

metrópole

magazine



TÁ ON

Ferramentas e estratégias que têm transformado carreiras



ENTREVISTA
O novo álbum da banda joseense Dom Pescoço



PASSARELLA
Luís Phytthon traz moda e o BBB21



GASTRONOMIA
Beca Milano e seus encantos na confeitaria



MÚSICA
A volta do vinil ao mercado fonográfico



VELOZ
A reinvenção da Nissan para o Versa

Circuito Turístico da RMVale



www.meon.com.br/circuitoturisticormvale

Siga-nos:



@circuitoturisticormvale

 **SICOOB CRESSEM**

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

Ligue agora mesmo:

12 **3904 9555**

sicoobcressem.com.br



A RMVALE TEM 39 CIDADES QUE VOCÊ NÃO PODE DEIXAR DE CONHECER



Praias no ranking internacional



Serras com charme europeu



Trilhas exóticas



Gastronomia surpreendente



2,5 milhões de pessoas e culturas diferentes



O **meon** vai com você!
www.meon.com.br

Reinventar-se maximizando suas plataformas profissionais

A pandemia do novo coronavírus afetou diretamente a percepção das pessoas a respeito de sua carreira e das habilidades que possuem para se manterem no mercado de trabalho. Com as decisões governamentais de limitação de circulação de pessoas, para controlar o contágio, a maioria dos brasileiros precisou se reinventar no que tange à entrega do trabalho e ao atendimento laboral ao seu contratante. Em uma pesquisa global realizada pela Pearson e obtida pelo jornal “Valor Econômico”, 76% dos brasileiros disseram que a crise do coronavírus fez com que repensassem trajetórias profissionais, assim como 60% disseram ter eventual mudança de carreira por conta da pandemia. **Metrópole Magazine** saiu a campo e traz para você algumas dicas para melhorar o desempenho em sua atividade profissional. Nossos colaboradores também apresentam um balanço das ações de combate à pandemia na RMVale no último mês e o final da primeira temporada do **Meon Jovem**, maior projeto de educomunicação lançado em nossa região em 2020, que contou com a participação de mais de 200 alunos do ensino fundamental e médio de 21 escolas das cidades de Caçapava, Guaratinguetá, Jacareí, Santa Branca, São José dos Campos e Taubaté. Nossa revista traz, também, o retorno do vinil ao mercado fonográfico, o doce veneno de Luis Phytton em sua passarela, Beca Milano na gastronomia e a criatividade e inovação na editoria “Mercado”. Boa leitura e fiquem conosco.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole
magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor Especial
Fabrício Correia

Reportagem
Andressa Lorenzetti, Fernanda Niquirilo,
Gabriel Campoy, Julia Lopes, Samuel Strazzer
e Valtencir Vicente

Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Administrativo
Sabine Baumann e Pedro Alves

Departamento Comercial
Luiza Tralli

Distribuição
Edson Amaral

EDIÇÕES ANTERIORES:
redação@meon.com.br

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

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

BDO

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

ANER
ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE EDITORES DE REVISTAS

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

Cobertura e distribuição

RMVale
39 cidades



CORONA VÍRUS

A LUTA NÃO PODE PARAR!



**SE TODOS PRIORIZAREM A VIDA,
NÓS VAMOS VENCER ESSE VÍRUS.**

Com os índices de contaminação por Coronavírus aumentando, precisamos redobrar os esforços e estar ainda mais atentos aos cuidados. Lembre-se:

- Evite aglomerações.
- Se puder, fique em casa.
- Mantenha o distanciamento.
- Sempre usar máscara ao sair de casa.
- Higienize as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel 70.

Se estiver com sintomas, procure atendimento médico e faça o isolamento corretamente.

SUMÁRIO

12 MATÉRIA DE CAPA



CARREIRA ATUALIZADA COM SUCESSO

Como o marketing digital e suas estratégias têm transformado o mercado e os profissionais

18 Covid-19

O Vacin metro da RMVale



22 Entrevista&

O novo álbum da banda joseense Dom Pescoço



40 Música&

Os discos de vinil estão de volta



44 Passarella&

Eca com K e hecatombe na tv. A  como estou bandida!



46 Gastronomia&

Beca Milano: deliciosa receita de bolo de fubá com calda de goiabada



48 Veloz&

Versa, a nova e bem diferente versão do sed  compacto e econ mico



08	_____	Espaço do Leitor
09	_____	Aconteceu&
10	_____	Frases&
26	_____	Saúde&

30	_____	Esporte&
32	_____	Meon Jovem&
50	_____	Mercado&

PÓS FAAP

São José dos Campos



Conectada e
multidisciplinar

Com mais de 70 anos de história, a **FAAP** é referência em ensino também em **São José dos Campos**. Nossos cursos de Pós-Graduação seguem um método multidisciplinar, priorizando a imersão dos estudantes em casos reais, e contam com professores que são destaque no mercado de trabalho. Além disso, temos parcerias com mais de 300 instituições em todo o mundo, firmadas pelo nosso departamento de Intercâmbio e Internacionalização. **Faça Pós na FAAP!**



SEGUIMOS TODOS
OS **PROTÓCOLOS**
DE **SEGURANÇA**

INSCRIÇÕES ABERTAS!



MÚLTIPLA CERTIFICAÇÃO

Design de
Interiores
Residenciais



MÚLTIPLA CERTIFICAÇÃO

Gestão de
Pessoas:
desenvolvimento estratégico
do capital humano



Negócios
e Varejo
de Moda



Gestão
Estratégica
de Marketing



Gestão de
Negócios



CERTIFIC. GREEN BELT EM SEIS SIGMA

Gestão da
Cadeia
de Suprimentos

→ CONSULTE NOSSOS PLANOS IN-COMPANY, COM CURSOS PLANEJADOS **SOB MEDIDA** PARA A SUA EMPRESA.



CAMPUS JARDIM AQUARIUS

AV. CASSIANO RICARDO, 401, SALA 508
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

(12) 3925 6400 | POS.FAAP.BR/SJC



Espaço do Leitor

Feedback

Edi o 71 – janeiro de 2021

RMVALE



 12 98218-4888



Sara Belz, artista plástica, Caraguatatuba.

“Bravo. Parabéns pelos 7 anos do Grupo Meon de Comunica o.”



Xico Graziano, ex-chefe de Gabinete do Presidente FHC, ex-deputado federal e atual secretário de Meio Ambiente de Itabelma

“Fique bastante impressionado com a revista “Metrópole Magazine”. Excelente trabalho jornalístico.”



 quila Regina Leite, São José dos Campos

“O melhor jornal digital da região, agora também impresso. Meon Jornal.”



M rvio L cio, o Carioca, Rio de Janeiro

“Parabéns ao Grupo Meon pelo programa “Meon Esporte”. Marcelo Bianconi é um dos grandes nomes do jornalismo esportivo.”

Siga-nos:

/metropolemeon

@metropolemeon

/MetropoleMeon



Aconteceu&

Morre, aos 76 anos, José Luiz Carvalho de Almeida, ex-prefeito de São José dos Campos

Morreu no dia 11 de fevereiro, aos 76 anos, José Luiz Carvalho de Almeida, ex-prefeito de São José dos Campos. Em sua trajetória política foi vereador, presidente da Câmara Municipal e presidente do São José Esporte Clube. Durante seu mandato de vereador, em 1982, José Luiz foi eleito presidente da Câmara. Por ocasião da renúncia do prefeito Joaquim Bevilacqua e do vice Francisco Ricci, que renunciaram para disputar as eleições para deputado, assumiu o Executivo joseense por nove meses. Chegou a ser jogador de um time de futebol da cidade e foi presidente do São José Esporte Clube em 2001. A direção da Água do Vale publicou uma nota de pesar na página oficial do time no Facebook. “A Diretoria do São José lamenta o falecimento do ex-presidente, José Luiz Carvalho de Almeida. [...] O presidente Celso Monteiro declarou luto oficial de três dias no clube e manifesta os sentimentos aos familiares e amigos”, diz a nota. ■



Foto: Reprodução



Foto: Divulgação/Selva Viva Taubaté

Bicho-preguiça passa por tratamento e cirurgia após receber descarga elétrica em Ubatuba

Uma preguiça-de-três-dedos foi encontrada ferida após receber uma descarga elétrica em janeiro na cidade de Ubatuba. O animal foi levado para o hospital veterinário de um projeto que cuida de animais em Taubaté, onde passou por três cirurgias. De acordo com o Instituto Argonauta, instituição responsável por prestar os primeiros atendimentos, o bicho-preguiça foi encontrado por vigias da Praia do Pulso. O animal foi transferido no dia 21 de janeiro para ser tratado pela equipe do projeto Selva Viva em Taubaté. “Trouxeram o animal até nós com muitos ferimentos. O choque entrou na pata, mas saiu por outras partes do corpo, rasgando uma parte da barriga e da outra pata, colocando, inclusive, órgãos vitais para fora”, conta o presidente do projeto José Walter Coli Júnior. De acordo com a veterinária Erika Coli, assim que a preguiça chegou passou por uma avaliação dos ferimentos. Além de amputação, também foram realocados os órgãos vitais do bicho-preguiça e fechados todos os outros membros que foram cortados por conta da força da corrente elétrica. O procedimento durou 7 horas e 20 minutos. Depois da primeira cirurgia, a preguiça que ganhou nome de Vitória, voltou a se alimentar e deu os primeiros sinais de recuperação. ■

Polícia Federal cumpre mandados em Pinda e São Paulo na 80ª fase da Lava Jato

A Polícia Federal cumpriu, no dia 11 de fevereiro, mandados de busca e apreensão na capital paulista e em Pindamonhangaba pela 80ª fase da operação Lava Jato. Foram bloqueados valores até o limite dos prejuízos identificados, cerca de R\$ 5 milhões. 15 policiais federais cumpriram ao todo cinco mandados de busca e apreensão no estado de São Paulo, sendo três na capital e dois em Pinda. A “Operação Pseudeia” investiga, dentre diversos fatos criminosos, se um representante de um estaleiro estrangeiro, além de ter efetuado pagamentos ilícitos no exterior para agentes públicos e marqueteiros políticos, teria realizado transferências a outros indivíduos até então não identificados. Após ser identificado, o representante de estaleiro estrangeiro colaborou com as investigações celebrando acordo com o MPF (Ministério Público Federal) que permitiu a identificação do indivíduo beneficiário dos valores. As investigações apontam que foram efetuados, em 2013, pagamentos na ordem de um milhão de dólares para indivíduo até então não qualificado. ■



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

Prolind prevê gerar 100 empregos com inauguração de fábrica em São José dos Campos

A Prolind Alumínio, localizada no distrito de Eugênio de Melo em São José dos Campos, inaugurou uma nova fábrica com a expectativa de gerar 100 empregos diretos. A principal atividade da unidade é reciclar perfis de alumínio, que serão usados para a produção de novos produtos. A nova fábrica possui capacidade produtiva de 50 mil toneladas de alumínio ao ano em sua primeira fase. “A fábrica iniciará em um momento de restrição internacional sobre a oferta do metal. Logo, esperamos dobrar nossa participação econômica, a começar pela geração de novos empregos”, afirma Erivan Boff, diretor de Negócios da Prolind. O novo espaço trabalhará com reciclagem de sucata de alumínio, o que significa uma redução de 95% no consumo de energia elétrica em relação à produção de alumínio primário. Atualmente, a empresa já possui 200 funcionários. ■

Frases&



Foto: Agência Brasil

“O QUE PROTEGE O CIDADÃO BRASILEIRO É UM ESCUDO CHAMADO ANVISA.”,

Antônio Barra Torres, presidente da ANVISA, questionando a medida provisória que prevê 5 dias para aprovação de novas vacinas.

“Está quase certo. Ainda não sabemos o valor.”,

Jair Bolsonaro, presidente do Brasil, “quase” afirmando que ampliará o auxílio emergencial.



Foto: Alan Santos/PR

Divulgação



“Rei Momo esse ano vai ter que segurar a onda. As chaves da cidade vão para nossos heróis da saúde!”,

Eduardo Paes, prefeito do Rio de Janeiro, na Marquês de Sapucaí

“Nossa primeira medida foi acabar com a ‘Ilhabela, capital das tendas’ e investir na estruturação da saúde e combate ao novo coronavírus.”,

Toninho Colucci, prefeito de Ilhabela, relatando que acabou com os contratos de tendas para hospitais de campanha, aplicando os recursos na melhoria da rede pública municipal de saúde.



