

CAPA

# O PRIMEIRO MÊS DO RESTO DE NOSSAS VIDAS



OS PRIMEIROS  
PASSOS EM DIREÇÃO  
AO “PÓS-PANDEMIA”

**Samuel Strazzer**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Um ano, cinco meses e seis dias depois da confirmação do primeiro caso de Covid-19 na RMVale, as restrições de horário de funcionamento e capacidade de ocupação do comércio finalmente foram suspensas em todo o estado de São Paulo. 523 dias de inseguranças, lutas e lutos. Mais de 12.550 horas de resistência regadas por lágrimas. Por perder parentes e amigos para o vírus, por ver empresas ruírem e empregos sendo dizimados. O desespero se instalou nas casas e fez companhia durante o isolamento social.

Porém, outro sentimento, mesmo que mais tímido em alguns períodos, também permaneceu presente: a esperança. Depois de 753 mil segundos de espera, os cidadãos da RMVale vislumbram um novo tempo: demos o primeiro passo em direção a “pós-pandemia”.

Segundo o Governo do Estado, a atual fase de controle da pandemia nomeada de “Retomada Segura” permite que bares, restaurantes, lojas e shoppings, funcionem sem limite de horário e com 100% da capacidade de ocupação. Contudo, as regras de distanciamento social, uso de

máscara e medidas de higiene continuam sendo necessárias e obrigatórias para o combate ao coronavírus. As novas regras valem para todos os 645 municípios do Estado, mas as prefeituras de cada cidade estão livres para seguir suas regras.

A reabertura foi possível por da diminuição do número de casos, o que se atribui à campanha de vacinação, disponível para toda a população adulta. Até o dia 15 de agosto, 91% das pessoas com mais de 18 anos haviam tomado pelo menos a primeira dose de imunizantes no estado de São Paulo. Em relação à população geral,

## CARAGUÁ A GOSTO

NESTE ANO, O MAIOR FESTIVAL GASTRONÔMICO DO LITORAL NORTE TERÁ 69 PARTICIPANTES E 115 PRATOS DIFERENTES PARA VOCÊ APRECIAR

**DE 01/08 A 12/09**

**Categorias participantes:**

- CARNES E AVES • COMIDA DE BOTECO • CULINÁRIA INTERNACIONAL
- FRUTOS DO MAR • LANCHES ARTESANAIS • PIZZAS • SABOR DE PRAIA
- SOBREMESAS FRIAS • CONFEITARIA • CAFÉ

Confira todos os pratos em [www.caragua.tur.br](http://www.caragua.tur.br).  
monte seu roteiro e venha experimentar essas delícias!

PREFEITURA MUNICIPAL  
**CARAGUÁ**  
CUIDAR PARA TODOS

**CARAGUÁ**  
Caraguatuba / SP  
FELIZ EM TE VER

## CAPA

69,62% tinha tomado uma dose e 27,85% já havia completado o esquema vacinal.

Na RMVale, até o dia 17 de agosto, a cidade que mais vacinou com ao menos com a primeira dose foi Potim, que chegou à marca de 78,7%. Já Caraguatatu-ba lidera o ranking de esquema vacinal completo – 34% da população está vacinada, através de ambas as doses, ou dose única, dependendo da vacina.

São José dos Campos, maior cidade da RMVale, com cerca de 730 mil habitantes, já aplicou mais de meio milhão de primeiras doses – mais de 70% da população. Cerca de 30% dos municípios já concluíram o esquema vacinal. O prefeito Felício Ramuth (PSDB), afirma que os dados da vacinação dão segurança para a retomada das atividades econômicas e culturais da cidade.

“Vários setores estão retomando suas atividades e contratando, inclusive o setor de bares e restaurantes que sofreu muito durante a pandemia, além dos demais setores do comércio e prestação de serviço. Estou otimista em relação ao futuro da nossa cidade e do nosso país. Principalmente neste semestre que vamos enfren-

tar. Claro que a pandemia ainda não acabou, os cuidados devem ser redobrados pra gente não regredir”, disse Felício.

A cidade de Taubaté – que vacinou 71,5% da população com a primeira dose e 28,5% com a segunda ou dose única – também está seguindo as orientações do Governo do Estado em relação à retomada. Contudo, o prefeito José Saud (MDB) afirma que o Comitê de Enfrentamento a Covid-19 continuará analisando os dados para decidir se irá flexibilizar ou manter as restrições, isso porque o Hospital Regional de Taubaté é uma das unidades de saúde referência na RMVale e atende muitos pacientes de cidades vizinhas.

