

# metrópole

magazine



## O PRIMEIRO MÊS DO RESTO DE NOSSAS VIDAS

Com o avanço da imunização RMVale flexibiliza todos os setores



### EDUCAÇÃO

Volta às aulas e dicas para o ENEM



### ESPORTE

Cauã Ricardo é convidado para arbitrar no Uruguai



### PASSARELLA

Luís Phytthon e os bastidores do poder e da moda



### GASTRONOMIA

O estrelado Rafa Costa e Silva é mestre do sabor



### VELOZ

Nova S10, “aguenta o tranco” com estilo

# Circuito Turístico da RMVale



**SICOOB CRESSEM**

Há **37** anos, a melhor opção de crédito consignado para o servidor municipal.

Ligue agora mesmo: **12 3904 9555**

[sicoobcressem.com.br](http://sicoobcressem.com.br)

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



Praias no ranking internacional



Serras com charme europeu



Trilhas exóticas



Gastronomia surpreendente



2,5 milhões de pessoas e culturas diferentes



[www.meon.com.br/circuitoturisticoarmvale](http://www.meon.com.br/circuitoturisticoarmvale)

Siga-nos:



@circuitoturisticoarmvale



O

**meon**  
[www.meon.com.br](http://www.meon.com.br)

vai com você!

## Retomada segura

O avanço da imunização em São Paulo e gradativamente em todo o Brasil acendeu a esperança de forma definitiva para a tão aguardada retomada econômica na RMVale. Desde o dia 17 de agosto, com a implantação pelo Plano São Paulo da fase Retomada Segura, todas as áreas que compõem o rico mosaico da coexistência humana começaram a respirar e possibilitar à população em geral serviços e produtos ainda melhores que os ofertados antes da grave crise de saúde que tentou monocromizar nossa história. Com o poético título “O primeiro mês do resto de nossas vidas”, a **Metrópole Magazine** do mês de agosto traz uma reflexão do que vivemos até aqui e as expectativas do novo presente, dádiva alcançada pela união de todos em um país continental. Durante todas as fases da pandemia da Covid-19 permanecemos na linha de frente gerando informação com credibilidade para auxiliar nossos leitores em tarefas cotidianas, diariamente maximizando a voz dos gestores e responsáveis pelo combate à pandemia e colaborando de forma efetiva para o mais importante: salvar vidas. Com alegria, anunciamos também uma nova parceria, a partir desta edição estaremos disponíveis na maior plataforma de leitura ilimitada do mundo, a PressReader, levando a RMVale para 60 países no mundo. Conquista celebrada com trabalho sério de nossos colaboradores e objetivando expandir o melhor de nossa região, para chegarmos a todas as fronteiras. Nesta edição também o retorno das aulas presenciais e matérias exclusivas sobre educação que oferece um completo guia do estudante para você já ir pensando no ano letivo de 2022 e os caminhos a serem percorridos, entre eles, o ENEM. Arte, cultura, moda, velocidade e o sopro de dias melhores aguardam sua leitura. Estejam conosco. Grandes coisas virão.

Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

**metrópole**  
magazine

Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

Editor  
Fabrício Correia

Reportagem  
Ana Lígia Dall Bello, Chiara Papali, Fernanda Niquirilo,  
Giovana Colela, Gabriel Campoy, Julia Lopes, Matheus Correia,  
Samuel Strazzer, Valtencir Vicente e Victor Barreto

Diagramação/Artes  
Adriano Augusto

Departamento Administrativo  
Sabine Baumann e Pedro Alves

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**  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DE EDITORES DE REVISTAS

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

### Cobertura e distribuição

**RMVale**  
39 cidades



População:  
**2.475.879**



Área (em km²):  
**6.192,67**



PIB 2015 (em mil reais):  
**8.518.042,54**

# DÁ GOSTO CUIDAR DE VOCÊ.

Dr. César Alex de Oliveira Galoro - CRM 84022



Nascemos para cuidar de você e da sua saúde, por isso, dá gosto saber que aqui você pode contar com mais de 3.500 mil exames, serviço de análises clínicas, uma ampla rede de convênios e vacinas para todas as idades.

Visite uma de nossas 11 unidades ou, se preferir, agende o atendimento móvel direto pelo nosso site.

Nós iremos aonde você estiver, com o atendimento humanizado e a excelência Sabin que você já conhece.



www.sabin.com.br  
12 2138.9500

**sabin**  
MEDICINA DIAGNÓSTICA

## SUMÁRIO



# 12 MATÉRIA DE CAPA

## O PRIMEIRO MÊS DO RESTO DE NOSSAS VIDAS

Os primeiros passos em direção ao “pós-pandemia”

**24 Educação**  
Volta às aulas: hora de recuperar o tempo perdido



**32 Enem 2021**  
Sugestões para manter a saúde mental e ter bom desempenho no exame



**42 Social&**  
Novidade na Metrópole Magazine: Viviane Renó



**48 Passarella&**  
Se gritar “teje preso”, o STF solta ou não solta?



Divulgação

**50 Gastronomia&**  
Rafa Costa e Silva, mestre do sabor



Divulgação

**52 Veloz&**  
Nova S10 High Country, a picape que ‘aguenta o tranco’ com estilo



Divulgação

|    |                        |    |                     |
|----|------------------------|----|---------------------|
| 08 | _____ Espaço do Leitor | 36 | _____ Esporte&      |
| 09 | _____ Aconteceu&       | 44 | _____ Roda Gigante& |
| 10 | _____ Frases&          | 54 | _____ Mercado&      |
| 20 | _____ Pandemia         |    |                     |

**SUA HISTÓRIA É A CORAGEM**

**MATRÍCULAS ABERTAS**

Conheça nosso colégio!!  
[www.colegiosunivap.com.br](http://www.colegiosunivap.com.br)

Colégios Univap

## Espaço do Leitor

### Feedback

Edição 77 – julho de 2021

RMVALE



12 98218-4888



“Parabéns ao **Grupo Meon** pelo espaço democrático destinado ao debate político e prestação de contas de nosso trabalho.”  
**Sérgio Victor, deputado estadual, líder do NOVO na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo**



“Satisfação receber o **Grupo Meon** na Secretaria de Proteção ao Cidadão. O **Meon Jornal** tem apoiado de forma integral nossas ações em prô da comunidade em nossa cidade.”  
**Antero Alves Baraldo, secretário municipal de Proteção ao Cidadão, São José dos Campos**



“Tenho muito orgulho de participar do **Meon Esporte**. Ágil, divertido e antenado no que acontece nos esportes na RMVale, Brasil e mundo.”  
**Marcelo Bianconi, jornalista, comentarista esportivo e diretor de Esportes de Mococa, São Paulo**



“Excelente reportagem sobre Santa Isabel na **Meon Turismo**. Agradeço ao **Grupo Meon** pelo espaço destinado a nossa cidade, paraíso da Grande São Paulo.”  
**Carlos Chinchilla, médico e prefeito de Santa Isabel**

## Aconteceu&

### Morre Marco Antonio Raupp, ex-ministro da Ciência, Tecnologia e Inovação

Um dos idealizadores do Parque Tecnológico São José dos Campos, o cientista Marco Antonio Raupp faleceu no dia 24 de julho, aos 83 anos em decorrência de um tumor cerebral. Raupp foi Ministro de Estado da Ciência, Tecnologia e Inovação de janeiro de 2012 a março de 2014. Também foi diretor do Inpe (Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais) e do LNCC (Laboratório Nacional de Computação Científica). Além disso, presidiu a SBPC (Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência) e a AEB (Agência Espacial Brasileira). O professor e pesquisador participou da criação do Parque Tecnológico, entre 2006 e 2008, e foi seu primeiro diretor geral duas vezes, de 2009 a 2011 e de 2014 a 2021. Como ministro do governo de Dilma Rousseff, criou a Embrapii (Empresa Brasileira de Pesquisa e Inovação Industrial) em 2013. Foi membro titular da (IAA) Academia Internacional de Astronáutica e recebeu vários títulos de relevância. O professor deixa a esposa, sete filhos e 13 netos. ■



Foto: Divulgação

### Em nova passagem pela RMVale, Bolsonaro pousa em São José dos Campos e passa por Cachoeira Paulista



Foto: Reprodução / Facebook

Em uma nova visita a RMVale —sem constar na agenda oficial—, o presidente da República, Jair Bolsonaro (sem partido), esteve na cidade de Cachoeira Paulista na tarde de 14 de agosto. O presidente que havia cumprido compromissos oficiais em Resende, no Rio de Janeiro, já havia passado pela região no dia 13, quando de forma rápida, no aeroporto de São José dos Campos posou para fotos com a deputada estadual Letícia Aguiar (PSL-SP) e conversou com apoiadores. De acordo com o gabinete presidencial, Bolsonaro, voltaria para Brasília após a passagem pelo interior carioca, mas decidiu parar em Cachoeira Paulista. O presidente foi recebido por um grupo de apoiadores moradores da cidade, com quem tirou fotos. ■

### GM dá férias coletivas para 200 empregados de fábrica em São José por falta de peças

A General Motors anunciou no dia 17 de agosto, férias coletivas para cerca de 200 empregados de sua fábrica em São José dos Campos. O comunicado foi levado até a sede do Sindicato dos Metalúrgicos do município. De acordo com a entidade, o motivo apresentado pela empresa foi a falta de peças nas unidades de São Caetano, na região metropolitana de São Paulo, e Gravataí, no interior do Rio Grande do Sul. Os funcionários ficarão em recesso entre os dias 13 de setembro e 1º de outubro. A GM de São José dos Campos conta com, aproximadamente, 3.800 trabalhadores. Em julho, a GM já havia suspenso os contratos de 250 trabalhadores. No caso, a suspensão dos vínculos foi parte do estabelecido pela Medida Provisória 1.045/21 que seguiu em vigor até 25 de agosto. ■



Foto: Divulgação/Lucas Lacaz/Sindicato dos Metalúrgicos

### Escolas de Tremembé recebem Tocha Olímpica utilizada nos Jogos do Rio de Janeiro



Foto: Prefeitura de Tremembé

A Tocha Olímpica utilizada no revezamento das Olimpíadas do Rio de Janeiro de 2016 passou pelas escolas de Tremembé no mês de agosto, em uma ação da Secretaria da Educação com o intuito de levar a história dos Jogos Olímpicos para dentro da rede municipal de ensino. A tocha é o grande símbolo dos Jogos Olímpicos. O ritual é feito desde a Grécia Antiga, quando as Olimpíadas da Antiguidade contavam com o mesmo protocolo antes de serem iniciadas. Daniela Renó, secretária de Educação de Tremembé, afirmou que a ação tem como foco promover o espírito esportivo entre os estudantes. “Ter esse exemplar real da Tocha, que inclusive contém as marcas do fogo olímpico, à disposição dos professores para ensinar a história e promover o espírito esportivo entre os alunos, é uma oportunidade única.”, afirmou a secretária. A ação teve início na escola Maria Amélia do Patrocínio, no bairro do Padre Eterno. ■

## Siga-nos:

/metropolemeon

@metropolemeon

/MetropoleMeon



# Frases&

“A verdadeira cidade tecnológica é aquela que traz inovação para melhorar a vida das pessoas, é uma alegria poder ver nossas crianças da rede municipal aproveitando a tecnologia para inclusão e aprendizado.”

Felício Ramuth, prefeito de São José dos Campos ao ver Yasmin, aluna da rede municipal de ensino, utilizando os óculos inteligentes adquiridos pela Secretaria de Educação.



Foto: Claudio Vieira



“Tomar as vacinas autorizadas pelas respectivas autoridades é um ato de amor.”

