPA- SINAL AMARELO PARA A ECONOMIA NA RMVALE

SINAL AMARELO **PARA A ECONOMIA NA RMVALE**

O avanço veio depois de dois meses na fase laranja, em meio a muitos questionamentos dos prefeitos quanto   avalia o dos dados sobre a Covid-19 feita pelo Estado.



Andressa Lorenzetti

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O tão esperado anúncio por empresários e funcionários de atividades econômicas que ainda estavam fechadas veio no dia 7 de agosto, durante a coletiva de imprensa do governo estadual. Finalmente, a RMVale conseguiu avançar para a fase amarela do Plano São Paulo, que mede os índices de contaminados por Covid-19 e a quantidade de leitos hospitalares ocupados por pacientes com a doença.

Foram dois meses na fase laranja, que permitia apenas a reabertura do comércio, shoppings, concessionárias e escritórios. Para os bares, restaurantes, salões de beleza e academias, que agora poderão reabrir, foram mais de quatro meses de espera desde o início da quarentena.

O secretário de Desenvolvimento Regional do Estado, Marco Vinholi, disse que o Vale do Paraíba teve um aumento no número de leitos disponíveis e isso influenciou diretamente na progressão de fase.

Segundo dados do Estado, a taxa de ocupação de leitos na RMVale é de 64%, com um índice de 19,1 leitos por 100 mil habitantes. Houve também uma diminuição no número de novos casos e internações por Covid-19.

Foi uma trégua para a intensa queda de braço entre a prefeitura de São José e o Governo de São Paulo. No final de julho, o prefeito chegou a decretar a fase amarela mesmo sem o consentimento do Estado, o que acabou sendo barrado pela justiça local três dias depois.

Indignado, o prefeito Felício Ramuth chegou a divulgar uma nota à imprensa criticando a postura do Estado diante da flexibilização, afirmando ser uma administração distante das pessoas: “No início da gestão do governador de São Paulo, João Dória, já existiam leves sinais de que seu governo seria tecnocrata, ou seja, uma gestão dominada



Foto: Samuel Strazzer

Empresários protestam em frente ao Fórum Estadual de SJC.

pelos técnicos e não pela política”, disse em um trecho do texto.

Ramuth fez ainda uma live em rede social cobrando que a juíza Laís Helena Jardim revisse a decisão de regredir a cidade para a fase laranja. Dias depois, teve até um protesto em frente ao Fórum Estadual em São José, de empresários que pediam para voltar ao trabalho, mas não adiantou, foi preciso esperar.

De olho nas regras

A Prefeitura de São José dos Campos publicou um novo decreto com as regras de reabertura para bares, restaurantes, praças de alimentação, salões de beleza e academias. As medidas passaram a valer a partir do dia 10 de agosto.

Para todos os estabelecimentos, o funcionamento é apenas de segunda a sexta-feira, devendo ficar fechados aos sábados, domingos e feriados. No caso de bares e restaurantes, a abertura não pode exceder 6 horas diárias. Fica mantida a autorização para funcionamento do sistema drive-thru e delivery, no máximo até às 21 horas.

Entre as medidas obrigatórias a serem observadas por esses estabelecimentos, estão a garantia de ventilação natural. O consumo nos locais não tem a finalidade de lazer ou entretenimento.

No decreto estão definidas regras gerais e específicas conforme o tipo de atividade comercial. O descumprimento delas pode render multa de R\$ 5 mil, além de outras medidas administrativas e penais. Cada reincidência será punida em dobro.

As regras gerais continuam as mesmas: utilização de máscara descartável ou de tecido por todos os funcionários e clientes, disponibilização de frasco com álcool em gel 70% na entrada e na saída do estabelecimento, higienização frequente ou proteção para facilitar a higienização das superfícies de toques, como proteção de vidro ou policarbonato para separar funcionários de clientes nos caixas e guichês. Há ainda a recomendação para que funcionários e proprietários com idade igual ou superior a 60 anos, gestantes, lactantes ou portadores de doenças crônicas, preferencialmente, não trabalhem no local.

CAPA- SINAL AMARELO PARA A ECONOMIA NA RMVALE

Salões e barbearias

No caso dos salões de beleza e barbearias, devem ter atendimento individual, com agendamento, sendo vedada a espera de clientes no interior do estabelecimento ou fila na área externa. Cadeiras e demais equipamentos precisam ser higienizados após cada atendimento. Os funcionários são obrigados a usar avental, com troca após cada atendimento e luvas.

Academias

Em academias de esporte e centros de ginástica é obrigatório o uso de equipamentos de proteção individual, como máscaras e luvas, por todos os funcionários, terceirizados e usuários. A entrada pode ter controle de identificação, desde que as catracas estejam liberadas. Havendo a identificação por biometria, deve ser disponibilizado frasco com álcool em gel 70% no local. É permitido o acesso, circulação e permanência de no máximo uma pessoa para cada 10 metros quadrados de área total interna. Deve ser mantido o distanciamento mínimo de 2 metros entre os equipamentos.

Os vestiários e as saunas de academias devem permanecer fechados, sendo autorizado somente o uso dos sanitários. Bebedouros devem estar disponíveis somente para o abastecimento dos recipientes individuais. Em caso de filas, deve ser mantido o distanciamento mínimo de 2 metros. As áreas destinadas à alimentação permanecem fechadas.

Deverão ser disponibilizados frascos com álcool em gel em todas as áreas do estabelecimento, sendo no mínimo cinco frascos nas salas de musculação. Todos os equipamentos, como colchonetes e halteres, precisam ser higienizados. Somente são permitidas aulas e práticas individuais.



Salões reabrem com medidas de higiene.

Foto: Andressa Lorenzetti

Bares, restaurantes e praças de alimentação

Para bares, restaurantes e praças de alimentação, as regras específicas incluem a distância de 2 metros entre as mesas, que devem ter no máximo 6 lugares, e o atendimento limitado a 40% da capacidade máxima do local. Os estabelecimentos devem servir apenas prato feito ou à la carte. Ficam proibidas as opções de self service, rodízio, mesa bistrô e consumo no balcão. Está autorizada a utilização de área externa ou ao ar livre e da calçada, desde que mantida a distância mínima de 1,10 metro para o trânsito livre e seguro de pedestres.

“A gente sempre fala em toda oportunidade para que os empresários realmente cumpram as regras, porque essa é a nossa maior ferramenta de marketing hoje”, comenta Antonio Ferreira Junior, presidente do Sindicato dos Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares (Sinhores) de São José dos Campos e região.



Foto: Andressa Lorenzetti



Foto: Bruna Caroline



Foto: Divulgação

Bares, restaurantes e praças de alimentação retomam atividades

O I M C

Olimpíada Internacional de Matemática e do Conhecimento

Participe deste grande evento Brasil-China, que vai além da matemática e envolve várias áreas do conhecimento.

ACESSE:
bit.ly/OIMC2020



Tel.: (12)3207.5060 | www.alphalumen.org.br

CAPA- SINAL AMARELO PARA A ECONOMIA NA RMVALE

Taubaté

A Prefeitura de Taubaté, que tinha desistido de avançar para a fase amarela antes de ter o aval do Estado, também publicou um decreto com as novas regras para a reabertura de restaurantes, bares, salões de beleza e academias, mas com início em 8 de agosto. O documento foi divulgado logo após a coletiva do Governo do Estado que avançou a RMVale para fase amarela do 'Plano SP'. Por lá também houve manifestações de empresários.

“Importante lembrarmos que esta retomada deve ser com muita responsabilidade e seguindo todos os protocolos disponibilizados pelo Comitê de Enfrentamento ao Coronavírus”, informou a prefeitura nas redes sociais.

Bares, restaurantes, praças de alimentação, salões de beleza, barbearias e academias puderam retomar as atividades de segunda a sábado. Comércio e shoppings também tiveram alteração em dias e horários, passando a funcionar seis dias da semana.

Já as imobiliárias e escritórios devem continuar funcionando de segunda a sexta-feira.

“Importante lembrarmos que esta retomada deve ser com muita responsabilidade e seguindo todos os protocolos disponibilizados pelo Comitê de Enfrentamento ao Coronavírus.”

Prefeitura de Taubaté

Ubatuba

Em Ubatuba, a mudança começou no dia 10 de agosto, para praças de alimentação de shoppings, cursos livres não regulados pelos Conselhos Nacional ou Estadual de Educação, cinemas e atividades de entretenimento similares.

Também foi liberado o uso das praias e ilhas do município, todos os dias da semana, respeitados os protocolos sanitários e de distanciamento de no mínimo seis metros entre grupos.

As atividades em academias de ginástica, musculação, dança, espaços de artes marciais, escolas de natação, hidroginástica e estúdios de atividades funcionais também foram retomadas.

Ilhabela

Em Ilhabela, de acordo com a prefeitura, os bares, restaurantes e afins podem funcionar por 6 horas consecutivas ou com intervalo, até às 22h, mediante o preenchimento de formulário da Secretaria de Desenvolvimento Econômico e do Turismo e afixação do horário escolhido na porta; só podem servir clientes sentados; podem oferecer música ambiente; está autorizado a utilização de mesas externas, porém no mesmo limite anterior: 40% das mesas e com distanciamento de 2 metros entre elas.

Academias e similares podem voltar a funcionar, desde que os alunos realizem agendamento prévio e seja respeitada a

lotação máxima de 30% da capacidade do local. Além disso, é obrigatório o uso de máscaras, por alunos e funcionários e o cumprimento dos protocolos sanitários do Plano SP. Um decreto municipal regulamentou também as atividades de ambulantes e artesãos.

São Sebastião

A Prefeitura de São Sebastião anunciou novas medidas para o funcionamento do setor hoteleiro ainda no dia 4 de agosto. Para hotéis, pousadas e similares a taxa de ocupação permitida foi ampliada de 50% para 100% da capacidade, mantendo os protocolos já estabelecidos.

Dentre as regras para o funcionamento do setor hoteleiro estão: manter mesas afastadas uma das outras numa distância mínima de dois metros, cadeiras e espreguiçadeiras em distanciamento de pelo menos um metro e meio uma das outras, o serviço de café da manhã deve respeitar o mesmo distanciamento das mesas para a pessoa ou grupo familiar, estações de buffets só podem ser usadas quando totalmente fechadas, havendo funcionários para servir individualmente os hóspedes, restaurantes e bares com espaços reduzidos, devem considerar a reserva antecipada de horários e serviço de quarto.

Academias de ginástica, saunas, solários e espaços de descanso devem ser usados com agendamento prévio e, após o uso, devem ser desinfetados por profissionais.





Classificação do Plano SP apresentada em 7 de agosto.

Plano SP

Semanalmente, o Governo do Estado atualiza o Plano SP e, no dia 7 de agosto, estendeu a quarentena até o dia 23 de agosto, apresentando a classificação das cidades. Naquele dia, regiões de Araçatuba, Bauru, Campinas, Marília, Piracicaba, Ribeirão Preto, São João da Boa Vista, Sorocaba e Taubaté avançaram para fases menos restritas; enquanto Franca e Registro continuaram em alerta máximo.

Foi a décima atualização do Plano São Paulo de enfrentamento ao coronavírus e reabertura gradual e faseada da economia.

“Estamos passo a passo, com muito cuidado, com muita segurança, sem precipitação, sem politização, vencendo gradualmente o coronavírus no estado de São Paulo”, disse João Dória na ocasião. “Esta é uma ótima notícia para mais de 15 milhões de brasileiros que vivem em São Paulo nestas nove regiões. Mas isto, obviamente, não deve significar nenhum relaxamento contra o coronavírus, nenhum relaxamento com as medidas restritivas de cuidados pessoais. Qualquer descuido pode ser fatal”, completou o governador.