“A situação da Covid-19 está controlada na cidade e a expectativa é de uma retomada gradual e consistente. [...] A população em geral deve, em um primeiro momento, garantir sua imunização completa com as duas doses da vacina, manter todos os protocolos de distanciamento social e priorizar o comércio da região, realizando suas compras no município para que a recuperação seja em cadeia e que possamos todos usufruir de novos e bons tempos que estão por vir”, destaca Saud.

A empolgação e cautela com a retomada é notória em todas as cidades, inclusive nas menores. Tiago Magno (PL), prefeito de Lagoinha – que tem cerca de 4.800 habitantes – explica que o primeiro passo em direção à recuperação deve ser consciente.

“A pandemia no Município e na região, embora tenha diminuído seu ritmo, ainda demanda certos cuidados. Ao que tudo indica, desde que adotadas todas as medidas de segurança recomendadas pelas autoridades de saúde, é possível se pensar em uma retomada gradual dos eventos sociais”, afirma Tiago Magno.

Outro pedido unânime das prefeituras e associações comerciais é o consumo local. A valorização do comércio local é essencial para a recuperação econômica.

“Em especial, em relação à recuperação da economia do Município, pedimos que o cidadão priorize o consumo no comércio local, tanto que, desde o início da pandemia, a Prefeitura de Lagoinha lançou campanha para incentivar esse hábito, assim, o recurso circula na cidade e retorna em forma de investimento para a própria população”, completa o prefeito.

## ESPERANÇA PARA O COMÉRCIO

Algumas pesquisas feitas pela ACI (Associação Comercial e Industrial) de São José dos Campos apontam uma boa retomada na economia. As vendas do Dia das Mães, dos Namorados e dos Pais foram consideradas boas em relação aos anos de 2019 e, principalmente, 2020. A próxima data importante é o Dia das Crianças e, segundo Eliane Maia, presidente da ACI, também há boas expectativas.

“Tudo indica que a indústria, o comércio e o setor de serviços, que já estão demonstrando uma boa recuperação, vão registrar uma aceleração nos próximos meses, com aumento acentuado nos meses de outubro, novembro e dezembro, em razão, também, das vendas

do Natal. Todos nós somos responsáveis pelo combate à pandemia e pela busca de uma retomada saudável às atividades. A população, os consumidores em geral, podem ajudar e muito, comprando e consumindo em nossa cidade, estimulando o comércio dos bairros e tendo sempre o compromisso com o social. Uma nação saudável se constrói com a ajuda de todos”, diz Eliane.

Essa boa perspectiva vai desde os pequenos comércios até os grandes centros de compras. Luana Meneses, gerente de Marketing do Vale Sul Shopping, afirma que as pessoas estão mais confiantes e seguras para sair de casa. Claro que os estabelecimentos irão manter os protocolos

de segurança, o Vale Sul, por exemplo, irá manter os dispensers de álcool em gel. Porém, a “Retomada Segura” é uma ótima sinalização. Para aquecer as vendas, em agosto, o shopping fez uma ação de Dia dos Pais em que sorteava uma moto Royal Enfield e 15 vales compras no valor de R\$ 1.000. A ação teve bons resultados. “2020 foi um ano difícil e atípico para o varejo. Nunca havíamos ficado fechados por tanto tempo e depois tivemos muita alteração no horário de funcionamento. Estamos esperançosos com a nova fase e otimistas, acreditando que será uma retomada valiosa para o comércio”, afirma a gerente de marketing deste que é um dos maiores e mais frequentados shoppings da região.

## MOPPE: BASE FORTE PARA A VIDA

Se para levantar uma casa firme é preciso uma estrutura resistente, o que é necessário para construir um ser humano completo? Uma base forte. E essa estrutura humana precisa ser moldada por valores éticos, conteúdos sólidos e competências que desenvolvam cidadãos preparados para os desafios da vida. Na escola Moppe, é o equilíbrio dessa tríade educacional que aponta o caminho da formação dos estudantes.



## MATRÍCULAS 2022 ABERTAS

AGENDE SUA VISITA:

12 99661.1437

[www.moppe.com.br](http://www.moppe.com.br) /escolamoppeoficial

BERÇÁRIO • EDUCAÇÃO INFANTIL • ENSINO FUNDAMENTAL I E II  
PERÍODO COMPLEMENTAR BILÍNGUE • ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



Escola  
**Moppe**

## CAPA

## TURISMO

Um dos setores que amargou as consequências das restrições impostas pela pandemia foi o do turismo. No primeiro mês após o decreto, era possível passar minutos sem que um único carro surgisse na Rodovia dos Tamoios, por exemplo. “Foi chocante, afirma Regina Laranjeira Baumann, diretora Executiva do **Grupo Meon de Comunicação**. Um silêncio ensurdecedor. Em uma manhã no final de março, parei na serra para filmar o vazio, me assustando quando depois de alguns minutos a Polícia Rodoviária estacionou atrás do meu veículo para perguntar se eu estava com algum problema. A serra estava deserta, assim como as cidades de Caraguatatuba, São Sebastião e Ilhabela, por onde andei para registrar aquele momento surpreendentemente triste para a humanidade”.

