

# metrópole

magazine



## HORA DE SE CUIDAR

Com a diminuição dos casos de Covid-19 população retoma tratamentos de saúde



**ENTREVISTA**  
Geraldo Alckmin de volta ao xadrez político



**ARQUITETURA**  
Mostra Nexus vai até o dia 5 de dezembro



**PASSARELLA**  
Luís Phytthon traz as "trends" para o verão



**GASTRONOMIA**  
Anouk Migotto e os sabores da Serra da Mantiqueira



**VELOZ**  
Jeep Compass, no topo do pódio

# 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!

## Prevenir é sempre a melhor solução

A **Metrópole Magazine**, maior revista jornalística de nossa RMVale, celebra a cada edição avanços significativos na dinâmica de entrega de seus conteúdos aos leitores. A partir do mês de outubro você poderá acessar as matérias da revista também por meio das redes sociais do **Grupo Meon**. Além de oferecermos uma edição adaptada para leitura tanto no mobile quanto no desktop, por meio da página da **Metrópole Magazine** na internet, integrada ao **Portal Meon**, e nas bancas digitais Go Read, da Abril Comunicações e PressReader, com entrega para 60 países, você poderá ler todas as nossas reportagens na timeline do Facebook e no feed do Instagram. Nossos repórteres e colaboradores prepararam um caderno especial sobre saúde, enfocando alguns alertas: o crescimento dos casos de depressão durante este período pandêmico e a retomada nos atendimentos para zerar a demanda reprimida de especialidades. A procura ampliada por planos de saúde fez reduzir os valores dos seguros e o mercado tem crescido como nunca. O ex-governador de São Paulo Geraldo Alckmin começa a flertar com seu retorno ao Palácio dos Bandeirantes e nossa revista traz uma entrevista exclusiva. Nas artes, dicas de cinema, literatura, música, moda, arquitetura e um artigo analítico sobre Governança, Riscos e Compliance. Avançando ainda mais para entregar o melhor conteúdo, o Grupo Meon se associa a uma iniciativa com um dos maiores grupos de comunicação do país, o Grupo Thathi, e estreia em novembro a versão para televisão de sua revista **Meon Turismo**, levando os melhores roteiros e destinos da nossa região para as telinhas ligadas na TV Thathi – SBT. No impresso, digital e agora na televisão, informação de qualidade para você. Boa leitura.

Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

**metrópole**  
magazine

Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

Editor  
Fabrício Correia

Reportagem  
Ana Lígia Dal Bello, Bruna Oliveira, Chiara Papali,  
Gabriel Campoy, Mariana Vasconcelos, Matheus Correia,  
Samuel Strazzer, Vanessa Trois, Valtencir Vicente,  
Victor Barreto e Yeda Vasconcelos

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



# QUANDO O AMOR É GRANDE

#nãocabe no peito

CONHEÇA OS NOSSOS PACOTES ESPECIAIS  
DE PREVENÇÃO NESSE OUTUBRO ROSA.

#### Pacote Outubro Rosa

- Hemograma
- Glicose
- Creatinina
- TGO
- TGP
- GGT
- Colesterol Total e Frações
- TSH
- EAS (urina)
- Sangue Oculto

#### Pacote Outubro Rosa com Exame Covid

- Hemograma
- Proteína C Reativa
- Glicose
- Creatinina
- TGO
- TGP
- GGT
- Colesterol Total e Frações
- TSH
- EAS (urina)
- Sorologia IgG para COVID-19
- Sangue Oculto

#### VACINAÇÃO

VACINA HPV QUADRIVALENTE

#### Condições Especiais

EXAMES PREVENTIVOS  
(COLPOCITOLOGIA)

Condições especiais de pagamento até 31/12/2021

Jejum mínimo de 8 horas. Não ingerir álcool nas 72h anteriores ao exame.



www.sabin.com.br

Central de Atendimento:

12 2138-9500



## SUMÁRIO

# RETOMADA DA SAÚDE

O enfrentamento contra a demanda reprimida

18  
MATÉRIA DE CAPA

### 12 Saúde Mental

Ansiedade e depressão andam juntas? Atenção aos sinais do corpo e da mente



Divulgação

### 26 Outubro Rosa

Como a prevenção pode mudar histórias de vida



Divulgação

### 30 Planos de saúde

Com preço mais baixo, planos de saúde estão em alta durante a pandemia



Divulgação

### 52 Passarella&

Acreditar ou fingir, eis a questão!