Papa Francisco, em anúncio nas redes sociais

Foto: Divulgação

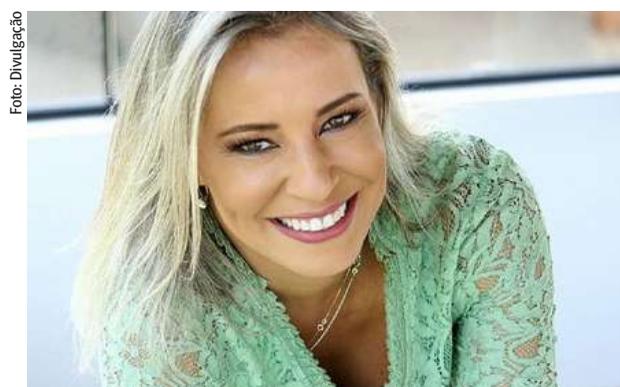


Foto: Divulgação

“Falar é fácil, difícil é viver o processo. Para tornar algo realidade é necessário muito mais que ter opiniões. Viva seus sonhos sabendo que há um preço a se pagar, se prepare, se capacite, e só dê ouvidos a quem está alinhado na mesma direção e propósito que você.”

Viviane Renó, consultora empresarial, black belt em gestão de pessoas.

Siga o **líder** no segmento

Do fretamento empresarial às viagens em grupo, proporcionamos experiências únicas.

Nós da Redenção Turismo preparamos cada detalhe para que os nossos passageiros tenham a melhor experiência conosco e, assim, possam restabelecer suas energias após viajar com toda a comodidade.

UMA DAS **BIG 5**  
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

PRESENTE NAS PRINCIPAIS CIDADES DO **PAÍS** **LÍDER NO MIDDLE MARKET**

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

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

AUDITORIA | CONSULTORIA | TAX | OUTSOURCING

#SOMOSBDO Tel (12) 3941-4262 **IBDO**

Investimentos em renovação de frota

Equipe especializada

Treinamentos constantes

Saiba mais:  
[redencaoturismo.com.br](http://redencaoturismo.com.br)  
 /redencaoturismo  
 /redencaoturismo

**REDENÇÃO** turismo **52** Anos

**Matriz – Taubaté – SP**  
Travessa Margarida, 200 – Estiva  
Tel.: (12) 3634-6800  
Fax.: (12) 3634-6801

**Filial – São Paulo – SP**  
Rua Ingú, 192 – Guaiaúna  
Tel.: (11) 2905-2348  
Fax.: (11) 2905-2344

**Filial – São José dos Campos – SP**  
Estr. Martins Guimarães, 951 – Vila Tesouro  
Tel.: (12) 3931-6168  
(12) 3931-3047

## 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 BOTEQO • 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.



## PANDEMIA - O LADO B

# O lado B da pandemia

## Empresas que cresceram durante a pandemia são mais comuns do que se imagina

**Gabriel Campoy**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Em março de 2020 o mundo foi acometido por um obstáculo que ainda não foi superado definitivamente. Após informações preliminares vindas da China no final do ano anterior, desembarcava em território brasileiro o temido novo coronavírus. O início foi assustador, com diversas teorias de métodos para diminuir a contaminação. Um deles, o lockdown, um grande soco no estômago de pequenos, médios e grandes empreendedores. Com uma gestão governamental pouco feliz em suas ações iniciais, o coronavírus passou deixando um rastro de mortes e grave crise econômica. Contudo, o que para muitas pessoas significou noites sem conseguir dormir pela latente ansiedade em saber se seus negócios sobreviveriam com as portas fechadas por conta de medidas sanitárias, para outros significou um avanço expressivo nas vendas. Sim, é isso mesmo. Houve um Lado B nesta pandemia. Alguns setores do mercado se alavancaram financeiramente em meio à maior epidemia do século.

De acordo com a Associação Comercial de São José dos Campos (ACI), alguns setores tiveram uma maior crescente na pandemia. Os supermercados tiveram alta de 120% nas vendas, já o mercado de delivery cresceu 90%, a construção civil teve um reforço de 65% (vendas e locação), as lojas de ma-

teriais de construção cresceram 70%, além do ramo de farmácias que registrou aumento em quase 130%.

### BRZ Content

**Av. Doutor Adhemar de Barros, 623  
Jardim São Dimas**

Um dos setores que mais cresceram em meio à pandemia de coronavírus foi o marketing digital. Com as pessoas em casa e uma interação maciça nunca antes vista nas redes sociais, algumas empresas entenderam que era hora, mais do que antes, de se olhar para o digital. Letícia Maciel, jornalista, empreendedora e fundadora da BRZ Content, agência de marketing digital de São José dos Campos, afirmou que esse foi um dos grandes trunfos para seu negócio decolar durante a pandemia. Mas, segundo ela, no início, alguns percalços precisaram ser encarados.



Foto: Divulgação

“Acredito que o saldo tenha sido positivo para nós. Nossa equipe aumentou, mudamos de sede e hoje estamos caminhando com as próprias pernas. Mas, quando a pandemia chegou foi muito difícil. Perdi dois clientes de cara”, conta a empresária.

O aumento que Letícia cita é fácil de identificar levando em conta os dados da Anatel (Agência Nacional de Telecomunicações). Segundo estudos da agência, foi possível medir um aumento de 50% no tráfego de internet. As marcas passaram a entender o novo ambiente em que o potencial consumidor provavelmente estaria.

“Tivemos que redobrar os esforços e a produtividade para fidelizar e surpreender os clientes. Começamos a ajudar os donos de empresas a entenderem o processo de construção de uma empresa forte no digital”, finalizou Letícia.

### Geração Imóveis

**Rua Dr. Orlando Feirabend Filho, 230  
loja 9 – Jardim Aquarius**

Outro setor que teve um grande arranque foi o imobiliário. O segmento teve aumento exponencial. De acordo com uma pesquisa feita pela Abecip (Associação Brasileira das Entidades de Crédito Imobiliário e Poupança), 2020 registrou um crescimento de 57,5% nos valores financiados em comparação ao ano anterior. Os especialistas apontam para vários motivos. Um deles, a alta disponibilidade de crédito.

A Geração Imóveis, imobiliária tradicional de São José dos Campos, sentiu em alguns momentos que a situação poderia se apertar, mas, segundo sua proprietária, Samantha Chuluck, a realidade se manteve positiva.

“Tivemos um pico de locação em

maio. Foram meses de renegociação, isenção de aluguel, mas trabalhando muito para atender a demanda de negociações”, disse a empreendedora.

A proprietária também destaca que algumas mudanças foram necessárias para o enfrentamento do período de restrição. Houve corte de funcionários, mas atualmente a equipe trabalha de forma ainda mais ampla do que antes da chegada do coronavírus.

“Diminuímos nosso faturamento com administração. Fizemos um grande esforço pelo bem comum, inclusive, em determinados momentos, com cortes de funcionários. Adotamos o home office para toda nossa equipe de trabalho e propiciamos um ambiente que desse segurança aos nossos colaboradores. Contudo, hoje estamos bem melhores do que quando entramos nessa. Acredito que saímos maiores e

mais fortes”, finalizou Samantha.

As vendas cresceram, de 2020 para 2021, em 80%, enquanto o faturamento bruto foi elevado em cerca de 60%. Em junho de 2021, segundo Samantha, a imobiliária obteve o maior faturamento dos últimos 5 anos



Foto: Divulgação

## RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

### #ENSINOSEGURO

Seguindo todos os protocolos de higiene e distanciamento, Jacaréi está retomando as atividades presenciais das escolas e creches municipais. Com os cuidados necessários, nossa cidade segue trilhando, em segurança, o caminho da Educação.

#### CUIDADOS ESSENCIAIS NA VOLTA ÀS AULAS

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE  
JACAREI.SP.GOV.BR



Uso obrigatório de máscara



Aferição de temperatura



Distanciamento seguro nas salas e refeitórios



Ventilação dos ambientes comuns



Não compartilhamento de objetos e materiais escolares



## PRECISANDO DE SERVIÇOS GRÁFICOS?



Preço, qualidade e prazo em um só lugar!

Impressão  
Cópia  
Plotagem - Scanner  
Banner - Adesivo  
Caneca - Camiseta  
Crachá - Fotografia - CD/DVD - Carimbo  
Encadernação: Espiral - Wire-o - Capa Dura  
Convite - Cartaz - Cartão de Visita  
Flyer - Folder - Livreto - Revista  
Arte Final - Vetorização

AGORA EM NOVO ENDEREÇO!!!  
(com estacionamento)

WhatsApp



(12) 3911-1164  
goldcopysjc  
@goldcopysjc  
Rua Francisco Berling, N°120  
Centro- São José dos Campos

### Mercado Beira-Rio

Av. Dr. João Baptista Soares  
de Queiroz Júnior, 2060  
Jardim das Indústrias

O período da pandemia de coronavírus para alguns especialistas comerciais foi chamado de “ano dourado” para os supermercados. A área dos supermercados teve alta de 9,36% nas vendas de janeiro a dezembro em 2020 comparado ao mesmo período do ano anterior. Os números são do Índice Nacional de Vendas da Abras (Associação Brasileira de Supermercados).

Em São José dos Campos, o supermercado Beira-Rio conseguiu se manter em alta mesmo no período de incerteza que foi o início da pandemia.

Contudo, Ricardo Nicolete, gerente do supermercado, afirma que houveram dois lados observados e levados em conta. Ele não se queixa das vendas, que se mantiveram positivas, mas aponta o dano psicológico e mental causado pela rotina imposta pelas restrições de combate ao vírus. “É difícil dizer que alguma empresa passou 100% bem pela pandemia. No fator empresarial sim, nos mantivemos abertos, atendendo nosso público, o número de vendas, os trabalhadores empenhados e tudo mais. Só que no âmbito pessoal foi muito difícil para nós. O fator da saúde, de estar na linha de frente, colocando os trabalhadores em risco, a tensão

psicológica de trabalhar sob estresse, os clientes com uma carga emocional muito grande também. Foi uma situação de desgaste emocional intensa. Tem o fator empresarial, mas também o custo psicológico”, destacou Ricardo.

Referente às vendas de 2020, o Beira-Rio teve crescimento de 11% no segundo trimestre, época coincidente com o início das restrições por conta do acirramento da pandemia de coronavírus. A porcentagem foi se retraindo nos trimestres finais e finalizou com percentual de 3%, comparado ao início do ano.

“Tivemos um grade aumento no início [da pandemia]. As pessoas estavam indo aos mercados para comprar além do necessário e estocar em casa. No decorrer da pandemia o ritmo voltou ao normal. Considero que foi um período bom comercialmente. Não apresentamos quedas de arrecadação igual outros segmentos. Mantivemos os empregos, os salários e melhoramos nossa estrutura para atender às questões sanitárias”, afirmou o gerente.

Ele ainda afirma que, em sua visão, o aumento registrado no início do período pandêmico não se manteve por conta do poder de compra da população. “Muitos perderam o emprego, começou a faltar dinheiro nos lares, com isso tudo acontecendo, o país beirando o colapso, o nível de compra da população volta a ser limitado”, finalizou. ■



Foto: Divulgação

# Integração entre áreas de conhecimento e formação técnica para seu filho desbravar e conquistar novos aprendizados.

**Ensino Médio Técnico Senac.**  
Começar o seu sonho, tá valendo.

**Inscrições a partir de 8/9.**



Escaneie o QR code e acesse o site.



Senac Pindamonhangaba – Ensino Médio Técnico em Informática e em Multimídia.  
pindamonhangaba@sp.senac.br

senacpindamonhangaba  
senacpinda

Senac São José dos Campos – Ensino Médio Técnico em Informática.  
sjcampos@sp.senac.br

senac.sjcampos  
senac.sjcampos



## EDUCAÇÃO - VOLTA ÀS AULAS

# VOLTA ÀS AULAS: HORA DE RECUPERAR O TEMPO PERDIDO

Mais de um ano depois, alunos e professores voltam à rotina escolar com 100% da capacidade



### Julia Lopes

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O mês de agosto foi marcado pela volta às aulas presenciais com 100% da capacidade nas escolas públicas e privadas de educação básica de todo o Estado de São Paulo. Na RMVale, a partir do dia 2 de agosto, todas as crianças e adolescentes puderam, finalmente, retornar às suas escolas depois de mais de um ano de ensino remoto e híbrido por conta da pandemia de coronavírus.