Cidades que têm a economia apoiada nesse mercado, como as da Serra da Mantiqueira e Litoral Norte, tiveram um impacto econômico muito grande e lutam para se recuperarem neste segundo

semestre de 2021. André Fida, empresário e presidente da AHP (Associação de Hotéis e Pousadas) de Caraguatatuba, afirma que, durante a pandemia, um hotel de grande porte e diversas pousadas menores encerraram suas atividades. Além disso, o setor hoteleiro dispensou cerca de 30% dos colaboradores neste período. O fim das restrições de funcionamento a partir de agosto aponta uma recuperação, mas ainda é só o começo.

“O hotel não tem delivery, não tem serviço a distância, o serviço de um hotel basicamente é presencial. Tivemos que ficar quatro meses de portas fechadas no ano passado. [...] A recuperação ainda vai vir, não vai dar pra recuperar todo o tempo perdido nesse momento. Nós acreditamos que os hotéis levem de um ano e meio a dois anos para conseguir se recuperarem da pandemia”, relata André Fida.

O turismo na Serra da Mantiqueira também sofreu, mas conseguiu aproveitar parte da temporada de inverno de 2021. Anderson Cesar Oliveira, empresário do ramo de restaurantes, conta como

“A serra estava deserta, assim como as cidades de Caraguatatuba, São Sebastião e Ilhabela, por onde andei para registrar aquele momento surpreendentemente triste para a humanidade.”

Regina Laranjeira Baumann,  
diretora Executiva do Grupo  
Meon de Comunicação.

foi o período para o comércio em Campos do Jordão. “Na retomada tivemos um bom movimento, quando foi possível reduzir e muito os prejuízos sofridos no período fechado. A temporada de 2021 foi muito boa, todos trabalharam cheios dentro da capacidade de atendimento do Plano São Paulo. Estamos com um bom movimento. A vacinação e a liberação das restrições são de suma importância para nosso movimento e retomada a normalidade”, diz Anderson.

## VOLTA ÀS AULAS

Outro grande passo da “Retomada Segura” foi a volta às aulas presenciais sem restrições de capacidade. Em São José dos Campos, as escolas voltaram a receber todos os alunos no dia 2 de agosto. Segundo a prefeitura, as unidades escolares estão seguindo todos os protocolos de prevenção à Covid-19. Os horários de entrada, intervalo e saída são escalonados, o uso de máscaras é obrigatório, os alunos mantêm 1,5 metros de distância e são orientados a não dividir material escolar. Além disso, há álcool em gel e tapetes esterilizantes em diversos pontos das escolas.

A redatora e copywriter Miriam Siqueira, 34 anos, tem dois filhos, Sebastian, de 7 anos, e Ana Clara, de 12, e relata



Foto: Divulgação

## #AçãoSocialSJC



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Ajude.  
Ligue 153.

## CAPA

que a comunicação com a escola durante o período da pandemia e no momento de retomada foi constante. A direção e os professores sempre se comunicaram com os pais para dar orientações em relação às atividades, protocolos e datas. Para ela, a retomada, tanto no ensino infantil quanto no fundamental, ocorreu de maneira organizada.

“Foi tudo muito confuso durante esse um ano e meio que passou, um período em que a gente deu muito mais valor aos professores, que têm um papel fundamental na vida dos alunos. Eles acabaram se revelando muito mais importantes do que a gente já acreditava que eles eram. Penso que a escola agora está funcionando da maneira que realmente esperávamos e tanto ansiamos”, afirma Miriam.

Ana Clara está no 7º ano do ensino fundamental. Ela afirma que a escola está seguindo à risca os protocolos contra a Covid-19, os professores orientam bem e os colegas cumprem as medidas de segurança. “Os cuidados estão dobrados. Eles [professores] sempre deixam claro para passar álcool em gel antes do intervalo e na volta à sala também. Tem o tapete esterilizante. Eu achei que ia ser pior, mas ‘tá’ todo mundo fazendo o uso devido da máscara, higienizando bem as mãos, tem esse lance de não emprestar material também”, relata Ana Clara.

Assim como a mãe, a estudante destaca que a volta às aulas é essencial. “Está sendo mais fácil do que apenas pelo computador. No online, às vezes ficava com dúvida e era difícil de tirar, agora está melhor. Gostei que as aulas voltaram, realmente era preciso”, completa Ana Clara.

“Foi tudo muito confuso durante esse um ano e meio que passou, um período em que a gente deu muito mais valor aos professores.”