Divulgação

Foto: Claudio Vieira/PMSJC



“ESTENDER A MÃO PARA QUEM QUER MUDAR DE VIDA, ESSE É UM DOS OBJETIVOS DO PRÓ-TRABALHO.”,

Felício Ramuth, prefeito de São José dos Campos, por Facebook ao celebrar novos investimentos para o projeto social.

“Meu agradecimento à Fiocruz e seus pesquisadores incansáveis; ao SUS e seus colaboradores; aos postos de saúde da Prefeitura do Rio de Janeiro. Obrigada a todos os envolvidos”,

Fernanda Montenegro, atriz, agradecendo a sua imunização.



Divulgação



Divulgação

“Estou sempre em ação em todas as regiões da cidade. Com as chuvas, os problemas se ampliaram, mas passo a passo com o trabalho da prefeitura, em especial da Defesa Civil, vamos atender os bairros atingidos.”,

Juvenil Silvério, vereador de São José dos Campos, acompanhando os problemas ocasionados pelas chuvas de fevereiro.

“Entre toda a violência que acontecia no programa, este foi um ato de amor.”,

Lucas Penteado, ex-participante do BBB21, ao falar sobre o beijo que deu em Gil, outro participante, o primeiro entre dois homens da história do reality.



Divulgação

MATÉRIA DE CAPA- A CARREIRA T  ON





CARREIRA ATUALIZADA COM SUCESSO

Como o marketing digital e suas estratégias têm transformado o mercado e os profissionais

Andressa Lorenzetti

RMVALE

Um celular, um profissional, um assunto, um canal pela internet e um público. Ingredientes básicos de uma receita que tem mudado o jeito de vender uma marca, um serviço e a imagem de quem está ali dividindo conhecimento, se tornando não só autoridade no assunto, mas também um influenciador. Que tal acrescentar uma pitada de fotos, técnicas de edição, publicações, redes sociais e interatividade virtual? O bolo só tende a crescer, ou melhor, as curtidas, os seguidores, os inscritos, fãs também chamados de clientes. Uma forma mais ampla de alcançar potenciais consumidores. Conteúdo que atrai lucros, principalmente quando está acompanhado de uma boa estratégia.

As mídias digitais vieram com força nos últimos anos e levam ao público, onde ele estiver, o que antes se resumia apenas aos consultórios, escritórios, empresas, salas de aula... Os meios de divulgação eram bem mais restritos e poucos conseguiam se destacar em suas áreas de atuação.

Nesse período de pandemia, a tecnologia ganhou mais espaço, deu opção para seguir em frente no mercado de trabalho, incentivando a inovação e a reestruturação de diversos segmentos. Nesse cenário, onde estar em evidência vai além do mundo dos famosos, uma área de atuação se destaca pelo serviço que oferece, dando suporte a quem precisa ser visto, ser lembrado e obter renda com o uso da internet: o marketing digital.

A **Metrópole Magazine** conversou com profissionais da área para entender como é possível manter a carreira “on” utilizando essas ferramentas virtuais, e dar também uma “forcinha” para quem pretende trabalhar na área.

MATÉRIA DE CAPA- A CARREIRA TÁ ON

Foto: Divulgação



Rodrigo Lima- CEO e Founder da Coyô Software e Propaganda

O CEO e Founder da Coyô Software e Propaganda, de São José dos Campos, Rodrigo Lima, divide com a gente as novas experiências do setor, que têm transformado a sua rotina de trabalho.

“Fomos forjados na tech. Essa experiência ajudou muito numa era que estamos vivendo o marketing totalmente digital. Mesmo mídias tradicionais estão se adequando. Veja a TV por exemplo, usando QR codes nas telas para estender campanhas em outras mídias. Você vê na tela uma propaganda ao mesmo tempo que aponta a câmera para fazer download do app”, inicia o bate papo.

Quando questionado sobre qual a diferença em relação às estratégias de marketing fora do ambiente virtual, ele destaca principalmente o dinamismo.

“Somos muito dinâmicos. Por muito tempo, e hoje ainda, há muito foco na ideia. Achar que a ideia é o principal fator para uma campanha de sucesso. Às vezes, basta anunciar o que você tem. A demanda já existe, mas o empresário simplesmente não divulga”.

E para quem quer se tornar um profissional de marketing digital, por onde começar? Rodrigo dá algumas dicas.

“Todo mundo espera que o principal atributo seja criatividade. Diria que campanhas de sucesso são 10% criatividade e 90% trabalho duro e organizado. Por isso acho que o principal atributo é o dinamismo. Vai ter que navegar rápido

“*Brinco que hoje em dia você nem pode falar muito alto que lida com marketing ou marketing digital, que alguém já quer fazer um orçamento. Isso só mostra o quanto ainda há de demanda reprimida.*”

Rodrigo Lima, CEO e Founder da Coyô Software e Propaganda, de São José dos Campos

por assuntos e ferramentas variadas. Estar antenado ao que acontece, ler muito e diria que o principal fator é se comunicar bem. Saber expressar uma ideia de maneira clara”.

Ele concorda que é uma profissão não só atual, mas também do futuro.

“Brinco que hoje em dia você nem pode falar muito alto que lida com marketing ou marketing digital, que alguém já quer fazer um orçamento. Isso só mostra o quanto ainda há de demanda reprimida”.

Uma profissão cercada de novidades a cada minuto e o especialista faz uma análise de como vem sendo a evolução da atividade.

“Tem muita ferramenta e muda o tempo todo... Em alta hoje estão as ferramentas de gestão de redes sociais. Mas diria que o diferencial ainda está nas pessoas. Ferramentas são commodities. Se você usa hoje e é seu diferencial, é questão de tempo para outros também usarem. Por isso, o foco ainda é nas pessoas”.

E por falar em pessoas, qual será o perfil dos clientes que buscam pelo serviço de marketing digital e assim tentam alavancar a carreira? Rodrigo conta que muitos têm como foco o desempenho nas redes sociais, e que não deveria ser só isso.

“Esse é um grande problema do segmento. As pessoas estão procurando por alguém que possa cuidar da rede social delas. No fundo no fundo é isso que

todos estão querendo. Mas vai muito além. Campanhas coordenadas, com diferentes mídias, ainda requerem experiência. Diria que antes de contratar uma agência é preciso se preparar. Entender melhor o objetivo e se está disposto a alcançar esse objetivo. Entender quando as redes são mídia e quando são canais de comunicação”, conclui.

“*É um momento extremamente fértil, enquanto muitas pessoas ficaram paradas nesse momento de pandemia, sem poder trabalhar, o profissional de marketing foi um dos que mais trabalharam.*”

Talita Quintanilha Ribas Rosa, coordenadora de pós-graduação da FAAP, de São José dos Campos,

Coordenadora de pós-graduação da FAAP, de São José dos Campos, nos cursos de Gestão Estratégica de Marketing e Negócios de Varejo de Moda, Talita Quintanilha Ribas Rosa também participa da conversa. Fala da importância do marketing nas atividades econômicas.

“Se a gente comparar um negócio a um organismo vivo, o marketing é tudo que vai coordenar o esqueleto dessa empresa. Quando eu começo um negócio, penso em vender um determinado produto, eu preciso primeiro entender o que eu vou vender para desenvolver esse produto, depois desenvolver uma marca para que eu possa refletir qual a minha missão e meu propósito. Na sequência disso, preciso entender qual o mercado, entender se esse mercado tem potencial para adquirir, pra assimilar meu serviço. Eu preciso conhecer esse consumidor, para oferecer para ele o serviço que precisa. Tudo isso antes de ter uma grande ideia. O marketing praticamente

Foto: Divulgação



Talita Quintanilha Ribas Rosa - coordenadora de pós-graduação da FAAP, de Gestão Estratégica de Marketing e Negócios de Varejo de Moda

estrutura tudo o que vai acontecer com aquela minha empresa e ele que define se eu vou ter sucesso ou não, é a essência de qualquer negócio”.

Ela explica que quem começa um negócio sem suporte profissional deve ficar atento a alguns detalhes do mercado, como produto ou serviço que ainda não

está sendo oferecido e que há chances de consumo, além de observar os concorrentes, entender os potenciais desse mercado. A partir daí, desenvolver uma estratégia para viabilizar o negócio, se valer a pena o investimento. Até mesmo uma franquia, que já vem com uma estratégia de marketing pronta, deve ser avaliada. Quando o estudo inicial é feito, se empreender for mesmo a , é hora de passar para a fase de estruturação de fato. O marketing, especialmente, o digital, tem sido um bote salva-vidas para muitas empresas e profissionais, ainda mais quando há o apoio de um especialista.

“Quando a pessoa domina a teoria e a prática do marketing, ela consegue se reinventar mais facilmente, consegue se adaptar. Quando conhece profundamente o consumidor dela, sempre vai enxergar a possibilidade de atender da melhor maneira, porque ninguém quer perder cliente. Hoje em dia, especial-

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

MATÉRIA DE CAPA- A CARREIRA T  ON

mente pelas redes sociais, tecnologia, pelo próprio marketing digital, é fundamental para as pessoas se reinventarem. Vários negócios renasceram das cinzas, viram oportunidades no mercado, uma grande sacada do marketing. Enquanto outras empresas, mesmo consolidadas e que não tinham essa visão, fecharam”.

Talita traz um olhar otimista para o setor e para quem atuar junto à transforma o do mercado.

“  um momento extremamente fértil, enquanto muitas pessoas ficaram paradas nesse momento de pandemia, sem poder trabalhar, o profissional de marketing foi um dos que mais trabalharam. Muitas empresas não tinham tempo para aprender e depois devolver para o mercado, tinham que fazer de imediato. Além dos profissionais da saúde, ele também tem sido extremamente necessário, pois as empresas precisam sobreviver. O objetivo principal dele é melhorar as vendas e alcançar clientes”.

Para os profissionais liberais e quem quer faturar com a própria exposi o, é preciso se colocar no mercado da melhor forma, buscando as ferramentas necessárias, que o marketing pode oferecer.

“Ter uma marca não   só uma referência de produtos e serviços, mas também uma marca pessoal. Muita gente hoje é impulsionada pelos influenciadores digitais. Fazer a gestão dessa marca pessoal envolve inevitavelmente números e estratégias de marketing. Isso já vem de uma crescente de anos. A medida que eu vou aumentando a quantidade de oferta, ou seja, profissionais no mercado, eu diminuo a valoriza o deles em termos de procura e preciso ter coisas que vão se destacar. Um médico quando sai da faculdade tem um conhecimento técnico, por outro lado, ele não tem conhecimento de mercado, se não for um médico de herança que herda o negócio e clientes do pai, ele vai ter que buscar esses clientes”, ressalta.

E SE A ESTRATÉGIA FOR CONQUISTAR UMA VAGA DE TRABALHO?

A blogueira, consultora de Recursos Humanos e especialista em Recoloca o Profissional Ceci Sousa reforça algumas dicas que podem ajudar qualquer profissional que está em busca de um bom lugar no mercado de trabalho, no período de pandemia. Nesse caso, além de cuidar da imagem pessoal, ter boas referências e qualifica o, é preciso também saber aproveitar as oportunidades que surgem. Confira a entrevista.

Metrópole- O que os recrutadores estão avaliando ao contratar nesse período de pandemia?

Ceci- A disponibilidade do profissional para executar trabalhos em home office e na empresa, sempre que houver necessidade. Para isso, o profissional precisa ter foco, disciplina, organiza o, capacidade de planejamento e principalmente saber administrar o tempo, pois independentemente da forma de trabalho, as atividades precisam ser entregues dentro do prazo.

Metrópole- Que tipo de informa o   indispensável em um currículo?

Ceci- Muitas vezes o profissional envia seu currículo e não informa o(s) cargo(s) ou área(s) que deseja trabalhar e isso dificulta o processo de sele o. É primordial inserir o campo “Objetivo Profissional” e nele informar no máximo 2 cargos/áreas de interesse.

Metrópole- Qual o perfil dos candidatos mais procurados?

Ceci- Os candidatos que possuem como características: visão estratégica, inteligência emocional, pensamento crítico, espírito de liderança,



Foto: Divulga o

Ceci Sousa- blogueira, consultora de Recursos Humanos e especialista em Recoloca o Profissional

criatividade e habilidade em desenvolver trabalhos em equipe, são os mais requisitados pelas empresas.

Metrópole- O que pode servir de critério de desempate entre candidatos que concorrem a mesma vaga?