Com a atualização, 86% da população do estado estão em regiões localizadas na fase amarela. A capital, as sub-regiões Sudoeste, Sudeste e Leste da Grande São Paulo, a Baixada Santista e Araraquara permaneceram na etapa amarela, fase que permite reabrir bares, restaurantes e salões de beleza com 40% da capacidade, além de academias com 30% de vagas e expediente limitado a seis horas por dia. A permanência por 28 dias seguidos na fase amarela também permite a reabertura, com limitações, de espaços culturais como museus, bibliotecas, cinemas, teatros e salas de espetáculos.

Das 17 áreas de DRSs estabelecidas no Plano São Paulo, apenas Franca e Registro permaneceram na etapa vermelha, com restrição total ao atendimento presencial de comércios e serviços não essenciais.

A sub-região Oeste da Grande São Paulo regressou para a fase laranja, onde permanecem as regiões de Barretos, Presidente Prudente, São José do Rio Preto e sub-região Norte da Grande São Paulo. Esta etapa permite funcionamento com 20%

“Esta é uma ótima notícia para mais de 15 milhões de brasileiros que vivem em São Paulo nestas nove regiões. Mas isto, obviamente, não deve significar nenhum relaxamento contra o coronavírus, nenhum relaxamento com as medidas restritivas de cuidados pessoais. Qualquer descuido pode ser fatal”

João Dória,
governador do Estado
de São Paulo

da capacidade de público em escritórios em geral, imobiliárias, comércio de rua, shoppings e concessionárias. A abertura é restrita a quatro horas diárias, todos os dias, ou seis horas durante quatro dias e fechamento por três.

CAPA- SINAL AMARELO PARA A ECONOMIA NA RMVALE

Volta às aulas

No mesmo dia, o Governo de São Paulo anunciou a retomada das aulas presenciais para o dia 7 de outubro. A partir do dia 8 de setembro, escolas terão opção de reabrir apenas para atividades de recuperação e acolhimento.

Para que a previsão se concretize, é necessário que o estado esteja por 28 dias na fase amarela do Plano São Paulo. O retorno será gradual e, na primeira etapa, vai atingir até 35% dos alunos.

“A volta gradual e responsável das atividades escolares é fundamental, principalmente para as crianças das camadas mais desfavorecidas da sociedade. O retorno é importante não somente pelo aspecto educacional, mas também pela questão social e da segurança alimentar”, afirmou Doria.

Os riscos para saúde mental dos estudantes com longos períodos de isolamento devido à pandemia e ao fechamento das escolas têm sido apontados em alguns estudos. Segundo pesquisa Datafolha, 75% dos estudantes das escolas estaduais de São Paulo declararam que estão tristes, ansiosos ou irritados.

A Organização das Nações Unidas (ONU) afirmou que a paralisação das aulas presenciais gera uma “catástrofe geracional que pode desperdiçar um potencial humano incalculável, minar décadas de progresso e acentuar desigualdades.”

“Proteger vidas, cuidar dos nossos estudantes e profissionais é a coisa mais importante que precisamos fazer nesse tempo de pandemia. Essa tem que ser a premissa fundamental que tem nos guiado e vai continuar nos guiando”, reforçou o secretário estadual de Educação, Rossieli Soares.

A última previsão do Governo de São Paulo era de que as atividades presenciais pudessem ser retomadas no dia 8 de setembro. A data teve de ser adiada por recomendação do Centro de Contingência do Coronavírus, tendo em vista que, apesar de 86% da população do estado já estarem na fase amarela, dificilmente no próximo ciclo de 14 dias todo o estado estará, já que já há regiões que continuam na fase vermelha.

A partir do dia 8 de setembro, as escolas localizadas em regiões na fase amarela ficam autorizadas a receber os alunos para aulas de reforço, recu-

peração e atividades opcionais. Para isso, as regiões também terão de obedecer ao critério de estar há pelo menos 28 dias na fase amarela.

Além disso, as escolas também terão de respeitar o limite máximo de alunos nas unidades e os protocolos sanitários.

“Proteger vidas, cuidar dos nossos estudantes e profissionais é a coisa mais importante que precisamos fazer nesse tempo de pandemia. Essa tem que ser a premissa fundamental que tem nos guiado e vai continuar nos guiando.”

Rossieli Soares,
secretário estadual
de Educação

Foto: Governo do Estado de São Paulo



BOM, BOM MESMO É CUIDAR DA SAÚDE E DA SEGURANÇA DAS NOSSAS MULHERES.



Saúde

Hoje, uma paciente que precisa realizar exames de ultrassom ou mamografia em São José já é atendida **até 30 dias a partir da solicitação**. Ela conta com todo o suporte e cuidado do **Ambulatório da Mulher, do Hospital Municipal e das unidades parceiras**.



Assistência social

No Crea, as mulheres vítimas de violência contam com atendimento de **assistentes sociais, psicólogos e advogados**, além do abrigo família e abrigo protetivo.



Segurança

A **Patrulha da Lei Maria da Penha** tem melhorado a vida de mulheres em todas as regiões da cidade. Com o programa, as mulheres que sofriam abusos físicos e emocionais ganharam mais segurança dentro e fora de casa.



COVID-19- O LUTO PELAS MORTES NO PAÍS

País ultrapassa os 100 mil mortos por Covid-19

Em menos de seis meses, o Brasil contabilizou, no dia 8 de agosto, um total de 100.543 mortes por Coronavírus, segundo dados das secretarias estaduais de Saúde. Se o País fizesse 1 minuto de silêncio em homenagem à cada vítima, teria de passar 70 dias calado. O número é o equivalente a cair quase cinco aviões A320 lotados todos os dias, contando do primeiro óbito em março, até a data, ou à capacidade de público de um estádio e meio do Morumbi, o maior de São Paulo.

Com novos casos se alastrando pelo interior, duas a cada três cidades brasileiras já perderam alguém para a Covid-19. Especialistas afirmam que, para conter o avanço da doença, é preciso que as ações tenham como base: a identificação e monitoramento precoce dos casos; etiqueta respiratória e cuidados pessoais; isolamento social, ou até lockdown, principalmente nos locais com alta transmissão.

Enquanto não houver vacina ou re-

médio com eficácia cientificamente comprovada, os pesquisadores alertam que a única saída é tentar reduzir a propagação da Covid-19.

Até o momento, o país atingiu o patamar de 3 milhões de casos confirmados, mas em contrapartida tem mais de 2 milhões de pacientes recuperados. As medidas de prevenção servem não apenas para proteção individual, mas para interromper cadeias de transmissão comunitárias.

Foto: Erasmo Salomão/MS



Eduardo Pazuello, ministro interino da Saúde

E o Governo Federal?

De acordo com os pesquisadores, os sistemas de saúde e vigilância do país já tinham capacidade e expertise para impedir o avanço desenfreado da pandemia, mas os embates políticos atrapalharam. Outro passo, agora, deve ser implementar um plano nacional de enfrentamento ao coronavírus para corrigir o que, na visão dos pesquisadores, seria a principal falha do Brasil até aqui: o vácuo de liderança no combate à pandemia.

Recuperado da doença à base de Cloroquina, como declarou o presidente, que testou negativo para Covid-19 após tratamento e isolamento, Jair Bolsonaro fez discursos polêmicos antes mesmo de atingir essa triste marca das 100 mil mortes.

“A pessoa está em situação complicada, vem a falecer e o pessoal mete Covid. Não é uma regra isso, mas é em alguns casos, o médico poupa uma autópsia. Alguns casos têm chegado ao conhecimento da gente. Não vou dizer que são fontes confiáveis, mas vou dizer que chega ao conhecimento”, disse Bolsonaro em live transmitida pelo Facebook.

Em outro momento acrescentou ainda: “Alguns governadores, não sei com qual interesse, encaminham nesse sentido”, disse.

Um dos trechos mais questionados foi quando Bolsonaro, mesmo afirmando estar compadecido às vidas que foram perdidas, disse: “Estamos chegando ao número de 100 mil (mortes); vamos tocar a vida”.

Dois dias depois, o Congresso e o Senado decretaram luto pelas mortes e o silêncio no Palácio do Planalto foi quebrado apenas na internet, pela Secretaria de Comunicação do Governo ao rebater uma frase publicada no Twitter por Sergio Moro, que dizia: “Não podemos nos conformar, nem apenas dizer #CemMilEdaí. São mais de 100 mil mortos; 100 mil famílias que perderam entes para a Covid. Que



Foto: Reprodução Internet

“A pessoa está em situação complicada, vem a falecer e o pessoal mete Covid. Não é uma regra isso, mas é em alguns casos, o médico poupa uma autópsia. Alguns casos têm chegado ao conhecimento da gente. Não vou dizer que são fontes confiáveis, mas vou dizer que chega ao conhecimento.”

Jair Bolsonaro,
em live transmitida pelo Facebook

a ciência nos aponte caminhos e que a fé nos dê esperança”, escreveu.

A resposta em rede social foi: “Para um governo, muito mais do que palavras bonitas, a melhor forma de mostrar que se importa é trabalhando”. Disse ainda: lamentar “cada uma das vítimas da Covid-19, e de todas as outras doenças”.

O Ministério da Saúde também emitiu uma nota, que falava em um trecho que o ministro da Saúde interino, Eduardo Pazuello, lamenta profundamente por cada vida perdida e afirma que “permanece trabalhando 24 horas por dia em parceria com estados e municípios para garantir que não falem recursos, leitos, medicamentos e apoio às equipes de saúde”. ■

Bolsonaro na live em que disse “Estamos chegando ao número de 100 mil (mortes); vamos tocar a vida”

NÚMEROS DE CONTAMINADOS E ÓBITOS NO VALE DO PARAÍBA

Em todo estado de São Paulo, foram registrados 25.016 mortes, com 621.731 casos confirmados.

Nas 39 cidades da RMVale, foram registrados, até o dia 7 de agosto, 21.849 casos confirmados, dos quais 13.089 estão recuperados. Pouco mais de 8 mil estavam em tratamento e 667 mortes foram causadas pela doença.

Em São José, a maior cidade da região e com o maior número de casos, haviam 8.587 confirmações, com 4.177 recuperados. Eram 4.178 pacientes em tratamento e 232 óbitos.

No **Portal Meon**, há uma tabela com os dados de Coronavírus atualizados diariamente, de todas as cidades do Vale do Paraíba. Você pode acessar também por este QR Code, basta escanear com o seu celular.



ENTREVISTA- BIANCA COLEPICOLO

O SOL VOLTA A BRILHAR EM ILHABELA

Foto: Prefeitura de Ilha Bela



Andressa Lorenzetti

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Uma das cidades mais conhecidas do Brasil quando o assunto é turismo e belezas naturais tem enfrentado bravamente a crise da pandemia do novo Coronavírus. A união dos setores econômicos e a gestão do poder público têm feito a diferença e proporcionado uma retomada mais segura e otimista das atividades, de forma gradativa.

Com um orçamento estimado em R\$ 1 bilhão para o próximo ano, 350 milhões a mais do que estava previsto

pela Lei Orçamentária do Município, provenientes de uma reserva feita pela prefeitura, a cidade restabelece o presente com um olhar promissor para o futuro.