Miriam Siqueira,  
redatora e copywriter



Foto: Arquivo pessoal

## CUIDADOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS

Além dos evidentes prejuízos econômicos e perda de vidas que a Covid-19 causou, muitas pessoas também foram emocionalmente afetadas. O cenário de medo, incerteza, isolamento e até luto, desencadeou problemas psicológicos. Além disso, por conta do estresse acumulado durante a pandemia, algumas pessoas podem ter comportamentos inconsequentes. Em entrevista à **Metrópole Magazine**, a psicóloga Thaís Ribeiro Santos respondeu algumas perguntas sobre o assunto.

### Quais problemas emocionais as pessoas podem ter desenvolvido durante a pandemia?

São muitos e cada pessoa pode sentir de uma maneira diferente, tanto as pessoas que já têm histórico de transtornos psicológicos, podendo agravar os quadros, quanto as que não têm. Desde os sentimentos de angústia, medo e preocupação, quanto estresse, ansiedade, pânico e depressão.

### Como identificar e superar esses traumas?

Essas reações são normais em situações como a pandemia, em que nada parece estar sob nosso controle. A ideia é buscar por cuidados que façam sentido para cada

um, como falar sobre os sentimentos e vivências com profissionais da psicologia, expressá-los através da arte, recorrer ao esporte e exercícios físicos, estar em contato com pessoas, são medidas importantes, que podem fazer a diferença.

### Por ter passado tanto tempo em uma rotina restrita, as pessoas podem ter dificuldade de se adaptarem à convivência?

Tanto podem, como algumas pessoas já apresentam essa narrativa na clínica. As que puderam levar o trabalho para o espaço do home office passaram muito tempo cumprindo com o isolamento e, no momento, sentem-se inseguras para voltar com a rotina anterior, embora relatem não desejarem permanecer com tais medidas.

### Quais hábitos da pandemia você acredita que serão mantidos?

A higienização, a frequência do uso do álcool em gel e o trabalho híbrido são os principais que acredito permanecerem. As pessoas não veem a hora de voltarem a se abraçar, de estarem juntas, então acredito que o distanciamento e as reuniões virtuais não serão mantidos.

## ARTE NA PANDEMIA

O olhar de uma artista plástica frente a monocromia do vírus

Cristina Demétrio é uma artista de Taubaté, que adotou São José dos Campos como lar há mais de 20 anos. Pintora e escultora, produziu obras com tintas que ela mesma desenvolveu. Embora sua estação de trabalho já fosse a própria casa, não ficou indiferente à pandemia.

“Com a pandemia, mergulhei profundamente no meu ser. Me conheci muito, tive muito tempo pra ficar comigo. Muitas atividades que tinha, deixei de ter. Não é que não sabia direito o que fazer, é que havia momentos em que não podia sair para trabalhar, e as oportunidades diminuíram muito”, relata a pintora. Com alma e experiência de artista, Cristina soube usar o isolamento social a favor, até mesmo como motivação. “Tive muito tempo para me dedicar à criação. Fiz um

mergulho dentro de mim, um movimento de descer profundamente ao meu interior, então surgiu a exposição. A gente, no dia a dia, não tem esse tempo, tem que trabalhar, fazer isso e aquilo, de noite, já está caindo aos pedaços. De repente, eu tinha todo esse tempo para mim”. A exibição a que a artista se refere foi batizada de Transmutação e fica aberta ao público nos dias 26 de agosto e 02 e 11 de setembro. “Foi muito bom porque daí surgiram essa exposição e outras coisas que comecei a fazer, que vão ficar para uma próxima exposição. Sempre gostei de ficar sozinha, sempre tive prazer grande de estar comigo, de me conhecer, me observar. O artista precisa disso, se ele não sabe o que ele tem lá dentro de si, não consegue colocar pra fora”, conclui a escultora.

Talvez seja essa a dica para nós, amadores, que gostaríamos de nos infiltrar no mundo das artes mais do que consumidores e admiradores -- começar a se observar, principalmente em tempos tão incertos como este. ■



“Com a pandemia, mergulhei profundamente no meu ser. Me conheci muito, tive muito tempo pra ficar comigo.”

Cristina Demétrio,  
Pintora e escultora

VOLVO

## VOLVO XC60 RECHARGE MOMENTUM

O SUV de médio porte, projetado em prol do planeta e desenvolvido para uma direção dinâmica.

DESCONTO DE **R\$ 10.000**  
+ R\$ 15.000 DE BÔNUS NO SEU USADO

**VENHA ATÉ A VOLVO FABERGE E FAÇA UM TEST DRIVE.**

Condições anunciadas referentes ao modelo Volvo XC60 Recharge Momentum 21/21. 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.

