metrópole magazine

ISSN 2764-8180
junho/2021 | nº76
R$ 12,90

RUMO À LIBERDADE

O avanço da imunização e o novo começo na RMVale

ENTREVISTA
Monica Romeiro, dicas sobre maternidade nas redes sociais

ESPORTE
Pâmela Rosa está classificada para Olimpíada de Tóquio

PASSARELLA
A ironia de Luis Phytthon e as cores deste inverno

GASTRONOMIA
Leo Paixão e os sabores e aromas de fogão a lenha

VELOZ
O novo líder do mercado, Fiat Argo

Circuito Turístico da RMVale

SICOOBCRESSEM
Há 37 anos, a melhor opção de crédito consignado para o servidor municipal.
Ligue agora mesmo:
12 3904 9555
sicoobcressem.com.br

www.meon.com.br/circuitoturisticormvale

Siga-nos: @circuitoturisticormvale

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

EDITORIAL

Vacinação em massa

A RMVale é uma das regiões metropolitanas do estado de São Paulo que mais tem imunizado sua população. São José dos Campos, por exemplo, já aplicou quase 400.000 doses de vacinas em diversas faixas etárias de seus habitantes. A antecipação para 15 de setembro da data final para imunização de todos os adultos residentes no estado, anunciada pelo governador estadual, trouxe esperança para a economia regional e para todas as cidades que, com UTIs lotadas, precisam se fechar e seguir as medidas do plano estadual de combate ao novo coronavírus e, com isso, absorver o impacto do desemprego, insegurança alimentar e aumento considerável da desigualdade social. A única forma de voltarmos às atividades cotidianas é com a imunização em massa e, pela primeira vez desde o início da pandemia, isso é um discurso único. Governo Federal, estados e municípios estão unidos na aceleração dos processos de vacinação e todos nós saímos ganhando com a medida. A **Metrópole Magazine** de junho traz o anúncio de uma nova parceria do **Grupo Meon de Comunicação**: o caderno **MEON ADC EMBRAER**, que passa a integrar o **Meon Jornal** e levar a todos os públicos as ações desenvolvidas por essa importante associação classista. Nossos repórteres também registram, com as cores da solidariedade, o surgimento do primeiro time de futsal para pessoas com síndrome de Down da região; as dicas da taubateana Monica Romeiro, principal consultora sobre maternidade nas redes sociais; a cozinha elegante e contemporânea mineira de Leo Paixão; a fina ironia e as cores de inverno ditadas por Luís Phytthon; e o novo carro líder do mercado de emplacamento no Brasil, o Fiat Argos, são conteúdos exclusivos para você, leitor. Fique conosco, folheando a revista física, baixando-a no aplicativo Go Read, lendo-a no **Portal Meon** ou recebendo nossos conteúdos pelas redes sociais e listas de transmissão. **Meon**, informação com credibilidade.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor Especial
Fabrício Correia

Reportagem
Andressa Lorenzetti, Fernanda Niquirilo, Giovana Colela, Gabriel Campoy, Julia Lopes, Matheus Correia, Samuel Strazzer, Vanessa Nascimento e Valtencir Vicente

Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Administrativo
Sabine Baumann, Pedro Alves, Pedro Virgilio e Thomas Baumann

Departamento Comercial
Juliana Ramos e Will Dias

Distribuição
Rodrigo Melo

EDIÇÕES ANTERIORES:
www.metropolemagazine.com.br

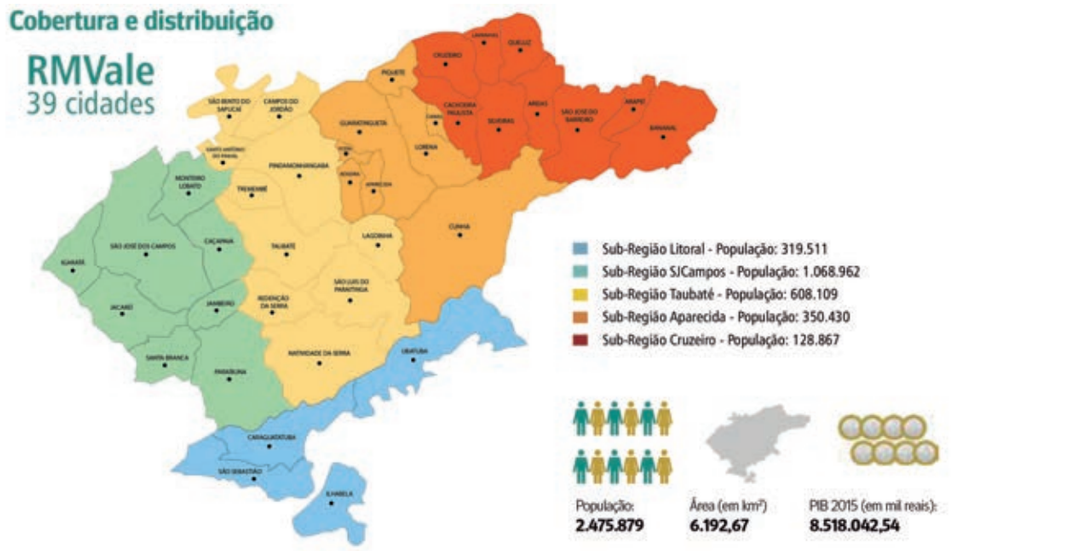
PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

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

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



cafeína

ELIMINE O VÍRUS DA GRIPE E MANTENHA A IMUNIDADE E OS BONS MOMENTOS EM ALTA.

R.T.: Dra. Luciana Campos, CRM 108293-SP

A melhor proteção é a prevenção! Chegou a hora de dar o play na vacinação contra o vírus da gripe e deixar a imunidade em alta para aproveitar o melhor de cada fase da vida. Aqui você encontra a vacina quadrivalente, que garante a proteção mais ampliada contra quatro variantes do vírus.

VACINE-SE CONTRA A GRIPE

www.sabin.com.br
12 2138-9500
61 3012-8399

Vacine-se quando e onde quiser realizando o agendamento pelo site loja.sabin.com.br

sabin
MEDICINA DIAGNÓSTICA

SUMÁRIO

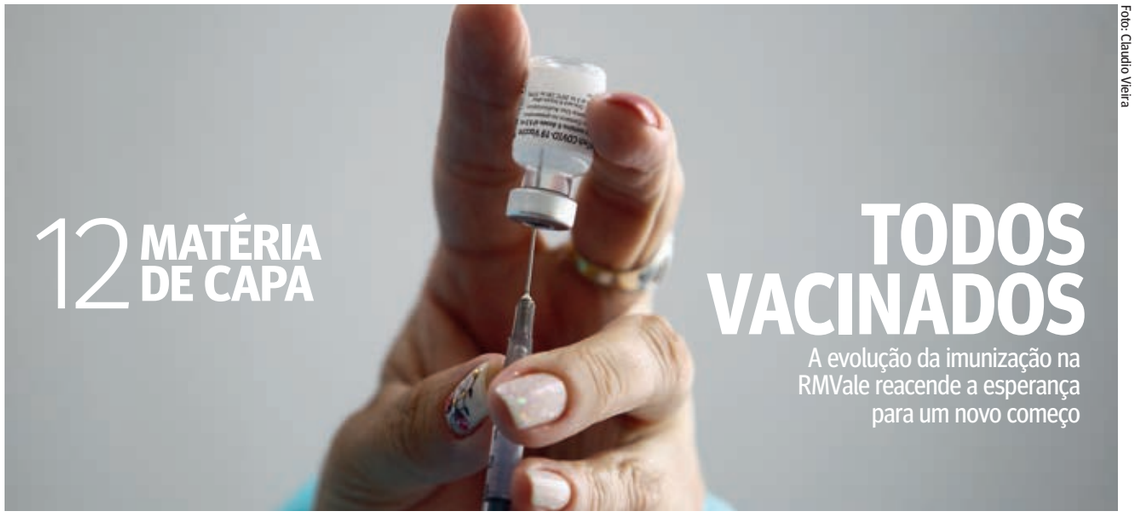


Foto: Claudio Vieira

12 **MATÉRIA DE CAPA**

TODOS VACINADOS

A evolução da imunização na RMVale reacende a esperança para um novo começo

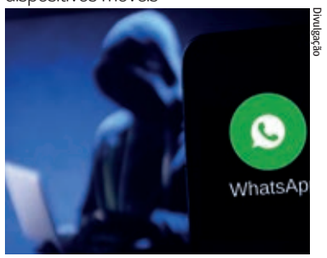
22 ***Entrevista&***
Monica Romeiro, de Taubaté para todo o Brasil

Divulgação

26 ***Solidariedade***
O primeiro time de futsal para pessoas com Síndrome de Down da RMVale

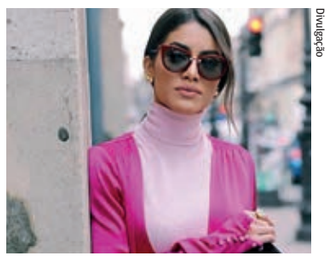
Divulgação

30 ***Crimes Virtuais***
Golpes mudam de característica e passam a acontecer por dispositivos móveis



Divulgação

44 ***Passarella&***
Espelho, espelho meu, é o Renan que conhecemos, o novo príncipe da ética?



Divulgação

46 ***Gastronomia&***
Leo Paixão, sabores do fogão a lenha e alta gastronomia francesa

Divulgação

48 ***Veloz&***
Fiat Argo, líder pela primeira vez

Divulgação

08 ***Espaço do Leitor***
09 ***Aconteceu&***
10 ***Frases&***
28 ***Parceria***
34 ***Esporte&***
40 ***Roda Gigante&***
50 ***Mercado&***

Acreditar

Fundamental | Médio | Técnico

COLÉGIOS UNIVAP

@univapcolegios

@colegiosunivap

www.colegiosunivap.com.br

Colégios Univap

Espaço do Leitor

Feedback

Edição 75 – maio de 2021

RMVALE

12 98218-4888

"Todos os meses aguardo ansiosamente a edição da **Meon Turismo**, de longe a mais completa revista sobre o tema de nossa região. Parabéns ao **Meon**."
Ika Coelho, designer e empresária de semi-joias

"Fiquei bastante impressionado ao ver a revista **Metrópole Magazine** disponível no aplicativo Go Read. Agora o Brasil inteiro tem acesso às informações de nossa região."
Robertinho da Padaria, presidente da Câmara Municipal de São José dos Campos

"A revista **Metrópole Magazine** traz o melhor da RMVale. Parabéns pela qualidade das publicações."
Célia Parnes, secretária de Desenvolvimento Social do estado de São Paulo

"Muitas matérias legais sobre arte e cultura no **Meon Jornal**. Adorei a visita virtual ao Museu Municipal em São José dos Campos."
João Luis Almeida Machado, professor e escritor. Apresentador do programa "Ciclo de Encontros" pelo TamanduáEdu

Aconteceu&

Governador Doria anuncia AME em Taubaté

O governador de São Paulo João Doria (PSDB) anunciou, no dia 18 de junho, em visita a Taubaté, o processo de abertura para o funcionamento do novo AME (Ambulatório Médico de Especialidades) da cidade. Doria aproveitou a ocasião do anúncio para enfatizar o pedido feito pelo deputado estadual Padre Afonso Lobato (PV), que enumerou o AME de Taubaté como uma de suas prioridades de mandato parlamentar. "Iremos fazer a AME que foi solicitada aqui. Autorizo. É, de fato, uma necessidade real. As pessoas precisam do atendimento à saúde. Vamos fazer, padre. O padre havia pedido anteriormente e nós iremos fazer", disse o governador. A agilização do processo se deu por conta do encaminhamento de emenda parlamentar no valor R$ 430 mil reais, de autoria do deputado Padre Afonso, paga no dia da visita do governador, que possibilitará a aquisição pela Prefeitura de Taubaté dos equipamentos de refrigeração faltantes para conclusão da obra pela prefeitura. ■

Foto: Governo do Estado de São Paulo

Tremembé quer criar "Maratona da Fé" entre Basílica do Bom Jesus e Santuário de Aparecida

Divulgação / Prefeitura de Tremembé

O prefeito de Tremembé, Clemente (PSDB), apresentou projeto para a criação de uma maratona entre a Basílica do Bom Jesus e o Santuário Nacional de Nossa Senhora Aparecida. No dia 18 de junho, o projeto foi entregue ao secretário executivo do Governo de São Paulo, Marco Aurélio "Chuí", ex-jogador de basquete, com passagens pela seleção brasileira. De acordo com o prefeito, o projeto foi idealizado por Emerson Iserbem, ex-maratonista e campeão da São Silvestre. Clemente conta que Iserbem o procurou depois que a cidade foi incluída na Associação da Região Turística da Fé. "Fiquei surpreso quando houve interesse de um ex-maratonista. Já existe uma corrida informal daqui até Aparecida. Como fomos inseridos na Rota da Fé, ele [Emerson Iserbem] decidiu profissionalizar o trajeto", disse o prefeito. A iniciativa visa o aquecimento do turismo no município e na RMVale. ■