Ceci- Por exemplo, para a vaga de vendedor, se um candidato demonstra timidez e o outro um perfil mais comunicativo, certamente o segundo será escolhido, uma vez que para lidar com vendas requer habilidades de comunica o. Somando a isso, a trajetória profissional também é avaliada.

Dependendo do caso, precisamos aplicar testes (dinâmicas de grupo, raciocínio lógico, dentre outros) para sanar eventuais d vidas e assim definirmos o candidato ideal para a vaga.

Metrópole- Quais são as áreas que seguem em alta e quais são as áreas que estão com vagas escassas.

Ceci- As áreas de tecnologia, vendas, logística (transporte) e da saúde são as áreas que mais tiveram aumento de serviços e contratações. Já as áreas de educação e turismo foram as que mais decaíram.

Metrópole- Que tipo de qualificação tem feito a diferença?

Ceci- Os cursos on-line cresceram e se mantêm firmes nesta pandemia, com opções diversas que atendem a todo o público. O profissional que está ocupando seu tempo se qualificando, buscando novos

conhecimentos e se aprimorando já tem um ponto positivo diante dos recrutadores. Não importa o tipo de qualificação, avaliamos o que o profissional faz enquanto não consegue sua recolocação.

Metrópole- Qual a orientação para quem está há algum tempo fora do mercado, até mesmo as pessoas com mais idade que queiram voltar a trabalhar?

Ceci- Há oportunidade para todos e isso independe da idade. A empresa define um perfil para cada vaga e para isso o profissional precisa se preparar constantemente. Aproveitar os cursos disponibilizados

na internet, participar de grupos de vagas, estabelecer contatos profissionais (networking), ler artigos sobre entrevistas de emprego e mercado de trabalho, e manter o currículo atualizado são essenciais para aumentar a chance de conseguir aquela tão sonhada oportunidade.

Metrópole- E para os mais jovens que buscam iniciar no mercado?

Ceci- Os jovens que não possuem nenhum tipo de experiência podem recorrer a trabalhos voluntários ou autônomos, cursos on-line e estágios não remunerados. Tudo isso são dados que agregam no currículo. ■



VOLVO XC40 PLUG-IN HYBRID

Atitude esportiva única, tecnologias inovadoras e agora disponível com motor Plug-in hybrid.

Os modelos Recharge Plug-in Hybrid emitem até 60% menos de poluentes, combinando máxima potência com eficiência.

A PARTIR DE R\$ 244.950,00

AGENDE AGORA UM TEST DRIVE

Imagens meramente ilustrativas. Valor anunciado referente ao modelo Volvo XC40 Plug-in Hybrid 21/21. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

Volvo Faberge
Uma empresa do GRUPO FABERGE

Rua Ipiranga, 1252
Mogi das Cruzes
(11) 4721 3537

Av. Dr. Eduardo Cury, 350
São José dos Campos
(12) 3042 2002

No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.



COVID-19- A VACINA O NA RMVALE

O VACIN METRO DA RMVALE

A vacina o avança, mas lentamente na região e em todo país



Andressa Lorenzetti

RMVALE

Há pouco mais de um mês, a tão esperada vacina contra a Covid-19 se tornava realidade no Brasil. A enfermeira Mônica Calazans representava, naquele momento, todos os profissionais de saúde da linha de frente contra a pandemia, grupo considerado prioritário. Após 21 dias, ela tomou a segunda dose, obrigatória para a imunização completa, no caso da CoronaVac. São 5,85 milhões de vacinados no país.

Para o Brasil conter a pandemia em até um ano, a vacinação deve chegar a 2 milhões de pessoas por dia, de acordo com os cálculos de um estudo publicado neste mês pela Universidade Federal de Juiz de Fora e Universidade Federal de São João del-Rei, ambas de Minas Gerais. Com média de 185 mil imunizações por dia, o país precisaria aumentar 10 vezes a quantidade de pessoas vacinadas diariamente para combater a doença.

O primeiro estado brasileiro a vacinar, São Paulo, registrou pelo vacinômetro no dia 21 de fevereiro 2 milhões de imunizados, destes 1,6 milhão tomaram a primeira dose e 375 mil a segunda.

Na RMVale, a cidade com o maior número de vacinados é São José dos Campos, com 36.572 doses aplicadas, 29.169 em profissionais de saúde e trabalhadores dos serviços de apoio, além de 7.403 em idosos.

Em seguida vem Taubaté com 15.386 doses aplicadas, destes 2.921 receberam a segunda dose, e Jacaréi com 9.493 vacinados e 1.839 de segunda dose aplicada.

No Litoral Norte, Caraguatatuba vacinou 4.891 pessoas, São Sebastião 2.787, Ilhabela 1.779 e Ubatuba 3.292.

Em Campos do Jordão foram 2.412 vacinados até agora, em Guaratinguetá 5.494 e Aparecida 660, sem aplicação de segunda dose por enquanto. Os dados ficam disponíveis no site oficial do Governo de São Paulo.

SUSPENSÃO DA VACINAÇÃO E DOSES PERDIDAS

A prefeitura de São José dos Campos divulgou no dia 19 de fevereiro que 27 doses da vacina contra a Covid-19 acabaram perdidas por conta de problemas técnicos. O equivalente a quase três frascos da dose.

A nova secretária de Saúde da cidade, Margarete Correia, informou que não houve extravio de vacinas e as doses acabaram por questões técnicas. Ela ainda minimizou a perda dizendo que “são situações normais”.

O ex-secretário de Saúde, Danilo Stan-

zani, assumiu o cargo de diretor técnico da Santa Casa no município, dois dias após deixar a pasta. Ele entrou para ocupar a função que era do cirurgião João Paulo Roveda Guimarães.

Outro impasse foi a suspensão da vacina por falta de doses. A vacinação contra Covid em idosos acima de 80 anos havia sido antecipada, mas não durou nem um dia. Quatro horas depois, as 3 mil doses disponíveis estavam esgotadas. Situação que seria restabelecida na semana seguinte.

MINISTRO DA SAÚDE PROMETE REPOSIÇÃO



Foto: Tony Winston/MS

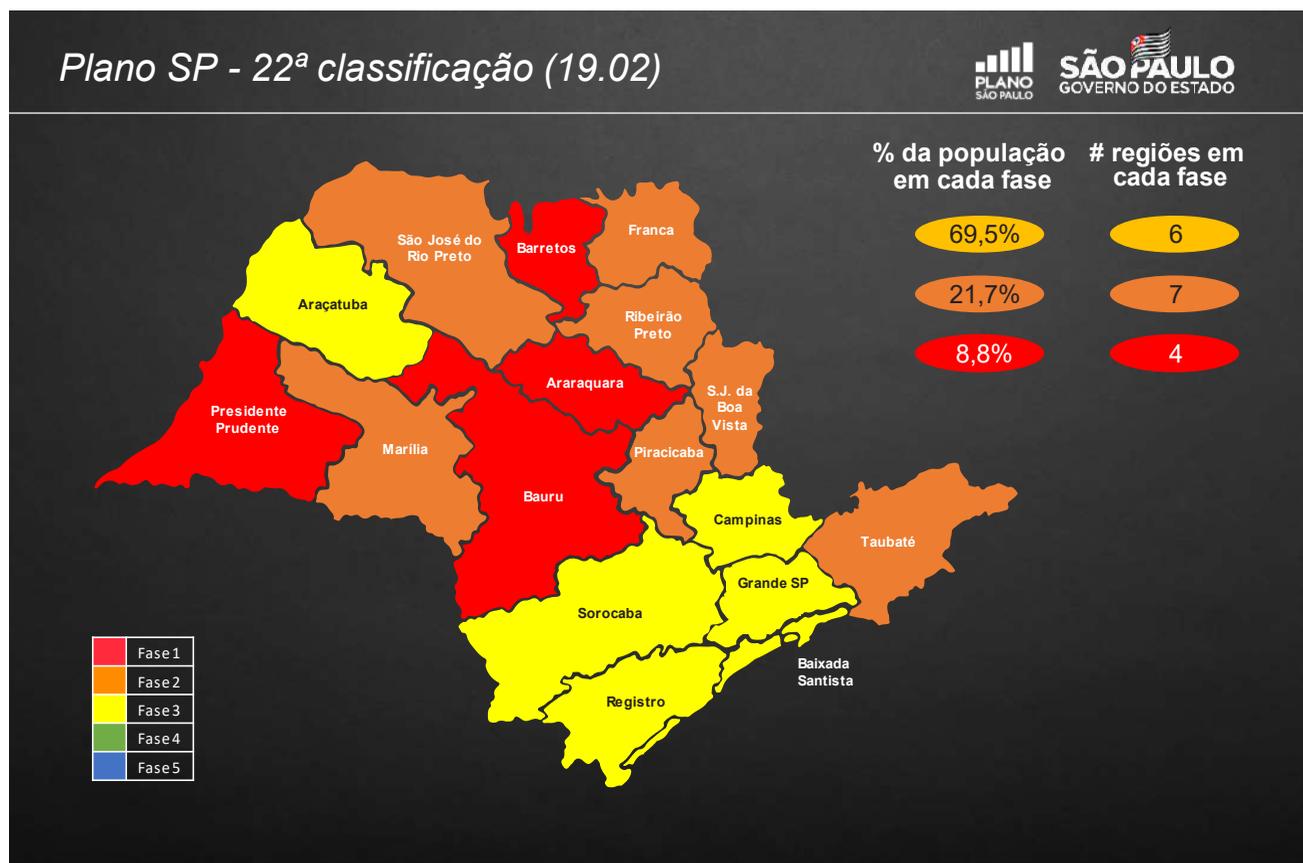
Na mesma semana, o ministro da Saúde, Eduardo Pazuello, disse aos prefeitos durante uma reunião que iria alterar a estratégia de vacinação contra a Covid-19.

As cidades não precisariam mais reservar a segunda dose da vacina. A justificativa é que já há maior garantia de produção e distribuição. A informação foi divulgada pela Frente Nacional dos Prefeitos.

“Agora, a partir do dia 23, com a chegada de 4,7 milhões de novas vacinas, a imunização será em 4,7 milhões de brasileiros, não a metade, como estava acontecendo até então”, informou a frente. No encontro, Pazuello também disse que deve alterar o cronograma para vacinar professores mais cedo. A expectativa é que isso ocorra até março.

As vacinas disponíveis no Brasil são a Coronavac, do Butantan em parceria com a farmacêutica Sinovac, e a Covishield, imunizante da Fiocruz desenvolvido pela parceria entre a Universidade de Oxford e a AstraZeneca.

COVID-19- A VACINAÇÃO NA RMVALE



22ª RECLASSIFICAÇÃO DO PLANO SP

O Governador João Doria anunciou, no dia 19 de fevereiro, a 22ª reclassificação de regiões no Plano São Paulo de controle da pandemia. A piora nos índices de avanço do coronavírus no interior deixou as áreas de Araraquara, Barretos, Bauru e Presidente Prudente na fase vermelha, com restrição total de comércio e serviços não essenciais. Houve melhora nas regiões de Franca, que avançou para a etapa laranja, e Sorocaba, que progrediu para a fase amarela.

“A reclassificação começa a valer a partir de 22 de fevereiro. Assim, todos terão possibilidade de se preparar e organizar. Outras reclassificações poderão ocorrer na próxima semana, sempre com o objetivo de atender com mais precisão e rapidez, seja para evoluir ou

regredir”, afirmou Doria na ocasião.

As demais regiões permaneceram sem alteração, em vigor desde o último dia 6. Continuaram na fase amarela a Grande São Paulo e as áreas de Araçatuba, Baixada Santista, Campinas e Registro. Na laranja, as regiões de Marília, Piracicaba, Ribeirão Preto, São João da Boa Vista, São José do Rio Preto e Taubaté, que inclui toda a RMVale.

Na etapa laranja, o funcionamento dos serviços não essenciais é limitado a até oito horas diárias, com atendimento presencial máximo de 40% da capacidade e encerramento às 20h. O consumo local em bares está totalmente proibido.

Todos os protocolos sanitários e de segurança para os setores econômicos devem ser cumpridos com rigor. Prefeituras que se recusarem a seguir as normas estabelecidas pelo Governo do Estado ficarão sujeitas a sanções judiciais.

“A reclassificação começa a valer a partir de 22 de fevereiro. Assim, todos terão possibilidade de se preparar e organizar. Outras reclassificações poderão ocorrer na próxima semana, sempre com o objetivo de atender com mais precisão e rapidez, seja para evoluir ou regredir.”