Divulgação

### 54 Gastronomia&

Os sabores da Serra da Mantiqueira na fabulosa cozinha de Anouk Migotto



Divulgação

### 56 Veloz&

Jeep Compass, no topo do pódio



Divulgação

08	_____	<b>Espaço do Leitor</b>	40
09	_____	<b>Aconteceu&amp;</b>	42
10	_____	<b>Frases&amp;</b>	48
36	_____	<b>Entrevista&amp;</b>	58
38	_____	<b>Artigo&amp;</b>	

_____	<b>Arquitetura&amp;</b>
_____	<b>Viva&amp;</b>
_____	<b>Roda Gigante&amp;</b>
_____	<b>Mercado&amp;</b>



# OUTUBRO ROSA

## INSPIRE-SE EM CUIDAR DE VOCÊ

Quanto mais cedo o câncer de mama for descoberto, maiores as chances de cura.

**Procure sua UBS e agende uma consulta.**  
Quando você se cuida, a vida sorri.

### Diagnóstico do Câncer de Mama: Quanto Antes, Melhor.



## Espaço do Leitor

### Feedback

Edição 79 – setembro de 2021

RMVALE



12 98218-4888



“Fiquei impressionada com a qualidade da revista **Meon Turismo**. Parabéns.”  
**Gabriela Renot, empresária,**  
**Santo Antonio do Pinhal**



“Recebo todos os meses em meu gabinete a **Metrópole Magazine**. Trabalho editorial de muita qualidade.”  
**Toninho Colucci, prefeito de Ilhabela**



“A capa mais linda da RMVale, portal de comunicação MEON.”  
**Gabriel Raimundo Passos, estudante,**  
**Monteiro Lobato**



“Estou adorando a nova editoria **Meon Menu**, dicas e receitas saborosas em nosso dia a dia.”  
**Vana Allas, jornalista e escritora,**  
**São José dos Campos**

## Aconteceu&

### Após ataque de deputado ao papa e arcebispo de Aparecida, CNBB cobra reparação jurídica

A CNBB (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil) divulgou no dia 17 de outubro uma Carta Aberta ao presidente da Alesp (Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo), o deputado estadual Carlão Pignatari (PSDB). Uma versão da carta deve ser entregue em mãos. No documento, a CNBB rejeita “fortemente as abomináveis agressões” proferidas na tribuna da Alesp pelo deputado estadual Frederico D’Ávila (PSL) no dia 14 deste mês, data em que o órgão celebrou 69 anos de presença no Brasil. O político, diz a carta, agiu com ódio descontrolado e desferiu ataques ao Santo Padre o Papa Francisco, à própria CNBB e ao arcebispo de Aparecida, dom Orlando Brandes. Com esta atitude, o deputado “feriu e comprometeu a missão parlamentar”. O documento fala em reparação jurídica “pelo bem da democracia brasileira”. “As ofensas e acusações proferidas pelo parlamentar - protagonista desse lastimável espetáculo - serão objeto de sua interpeção para que sejam esclarecidas e provadas nas instâncias que salvaguardam a verdade e o bem - de modo exigente nos termos da Lei”, diz trecho da carta. ■