Servidoras públicas gestantes serão colocadas em trabalho remoto em São José

As servidoras públicas de São José dos Campos passarão a trabalhar de maneira remota após uma decisão do TRT (Tribunal Regional do Trabalho). O presidente da República, Jair Bolsonaro (sem partido), aprovou no último dia 13 de maio um projeto de lei que garante regime de trabalho remoto para as trabalhadoras grávidas durante a pandemia da Covid-19. O Sindserv-SJC (Sindicado dos Trabalhadores no Serviço Público Municipal de São José dos Campos) entrou com uma ação coletiva requerendo a concessão de liminar para que o Município afastasse as gestantes do trabalho presencial imediatamente, sejam elas servidoras públicas, empregadas públicas, estagiárias ou contratadas a prazo determinado, sem prejuízo da remuneração, ficando à disposição para trabalharem de forma remota enquanto durar a pandemia, com base na Lei Federal n. 14151/2021. A Prefeitura de São José dos Campos informou em nota que irá acatar a decisão. ■

Reprodução/Agência Brasil

Campos do Jordão adia Festival de Inverno e flexibiliza funcionamento de bares e restaurantes

Foto: Meon / Andressa Lorenzetti

A Prefeitura de Campos do Jordão, em conjunto com a Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo, anunciou o adiamento do Festival de Inverno pela terceira vez. Inicialmente programado para 2020, será realizado de 3 de julho até o dia 1º de agosto. A princípio, o evento terá apresentações presenciais, com capacidade reduzida em função dos protocolos de segurança sanitária, e online, através dos canais do festival e na plataforma Cultura em Casa. A prefeitura anunciou também a flexibilização do funcionamento de bares e restaurantes durante a semana, visando adaptar os horários nos dias de menor movimento. O atendimento presencial ao público em bares, restaurantes e similares, continua das 6h às 18h nas sextas e sábados, quando a cidade recebe um fluxo maior de turistas. Já de domingo à quinta-feira, os estabelecimentos poderão ficar abertos das 6h às 20h. ■

Frases&

Foto: Claudio Vieira/PMSJC

“O esporte transforma nossas crianças e jovens em protagonistas do bem.”

Felicio Ramuth, prefeito de São José dos Campos, em visita à FUNDHAS, após fazer uma ‘cesta de três pontos’ na quadra da instituição.

“Em torno de 50% dos óbitos por Covid no ano passado não foram por Covid, segundo o Tribunal de Contas da União.”

Jair Bolsonaro, presidente da República. O TCU apressou-se em desmentir a informação.

Foto: Reprodução/YouTube

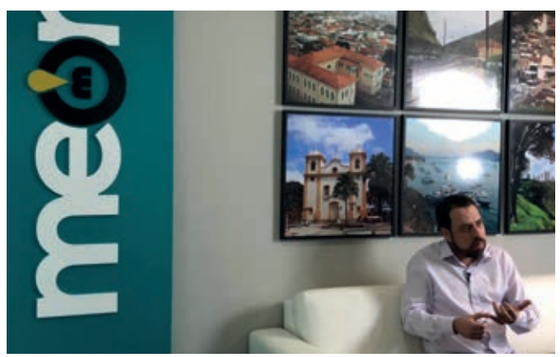
Foto: Fabio Rodrigues Pozzebom

“PACIÊNCIA. C´EST LA VIE, COMO DIZEM OS FRANCESES.”

Hamilton Mourão, vice-presidente, conformado em não ser mais convidado para reuniões ministeriais.

“Precisamos investir mais em ciência e tecnologia na RMVale. A escassez destes investimentos está “desmontando” a região.”

Guilherme Boulos, professor, líder sindical e político, durante visita ao Meon.



“O liberal é um ser abstrato.”

Paulo Guedes, ministro da Economia, da escola liberal.

Foto: Eduardo Braz

Foto: Divulgação

“A Siri sempre invade os meus votos.”

Luís Roberto Barroso, ministro do Supremo Tribunal Federal, rindo ao ser interrompido pela assistente virtual do iPhone.

“CHEGOU MINHA VEZ. NÃO DEIXE DE SE VACINAR.”

Pétala Gonçalves, prefeita de Caçapava, celebrando sua imunização contra a Covid-19.

Foto: Divulgação

Foto: Divulgação

“O governo de São Paulo mente quando divulga que tem repassado vacinas de forma igualitária para todos os municípios e que não tem doses armazenadas em seus estoques.”

Toninho Colucci, prefeito de Ilhabela, denunciando “descaso” do governo de São Paulo com o plano de imunização contra Covid-19 do município.

VACINAÇÃO

TODOS VACINADOS

A evolução da imunização na RMVale reacende a esperança para um novo começo.

Fotos: Claudio Vieira

Samuel Strazzer
RMVALE

Desde o primeiro caso positivo de Covid-19 em São José dos Campos, em março de 2020, já se passaram um ano e três meses de enfrentamento à pandemia. Em novembro do ano passado, teve-se a impressão de que o vírus estava indo embora, mas uma segunda onda veio mais forte que a primeira entre os meses de janeiro e março de 2021 – a região ainda sente os reflexos do boom de casos do primeiro trimestre. Contudo, o avanço da vacinação contra o coronavírus e a perspectiva de imunizar toda a população com mais de 18 anos até setembro reacendem a esperança de a RMVale terminar o ano livre da Covid-19.

> *"Todos os grupos de pessoas por idade, sem comorbidades, serão vacinados com 15 dias de antecedência em relação ao calendário apresentado anteriormente. São Paulo tem pressa e São Paulo vacina."*
>
> **João Doria,**
> governador do estado de São Paulo

CRONOGRAMA ANTECIPADO

No dia 10 de junho, o Governo de São Paulo anunciou a antecipação em 15 dias do cronograma de vacinação para todo o estado. A previsão é que pessoas a partir dos 18 anos – ou seja, toda a população adulta com ou sem comorbidade – recebam a primeira dose até o dia 15 de setembro. "Todos os grupos de pessoas por idade, sem comorbidades, serão vacinados com 15 dias de antecedência em relação ao calendário apresentado anteriormente. São Paulo tem pressa e São Paulo vacina", disse o governador João Doria (PSDB) no anúncio.

Boa parte da RMVale começou a vacinar pessoas a partir de 55 anos de idade sem comorbidades já no dia 16 de junho.

Segundo o cronograma do Governo do Estado, a faixa etária entre 50 e 54 anos deveria ser vacinada em julho, mas algumas cidades da região estão se antecipando. O município de São José dos Campos, por exemplo, já começou a vacinar o público de 45 anos ou mais no dia 21 de junho.

VACINAÇÃO

A VACINAÇÃO NA RMVALE

Até o dia 20 de junho, já foram aplicadas mais de 1,1 milhão de doses de vacinas contra a Covid-19 na RMVale. Cerca de 813 mil pessoas já receberam pelo menos a 1ª dose – o que equivale a 31,5% de toda a população da região.

Segundo Izaías Santana, prefeito de Jacareí e presidente do Codivap (Consórcio de Desenvolvimento Integrado do Vale do Paraíba, Serra da Mantiqueira e Litoral Norte), a vacinação está fluindo bem na RMVale.

"As doses estão chegando corretamente. Todas as cidades estão dentro do calendário, algumas têm dificuldade em relação à logística ou números de servidores, porém não há mais a preocupação de atraso no cronograma de vacinação, o que pode acontecer é a antecipação", disse Izaías.

O presidente do Codivap conta que, no início da campanha de vacinação, houve registro de problemas de defasagens de doses, pois não havia a contagem precisa da quantidade de pessoas de cada público-alvo, mas a situação se normalizou. Em junho, ainda segundo Izaias, a estimativa é que cerca de 50% do público-alvo já tenha tomado pelo menos a 1ª dose do imunizante contra o coronavírus.

Segundo o prefeito, se tudo ocorrer conforme o previsto, as regras de enfrentamento à Covid-19 devem começar a serem flexibilizadas em outubro. Há ainda a possibilidade da população ficar livre do uso obrigatório de máscaras entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022.

"A flexibilização já deve começar depois do dia 15 de setembro. Em outubro já teremos atividades mais flexibilizadas, mas ainda com uso de máscaras. Quem sabe dia 31 de dezembro possamos ter uma festa de ano novo com a remoção das máscaras", disse o presidente do Codivap.

Ainda não chegamos ao tão sonhado recomeço pós-pandemia, mas Izaías afirma que a vacinação já teve um impacto positivo no controle da Covid-19.

"Já temos efeitos extraordinários entre os profissionais de saúde e população com mais de 70 anos, os dois primeiros segmentos que foram imunizados. Tanto os índices de internação quanto os de perda de vida já caíram significativamente nestes públicos", afirma Izaías.

O doutor em ciências Paulo Barja, professor e pesquisador da FEAU-UNIVAP (Faculdade de Engenharias, Arquitetura e Urbanismo da Universidade do Vale do Paraíba), confirma o impacto positivo da campanha de imunização. A universidade criou um "Grupo de Pesquisa em Estatística Aplicada" para estudar os dados da pandemia e observou que a média de idade entre as vítimas fatais tem caído.

"Pelo cálculo, no ano passado, a média de idade de óbitos era 69 anos. Entre janeiro e abril desse ano passou pra 67. Em maio caiu pra 62, em junho já caiu pra 59 e deve fechar o mês em 58 anos. Essa média está descendo à medida que a vacinação vai descendo a faixa etária também", explica o pesquisador.

O vereador de São José dos Campos e médico cardiologista, Dr. José Claudio Barbosa (PSDB), confirma que a imunização tem derrubado o índice de casos graves e mortes na população mais idosa ou que já tomou as duas doses.

"O que percebemos claramente foi a redução de óbitos na população mais idosa, imunizada primeiro com as duas doses. Isso foi muito bom porque foi um reflexo claro dos efeitos da vacinação. Em contrapartida, tivemos aumento dos casos na população mais jovem, que afrouxou um pouco os cuidados, foi para as ruas, ficou desprotegida. Em São José, já temos mais da metade da população adulta imunizada com pelo menos a primeira dose. E a gente percebe o resultado disso no número de internações, que vem caindo, principalmente no Hospital Municipal. Estamos no caminho de uma melhora, mas não podemos afrouxar as medidas de segurança. Isso é muito importante", disse o médico.

Foto: Divulgação

> "Já temos efeitos extraordinários entre os profissionais de saúde e população com mais de 70 anos, os dois primeiros segmentos que foram imunizados. Tanto os índices de internação quanto os de perda de vida já caíram significativamente nestes públicos."
>
> **Izaías Santana,** prefeito de Jacareí e presidente do Codivap

VACINAÇÃO

PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

As pesquisas apontam que as vacinas reduzem a quase zero os óbitos ou desenvolvimento grave da Covid-19. Os estudos do imunizante da Oxford/AstraZeneca apresentaram redução de quase 90% nos casos de internações. Já a CoronaVac, desenvolvida pelo Instituto Butantan e a empresa Sinovac, apresentou 100% de eficácia contra casos graves ou mortes.

Contudo, mesmo com o avanço da vacinação, os protocolos de segurança precisarão ser mantidos à risca até que a população esteja toda vacinada com as duas doses – o que deve acontecer entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022.

Dr. José Claudio Barbosa explica que, sem os protocolos de segurança e somente com parte da população vacinada, corre-se o risco de manter o vírus em circulação. Mesmo imunizada e protegida de desenvolver um quadro grave da doença, a pessoa pode contrair e transmitir o vírus.

"Sempre há um percentual de risco e, no caso do coronavírus, por conta da sua alta letalidade, os cuidados precisarão continuar por muito tempo. Temos as variantes que vão aparecendo e sempre geram preocupação. [...] Nós teremos que manter os protocolos de segurança, álcool em gel, máscaras e distanciamento social, mesmo após a segunda dose até atingirmos o que chamamos de imunidade de rebanho, que é quando um determinado percentual da população, em média 70%, já está imunizado com as duas doses", explica vereador e médico.