Na mesma ocasião, retornaram também as aulas presenciais do ensino superior das instituições públicas e privadas. Diferentemente da educação básica, as faculdades terão taxa de ocupação limitada a 60%. Até este mês, apenas cursos da área da saúde estavam autorizados a ser ministrados presencialmente.

### Educação é essencial

O Governo de São Paulo determinou que a educação é um serviço essencial. Em nota técnica do Centro de Contingência, o coordenador Paulo Menezes disse que “permanecer com as escolas abertas e seguras para o desenvolvimento de aulas e atividades presenciais, ainda durante a pandemia de Covid-19, é medida essencial para garantir a aprendizagem e a manutenção da segurança física e mental de crianças e jovens”.

Os impactos gerados pela falta da

aprendizagem durante o fechamento das escolas são grandes. Dados da Unicef, de novembro de 2020, apontam que cinco milhões de crianças e jovens brasileiros não tiveram acesso à educação durante a pandemia. Uma avaliação feita pela Seduc-SP (Secretaria de Educação de São Paulo) e UFJF (Universidade Federal de Juiz de Fora) detectou que a estimativa para que os alunos da rede estadual recuperem a aprendizagem em Matemática é de 11 anos. Por causa desse cenário, o Governo do Estado decidiu, então, ampliar o atendimento presencial para todos os estudantes a partir do segundo semestre de 2021.

Para saber melhor como tem sido a volta às aulas com 100% da capacidade nos ensinos infantil, básico, médio e superior, a **Metrópole Magazine** conversou com diretores, professores e familiares de alunos que estavam ansiosos pelo retorno presencial.

### Educação Infantil

A diretora da Escola Ceimas (Centro de Educação Infantil Martim de Sá), Sirlene Lopes, de 52 anos, que atende crianças de três meses a seis anos de idade, contou que, para as escolas privadas de educação infantil, o retorno foi gradual desde outubro do ano passado, mas com a autorização da volta 100% presencial, crê que a demanda por vagas também irá aumentar.

Devido à pandemia, muitas escolas da rede privada perderam alunos e acabaram até fechando as portas. Quem passou por esse momento difícil sonha com dias melhores. “As escolas de berçário e educação infantil tiveram uma redução quase que total dos alunos. Com o retorno, ainda não atingimos a capacidade ideal, estamos buscando o retorno dos nossos alunos e também novas matrículas”, afirma Sirlene.

Quanto ao futuro, a diretora acredita que, com a vacinação dos profissionais

da educação e dos alunos, os pais ficarão mais seguros em devolver os filhos à escola. “Continuamos ansiosos e esperançosos que tudo volte ao normal o mais breve possível, pois o anseio pela escola cheia, corredores com alegria e a rotina escolar 100% funcionando, dá até um calor no coração ao imaginar”, diz animada.



Sirlene Lopes

Foto: Divulgação

**NIPBR**  
NIPFIBER

INTERNET FIBRA ÓTICA  
DE ULTRA VELOCIDADE

A MELHOR DA REGIÃO

PLANOS A  
PARTIR DE

99,90

(12) 2012-0000

www.nipfiber.com.br



## EDUCAÇÃO - VOLTA ÀS AULAS

### Ensino Fundamental e Médio

O diretor-adjunto das unidades escolares do Poliedro, Luiz Gustavo Megiolaro, de 39 anos, relata que o retorno às aulas presenciais obteve adesão maior neste semestre, em relação ao anterior. Entre os motivos estão a vacinação dos pais dos alunos e a implantação do Plano São Paulo, que permitiu que mais estudantes retornassem pessoalmente às salas de aula. “Muitas famílias ainda têm medo da pandemia e estão receosas de enviar seus filhos para a escola, mas a média em nossas unidades é de 80% dos alunos já de volta às atividades presenciais”.

As unidades do Poliedro também já haviam retomado a rotina presencial no ano passado, mas com a permissão do retorno total dos alunos, a expectativa dos gestores, dos estudantes e dos professores é a melhoria do ensino, aprendizagem dos alunos e da dinâmica além da sala de aula, afinal, a escola de educação básica foi moldada para o ensino presencial e as atividades online trouxeram algumas dificuldades.

“A maior expectativa é o reencontro dos alunos, é voltar com a escola olho no olho, é retornar aos poucos e com segurança as atividades presenciais que geram o gosto pelo aprendizado. É dessa escola que todo mundo estava sentido falta”, afirma Megiolaro. O diretor acredita que dois grandes aprendizados foram deixados para a educação depois do isolamento social. Um deles é o quan-



Luiz Gustavo Megiolaro

Foto: Divulgação

to a escola é importante para os alunos, em termos de amizades, interação e desenvolvimento. O segundo aprendizado é sobre o quanto a tecnologia desenvolvida com o ensino remoto foi um facilitador para a educação, e que deve permanecer no futuro das escolas.

### Ensino Superior

O ensino superior também está de volta com 60% da capacidade permitida. A diretora da Faculdade Anhanguera de São José dos Campos e Jacareí, Daniela Baroni, contou que os alunos estão voltando aos poucos à sala de aula, conforme se sentem seguros. “Toda a comunidade da faculdade estava muito ansiosa para essa retomada, depois de mais de um ano sem aulas presenciais. O retorno tão esperado chegou para alunos e professores, que agora podem interagir presencialmente com os devidos cuidados”.



Daniela Baroni

“Toda a comunidade da faculdade estava muito ansiosa para essa retomada, depois de mais de um ano sem aulas presenciais.”

**Daniela Baroni,**  
diretora da Faculdade Anhanguera de São José dos Campos e Jacareí

“Muitas famílias ainda têm medo da pandemia e estão receosas de enviar seus filhos para a escola, mas a média entra as nossas unidades é de 80% dos alunos já de volta às atividades presenciais.”

**Luiz Gustavo Megiolaro,**  
diretor-adjunto das unidades escolares do Poliedro

Mas, o ensino remoto não foi de todo ruim e deixou muitos ensinamentos para toda a área da educação. O mercado EAD (Educação à Distância) cresceu 4,7 vezes mais nos últimos 10 anos, segundo dados do Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira). Para a diretora da Anhanguera, a pandemia apenas acelerou o processo de digitalização do setor da educação, exigindo uma capacidade de resposta operacional mais rápida.

Para a Pró-Reitora de Graduação da Univap (Universidade do Vale do Paraíba), Livia Gonsalves Toledo, ainda há uma insegurança quanto o retorno às aulas, devido ao possível contágio pela Covid-19 e especialmente à variante Delta. Mas Livia ressalta a importância do ensino presencial.

“Com coerência nos critérios da escolha de disciplinas remotas, híbridas ou presenciais, e a adoção de consistentes medidas de biossegurança, os estudantes se sentem seguros com o retorno às aulas, entendendo a importância e qualidade do estudo na modalidade presencial, especialmente em atividades práticas e estágios”, diz a pró-reitora.



Livia Gonsalves Toledo

Foto: Divulgação

As instituições de ensino superior compreenderam que as ferramentas digitais podem ser muito mais úteis aos processos de ensino e aprendizagem, complementando, mas não substituindo, o trabalho realizado na modalidade presencial. Para Livia, a presencialidade dos alunos nas instituições é importante para uma comunicação sem interferências das carências tecnológicas e especialmente a importância da socialização, pois o ambiente universitário não é apenas um espaço de ensino, mas também de relações.

A Anhanguera, Univap, Poliedro e o Ceimas estão seguindo rígidos protocolos de segurança para preservar a saúde de todos, como distanciamento e higienização, conforme recomendações da OMS (Organização Mundial de Saúde) e do Ministério da Saúde, além dos próprios protocolos.

### Alunos e familiares

Para muitos alunos, a espera pela volta presencial às instituições de ensino foi marcada por ansiedade e muita expectativa. Bruna Monique Santos, de 24 anos, é mãe da Alice Ribeiro, de sete anos, que estuda na Escola Municipal Ildete Mendonça Barbosa, em São José dos Campos. Ela relata que a volta foi muito boa, tanto para a família, quanto para a filha, que sentiu falta e contava os dias para voltar à sala de aula.

Se, por um lado, algumas famílias ainda têm receio de levar os filhos à escola, por medo do coronavírus, por outro, Bruna se sente segura, já que todos na sua casa já estão vacinados com pelo menos a primeira dose do imunizante. “Mesmo sabendo que ainda é um risco, a escola está seguindo com os procedimentos de higiene e segurança e nós em casa também”.

A mãe contou que o ensino tem sido presencial de segunda a sexta-feira e que a gestão organiza as turmas na entrada e saída, para que os alunos saiam em horários escalonados e não se aglomerem. A recepção das crianças também tem sido organizada.

A expectativa de Bruna com o retorno do ensino presencial é que a Alice se desenvolva mais. “Para nós, o ensino remoto foi muito difícil. Como eu trabalho o dia todo, só conseguia fazer as atividades com ela de noite, então, como nosso tempo era mais curto, ela teve um pouco de dificuldade de aprender algumas coisas e manter o foco”, lamenta.

“Mesmo sabendo que ainda é um risco, a escola está seguindo com os procedimentos de higiene e segurança e nós em casa também.”

**Alice Ribeiro,** mãe de Bruna Monique Santos



Alice Ribeiro

Foto: Divulgação

### Professores

Com certeza, o período de aulas remotas trouxe muitos desafios e lições aos docentes, que tiveram de se reinventar. A professora da rede pública de São José dos Campos, Sandra Amorim, de 48 anos, contou que o maior aprendizado nesse período de pandemia foi entender que a educação básica pode ser desenvolvida também remotamente.

“Isso era impensável para nós (...). Como foi uma necessidade, vimos que é possível! Eu acredito que mesmo agora, voltando presencialmente, muitas coisas podem ser ajustadas para o remoto -- atividades, tarefas, entre outras coisas”, afirma a professora.

Com o retorno presencial, Sandra se perguntou se os professores dariam conta de seguir todos os procedimentos e de receber todos os alunos matriculados, ainda assim, concorda que o ensino presencial precisava voltar. “Os pais tinham a necessidade dos filhos voltarem, mas mais do que isso, os filhos tinham necessidade de voltar à escola”. Sandra finalizou a entrevista com as lições que aprendeu com a pandemia.

## EDUCAÇÃO - VOLTA ÀS AULAS



Sandra Amorim

“Os professores são mais fortes do que imaginam. Não foi fácil trabalhar no remoto, nós aprendemos que mesmo que achamos que já sabemos, nós conseguimos aprender muito mais. Aprendemos também que lugar de aluno é na escola, aluno não pode ficar fora da escola, eles estão defasados, com perdas na aprendizagem, temos que correr atrás desse tempo perdido e desse prejuízo. E tiramos o aprendizado de que somos muito importantes na vida das crianças e que a escola é muito importante para a sociedade. Juntos, somos uma parceria ideal, professor e aluno precisam estar juntos para construir esse futuro que tanto almejamos”.

“Os pais tinham a necessidade dos filhos voltarem, mas mais do que isso, os filhos tinham necessidade de voltar à escola.”

**Sandra Amorim,**  
professora da rede pública  
de São José dos Campos

## SECRETARIAS DE EDUCAÇÃO

### São José

Em São José dos Campos, as escolas oferecem aulas presenciais desde o dia 8 de fevereiro, seguindo as normas do Plano Municipal de Retomada da Educação em consonância com o Plano SP. O atendimento presencial contou com 35% da capacidade de alunos até julho e em agosto passou a ser 100%.