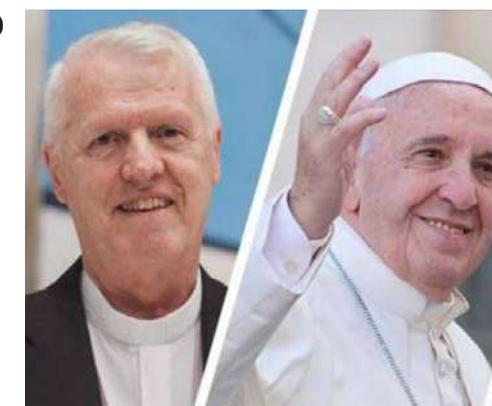


Foto: Arquivo pessoal



Foto: Divulgação/MPT

### Empregada doméstica resgatada de trabalho escravo em São José é indenizada em R\$ 300 mil

Uma empregada doméstica resgatada após ser submetida a condições de trabalho escravo em São José dos Campos no mês de junho receberá R\$ 300 mil de indenização após acordo validado no dia 21 de outubro pela 3ª Vara do Trabalho. O acordo estabeleceu, dentro dos direitos individuais da mulher, de 46 anos, que a quantia de R\$ 200 mil será destinada para a compra de uma casa para a vítima, além de 80% do valor referente aos salários dos últimos cinco anos de trabalho, que corresponde a cerca de R\$ 70 mil. A proposta foi constituída pelo MPT (Ministério Público do Trabalho), em conjunto com o MPF (Ministério Público Federal) e a DPU (Defensoria Pública da União). Também foi estabelecido pela Justiça uma pensão no valor de um salário-mínimo à vítima pelo período de cinco anos, com o pagamento da contribuição facultativa ao INSS pelo mesmo período. Anteriormente, no momento do resgate, a empregada doméstica já havia recebido cerca de R\$ 22 mil relativo ao pagamento da rescisão trabalhista. ■

### Subestação de transmissão elétrica instalada em Lorena deve duplicar abastecimento na RMVale

Uma subestação de transmissão elétrica da Isa Cteep – transmissora de energia – foi instalada em Lorena, perto da Estrada Municipal do Pedroso. A cerimônia de inauguração foi realizada no dia 19 de outubro com a participação do prefeito Sylvio Ballerini (PSDB), representantes da empresa nacional e da Aneel (Agência Nacional de Energia Elétrica). A subestação integra a Interligação Elétrica Itapura e conta com banco de autotransformadores com capacidade de 1.200 MVA (megavoltampère), o que abastecerá, por exemplo, duas cidades do porte de São José dos Campos. Segundo a Prefeitura de Lorena, além de duplicar o abastecimento de energia elétrica, o projeto propõe a descarbonização da matriz energética, o que traz sustentabilidade ao sistema. Também pela sustentabilidade, os cabos de cobre foram substituídos pelos de fibra ótica. As salas de comando também foram estruturadas de modo a reduzir os impactos ambientais e aumentando a segurança aos colaboradores. ■



Foto: Prefeitura de Lorena



Foto: Divulgação

### Embraer entrega 30 jatos no terceiro trimestre de 2021

A Embraer entregou um total de 30 jatos no terceiro trimestre de 2021, sendo nove aeronaves comerciais e 21 executivas (14 leves e sete grandes). Até o final do mês de setembro, a carteira de pedidos firmes da empresa totalizava \$16,8 bilhões de dólares. Durante o terceiro trimestre deste ano, no segmento de aviação executiva, a Embraer entregou seu jato executivo de número 1.500. A aeronave em questão é um Phenom 300E, que é o jato leve mais vendido por nove anos consecutivos. Ele foi entregue à Haute Aviation, empresa suíça que atua nos segmentos de fretamento, corretagem e gerenciamento de aeronaves. Já no segmento de aviação comercial, a Embraer anunciou a venda de 16 novos jatos E175 para a SkyWest Inc, somando aos 71 jatos do modelo que a companhia americana já opera. A aeronave E175 voará para a Delta Airlines, sob um Contrato de Compra de Capacidade (CPA). O valor do contrato, que está incluído na carteira de pedidos da Embraer do terceiro trimestre, é de US\$ 798,4 milhões, com base no preço de lista. ■

#### INFORME PUBLICITÁRIO

### NOVO REVESTIMENTO MASTERTETO TRAZ ELEGÂNCIA E ACONCHEGO AO AMBIENTE

Com base feita de lâminas de madeira reflorestada, o lançamento do Grupo Indusparquet é ideal para revestir teto e paredes