João Doria,
governador de
São Paulo

DADOS DA DOENÇA MOSTRAM ESTABILIDADE NO VALE DO PARAÍBA

A prefeitura de São José dos Campos divulgou no dia 19 de fevereiro, através do boletim epidemiológico, que a cidade teve mais uma morte confirmada por coronavírus. O município chega ao número de 802 óbitos devido à doença. A vítima era um homem, de 71 anos, com comorbidades, que faleceu na quinta-feira (18), no Hospital Municipal.

O boletim apontou que 45.147 pessoas foram infectadas pelo vírus ao todo e 41.559 já se recuperaram. O município tem ainda 3.557 casos suspeitos de infecção pelo coronavírus e duas mortes sob investigação.

Já a taxa de ocupação dos leitos exclusivos para Covid-19 nos hospitais públicos e privados era de 61,8% na

UTI e de 48,1% na Enfermaria. Já no Hospital Municipal, o percentual foi de 55,1% na UTI e 49,2% na Enfermaria.

Os bairros com maior incidência de casos na cidade são o Bosque dos Eucaliptos com 1.976 casos, Jardim Satélite com 1.679 casos, Jardim Morumbi com 1.551 casos e Jardim Aquarius com 1.357 casos.

Em Taubaté, a Prefeitura atualizou no dia 20 de fevereiro, o informativo de casos da Covid-19 na cidade. Nenhum óbito foi notificado, entretanto, a taxa de ocupação da UTI estava em 74%, registrando alta, enquanto a ocupação da Enfermaria era de 40%. O isolamento na cidade permanecia baixo, com apenas 38% da população em casa. Já o termômetro da pandemia está na cor laranja, o que signi-

Foto: Adenir Brito/PMSJC



fica risco médio alto de infecção.

Já em Jacareí, a prefeitura, por meio de sua Secretaria de Saúde, informou no dia 18 de fevereiro que a cidade chegou ao número de 11.547 infectados pela Covid-19. Destes, 33 estavam internados, sendo 21 em hospital público e 12 em hospital privado. 322 estavam em isolamento em casa e nos hospitais. O número de óbitos era de 279 óbitos no município. ■

Tenha em sua garagem o melhor Sedan. Qual deles combina mais com você?



Acelere com potência de 249cv.

Sucesso absoluto!
BÔNUS IMBATÍVEL NO SEU USADO



ELE CHEGOU EM NOSSAS UNIDADES

Agende um Test Drive!



No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.

Mogi das Cruzes: **11 4795-6070**

ATENÇÃO: São José dos Campos: **12 3904-2422**

SEMINOVOS AUDI CERTIFICADOS COM 1 ANO DE GARANTIA E PARCELAS QUE CABEM NO SEU BOLSO.

Audi Center S. J. dos Campos

Av. Jorge Zarur, 181
Vila Ema | (12) 3904.2422

WWW.AUDICENTERSJDOSCAMPOS.COM.BR

Audi Center Mogi

Av. Francisco Ferreira Lopes, 535
Vila Lavinia | (11) 4795.6070

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR



Agende sua Revisão via WhatsApp **MOGI DAS CRUZES (11) 97309.6070 SÃO JOSÉ DOS CAMPOS (12) 97409.6353**

Imagens meramente ilustrativas. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

Entrevista&



METRÓPOLE MAGAZINE
CONVERSA COM A BANDA JOSEENSE
**DOM PESCOÇO SOBRE
SEU NOVO D SCO**

Grupo lançou recentemente o álbum “Chucro”, segundo trabalho em estúdio

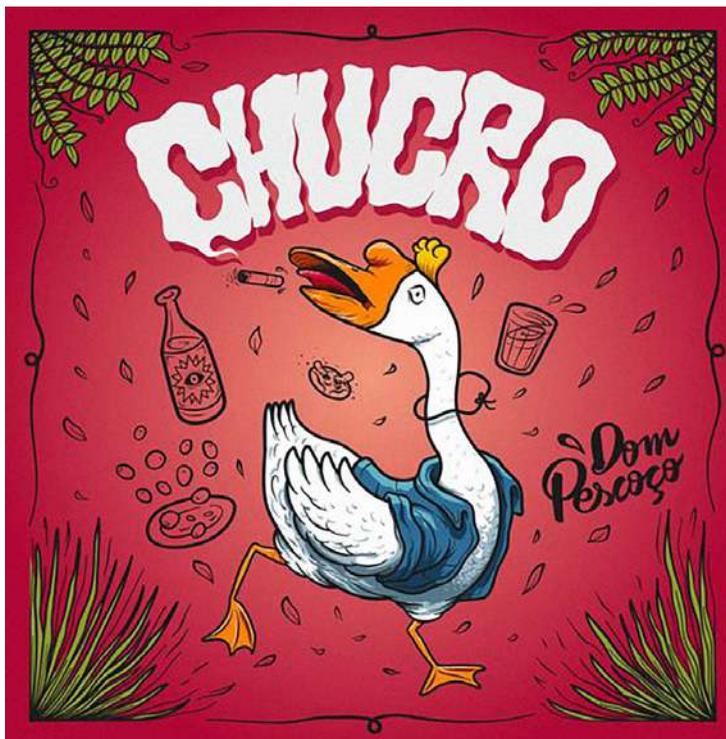
Gabriel Campoy

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Nascida na zona rural de São José dos Campos, a banda Dom Pescoço leva para o palco uma pluralidade musical que passa por influências desde nomes clássicos do sertanejo raiz até grandes referências do rock clássico nacional. Formada por Dom (baixo e vocal), Gabriel Sielawa (violão nylon, teclado, guitarra e vocal), Passarinho (bateria, programação e voz) e Rafael Pessoto (guitarra e voz), o grupo se destaca por ter todos seus integrantes como vocalistas. Após a produção de seu segundo álbum de estúdio, o grupo realizou em fevereiro uma série de lives pelo YouTube para apresentar o novo trabalho ao público. Em um bate papo com a **Metrópole Magazine**, o baixista e vocalista Dom, um dos nomes mais antigos da banda, falou e destrinchou bastante sobre a história do conjunto.

A banda chama-se Dom Pescoço. Você é o Dom, justamente o integrante que fala conosco. Considera-se o líder do grupo?

(Risos). Nas grandes bandas ao longo da história da música, na maioria das vezes o líder é sempre o vocalista, né? Mas no nosso caso não. Todos cantamos. Acredito que seja uma peculiaridade da Dom Pescoço. Nos discos anteriores todos cantavam. Nesse, de forma específica, escolhemos um cantor só. O Gabriel tem uma pegada melhor para o que estávamos projetando. Mas se tratando de líder, aqui



não existe isso. Somos uma grande democracia. Na questão de produção eu tomo algumas decisões importantes, já que sou produtor também, mas longe de ser líder.

Qual o significado do nome da banda?

É inspirado em Dom Quixote de la Mancha, o clássico personagem. No nosso caso, virou Dom Pescoço de la Sanja. Contudo, mais adiante deixamos apenas Dom Pescoço. Divulgamos os dois, mas o real e verdadeiro motivo do nome é esse.

Desde quando o grupo está em atividade?

Estamos desde 2013 na ativa. Como Dom Pescoço desde 2014. Iremos para o sétimo ano com esse nome.

Sempre foi uma dos integrantes terem uma banda?

No início não. Começamos como uma grande brincadeira, com outra formação. O núcleo da banda permanece desde 2013, mas tínhamos outros integrantes. Tocávamos na zona rural da cidade, em

uma estação eco cultural que existia, onde as pessoas faziam eventos, shows, saraus. Enfim, estávamos sempre lá. Em 2014 entrou o Gabriel, que atualmente é o nosso vocalista, e desde a mudança para o nome Dom Pescoço, começamos a ter em mente que queríamos viver disso.

E vocês vivem disso?

A banda em si não é autossustentável, mas todos nós vivemos da música com outros projetos. Falando por mim, sou produtor cultural e tenho outras bandas. Vivemos não somente da música, mas da área cultural. Quando produzo não sou músico, faço zeladoria, organizo eventos, projetos. Os demais integrantes são mais assíduos com a música dentro dos outros projetos. Entretanto, somos todos ligados ao mundo musical.

Para quem ouve o novo disco de vocês, “Chucro”, é perceptível uma grande influência da área rural nas músicas e nos efeitos. O campo é uma inspiração para a banda?



Esse é um aspecto que concluímos ser o diferencial do grupo. Somos todos da zona rural, moradores mesmo. Hoje não mais, apenas eu. Mas no início da caminhada toda nossa base foi lá. Neste último disco nos trilhamos para voltar, aqui no meu bairro, onde ficamos um mês, fazendo toda a produção desse trabalho. Fizemos ao lado de um local cheio de gansos. É justamente nossa intenção fazer nosso público sentir essa pegada mais rural. O fato de termos surgido na roça é parte preponderante para termos esse ritmo e toda essa questão estética.

O grupo se inspira em algum artista renomado para fazer seu som?

Em muitos. Ouvimos de tudo entre nós. O Passarinho, baterista, ouve e domina bastante ritmos tradicionais brasileiros como forró, samba, maracatu. Essa função rítmica é muito bem explorada por ele. O Gabriel, vocalista, tem uma pegada mais forte no MPB. Já o Rafael Peixoto, guitarrista, é mais ligado em bandas de rock indie. Já eu consumo rock dos anos 80, como The Doors, Vulpeck, entre outros, e bastante do MBP, como Gilberto Gil, Caetano Veloso e Corumin.

A banda já tem em mente uma turnê do novo disco assim que a pandemia acabar?

É um dos nossos grandes planos para quando tudo isso passar. Já fizemos turnês por todo o Brasil. Passamos pelo sul do país, pelo litoral do nordeste, nos sertões, interior do estado

de Minas, Oeste de São Paulo, entre muitas outras praças. Tudo o que mais queremos é poder fazer nosso som e aglomerar novamente. Tenho certeza que quando for liberado, as pessoas irão com muita. Estamos todos sedentos para consumirmos eventos culturais pessoalmente.

Recentemente o cantor Belo foi preso por realizar shows em meio a pandemia. Muitos outros artistas também fizeram e foram altamente criticados. Como vocês veem essa questão?

Não tem como. Esses artistas são completas exceções. O mundo da música está completamente parado em questão de shows. Tudo está fechado desde março do ano passado e ninguém tem onde tocar. Está literalmente tudo parado. Fazer apresentações por conta nossa é inviável. Além de colocar a saúde das pessoas em risco, envolve também nossa responsabilidade. Agora o que temos que fazer é aguardar o momento ideal, a vacinação em massa e os tramites dos órgãos de saúde para liberarem os eventos de forma presencial e com segurança.

A banda realizou algumas lives de apresentação do novo disco “Chucro”. Como vocês avaliam a recepção dos fãs?

Fizemos anteriormente algumas lives sobre nossos discos anteriores. O ponto bom, artisticamente falando, é que na pandemia pudemos mostrar nosso trabalho para mais pessoas. Entre os dias 8 e 10 fizemos a live de apresentação do novo disco e tivemos uma resposta incrível de nossos seguidores. Tocamos todo o repertório, além de algumas músicas mais antigas. Foi tudo bem legal.

Para os fãs do grupo que estão na expectativa da volta presencial dos shows, qual o recado você deixa?

O recado que eu dou é para que continuem ouvindo nosso som. Estamos trabalhando desde agosto do ano passado, com suor e carinho, para levarmos esse disco que está na praça. Esperamos que em breve possamos sair das lives e irmos para os palcos. Torço para que a pandemia cesse, para que isso possa acontecer o mais breve possível. Nossos últimos shows na Fundação Cultural foram memoráveis. Muita gente compareceu e cantou com a gente. Em breve nos reencontraremos. ■



IPTU

2021

SEU IMPOSTO
RETORNANDO
PARA CIDADE



Pagamento à vista com
7,5% de desconto
ou parcelado em até
10 vezes

Vencimento de
22 a 26 de fevereiro
(conforme consta no carnê)



Saúde&

Preven o de distúrbios emocionais e cognitivos através das artes manuais



O que acontece no cérebro enquanto realizamos essas artes?

Como utilizar as diversas artes manuais na preven o dos transtornos emocionais? O que acontece no cérebro enquanto realizamos essas artes? Há diferenças de humor entre os praticantes

de hobbies e não praticantes? Quais os reais benefícios obtidos pela prática de artes manuais? A prática de algum hobby criativo que envolva as mãos é algo que incentivo muito no meu consultório. E dentre estas atividades



VACINA CARAGUÁ

COMEÇAMOS A VACINAÇÃO.