> *"Sempre há um percentual de risco e, no caso do coronavírus, por conta da sua alta letalidade, os cuidados precisarão continuar por muito tempo."*
>
> **Dr. José Claudio Barbosa,** médico e vereador

Foto: Claudio Vieira

LAGOINHA, A CIDADE QUE MAIS VACINOU SUA POPULAÇÃO

Das 39 cidades da RMVale, o município de Lagoinha foi a que mais vacinou proporcionalmente sua população. Dos 4.889 habitantes (IBGE: estimativa 2020), 2.372 já tomaram a 1ª dose e 873 tomaram a 2ª – equivalente a, respectivamente, 48,5% e 17,8%.

O prefeito Tiago Magno (PL) afirma que o foco foi na logística. A estratégia de vacinação foi ir até as pessoas que fazem parte dos grupos prioritários para aplicar a vacina contra a Covid-19, sejam idosos, profissionais de saúde ou pessoas com comorbidades. A grande atenção foi o trabalho de imunização na zona rural.

"Nós estamos trabalhando fortemente na campanha de vacinação fazendo uma busca ativa em todos os bairros da nossa zona rural, que é muito extensa, e também no centro do nosso município. [...] Conseguimos atender de forma ativa todas as pessoas que precisam, fizemos um atendimento bem próximo da população, fomos até as residências aplicar a vacina", explicou Tiago.

O chefe do Executivo de Lagoinha aproveitou a oportunidade para agradecer aos servidores da prefeitura pelo empenho na campanha de imunização. Segundo ele, a cidade recebeu praticamente a mesma proporção de vacinas que os demais municípios, mas a estratégia de logística foi mais eficiente principalmente por conta da dedicação dos profissionais da saúde.

"Lagoinha está num ritmo acelerado nas vacinações e tudo isso se dá pelo empenho e dedicação dos nossos profissionais de saúde e de todos os colaboradores da Prefeitura. [...] O prazo que o Estado colocou, de todos tomarem a 1ª dose até o dia 15 de setembro, se o município tiver as doses, nós temos plena certeza que iremos cumprir. Se as doses chegarem, iremos vacinar toda a população de Lagoinha num período ainda menor que o previsto pelo Governo do Estado", disse o prefeito.

> *"Lagoinha está num ritmo acelerado nas vacinações e tudo isso se dá pelo empenho e dedicação dos nossos profissionais de saúde e de todos os colaboradores da Prefeitura."*
>
> **Tiago Magno,** prefeito de Lagoinha

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

São José dos Campos, maior cidade da RMVale com 729.737 habitantes (IBGE: estimativa 2020), também segue com a vacinação em ritmo acelerado. O município vacinou 273.864 pessoas com a 1ª dose e 90.212 com a 2ª – o que representa, respectivamente, 37,5% e 12,3% da população total. A secretária de Saúde, Margarete Correia, afirma que, se for considerado somente a população acima de 18 anos, São José está ainda mais adiantada na imunização.

"Se a gente for ver que nossa população alvo da vacinação é acima de 18 anos – nós temos 537.037 habitantes nessa faixa etária – nós conseguimos já vacinar 52,3%, até o dia 18 de junho com a primeira dose e 33% com as duas doses", disse Margarete.

Segundo a secretária, se o Governo do Estado concluir corretamente a entrega das vacinas, será possível avançar na vacinação conforme o cronograma. Margarete destacou que a cidade conta com um amplo esquema vacinal. "Acreditamos que, em breve, à medida que as vacinas forem chegando, nós vamos conseguir dar vazão. Lembrando do nosso potencial de recurso humano e também físico: 45 pontos da cidade são mobilizados pra acontecer a vacinação. Porém, estamos atrelados, nesse momento, à vinda das doses. Assim que vierem, a gente pode fazer o esquema vacinal", destacou a secretária de Saúde.

VACINAÇÃO

DEPOIMENTOS

“Não quero puxar brasas para as minhas sardinhas, mas a vacinação prioritária para idosos foi medida sábia. Somos nós, os idosos, que somamos comorbidades, como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, entre outras, no organismo que se fragiliza com o tempo. Nós idosos somamos também as emoções, os amores, o carinho pela família, e passamos o tempo a cuidar de netos e até bisnetos. Temos os corações fracos, senão de deficiência, mas de amor.”

Alcindo Tenório Pereira, 83 anos, vacinado no grupo prioritário de idosos.

Foto: Divulgação

Foto: Divulgação

“Vejo a imunização da Polícia Militar como algo de extrema importância, pois somos uma das linhas de frente. A vacina trouxe segurança para nós, nossa família que está em casa e até mesmo para a população com quem temos contato direto.”

Lucas Pereira, 30 anos, Soldado Pereira da Força Tática do 5º BPM/M, vacinado no grupo prioritário de profissionais de segurança pública.

“Eu tomei a vacina da Pfizer e não tive nenhum tipo de reação, pra mim foi super tranquilo. Eu apoio, sim, outras mães a se vacinarem, a procurarem informações se estiverem com medo, conversar com o médico obstetra que a esteja acompanhando. [...] É mais pelo neném do que pela gente. Quando a gente está gerando alguém, pensa o quanto essa vida é importante. Tomar a vacina é muito mais importante pelo bem que isso faz para ele [filho] do que pra mim.”

Tatiane Custódio, 29 anos, vacinada no grupo prioritário de grávidas.

“Foi importante os motoristas terem tomado a vacina porque eles transportam muita gente. Eu transporto cem pessoas na noite. Então isso foi bom. E, lógico, dá segurança pra gente. A gente trabalha mais despreocupado.

Naor Pedro de Alcântara, 51 anos, vacinado no grupo prioritário de profissionais do transporte.

DEPOIMENTOS

“A importância desse grupo [profissionais da saúde] ser o primeiro a ser vacinado, independente da idade, é porque a gente que está fazendo o controle e entrando em contato direto com o epicentro da doença. Os lugares onde mais tem doença, mais tem circulação do vírus, são os hospitais. O pessoal que trabalha na saúde precisa estar protegido, porque se não o hospital não vai ter estrutura pra cuidar das pessoas doentes. Se quem cuida ficar doente, quem vai cuidar dos cuidadores? Não é a primeira pandemia que a humanidade está passando, mas é a primeira pandemia que nós estamos passando. Nós já tivemos a famosa peste bubônica, a gripe aviária, a gripe espanhola, a H1N1. Tirando a peste negra [século XIV], pois não existia a vacina naquela época, as epidemias, endemias e surtos que acontecem na África ou qualquer outro lugar mundo, foram controladas com as vacinas, foi a única coisa que tirou a humanidade desse mal.”

Felipe Tavares, 26 anos, auxiliar e técnico de enfermagem, vacinado no grupo prioritário de profissionais de saúde.

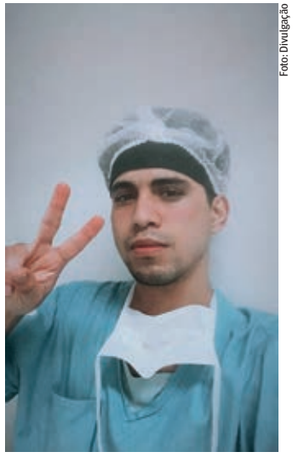


Foto: Divulgação

Foto tirada em momento de descanso

“Os profissionais da saúde são a linha de frente de combate à pandemia, mas os profissionais da educação também estão tendo muito contato. [...] Tomei a primeira e a segunda dose e isso é muito importante não só pra mim, mas também pra todos os profissionais da educação, uma vez que a gente está tendo muito contato com o aluno e com outros profissionais. Eu me sinto mais seguro para trabalhar, pra conviver com a minha família, pra visitar a minha mãe, que tem 75 anos e também já foi vacinada, pra conviver com os meus filhos. Fico mais tranquilo porque não corro o risco nem de pegar e nem de levar essa doença. Graças a Deus fui vacinado, logo logo todo mundo vai estar vacinado também e se Deus quiser tudo isso vai passar.”

Aparício José Rodrigues Filho, 51 anos, vacinado no grupo prioritário de profissionais da educação.

“Foi com muita alegria que recebemos, no mês de maio, a notícia da vacinação contra a Covid-19 para pessoas com Síndrome de Down, uma vez que essas pessoas fazem parte do grupo de risco devido à sua baixa imunidade. Esta vacina dá segurança para saúde do nosso filho, faz eu me sentir mais tranquila como mãe. Mesmo sabendo que ele está parcialmente protegido contra a Covid-19, pois tomou somente a 1ª dose, é muito gratificante! Lógico que continuamos com os devidos cuidados seguindo os protocolos, usando máscaras, higienizando as mãos e mantendo distanciamento físico. Agora aguardamos ansiosamente a data para aplicação da 2º dose da vacina prevista para o mês de agosto.”

Silvia Pupio, 56 anos, mãe de **Matheus Pupio**, 18 anos, vacinado no grupo prioritário de pessoas com Síndrome de Down.

Foto: Divulgação

APRENDER
É DESCOBRIR
CAMINHOS.

MATRÍCULAS ABERTAS

Agende sua visita e venha nos conhecer:

colegiopoliedro.com.br
(12) 3924-1616
(12) 3928-1616

Poliedro
Colégio
Inspirando conquistas

MONICA ROMEIRO
DE TAUBATÉ PARA TODO O BRASIL

Publicitária, tornou-se uma das consultoras mais procuradas no país sobre assuntos relacionados à maternidade

Gabriel Campoy
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Formada em publicidade, atuante na área da propaganda, 30 anos e auge pessoal. O que poderia dar errado na vida de Monica Romeiro? Nada. Exceto seis tumores que surgiram no fígado da paulistana e exigiram um cuidado mais delicado por parte da publicitária. Após consulta com o médico veio a orientação, inusitada, aconchegante, porém assustadora: "engravidar". Ao sair do consultório, em conversa rápida com o marido, veio o pedido de casamento e a decisão de acatar a orientação do médico. Com isso veio Lucas, hoje com nove anos, e em seguida Larissa, atualmente com sete anos. Ainda no período da maternidade, após sentir os desafios de ser mãe, longe da romantização vista em um primeiro momento nas redes sociais, surgiu, com o apoio do marido, a ideia de empreender falando sobre o assunto e ajudar mães que passam por dificuldades semelhantes. Em conversa com a **Metrópole Magazine,** Monica, criadora do "Almanaque dos Pais" com quase um milhão e meio inscritos no Youtube, contou sobre as dificuldades que enfrentou em ser mãe, o início do projeto que se materializou em sua grande ocupação atualmente e diversos conselhos às mamães de primeira, segunda, terceira ou até quarta viagem. **Confira a entrevista:**

Fotos: Divulgação

Metrópole: Antes do diagnóstico médico, com os problemas de tumores no fígado, você tinha o sonho de ser mãe?

Monica Romeiro: Apesar de ter filhos ser um plano, não tinha a maternidade como foco, inclusive nenhum plano de engravidar nos próximos anos. Quando veio o diagnóstico com a recomendação "engravide agora ou talvez não possa ter filhos no futuro" foi um choque tanto para mim quanto para meu marido, mas sem dúvidas foi o melhor conselho para nossas vidas.

> *"Nunca odiei ser mãe, mas entendo quem sente. Meus maiores desafios foram lidar com o cansaço, com o sentimento de solidão e com crises no casamento após a chegada dos filhos, mas tudo isso me causava tristeza e não raiva."*
> **Monica Romeiro**

Metrópole: Você diz em certo momento da sua biografia que a "maternidade real" é diferente da "maternidade virtual". Qual o significado de ambos os termos?

Monica Romeiro: A maternidade virtual é aquela que vemos nas redes sociais, com depoimentos lindos, pais e crianças sempre arrumadas, perfeitas e que passam a ideia de que os filhos trazem uma plenitude para a família, ou seja, quando você tiver filhos você será feliz o tempo todo. Então nos deparamos com a maternidade real, que tem sim um lado delicioso, mas também tem um lado B que ninguém gosta de falar, ou melhor, eu gosto! É aquela onde a gente se cansa, a dedicação é ilimitada. Ser mãe cansa sim, mas a gente não cansa da maternidade, são duas coisas muito diferentes.

Metrópole: A romantização da maternidade é uma problemática em sua opinião?

Monica Romeiro: Sem dúvidas! Descobrir que vai ser mãe já traz uma série de sentimentos confusos, entre eles o medo. Se cobrar para ser a mãe romantizada nas redes sociais só vai fazer essa jornada ser mais difícil. Além de entender que ser mãe é um desafio incrível, o mais importante é saber se perdoar durante esse processo, porque a gente se culpa demais, até do imprevisível.

Metrópole: Uma frase que passou a ser vista com mais frequência em artigos que abordam a maternidade é "amo meu filho, mas odeio ser mãe". Você já sentiu isso?