O secretário Jhonis Santos, da Secretaria de Educação e Cidadania da cidade, contou que desde o início do ano letivo até o momento, os protocolos sanitários têm sido seguidos e o atendimento nas escolas tem acompanhamento da Equipe Técnica da Secretaria de Educação e Cidadania, com a adesão e frequência dentro do esperado.

Para controlar a propagação da Covid-19 nas escolas, as Unidades Escolares recebem, desde o início, orientações sobre higienização frequente de mãos e distanciamento social, EPI's e sanitização frequente dos locais.

Além disso, a equipe técnica da Secretaria realiza o acompanhamento de casos suspeitos ou confirmados de coronavírus em toda a rede de ensino, entre alunos e funcionários, pela tecnologia BI (Business Intelligence) e por contato com as escolas, feito pela Supervisão de Ensino. Para identificar o nível de aprendizagem entre os alunos, a Secretaria de Educação realiza Avaliação Diagnóstica nas 48 escolas do Ensino Fundamental trimestralmente. O secretário Jhonis Santos apresentou as novidades na área da educação para manter o desenvolvimento pleno dos estudantes da cidade. “Foi lançado em março, o Programa Recupera, o novo projeto da Prefeitura que busca minimizar o impacto na aprendizagem dos alunos por conta da pandemia e oferece aulas de recuperação paralela e intensiva, além da Jornada do Recupera, que consiste em plantões aos finais de semana letivos para acolhida de famílias e orientações aos alunos”.

“Foi lançado em março, o Programa Recupera, o novo projeto da Prefeitura que busca minimizar o impacto na aprendizagem dos alunos por conta da pandemia”

**Jhonis Santos,**  
secretário da Secretaria  
de Educação e Cidadania de  
São José dos Campos

Ações de inovação também foram criadas pela prefeitura, por meio do programa Educação 5.0, com acesso a contas educacionais da Google Educação, chips de internet distribuídos aos alunos que mais precisam, wi-fi em 839 salas de aulas, um time de professores especialistas preparando atividades, conteúdos digitais, aulas e lives educativas no Cite (Centro de Inovação e Tecnologias Educacionais), localizado no Cefe (Centro de Formação do Educador), entre outras.



Jhonis Santos

### Jacareí

Já em Jacareí, o retorno esta acontecendo de forma escalonada, de acordo com os Protocolos Pedagógicos, Sanitários e de Surto. A retomada acontece com 50% dos alunos da classe, em cada semana e um dia de interação online para todas as crianças. A secretária de educação de Jacareí, Maria Thereza Ferreira Cyrino, contou que o mês de agosto é de transição do remoto para o presencial. Em pesquisa realizada com os pais (em que cerca de 90% responderam), 72% preferem o presencial e 28% preferem o ensino remoto.

Como forma de ação para segurança e desenvolvimento dos alunos, a prefeitura criou a “Semana de Acolhimento” que aconteceu antes do retorno das aulas presenciais e reuniu todas as famílias e segmentos, de forma escalonada, para receberem orientações sobre os protocolos e a entrega de material e uniforme.

“Além disto, estamos finalizando o diagnóstico presencial das habilidades e

competências adquiridas durante o ensino remoto, para alinhamento das ações dos professores e do Programa de Oficina de Aprendizagem (POA), programa este de recuperação já existente na Secretaria Municipal de Educação”, contou a secretária sobre as ações da secretaria.

A decisão sobre a ampliação no número de alunos nas escolas de Jacareí acontece mês a mês, por meio da reunião do Conselho Municipal de Educação, para apresentar dados e em seguida decidir sobre as medidas que serão tomadas no mês de setembro.

“Vamos considerar que parte dos professores tomará a 2ª dose na primeira quinzena de setembro, e mais 14 dias para completar a imunização total. Com estes dados, mais os gráficos de tendências do surto, definiremos se ampliaremos este percentual em outubro. Cabe ressaltar que os alunos em caso de vulnerabilidade estão contemplados com a frequência mais ampla”, finalizou Thereza. ■



Maria Thereza Ferreira Cyrino

## Audi Q3

Design, tecnologia e conforto surpreendentes para o seu dia a dia.

Trazendo a nova linguagem de design e tecnologia da família Q, nesta segunda geração, o Q3 oferece ainda mais espaço interno e nova tela sensível ao toque, além de itens de segurança e assistência que irão transformar a sua experiência de direção.

Entrada  
+ 23x R\$ 1.189,20  
+ Parcela Final



No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.

ATENDIMENTO  
ONLINE:

11 4795-6070

12 3904-2422

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

Audi Center Mogi Av. Francisco Ferreira Lopes, 535  
Vila Lavinia | (11) 4795-6070

Audi Center S. J. dos Campos Av. Jorge Zarur, 181  
Vila Ema | (12) 3904-2422

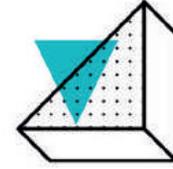
WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

WWW.AUDICENTERSJDOSCAMPOS.COM.BR



Agende sua Revisão via WhatsApp MOGI DAS CRUZES (11) 94001.6971 SÃO JOSÉ DOS CAMPOS (12) 97409.6353

Imagens meramente ilustrativas. Condições anunciadas referentes ao modelo Audi Q3 Prestige 21/21. Com valor à vista de R\$ 231.990,00, entrada de R\$ 115.995,00 + 23x R\$ 1.189,20 + Parcela final R\$ 115.995,00. Crédito sujeito à aprovação. Consulte condições completas em nossas concessionárias.



**APRENDER  
É DESCOBRIR  
CAMINHOS.**



# **MATRÍCULAS ABERTAS**

Ensino Fundamental Anos Finais  
e Ensino Médio.

[colegiopoliedro.com.br](http://colegiopoliedro.com.br)

Fale conosco  
pelo WhatsApp

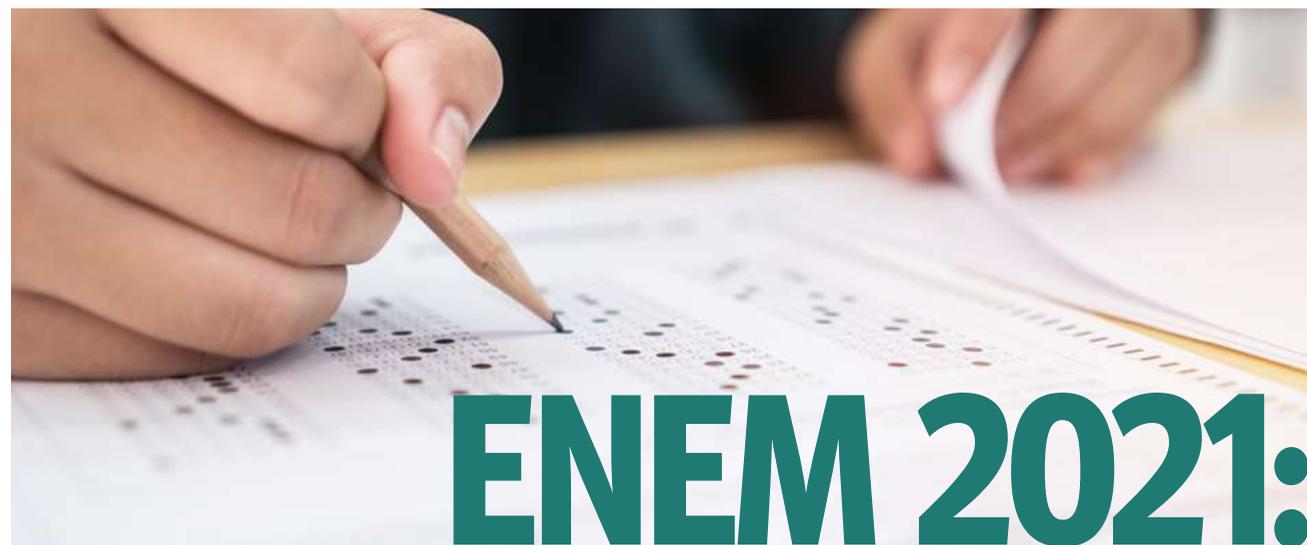


  
**Poliedro**  
Colégio



**Poliedro**  
Colégio  
Inspirando conquistas

## EDUCAÇÃO - ENEM 2021



# ENEM 2021:

## as melhores dicas para manter a saúde mental e ter bom desempenho no exame

O exame é um dos mais importantes para ingressar na universidade desejada

Ana Lígia Dal Bello

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Estudantes do Brasil inteiro vêm se preparando para o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) 2021, que será aplicado nos dias 21 e 28 de novembro. A ansiedade e o medo de dar aquele “branco” na hora da prova já se aproximam, mas é possível lidar bem com isso, viu? Para se dar bem no Enem é preciso desenvolver estratégias. O negócio é estudar, mesmo! Mas como? Será que existe um método? Deve-se passar o dia inteiro mergulhado nos livros? Calma! A **Metrópole Magazine** desta edição conversou com três pessoas capazes de dar uma “forcinha” nesses últimos três meses de estudo que restam antes do Enem 2021. A **Metrópole** desta edição conversou com três pessoas capazes de dar uma “forcinha” nesses poucos meses de estudo que restam antes do Enem 2021. Uma delas é o professor de Geografia dos colégios Univap, Jobair Rangel, cuja experiência com o Enem remonta a 1998, ano da primeira edição do exame. O

professor relembra que em 2021, assim como em 2020, a prova traz mais ansiedade do que o normal, porque será aplicada presencialmente em plena pandemia. Porém, o desassossego não pode distrair o aluno a ponto de pôr de lado algo óbvio e extremamente importante -- ler o edital!

### EDITAL

“A primeira coisa que peço ao aluno é abrir o edital. Além de ser o documento que informa o local de prova e o que levar, nele está o conteúdo que será cobrado. Os alunos não têm o hábito de ler o edital.”, relata o docente.



Jobair Rangel

“Não se pode ir à prova para cair de paraquedas, não pode se espantar com as questões. Tem que saber o que cada frente de conhecimento vai cobrar.”

Jobair Rangel, professor de Geografia dos colégios Univap

### ATUALIDADES

“Para fazer a prova de geografia, tem que saber conceitos básicos da matéria e entender o que tem acontecido no espaço-mundo. Em Biologia, pode esperar que caia algo de Covid-19, imunidade de rebanho, vacina. Essa regra vale para Matemática, Estatística, Arte, História...”

Para estar por dentro, é preciso consumir notícias, diz Rangel. “Ler jornais, revistas, programas sobre acontecimentos da atualidade, notícias do dia a dia. Exemplo, hoje se vive a situação do Afeganistão. Isso pode cair no Enem? Como as provas estão fechadas, não, mas pode ser que outros vestibulares abordem a questão”, complementa.

Lembre-se de que a redação do Enem traz contextos atuais e é muito importante para o ingresso nas instituições públicas. Cobra conhecimento do mundo e da sociedade em que o aluno vive. Pela redação, analisa-se a capacidade de produzir texto rico em detalhes, de mostrar que sabe fazer contrapontos e criar perspectivas.

### ALIMENTAÇÃO

Por fim, mas não menos importante, está um item que pode gerar mal-estar antes, durante e após o exame -- a má alimentação. “Na prática, vejo muitos alunos fazendo piquenique, com muito doce, chocolate, amendoim, salgadinho industrializado. Isso tira o aluno da estratégia da prova, que é saber usar tempo e conhecimento. Sódio ou açúcar demais dão muita sede, o aluno vai precisar ir ao banheiro a todo momento”, afirma Rangel.

### Dica

A dica do professor é buscar uma dieta leve, mas nutritiva, que dê energia para concluir as cinco horas de prova.

“Faço simulados aos domingos, a fim de me familiarizar com a prova (...)”