A Prefeitura de Caragatatuba não poupou esforços para trazer a vacina para a nossa cidade e continua trabalhando para que ela chegue a todos. Mas até a imunização completa, é preciso que você continue seguindo os protocolos de higiene e segurança.

- USE MÁSCARA SEMPRE QUE PRECISAR SAIR
- HIGIENIZE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
- LAVE AS EMBALAGENS AO CHEGAR DO SUPERMERCADO
- AO TOSSIR E ESPIRRAR, CUBRA A BOCA COM O BRAÇO
- MANTENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL



UPA COVID Av. Maranhão, 450 | Jd. Primavera
Dúvidas? Ligue 156

Para mais informações, acesse www.caragatatuba.sp.gov.br



**PREFEITURA DE
CARAGUATATUBA**

podemos citar: todas as artes criativas com agulha e linha (crochê, tricô, costura, bordado, macramê, renda de bilro e muitas outras); técnicas com lápis de cor, tintas, aquarela, recorte e colagem, papel machê, argila, biscuit, desenho, e também a aprendizagem de algum ou alguns instrumentos musicais. Em uma análise mais superficial já poderíamos dizer que todo hobby relaxa. Mas esta é apenas a ponta de um enorme iceberg que envolve conhecimentos ligados a Psicologia e à Neuroaprendizagem. E é neste universo que vamos adentrar. Existe uma conexão neurológica que envolve a tríade olho-cérebro-mão. E a partir desta conexão uma explosão de atividades corticais. Vamos passear pelo Cérebro, seus componentes e funções sempre focando as atividades manuais. Inicialmente vamos falar um pouco da estrutura básica do cérebro que são as células chamadas Neurônios (mas existem outras estruturas ok?) e são estas células que transmitem as informações elétricas e químicas que serão a base para os pensamentos, aprendizagens, percepções etc. Para mantermos nosso cérebro e sistema nervoso central com um funcionamento saudável é necessário que haja atitudes que favoreçam a estimulação ótima de todo este sistema. Uma estimulação ótima quer dizer equilibrada: nem superestimulação gerando estresse (que prejudica a memória em função

do aumento da ansiedade, sono, gerando diversos transtornos de humor) nem subestimulação que causará uma diminuição das áreas corticais que levará a perda de funções importantes como memória, pensamento complexo, funções matemáticas e linguísticas, percepção da realidade, etc. É muito importante que saibamos que o sistema nervoso central, do qual o cérebro faz parte mas não é a única parte, funciona de forma sistêmica (conjunta), ou seja, quando estimulamos uma parte deste sistema todo o restante é beneficiado.

Cérebro e artes manuais

Qualquer atividade irá produzir resultados no sistema nervoso central, incluindo o cérebro.

Exemplo: se alguém se decide a aprender crochê, bordado ou escultura em papel machê haverá uma estimulação que envolverá mãos, olhos (no caso de não haver a perda total da visão) e cérebro. Enquanto a pessoa está no processo da aprendizagem, novas conexões neuronais estarão sendo solicitadas pois a atividade é nova e partes não utilizadas do nosso aparato neurológico precisarão entrar em ação para dar conta da tarefa.

E isso trará como consequências:

- 1- estimulação para áreas que estariam perdendo sua função;
- 2- criação de novas sinapses, que são as ligações entre as células;

3- tirar o foco de problemas cotidianos para que a atenção se volte para este processo de aprendizado, que sempre será desafiador em seu início;

4- embora, como dito acima, todo início seja desafiador e, portanto, cause estresse, é fundamental que nos obriguemos a persistir nos autoencorajando a continuar apesar da sensação de dificuldade, pois a cada tentativa haverá mais formação de sinapses e as habilidades necessárias àquela atividade estarão sendo montadas;

5- interação social, por permitir a troca entre grupos afins, virtualmente ou não. Assim como participar de fóruns, cursos, exposições, etc.;

6- melhora do processo mnemônico, ou memória, pois ao precisarmos pensar, contar, planejar estaremos estimulando diversas áreas responsáveis por arquivar os conhecimentos, além do que um agravante da perda de memória que se tornou tão comum é o nível alto de estresse;

7- à medida que alguém se envolve com atividades prazerosas, produz serotonina e isso causa uma sensação de alegria;

8- outro neurotransmissor, a dopamina, é diretamente ligado à sensação de conquista, portanto quanto maior o desafio maior a quantidade de dopamina gerada ao final.

Mas para não cairmos na armadilha do fracasso é fundamental segmentarmos a meta a ser conquistada e come-



morarmos cada pequena conquista, pois quando o cérebro é condicionado pelo seu usuário a comemorar apenas grandes conquistas, ele irá gerar adrenalina e sensação de frustração na maioria das vezes; e

9- muitas das dores físicas são causadas pelo acúmulo de toxinas em função do sedentarismo, toda atividade manual tem o seu grau de movimento, o que causara uma melhoria no sistema psicomotor.

Para finalizar este texto, sem a menor pretensão de esgotar este tema, fazer arte em todas as suas variações é uma fonte inesgotável de saúde psíquica, cognitiva e física, e cada vez mais precisamos dela para vivermos uma vida com mais plenitude e colocando em prática todos os nossos talentos conhecidos ou ainda a serem descobertos. ■

Silvana Elisabete Moreira Pinto

Psicóloga com 29 anos de prática clínica ininterrupta. Especializada em Psicologia Bioenergética e Aprofundamento em Criatividade. Pós-graduada em Programação Neurolinguística, Neuroaprendizagem e Homeopatia. Mantém, em parceria com Aros Produções Artísticas, o projeto Terapia das Notas, que une os temas da psicologia com resgate cultural da MPB, divulgados no YouTube e Instagram.



COM A SUA PARTICIPAÇÃO, O FUTURO DA CIDADE VAI SENDO CONSTRUÍDO.



Pelo quinto ano seguido, o valor do IPTU não terá aumento, mas isso não significa menos trabalho. Com a sua contribuição, a Prefeitura investe, a cidade cresce e a vida melhora.

PARCELE
ATÉ **10x**
NO BOLETO

PAGUE À VISTA
10%
DE DESCONTO
PARA QUEM
ESTÁ EM DIA

PAGUE À VISTA
5%
DE DESCONTO
PARA QUEM
TEM DÉBITOS

1ª PARCELA E COTA ÚNICA COM DESCONTO ATÉ DIA 15/03.

SEGUNDA VIA DOS BOLETOS
E MAIS INFORMAÇÕES EM:
WWW.JACAREI.SP.GOV.BR

Esporte&

Campeão paralímpico da região tem a chance de entrar no caminho do bi

Tó e o técnico Zezinho Guardia foram convocados para a Seleção Brasileira que já começou o treinamento para as competições da temporada

Da redação

JOGANDO JUNTOS

O paratleta Antônio Leme, o Tó, foi convocado para Seleção Brasileira de Bocha Paraolímpica e participou da primeira fase de treinamento que aconteceu em São Paulo, entre os dias 17 e 24 de fevereiro. O técnico Zezinho Guardia também foi convocado e integra a comissão técnica da Seleção Brasileira. São sete fases de preparação para as competições que vão acontecer durante o ano, como a Open Mundial (Portugal), os Jogos Paralímpicos (Japão) e a Copa América (São Paulo).

Antônio Leme, o Tó, foi campeão paralímpico nos Jogos do Rio de Janeiro em 2016 na Categoria BC3. Também faturou o Parapan-Americano em Toronto, no Canadá (2015) e em Lima, no Peru (2019), além de ter sido campeão Sul-Americano em Santiago no Chile (2015).



Foto: Prefeitura/SJC

A modalidade

A bocha paralímpica é praticada por atletas com elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas. A modalidade está nos Jogos Paralímpicos desde 1984, tanto no masculino quanto no feminino. A bocha adaptada é similar à bocha convencional, ou seja, o

jogador tem como objetivo encostar o maior número de bolas no alvo.

A equipe joseense é representada pela APPD (Associação das Pessoas Portadoras de Deficiência), de São José dos Campos, que conta com o apoio da Secretaria de Esportes e Qualidade de Vida por meio da LIF (Lei de Incentivo Fiscal). ■



AÉROPOSTALE

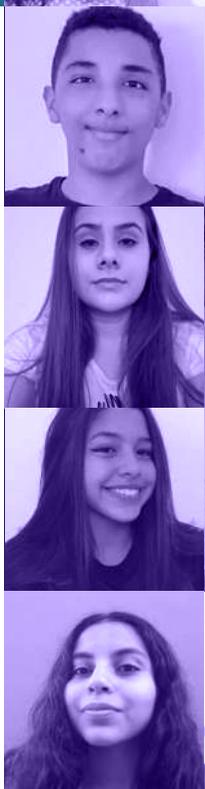
@aeropostale.brasil
VALE SUL SHOPPING

Meon Jovem&



PRIMEIRA TEMPORADA DO MAIOR PROJETO

de educomunica o
da RMVale apresenta
seus vencedores



Samuel Strazzer

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Durante o segundo semestre de 2020, mesmo em meio à pandemia, o **Grupo Meon de Comunicação**, atendendo aos princípios que regem a empresa, colaborar para o desenvolvimento regional e na preparação de uma nova geração de jornalistas, lançou a primeira temporada do projeto **“Meon Jovem”**, onde estudantes do ensino fundamental e médio, da rede pública e particular de ensino da região, produziram textos, poesias, vídeos e podcasts, sob a orientação de profissionais da imprensa colaboradores do **Grupo Meon**. Os participantes abordaram diversos temas, todos relevantes para o momento, como Covid-19, fake news, racismo, combate à violência, saúde emocional,

arte, entre outros. As produções concorreram em três categorias: relevância, criatividade e audiência. Os alunos também foram separados em três divisões: Ensino Fundamental I (do 1º ao 5º ano), Ensino Fundamental II (do 6º ao 9º ano) e Ensino Médio. 214 estudantes de 21 escolas dos municípios de Caçapava, Jacareí, Guaratinguetá, Santa Branca, São José dos Campos e Taubaté participaram da primeira temporada, que teve como patrocinador o Vale Sul Shopping e como apoiador cultural o Instituto Alpha Lumen.

A live de encerramento da 1ª temporada do **Meon Jovem** aconteceu no dia 30 de janeiro e premiou 27 produções dos alunos participantes. O prêmio para os primeiros lugares foi

um celular, para os segundos lugares um kindle e para os terceiros três ingressos para o cinema, dois livros e um audiobook do escritor Fabrício Correia, atual editor especial da **Metrópole Magazine**, em parceria com Mauricio de Sousa e Lygia Fagundes Telles, “O Pequeno Grande Doador” e “Os Gatos de Cora”. Ao todo foram entregues nove celulares, nove kindles, 27 ingressos de cinema (Kinoplex Vale Sul), 18 livros e 9 audiobooks.

O destaque da primeira edição foi para a Escola Municipal Conceição Aparecida Magalhães Silva, da cidade de Jacareí, que levou nove prêmios. Emily Braga Reis, do 5º ano do Ensino Fundamental I, foi a aluna mais premiada da edição com cinco troféus.