Durante a inauguração do novo escritório do **Grupo Meon de Comunicação**, uma sucursal do litoral em Ilhabela, a nossa equipe conversou com a secretária de Desenvolvimento Econômico e Turismo, Bianca Colepicolo. Confira o que ela disse sobre esta nova fase que a cidade vem passando.



Foto: Divulgação

Bianca Colepicolo com a editora-chefe **Andressa Lorenzetti** durante entrevista na sucursal em Ilhabela

Metrópole- Como tem sido o desafio de gerir o turismo durante a pandemia, em uma cidade como Ilhabela, onde o setor é extremamente importante economicamente falando?

Bianca- Ficamos quatro meses completamente fechados, isso foi muito bom para preservar a saúde da população e, por incrível que pareça, também para preservar o turismo, porque o produto turístico é um destino e você precisa vender bem esse produto. Nesse período de pandemia, vender segurança sanitária é uma qualidade importante, então nós ficamos com esta imagem perante o público, de que somos um destino seguro, que seguimos todos os protocolos, que estamos com baixa letalidade e com uma boa gestão dos serviços de saúde. A gente está reabrindo com uma boa ocupação da rede hoteleira, dentro do limite de

50%, e o público está valorizando a cidade. O que temos visto nos hotéis, restaurantes, é um público familiar, qualificado e que consome mais. A gestão da pandemia fez, de uma certa forma, a gente se posicionar bem como um destino turístico e esperamos seguir assim. As tendências mundiais são que as pessoas procurem contato com a natureza, atividades ao ar livre, então esse tem sido o nosso foco de reconexão. Já era a nossa assinatura a vida natural, mas tem sido o foco de todos os nossos investimentos agora. Estamos fortalecendo a estrutura náutica, cada barco gira em torno de 8 empregos diretos e indiretos, estamos reformulando e reestruturando todas as trilhas, deixando-as organizadas e com segurança também, valorizando o parque estadual, fortalecendo o turismo de base comunitária, além dos seg-

mentos que são muito específicos, por exemplo, observação de pássaros, de baleias e roteiros históricos. São coisas que a gente tem além do sol e praia.

Metrópole- Como vocês têm trabalhado para desenvolver e acompanhar toda a infraestrutura do setor?

Bianca- O *trading* de Ilhabela é muito qualificado. A gente tem, na área gastronômica, a questão dos *chefs*: come-se muito bem em Ilhabela, temos trabalhado para valorizar isso. É uma qualidade que já existe, mas que talvez não estivesse tão à vista. No último ano, através dos festivais gastronômicos, através de parceria com mídias segmentadas, a gente tem colocado em evidência a qualidade gastronômica de Ilhabela.

Na questão da hotelaria, nesse período de pandemia aconteceu uma união entre os segmentos, muito bonita de ver,

UMA DAS **BIG 5**
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING



PRESENTE NAS PRINCIPAIS
CIDADES DO **PAÍS**

**LÍDER NO
MIDDLE
MARKET**

53 SÓCIOS
R\$257,3 MILHÕES
RECEITA EM 2019
1.713 PROFISSIONAIS

83%
DOS CLIENTES
CONFIRMAM QUE A BDO
**ATENDE OU
SUPERA**
AS EXPECTATIVAS

AUDITORIA | CONSULTORIA | TAX | OUTSOURCING

#SOMOSBDO
Tel (12) 3941-4262

BDO

era uma preocupa o imaginar quais seriam os investimentos e os procedimentos sanitários necessários. D  orgulho de ver o cuidado da hotelaria com o cliente. A gente recebe as fotos de como estão servindo os cafés da manhã, como estão preparando os quartos, como está o procedimento de cada estabelecimento, e isso se reflete na qualidade e no profissionalismo do setor. D  para ver que todos estão preparados para lidar com a nova realidade, com o “novo normal” que tanto falam. Ilhabela tem 7 mil e 500 leitos oficiais de hospedagem, fora o que você tem de casa de aluguel, casa de temporada.   um número bem alto, se você pensar que Santos, que   uma cidade bem maior, tem 4 mil. Mas   um trabalho extra, porque quando você tem uma grande oferta, para qualificar a demanda   mais difícil. Eu vejo que, no contexto da pandemia, essa união entre os empresários foi importante. Precisamos atrair ocupa o para os leitos, mas também pessoas que gostem de Ilhabela, que gostem do que ela tem para oferecer. Não somos só um destino de praia, temos muitas outras características especiais. Você tem que gostar de atravessar a balsa, de ter a mata por perto, gostar da parte de conserva o ambiental.

Metrópole- Como tem sido essa retomada após a reabertura da balsa e de atividades econ micas? Os turistas já estão retornando, estão vindo para a cidade?

Bianca- A gente veio de uma temporada muito boa. De novembro de 2018 para 2019, houve um aumento de 60% de arrecada o de ISS e todos os meses seguintes estavam vindo nessa faixa, de 60 ou 40%. Foi a melhor temporada financeiramente que já se teve na Ilhabela. Depois de ficar quatro meses fechados, por mais que as pessoas pensem que a prefeitura tinha dinheiro guardado, não   bem verdade. A gente tem vantagens quanto aos destinos de inverno, como Campos do Jordão, em que   muito mais

difícil a recupera o econ mica. Está todo mundo triste porque quer voltar a trabalhar, temos conversado com todos os segmentos, como os ambulantes. São mais de cem famílias que trabalham nas praias e a gente fica num equilíbrio entre o Plano SP, a realidade de Ilhabela, como proteger as pessoas e não deixar faltar nada para ninguém. Falar que   fácil, não  , a gente t  numa “guerra” de negocia es e articula es. Mas no município conseguimos fazer uma boa gestão disso tudo. Conseguimos manter as pessoas em isolamento durante um período, porque demos condi o financeira para as pessoas ficarem em casa por pelo menos 3 meses. Para as empresas, batemos o recorde de empréstimos pelo Banco do Povo e demos assistência para as crianças das escolas para poder estudar em casa, assim como na cultura tivemos projetos, enfim, tudo foi trabalhado para manter as pessoas em segurança. Com essa reabertura, nós temos equipe todos os dias nas ruas, passando em todos os comércios, verificando se está todo mundo de máscara, se tem álcool em gel, se estão respeitando o distanciamento, oferecemos ainda cursos online para segmentos diferentes, para atenderem os protocolos e com certificado por isso. D  segurança para o comércio e para quem vai consumir. Tem dois resultados positivos que são bem claros, um   econ mico e o outro   a saúde. O número de casos   alto porque tem muitos diagnosticados precocemente, muitos testes são feitos e a nossa letalidade por Covid   muito baixa.

Metrópole- Apesar do número de casos confirmados, que hoje está em 1.063, existe uma boa recupera o de pacientes, cerca de 748, pode-se dizer que a situa o   considerada controlada?

Bianca- A gente tem três, dos vinte e dois leitos ocupados por Covid, e tivemos oito óbitos de pessoas bem idosas, perto do número de casos   bem baixo. Mundialmente, a taxa de letalidade   de 1% do número de contaminados. Em lugares onde esse número   alto, muitas vezes



Foto: Divulga o

não   feito o teste e a pessoa morre sem o tratamento precoce. A Ilhabela, para manter esse bom número, tem o trabalho técnico dos infectologistas.   um trabalho de triagem. Aqui, se você não está se sentindo bem, vai até o grip rio. L , se necessário, vão fazer o teste e, se der positivo, farão a testagem de todas as pessoas que estiveram com você e vão manter todo mundo em isolamento.

Metrópole- Qual a orienta o ao turista, para entender como tem sido a recep o dessas pessoas de fora? O que está funcionando, o que pode e o que não pode fazer na cidade?

Bianca- Os hotéis estão com a metade dos leitos livres, os restaurantes e bares estão abertos até às 18h, as praias estão livres para você caminhar, dar mergulho, não para aglomera es na areia. As trilhas v o abrir agora no dia 10 de agosto, e as pessoas têm que usar a máscara o tempo todo ao circular pela cidade. O certo era a gente estar fazendo o isolamento, mas tanto tempo ninguém aguenta mais, a economia também não aguenta, o que a gente tem para oferecer na Ilhabela hoje   o acolhimento e você saber que está tranquilo. Estar orientado sobre as normas de segurança e ver essa vista maravilhosa, estar em Ilhabela   o nosso principal convite. ■

ESCOLA INOVADORA ESTRUTURA MODERNA NOVO ESPAÇO FÍSICO NO JD. AQUARIUS

Com capacidade para receber alunos em período integral, a nova sede da Esfera, localizada no Jardim Aquarius, vem com uma proposta diferenciada.

- Cerca de 40 ambientes para salas de aula, anfiteatro, bosque, quadras esportivas, laboratórios, refeitórios, salas de música, bibliotecas e ateliês
- Projeto pedagógico inovador
- Educação Infantil ao Ensino Médio bilingue
- Disciplinas eletivas
- Parceria com universidades nacionais e internacionais

AGENDE SUA VISITA
E CONHEÇA A ESFERA!

12 3322 1255 • 12 99634 1981

www.escolaesfera.com.br

[@esferaescolainternacional](https://www.facebook.com/esferaescolainternacional)

[@esferaescolainternacional](https://www.instagram.com/esferaescolainternacional)



Google
for Education



Seja Esfera. Be Sphere.
Be Open to the World!



MEON NO LITORAL

Grupo Meon de Comunicação INAUGURA SUCURSAL EM ILHABELA

Da redação

RMVALE

Foi inaugurado, no dia 1º de agosto, um novo escritório do Grupo Meon de Comunicação. A filial está situada no centro comercial de Ilhabela, no Shopping Ardhentia, que fica na avenida Princesa Isabel, à beira-mar.

O novo espaço, além de belo e aconchegante, será ponto estratégico para o trabalho das equipes de jornalismo e da área comercial. Disponível para demandas do Litoral Norte, vai ampliar a cobertura de notícias e fortalecer os espaços publicitários.

“O Litoral Norte é maravilhoso, uma região que se desenvolve muito, nós amamos. Poder inaugurar aqui uma sucursal é razão de imensa alegria e nosso objetivo é fazer isso também nas demais regiões da RMVale.”

Regina Laranjeira Baumann,
diretora-executiva.





No primeiro dia de funcionamento, foi realizada uma live do projeto Meon Jovem pelo Youtube, uma Aula Magna para os participantes conhecerem um pouco mais sobre o mundo do jornalismo e entenderem como funciona a atividade na prática. É um projeto sociocultural que promove o intercâmbio entre estudantes de escolas públicas e privadas, que vão escrever publicações para serem postadas com supervisão no Portal Meon.

O evento online teve a participação de jornalistas, da equipe administrativa e da diretora-executiva Regina Laranjeira Baumann, que falou sobre a satisfação de estar iniciando dois importantes e inéditos projetos para o grupo no mesmo dia: o Meon Jovem e um escritório no Litoral Norte.

“O Litoral Norte é maravilhoso, uma região que se desenvolve muito, nós amamos. Poder inaugurar aqui uma cursal é razão de imensa alegria e nosso

objetivo é fazer isso também nas demais regiões da RMVale. Estamos caminhando e contamos com todos vocês, com audiência, participação, muita vontade de fazer esse projeto ser o maior sucesso”, disse durante a live.

Regina reforçou, também, como as nossas redações podem servir de apoio para os estudantes que precisarem de computador e internet para produzir as publicações.