Trazer mais leveza e modernidade para os ambientes é a proposta do novo lançamento do Grupo Indusparquet, o Masterteto. O revestimento, ideal para teto e paredes, tem acabamento fosco e está disponível nos modelos Champagne, Sucupira e Carvalho. Elegante e resistente, o produto possui base sustentável, feita com lâminas de madeira reflorestada. O revestimento multiestruturado Masterteto tem como base uma estrutura composta de lâminas torneadas de madeiras de reflorestamento cruzadas entre si, revestidas com capa de madeira nobre. Recebe várias camadas de verniz, com aplicação de óxido de alumínio em uma das bases, o que proporciona alta resistência, além de deixá-lo mais protegido. Assim como outros lançamentos do Grupo Indusparquet, o novo produto reforça o compromisso da empresa com a sustentabilidade e a criação de produtos originados de reflorestamento ou manejo florestal. Além disso, toda a matéria prima Indusparquet possui certificação ambiental e é utilizada sem desperdícios na produção de pisos e revestimentos.

A origem sustentável, somada a um acabamento fosco e de alta qualidade, tornam o Masterteto uma ótima opção para revestir com sofisticação, modernidade e qualidade.

A utilização da madeira nos ambientes traz diversas vantagens: a biofilia, ou seja, estar sempre próximo a elementos da natureza; conforto térmico e acústico – garantidos pelas propriedades da madeira; manutenção descomplicada e diversidade de aplicações. O Masterteto, além de oferecer todos esses benefícios, ainda passa por um processo de produção que garante altíssima qualidade. O revestimento recebe 8 camadas de verniz, com aplicação de óxido de alumínio em uma das camadas e secagem UV, proporcionando mais resistência ao produto final.

O Masterteto possibilita combinações diversas com outros materiais, é instalado pinado e/ou com a cola à base de poliuretano Indusparquet. Após 24 horas da instalação, o ambiente já pode ser utilizado.

Masterpiso MasterTeto Champagne

**Forro & Piso**

REVENDA AUTORIZADA INDUSPARQUET

Rua Araguaia, nº220, Vila São Bento - São José dos Campos - SP  
Tel.: (12) 3941-1864 / 3929-7800

## Frases&

“Lançamos a PLEI - Plataforma de Educação Integral. Através do ensino híbrido, os nossos 40.000 alunos do ensino fundamental vão aprender ainda mais.”

Felício Ramuth, prefeito de São José dos Campos celebrando o lançamento de mais uma ferramenta para educação



Foto: Claudio Vieira

“Gasolina sobe por minuto! Entra no posto é um preço, chega na bomba já subiu!”

José Simão, colunista da Folha de São Paulo criticando o aumento dos combustíveis.



Foto: Divulgação

“DEFENDER O TETO DE GASTOS É RESPEITAR A POPULAÇÃO. A RAZÃO É SIMPLES E ÚNICA: É O CAMINHO PARA SUSTENTAR A RETOMADA ECONÔMICA NO PAÍS.”

Henrique Meirelles, secretário da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo



Foto: Sérgio Dutti/Divulgação

“Peço desculpas a todos que se sentiram ofendidos pelas palavras que não representam a opinião da Assembleia Legislativa de São Paulo. Acredito que o parlamentar também reconheça seu excesso e o espaço permanece livre para eventual retratação.”

Carlão Pignatari, presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, deixando claro que não compactua com a posição do deputado Frederico D'ávilla (PSL) que proferiu palavras de baixo calão contra membros da Igreja Católica, entre eles o Santo Padre, Papa Francisco.

# QUER MORAR EM UM CLUBE RESIDENCIAL?

40 itens de lazer

Financiamento direto com a construtora

Entrada parcelada em até 48x

3 e 2 dormitórios com suíte e varanda gourmet



  
**EMPLANEJ**  
CONSTRUTORA E INCORPORADORA

  
MIRANTE  
**FLAMBOYANT**  
CLUBE RESIDENCIAL

VENDAS:  (12) 9 7403-2481

[flamboyant.emplanej.com.br](http://flamboyant.emplanej.com.br)

## SAÚDE MENTAL

# ENTRE 11 PAÍSES, BRASIL É CAMPEÃO EM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Saúde mental do brasileiro vem demonstrando declínio; motivos biológicos, além de externos, contribuem para transtornos mentais

Ana Lígia Dall Bello

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Pesquisa com dados levantados por universidades de 11 países, inclusive a USP (Universidade de São Paulo), aponta que o Brasil lidera o número de casos de ansiedade, com 63%, e de depressão, com 59%, durante a pandemia. Em segundo lugar estão Irlanda, com 61% e 57%, e Estados Unidos, com 60% e 55%, respectivamente.