Confira todos os textos vencedores

Relevância - Ensino Fundamental I

1º lugar: *Internet não é terra sem lei* - Emily Braga Reis, aluna do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecia Magalhães Silva de Jacareí

2º lugar: *Vídeo: inclusão social, tão importante quanto a família* - Emily Braga Reis, aluna do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecia Magalhães Silva de Jacareí

3º lugar: *Vídeo: a importância dos professores no desenvolvimento das crianças* - Matheus Marques e Davi Souza, alunos do 4º ano da Escola Municipal Conceição Aparecia Magalhães Silva de Jacareí

Relevância - Ensino Fundamental II

1º lugar: *Será que as vacinas são seguras?* - Maria Eduarda Pompeu Viana, aluna do 7º ano Escola Municipal Professora Homera da Silva Braga de São José dos Campos

2º lugar: *Mini documentário: Consciência Negra - Somos todos iguais?* - Maria Eduarda da Silva Martins e Alanys de Souza Silva, alunas do 7º e 9º ano da Escola Municipal Professora Maria Antonieta Ferreira Payar de São José dos Campos

3º lugar: *Podcast: Miss Plus Size Vale do paraíba fala sobre gordofobia e movimento plus size* - Maria Eduarda Pompeu Viana e Letícia Ávila, alunas do 7º ano da Escola Municipal Maria Antonieta Ferreira Payar de São José dos Campos

Relevância - Ensino Médio

1º lugar: *Perfis de liderança: como serão os líderes do futuro?* - Ingrid Vitória Latanzi Silva, aluna do 2º ano do Colégio Univap de São José dos Campos

2º lugar: *Uma luta sobre insistir e resistir: Dia da Visibilidade Lésbica* - Maria Luiza Matsumoto Diniz, aluna do 2º ano do Colégio Anglo de São José dos Campos

3º lugar: *Arte para quem?* - Marina Gaeta, aluna do 2º ano do Colégio Poliedro de São José dos Campos

Criatividade - Ensino Fundamental I

1º lugar: *Vídeo: homenagem aos Doutores Coloridos* - Emily Braga Reis, aluna do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecia Magalhães Silva de Jacareí

2º lugar: *Você sabia que a lua está enfermando?* - Sara Melissa Teixeira Machado, aluna do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecia Magalhães Silva de Jacareí

3º lugar: *“Estava sonhando com isso, mas eu achei que não iria conseguir”, diz idosa após receber diploma do EJA* - Emily Braga Reis, aluna do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecia Magalhães Silva de Jacareí

Criatividade - Ensino Fundamental II

1º lugar: *Meon Jovem bate um papo super descontraído com a dubladora Tatiane Kaplmair* - Camilly Victoria Nobrega, Letícia Ávila e Isaque Mariano, alunos do 7º ano Escola Municipal Maria Antonieta Ferreira Payar de São José dos Campos

2º lugar: *1984: o livro que originou o Big Brother* - Yasmin Estevam Nogueira, aluna do 6º ano da Escola Estadual Professora Nilce Conceição de Lima de São José dos Campos

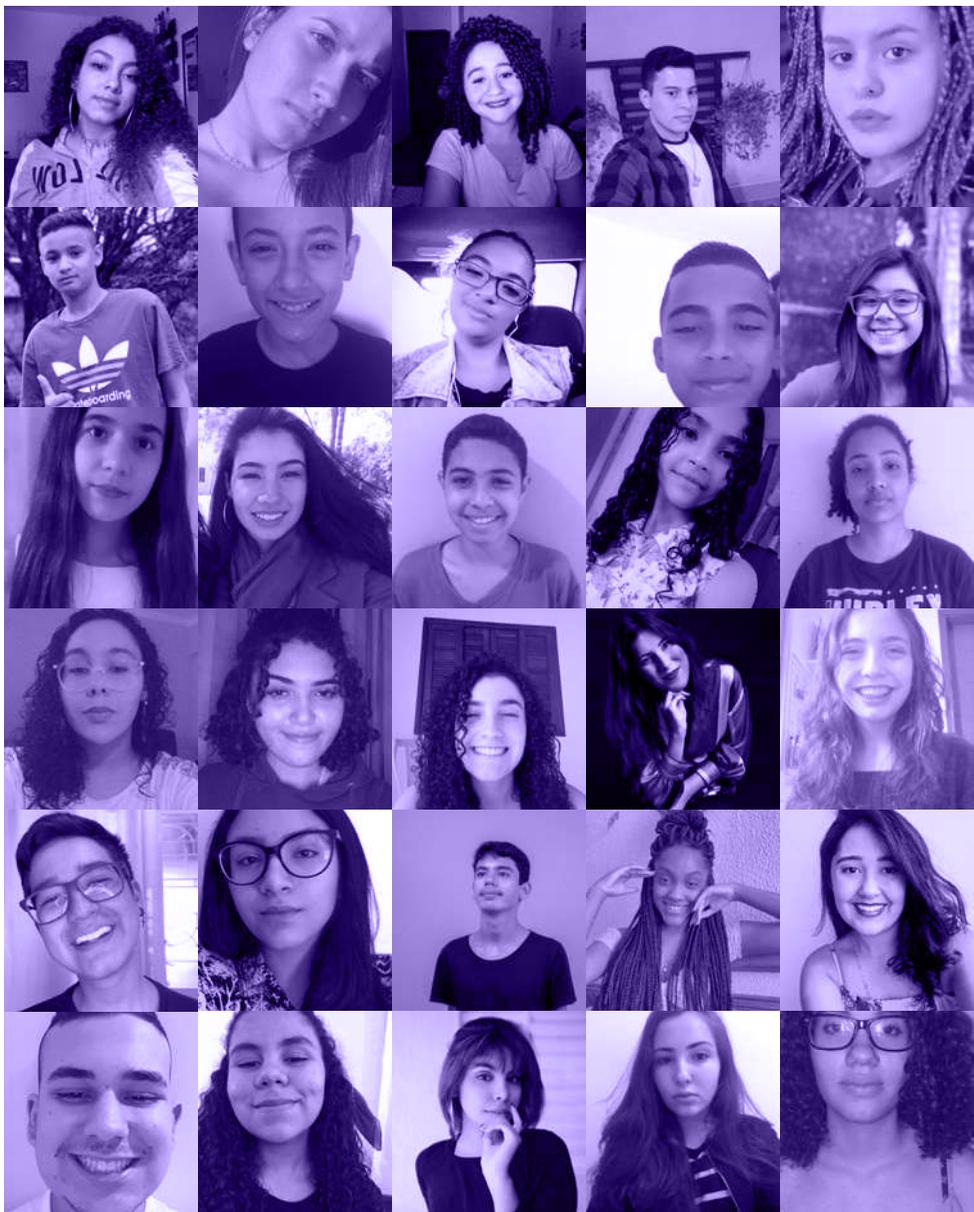
3º lugar: *Você tem medo do corpo seco?* - Alice Escobar Luciano Silva, aluna do 6º ano da Escola Municipal Professora Lúcia Pereira Rodrigues, de São José dos Campos

Criatividade - Ensino Médio

1º lugar: *Os versos de uma poetisa solitária* - Maria Fernanda Prado dos Santos, aluna do 3º ano da Escola Estadual Professor Waldemar Salgado de Santa Branca

2º lugar: *Porque chorar?* - Carolina Quadros Motta Bastos, aluna do 1º ano do Colégio Embraer - Juarez Wanderley de São José dos Campos

3º lugar: *Casal de brasileiros viaja o mundo dentro de uma Kombi* - Robson Ribeiro de Souza, aluno do 3º ano do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo de São José dos Campos





Audiência - Ensino Fundamental I

1º lugar: *Após se recuperar da Covid-19, mulher desabafa “O vírus não se transmite nem por telefone, nem por uma mensagem”* - Davi do Nascimento Lima, aluno do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecida Magalhães Silva de Jacareí

2º lugar: *Vídeo: Secretaria de Saúde de Jacareí inicia inquérito sorológico* - Yasmin Nogueira e Emily Braga Reis, alunas do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecida Magalhães Silva de Jacareí

3º lugar: *Em meio a uma pandemia, como vamos celebrar o natal?* - Victor Ravi de Souza, aluno do 5º ano da Escola Municipal Conceição Aparecida Magalhães Silva de Jacareí

Audiência - Ensino Fundamental II

1º lugar: *Campanha de conscientização contra o abandono e maus-tratos de animais* - Felipe Santos Marques, aluno do 6º ano da Escola Municipal Professora Lúcia Pereira Rodrigues de São José dos Campos

2º lugar: *Saiba mais sobre os “trava zap”* - Manuela Yumi e Maiara Akemi, alunas do 7º ano do Colégio Luce Prima de São José dos Campos

3º lugar: *Caso Madeleine McCann: pessoas realmente a viram?* - Bianca Zanini Baldi De Souza, aluna do 7º ano do Colégio Luce Prima de São José dos Campos

Audiência - Ensino Médio

1º lugar: *Nosso querido Maluco no Pedaco vai voltar para as telas; você se lembra?* - Bruna Mota de Paula, aluna do 2º do Colégio Embraer - Juarez Wanderley de São José dos Campos

2º lugar: *“Apagão” em São José dos Campos e região* - Bruna Mota de Paula, aluna do 2º do Colégio Embraer - Juarez Wanderley de São José dos Campos

3º lugar: *Queimadas no Pantanal: o que está acontecendo?* - Ingrid Vitória Latanzi Silva, aluna do 2º ano do Colégio Univap de São José dos Campos

2ª TEM- PORADA

As inscrições para a segunda temporada iniciam no dia 15 de fevereiro e devem ser feitas pelas escolas, que intermediam a participação dos alunos. Todos os detalhes sobre o projeto serão divulgados no site: www.meon.com.br/meonjovem. O e-mail para contato é o meonjovem@meon.com.br. ■



Patrocínio



Apoio Cultural





Escolas de São José retornam às aulas em ambientes seguros

Após 11 meses sem atividades presenciais devido à pandemia, as escolas municipais foram abertas seguindo todos os protocolos de segurança

Alegria, ansiedade e muita animação marcaram o início de um novo ano letivo na manhã de 8 de fevereiro em São José dos Campos. Após 11 meses sem atividades presenciais devido à pandemia, as escolas municipais foram abertas seguindo todos os protocolos de segurança do Plano de Retomada da Prefeitura, conforme orientações do Plano SP.

“É muito importante esse retorno dos alunos, o contato com os colegas e professores, além da parte pedagógica. Estamos prontos para isso, tudo foi bem planejado com os cuidados necessários”, disse a diretora do Departamento

de Educação Básica, Claudia Faria Khouri.

Neste primeiro momento, o retorno presencial é opcional, cabendo às famílias decidirem se enviam os filhos para escola ou não. Aulas não presenciais estão mantidas. As salas de aula atenderão com 35% de capacidade e frequência semanal (o aluno irá um dia na semana para escola).

Os alunos do grupo de risco deverão realizar as atividades em casa. Professores e profissionais da Educação que são do grupo de risco estarão em ambientes sem contato com alunos. ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

São José expande Cidade Inteligente e otimiza serviços

A Prefeitura disponibiliza wi-fi público gratuito em vários pontos da cidade, lança aplicativo da Nota Fiscal Joseense e amplia semáforos inteligentes

São José está expandindo o Programa Cidade Inteligente e investindo cada vez mais em tecnologia para otimizar os serviços oferecidos à população e tornar a cidade ainda melhor.

A Prefeitura está disponibilizando wi-fi público gratuito em vários pontos da cidade, para aumentar ainda mais a conexão entre os serviços e ajudar pessoas.

Ao todo serão 295 pontos de wi-fi públicos disponíveis, dos quais 168 já estão funcionando dentro de unidades de saúde e escolas. A expectativa é que todos os pontos estejam funcionando até o fim de março.

A expansão da Cidade Inteligente não para por aí. A Prefeitura está lançando o aplicativo Nota Fiscal Joseense para atender, preferencialmente, micros e pequenos empresários prestadores de serviço. O aplicativo é fácil de usar e vai permitir que o prestador de serviços emita a nota fiscal pelo celular, na hora da transação. A nova ferramenta está disponível na Apple Store e no Google Play Store). Basta buscar como NotaJoseense ou NotaSJC para acessar o sistema.

Os semáforos inteligentes também estão sendo ampliados, dentro do conceito lançado em 2017 e que reforça a inteligência da operação do trânsito. ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Prefeitura marca audiências sobre novo transporte público

São José inicia em 2 de março a série de seis audiências públicas para tratar do edital de operação do novo modelo de transporte público do município

A Prefeitura de São José dos Campos inicia em 2 de março a série de seis audiências públicas para tratar do edital de operação do novo modelo de transporte público do município, previsto para ser iniciado neste ano.

As audiências irão começar sempre às 18h e percorrer todas as regiões da cidade nos dias 2, 3, 4, 9, 10 e 11 de março (confira a programação no site www.sjc.sp.gov.br). É obrigatório o uso de máscaras para aqueles que desejarem acompanhar a audiência presencialmente e serão respeitados todos os protocolos indicados pelo Comitê de Enfrentamento ao Novo Coronavírus.

As audiências também poderão ser acompanhadas pelo Facebook e Youtube da Prefeitura, e também serão transmitidas via rádios 107,9 FM e 1120 AM.