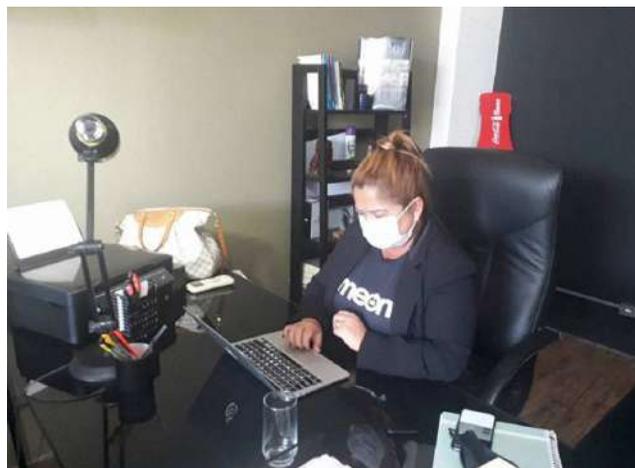
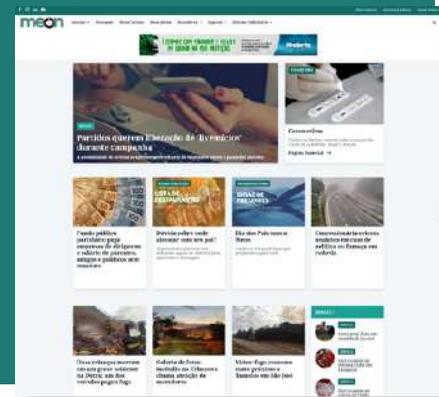
“A redação está de portas abertas para vocês, tanto em São José dos Campos, quanto em Ilhabela. Vocês poderão nos visitar, trabalhar na redação, só precisam agendar por conta de horário, para respeitar as medidas de prevenção à Covid-19. Querendo ir na redação é só marcar com a nossa equipe e a gente vai recebê-los, será um prazer enorme”, ressalta.

Autoridades do município foram conhecer o novo escritório, que tem uma vista maravilhosa.

RECORDE DE AUDIÊNCIA

O crescimento do **Grupo Meon de Comunicação** é resultado de um belo trabalho em equipe. Tanto que nos últimos três meses, comparando com o mesmo período de 2019, foi registrado crescimento de 80% no número de novos usuários no **Portal Meon**, sendo 64% no total de usuários. Registramos ainda um aumento de 18% na quantidade de matérias lidas. Em apenas um dia, o site bateu o recorde de 128 mil páginas visualizadas.

Nas redes sociais, temos também um crescimento de seguidores e curtidas, e as revistas do grupo, **Meon Turismo** e **Metrópole Magazine**, têm chegado cada vez mais longe, nas mãos de leitores não só de São Paulo, mas de outros estados, conquistando importantes parceiros comerciais, como o Ministério do Turismo. ■



ESPECIAL – DIA DOS PAIS

Meu herói, meu amigo, meu pai!

Quando há amor e respeito, o maior presente é estar com ele

Andressa Lorenzetti

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Quem vê a família de José Nilton Cendrete sorrindo não imagina a angústia enfrentada nas últimas semanas. A alegria é também um alívio: o paizão de 65 anos venceu a Covid-19. Ele passou 43 dias internado, 30 deles numa UTI. O corpo ainda está fragilizado, mas o coração anda bem aquecido. A comemoração de dia dos pais não é só pela data especial de todos os anos; desta vez, o maior presente é estar vivo e perto de quem ama. Emocionado, José Nilton divide o sentimento de vencer a doença e de estar de novo em casa.

com muito amor e muita prudência, pois apesar de eu também ter sido contaminada, estou recuperada”.

Sebastião de Lima tem a mesma idade, 65 anos, também é pai, mora em São José dos Campos e tem outra coisa em comum com José Nilton: venceu a Covid-19. Ficou 31 dias internado. Na UTI estava sem receber visitas ou ligações. Apenas o médico avisava a família sobre o estado de saúde dele. Para a filha Patrícia Lima, foram dias de muito medo. Queria passar o dia dos pais com ele e a vitória chegou pouco antes da data.

quando passam por um momento semelhante ou quando perdem. Mas boa parte sabe também como valorizar essa pessoa tão importante. Nem sempre é uma relação fácil, nem sempre ele se comporta como gostaríamos. Nos surpreende com momentos felizes e até mesmo tristes, mas é uma ligação eterna.

A figura que representa segurança e amor pode ser um pai biológico ou outra pessoa que assuma esse grandioso papel em nossas vidas. Ter um protetor assim por perto é a fortaleza que nos faz crescer e enfrentar o mundo.

Assim foi para Beatriz Noronha, que trabalha com o pai, na concessionária de veículos da família. Mas isso não foi algo planejado por ela, simplesmente aconteceu. Conta que ao completar 18 anos foi estudar em outra cidade, dar os primeiros passos como publicitária, conseguiu um emprego e foi alimentando a vontade de fazer um intercâmbio na área. Após concluir a faculdade, tomou uma decisão. Assumir um novo desafio junto com o pai Paulo Noronha em Caragatatuba.

Fotos: Arquivo pessoal



José Nilton e Fabiana Cendrete

“Hoje, estou me sentindo ótimo, muito feliz, porque estou junto com a minha família, junto com os meus filhos. Isso é motivo de muita felicidade pra mim. Estou louvando e agradecendo a Deus por esse dia e por esse momento”, declara de forma muito amorosa.

A filha dele, Fabiana Cendrete Godoi, conta que teve a fé como o principal remédio. Foram dias de muita oração.

“Será o melhor dia dos pais de nossas vidas. Eu e meus irmãos estamos muito agradecidos pelo milagre da vida dele, e com certeza será comemorado



Sebastião de Lima com Patrícia e família

“Graças a Deus tivemos a melhor notícia, ele estava de alta, o dia é dos pais mas quem ganhou fomos nós. Meu pai, Sebastião, estava curado da Covid-19, meu guerreiro que amo muito”, comemora Patrícia, mostrando agradecimento pela superação.

Sebastião também se recupera fisicamente dos dias difíceis que passou, e mesmo com poucas palavras resume como se sente no momento: “Estar em casa com a família foi um presente”.

Em casa e no trabalho

Muitas vezes, os filhos só dão valor



Paulo e Beatriz Noronha

“Meu pai sempre me deu muita autonomia para realizar as coisas, então eu sabia que vir trabalhar com o meu pai era uma oportunidade que eu não tinha quando eu trabalhava em Campinas. Eu sabia que ia poder aprender muito. Afinal de contas a empresa é da minha família, uma hora vai ser minha, e eu me envolvo. Aí eu consigo fazer meu intercâmbio e não vou perder meu emprego. Meu pai quer que eu me especialize.”

Disse que, com a pandemia, passou a trabalhar mais e uniu forças com outros dois irmãos que também trabalham na empresa. Afinal, eles possuem outras unidades em São José dos Campos e Taubaté. Um verdadeiro time.

“Para mim como pai é muito gratificante ter a filha trabalhando junto, hoje a gente está com a família toda, trabalhando na empresa, que é familiar. Eu fico muito feliz, o seu profissionalismo é fantástico. Não é porque é uma família trabalhando que não existe profissionalismo. Você trabalha com dedicação, trabalha com seriedade, que são também os pilares dessa empresa e com honestidade. Eu quero dizer que tem sido um diferencial muito grande. A gente não tinha ninguém em marketing, e agora a gente tem uma fera.” Disse Paulo todo orgulhoso de Beatriz.

A parceria tem sido muito importante na vida dela e a admiração pelo pai só aumenta.

“Está sendo uma escola, eu acho que não é à toa tudo que meu pai construiu, ele tem muita bagagem, tem muita coisa pra ensinar, muito sério e honesto. Tem comprometimento, trabalha muito. Ver de perto é muito diferente. É suado, mas é gratificante. Sem dúvida está sendo uma experiência incrível”, ressalta Beatriz.

Para Matheus Blanch não foi muito diferente. Ele começou a trabalhar ainda adolescente na corretora de seguros do pai, Kako Blanch. Com o passar do tempo, virou um grupo de oito empresas, entre elas restaurante, construtora e de eventos. Juntos alcançaram o sucesso. Uma mistura de muito trabalho

e privilégio por ter alguém tão especial compartilhando tudo isso.

“Trabalhar com o pai é uma honra e ao mesmo tempo um desafio, porque é família né? Só que a gente sempre teve discernimento para não levar problemas para dentro de casa, Pai e filho “brigam” mesmo não tem jeito, tem uma intimidade maior, é diferente da relação funcionário e chefe, pois o funcionário pode não falar tudo que pensa por questão de hierarquia empresarial”.

Algo que ambos sempre concordam é a troca de aprendizado nesta relação tão intensa, como Matheus faz questão de reforçar.

“São 14 anos trabalhando ao lado dele, uma experiência incrível. Me ensina muito, eu também ensino muito para ele. Um aprende com o outro constantemente. Como qualquer empresa familiar tem seus desafios, mas a medida que a gente vai amadurecendo, vai aprendendo a lidar, tendo mais paciência.”



Kako Blanch e Matheus

Perto mesmo estando longe

Há 10 anos, Jéssica Praça deixou as casa dos pais em São José, para fazer faculdade no Rio Grande do Sul e depois acabou criando uma nova rotina, indo morar no exterior. Com a correria, foi ficando mais difícil fazer uma visita e encontrou outras formas de falar com o pai, Agostinho Praça.

“Desde o início a gente sempre foi muito unido, eu acho isso muito importante, porque mesmo de longe meu pai sempre se fez muito presente. Conversamos sempre, enquanto estou aqui na Holanda. A gente consegue acompanhar o pensamento de cada um, qual situação que cada um tá passando.

Manter esse contato diário faz com que a gente se sinta perto”.

A evolução tecnológica ajudou bastante, hoje podem trocar mensagens rápidas e até mesmo fazerem chamadas de vídeo. Bem diferente das limitações anteriores, que só faziam aumentar a saudade. A conversa rolava por telefone, mas não era tão fácil, não tinham tantos recursos como agora.

“Eu já morei nos Estados Unidos e nesse período não tinha, era só conversa por telefone e aí sim era mais difícil. Eu particularmente sentia muita saudade, queria voltar para o Brasil. Mas agora que eu estou na Holanda a gente se vê sempre virtualmente, apesar de morar longe, é diferente né? A gente está numa cultura e situações diferentes na vida e esse contato que a gente mantém é muito importante para eu me sentir acolhida e acompanhada por ele”, relatou com muito carinho.



Agostinho e Jéssica Praça

Agostinho também se sente muito amado pela filha mesmo à distância, ele que é pai de quatro filhos, tenta administrar esse laço da melhor forma, mesmo depois de terem ficado adultos, como tem sido no caso da Jéssica.

“Para ela não me deixar sozinho e ela não ficar lá sozinha, nós nos comunicamos pelo WhtasApp e falamos todos os dias. Para ela ter também sempre a referência do pai. Pede sugestões, orientações, esse é o nosso procedimento há anos. Ela volta em dezembro para o Brasil e espero que fique dessa vez, porque sempre está fora nessa época. Viaja muito a trabalho, por causa do estudo. Desejo um feliz dia dos pais a todos.”, finaliza. ■



Asma atinge mais de 20 milhões de brasileiros e requer tratamento otimizado

Rafael Medeiros Carraro, pneumologista, comenta sobre as principais causas da doença, seu tratamento e as diferenças entre a asma e outras doenças respiratórias, como a infeco pela Covid-19

Da redação

RMVALE

A asma é a doença respiratória crônica mais comum em crianças e adultos jovens. Caracteriza-se clinicamente por sintomas respiratórios recorrentes, como tosse, chiado e falta de ar, que melhoram espontaneamente ou com uso de medicações broncodiladoras. Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, estima-se que, no Brasil, existam aproximadamente 20 milhões de asmáticos.