Monica Romeiro: Nunca odiei ser mãe, mas entendo quem sente. Meus maiores desafios foram lidar com o cansaço, com o sentimento de solidão e com crises no casamento após a chegada dos filhos, mas tudo isso me causava tristeza e não raiva. Cada mulher sente de forma diferente os desafios da maternidade e acho importante abrir espaço para que elas possam expor seus sentimentos sem serem julgadas, além de entender existirem dois sentimentos muito diferentes nesta história: o amor pela maternidade e o amor pelo filho.

Metrópole: A ativista feminista Betty Friedan dizia que "se o papel da mulher se limita exclusivamente a ser dona de casa e mãe, claramente termina quando ela não pode mais ter os filhos por perto". Você concorda com essa afirmativa?

Monica Romeiro: É cruel com a mulher definir, por ela, qual é o seu papel. Ela pode ter o papel que quiser, inclusive ser dona de casa e mãe. Com ou sem os filhos por perto e ela continuará sendo tudo isso (sim, tudo isso porque ambos demandam muita energia), além do mais, ninguém

Entrevista&

deixa de ser mãe. Ser mãe é um "título" eterno. Não se pode condenar uma mulher a ter seu caminho escrito por outro. Respeito às escolhas individuais deveria ser a base de tudo, em minha opinião.

Metrópole: Como surgiu a ideia de empreender falando do assunto?

Monica Romeiro: A ideia foi dada pelo meu marido, que conhecia minha paixão por escrever e percebia o quanto me incomodavam os julgamentos maternos na Internet. Quando comecei meu blog, o Almanaque dos Pais, em janeiro de 2013 eu já sabia o que queria: um site cheio de informações seguras e que acolhesse todas as mães. Sem clube do parto normal, clube do aleitamento ou clube do meu filho é melhor que o seu. Seria um único clube: o de acolhimento aos pais e mães que querem o bem dos seus filhos. O Almanaque dos pais foi crescendo, ganhou colunistas médicos que acreditaram no trabalho informativo do site. Depois foi ganhando as redes sociais até que, em agosto de 2016, por muita insistência do meu marido, chegou ao YouTube com o mesmo propósito: informar e acolher. Hoje o canal está com mais de 1,36 milhão de inscritos e são mais de 110 milhões de vídeos assistidos.

Metrópole: Qual a realidade emocional de boa parte das mães que te procuram?

Monica Romeiro: Boa parte das mães me procuram por se sentirem inseguras, a famosa dúvida do "será que vou dar conta de ser mãe". Esta insegurança tem aparecido cada vez mais, afinal somos bombardeadas com mães perfeitas, que nunca gritaram, nunca perderam a cabeça e filhos que dormem a noite toda desde que nasceram, nunca fizeram birra ou comeram doces. Oferecer àquelas mães apoio emocional para que aprendam a se perdoar quando errarem, para que busquem sua forma de "maternar" sem comparar ou precisar alcançar a expectativa do outro é meu grande desafio.

Metrópole: Para você, qual o papel do homem no período das grandes variações emocionais femininas, como carência, solidão, entre outros pós-gravidez?

Monica Romeiro: O homem pode e tem o dever de ajudar a mulher, principalmente no puerpério (os 40 dias após o nascimento do bebê). Promover um ambiente tranquilo para que a mãe possa amamentar, prover segurança e organização, inclusive nos cuidados com a casa, paciência e atenção. Antigamente as avós, irmãs e tias conseguiam ajudar a nova mãe, mas hoje, em que muitas delas estão trabalhando, esta nova mãe precisa ainda mais do seu parceiro.

Metrópole: A maternidade pode ser considerada uma forma de por o casamento à prova?

Fotos: Divulgação

Monica Romeiro: Não no meu ponto de vista. O mais comum é que o relacionamento se torne mais desafiador nos primeiros meses (ou anos) da chegada do filho. Muda a rotina, aparecem conflitos nas horas de cuidar e educar, falta tempo e energia para se dedicar ao relacionamento e apenas com muito diálogo e respeito o casamento será saudável.

Metrópole: Como foi a realidade vivida dentro da sua casa?

Monica Romeiro: Meus filhos me ensinaram muito sobre não ter controle de tudo e o quanto é impossível equilibrar perfeitamente todas minhas facetas: mulher, mãe, amiga, esposa, filha, irmã, profissional e por aí vai. Aquele conceito de supermãe e família perfeita de comercial de margarina só existe na televisão e fotos de porta-retratos. A vida real tem muito mais nuances de cores e aprender a apreciá-las, inclusive os tons mais nebulosos, torna a maternidade mais leve e muito mais feliz.

Metrópole: Você fala em alguns materiais produzidos que a mãe, em certo momento da maternidade, esquece a vaidade e perde boa parte da autoestima. Por que isso acontece? Como evitar?

Monica Romeiro: Principalmente nas primeiras semanas do bebê, estamos com a atenção voltada para os cuidados do nosso filho. São muitas noites mal dormidas, muitas fraldas, choros, quase sem rotina e com os hormônios bagunçando nosso humor e disposição. Qualquer energia que nos sobre será para cuidar e estimular nosso bebê. O bebê começa a interagir e vê-los sempre lindos e arrumadinhos, saudáveis, traz aquela sensação incrível de prazer até dar aquele "click" saudoso de uma roupa mais legal, um salão de beleza para fazer cabelo e unha, se sentir mais bonita. Para algumas mães esse "click" chega em poucas semanas, para outras pode levar anos. Eu mesma levei 2 anos do nascimento da minha segunda filha para voltar a sentir vontade de cuidar de mim, inclusive para arrumar mais tempo para eu fazer o que eu gosto. Não acho que foi muito ou pouco tempo, para mim veio no tempo certo. Claro que algumas mães já sentem essa vontade ainda na sala de parto, enquanto outras podem levar mais tempo. Não existe uma regra ou tempo ideal que sirva para todas as mulheres.

Metrópole: Qual recado você daria para as mulheres que estão grávidas ou pretendem engravidar?

Monica Romeiro: Busque informações confiáveis. O seu conhecimento a levará a ter as melhores escolhas na sua maternidade.

LIVRO

VEM CÁ ME DAR UM ABRAÇO

Em "Vem cá me dar um abraço", Monica Romeiro conta sua história com a maternidade e suas dores com o maternar. O livro é o abraço da consultora em direção às suas seguidoras e inscritas para que não se sintam sozinhas. Trata de questões diversas sobre a importância em validar sentimentos para o perdão e viver uma maternidade mais feliz, sem tantas cobranças e comparações. ■

DESCONTOS DE ATÉ 90%
JUROS E MULTAS DE DÍVIDAS COM O SAAE
0800 725 0330
www.jacarei.sp.gov.br
www.saaejacarei.sp.gov.br
saae Serviço Autônomo de Água e Esgoto Jacareí-SP
Prefeitura de JACAREÍ

SOLIDARIEDADE - INCLUSÃO PELO ESPORTE

Conheça o primeiro time de futsal para pessoas com SÍNDROME DE DOWN da RMVale

Fotos: Divulgação

Gabriel Campoy
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

São José dos Campos mais uma vez pode se considerar na vanguarda do Vale do Paraíba. Desta vez, o motivo se dá por conta de uma ação totalmente voltada à solidariedade. O ProSportT21 Futsal Down, da cidade, é a primeira equipe da RMVale para pessoas com síndrome de Down.

O time foi criado por Marinalva Soares, mãe de uma menina de 7 anos que tem síndrome de Down e surgiu em conjunto a uma parceria com o Centro de Treinamento ProSport.

Marinalva afirma que a ideia para o projeto ocorreu após uma palestra. Nela, Rafael Carvalho, de 25 anos, com síndrome de Down, juntamente de seu pai, criaram um movimento chamado Maravilha MaXXIma, sediado em Campinas. Do engajamento de Maurício Carvalho, surgiu o time para pessoas com Down da Ponte Preta, o Ponte Preta S21 Futsal Down.

A palestra foi um dos eventos promovidos pelo Sinergia21, grupo de mães com filhos que têm síndrome de Down em São José dos Campos e região, que se unem esporadicamente com o objetivo de levar conhecimento e direcionamento para as famílias, além da troca de experiências.

"Nós somos um projeto voluntário e de construção coletiva. Nosso objetivo é colocar crianças, jovens e adultos com síndrome de Down em quadra para treinar e desenvolver habilidades esportivas e cognitivas", diz a criadora do projeto.

O time de São José dos Campos tem o apoio e incentivo dos coordenadores e técnicos do futsal Down da Ponte Preta de Campinas, do Corinthians, do Ituano e da CBDI (Confederação Brasileira de Desportos para Deficientes Intelectuais) para troca de experiências e conhecimentos.

De acordo com a idealizadora do projeto, futsal Down não tem adaptação nas regras, sendo exatamente igual ao que é disputado convencionalmente. Além disso, segundo ela, o esporte traz benefícios físicos, sociais e cognitivos para os participantes e motiva as famílias, além de ser um projeto de inclusão, onde os atletas se tornam protagonistas mostrando o talento em quadra.

Como parte da estruturação, a equipe anuncia para o dia 03 de julho a entrega do uniforme próprio para seus atletas.

Aplicativo com nome da filha

Marinalva é mãe de Sofia, uma garota entusiasmada de 7 anos com síndrome de Down. Foi a filha quem estimulou o engajamento da mulher em projetos sociais para pessoas com deficiência.

O SofiaFala, um software inteligente de apoio à fala, é um aplicativo de celular para auxílio no treinamento de fala em pessoas com síndrome de Down, idealizado por Marinalva e desenvolvido por pesquisadores da USP de Ribeirão Preto.

O sistema capta sons e imagens produzidos durante a execução de exercícios de fonoaudiologia e depois os analisa, oferecendo tipos diferentes de respostas sobre a performance da criança: uma lúdico-educacional, com orientações para o paciente e para o responsável pelo treino e outra com dados estatísticos para o fonoaudiólogo avaliar, acompanhar e orientar a criança. ■

> "Nós somos um projeto voluntário e de construção coletiva. Nosso objetivo é colocar crianças, jovens e adultos com síndrome de Down em quadra para treinar e desenvolver habilidades esportivas e cognitivas."
>
> **Marinalva Soares,** criadora do projeto.

PARCERIA

MEON E ADC EMBRAER FIRMAM PARCERIA INSTITUCIONAL

Meon Jornal circulará a partir de agora com o caderno MEON ADC EMBRAER

Da redação
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Com certeza você já ouviu falar da ADC EMBRAER, mas você sabia que muito do que acontece na entidade não é somente para sócios? Por isso, a partir de agora, o **Meon** se torna um dos veículos de comunicação da ADC EMBRAER com o público externo. Os sócios e não sócios terão acesso a informações exclusivas, como conteúdo esportivo, educativo, cultural e recreativo.

Segundo Charles Anderson Custódio, presidente da ADC EMBRAER, essa parceria só foi viável graças "à diversidade de conteúdo, estilo de publicação do grupo e associação de assuntos de interesse comum entre as parceiras". Com a comunicação dos benefícios em larga escala, além dos funcionários, seus dependentes e comunidade em geral também terão acesso a informações até então restritas aos sócios, garante o presidente.

"A ação faz parte de um projeto de marketing para novos negócios junto às parcerias ADC EMBRAER e expansão da marca", afirma Antônio Marcio Sarto, vice-presidente e diretor de marketing da ADC EMBRAER.

A parceria com o **Meon** ocorre pelo fato de a empresa ser um portal de inovações, apresentar grande abrangência regional, além do crescimento digital promissor. Fato esse que impulsionou o interesse de Suseli Graham Bell, assessora da presidência da ADC EMBRAER, na intermediação dessa parceria.

Segundo ela, a pandemia da Covid-19 fez com que houvesse uma mudança de postura na comunicação da ADCE. "Antes da pandemia, as informações eram restritas aos sócios, com as mudanças, entendemos que precisávamos de um acesso que fosse diversificado e aberto aos não sócios também, por isso a parceria com o **Meon**", explica Suseli.

Para Regina Laranjeira Baumann, diretora executiva do **Grupo Meon de Comunicação**, a parceria é a concretização de mais um sonho: valorizar os símbolos do desenvolvimento regional, repercutindo boas ações e práticas para a melhoria das condições de vida da população.

"A ADC EMBRAER é um exemplo de como uma associação classista pode fazer a diferença na vida de toda uma cidade. Graças à gestão de homens e mulheres pensando no coletivo, construíram um importante patrimônio para nossa região. Tenho certeza de que iremos voar alto", afirmou Regina.

A distribuição do jornal impresso para os associados será feita de forma gratuita nas portarias das unidades e por meio digital, através do **Portal Meon**, onde a ADC EMBRAER terá destaque na página inicial.