Os documentos do edital de licitação e anexos estarão disponíveis previamente, em papel, para consulta na sede da Secretaria de Mobilidade Urbana, na Câmara Municipal, no Paço, nos locais em que ocorrerão as audiências públicas e em formato digital no site oficial da Prefeitura de São José dos Campos, na aba destinada a Documentos do Novo Transporte Público. Os interessados poderão apresentar documentos ou sugestões. ■



Fotos: Cláudio Vieira / IMSC

Parque Industrial terá nova escola infantil com 430 vagas

Prefeitura inicia construção de nova escola infantil no próximo ano, com capacidade para até 430 alunos com idades entre 0 e 5 anos

Os moradores do Parque Industrial e região terão uma nova escola infantil no próximo ano, com capacidade para até 430 alunos com idades entre 0 e 5 anos.

A Elefe Engenharia Civil Eireli - EPP venceu a licitação e irá iniciar a obra. A unidade terá 12 salas de atividades, solário, salas de apoio para higienização dos bebês, sanitários, sala multiuso, cozinha, amplo refeitório, playground, berçário, além de dependências administrativas.

O investimento feito pela Prefeitura é de R\$ 5.443.637,26. A previsão é que os serviços sejam concluídos em 15 meses.

Mais escolas

São José dos Campos terá outras duas novas escolas. Os projetos foram elaborados após estudo técnico da Secretaria de Educação e Cidadania.

Na região leste, o Jardim São José 2 receberá uma unidade de educação infantil para cerca de 500 crianças de 0 a 5 anos.

E os moradores do Setville, na região sudeste, terão uma escola de ensino fundamental com 900 vagas, para alunos do 1º ao 9º ano. Além de novas unidades, a Prefeitura também reforma prédios existentes. ■

Música&



Os discos de vinil estão de volta

Em dezembro, nos Estados Unidos, tiveram a melhor semana de venda dos últimos 30 anos. No Brasil, duas fábricas produzem discos de baluartes de nossa música

número de vendas de LPs desde 1991, quando a contagem passou a ser feita de modo eletrônico pela Nielsen Music. Foram, ao todo, 1,842 milhão de discos de vinil vendidos nos Estados Unidos entre 18 e 24 de dezembro. Por incrível que pareça, a empresa ainda apontou que foram vendidos mais discos em vinil que cds, que juntos, na semana batearam 1,671 milhão em vendas.

O ruído do disco de vinil girando em um aparelho de som, até então, parte do passado, voltou também no Brasil, e o mercado vem crescendo, desde 2018, 15% ano a ano, e duas fábricas são responsáveis no país para levar aos ouvidos do público a música embalada nos discos. Uma delas, a Polysom, foi fundada em abril de 1999. A realização desse sonho antigo de Nilton Rocha e José Rosa, profundos conhecedores da atividade, que já haviam trabalhado em outras fábricas, aconteceu justamente quando a indústria fonográfica abandonava o formato de vinil para se dedicar exclusivamente aos Compact Discs. Na internet, a fábrica se apresenta como a “fantástica fábrica de vinil e... cassete”, pois é, as fitas cassetes também estão entre os produtos da companhia.

Entre os lançamentos da Polysom estão clássicos como o disco da banda de rock progressivo e música instrumental paulista, Pão com Manteiga, o novo álbum de Marcos Valle, “Cinzeno” e “Planeta Fome” de Elza Soares. Nas fitas cassetes, destaque para “Realce”, de Gilberto Gil, “Matriz”, de Pitty e “Não vejo a hora”, de Humberto Gessinger.

Na Vinil Brasil, fábrica de vinil em São Paulo, a produção está a pleno vapor desde setembro de 2017, mas a

saga da empresa começou em outubro de 2014, quando encontraram as antigas prensas da gravadora Continental. Para ampliar a produção lançaram o Clube Vinil Brasil, plano de assinatura mensal ou anual, onde o associado recebe mensalmente, em sua casa, 1 LP (12 polegadas) escolhido pelo Selo Vinil Brasil. Entre os vinis estão “Sambolero”, de João Donato Trio, “O Som das Américas”, da Banda Black Rio e “O Mundo dos não famosos”, da Mundo Livre S/A.

A Biscoito Fino, uma das mais tradicionais gravadoras independentes do país, surgida de um projeto musical de Olivia Hime e Kati de Almeida Braga, também comercializa em sua loja virtual a versão em LP de seus artistas, como é o caso dos álbuns, “OK OK OK”, de Gilberto Gil, “Caravanas”, de Chico Buarque e “Oásis de Bethânia”, de Maria Bethânia.

No Brasil, o primeiro CD foi lançado em 1986, mas o velho formato manteve-se firme até 1991, quando foram vendidos 28,4 milhões de LPs no país. Entretanto, a partir de então, a queda das vendas foi vertiginosa. O disco de vinil possui microsulcos ou ranhuras em forma de espiral que conduzem a agulha do toca-discos da borda externa até o centro no sentido horário. Trata-se de uma gravação mecânica. Esses sulcos são microscópicos e fazem a agulha vibrar. Essa vibração é transformada em sinal elétrico, que é posteriormente amplificado e transformado em som audível. Os preços dos “novos” vinis no Brasil variam entre R\$100 (cem reais) e R\$ 250 (duzentos e cinquenta reais) e tornaram-se presentes para gostos refinados e com leve energia saudosista.

Da redação

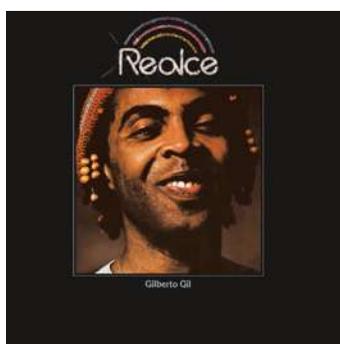
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

As vendas de discos de vinil nos Estados Unidos bateram um recorde notável entre os dias 18 e 24 de dezembro de 2020, período que antecedeu o Natal. De acordo com o site da revista ‘Billboard’, a semana em questão foi a de maior

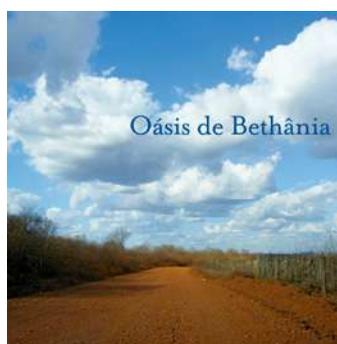
**METRÓPOLE MAGAZINE SEPAROU
10 OPÇÕES DE VINIS PARA VOCÊ
COMPRAR, PRESENTEAR OU
SIMPLEMENTE OUVIR:**



Paralamas do Sucesso - 9 Luas



Gilberto Gil - Realce



Maria Bethânia - Oásis de Bethânia



Tim Bernardes - Recomeçar



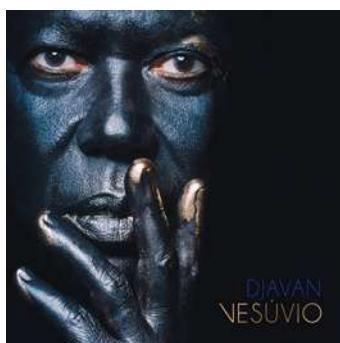
Elza Soares - Planeta Fome



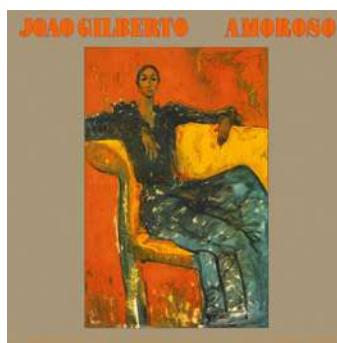
Zeca Baleiro - O Amor no Caos



Chico Buarque - Caravanas



Djavan - Vesúvio



João Gilberto - Amoroso



Ira! - Isso é Amor

ILHABELA TEM

RESPEITO

PELOS CUIDADOS QUE PROTEGEM VIDAS.

O RESPEITO É A NOSSA PRINCIPAL ARMA CONTRA O CORONAVÍRUS.

COM ELE, VOCÊ CONFIA NA EFICÁCIA DA VACINA, VALORIZA OS PROFISSIONAIS QUE TÊM PRIORIDADE NA VACINAÇÃO E VAI ATÉ UMA UNIDADE DE SAÚDE SOMENTE QUANDO FOR CHAMADO PARA SE VACINAR.



Use máscara sempre que sair de casa.



Lave as mãos toda vez que tocar em objetos.



Use álcool em gel quando não houver água e sabão por perto.



Mantenha o distanciamento social.



E quando chegar a sua vez, vacine-se.

RESPEITO É BOM E O CORONAVÍRUS NÃO GOSTA.



PREFEITURA
DE ILHABELA



Passarella&

Eca com K e hecatombe na tv. Ai como estou bandida!

De Karol Conká a Molejão pare o mundo que eu quero descer!



Luís Phytthon

RMVALE

Gente, meus amores, alguns do século passado, mas quem está passando sou eu! O que foi fevereiro? Rio sem Carnaval, o Eduardo Pilintra, de Paes, de boa, muito melhor que o bispo, que ama o Carnaval como eu, entregando a chave do Rio para os médicos e o Momo esperando o ano que vem. Que coronavírus filh#\$\$*#@! Pior que, prisioneiros de nosso 'habitat home', somos obrigados a comentar sobre dois assuntos, BBB e o Molejão. Não, não e não. Me recuso a assistir o zoo humano da Vênus Platinada, mas presenciar cair tantas máscaras simultaneamente é um turbilhão de instintos primitivos que preciso soltar para não se transformarem em rugas e verrugas. Como assim ser tão escrota Karol Conká?, Não cancelo nem corrida de Uber por atraso do motorista, são gente boa, trabalhadora, minha maior proximidade com as massas, obviamente Uber Black, mas não tem como não puxar seu mega hair, madame do mal. Tadinho do Lucas, que beijou o Gil, e literalmente, proporcionou o maior evento mundial de BBBs, o primeiro beijo de dois homens negros em um reality de gordura e neurônio zero. E o Projota? Gente quantas caras, impossível dizer, duas caras, e se fossem maneiras tudo bem, mas ... Minha vontade é invadir o BBB, passando por cima do Boninho e seu jeitão meio pastel de avelã com chocolate suíço e dizer: Chega! De mal exemplo basta o Bozo. Parou. Todo mundo no

cantinho do castigo. C@ar#\$lho, pelo amoor, será que podem ao menos tentar entender um desenho como o Fiuk está tentando desde a adolescência? Única coisa boa, deixei minha senha com o Bill, okay Anitta. Agora se é para ir para latrina, vou varrendo, vou varrendo, vou varrendo. O que foi isso? Pavoroso, deslegante como diria Sandra Annenberg, amo você queridaaaa, bizarro. Gente o que é esta cobertura da mídia do "suposto crime de violência sexual" do Anderson do Molejão contra, me recuso a falar o nome, da pseudo vítima. Gente, bibas do meu Brasil, e nem vou falar varonil, para não dar dupla penetração, tá vendo o assunto é tão pesado que errei, dupla interpretação. Cabrini, meu Deus, como assim, Cabrini! Carolina, você é ryyyycaaaaa! De Espetacular essa matéria não tem nada! Não dá, simplesmente, não dá. Óbvio que precisamos levar luz contra os crimes de violência sexual, é uma das lutas coletivas mais importantes, não é não e ponto final, o que for além disso é violência, mas tá muito mal contada essa história de horror, e o pior é que Jupira Pinto, não é nome de mãe de santo, literalmente, Maycon Douglas, não é santo. Não aguento, e nem tento. Vamos mudar o Roda Roda Jequití, tio Sílvio foi vacinado, e falar de moda, nem consegui citar nesta edição o Dorian Gray da calça Gucci apertada tamanho os malfeitos da temporada, fica para próxima.

Acessórios

Vocês sabem que adoro acessórios, só não uso brincos, que aliás, ficam ótimos na Maju, em especial os maciços. Neste verão, abuse de acessórios robustos e mix de comprimentos, materiais e cores, os itens potencializam o estilo de qualquer visual. E pode somar a este look acessórios de cabelo como as presilhas, as tiaras e os lenços. As correntes, que amooo, uma para cada foto, merecem atenção especial, já que há um bom tempo elas vêm aparecendo nos looks em mix poderosos, mas, para quem já está à procura de novas maneiras elaborarem seus "visus", um modelo circular e mais rígido de colar fica MARA!



Gola Redonda

BBzinha, querida, sua gola preferida, não é que voltou, Tamara. Também conhecida como gola bebê, a gola arredondada em tamanho maxi ganha o protagonismo em peças clássicas, voltando às suas origens, pois é um elemento de estilo da Chanel, já falamos sobre isso. Só que agora estão em modelos mais despojados, quem as trouxe para outros “rolês”

foi a marca Ganni, do galerista dinamarquês Frans Tuelsen.