O doutor Rafael Medeiros Carraro, pneumologista da equipe de Transplante Pulmonar do Hospital Israelita Albert Einstein e parceiro da Care Plus, operadora de saúde, explica que um processo inflamatório crônico dos brônquios acontece na doença, tendo como causa mais frequente a sensibilização por alérgenos inalatórios, como ácaros, pelos de animais, polens e partículas de fungos.

“É bem frequente a presença do diagnóstico em familiares corroborando uma predisposição genética. Outras causas possíveis são determinados medicamentos (aspirina, paracetamol e anti-inflamatórios), algumas exposições a inalantes no ambiente de trabalho, como látex e isocianatos (presentes nas indústrias químicas)”, complementa.

Em relação ao tratamento, os principais medicamentos utilizados são os corticoides e broncodiladores por via inalatória. “As suas doses, posologias e associações vão variar de acordo com a gravidade dos sintomas, buscando-se sempre as menores doses possíveis de medicação para controle da doença. Medidas adicionais importantes são cessação de tabagismo e vacinação anual para Influenza (sobretudo nos casos mais graves). A remoção extensa de alér-

genos respiratórios habitualmente é de difícil execução e deve sempre ser discutida individualmente com o médico”, discorre.

Asma x infecção pela Covid-19

Durante a pandemia da Covid-19, muitas pessoas têm confundido os sintomas da asma com os do vírus, mas o coronavírus afeta diferentes pessoas de diferentes maneiras. O doutor Rafael explica que, habitualmente, o paciente com asma consegue reconhecer e distinguir sintomas respiratórios relacionados à exacerbação da asma em relação a outras doenças respiratórias. “Os pacientes com infecção da Covid-19 costumam apresentar tosse seca e falta de ar contínua, porém, sem chiado ou sensação de constrição torácica, que são bem frequentes nos pacientes com crise asmática. Além disso, a melhora dos sintomas em poucas horas após utilização de corticoides e broncodiladores costuma ser rápida e importante nos pacientes asmáticos. Entretanto, nos pacientes com a Covid-19, a resposta é muito discreta ou ausente. Vale ressaltar que, na dúvida diagnóstica, é fundamental manter o tratamento da asma o mais otimizado possível.”

O primeiro conceito importante a respeito da asma na atual pandemia da Covid-19 é que o paciente deve manter o seu tratamento sempre otimizado para minimizar o risco de exacerbação da doença. Apesar de as primeiras séries de casos publicadas na China terem relatado maior risco de mortalidade em pacientes asmáticos (6%), estudos posteriores não confirmaram essa informação inicial.

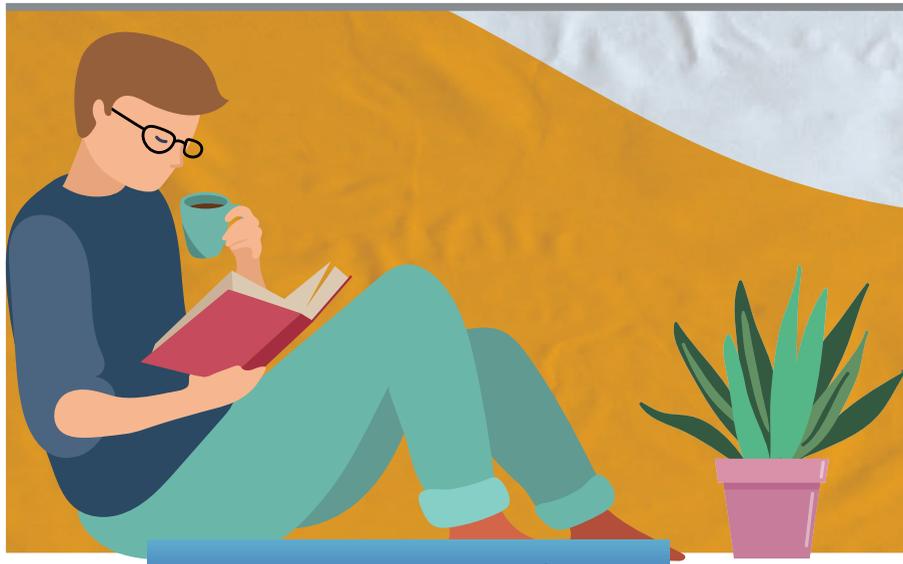
“Clinicamente, a infecção pelo SARS CoV-2 se caracteriza por pneumonia e, habitualmente, não causa doença das vias aéreas pulmonares ou broncoes-

pasma, sendo essa característica diferente de outros vírus respiratórios, como o Influenza, VSR ou Rhinovírus. Portanto, a conduta mais importante para os pacientes asmáticos em tempo de pandemia é manter o acompanhamento médico e o uso regular dos seus medicamentos. Além disso, caso adquira a infecção pela Covid-19, não entre em pânico e converse com seu médico, pois não há evidência que se tenha risco de complicações mais graves, caso a asma esteja devidamente controlada”, afirma Rafael. ■



“É bem frequente a presença do diagnóstico em familiares corroborando uma predisposição genética. Outras causas possíveis são determinados medicamentos (aspirina, paracetamol e anti-inflamatórios), algumas exposições a inalantes no ambiente de trabalho, como látex e isocianatos (presentes nas indústrias químicas)”

Dr. Rafael Medeiros Carraro,
pneumologista da equipe de
Transplante Pulmonar do Hospital
Israelita Albert Einstein



NOVO CORONAVÍRUS

ORIENTAÇÕES PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR

► VOCÊ SABIA?

A pessoa infectada com o Coronavírus pode transmitir o vírus enquanto apresentar sintomas respiratórios. Dessa forma, após ser avaliado pela equipe de saúde e se não houver necessidade de internação hospitalar, o doente deve permanecer em casa enquanto estiver com sintomas da doença, em **ISOLAMENTO DOMICILIAR**.

► SINAIS E SINTOMAS

Os sinais e sintomas podem ser febre, calafrios, dor de cabeça, mal-estar, dores no corpo, podendo apresentar diarreia, tosse e secreção nasal.



IMPORTANTE: CUIDADOS NO DOMICÍLIO

▶ Não compartilhar alimentos, copos, talheres, chimarrão, toalhas e objetos de uso pessoal.

▶ Evitar tocar olhos, nariz ou boca.

Lavar as mãos várias vezes ao dia com
▶ sabonete e água, ou usar álcool em gel, principalmente depois de tossir ou espirrar.

▶ Não receber visitas enquanto os sintomas persistirem.

Enquanto permanecer com sintomas respiratórios,
▶ deve usar máscara cirúrgica ao sair do seu quarto e trocar a máscara sempre que estiver úmida.

Na ausência da máscara, proteger a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis (ex: papel higiênico, papel toalha, guardanapo ou lenço de papel).

▶ Ficar em quarto sozinho (se possível) e mantê-lo ventilado. Se não for possível, manter a distância mínima de 1 metro entre as camas.

▶ Sair de casa apenas em situações emergenciais. Ao sair de casa, sempre colocar máscara cirúrgica.

▶ Se houver piora dos sintomas, procure a Unidade Básica de Saúde ou o hospital de referência.

▶ **Dúvidas sobre saúde e Covid-19, entre em contato com o Alô Saúde Ilhabela nos telefones:**

12 **3896 9222** / 12 **99637 7244** / 12 **99656 7665**
12 **99622 4800** / 12 **99168 0733**

Esporte&

Semana de Vela de Ilhabela tem versão virtual para compensar a proibição nas águas

O gaúcho Phillip Grochtmann levou a melhor na regata virtual final. A pandemia do coronavírus impediu a realização da maior regata náutica da América do Sul.

Da redação

JOGANDO JUNTOS

Os organizadores da Semana Internacional de Vela de Ilhabela realizaram a 47ª edição do evento, mas dessa vez de maneira virtual. A maior competição náutica da América Latina foi disputada de 27 a 30 de julho com provas online por meio do simulador Virtual Regatta, aplicativo oficial da World Sailing.

Além da parte esportiva com mais de 20 regatas inshore, o MIT Talks trouxe referências em vela oceânica, sustentabilidade e economia para painéis virtuais no estilo TEDx e Sail in Festival. A abertura do evento foi no dia 27 de julho, às 19h.

Em carta enviada à comunidade da Semana Internacional de Vela de Ilhabela, Mauro Dottori, diretor de vela do Yacht Club de Ilhabela destacou a importância da competição, considerada a grande festa da vela nacional. “Em maio, comuniquei o cancelamento físico competição. Foi com muita dor no coração, mas também com muita responsabilidade. Também falei que teríamos novidades pela frente. E chegamos a este formato”, anunciou.

A Semana Internacional de Vela de Ilhabela seguiu todas as orientações das autoridades brasileiras no com-



bate à COVID-19. Todas as atividades foram feitas remotamente, inclusive as palestras e a canoa de cerveja.

O evento online reuniu 76 participantes, que competiram em 20 regatas virtuais. Os percursos simulavam os de cidades como Auckland (Nova Zelândia), Mallorca (Espanha), Marselha (França) - esta última sediará as provas de vela da Olimpíada de Paris, em 2024. O gaúcho Phillip Grochtmann levou a melhor na regata final, disputada em um percurso que simulava a raia olímpica do Rio de Janeiro. Para Grochtmann, já serviu para dar

um “gostinho” dos Jogos. O velejador disputará vaga para representar o Brasil na capital francesa em 2024, na classe laser, a mesma em que Robert Scheidt se sagrou bicampeão olímpico em 1996 e 2004.

“É um barco bem típico da vela do Brasil. Fiquei em segundo no Brasileiro [de laser] do ano passado e terceiro no deste ano. Meu planejamento é treinar bastante para a Copa Brasil e conseguir disputar alguns campeonatos internacionais para conseguir ritmo de regata”, relatou o gaúcho à Agência Brasil. ■

Técnico deixa o time que comandava antes da pandemia e deve voltar ao São José

Ricardo Costa ficaria no Capivariano até o final da Série A-3 que acabou atrasada pela paralisação

Da redação

JOGANDO JUNTOS

O São José deve confirmar a volta do técnico Ricardo Costa. O treinador poderia continuar no Capivariano, que aguarda a retomada do Campeonato Paulista da Série A-3, mas preferiu se desligar e ficar livre para um novo projeto. As conversas com os dirigentes joseenses já estão bem adiantadas. No final do ano passado, quando voltou ao time joseense como gestor, Robertinho da Padaria não escondeu a preferência por Ricardo Costa. Juntos, quase conseguiram o acesso em 2018, quando a equipe levou um gol nos minutos finais de uma partida decisiva em Ribeirão Preto e o Comercial ganhou a vaga do mata-mata de dois empates pela melhor campanha.

Nesta temporada, Ricardo Costa assumiu o Capivariano e estava com o time na quarta colocação da Série A-3 e bem encaminhado para as quartas de final. O coronavírus veio, o futebol parou e o treinador ficou sem o restante da competição antes de uma transferência para o São José que deveria ter o seu campeonato começando em abril.

Agora, com a retomada da Série A-3 programada para o dia 20 de setembro e o encerramento no dia 21 de novembro, o São José precisava de uma posição de Ricardo Costa. Com o campeonato da Segunda Divisão previsto para começar

também no final de setembro, o time joseense não poderia esperar o treinador fechar a sua campanha em Capivari para depois se apresentar no Martins Pereira.