O problema já vinha antes da crise sanitária. “Antes da pandemia, era possível observar uma demanda crescente de adocimento emocional na sociedade. Mas, devido à existência dos tabus e preconceitos diante do acompanhamento psicológico, nem sempre essas pessoas em sofrimento se permitiam entrar em contato com a psicoterapia. [...] Com a pandemia, o maior impacto emocional dessa situação e maior abertura para falar sobre a importância do autocuidado, a procura por consultórios de psicologia vem au-

mentando”, relata a psicóloga Ivana Teles, do grupo Hapvida. Entre as razões que levam as pessoas aos consultórios estão os impactos nas relações amorosas, de trabalho, família, amizade e na própria vida. Já no campo interno,

## Afinal, o que é ter boa saúde mental?

A boa saúde mental está mais ligada ao equilíbrio do que à felicidade, diz a especialista. “É saber lidar com as situações de conflito no dia a dia, até porque elas sempre surgirão em nossas vidas, saber lidar de forma equilibrada e resiliente é fundamental. Sentimentos humanos, como alegria, tristeza, raiva e medo, são naturais e importantes para nossa sobrevivência, pois cada um tem uma função necessária à preservação da vida humana. Logo, diante dos desafios do dia a dia é natural senti-los, mas saber o que fazer com tudo isso é o principal ao conduzir situações desafiadoras.

Quando lutar sozinho fica muito difícil, a indicação é buscar ajuda profissional; em segundo lugar, viver no presente. [...] Na depressão e na ansiedade, é comum surgirem pensamentos focados no passado ou no futuro. Usar a razão diante dos desafios é outro ponto, pois também é comum ‘ruminar’ pensamentos até haver desgaste emocional”, afirma a terapeuta.

Outro aspecto é encontrar ‘válvulas de escape’, formas de aliviar a tensão interna

são comuns as alterações de humor (facilidade ao sentir irritação ou tristeza, por exemplo); alteração alimentar (falta ou excesso de apetite); alteração do sono, desânimo e apatia, informa a terapeuta.

para diminuir o estresse que surge nesses contextos, a partir de atividades que sejam fonte de relaxamento e prazer e que façam sentido para a pessoa que sofre.

É o que a servidora estadual Juliana Fiorini, de 34 anos, faz. “Eu sou uma pessoa ansiosa, principalmente quando preciso sair da minha zona de conforto em busca de algo que desconheço. Tento praticar diariamente a meditação e faço terapia uma vez por semana”, afirma. Ler bons livros, escutar músicas alegres, assistir vídeos de autoconfiança e autoconhecimento também ajudam Juliana quando “diálogos depressivos, tristeza e pensamentos negativos” surgem.



Juliana Fiorini



Ivana Teles, psicóloga



MENOS REALITY. MAIS REALIDADE.  
**CÂMARA, EM BREVE NA TV ABERTA.**

## SESSÕES EXTRAORDINÁRIAS.

A gente fica só imaginando o que o vencedor do reality faz com o dinheiro. Em breve, você poderá acompanhar de qualquer lugar tudo que vem sendo feito com o seu: a **TV Câmara de São José dos Campos** está chegando na TV aberta, canal 12. Faça parte do dia a dia da sua cidade, acompanhe as sessões com temas decisivos, a programação informativa e cultural, e saiba tudo que a Câmara faz por você através da TV Câmara.

**AUDIÊNCIAS PÚBLICAS | CULTURA | EDUCAÇÃO | SERVIÇO | SAÚDE**

Assista através dos canais:  
CAMARASJC  
12 ABERTO (EM BREVE)  
7 DA NET  
9 DA VIVO TV

Transparência pra todo mundo ver.  
Agora na tv aberta.