> *"A ação faz parte de um projeto de marketing para novos negócios junto às parcerias ADC EMBRAER e expansão da marca."*
>
> **Antônio Marcio Sarto**, vice-presidente e diretor de marketing da ADC EMBRAER.

Charles, Presidente da ADCE; Regina, Diretora-executiva do Meon; e Antônio, Vice-presidente da ADCE

Fotos: Divulgação

NOVIDADE

O primeiro caderno especial MEON ADC EMBRAER foi veiculado no dia 18 de junho, com tiragem física de 6.000 exemplares entregues nas portarias de todas as unidades da EMBRAER e da ADC EMBRAER em São José dos Campos, além da distribuição dirigida em condomínios verticais e horizontais da cidade, prédios públicos das cidades da RMVale, além do **Portal Meon** e e-mail institucional dos funcionários da empresa. ■

Acesso o QRCODE e confira e edição completa

CRIMES VIRTUAIS

GOLPES MUDAM DE CARACTERÍSTICA E PASSAM A ACONTECER POR DISPOSITIVOS MÓVEIS

CRIMINOSOS ENGANAM VÍTIMAS E ENVIAM LINK PARA DESATIVAR WHATSAPP

Ao fornecer dados pessoais e clicar em links duvidosos, a vítima pode liberar o acesso do celular para terceiros.

Vanessa Nascimento
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Cibercriminosos podem clonar contas do WhatsApp e se passarem pela vítima ao obter o código de confirmação do mensageiro. Golpistas entram em contato fingindo serem empresas conhecidas para pedir que o usuário repasse um código enviado por SMS. Os dígitos, na realidade, liberam o acesso da sua conta do WhatsApp a terceiros. Ao roubar sua conta, o criminoso pode se passar por você e incentivar seus conhecidos a transferirem dinheiro para uma conta de outra pessoa.

Foi o que aconteceu com Pedro (nome fictício em denúncia anônima), que conta ter recebido uma ligação em que pediam para que respondesse um questionário sobre Covid-19. Perguntas sobre ele ter tido sintomas ou contato com alguém contaminado, entre outras. Aceitou participar da pesquisa, porém, ao final, o suposto atendente disse que enviaria um código de seis dígitos cuja confirmação finalizaria o atendimento. Pedro percebeu que havia algo errado e questionou o "atendente", que rapidamente desligou a ligação.

Algo parecido aconteceu com Mariana (outra denúncia anônima). Ela recebeu uma solicitação de amizade em uma de suas redes sociais: uma página que ela seguia (e que havia sido clonada) a convidava para participar de um sorteio. Solicitaram seus dados e, para finalizar a "participação", pediram a confirmação dos números enviados por SMS.

Na euforia, ela mandou os números, sem se dar conta de que era o código de acesso para o WhatsApp. No momento que ela enviou os números, o aplicativo foi desativado do celular e ela percebeu que se tratava de um golpe.

Casos como os de Pedro e Mariana acontecem todos os dias, afirma Georges Assaad, diretor do Procon de São José dos Campos. "Os alvos preferidos são as pessoas idosas, contudo, vemos que todos nós podemos ser vítimas, portanto, devemos ficar extremamente atentos com contatos que pedem códigos enviados por números de SMS, além disso, é importante ativar a verificação em duas etapas nos aplicativos que possuem essa função."

Georges Assaad orienta que, caso a pessoa caia em um golpe, é importante ligar imediatamente na operadora e solicitar a suspensão temporária da linha telefônica. Além disso, recomenda-se a realização de um boletim de ocorrência junto à autoridade policial.

"Após solicitar a suspensão temporária da linha telefônica, vá pessoalmente numa loja autorizada da empresa de telefonia, apresente os documentos pessoais do titular da conta e solicite a transferência da linha telefônica para um novo chip", ressalta.

O Procon de São José dos Campos alerta aos consumidores que não enviem o código de seis números, pois depois da clonagem, o golpista passa a enviar mensagens para os contatos da vítima pedindo dinheiro no nome dela. Muitas vezes, o infrator pede dinheiro para parentes e conhecidos, simulando alguma necessidade urgente.

Segundo dados da PSafe (referência no fornecimento de dados e alertas de cibersegurança para a mídia brasileira), só em 2020, mais de 5 milhões de brasileiros foram vítimas do chamado "golpe do WhatsApp", que consiste, basicamente, em contato fraudulento pelo criminoso buscando os seis dígitos de acesso remoto ao WhatsApp da vítima. Para tanto, o criminoso se vale dos mais diversos disfarces, como o de funcionário de instituição bancária, colaborador de operadora de cartão de crédito, anunciante de prêmio vencido pela vítima, dentre outros ardis. Após obter acesso à lista de contatos, inicia a tratativa com contatos próximos buscando a transferência de valores.

Rafael Luiz Silveira Bizarria, advogado, especialista em Direito Penal Econômico e professor em Direito Penal e Processo Penal, explica que a conduta de clonar WhatsApp e pedir dinheiro a terceiros pode configurar o crime de estelionato, uma vez que o criminoso, induzindo a erro a vítima por meio de fraude ou ardil, obtém vantagem ilícita, lesando o patrimônio da vítima.

"No ano de 2021, foi publicada nova legislação em nosso país, criando uma modalidade especial de estelionato justamente para casos de fraudes eletrônicas, elevando a pena deste crime para o patamar de 04 anos a 08 anos de prisão, além de multa, podendo a pena ser aumentada em 2/3 se a prática se der por meio de servidor digital mantido fora do Brasil."

O advogado também ressalta que a conduta de invadir dispositivo alheio para obter vantagem ilícita pode configurar outro crime: o de invasão de dispositivo informático, que possui pena de 01 a 04 anos de prisão, além de multa. "Em caso de obtenção de conversas privadas, por exemplo, a pena pode chegar a até 05 anos de prisão. Se houver prejuízo financeiro à vítima, a pena pode ser aumentada em até 2/3".

O especialista alerta que para evitar o golpe, é de extrema importância que o usuário cadastre a "confirmação em duas etapas", criando uma senha para proteger seu aparelho de eventuais golpistas. E, claro, nunca informe o código de seis dígitos a terceiros, independentemente das circunstâncias.

Caso seja vítima, é imprescindível registrar um boletim de ocorrência imediatamente, comunicando o fato ao WhatsApp (support@whatsapp.com) e solicitando a desativação da conta. Além disso, deve haver a comunicação imediata a contatos próximos (amigos, colegas de trabalho, familiares), bem como a solicitação a amigos para informar em grupos de WhatsApp o ocorrido.

Caso algum contato do aplicativo transfira dinheiro ao criminoso, deve haver o registro de boletim de ocorrência também por este contato, informando à instituição bancária para eventualmente barrar a transferência. Além disso, é importante guardar todas as conversas travadas com o criminoso ("prints"). Com relação a medidas de proteção, a Polícia Civil esclarece que crimes cometidos por meio da internet podem ser registrados em qualquer delegacia, inclu-

sive por meio da Delegacia Eletrônica. É importante que as vítimas procurem entrar em contato com a empresa para confirmar de fato a promoção oferecida e não clique em links desconhecidos. Ao menor sinal de dúvida, não ofereça seus dados pessoais.

GOLPES NA PANDEMIA E AÇÕES DOS BANCOS

Segundo informações do site oficial da Febraban - Federação Brasileira de Bancos -, com o uso mais intenso dos meios digitais para atividades cotidianas durante a pandemia do novo coronavírus, criminosos aproveitam o maior tempo online das pessoas para tentar aplicar golpes. Levantamentos mais recentes feitos pela instituilção mostram o crescimento de tentativas de várias modalidades de fraudes em janeiro e fevereiro de 2021 em comparação com o primeiro bimestre do ano passado.

A Febraban e os bancos associados investem constantemente em campanhas e ações de conscientização em seus canais de comunicação com os clientes para orientar a população a se prevenir de fraudes.

PIX

O Pix facilitou a vida dos usuários na hora de fazer transferências e pagamentos, mas também atraiu a atenção de criminosos. A Febraban listou alguns dos golpes mais frequentes praticados dentro novo sistema de pagamentos instantâneos e as formas como criminosos enganam o indivíduo para que ele forneça informações confidenciais, como senhas e números de cartões. Como o novo sistema permite transferências rápidas e gratuitas a qualquer dia e horário, os estelionatários conseguem sacar ou movimentar o dinheiro rapidamente, reduzindo o tempo da vítima para perceber a cilada e pedir o cancelamento da operação.

Na clonagem, os criminosos enviam uma mensagem fingindo ser funcionários de empresas em que a vítima tem cadastro. Eles solicitam um código de segurança, que já foi enviado por SMS pelo aplicativo, afirmando se tratar de uma atualização, manutenção ou confirmação de cadastro. Com o código, os bandidos conseguem replicar a conta de WhatsApp em outro celular. A partir daí, enviam mensagens para os contatos da pessoa, fazendo-se passar por ela, pedindo dinheiro emprestado por transferência via Pix.

> *"Após solicitar a suspensão temporária da linha telefônica, vá pessoalmente numa loja autorizada da empresa de telefonia, apresente os documentos pessoais do titular da conta e solicite a transferência da linha telefônica para um novo chip."*
>
> **Georges Assaad,**
> diretor do Procon de São José dos Campos

Foto: Divulgação

PROCON DÁ DICAS PARA EVITAR GOLPES:

- Não forneça dados, senhas ou códigos.
- Não acredite em ofertas de ajuda, sorteio ou dinheiro, enviadas pelo WhatsApp, redes sociais ou e-mails, nem clique nesses links.
- Não confie e não compartilhe links e informações dos quais não tenha certeza da origem.
- Não preencha formulários que não estejam em sites oficiais.
- Baixe aplicativos apenas das lojas oficiais.
- Em caso de dúvidas ou dificuldades, procure um familiar ou amigo que possa ajudar.
- Utilize antivírus no computador, tablet e smartphone. ■

Esporte&

Skatista joseense Pâmela Rosa carimba passaporte aos Jogos Olímpicos de Tóquio

As brasileiras Rayssa Leal e Leticia Bufoni também foram qualificadas para as Olímpiadas

Da redação
JOGANDO JUNTOS

Foto: Eduardo Braz

A skatista joseense Pâmela Rosa confirmou a previsão e conseguiu qualificação para integrar o time brasileiro nos Jogos Olímpicos de Tóquio. De acordo com a Confederação Brasileira de Skate, além da atleta, Rayssa Leal e Leticia Bufoni também foram classificadas. As três skatistas da Seleção Brasileira garantiram a vaga matematicamente ao avançarem para a final do Mundial de Street, em Roma (ITA), no dia 4 de junho. Rayssa passou com a primeira colocação na semifinal, seguida por Pâmela (5ª) e Leticia Bufoni (8ª). A competição terminou no dia 6 de junho, tendo como campeã a atleta japonesa Aori Nishimura.

"Vou focar ainda mais nas Olimpíadas. Porque está chegando. Pensar, refletir, ver o que estou errando, o que estou acertando e evoluir para chegar na competição com o maior objetivo de trazer a medalha para o Brasil. Estou muito feliz de fazer parte da Olimpíada junto com as meninas", comentou Pâmela Rosa.

A atleta Rayssa Leal, que obteve a melhor colocação no Mundial de Skate, ficando em terceiro lugar no pódio atrás das japonesas abri Nishimura, campeã, e Momiji Nishiya, vice-campeã, também comentou sobre a satisfação de representar o país na primeira Olimpíada com skate enquanto esporte olímpico.

"Primeiramente tenho que agradecer a Deus, ao pessoal que está em Imperatriz (MA) torcendo por mim, a minha família. Estou muito feliz. Não tenho nem palavras para descrever o que estou sentindo agora. É o meu sonho estar lá e pude realizá-lo hoje. Foi super legal andar com as brasileiras. Passamos eu, a Pâmela e a Leticia. O rolê feminino está aumentando cada vez mais e fico muito feliz por isso", destacou.

Completando a equipe olímpica, Letícia Bufoni comemorou a classificação e pretende viver um dia de cada vez para se preparar para o grande momento.