Saída do Capivariano

Na manhã de 29 de julho, o portal Futebol Interior divulgou a saída de Ricardo Costa em comum acordo com a diretoria do Capivariano. Confira parte do texto da matéria publicada:

“Foi um acordo tomado em conjunto, tive diversas conversas com a diretoria. Mas, é lógico que essa parada influenciou bastante, até porque meu contrato terminou durante essa pausa e eu acabei ficando livre no mercado. A gente

entende esse momento que o mundo está passando e os clubes vão acabar tendo diversas dificuldades neste retorno, pelos prejuízos financeiros de ficar tanto tempo parado, sem patrocínio”, disse Ricardo Costa.

“Mas foram conversas tranquilas, e saio pela porta da frente. Só tenho a agradecer ao Capivariano pela oportunidade que me foi dada. Estávamos fazendo um bom trabalho, o clube estava bastante organizado, mas entendemos que essa era o melhor momento para encerrarmos o ciclo e agora vou em busca de um novo desafio. Fico na torcida pelo clube, que merece logo sair desse Paulista A3”, completou. ■



Foto: Rogério Marques



Nova Rotatória do Gás melhora trânsito na região leste

Prefeitura de São José conclui pavimentação na nova Rotatória do Gás. Obra melhora trânsito no entroncamento da avenida Tancredo Neves com a estrada do Cajuru

A Prefeitura de São José dos Campos concluiu no fim de julho a pavimentação na obra da nova Rotatória do Gás, região leste da cidade. A administração realiza serviços complementares no local.

Com a obra concluída, ocorre a melhora do trânsito no entroncamento da avenida Tancredo Neves com a estrada do Cajuru, no Jardim Americano. Os trabalhos no local são realizados pela Engetec Construções e Montagens.

A nova Rotatória do Gás tem três trechos de pistas. Protegida por muros, a passagem em desnível tem 42

metros de comprimento.

Pelo local transitam ônibus e carros, além dos caminhões do transporte de carga do setor petroquímico. A obra de mobilidade urbana também promove melhorias na acessibilidade e segurança para pedestres e ciclistas.

Os investimentos em obras públicas em São José dos Campos contribuem para a geração de emprego e ajudam a economia em meio à pandemia do novo coronavírus.

São José dos Campos entregou, também em julho, a obra da ligação entre as avenidas Salinas e Evangélicos, na região sul. ■



Foto: Ilustração

Prefeitura de São José lança obra da Via Esplanada

Novo traçado irá desafogar o trânsito e gerar mais qualidade de vida aos usuários do transporte público, ciclistas e pedestres.

A Prefeitura de São José dos Campos iniciou em julho a obra da Via Esplanada, na região oeste, localizada entre os bairros Jardim Esplanada e Vale dos Pinheiros. O novo traçado irá desafogar o trânsito e gerar mais qualidade de vida aos usuários do transporte público, ciclistas e pedestres.

A região registra momentos de congestionamentos nos horários de pico, principalmente no período da tarde, que demandam operações de trânsito diárias e até sete agentes atuando simultaneamente.

A execução da Via Esplanada irá possibilitar a criação de

um binário com a rua Ana Maria Nardo, garantindo uma melhor interligação da região centro e oeste do município.

De acordo com o projeto, a rua Ana Maria Nardo Silva terá mão única no sentido Centro, com três faixas de rolamento, desde o entroncamento com a rua Laurent Martins. E a Via Esplanada terá mão única, com duas faixas de rolamento no sentido Urbanova, desde a rua Henrique Mudat até o início da avenida Linneu de Moura.

A obra será executada pela Urbam (Urbanizadora Municipal) e tem prazo de sete meses para ser concluída. ■



Mais de 3.500 pessoas já venceram a covid-19 em São José

Até o fim de julho, número recuperados em São José era de 3.568 moradores, ou seja, 52% do total acumulado de casos

Numa intensa luta de mais de 4 meses contra a doença provocada pelo novo coronavírus, os profissionais de saúde de São José comemoram cada alta dada a um paciente e toda confirmação de que alguém em isolamento domiciliar está livre da covid-19.

Em 30 de julho, 3.568 moradores haviam se recuperado, o que corresponde a 52,75% do total acumulado de casos.

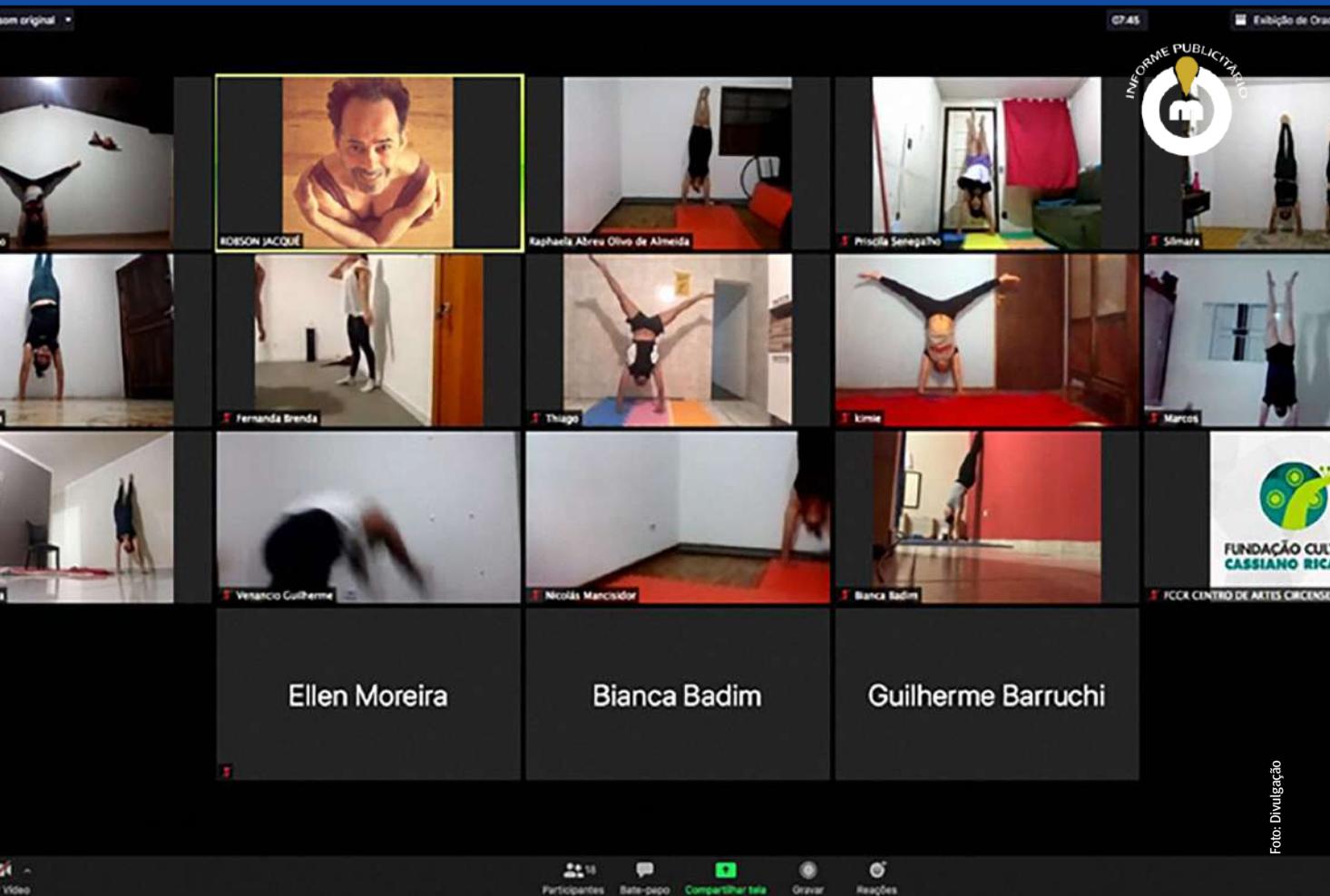
Tanto a rede pública como particular estão conseguindo atender os pacientes com sintomas, positivos ou suspeitos, que precisam ser hospitalizados. As taxas de ocupação de leitos exclusivos para covid, somadas as duas redes, são de

80,5% na UTI e 66,5% na enfermaria. No Hospital Municipal, esses índices são, respectivamente, 73,8% e 67,5%.

Altas passam de 500. Até 30 de julho, o Hospital Municipal concedeu 550 altas.

A felicidade pela alta de um familiar é comovente. Assim foi o momento em que Maria de Fátima (filha) e Letícia (neta) puderam rever dona Aparecida Leme Turíbio, que completa 77 anos em agosto.

“Este é o melhor presente para ela”, disse Maria de Fátima, emocionada em poder estar ao lado da mãe novamente após 10 dias de internação. ■



Capital Cultural do Estado se reinventa durante a pandemia

Com os espaços culturais fechados, Fundação Cultural Cassiano Ricardo encara desafio de manter alunos e artistas em atividade dentro de suas próprias casas

Ter que se reinventar em plena pandemia do coronavírus não foi tarefa fácil na área da Cultura. Quando todos os espaços foram fechados e as atividades foram suspensas, o desafio foi manter alunos e artistas em atividade dentro de suas próprias casas. Afinal, a Capital Cultural do Estado de São Paulo era desafiada a dar continuidade ao reconhecido trabalho dos três últimos anos.

A primeira grande ação foi com o programa Arte nos Bairros, que resultou no formato virtual, possibilitando

a manutenção das atividades culturais para os aprendizes de todas as casas de cultura de São José dos Campos, com orientadores artísticos na ativa para viabilizar a iniciativa. Na sequência, foram retomadas as ações formativas que envolvem alunos, bolsistas e professores.

Por meio do Fundo Municipal de Cultura, foram abertos dez editais, disponibilizando recursos na ordem de R\$ 1.435.000 para ajudar o setor impactado pela pandemia do novo coronavírus há mais de cinco meses. ■

Teatro&

Teatro em casa:

Impedidos pela pandemia de receber o público, os teatros chegam às plataformas digitais





Da redação

RMVALE

Em tempos de Covid-19, artistas teatrais de todo o mundo encerraram as turnês de seus espetáculos e se recolheram ao isolamento social. Com a vacina ainda embrionária e a certeza que as casas de espetáculo serão as últimas a reabrirem, a arte teatral precisou se reinventar para continuar inspirando mesmo no contraditório, sendo a arte da presença, se faz presente nas plataformas digitais. Nesse novo caminho, plataformas digitais como Zoom, Instagram e YouTube, têm sido

importantes aliadas, tornando possível a exibição de espetáculos online.

As experiências, diga-se novidade, chegaram posteriormente as lives dos cantores e bandas e já são as mais variadas possíveis. Há espetáculos solos, dança e até peças que reúnem inúmeros atores em cena cada um na sua casa, no seu quadrado. Para quem quiser conferir algumas delas, segue a lista que a **Metrópole Magazine** preparou para a segunda quinzena de agosto.

Ao invés de abram-se as cortinas, inicia-se sua conexão.



“Riobaldo”

- **Quando:** até 16 de agosto, aos domingos, sempre às 16h
- **Quanto:** a partir de R\$ 20
- **Onde assistir:** via Zoom

O universo de Guimarães Rosa se apresenta com o espetáculo “Riobaldo”. Adaptado por e com Gilson de Barros em cena e direção do cultuado Amir Haddad, a peça traz recorte do romance “Grande Sertão: Veredas”. O ex-jagunço Riobaldo, hoje um próspero fazendeiro, relembra sua vida com os três amores que determinaram sua travessia: Diadorim, Nhorinhá e Otacília. O grande amor por Diadorim que lhe apresentou a vida de jagunço e lhe abriu as portas do conhecimento da natureza e do humano levando-o ao pacto fático; o amor carnal e sem julgamentos pela prostituta Nhorinhá; e o amor purificador por Otacília, a esposa, que o resgatou do pacto fático e o converteu num ‘homem de bem’.