 **CÂMARA MUNICIPAL SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
Compromisso com a transparência e a cidadania

## SAÚDE MENTAL

## Ansiedade e depressão andam juntas?

Provavelmente, você já conversou com pessoas que são ansiosas e depressivas. As duas condições podem estar relacionadas. “É como se houvesse ‘excesso de uso’ dos neurotransmissores -- substâncias químicas utilizadas pelo cérebro para realizar suas atividades. Resumidamente, a ansiedade nos leva ao consumo excessivo dessas substâncias, resultando no seu declínio, o que pode se manifestar como quadro depressivo”, explica o psiquiatra e mestre em Desenvolvimento Humano pela Unitau (Universidade de Taubaté), Eduardo D’Angelo Mimessi.

“A ansiedade é vista como uma ‘preocupação crônica’, dificuldade de ‘desligar a cabeça’. O desgaste dos neurotransmissores leva a sintomas como perda de energia, desinteresse, perda de prazer pela vida e de disposição para realizar as atividades diárias”, explica Eduardo.

Ainda segundo o psiquiatra, que atua no projeto de extensão de Apoio e Prevenção ao Suicídio de Jovens, da Unitau, enquanto transtornos de bipolaridade e depressão aumentam em 20 vezes o risco de suicídio, o de ansiedade pode aumentar em 10 vezes esse risco.



Eduardo D’Angelo Mimessi, psiquiatra

“A ansiedade é vista como uma ‘preocupação crônica’, dificuldade de ‘desligar a cabeça’. O desgaste dos neurotransmissores leva a sintomas como perda de energia, desinteresse, perda de prazer pela vida e de disposição para realizar as atividades diárias”

Eduardo D’Angelo Mimessi,  
psiquiatra

## Atenção aos sinais do corpo e da mente

A vendedora A.G., de 25 anos, tenta praticar algo que exija sua “total concentração, como ler e fazer crochê”, quando tem dificuldade de se concentrar em alguma atividade. “Sensação de incompetência” contribui para que ela sintam-se ansiosa.

Já o assistente de logística C.B., de 34 anos, ouve música, se exercita e joga videogame quando se sente deprimido. Ele sabe que é hora de focar no autocuidado quando começa a ficar apático e se irritar facilmente.

Quando começa a se isolar dos amigos e familiares, H.B., de 34 anos, procura se distrair. Além de ter iniciado terapia, ele adquiriu o hobby de aprender novos idiomas. “Acho que o fator predominante dos últimos tempos (para sintomas depressivos) foi o isolamento devido à pandemia”, afirma.

Esses sentimentos e sensações diante de eventos desafiadores ou traumatizantes são comuns ao ser humano, no entanto, é preciso estar atento aos sintomas e sua duração.

“Os principais sinais relacionados a transtornos mentais vêm especialmente manifestados sob alterações de sono -- excesso ou diminuição; alterações de apetite -- aumento ou declínio; alterações no humor, ou seja, irritabilidade, impulsividade, tristeza, angústia ou, ainda, apatia intensa com perda de prazer na vida e nas atividades diárias, que denominamos anedonia”, explica o psiquiatra.

“Preocupações excessivas, dificuldade de se concentrar no dia a dia, nas atividades do cotidiano, perda da energia para a realização das atividades e prejuízo na memória são sintomas que podem nos dizer para colocar uma aten-

ção em nossa saúde mental. É necessário cuidar para evitar o agravamento e a evolução do quadro, procurando o serviço de saúde e profissionais de saúde habilitados a ajudar”, acrescenta.

A depender da situação, o uso de medicação é necessário, mas não é o paciente quem decide. “A questão do uso de medicação deve ser avaliada e indicada por profissional. Se bem indicada e bem utilizada, encaminha a pessoa ao tratamento e à cura do quadro”, afirma o psiquiatra.

“Existem casos que não requerem uso de medicação e podem ser tratados com psicoterapia. No entanto, não se deve conviver com esses sintomas, pois equivaleria a manter sofrimento desnecessário. É como escolher entre manter dores numa infecção de rins, sem querer usar antibiótico para tratá-la, ou viver bem com tratamento, podendo ficar sem sintomas”, compara.



“A questão do uso de medicação deve ser avaliada e indicada por profissional. Se bem indicada e bem utilizada, encaminha a pessoa ao tratamento e à cura do quadro.”