Klicyelle N. Araújo, aluna do semi-extensivo do Poliedro



### A VOZ DA ALUNA

Klicyelle N. Araújo, aluna do semi-extensivo do Poliedro e se prepara para a faculdade de medicina. Sobre a rotina de estudos, afirma que sempre busca “após as aulas, estudar as matérias vistas na semana de acordo com o meu cronograma. Esse estudo consiste em ter acesso à teoria, seja revendo a aula, seja lendo o livro, e em fazer questões para saber como os assuntos são cobrados no Enem”, relata.

“Empenho-me em fazer simulados aos domingos, a fim de me familiarizar com a prova, e em dispersar a correção deles ao longo da semana. O cerne da minha preparação está sendo manter uma rotina bem organizada com momentos

de estudo e lazer, de modo a otimizar o meu aprendizado sem negligenciar a minha saúde mental”, continua.

Desenvolver bons hábitos ajuda muito no processo de assimilação de informações e na prática diária. “Em relação à concentração, além de fazer exercícios físicos em casa quando possível, eu adquiri o hábito de deixar o celular fora do meu alcance nos momentos de estudo, de maneira a potencializar o meu foco ao evitar as distrações que as redes sociais proporcionam”, conclui a estudante. Pelo visto, Klicyelle encontrou um jeito eficiente de estudar, mas não custa nada a gente ouvir a opinião de um especialista.

## EDUCAÇÃO - ENEM 2021

Nosso terceiro entrevistado é o coordenador-geral do Poliedro, Márcio Guedes, que traz boas orientações para quem vai enfrentar mais essa etapa da vida.



Márcio Guedes

### DECATLO

Para começar, imagine que você, candidato do Enem, é um atleta de decatlo. O professor faz essa comparação para explicar que “o aluno não se prepara só numa modalidade, mas em várias, assim como o atleta tem que se preparar psicologicamente, nutricionalmente e estar com o sono em dia”. Expert no assunto, Guedes tem um Modelo de Preparação Global que consiste em Conteúdo, Capacidade Cognitiva, Aspecto psicológico/Emocional e Estratégia. Cada item tem de ser trabalhado ao longo do período que antecede a prova.

“A rotina desgasta, mas sem ela, o êxito escapa.”

Márcio Guedes,  
coordenador-geral  
do Poliedro

### CONTEÚDO

Neste quesito, leitura e interpretação são indispensáveis. A prova é formada por questões de múltipla escolha, cada uma com até três minutos para ser resolvida. O exame aborda temas clássicos como matemática, português, filosofia e sociologia. “Saber fazer prova é saber resolver problemas em menos de três minutos”, enfatiza o professor.

### CAPACIDADE COGNITIVA

“A cabeça tem que ficar pensando por cinco horas e meia (que é o tempo de duração das provas), o ideal é que pense de forma ativa, clara e racional. A tendência humana é se cansar; a pessoa pode ler e interpretar uma informação precipitadamente, errar uma conta”. Não consta no edital, mas é como se o Enem te dissesse “estou avaliando sua capacidade de ter a cabeça ativa por cinco horas e meia”. Por isso, atenção, memória e raciocínio são necessários ao praticar exercícios e aprender novas informações.

### ASPECTO PSICOLÓGICO/EMOCIONAL

Para muitos alunos entre 17 e 22 anos, o Enem é o primeiro grande desafio da vida. Também não está no edital do candidato, mas o controle emocional é avaliado, sim. “Se me deparo com uma questão que me trava, num assunto em que sempre me dei bem, tenho que entender que isso acontece. Para alunos, é muito fácil se abalar”. “Travar” e ter “branco” na hora da prova são comuns até para os disciplinados e bem preparados, por isso, cuidar da cabeça é tão relevante quanto aprender fórmulas. A cobrança vinda de si mesmo e dos pais é bem-vinda, desde que seja de um jeito produtivo, sem pressão ou ameaças. Também conta muito à maneira como encaramos os desafios diários. O coordenador ressalta que desanimar

é normal, ninguém trabalha no mesmo ritmo todos os dias, mas orienta a não se prender ao perfeccionismo. O ideal, diz o coordenador, é enxergar aquilo que você não compreendeu como uma oportunidade excepcional de aprender e memorizar. “Não tenha cabeça de aluno de colégio preocupado com nota para passar de ano, você é vestibulando. Avalie se, depois de fazer uma lista de exercícios, você ficou melhor como aluno”, afirma. A propósito, uma excelente maneira de descobrir onde está falhando é se esforçar para resolver listas de exercícios.

### ESTRATÉGIA

Por falar em falha, vale lembrar que, além de “quebrar a cabeça” para resolver listas de exercícios, corrigi-los é fundamental. “Aí se descobre se errou por bobeira, distração porque estava cansado no final da prova. Se errou porque nem sabia começar; se precisa estudar mais a matéria ou treinar para que a cabeça esteja mais apta a pensar no final da prova”, explica Guedes. Uma vez que você identificou o erro, direcione a melhor solução. Adotar uma estratégia de estudo ajuda a aproveitar cada minuto do tempo disponível, treinar o cérebro para situações de estresse, assimilar o conteúdo e muito mais. A seguir, listamos alguns itens da estratégia do Modelo de Preparação Global do professor, explicados por ele mesmo.

### SIMULADOS

Exercícios com consulta são diferentes de simulados. Guedes enfatiza que não fazer simulados durante o trajeto é criar problemas no momento de fazer o Enem! Não precisa ser todos os dias, afinal, “nenhum atleta corre extensamente todo dia”, mas registra, uma vez por semana no mínimo, já é suficiente para fazer a cabeça pensar.

Cronometrar quanto tempo você leva para resolver um exercício ou redigir uma redação é uma boa maneira de se preparar para o dia da prova. Leia o edital do Enem e faça provas dos últimos cinco anos do exame, “para entender o ‘jeitão’ das questões, o modo como aquilo é cobrado na avaliação”. Pratique a escrita de redações. A correção da redação não é a mesma das universidades, há uma grade específica só para ela. O alerta do professor para o momento de elaborar o texto é: “tem que respeitar os direitos humanos, não importa o tema. Dica básica.”.

### TEMPO DE DESCANSO

O coordenador considera o próprio descanso uma das matérias que exigem prática. “É preciso ter intervalos entre os estudos. Depois de estudar, vá para a academia, assista à Netflix, leia um livro, fique com a família, durma o suficiente. Tem que ter descanso emocional, é o que sustenta. A rotina desgasta, mas sem ela, o êxito escapa”. Ah! Não vá se confundir entre cansaço e preguiça, hein? Não existe regra geral sobre intervalos. Segundo o professor,

20 minutos entre cada aula ou estudo é o comum, mas ele tem uma dica para quem passa seis ou mais horas do dia praticando e assimilando conteúdo. “Aumentar o tempo de cada intervalo. O primeiro é de 20 minutos, o segundo é de 30, o terceiro é de 40 e assim por diante, para o estudo render. Se for começar a estudar na sexta-feira (dia em que a pessoa está mais cansada), já começa com intervalo de meia hora”.

### ESTUDAR SOZINHO OU EM GRUPO?

A orientação do professor é estudar individualmente. Você até pode dividir o espaço físico com um ou mais colegas, mas é cada um por si. “As minhas dificuldades e facilidades são individuais, com um colega, alguém vai sofrer porque vai se atrasar em função do outro”, explica. “Ajudar o outro é conversar no intervalo e no pós-aula; compartilhar coisas da rotina de estudo para ver que não só você sofre com aquilo. Mas, o estudo ideal é cada um na sua carteira, isolado para poder focar”, continua. Para quem não “desgruda” do smartphone, o recado é claro. “Coloque o celular no silencioso, pois é o que mais atrapalha.

Quebrar o raciocínio é fatal quando o aluno está fazendo associações e cognições e é interrompido”.

É, caro candidato, ainda não inventaram solução mágica e imediata e nem truque infalível para acertar “chutes” em provas como a do Enem. O caminho é desenvolver hábitos produtivos de estudo, considerando os processos pelos quais cada um aprende e os hábitos de estudo, sem deixar de lado o aspecto emocional. ■

### Local de prova:

Será informado no Cartão de Confirmação da Inscrição, disponível no endereço [enem.inep.gov.br/participante](http://enem.inep.gov.br/participante) e no aplicativo oficial do Enem.

### Cronograma, segundo o horário de Brasília (DF):

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Abertura dos portões      | 12h   |
| Fechamento dos portões    | 13h   |
| Início das provas         | 13h30 |
| Término das provas 1º dia | 19h   |
| Término das provas 2º dia | 18h30 |

## O que será avaliado nas provas objetivas e na redação:

| Áreas de conhecimento                            | Componentes curriculares   |
|--|--|
| Linguagens, Códigos e suas Tecnologias e Redação | Língua Portuguesa, Literatura, Língua Estrangeira (Inglês ou Espanhol), Artes, Educação Física e Tecnologias da Informação e Comunicação |
| Ciências Humanas e suas Tecnologias              | História, Geografia, Filosofia e Sociologia  |
| Ciências da Natureza e suas Tecnologias          | Química, Física e Biologia   |
| Matemática e suas Tecnologias                    | Matemática   |

## Esporte&

# Árbitro de São José é convidado para atuar no Campeonato Uruguaio de rugby

Cauã Ricardo participa de um intercâmbio na temporada em que a pandemia suspende as competições no Brasil

### Da redação

JOGANDO JUNTOS

A pandemia deixou o rugby sem competições nacionais nesta temporada, mas os brasileiros seguem envolvidos em eventos fora do país. O árbitro Cauã Ricardo, de São José dos Campos, atuará em um dos principais campeonatos do continente, o Campeonato Uruguaio. A arbitragem brasileira de rugby passará por um intercâmbio enriquecedor nos próximos meses. Além de ter os jogos transmitidos no Brasil pela ESPN, o campeonato uruguaio de rugby terá como novidade a participação da arbitragem brasileira após convite da Unión de Rugby del Uruguay (URU). A arbitragem brasileira irá

participar do Campeonato Uruguaio de Rugby de 2021 com árbitros e avaliador de árbitros. Em um primeiro momento, seguirão para o torneio os árbitros Cauã Ricardo e Victor Hugo Barboza, sendo Xavier Vouga nomeado como avaliador. Ao longo do ano, outros árbitros e árbitras deverão se juntar ao grupo e viver essa experiência. Trata-se de um importante passo, não apenas para oferecer partidas e rodagem ao grupo de árbitros da CBRu ainda em 2021, mas sobretudo para que possam apitar jogos diferentes dos que estão acostumados a apitar no Brasil e assim ampliar sua experiência internacional. A relação da arbitragem entre Brasil

e Uruguai é muito próxima e o intercâmbio começou em 2007, com Xavier Vouga. Também já apitaram o campeonato uruguaio da primeira divisão, Henrique Platais e Ricardo Sant'Anna. Santiago Slinger, o Bata, ex árbitro internacional do Uruguai e atualmente Presidente da Unión de Rugby del Uruguay comentou sobre o intercâmbio: “Estamos muito felizes e agradecidos de que os árbitros da CBRu possam vir a comandar partidas das nossas competições locais no Uruguai. Procuraremos, além de compartilhar a amizade, oferecer todo suporte logístico e técnico que estiver ao nosso alcance, além de garantir bons árbitros para nossa competição.”

### Estreia

Cauã Ricardo, que estreará no Campeonato Uruguaio de Rugby no próximo dia 21 de agosto apitando o jogo entre Carrasco Polo e Montevideo Cricket, falou sobre a alegria com a experiência: “Será uma oportunidade muito interessante, trocar informações e experiências, receber avaliações e aprimorar nossas tomadas de decisão. O Uruguai é um país de muita tradição e os jogos certamente serão de alto nível. Além disso, a possibilidade de compartilhar conhecimento com o grupo de árbitros que segue no Brasil, colabora demais para o crescimento como um todo.” ■



Foto: Divulgação

#BESPHERE READY TO THE WORLD



## AMBIENTES

## INOVADORES

A Sphere é um **ecossistema de aprendizagem**. Todas as situações e espaços arquitetônicos foram pensados para promover a exploração do conhecimento de modo envolvente e dinâmico, desde a **Educação Infantil até o Ensino Médio**, afinal a aprendizagem na Sphere se dá em ação.