Utilitarismo

Podem jogar as facas em minha direção. Aconteceu, simplesmente, assim, acordei e coloquei um shorts e fui as compras. É temporada de uma moda mais útil no quesito múltiplas possibilidades de composição e facilidades de figurinos. Bermudas, shorts e saias com muitos bolsos e peças curingas e funcionais estão na “crista da onda” como diria uma colunista do século 18. o sopro athleisure se inspira no conforto dos trajes esportivos e traz a nuance para os visuais mais modernos. Na Prada, que amoo, podemos ver claramente a inspiração nos visuais das jogadoras de tênis.

Oversized

A moda está, cada vez mais, dando prioridade ao conforto e a tendência de roupas oversized está aí para provar isso. O oversized, na tradução literal, seria algo como “grande demais”. Se durante o inverno sobreposições, blusas, camisas e até mesmo calças com modelagens amplas conquistaram seu coração, fique tranquila, pois com o mood comfy influenciado pelo home office cheio de estilo, as peças oversized estão entre nós, Florence.

Texturas e superfícies

Teresinha Pedroso, sua linda! As texturas naturalistas como o tricô, crochê e tramas em rafia, por exemplo, voltaram em sobreposições que darão o arremate final aos visuais com muito estilo e personalidade, ainda mais contando que o simples e comum serão ainda mais exaltados. E se engana quem pensa que o handmade aparece somente em visuais despreziosos: ele foi elevado a outro patamar e se junta à alfaia-taria, ao minimalismo e a tecidos mais nobres. Meu queridíssimo Ronaldo Fraga por exemplo, há duas décadas já se rendia ao fuxico nas passarelas. ■



Gastronomia&

Na dúvida, seja doce!

Beca Milano e uma deliciosa receita de bolo de fubá com calda de goiabada



Da redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Beca Milano é uma das mais celebradas chefs confeitadeiras da atualidade. Desde cedo sua trajetória esteve ligada à gastronomia. Formou-se em bioquímica para trabalhar no desenvolvimento de alimentos, mas viu que buscava

algo a mais. A realização profissional só veio anos depois, ao entrar de vez no doce universo da gastronomia. Sua inquietação a levou a fazer inúmeros cursos de pâtisserie e boulangerie, especializando-se em técnicas de decoração

em açúcar e chocolate. Em 2015 foi chef pâtissière de um dos mais conceituados restaurantes de Curitiba, o Manu. Sua dedicação logo chamou a atenção e lhe abriu oportunidades na carreira. Em 2016, começou a soprar em direção ao



Bolo de fubá com calda de goiabada

Brasil, sendo convidada para participar do programa “Fábrica de Casamentos” e na sequência para o júri de “Bake Off Brasil”. Há três anos, chegou a confeccionar o maior bolo de casamento já preparado no país, de acordo com o instituto Rank Brasil. Com mais de 4,2 metros de altura, 15 mil peças em açúcar e 170 quilos de pasta de açúcar. Beca atende hoje em São Paulo e dedica-se integralmente aos programas de televisão. Nas redes sociais, onde apresenta suas receitas, possui, só no Instagram, mais de 2,7 milhões de seguidores. Seu canal no YouTube, “Beca Milano - Atelier de Doces”, já bateu mais de 250 mil inscritos e quase 12 milhões de visualizações. No Facebook, outros 260 mil seguidores conferem suas confeitadas publicações. Ano passado, lançou três livros pela editora Alaúde, um de receitas de bolos, outro de recheios e um terceiro de decoração em confeitaria. Casada desde 2018 com Fernando Pelégio, diretor artístico do SBT, a jovem chef, fez 33 anos em janeiro, planeja um ano doce para todos nós. Para os leitores da **Metrópole Magazine** uma receita bem regional. um gostoso bolo de fubá mimoso com a deliciosa calda de goiabada. ■

INGREDIENTES:

- 03 ovos;
- 350g de açúcar;
- 100g de fubá mimoso;
- 45g de farinha de trigo;
- 800ml de leite;
- 20g de manteiga sem sal;
- 150g de ricota;
- 60g de coco ralado (de preferência coco fresco);
- 01 colher de sopa de fermento químico (15g).

MODO DE PREPARO:

Adicione no liquidificador o leite, coco, ricota, açúcar, ovos, manteiga, fubá e farinha de trigo. Bata em velocidade média-alta por 02 minutos. Acrescente o fermento e bata por mais 01 minuto. Despeje o preparo (a massa tem consistência líquida, não aconselho usar forma de fundo removível) em uma forma untada com manteiga e fubá e coloque para assar em forno pré-aquecido 180C por uma hora. **ATENÇÃO:** Após pronto, retire do forno e só desenforme quando o bolo resfriar completamente.

COBERTURA DE GOIABADA

INGREDIENTES:

- 600g de goiabada;
- 150ml de água;
- 45ml de suco de limão;
- 50g de mel.

MODO DE PREPARO:

Adicione todos os ingredientes em uma panela. Em fogo médio-alto mexa o preparo até a goiabada derreter por completo. **FINALIZAÇÃO:** Aqueça a calda antes de servir. Despeje sobre o bolo ou sirva à parte. Este bolo fica maravilhoso com ou sem calda! Adoro das duas formas! Bom apetite.

Veloz&

Versa,

 a nova e bem diferente versão do sedã compacto e econômico

Da Redação

RMVALE

A tecnologia do novo Versa, da Nissan, torna cada momento ao volante mais simples, seguro e agradável para o motorista. Nascido em 2011, derivou da plataforma March, da montadora, sendo rapidamente difundido em várias partes do mundo. Com 4,42 m de comprimento e 2,60 m de entre eixos, impressionou pelo excelente espaço para quem vai atrás e um porta-malas com 460 litros, que não era o maior da

categoria, mas pelo menos estava na média. Agora os assistentes de direção ajudam a evitar acidentes e podem até intervir, se necessário.

E, quando se trata da direção em si, o estilo garante boa dirigibilidade e trazem mais conforto ao motorista. Com os recursos do Nissan Intelligent Mobility e do sistema Safety Shield – conjunto de itens de segurança que auxiliam na proteção e contam com alerta de colisão frontal com

assistente inteligente de frenagem, visão 360° inteligente + detector de objetos em movimento, alerta de tráfego cruzado traseiro, monitoramento de ponto cego e 6 airbags. Visando mais comodidade, os engenheiros da Nissan se inspiraram na aventura espacial e na tecnologia utilizada por astronautas que praticamente flutuam. Para simular esse efeito, projetaram um banco dianteiro articulado que ajuda a reduzir o cansaço durante viagens longas.

Um novo carro

Não é exagero dizer que o Versa não é o veículo que conhecíamos. As linhas tímidas e pouco harmoniosas do modelo anterior deram lugar a um estilo mais arrojado e esportivo. Em verdade, lembra muito novo Sentra, que já é comercializado em vários países da Ásia, América do Norte e até na Argentina, mas ainda não chegou por aqui. Alguns detalhes separam Versa e Sentra, como o formato dos faróis e lanternas, mas parece haver diversos itens além da coincidência que aproximam os dois veículos.



Porta-malas espaçoso e bancos traseiros bipartidos 60/40

Se precisar de mais espaço para transportar suas coisas, o porta-malas amplo e aberto que facilita o acesso e a fila traseira de bancos dobráveis 60/40 oferece muitas possibilidades, mesmo com um passageiro a bordo. Além disso, a passagem aberta para o porta-malas permite o transporte de itens longos. ■



Versa Advance

- Sistema eletrônico de ignição (botão Push Start)
- Painel central multifuncional em TFT de 7" com 12 funções
- Nova multimídia Nissan Connect de 7" com Apple Car Play + Android Auto
- Alerta de esquecimento de objetos no banco traseiro - Rear Door Alert
- Chave inteligente presencial (I-Key)
- Câmera de ré

Versa Exclusive

- Rodas de liga leve de 17"
- Faróis dianteiros em FULL LED
- Ar-condicionado automático digital
- Visão 360° inteligente + detector de objetos em movimento (MOD)
- Banco do motorista com tecnologia zero gravity e ajuste manual de altura
- Nissan Safety Shield

Mercado&

Criatividade e inovação pense fora da caixa

Atualmente, as organizações, universidades e o mercado de trabalho exigem e valorizam a criatividade e a inovação, habilidades que são poucos trabalhadas e incentivadas durante os ensinamentos fundamental e médio.

Entretanto, ironicamente, na educação infantil os professores estimulam a criatividade e o famoso “pense fora da caixa”, que é uma rotina nas salas dos pequenos e passa a ser exceção entre os maiores. Basta observarmos a disposição das carteiras, a estrutura das salas de aula e as metodologias aplicadas nas séries iniciais para percebermos que a ludicidade, a liberdade de pensamento e o incentivo à criatividade e inovação são marcas registradas das aulas.

Com o avanço na escolaridade, as salas e suas carteiras mudam a disposição e o objetivo principal passa a ser colocar os estudantes dentro das “caixinhas” – carteiras -, com pouca liberdade de pensamento e espaço para criar. Inicia-se um processo de acúmulo de conteúdo, com pouco ou nenhum estímulo à criatividade.

Isso permanece até o ensino médio, que agrava a situação com a pressão no adolescente para a escolha de uma carreira e a aprovação no vestibular. Então o jovem, agora universitário, começa a ser incentivado a sair da caixinha, a pensar de forma criativa, a produzir conteúdo, produto e/ou serviço – preferencialmente inovadores. Como

exigir proatividade e liberdade de pensamento quando há um salto entre a educação infantil e a universidade no que diz respeito ao processo criativo?

O que começa muito bem é interrompido por anos e exigido instantaneamente na chegada à tão sonhada universidade. Um grande desafio para os professores universitários, aos quais cabe a missão e responsabilidade de despertar em seus alunos o potencial criativo há tanto tempo trancado na “caixinha”.

O empreendedorismo é uma disciplina que busca retomar este processo criativo, além de diferentes metodologias de ensino e trabalhos como estudos de caso, portfólios, criação de protótipos, galerias, startups, entre outras estratégias. São recursos utilizados para buscar despertar a criatividade adormecida desses alunos.

Podemos dizer, então, que criatividade e inovação se aprendem na escola?

A “escola design Thinking echos” propõe importantes conceitos e definições. “A criatividade existe como uma habilidade que libera um potencial que nossa mente tem. Ela existe dentro da nossa mente e pode ser canalizada para a ação. Já a inovação está mais ligada à ação. Inovação é criar ou propor mudanças em sistemas considerados estáveis”.

Nunca é tarde demais para despertar a criatividade que está dentro de nós. Basta incentivo e promoção de cenários



Foto: Divulgação

Fabiana Kadota Pereira é especialista em recreação, lazer e eventos. Professora universitária, atua no Centro Universitário Internacional Uninter.

que estimulem e valorizem o pensamento livre e criativo, a liberdade de testar, acertar ou errar e avançar para novos modelos, estruturas, produtos, serviços e tecnologias.

Cada vez mais o mercado de trabalho valoriza e prioriza pessoas criativas, inovadoras e proativas, que vão além do simples domínio dos conteúdos.

Respondendo à pergunta, sim!! Criatividade se aprende na escola e deve ser estimulada ao longo dos anos e em todos os níveis da escolaridade. ■

ATENÇÃO IMPORTA

Nunca foi tão difícil para a publicidade capturar a atenção. Neste quesito, as revistas são imbatíveis*

- **Leitores** prestam mais atenção ao ler revistas do que quando se envolvem com outras mídias
- **82%** dos leitores gostam da publicidade nas revistas
- **58%** dos leitores disseram que não fazem mais nada enquanto leem uma revista
- **43%** concordaram que a publicidade em revistas é relevante
- **57%** concordaram que a publicidade em revistas faz parte da experiência – mais do que para qualquer outro canal



*Fonte: Projeto Pay Attention

AGILIDADE E COMODIDADE.

O combo perfeito na hora do teste para **COVID-19**

Faça seu exame **PCR-EXPRESS** nas nossas unidades exclusivas para **COVID-19** ou agende uma visita da nossa equipe no conforto da sua casa.

O resultado fica pronto em até **2h!**



2H



www.sabin.com.br

☎ 12 2138.9500 📞 61 3012.8399



sabin
MEDICINA DIAGNÓSTICA