“Todos os Sonhos do Mundo”

- **Quando:** até 30 de agosto, aos domingos, às 20h, e às segundas, às 21h
- **Quanto:** a partir de R\$ 20 | Há algumas entradas gratuitas disponíveis para quem não pode contribuir com uma quantia em dinheiro
- **Onde assistir:** via Zoom (o acesso é direto pelo Sympla)
- **Duração:** 60 minutos

Depois de ser apresentada no Brasil, em Portugal e Cabo Verde antes da pandemia, e de ser a primeira peça a cumprir temporada na quarentena, sendo vista por mais de 4.000 pessoas na internet, o espetáculo “Todos os Sonhos do Mundo”, de Ivam Cabral, volta em nova versão, totalmente reformulada para esta temporada via Zoom. A dramaturgia foi estruturada a partir do livro “O demônio do meio-dia – uma anatomia da depressão”, de Andrew Solomon, eleito um dos cem melhores livros da década de 2000 pelo jornal britânico The Times.



“Tudo que eu queria te dizer”

- Quando: 1 a 22 de agosto, sempre aos sábados, às 18h
- Quanto: a partir de R\$ 20
- Onde assistir: via Zoom (acesso direto pelo Sympia)
- Classificação: 14 anos
- Duração: 45 minutos

Ana Beatriz Nogueira mergulha no universo de Martha Medeiros e nos traz a cena a vida de cinco mulheres. Embora sejam personagens bastante diferentes, o comum se faz morada, se chama desejo – e necessidade – de exporem seus sentimentos e serem ouvidas. Por meio de cartas, Renata, Andressa, Clô, Dirce e Clarissa revelam os questionamentos mais íntimos sobre o amor, a rejeição, a saudade, a ética e o desejo. A direção é de Victor Garcia Peralta



“Onde Estão as Mãos, Esta Noite”

- Quando: quinta-feira a domingo, às 20h | Sábados, às 15h
 - Quanto: gratuito
 - Como assistir: reserve o ingresso pelo e-mail maosaoteatro@gmail.com, a transmissão acontece pelo Zoom
- Karen Coelho segue em temporada com o espetáculo “Onde Estão as Mãos, Esta Noite”. Ela interpreta uma mulher relata seus afazeres diários e divaga sobre o futuro durante a quarentena. A dramaturgia é de Juliana Leite, a direção é de Moacir Chaves e a direção de arte é de Luiz Wachelke. Após cada uma das sessões acontece um bate-papo com a equipe.



“A Arte de Encarar o Medo”

- Quando: às sextas e aos sábado, às 21h, e aos domingos, às 16h
- Quanto: R\$ 20 (inteira) e R\$ 10 (meia-entrada)
- Onde comprar: no Espaço Virtual do grupo Os Satyros
- Duração: 50 minutos
- Classificação indicativa: 16 anos

A peça homenageia várias pessoas que morreram durante a pandemia Com roteiro de Ivam Cabral e Rodolfo García Vázquez, que também assina a direção, o novo trabalho do grupo Os Satyros acontece no Zoom, com 18 atores em cena. É o primeiro projeto totalmente virtual da companhia. Em um futuro distópico, pessoas tentam reconstruir histórias de uma vida anterior à pandemia. Em quarentena há 5.555 dias, isolados e angustiados, criaram um grupo na internet para se conectar.



“Uma Cena de Amor para Francis Bacon”

- Quando: até 15 de agosto, às terças, às quintas e aos sábados, às 20h
- Quanto: R\$ 30 (inteira), R\$ 15 (meia-entrada) e R\$ 10 (preço popular)
- Onde comprar: na bilheteria virtual do espetáculo
- Duração: 90 minutos
- Classificação indicativa: 16 anos

Esta é a peça de estreia do Manás Laboratório de Dramaturgia Com previsão original de estreia presencial para o primeiro semestre deste ano, e após um período de ensaios abertos via Zoom, “Uma Cena de Amor para Francis Bacon” está pronta para ser apresentada ao público. Surgido no CPTzinho de Antunes Filho, o espetáculo fala sobre uma artista plástica que coloca em xeque o valor dos acontecimentos de forma a transformar sua própria vida em obra de arte. ■

ESPAÇO
SAÚDE



O Vale Sul Shopping agora tem um Espaço Saúde para cuidar de você!

Cian

Clínica de ouvido, nariz e garganta

12 97404-8913

VACINAÇÃO
OTORRINOLARINGOLOGIA
TRATAMENTO DO SONO
FONOAUDIOLOGIA
AUDIOMETRIA



CLÍNICA
Ella



GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA
MASTOLOGIA
ESTÉTICA

CLÍNICA
Ella

12 98197-6284


OFTALMOCLÍNICA
VALE SUL SHOPPING

12 99661-0004

OFTALMOLOGIA EM
PRONTO-ATENDIMENTO



Clínicas médicas com diversas especialidades para consultas, exames e toda a comodidade do Vale Sul Shopping.


VALE SUL
SHOPPING

Confira todas as especialidades em
valesul.shopping

Passarella&

Nem deu para ficar de porre! Para nós, finalmente amarelo! Na moda ‘colors’

Luiz Phytthon

RMVALE

Migxs e inimigxs que torcem por mim ou torcem o nariz para mim, voltei! Um pouco lesada ainda, por não curtir as férias de julho em Veneza, mas esse coronamundo ridículo vai passar em breve e levar suas máscaras horrorosas para bem longe. A sua continuará Marina, mesmo quando terminar. Descobri tudo, fura olho, mascarada. Desculpem, perdi a pose, acontece. Comigo quase nunca, com você sempre, Teresa. Enfim, a moda resiste   pandemia. Semana passada quase voltei a ovular ao poder tomar dry martini em um barzinho, durou pouco. Para a ‘infelicidade’ das josis e dos joses, voltamos para a fase dorilaranja do governador da calça justa. Teve até artigo baf nico do alcaide chamando o goverpop de ‘tecnocrata’ e distante do povo. Se houver réplica,   capaz do ‘maravilhoso, criado por vov ’ dizer que ao invés de Prada vestiu o uniforme de gari para limpar a sujeira da classe governante. Manteve o laranjal só para dizer que estava certo, e uma semana depois: Amareloooooooooou. Incrível concordar com o Bozo, mas nesse ‘composite’, assumo.

A moda contemporânea, queridaas abrange cada vez mais assuntos sociopolíticos, quem disse que a cloroquina do ‘homi’ não dita moda? Dita e

maldita, t  okay! Segundo uma amiga septuagen ria colunista da FSP, ao invés de lobo-guará devia ser a ema a estampa da nota de 200. Ema emma, qual o problema? Ele ficou ainda mais surtado por conta da COVID, sobe em cavalo e diz “a água   nossa”, acabou a fase do pré-sal, agora   o remake de Mazzaropi, “O Jeca e a  gua Milagrosa”. Espera a , se   cavalo, como pode ser  gua? Equino trans? Não sobe nunca mais, nem em mula, “presidento”.

Chega do “Ele Não”, julho foi um mês de boas notícias também, estou igual a letra da música do Zeca Baleiro, “tão a flor da pele que qualquer beijo de novela me faz chorar”, até da suas enclausurada no galinheiro durante a quarentena que acusa a gente de destampar panelas. Querida, essa panela,   conhecida no mercado, nada gruda nela, s  frita. Gente, mudando de assunto e o “Chaves”? O ano veio para @#\$%@ tudo, até o Silvio perdeu o remendo mais usado na programac o de sua emissora. Não adiante tentar benzer agora, Lavínia,   enfrentar e seguir. E por falar em caminhar, 5 quil metros por dia no meu caso, sem contar as voltas que eu tenho dado para não cruzar com determinadas pessoas na reda o, vamos de ‘trends’, cores, estampas e texturas, mon amour.



Classic blue

Antes dessa pandemia, a Pantone já havia eleito o classic blue como a cor do ano de 2020. A tonalidade intensa de azul transmite introspec o, clareza, prote o, confiança, calma e uma base estável, parece que a Zoraide já estava prevendo que precisar mos de calma. Enfim, tudo azul, e para meninas e para meninos, ouviu Damares? Amei você cantando “Rajad o” no clipe do Bruno Sartori, quero conhecer você, viu menino. @brunosarttori, o melhor deepfaker da temporada.



Verde que te quero verde!

Verde musgo, militar, folha, esmeralda, lima ou mint, esbanje fotossíntese Clarice. Amo verde, embora já tenha amadurecido faz tempo, hãhãhã, essa é para sentar no banco da praça, não é Carlos Alberto? A recorrente busca pelos tons que nos aproxima da natureza é por conta da recorrente busca pela sustentabilidade, Madeleine. Vestido curto borbochor verde, shorts e até blusas de mangas bufantes.



Colors

Vamos deixar nosso inverno 'coronado' ao menos mais alegre e divertido com muitas cores, Marcelo. Chega de dissimulação amigo, assume logo o que quer. Ao invés de cinza e preto, tente uma cor mais intensa. Color blockings, assim como sugerimos combinar os tons já dominantes com cores nada básicas. Regata de alças roxas, por exemplo, ou um look todo roxo com assessórios pink ou uma blusa verde. Para você Sabine: uma calça em uma tonalidade mais fechada de laranja com um scarpin azul.

Tô bege!

Bee, você lembra que o bege foi a cor da temporada em 2019, então, pode continuar usando.

Tanto em looks monocromáticos quanto em visuais com cores básicas ou com tonalidades da estação, o bege exala uma elegância descomplicada e agrada, Antonieta. Tente uma calça de viscose, Eduarda.