Google  
for Education



escolaesfera.com.br

12 3322-1255

Agende sua visita  
e conheça a Sphere



#BESPHERE  
*Ready to the world!*

Sphere  
INTERNATIONAL SCHOOL





Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

## São José recebe o primeiro hospital veterinário público

No local, serão oferecidos procedimentos clínicos, cirúrgicos e de diagnóstico para cães e gatos, gratuitamente, realizados mediante agendamento via 156

**D**epois do programa de castração Meu Pet Feliz e das ações que fomentam a guarda responsável, a Prefeitura de São José dos Campos vai ampliar ainda mais o cuidado à população animal doméstica.

Em 17 de agosto, São José passou a contar com o hospital público veterinário, viabilizado por meio de um convênio com a Univap (Universidade do Vale do Paraíba) para atender pets cujos os tutores encontrem-se em situação de vulnerabilidade social ou atuem como protetores de animais.

A entrega do hospital é mais um compromisso da atual

gestão que vira realidade para a população.

Nele serão oferecidos procedimentos clínicos, cirúrgicos e de diagnóstico para cães e gatos, gratuitamente, realizados mediante agendamento via 156. Para marcar é necessário ligar na central sempre as segundas-feiras, a partir das 8h.

A unidade hospitalar vai oferecer atendimento aos animais de tutores em situação de pobreza e extrema pobreza, com renda per capita de até um quarto do salário mínimo (R\$ 275). A base utilizada para comprovação deste critério será o Cadastro Único. ■

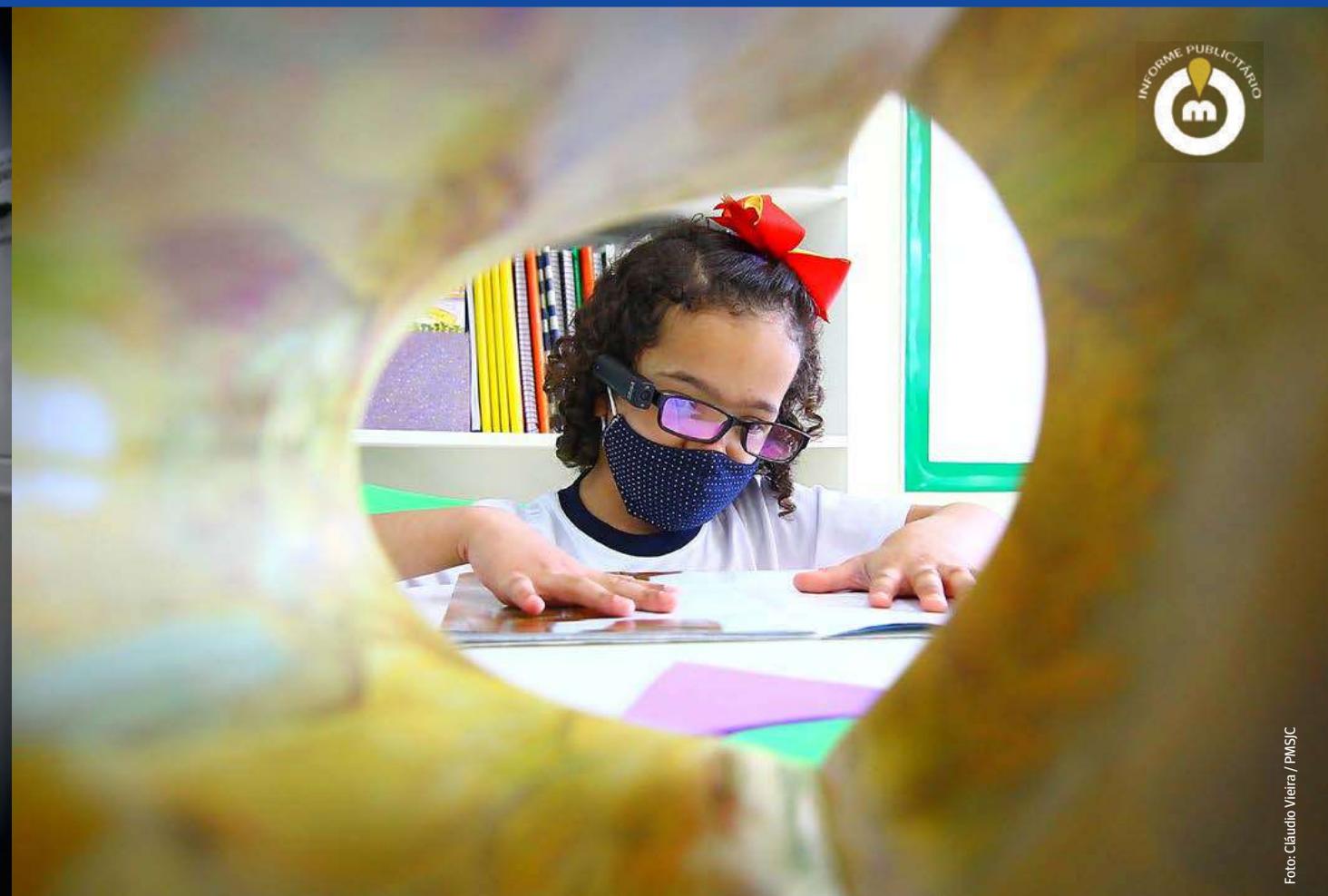


Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

## Tecnologia melhora rotina escolar de alunos com deficiência visual

Nos últimos quatro meses, a Prefeitura de São José dos Campos entregou óculos inteligentes para 25 alunos da Educação Especial da rede

**A**ções simples do cotidiano escolar como andar pelos corredores até a sala de aula, escolher o lugar para se sentar, cumprimentar os amigos, ler placas, livros e fazer as atividades podem se tornar automáticas e passar despercebidas para muitos.

Mas para quem tem deficiência visual e, com ajuda da tecnologia, consegue ler, reconhecer fisionomias, placas e cores dos ambientes, cada ação rotineira se transforma em oportunidades, cercadas de novos aprendizados.

Nos últimos quatro meses, a Prefeitura de São José entregou

óculos inteligentes para 25 alunos da Educação Especial da rede de ensino municipal que têm deficiência visual ou cegueira. O dispositivo possibilita que eles aprendam mais e melhor.

Uma câmera acoplada aos óculos permite a leitura de textos em quaisquer superfícies, reconhecimento de rostos, placas de sinalização, cédulas de dinheiro e cores em tempo real.

O programa Educação 5.0 prevê ações para acesso de estudantes e professores às novas tecnologias e ferramentas para a Educação, a tecnologia tem sido integrada ao desenvolvimento dos alunos para uma formação completa. ■



## Reabertura do Santos Dumont reforça relação do parque com joseense

Parque estava fechado desde o início da pandemia e agora tem a presença de muitas famílias em um dia lindo e ensolarado de inverno

A reabertura do Parque Santos Dumont, em 31 de julho, mostrou como o joseense ama o espaço e valoriza os momentos simples da vida. O parque estava fechado desde o início da pandemia e teve a presença de muitas famílias em um dia lindo e ensolarado de inverno.

Além de algumas pessoas que aproveitaram a reabertura para uma caminhada ou observar a natureza, o parque, que fica no coração da Vila Adyana, região central de São José dos Campos, recebeu muitas mães e pais que levaram os filhos para brincar. O casal Priscila Araujo e Rodrigo Araújo, de 35 e 37 anos, mora

no bairro e levou o filho Rodrigo, de sete anos, para aproveitar os brinquedos. “Na correria, às vezes, não parava para deixar ele brincar um pouco. Agora vemos como esses momentos simples têm valor”, diz Priscila, que tem motivos de sobra para aproveitar cada segundo no parque.

Para promover a retomada de forma adequada e consciente, totens de álcool em gel foram instalados em todo o parque. O uso de máscaras será obrigatório durante a permanência no local. A Prefeitura orienta para que as famílias respeitem às regras e fiquem atentas às crianças. ■



## Aterro sanitário de São José recebe nota 10 da Cetesb

Esta é a segunda vez na história da cidade que o aterro de São José dos Campos é avaliado com a pontuação máxima

A nota conferida pela Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo) ao aterro sanitário de São José dos Campos --operado pela Urbam (Urbanizadora Municipal)-- aumentou de 9,3 para 10. A nota se refere às operações realizadas no ano de 2020. Esta é a segunda vez na história da cidade que o aterro é avaliado com a pontuação máxima.

A primeira vez foi em 2012. O relatório aponta queda a partir de 2013 (9,7) 2014 (9,7), 2015 (8,6), 2016 (8,8). A nota subiu para 9 em 2017, 9,2 em 2018 e 9,3 em 2019.

São José é a única cidade da região a receber nota máxima. Poucas cidades têm condições de manter aterros municipais, demonstrando a excelência na competência técnica da Urbam. A maioria das cidades do Vale do Paraíba envia os resíduos para aterros particulares.

A partir de 2017, a Prefeitura de São José dos Campos passou a realizar investimentos constantes na operação, na manutenção preventiva, no monitoramento e na ampliação sustentável do aterro sanitário, o que pode ser observado no aumento da pontuação ano a ano. ■

## Social&

# NOVIDADE NA METRÓPOLE MAGAZINE

A partir de setembro, Viviane Ren  estreia em nossa páginas trazendo as principais inova es e empreendimentos da RMVale



**V**iviane Ren , CEO da Viv  Relacionamento Empresarial, estreia a partir de setembro nas páginas da **Metrópole Magazine**. Conceituada rela es públicas, black belt em gestão de pessoas, a profissional pretende inovar e trazer mensalmente perfis exclusivos e experiências únicas, além de vivências plurais para as páginas da revista que dialoga com a RMVale.

“Nossa inten o   trazer de forma ‘clean’ para o leitor perfis de empresários que se destacam pelo pioneirismo e dedica o, além das novidades com qualidade presentes na cena cotidiana de São José dos Campos, RMVale, Brasil e mundo, por que não?”, sinaliza.

A partir de setembro além da circula o física nas 39 cidades da RMVale, e conteúdo aberto gratuitamente aos leitores do Portal Meon, a Metrópole, que já   distribuída para todo o Brasil pela Abril Comunica es por meio de sua plataforma on-line Go Read, terá circula o internacional. Com a PressReader, maior plataforma de leitura ilimitada de jornais e revistas do mundo, chegar  a 60 países.

“  um desafio enorme produzir pautas para leitores tão diversos. Ao longo de minhas duas décadas de relacionamento com as pessoas e empresas, posso afirmar que o segredo de uma boa comunica o   tratar cada leitor como se fosse único.”, finalizou.

Não percam, em setembro, Viviane Ren , na **Metrópole Magazine**.

Sugestões de pautas: [social@meon.com.br](mailto:social@meon.com.br)

“Nossa inten o   trazer de forma ‘clean’ para o leitor perfis de empresários que se destacam pelo pioneirismo e dedica o, além das novidades com qualidade presentes na cena cotidiana de São José dos Campos, RMVale, Brasil e mundo, por que não?”

Viviane Ren , CEO da Viv  Relacionamento Empresarial



IOV.COM.BR



## SÃO JOSÉ TEM Radioterapia de qualidade.



**Radioterapia IOV**

Rua Major Ant nio Domingues, 494,  
Centro, São José dos Campos.