"Hoje foi um dia que estou esperando há 4 anos. Chegou o momento decisivo para definir quem iria para a Olimpíada. Era o momento que eu estava mais esperando. Estou muito feliz. Estava muito difícil conseguir a vaga porque as meninas do Brasil estão andando muito bem. Deu tudo certo, mas ao mesmo tempo eu quero levar um dia após o outro", completou. ■

Manthiqueira será o único time da RMVale no Paulista da Segunda Divisão

O XV de Caraguatatuba e o Auddaz de Piquete tentaram vaga, mas foram impedidos por falta de estádio; Joseense manteve-se afastado

Da redação
JOGANDO JUNTOS

O Manthiqueira de Guaratinguetá será o único representante da região no Campeonato Paulista da Segunda Divisão de 2021. O XV de Novembro de Caraguatatuba e o Grêmio Auddaz Piquete FC, que pretendiam participar, foram barrados por não apresentarem estádios aptos. Já o Atlético Joseense preferiu manter-se afastado. O conselho técnico da terceira divisão de acesso da Federação Paulista de Futebol foi realizado no dia 17 de junho e definiu os detalhes da competição. Dos 35 times do ano passado, apenas 21 continuarão na disputa. Dois subiram para a Série A-3 (o campeão São José EC e o vice Bandeirante de Birigui) e os outros 12 preferiram esperar 2022. O campeonato terá 30 participantes, com nove times diferentes do quadro de 2020. Quatro voltam depois de um ano de ausência, outros quatro reaparecem depois de um tempo maior e o Paulista de Jundiaí, campeão de 2019 e rebaixado em 2020, fecha a lista. No Vale do Paraíba, o XV de Caraguatatuba preparou uma grande estrutura para reaparecer depois de mais de 10 anos, mas não teve aceita sua proposta de mandar as partidas em outra cidade. O estádio do XV ainda necessita de obras que possibilitem a aquisição dos laudos de segurança exigidos pelo regulamento das competições profissionais no estado. O Auddaz, mesmo com o apoio necessário para se instalar em Piquete, também não conta com estádio apto e devidamente aprovado para as competições da Federação Paulista de Futebol na cidade. Assim, o Manthiqueira de Guaratinguetá será o único representante da região, partindo para a sua 11ª temporada consecutiva no futebol profissional. ■

VOLVO XC40 RECHARGE PLUG-IN HYBRID
O XC40 Momentum é uma expressão do estilo da cidade, onde inovações inteligentes e design contemporâneo criam uma imagem imponente.
Desenvolvido para facilitar a vida das pessoas, o XC40 Momentum é equipado com motor T4 de 190hp para garantir tudo o que você precisa.
ENTRADA
+ 36X R$ 3.498,67
+ PARCELA FINAL
Condições anunciadas referentes ao modelo Volvo XC40 T5 Momentum 2021/2021 com valor a vista de R$ 259.950,00 com entrada de 40% + 36 parcelas de R$ 3.498,67 + parcela final de 40%. Crédito sujeito à aprovação. 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.

Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Serviços de coleta de lixo são alterados em 70% da cidade

Novos planos de coletas de resíduos têm como objetivo melhorar ainda mais o atendimento à população

Os dias e horários das coletas comum e seletiva serão alterados em praticamente 70% do município a partir de 21 de junho. Os novos planos de coletas de resíduos têm como objetivo melhorar ainda mais o atendimento à população e agregar as novas demandas em função do crescimento da cidade.

A partir de 21 de junho as programações das coletas serão mais homogêneas, pois todas as ruas dos bairros terão uma frequência única e praticamente cada região também terá sua programação unificada.

Entre as melhorias, será extinto o terceiro turno de coleta seletiva no período após às 22h. Os bairros Chácara Santa Helena, Bica D´Água, SetParque (leste), Portal dos Pássaros (sudeste) e Residencial Independência (norte) passarão a contar com o serviço de coleta seletiva a partir de 21 de junho. A inclusão visa atender aos bairros regularizados.

As informações sobre os novos dias e horários das coletas por vias podem ser consultadas no site da Urbam. ■

Foto: Charles de Moura / PMSJC

Operação Inverno amplia atenção às pessoas em situação de rua

Prefeitura intensifica atendimento às pessoas em situação de rua para garantir acolhimento nos meses mais frios

A Prefeitura de São José dos Campos intensificou o atendimento às pessoas em situação de rua para garantir acolhimento nos meses mais frios do ano. Além da ampliação no número de vagas dos abrigos, foram realizados também investimento nas equipes das rondas sociais que contam com 10 kombis que circulam diariamente por todas as regiões da cidade.

A Operação Inverno, liderada pelas equipes da ronda social, entre os meses de junho e agosto, acontece todos os dias da semana, 24h por dia. Durante a abordagem, as equipes das rondas sociais fazem o trabalho de convencimento da pessoa em situação de rua para que aceite o acolhimento. Somente os que aceitam são levados para os abrigos ou é oferecido recâmbio à cidade de origem.

O município conta com vagas para atender toda a demanda de moradores em situação de rua, entre os serviços oferecidos estão: abrigo, reinserção familiar e recâmbio à cidade de origem.

A população também pode contribuir para melhoria de vida dessas pessoas acionando o serviço 153 e desestimulando a permanência delas nas condições de rua, evitando dar esmolas. ■

Foto: Adenir Britto/PMSJC

São José tem menor taxa de morte por infarto entre grandes cidades

Na cidade, tecnologia, treinamento e suporte técnico compõem a receita que tem ajudado a preservar vidas

O caminho que leva uma pessoa ao infarto normalmente é lento, pode demandar anos, mas quando se trata de assistência, o tempo é fundamental e a agilidade no percurso de atendimento faz toda a diferença para salvar o paciente.

Em São José dos Campos, tecnologia, treinamento e suporte técnico compõem a receita que tem ajudado a preservar vidas.

De acordo com o Data SUS, o município tem a menor taxa de mortalidade (6,27%), em decorrência de infartos entre as 10 cidades mais populosas do Estado de São Paulo, seguido por Santo André (7,26%), Campinas (8,22%) e São Bernardo do Campo (8,58%). Sorocaba e Ribeirão Preto com população proporcional a de São José têm (11,54%) e (9,14%), respectivamente.

Nas Unidades de Pronto Atendimento e hospitais da Prefeitura o "fast track", como é chamado pelos profissionais, começa pelo acolhimento. Ao chegar na unidade o paciente é avaliado pela enfermagem e encaminhado ao eletrocardiograma.

Em seguida, o sistema Sprint, implantado em São José em 2019, é que dá agilidade ao processo. O Sprint é um aplicativo que oferece suporte para as equipes visando diagnóstico mais rápido e escolha correta da estratégia terapêutica. ■

Foto: Claudio Vieira/PMSJC

Professores de São José começam a receber os Chromebooks

Mais de 4.500 notebooks educacionais serão distribuídos para os educadores; equipamento de uso pessoal é desenvolvido pela empresa Google

"A tecnologia é bem-vinda na Educação." A frase da professora Fabíola de Lima Salerno, da Emef Leonor Pereira Nunes Galvão, na Vila Industrial, reforça a importância das ações de inovação na rede de ensino municipal.

A Prefeitura de São José dos Campos iniciou a distribuição dos Chromebooks para professores e gestores das escolas municipais. Mais de 4.500 notebooks educacionais serão distribuídos para os educadores. O equipamento de uso pessoal é desenvolvido pela empresa Google e conta com o sistema operacional Chrome OS. A entrega deve ocorrer durante todo o mês de junho nas escolas e faz parte do plano de governo da administração municipal. Todas as escolas municipais recebem investimentos e ferramentas tecnológicas por meio do programa Educação 5.0. Na Emef Leonor, os professores já receberam o equipamento para levar para casa.

"A tecnologia e as mudanças que estamos vivendo vieram para ficar, com ferramentas que nos ajudam muito, como os aplicativos da Google", afirma Fabíola, professora na escola há quatro anos, atualmente nos anos iniciais.

Segundo a professora Midiã Olinto, também dos anos iniciais, "as novidades são boas para todos e aqui na escola temos uma boa parceria". ■

Roda Gigante&

LITERATURA

CARTAS PARA MINHA AVÓ

DJAMILA RIBEIRO

Considerado o mais pessoal e delicado livro da filósofa Djamila Ribeiro, a obra revisita sua infância e adolescência para discutir temas como ancestralidade negra e os desafios de criar filhos numa sociedade racista. A narrativa é construída por meio de cartas endereçadas à sua saudosa avó Antônia –conhecedora de ervas curativas e benzedeira muito requisitada. Entre a destinatária e a remetente, o leitor encontra a cumplicidade que sempre houve entre avó e neta, um fio que permite sermos guiados por momentos dolorosos, como a perda do pai e da mãe de Djamila, as agressões que sofreu como mulher negra no Brasil e os desafios para integrar a vida acadêmica. A autora também abre o coração para falar sobre seus de relacionamentos amorosos e experiências profissionais, além de músicas, leituras e amizades que a acompanharam em sua translúcida trajetória em defesa dos direitos humanos, apresentando a memória das lutas e das conquistas das pessoas negras que vieram antes e a força que se faz necessária para a vinda das novas gerações. Nas palavras da editora, Companhia das Letras, trata-se de "um relato memorialístico pungente e sensível sobre ancestralidade, feminismo e antirracismo e criação de filhos".

O ÚLTIMO GOZO DO MUNDO

BERNARDO CARVALHO

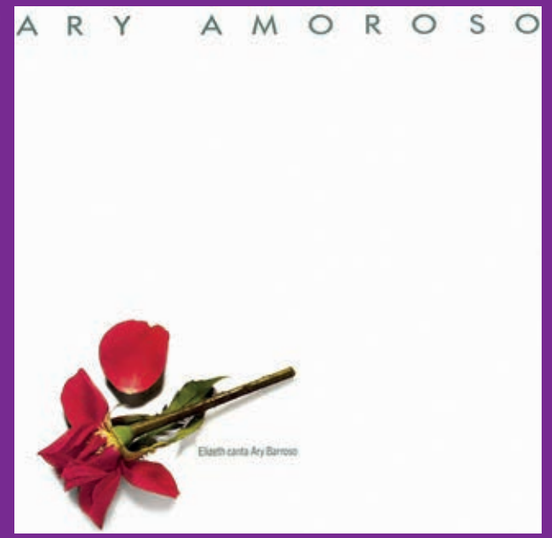
Um dos mais destacados romancistas da literatura brasileira contemporânea, Bernardo Carvalho traz a história de uma professora de sociologia que vê seu casamento desmoronar pouco antes do início de uma pandemia global. "O último gozo do mundo", décimo terceiro livro do escritor torna-se uma distopia com ares de fábula e manifesto, segundo a Cia das Letras. Presa de um tempo em que "a leitura do mundo tornou-se descontínua e episódica", ela parte, com o filho pequeno, em uma jornada para um retiro no interior profundo do Brasil. Lá, mora um homem que passa a prever o futuro depois de ter sobrevivido ao vírus ameaçador. Entre as lembranças, encontros e desencontros da personagem, chegamos a um rastro de perplexidade e de perguntas sem respostas, que ao mesmo tempo enraíza-se em vai uma narrativa enigmática, escrita com elegância por Carvalho.

MÚSICA

ELIZETH CANTA ARY BARROSO

ARY AMOROSO, ELIZETH CARDOSO

O álbum Ary Amoroso é mais uma pérola da discografia de Elizeth Cardoso, que a Biscoito Fino traz para os amantes da música popular brasileira. Originalmente gravado no final de 1989, o álbum foi lançado postumamente, em 1991 e ganhou uma reedição em 2003, como parte da caixa "Faxineira das Canções", produzida por Hermínio Bello de Carvalho. O trabalho permanecia inédito nas plataformas digitais de música e foi concebido como disco brinde de uma fábrica de móveis reunindo composições românticas do mestre Ary Barroso, que tinha em Elizeth a sua intérprete favorita. É um deleite ouvir clássicos como "Folha Morta", "Na Batucada da Vida" e "No Rancho Fundo". O produtor da reedição, Bello de Carvalho, escreveu no encarte do projeto: "quando se pensa em Ary Barroso, logo se estabelece a lógica associação com a "Aquarela do Brasil". Mas existe nele um poeta expressamente romântico que quase ninguém prestou atenção. Um poeta de versos ágeis e imagens fortes, que se permite despudoradamente falar na primeira pessoa feminina, como aquela submissa de "Camisa Amarela" ou naquela que saiu por aí, se esmolambando "Na batucada da vida". É esse amoroso Ary que a Divina Elizeth interpreta neste álbum, pra machucar nossos corações". Presente obrigatório!