Metalizados

Tanto tecidos quanto aplicações e designs de superfície metalizados foram frequentemente vistos em desfiles de marcas como Balmain, McQueen e Louis Vuitton, indicando que o acabamento glamouroso, principalmente na cor prata, muito em breve estará de volta de maneira atualizada. Como sou eu meu próprio sol, nossa que poderrrrr, já metalizei antes mesmo, sem ficar parecido com oitentista, back to the future. Arrasei no Teleton do ano passado. Metalizado. Pode ser jaquetas bomber, em flúor, dourado ou prata. Para você, Nicole, um vestidinho curto com paetês vira verde/dourado da Colcci. ■

Gastronomia&

Rita Lobo, a beleza da comida “de verdade” com charme e talento

Da reda o

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

J  se passaram duas décadas desde que Rita Lobo criou o site Panelinha, que além de espaço gastron mico na internet tornou-se uma editora e produtora audiovisual.   autora best-seller e já publicou oito livros, entre eles, ‘O Que Tem na Geladeira?’, ‘Comida de Beb ’, ‘Pitadas da Rita’, ‘Cozinha de Estar’, ‘Cozinha Prática’ e ‘Panelinha, receitas que funcionam’, único livro nacional indicado pelo Guia Alimentar para a Popula o Brasileira, documento oficial, publicado pelo Ministério da Saúde. Como publisher, Rita lançou no mercado livros como ‘Pão Nosso’, de Luiz Américo Camargo, e ‘Jerusalém’, de Yotam Ottolenghi e Sami Tamimi. Chegou a televisão em idos de 2010 e desde 2012 com o programa ‘Cozinha Prática com Rita Lobo’, no ar todos os dias no canal GNT marcou com seus belos olhos azuis o dia a dia da cozinha brasileira. No canal Panelinha no YouTube, com quase 750 mil inscritos e 37 milhões de visualiza es, Rita está no ar com a série ‘O Que Tem na Geladeira?’ e com o

curso ‘Comida da Verdade’, produzido em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutri o e Saúde (USP). O curso   apresentado por Rita e pelo professor Carlos Monteiro, titular da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Na pandemia, com o est dio Panelinha fechado passou a se dedicar a lives e criou o “Rita, Help!” que também entrou na grade do GNT e também já se encontra em pré-venda como nova publica o editorial. Um fen meno. No Facebook, sua página compartilha os conteúdos e receitas e conta com mais de meio milhão de seguidores e no Instagram três vezes mais, 1 milhão e meio de seguidores, desta defensora de comida de verdade. Para a **Metrópole Magazine** uma receita de macarrão com camarão ao molho rosé. Lembram do coquetel de camarão, o clássico retr o com molho rosé? Ele   a inspira o desta receita preparada em uma panela s . O cabelinho de anjo, aquela massa bem fininha, cozinha no molho, que fica todo cremos o. De dar água na boca! ■





Macarrão com camarão e molho rosé

Ingredientes

- 300 g de macarrão cabelinho de anjo (10 ninhos)
- 300 g de camarões tipo cinza médio limpos (24 unidades)
- 1 lata de tomate pelado (com o líquido)
- 1 dente de alho descascado
- ¼ de xícara (chá) de creme de leite fresco
- 3 ½ xícaras (chá) de água fervente
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de endro (dill) a gosto para servir

Modo de preparo

1. Leve uma chaleira com 1 litro de água ao fogo alto para ferver. Enquanto isso, no liquidificador, bata o tomate pelado (com o líquido) e o alho até ficar liso, reserve.
2. Tempere os camarões com sal e pimenta a gosto. Leve uma frigideira grande com borda alta ao fogo médio (se preferir utilize uma panela de fundo grande). Quando aquecer, regue com 2 colheres (sopa) de azeite, adicione os camarões e deixe dourar, por 1 minuto de cada lado – é jogo rápido, se cozinharem demais os camarões podem ficar duros. Transfira para um prato e reserve.
3. Mantenha a frigideira em fogo médio e adicione o tomate batido com alho. Tempere com sal e mexa, raspando o fundo da frigideira para dissolver os queimadinhos – eles são essenciais para dar sabor ao molho. Assim que o molho ferver, junte o conhaque, meça 3 ½ xícaras (chá) da água fervente e regue sobre o molho. Tempere com sal e misture bem.
4. Coloque os ninhos de macarrão no molho, um ao lado do outro – assim eles cozinham de maneira uniforme. Abaixar o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos ou até o macarrão começar a amolecer. Abra a panela e vire os ninhos com um garfo (ou pinça). Tampe novamente e deixe por mais 3 minutos ou até os fios começarem a saltar dos ninhos.
5. Abra a tampa e solte os fios dos ninhos com um garfo. Misture o creme de leite, junte os camarões e tampe a panela. Deixe em fogo baixo por mais 1 minuto para o macarrão terminar de cozinhar e os camarões aquecerem.
6. Desligue o fogo e, com a tesoura, corte as folhas de endro sobre o macarrão. Sirva a seguir. Fica uma delícia servido com brócolis chamuscado. ■

Veloz&

Captur, a elegância que captura



RENAULT
Passion for life



Da Reda o

RMVALE

O Captur   design   primeira vista, conta com luzes diurnas em LED, porta-malas de 437 litros, amplo espaço interno e posi o de dire o mais elevada. O Media Evolution 7" touchscreen tem tecnologia Android Auto e Apple Carplay que permite usar Spotify, Waze, Google Maps (Android Auto) e áudios de Whatsapp. Conta ainda com Bluetooth, câmera de r , Eco Scoring e Eco Coaching. E você acessa tudo diretamente do volante do veículo.

O condutor nota mais segurança nas curvas ao corrigir movimentos que podem fazer o veículo sair da trajetória por meio do controle eletrônico de estabilidade do veículo. Além do controle eletrônico de tração que garante melhor aderência ao asfalto e permite controle total em qualquer trajeto.

Outro atrativo deste SUV é variada opções de cores, são 9, o que confere beleza e expressa maior identidade para seus proprietários. A tilt down, função acionada no momento em que a marcha à ré é engatada é uma das mais completas do mercado, visto que durante a manobra o espelho do passageiro se inclina para baixo favorecendo a visualização do meio-fio.

Com a chave-cartão hands free, basta entrar no seu Captur para ter acesso aos comandos e dar a partida. O travamento acontece assim que você sai do carro e se afasta. O câmbio automático CVT X-Tronic com mudanças de marcha muito mais suaves, uniformes e com a opção de trocas sequências fecha o pacote de conforto e segurança. ■



Media Evolution 7"



Câmbio automático CVT X-Tronic



Chave-cartão hands free



Rodas de liga leve 17"

Intense 2.0 Automático

- **Motor:** Quatro tempos, bicombustível (etanol e/ou gasolina), quatro cilindros em linha, 16 válvulas e refrigeração por circuito de água sob pressão
- **Freios:** Sistema ABS, com discos ventilados na dianteira e freios traseiros com tambores
- **Direção:** Eletro-hidráulica, com diâmetro giro de 10,7 m
- **Tanque de combustível:** 50 litros • **Porta-malas:** 437 litros

Mercado&

Os 7 passos para desenvolver uma mentalidade empreendedora anti-crise

Wanessa Fonseca

A pandemia provocada pelo novo coronavírus tem deixado sequelas na saúde e também na economia mundial. Com o aumento acelerado do desemprego, e tentando nadar contra a maré, muitas pessoas apostaram no empreendedorismo para garantir sua sobrevivência. O tão sonhado desejo dos brasileiros em se tornar dono do próprio negócio, e ter autonomia e independência, ganhou ainda mais força no cenário atual.

Segundo pesquisas do Instituto Brasileira de Geografia e Estatística (IBGE), 60% das empresas fecham nos cinco primeiros anos de funcionamento e não é difícil entender o motivo dessa triste realidade. Muitas pessoas acreditam que ter experiência no segmento que deseja atuar já é suficiente para obter o sucesso, mas as estatísticas comprovam o contrário.

O desafio de empreender esbarra em dois tipos de competências: técnicas e comportamentais. As técnicas estão diretamente relacionadas com a área de atuação, gestão e mercado. A boa notícia é que essas são mais fáceis de aprender quando você adquire conhecimento e capacitação. As habilidades comportamentais exigem um processo intenso de autoconhecimento e resiliência para o seu desenvolvimento. E é exatamente nesse ponto que você precisa intensificar seu foco.

O desenvolvimento dessa mentalidade empreendedora de sucesso pode ser alcançado a partir do momento que você foca, única e exclusivamente, no que precisa fazer para seu negócio prosperar. O real motivo para abrir um negócio não deveria ser o lucro e, sim, um desejo genuíno de mudar a vida do outro quando ele adquire seus produtos e serviços. O lucro é apenas uma consequência do excelente trabalho que você desenvolve e o quanto você ajuda as pessoas a resolverem seus problemas.

Mas como tirar o cifrão do olho e colocar no bolso? Aqui vão algumas dicas valiosas de quem chegou lá e pode encurtar o seu caminho.

- **Propósito.** Muito tem se falado em propósito nos últimos anos, mas pouco tem se praticado. Encontre o seu desejo de mudança. Geralmente o que mais te incomoda pode se tornar uma missão de vida através do seu trabalho. Pense em como, e pelo quê, você gostaria de ser lembrado. Se você ainda está nesse plano é porque tem algo extraordinário para fazer. Então faça seus dias valerem a pena! Uma missão de vida realizada traz felicidade, satisfação e autoconhecimento;

- **Relacionamento.** O empreendedor precisa entender que o trabalho é construído junto com seus pares e ter pessoas certas ao seu lado, que agregam na sua jornada, é um dos focos mais importantes do negócio. Aprenda a entender as pessoas e como elas se engajam. Faça elas se sentirem pertencentes e importantes. Contribua com elas e elas contribuirão com você.

- **Direcionar objetivos e metas.** Esse tópico também já virou clichê. Só estabelecer metas claras não é o suficiente. Quando

você pensa no seu objetivo te dá borboletas no estômago? Se a resposta for não, ele não é desafiador o suficiente. Se apaixonar já reparou que quando está apaixonada se torna resiliente e se mantém firme quando as coisas começarem a dar errado? Attingir os seus objetivos não é uma linha reta, é cheia de altos e baixos. Continuar olhando para a sua meta vai te manter em direção a ela.

- **Autoconhecimento.** Entender como você pensa e toma decisões te permite encontrar formas eficientes para lidar com diferentes situações do negócio, desde como fazer networking até como controlar seu emocional para ajudar no processo criativo. O autoconhecimento também pode ser ancorado com apoio profissional de um coaching ou um mentor;

A sua alta performance nos negócios está diretamente relacionada com sua auto performance. E auto quer dizer eu. Você só alcançará melhores resultados na vida profissional quando desenvolver novas habilidades e competências no âmbito pessoal. Invista mais tempo cuidando do seu CPF do que do seu CNPJ, afinal é isso que vai fazer a diferença nos seus resultados. ■



Foto: Divulgação

Wanessa Fonseca é mãe, escritora, professora e consultora de desenvolvimento humano e de negócios. Fundadora da UP Results, que ajuda empresários a construírem resultados acima da média. CEO da Innermetrix focada em Gestão Inteligente de Pessoas, levando indivíduos, times e empresas a alcançarem o dobro da performance com a metade do esforço.

Century Industrial



Locação de galpões a partir de 3mil m²



Infraestrutura:

- Portaria 24 horas
- Segurança armada 24h
- Equipe de manutenção
- Balança para pesagem de caminhões
- Restaurante 24 horas
- Cafeteria
- Auditório
- Lava Rápido
- Heliponto - em execução

Locação ☎ : 12 3931.1022

AV. DR. SEBASTIÃO HENRIQUE DA CUNHA PONTES,
8.000/8.500 - DUTRA KM 157 - SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

CURSO PRÉ ENEM ON-LINE VALE DO PARAÍBA

**PREPARAÇÃO MAIS FORTE DO QUE NUNCA.
PORQUE AGORA É A SUA VEZ!**

Cinco escolas Anglo de reconhecida competência e resultados. Milhares de alunos aprovados nos mais concorridos vestibulares do país.

Professores especialistas. A melhor plataforma de estudos on-line - PLURALL.

PARA SABER MAIS:

- Aulas de 14/09 a 20/12/2020 e de 04 a 07/01/2021, às segundas, terças e quintas (exceto de 12 a 18/10).
- Horário das aulas: 19h às 21h05.
- Revisão - de 11/01 a 21/01, nas semanas que antecedem o ENEM.
- 6 simulados durante o curso.
- Plantão de dúvidas interativo e on-line.
- Lives temáticas e interdisciplinares.
- Redação semanal com correção comentada.
- Foco nos conteúdos mais cobrados no ENEM.
- Aulas dinâmicas e focadas na resolução de exercícios.
- Atendimento personalizado para organização e planejamento da rotina de estudos com equipe especializada.

VALOR TOTAL DO CURSO:

R\$218,00



Accesse:
www.enemvaledoparaiba.com.br