Tel: 3928-9055

Dr. Carlos Flávio Turci  
Responsável Técnico  
CRM-SP27301

**IOV** INSTITUTO  
DE ONCOLOGIA  
DO VALE

## Roda Gigante&amp;

## LITERATURA

## CASA DE ALVENARIA

## CAROLINA MARIA DE JESUS

Segundo Conceição Evaristo e Vera Eunice de Jesus, ler Casa de Alvenaria é penetrar no universo íntimo de uma das autoras mais instigantes da literatura brasileira. Com edição integral, ampliada com conteúdo inédito levantado pela editora a partir dos manuscritos originais da autora, este primeiro volume de “Casa de alvenaria” abarca os meses em que a mineira de Sacramento, Carolina Maria de Jesus morou em Osasco (SP), em 1960, após deixar a favela do Canindé. Por meio deste testemunho visceral que transborda as fronteiras dos gêneros literários, acompanhamos a recepção de “Quarto de despejo”, obra anterior que consagrou a escritora, as viagens de divulgação, o contato frequente com a imprensa e os políticos, o desenvolvimento de seu projeto literário e seu desejo de ser reconhecida como escritora. O que descobrimos ao nos entregar à obra é uma lúcida narrativa do cotidiano, entremeadas às contradições de seu tempo, emergem reflexões que permanecem mais atuais do que nunca. Negra, catadora de papel e favelada, Carolina Maria de Jesus foi uma autora improvável e aqui se entrega por completo, registrando o desafio enfrentado ao transpor as barreiras impostas por uma sociedade racista e desigual. Os volumes de Casa de alvenaria podem ser lidos de forma independente.



## QUERIDA CIDADE

## ANTÔNIO TORRES

“Querida Cidade”, romance escrito após um hiato de 15 anos do gênero pelo imortal Antônio Torres, acompanha a história de um protagonista que, assim como outros personagens criados pelo escritor, deixou a pequena cidade onde nasceu – para tentar uma vida melhor, para estudar ou mesmo para fugir da monotonia que monocromatiza a existência de muitos. Ao conversar com a mãe sobre o pai, que desapareceu como fumaça anos atrás, rememora sua trajetória de êxodo, independência, fracasso e eventual retorno às origens. Torres por meio de vagas, mas profundas lembranças, escreve um Brasil onírico, onde dicotomias por afinidades como amor e melancolia e desalento e aceitação convivem com palavras sentidas e vivenciadas. Alguns escritores unem passado, o presente e o futuro em existência conjunta, com isso seus personagens vivem uma vida que já viveram ou simplesmente vivem a vida que será vivida, Antônio Torres é um deleite para todos que acreditam que a literatura é passaporte para compreendermos melhor nossa própria existência. Apenas para abrilhantar, certa vez publicou o “Los Angeles Times”: “Torres herdou as técnicas narrativas dos modernistas europeus, norte-americanos e latino-americanos juntamente com as grandes tradições orais do Brasil.”, é isso e como diz minha querida Nélida Pinõn: “Torres tem uma força poética que trata o sórdido e o triste como partes de uma engrenagem criativa indisposta a falsificar a realidade ou a transgredir com os subterfúgios o que a história quer silenciar.”



## MÚSICA

## NOTURNO

## NOTURNO

*Maria Bethânia*

## MARIA BETHÂNIA

Maria Bethânia é uma das mais lindas vozes do cancionário popular brasileiro. Em “Noturno” traz parcerias com Adriana Calcanhoto em canções como “A Flor Encarnada” e “Dois de Junho” e Paulo Daflin e Roque Ferreira com “Lapa Santa”. O álbum começa com “Bar da noite”, peróla do repertório de Nora Ney, onde a diva de Santo Amaro da Purificação resgata o clima noturno dos bares, boates e restaurantes, espaços da vida boêmia em que a canção popular viveu intensamente tempos atrás. Outro presente do CD é a canção inédita “O Sopro do Fole” de seu sobrinho Zeca Veloso, uma canção de exílio nordestina. Neste trabalho plural, segue brilhantemente por ritmos variados, “Vidalita”, de Mayte Martín, um estilo de canção flamenca chamado exatamente “Vidalita”, cuja história une Espanha e países hispano-americanos; “Prudência”, um bolero de Tim Bernardes, um dos novos gênios da MPB, além de um samba contagiante, “Cria da comunidade”, cantado por Bethânia junto com Xande de Pilares, autor da canção em parceria com Serginho Meriti. Para “lavar” de vez a cantora nos presenteia com a leitura de fragmentos do poema “Uma Pequena Luz”, de Jorge de Sena – um dos grandes poetas portugueses do século XX.

## AO VIVO EM PORTO ALEGRE

## DIOGO NOGUEIRA

Embora lançado em 2020, o álbum é um registro único do extraordinário show realizado no Auditório Araújo Vianna em agosto de 2019. A energia do espaço lotado com um repertório cheio de músicas em versões inéditas em sua inconfundível voz torna o CD atemporal. A história da construção do trabalho tem um significado a mais para o artista. Foi em Porto Alegre que decidiu viver, ele é carioca, para tentar a carreira de jogador de futebol. De mala e chamarão, que aprendeu a gostar, foi ficando na cidade onde jogou no Cruzeiroinho até que o destino mudou seu campo. Às vésperas de assinar o primeiro contrato profissional, se machucou e a lesão do joelho o tirou do futebol e nos deu um dos maiores cantores de samba de todos os tempos. Este disco gerado do show “Tá Faltando o Quê?” traz sucessos como “Pé na Areia” (Diogo Leite, Rodrigo Leite e Caiuque), que atualmente tem mais de 75 milhões de visualizações no Youtube, e seus mais recentes lançamentos “Tá Faltando o Quê” (Diney/Marcelo Barbosa/Xande de Pilares) e “Coisa Boa” (Diney/Bruno Barreto/Thiago Soares). No álbum, o artista homenageia mestres de nossa música, como Caetano Veloso, Gonzaguinha e seus ídolos no samba como Zeca Pagodinho e Beth Carvalho, além de Martinho da Vila e Monarco. Imperdível. Excelente trilha sonora.



# Roda Gigante&

# CINEMA

## O LABIRINTO

(L'uomo del Labirinto, 2019, ITA)

- Direção: Donato Carrisi
- Elenco: Dustin Hoffman, Valentina Bellè, Toni Servillo
- Duração: 130 minutos

Dustin Hoffman volta às telas em grande forma neste angustiante suspense psicológico vagamente inspirado em 'A Divina Comédia', de Dante Alighieri. Na trama, Samantha Andretti (Valentina Bellè) foi sequestrada há 15 anos. De repente, é encontrada à beira de uma estrada distante com a perna quebrada. Entra em ação Dr. Green (Dustin Hoffman), que lhe faz uma série de perguntas na tentativa de traçar o perfil do sequestrador. Também em cena, um detetive particular Bruno Genko (Toni Servillo), com uma grave doença cardiovascular, resolve dedicar seus últimos dias de vida para tentar solucionar o ocorrido que nunca conseguiu desnudar: o do sequestro da jovem Samantha. Com dois métodos distintos, ambos buscam encontrar o criminoso, mas qual deles chegará à verdade primeiro? Bem realizado, com plasticidade pensada para cada um dos seus núcleos, o que parece ser ainda mais enigmático, o diretor propicia ao espectador um mergulho em algo sombrio que a cada camada tem seu ar rareando até o clima sufocar de vez.



## AINBO – A MENINA DA AMAZÔNIA

(Ainbo, 2021, PER/HOL/EUA)

- Direção: Richard Claus
- Elenco: Bernardo De Paula, Thom Hoffman, Dino Andrade
- Duração: 84 minutos

Co-produção entre Holanda, Peru e Estados Unidos, a animação "Ainbo" conta a história de uma garotinha nascida e criada no âmago da selva amazônica, na aldeia de Candamo. Quando sua terra natal é ameaçada, percebe que há outros humanos além de seu povo no mundo. A partir daí, com a ajuda de seus guias espirituais, um divertido tatu "Dillo" e uma anta chamada "Vaca", a heroína embarca em uma jornada para buscar a ajuda do mais poderoso Espírito Materno da Amazônia, a tartaruga "Motelo Mama". Entre as aventuras e os desafios para salvar seu habitat da ganância do homem branco na exploração ilegal da mineração de ouro, ela também briga para reverter a destruição e o mal iminente do "Yacaruna", o demônio mais sombrio que vive na Amazônia. Na viagem ao encontro de suas raízes é guiada pelo espírito de sua mãe, e segue em frente para salvar sua terra e seu povo antes que seja tarde demais. Aventura, selva, animação em cores vivas. Dica para toda a família. ■



**PROCESSO SELETIVO**

**2022**

Infantil Fundamental I e II  
1ª Série Ensino Médio

INSCRIÇÕES A PARTIR DE: **30/08**

Estão abertas as inscrições para o Projeto Escola Alpha Lumen. Inscreva-se pelos Canais Seja Alpha:

[sejaalpha.alphalumen.org.br](https://sejaalpha.alphalumen.org.br)

[seja.alpha@alphalumen.org.br](mailto:seja.alpha@alphalumen.org.br)

ACESSE

**INSTITUTO ALPHA LUMEN**  
APOIO AO TALENTO

## Passarela&

# Se gritar “teje preso”, o STF solta ou não solta?

## Pandemia e pandemônio em Brasóvia



LUÍS PHYTHON

**Luís Phyththon**

RMVALE

Agosto à gosto de Deus, meus amores e mocreias que leem esta coluna para falar mal da purpurinada esbria. Na minha época de mocinha, havia um ditado que dizia que agosto é o mês do cachorro louco, sempre respondia, prefiro que morda ao invés de soprar e fincar a faca pelas costas, borboletinha. E como dizia Clarice, “borboletas são pétalas que voam”, olha a nossa fadinha no skate. Tudo bem contar minha idade, olhando o Ney com 80 e corpinho de “Barbie”, perdi a decência, ou melhor, a indecência de preservar minha idade do pensamento universal, afinal ele sempre teve amor que, e provou de tudo, menos da sua fruta, Ana Ligia. Enfim, bola para frente e saque do Douglas, que de Olimpíada em Olimpíada quem sabe o Brasil dá certo. E na Brasóvia, tem pandemia e pandemônio, Flordelis cassada e estreando Bangu. Gente como é que pode, ou melhor só aqui pode. Por ostentar o cargo de dePUTada a bichinha ficou mais solta que a Latívia em ‘open bar’ no resort, não é possível, imunidade parlamentar é para opinião e mesmo assim se o careca togado metido a imperador concordar, se não: cana! E não é a do Cana Brava, que o Pai de Todos tanto gosta, mas xilindró mesmo, onde está o Bob Jeff

e o quebra placa carioca. Enquanto isso Bolsonaro desfila seus tanques de guerra em frente ao Parlamento. Estou cada vez mais perdido ao ponto de concordar com o “Tá Okay” no tratamento ao Renan por exemplo, este novo momento capilar do jornalismo esquerdopata que vai erguer uma estátua a São Renan Canalheiros, errei a grafia de propósito, por que se escrever “canalha” é capaz de ser convocado para a CPI da Praça é Nossa. E olha que esse mês sobrou, até para o Carlos Alberto, Ô Coitado! Não é Gorete? Fico olhando os amiguinhos da Folha de Santo Cristo e o quase prateado total âncora do JN, não precisa fazer cara de quem está segurando o intestino cada vez que é obrigado a falar Presidente Bolsonaro e se alegrar com nomes como Omar, Renan e até o Randolfe da floresta. Imagine com o timbre de voz dele imitando Tarzan? Oooooooooohhhhhhhh. E não está sobrando espaço para falar mal do

Calcinha Apertada. Gente meu querido FHC, mestre dos magos, dizendo que o criado por vovó é o futuro do Brasil, Maria não quero dar de Odete Roitman, até porque sou bem mais nova e menos arrogante, mas onde está meu passaporte? Não voto em Doria nem com banho de Leite, que por sinal está super colorido depois que deixou o closet que nunca fechou em Pelotas. Enfim, antes de vaguear, não disse vagabundar, Campoe, o chá está caro e a comida inflacionada para larica, e falar das cores e modelos da moda em algumas das lojas dos centros de consumo joseenses, na RMVale, dou uma pausa nessa coluna ridícula, para falar sério e consignar palmas eternas para dois ícones da cultura brasileira que nos deixaram esse mês. Ouvindo Maria Bethânia, nossas homenagens a Tarcísio Meira e Paulo José. Nos vemos, pode esperar um pouco né, em palcos celestiais. Por aqui, até quando o concierge quiser.