SANDRA PÊRA EM BELCHIOR

SANDRA PÊRA

Não há como desvincular a existência de Sandra Pêra da arte. De família de atores, cresceu nas coxias dos teatros ao lado dos pais, Manoel Pêra e Dinorah Marzullo, da avó Antonia Marzullo, do tio Abel Pêra, da irmã Marilia Pêra e viu crescer sua filha Amora e seus três sobrinhos por ali, também. Na trilha sonora da vida, atua como atriz, cantora, diretora, e produtora, estando a frente de vários musicais. Com mais de 50 anos de carreira, sentiu o friozinho na barriga em voltar ao estúdio 38 anos depois de seu único solo como cantora, de 1982. Antes disso, integrou o icônico grupo "As Frenéticas". O álbum "Sandra Pêra em Belchior", que tem direção musical de José Milton e Amora Pêra, passeia pelas canções afetivas de Sandra entoadas por Belchior. Clássicos do compositor cearense, como "Velha Roupa Colorida", "Na Hora do Almoço", "Paralelas", "A palo seco" e "Todo Sujo de Baton", ganham novas roupagens na voz límpida de Pêra. Entre os músicos que a acompanham, estão Cristóvão Bastos, Eduardo Souto Neto, Camila Dias, João Lyra, Jessé Sadoc.

Roda Gigante&

CINEMA

VENEZA

(BRA/2020)

- Direção: Miguel Falabella
- Elenco: Carmen Maura, Dira Paes, Eduardo Moscovis
- Duração: 91 minutos

A melancolia comum na obra do genial Falabella se faz presente nesta sua nova incursão pelo cinema. Baseado na peça homônima do argentino Jorge Accame, o longa conta a história de Gringa (a atriz espanhola Carmen Maura, uma das preferidas de Pedro Almodóvar), uma velha cafetina que, décadas depois de romper com seu grande amor, decide procurá-lo na romântica cidade italiana. Cega e muito doente, insiste em realizar seu último desejo e conta com a solidariedade de Tonho (Eduardo Moscovis), Rita (Dira Paes) e algumas de suas funcionárias, mais uma trupe de circo para cruzar o oceano e realizar seu epílogo. Filme sensível sobre a arte e a vida, de todos, em especial de artistas. Participou de festivais como de Gramado e do Rio.

NOITES DE ALFACE

(BRA, 2021)

- Direção: Zeca Ferreira
- Elenco: Marieta Severo, Everaldo Pontes e Inês Peixoto
- Duração: 90 minutos

Adaptação do romance escrito por Vanessa Barbara, que fez parte da produção do filme, trata de perda, solidão e das convivências diárias que consideramos comum. A obra é um mosaico com as trivialidades que resumem o cotidiano da vida. Depois de presenciar a morte de sua esposa Ada (Marieta Severo), Otto (Everaldo Pontes), constantemente murmurando, volta a ter problemas para dormir sem o seu remédio natural: um chá de alface que a mulher preparava todas as noites. Nesta insone jornada, sozinho, sua única opção é observar o cotidiano de seus excêntricos vizinhos, o que vai propiciando uma interação além da esperada. ■

PODER DE
ESCOLHA
MATÉRIAS ELETIVAS
A PARTIR DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Sphere

Google for Education

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
Membro das Escolas Associadas da UNESCO

Desde cedo devemos aprender a fazer escolhas!
Na Sphere, alunos de Ensino Fundamental II e Ensino Médio são incentivados a fazer escolhas bem fundamentadas das matérias pelas quais sentem mais afinidade. Agora São José tem uma escola com esse diferencial.

- Itinerários formativos
- Explorar novas possibilidades e autoconhecimento
- Escolhas baseadas em afinidades
- Futuro profissional

AGENDE SUA VISITA
E CONHEÇA A ESFERA

www.escolaesfera.com.br • 12 3322 1255
@sphereschoolsjc
@sphereschoolsjc

Be Sphere.
Be Open to the World!

Sphere INTERNATIONAL SCHOOL

COLÉGIO DEL MUNDO • WORLD SCHOOL • ECOLE DU MONDE

Passarella&

Espelho, espelho meu,
é o Renan que conhecemos, o novo príncipe da ética?

LUÍS PHYTTHON

Depois dessa só tomando chá de sumiço, com cloroquina.

Luís Phytthon
RMVALE

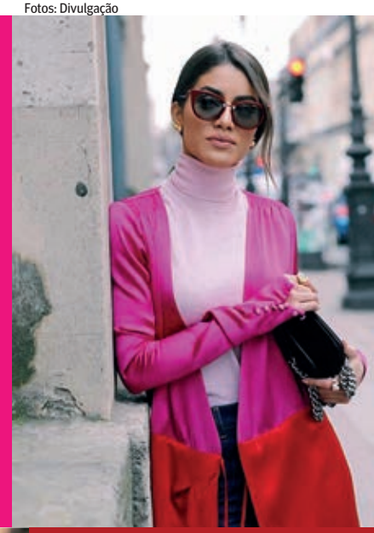
Amadinhas, que falsidade - me senti agora Joice Halssemann antes do spa - e gatos que tanto me interessam, voltei, e olha que quase tive meu cartão de acesso suspenso. Não vou dizer que fui expulsx de campo, mas o banco de reservas inteiro estava me querendo. Vocês precisam demonstrar mais apreço pela nossa companhia. Sou da época de mandar cartinha. Era assim que funcionava nas emissoras de televisão em programas como "TV Mulher", "Mulheres" e os apresentados pelo saudoso e imperdoável, quando o assunto era veneno, Clodovil Hernandes. Enfim, acredito que estão em falta comigo. Tudo bem que o e-mail que criaram para a coluna aqui no vigésimo andar está abarrotado de convites, entre eles dezenas de assessores de imprensa que fazem malabarismos para chamarem a atenção para seus clientes, mas também sou carente de afago, mon amour. Talvez seja a idade, ou o fogo cruzado que se estabelece no dia a dia. De qualquer maneira, aqui estou, com glamour e etiqueta, ouviu Sandrinha? Começo falando da CPI da Velha Surda: nunca, nunca, vou ser dissimuladx ao ponto do "Gagá da cloroquina" que deixou a Vênus Platinada para ver brilhar outro vil metal. Agora que ele tem razão no que tange a esse palanque decrépito onde o 'tour de force' do Renan não engana ninguém, é verdade. Não sei o que está acontecendo com os 'amiguinhos' da imprensa. Enaltecer Sir Renan, o mais chegado a pau de galinheiro da política brasileira, me poupem. Gente é o Renan, aquele que todos nós conhecemos há muito tempo. Até os fios de seu cabelo, que implantou usando avião da FAB, estão voltando a cair pois estão carecas de saber quem é o Cavaleiro da Távola Corona. Enquanto isso, o 'sunguinha apertada' que fez sumir todo volume corporal à beira da piscina de um hotel de luxo no Rio, está vacinando a rodo. Antecipou a imunização no estado e pretende dar a picadura em todos os paulistas até 15 de setembro. Vejam como fica complicado para nós reles mortais, chegamos ao ponto de precisar concordar com o "presiema" na armadilha da CPI e bater palma para o 'criado por vovó' que que, embora vacine a jato, não sobe nas pesquisas nem com azulzinho batizado com melzinho do amor. E para mudar de assunto, vamos falar de descortesia, como diria a ainda global Sandra Annenberg, falo 'ainda' pois parece que todos estão descendo do disco voador e seguindo nas clareiras da mata: que deselegante! A emissora do mago de Cosme Velho afastou Fausto Silva do programa que apresentava há três décadas na emissora para impedir que os holofotes continuassem acesos ao profissional que em 2022 vai estar na Band. Band, Band, Band, posso falar e escrever aos montes, trabalho em um grupo de comunicação que celebra e pensa coletivamente, não está voltado apenas para o monopólio, seja de audiência ou econômico, sabe e imprime aos seus colaboradores que todos somos responsáveis por todos, ainda mais na pandemia. Muito feio não permitir que um dos 'monstros' da comunicação possa se despedir do público que fidelizou para a emissora despejando em seus cofres 'rios' esverdeados, prateados e dourados de merchandising e publicidade. Fausto, sucesso, prosperidade e harmonia, querido. Ô loco, meu! Escrevi tanto que preciso agora abordar o assunto que nos traz à coluna, a moda inverno e suas cores e texturas, mas não posso deixar de falar da agressão verbal sofrida por uma colega da imprensa. Tirou a máscara e mandou calar a boca. Faz isso com um togado do STF, com um chefe de estado ou com a Pfáizzer, p#@$%ta. Se não consegue ser elegante ao menos tente ser educado. Por aqui, sempre atentx, para que você, leitor, continue brilhando onde quer que vá, com máscara, álcool em gel e distanciamento social. Amo os ofídios e as ofídias que tanto viram a cara.

Fotos: Divulgação

LARANJA MONOCROMÁTICO
Tetê, laranja traz alegria. Não creio que seja uma cor difícil de fazer par com outras peças, mas um look monocromático traz um conceito fashion bem atual. Uso combinando com preto às vezes, mas como o inverno é tempo de brilhar, um 'visu' todo laranja vai chamar 'atention'.

VERDE QUE TE QUERO VERDE
Todo mundo ama o verde militar, não sai de moda, de jeito nenhum. E neste inverno é uma tonalidade bem presente. É bem versátil, Dorinha. Combina fácil com peças básicas e até com estampas. Minha dica é usar como sobreposições, fugindo da monotonia do look.

ROSA, ROSINHA, ROSÉ
As pessoas não levam em conta que o rosa também é fashion. Se combinar com acessórios neutros então, traz ao look um romantismo bem contemporâneo. Com o friozinho pode tentar alguns tecidos com mais estruturas e texturizados, aquele tipo frio mesmo. Vai ficar gatona e ainda com ares de princesinha.



VERMELHO QUEIMADO
Essa é da paleta 2021. Quem acompanha o mundo da moda viu que a cor caiu nas graças de todos, lembrando inclusive aquela tonalidade 'lajota' red. Casacos, jaquetas, saias longas e até calça mesmo estão em alta.

AZUL, BLUE, DA COR DO MAR E DO CÉU.
2020 estampou em sua paleta de cores o azul. O classic blue se manteve neste inverno. A tonalidade continua 'queridinha' dos fashionistas, não é Glorinha? Particularmente, digo que é elegante e traz confiança no look. Se não quiser ficar azulzinha por inteiro, tente usar como ponto de cor em uma peça chave, Jordana.

PARA OS BOYS, PANTONE 17-1340 ADOBE
Então meninos lindos e cheirosos, que apreciamos vestidos no inverno. É isso mesmo, Priscila? O adobe é tonalidade meio argila desidratada, com um tom quente que está fazendo sucesso. A gente aprecia a roupa e depois o que vier.

Gastronomia&

Leo Paixão,

sabores do fogão a lenha e alta gastronomia francesa

Leonardo José Paixão Dias, o Leo Paixão, deixou o jaleco e as receitas medicamentosas há uma década para tornar-se uma das principais referências da nova culinária brasileira. Proprietário do restaurante Glouton, do Nicolau Bar e da Esquina e Nico Sanduíches, todos na capital mineira, é um dos jurados do programa "Mestre do Sabor" da Rede Globo. Em seu menu faz um pot-pourri com a alta gastronomia francesa, que trouxe de sua incursão pela Escola Superior de Gastronomia Francesa (Ferrandi), com a cozinha de Minas Gerais. As receitas oriundas desta alquimia, aliadas aos intensos sabores do fogão a lenha das roças leva ao êxtase clientes e crítica especializada. É o mineiro com os prêmios mais importantes na gastronomia: Chef do Ano "Prazeres da Mesa", 50 Best Discoveries America Latina, Chef Revelação "Guia 4 Rodas", Chef do Ano da "Veja BH" em 7 anos consecutivos, além de dezenas de troféus e concursos regionais. Com 850 mil seguidores no Instagram e mais de 1 milhão e cem mil curtidas em sua página no Facebook, o jovem chef consolida-se como um raro talento contemporâneo. Ano passado, em parceria com uma empresa mineira de alimentos, lançou a websérie "Piff Paff com Paixão" com mais de um milhão de visualizações. Seu canal no Youtube, "Cozinhando com Paixão', já conta com mais de 20.000 inscritos. Nesta edição da **Metrópole Magazine,** um fricassé de sobrecoxa com cogumelos, cebola baby e arroz pilaf.