### COLOR BLOCK

Dos anos 60 para o final dos anos 80 e finalmente para hoje, ‘mademoiselles’. O color block está de volta na pista e virou uma grande febre entre as principais fashionistas ao redor do mundo. Vombinação de cores vibrantes e fortes dominou looks dos desfiles de diversas marcas como Gucci e Fendi nas mais diferentes variações. Não tenha medo de apostar nela, bbzinha.



### VOLUME

Adoro um volume, quem me conhece, sabe, rá rá rá, menos no abdômen Talita. De volta ao babado, peças com volume, principalmente nas mangas, são tendência que já vem aparecendo nas passarelas há várias temporadas. Mangas e saias volumosas foram destaque nos desfiles da Moschino e Fendi, dramáticos que doem, e estilosos, é óbvio.

### ESTILO MAIS FEMME

Se em outras temporadas vimos coleções com ar masculino e andrógino, mudou o jogo Berenice, agora é menininha, delicadinha e bem feminina. Peças com babados, estampas românticas e caimento impecável em diferentes estilos estão em alta.



Fotos: Divulgação

### SILHUETA RETANGULAR

Já faz um tempinho que a silhueta retangular ensaia seu retorno. Não costuma abranger as “massas”, não são roupas de novela, sendo aderida geralmente por garotas mais “vanguardistas”, que curtem o conceito do shape. Enfim, tá registrado. Ponto para quem usa e melhor ainda para quem usa de forma correta, Zuzu. ■

### FIOS

Podem surgir em saias, bralettes, e comporem a parte superior de um vestido. Os fios, vem para nos amarrar na tendência, que serve de puro adereço e vão-se instalando nas propostas da Versace, Jacquemus, Michael Kors e Christopher Esber.



## Gastronomia&

# Rafa Costa e Silva, mestre do sabor

Proprietário de um dos melhores restaurantes do mundo, com uma estrela no Michelin, o Lasai, Rafael traz uma deliciosa receita de macarrão à carbonara

### Da Redação

RMVALE

**R**afael Costa e Silva nasceu em 1979. Embora oriundo de uma família de advogados, desde muito cedo quis ter seu restaurante. O sonho o fez cursar Administração de Empresas, se preparando para comandar o negócio além das panelas. Aos 22 anos, Rafael deixou o Brasil para estudar no Culinary Institute of America, de Nova York, e passou uma década em San Sebastián, na Espanha, onde se destacou na cozinha do renomado Mugaritz. Foi no restaurante que conheceu a texana Malena Cardiel, que tornou sua esposa e sócia em seu atual restaurante, Lasai, no Rio de Janeiro, considerado um dos 100 melhores restaurantes



do mundo. No espaço gastronômico são servidos menus degustação feitos por uma equipe de 13 cozinheiros. O restaurante tem duas hortas próprias que fornecem alimentos frescos, uma em Itanhangá e outra no Vale das Videiras, na Serra Fluminense. É esse cuidado que fez de Rafael um dos maiores chefs de sua geração e sua fama na alta gastronomia, utilizando ingredientes orgânicos e frescos. Em 2020 foi convidado pelo jurado e chef português José Avillez, que teve que retornar ao seu país de origem por conta da pandemia, para substituí-lo no programa “Mestre

do Sabor”, apresentado por Claude Troisgros na Rede Globo. Foi um sucesso imediato, que garantiu sua permanência fixa no casting para as demais temporadas. O Lasai possui uma estrela no Michelin e é o 24º na lista Best Restaurant Latin America e o 74º na Best Restaurant in the World. No Instagram Rafa Costa e Silva já tem quase 130 mil seguidores. Com a pandemia passou a entregar suas criações gastronômicas por meio do Lasai Empório em toda zona sul do Rio de Janeiro e com retirada no local. Para a **Metrópole Magazine**, uma receita de macarrão à carbonara.

## Macarrão à carbonara



Fotos: Divulgação



### INGREDIENTES

- 150 gramas do macarrão (da massa seca ou da massa industrializada)
- 2 ovos;
- Bacon ou linguiça fina ao seu gosto;
- Azeite para fritar;
- Queijo tipo parmesão ralado ao seu gosto;
- Pimenta e sal ao seu gosto.

### PREPARO

Faça a sua carbonara cozinhando primeiramente a massa por mais ou menos uns 8 minutos até ela ficar no tipo al dente. Em uma panela, adicione o azeite e coloque o bacon ou a linguiçinha para fritar. Assim que o macarrão estiver cozido, coloque-o junto com o bacon, temperando com sal e também com pimenta. Em seguida, faça uma mistura de queijo e ovos, acrescentando a massa. Quando tudo estiver misturado, veja se o sal está ao seu gosto e pronto! ■

# Veloz&



## Nova S10 High Country, a picape que 'aguenta o tranco' com estilo

Da Redação

RMVALE

A Chevrolet apresenta a icônica S10 totalmente repaginada. Pronta para fazenda, estrada ou qualquer lugar, o potente utilitário, “aguenta o tranco” com estilo e conforto. Na S10 High Country, você e sua família contam com o melhor da segurança, são 6 airbags (laterais, frontais e de cortina), assistente autônomo de frenagem e ainda a exclusiva

tecnologia OnStar, que oferece proteção 24h por dia, 7 dias por semana.

Com quase 3500 unidades vendidas e emplacadas no mês de julho, a S10 High Country chegou com a praticidade da transmissão automática de 6 velocidades e toda a performance do motor 2.8l Turbo Diesel com 51 mkgf de torque.

Essa potência, a faz ser uma das queridinhas pelos produtores rurais, visto que consegue enfrentar qualquer terreno. Essa edição do veículo, traz entre outras novidades Wi-Fi nativo que oferece conexão para até 7 dispositivos, além de MyLink e câmera de ré digital de alta resolução.



### Alerta de pedestre

O assistente autônomo de frenagem detecta paradas abruptas de veículos à frente ou a aproximação de pedestres, aplicando os freios imediatamente se necessário para reduzir a gravidade da colisão ou até mesmo evitar o possível acidente.



Fotos: Divulgação

### Santo Antonio e outros itens

Com um design exclusivo o acessório proporciona mais robustez e funcionalidade à sua picape conferindo um visual mais agressivo. Ponteira de escapamento em inox, diversos modelos de estribos laterais, racks de tetos, soleiras e vários outros itens garantem uma S10 para cada estilo.



### Design

A grade frontal imponente faz par com as exclusivas rodas escurecidas de 18” com bordas diamantadas e o enorme espaço interno, pensado para uma experiência completa para o condutor e passageiro, onde tudo está pensado para oferecer uma experiência superior ao volante, um mosaico perfeito para amantes de carros fortes e confortáveis.



### Som e entretenimento

A excelente qualidade dos equipamentos de som do veículo, que permite sua trilha sonora favorita, além de atendimento as ligações via bluetooth, traz a tecnologia antirruídos da JBL Trip, que além disso o auxilia a evitar o uso de smartphone enquanto dirige. ■



## Mercado&

# ClubHouse: o que a nova rede social nos diz até agora?

A nova rede social do momento, ClubHouse, já existia desde 2020 nos Estados Unidos, mas se popularizou depois que Elon Musk usou a plataforma para entrevistar o CEO da Robinhood, Vlad Tenev. Essa rede ganhou destaque em pouco tempo, chegou com uma proposta bem diferente de outras redes, sendo uma espécie de podcast ao vivo, com a possibilidade de interação e conversas entre várias pessoas e já foi adotada por diversas celebridades, artistas, influenciadores e grandes referências em assuntos profissionais. Como o app funciona com base nas conversas por voz, não sobrecarrega tanto o recebimento e consumo de dados, o que faz com que não trave tanto e não tenha tanto delay como em conversas por vídeo. São mais de 2 milhões de usuários ativos por semana. Existem pessoas até cobrando, de forma ilegal, pelo convite para entrar na rede social que se tornou o aplicativo número 1 na Apple Store. É muito cedo para falarmos sobre estratégias certas e que funcionam bem, pois depende de experimentos e testes a longo prazo, que são baseados e delineados de acordo com o comportamento de consumo dos usuários, e como é uma rede nova, ainda estamos falando de previsão de tendências para um futuro próximo. Algumas observações importantes:

### O medo de ficar de fora

As pessoas estão passando muito tempo na rede (de 11 a 22 horas semanais). É claro que pelo fato de ser uma novidade, é compreensível, mas o que reforça isso é o senso de exclusividade, já que só é possível utilizar com o recebimento de um

convite, e caso seu celular seja um iPhone. Já que em outras redes só se fala de ClubHouse (inclusive Mark Zuckerberg, fundador do Facebook, faz parte de diversos debates na rede) há uma certa urgência por parte de todos para conseguirem entrar também. Esse apelo de exclusividade potencializa o fato de as pessoas terem medo de ficar de fora do que é atual.

### Networking fortalecido

Dois termos definem bem o ClubHouse neste momento: conteúdo colaborativo e a conexão. A rede é formada por pessoas, dentre elas grandes profissionais e celebridades. Já pensou em estar na mesma sala de bate-papo que seu grande ídolo, ou alguém que você admira? No ClubHouse isso é possível e muito corriqueiro. As salas têm moderadores que podem interagir o tempo todo, mas os ouvintes também podem pedir a palavra e falar com os demais participantes.

### Quem não sabe, não consegue fazer ao vivo

Quem não tem conteúdo relevante para compartilhar, não tem vez. É melhor ficarem como ouvintes. Aqueles criadores de conteúdo amadores que se dizem profissionais de ponta, e na prática só geram conteúdo depois de uma longa pesquisa ou com a ajuda do time de criação de conteúdo, vão passar apuro caso queiram ser speaker, já que não podem terceirizar o conteúdo. Além disso, o conteúdo precisa ter muita qualidade, já que tem um nível alto de audiência, incluindo celebridades e grandes especialistas.



Foto: Instagram

**Maria Carolina Avis,**  
professora do curso de  
Marketing Digital do  
Centro Universitário  
Uninter.

### Para as empresas, é um desafio

Enquanto para os usuários é uma excelente fonte de contatos relevantes, para as empresas é um grande desafio gerar conteúdo e se posicionar por lá. É preciso ter uma gestão muito bem feita para conseguir equilibrar a produção de conteúdo em áudio por colaboradores, já que a rede é feita por usuários e a humanização é extrema. A Audi foi a primeira montadora no Brasil a promover um debate na rede, que contou com colaboradores sendo mediadores do bate-papo sobre carros elétricos.

Somente com o tempo passando, será possível acompanhar o comportamento de consumo de conteúdo dos usuários, para traçar melhores estratégias, mas, por enquanto, o ClubHouse caiu no gosto dos internautas. ■



**quatrocor**  
gráfica e editora

Transformando ideias em **realidade!**



**Personalização  
no atendimento**

**Qualidade**

**Rapidez**



Equipe especializada  
e parque gráfico  
modernizado!

Siga-nos nas redes sociais:



/quatrocor-gráfica



/graficaquatrocor



/quatrocorgrafica



Mire no QR Code  
e confira nossa  
apresentação

WWW.QUATROCOR.COM.BR

Visite nosso site:



(11) 2422-6662



# CONCURSO DE terças bolsas

**1º ANO 2022 - ENSINO MÉDIO**  
(e vagas remanescentes do 2º ano)

[WWW.ANGLOCASSIANORICARDO.COM.BR](http://WWW.ANGLOCASSIANORICARDO.COM.BR)

**Prova 11/09**