Fricassé de sobrecoxa com cogumelos, cebola baby e arroz pilaf

Fotos: Divulgação

INGREDIENTES

• 2 kg de sobrecoxa de frango
• 2 cebolas • 7 dentes de alho picados
• 1 colher (sopa) de sal
• 2 colheres (sopa) de manteiga com sal
• 2 colheres (sopa) de azeite
• 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
• 2 colheres (chá) de açúcar
• 1 limão • 4 folhas de louro
• 500 ml de creme de leite
• 250 g de cogumelos • 250 g de cebola baby
• 2 xícaras de arroz • Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO DA SOBRECOXA

1.) Macere 7 dentes de alho e adicione uma colher de sopa de sal para temperar a carne.
2.) Tempere esfregando a massa de alho nas peças de sobrecoxa.
3.) Coloque no fogo uma panela e adicione 2 colheres de chá de azeite. Um segredinho aqui: adicione também 1 colherzinha de açúcar.
4.) Quando o açúcar começar a dourar, coloque as peças de sobrecoxa para grelhar com a pele virada para o fundo da panela. Espere dourar e vire as peças.
5.) Em seguida, adicione uma cebola picada, mexendo para que ela fique no fundo, fazendo assim com que a água da cebola ajude a soltar a borra da panela para criar um caldo.
6.) Adicione uma colher de sopa de alho picado.
7.) Ao ver que a borra de açúcar se soltou da panela, adicione um pouco de farinha de trigo à panela para engrossar o caldo. Deixe a farinha de trigo cozinhar um pouco e, então, entre com o creme de leite.
8.) Deixe cozinhar até engrossar.
9.) Para finalizar, adicione uma pitada de pimenta-do-reino e está prontinho.

MODO DE PREPARO DO ARROZ PILAF

1. Coloque na panela 1 colher de manteiga com sal. Assim que ela derreter, adicione uma cebola picada e deixe caramelizar.
2. Adicione algumas folhas de louro e um pouco de água, deixando levantar fervura até evaporar essa água.
3. Coloque 2 xícaras de arroz na panela, deixe dourar e acrescente 3 xícaras de água e uma pitada de sal.
4. Deixe cozinhar até secar.

MODO DE PREPARO CEBOLA BABY

1. Coloque na frigideira quente uma colher de manteiga, adicione a cebola baby descascada e um pouco de água até chegar à metade das cebolas. Em seguida, adicione uma colher de chá de açúcar e um pouquinho de sal.
2. Deixe no fogo e aguarde a água secar, até chegar ao ponto de glacear.
3. Quando chegar a este ponto, adicione os cogumelos para glacear tudo junto. ■

Veloz&

Fiat Argo, líder pela primeira vez

Com 10.929 emplacamentos no mês de maio, o veículo chega à liderança de mercado

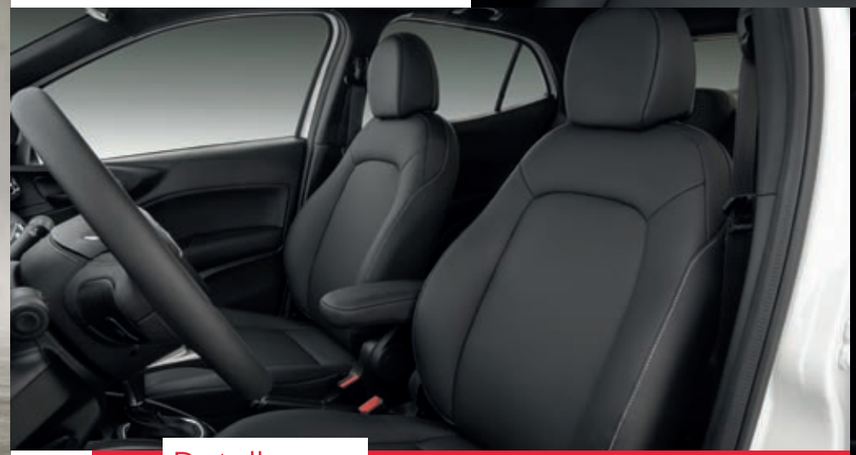
Da Redação
RMVALE

O Fiat Argo conquistou uma inédita liderança geral no mês de maio, superando a Strada, que alcançou 9.918 unidades vendidas. Com mil veículos emplacados a mais que o segundo colocado, chegou ao alto do pódio do mercado brasileiro de veículos.

Design robusto, com ar aventureiro. A montadora entalhou a flag italiana em destaque no veículo e realça o novo logo da Fiat. Para ajudar a manter o controle da direção em condições extremas, a tração e a estabilidade são controladas automaticamente. Um item interessante é o sistema Hill Holder, que facilita ao condutor as saídas em ladeira, mantendo os freios acionados por um tempo, até que o motor alcance a performance necessária para o arranque.

No básico, o veículo também dispõe de câmera na parte traseira, mostrando os obstáculos a partir do acionamento da marcha ré e um alerta especial para identificar a pressão dos pneus, informando a hora de calibrá-los.

Fotos: Divulgação



Detalhes

Os frisos laterais, idealizados para proteger as portas e a pintura de pequenos danos, foram projetados com visual esportivo dando um visual mais agressivo. O engate reboque tem acoplamento prático e forte e conta com acabamento resistente a corrosão e ferrugem. Para deixar o veículo diferenciado, opte pelo adesivo plotado no teto como acessório, envelopando a área para deixar o Argo ainda mais exclusivo. O Fiat Argo pode ser encontrado em 7 versões, do básico 1.0 ao completo Argo HGT 1.8 Automático Flex. ■

Mercado&

Quais as tendências do marketing médico?

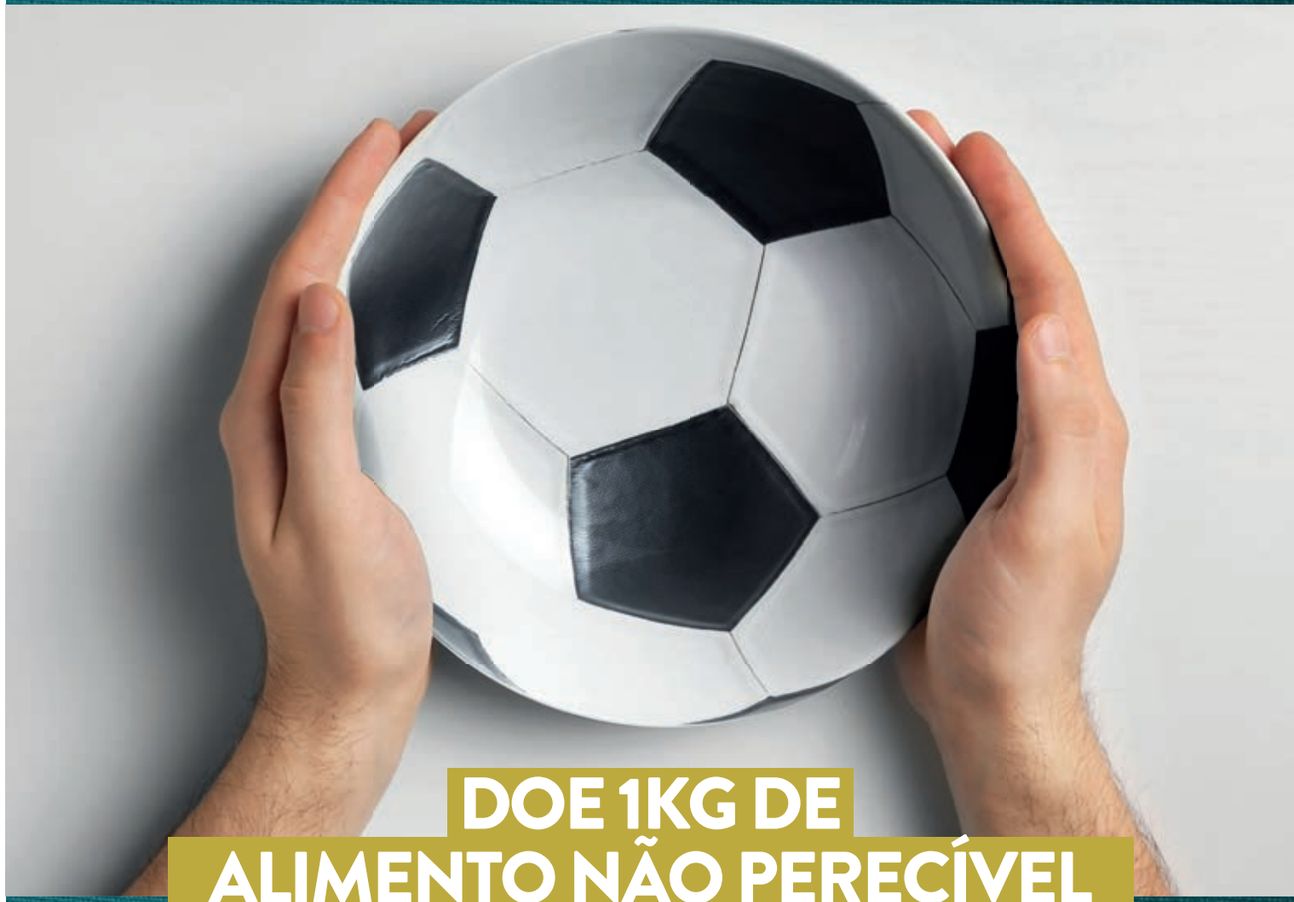
Repensar as estratégias de marketing e os canais de vendas com base em novas premissas é urgente

Devido à imensa transformação na Medicina, ocasionada pelo enfrentamento à pandemia, 2021 está sendo um ano muito diferente para os médicos. O maior desafio global até o momento causou mudanças comportamentais, antecipando o futuro, como é o caso da telemedicina. E para planejar o próximo ano é preciso compreender que as mudanças em marcha não terminarão com a vacinação ou quando o vírus regredir. Há tendências que vieram para ficar: maior atenção do paciente às normas de biossegurança; a telemedicina, juntamente com a prescrição eletrônica, o prontuário eletrônico, o check-up digital; a digitalização de parte do atendimento médico; a valorização da vigilância epidemiológica, da Medicina Integrativa e da alimentação saudável; a educação médica online; a neuroarquitetura e, principalmente, um empoderamento sem precedentes do paciente, que conquistou, dentre muitas coisas na pandemia, uma grande oferta de serviços em sua própria residência (coleta laboratorial, exames de imagens, vacinação). A busca pela personalização dos tratamentos deve ser intensificada pelas clínicas e consultórios que não quiserem ser deixados para trás. Além de se voltarem a nichos específicos, o fechamento de parcerias estratégicas e o investimento em procedimentos com valor agregado são algumas apostas inteligentes e efetivas para 2021. Diante desse novo cenário, as estratégias de marketing médico precisam ser revistas. Não existirá sucesso trilhando velhos caminhos... O paciente aumentou exponencialmente o seu tempo de navegação. Então, planejar a presença digital é uma necessidade básica do médico hoje. Quem ainda não tem um planejamento neste sentido, está atrasado, e precisa se movimentar neste novo mundo pós-pandemia. A maior mudança no marketing médico em 2021 é o branding, principalmente o personal branding, precedendo o marketing, pois a comunicação digital com o paciente agora é centrada em bases emocionais, pontos de conexão e identificação. Nesse cenário, o reforço da marca pessoal do médico, o personal branding, é o caminho indicado para o profissional que deseja atuar onde não há "guerra de preços". É preciso tornar a qualidade das relações o grande diferencial das clínicas e consultórios, aumentando a taxa de satisfação dos pacientes, a conversão de novos pacientes e a qualidade do serviço oferecido. Nesse contexto, é preciso rever toda a jornada do paciente, desde o primeiro contato com a clínica e/ou consultório até o desfecho, seja em uma consulta, um exame ou procedimento. Esse cuidado que o paciente deve receber, do início ao fim, em contato com o ambiente de saúde, é fundamental para o sucesso e a sustentabilidade do negócio. Diante de tantas informações e mudanças de paradigmas, fazer marketing diretamente para as pessoas, como já fizemos, não funciona mais nem para o médico, nem para as empresas. Hoje, as pessoas fazem negócios com pessoas nas quais confiam e admiram. É por isso que o personal branding é essencial em 2021. A marca pessoal do médico será seu principal ativo, seu principal gerador de caixa, é com ela que o paciente quer se conectar. ■

Foto: Divulgação

Márcia Wirth é jornalista, mentora, apaixonada por Personal Branding, idealizadora do #GoDigitalDoctor, especialista em Marketing Médico e Gestão de Mídias Digitais.

CAMPANHA
CONTRA-ATAQUE
A FOME



DOE 1KG DE
ALIMENTO NÃO PERECÍVEL
E NOS AJUDE A VENCER ESTE JOGO

Acesse o QR Code e saiba mais sobre a campanha

Realização
Instituto Sirius
meon

Apoio
ADC EMBRAER
Regeneração Global
SJC SEM FOME

doces QUINTAS

Peça pela promoção com entrada + prato principal e

ganhe a sobremesa

Todas as quintas, até 1º de julho, apenas nos restaurantes da

PRAÇA GOURMET

Paris Bistrô – Cultura & Gastronomia

Cantina da Nena – Massas Artesanais – Desde 1980

Vale Sul Shopping

Los Angeles Prime Burger & Salad

Yex Boliche e Steak House

Sujeitas à disponibilidade. Imagens meramente ilustrativas.