Eduardo D’Angelo Mimessi,  
psiquiatra

INTERNET FIBRA ÓPTICA  
DE ULTRAVELOCIDADE

PLANOS A PARTIR DE  
**99,90**

A MELHOR DA REGIÃO

www.nipfiber.com.br  
(12)2012-0000

NIPBR  
NIPFIBER

## SAÚDE MENTAL

# O que acontece no cérebro quando estamos deprimidos?

Quando falamos de pensamentos, comportamentos e sentimentos, associamos a algo vago e abstrato, no entanto, podem ser descritos como atividade química e elétrica do nosso cérebro, explica o doutor em engenharia biomédica, Marcelo de Oliveira Fonseca.

“Os transtornos depressivos e de ansiedade se desenvolvem pela combinação de fatores biológicos, como aspectos químicos do cérebro e genética, e de fatores ambientais, como traumas ou interações com o ambiente. Nos últimos anos, novos estudos têm demonstrado íntima relação entre tais fatores, em que questões ambientais podem alterar o funcionamento do cérebro. Tais explicações só foram possíveis com os enormes investimentos da chamada década do cérebro (anos 90), durante a qual inúmeros estudos buscaram explicar não somente como nosso cérebro funcionava, mas principalmente como esse era modelado por nossas vivências”, discorre o professor de Psicologia e Medicina da Unitaú.

Sob a abordagem biológica, cientistas descobriram 17 variações genéticas ligadas à depressão, mas há também o fator neurotransmissores, sobretudo serotonina e noradrenalina. “Ambos seriam associados à sensação de prazer e bem estar, e pacientes depressivos apresentariam menor atividade deles. Partindo desta primeira hipótese, grande parte dos medicamentos antidepressivos se baseiam no aumento da expressão e atividade destes neurotransmissores. Porém, essa não é a única explicação aceita pela ciência”, afirma o doutor.

“Novos estudos demonstram que algumas áreas do cérebro de pacientes depressivos apresentam menor ati-

vidade neuronal, sendo o córtex frontal a área mais comprometida. Essa menor atividade poderia explicar as alterações nos neurotransmissores, assim como alterações cognitivas presentes em pacientes depressivos. (...) Existem bons indicadores de que as bases neurológicas da depressão se relacionam à ação de neurotransmissores e à atividade do córtex frontal, e de que ambos os aspectos possam ser influenciados por nossas vivências.”



Marcelo de Oliveira Fonseca,  
doutor em engenharia biomédica

“Os transtornos depressivos e de ansiedade se desenvolvem pela combinação de fatores biológicos, como aspectos químicos do cérebro e genética, e de fatores ambientais, como traumas ou interações com o ambiente”

Marcelo de Oliveira Fonseca, doutor em engenharia biomédica

## Depressão “de família”

“Os 17 genes associados à doença podem elucidar o porquê dos casos em que todos os membros do núcleo familiar apresentam sintomas depressivos. Além da genética, interações entre pessoas da mesma família com o transtorno podem justificar a maior incidência da doença entre elas. Isso pode estar relacionado aos fatores ambientais, em que situações de estresse são comuns a todos esses familiares, como a pobreza, que já é considerada fator de risco para depressão”, explica o professor.

Ao considerarmos os desdobramentos das duas doenças, é correto dizer que demorar para procurar ajuda é perigoso. “Quando um indivíduo passa meses ou anos com sintomas, o primeiro impacto que percebemos é o agravamento dos sintomas. Tais pacientes tendem a apresentar níveis mais elevados das doenças, o que dificulta e prolonga o tratamento. [...] Pacientes que apresentam sintomatologia por anos tendem a apresentar maiores alterações neurológicas. É comum que eles já apresentem, por exemplo, problemas de memória, atenção, insônia, assim como outras repercussões cognitivas”, alerta o psicólogo.

# Não guarde segredo

Como tem sido cada vez mais divulgado, a depressão pode levar ao suicídio. Entre 2014 e 2019, o número de suicídios no Brasil aumentou 28%, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e do Governo Federal. “Tais casos acendem um alarme para pacientes que conseguem manter uma vida social aparentemente ‘normal’. Isso ocorre porque muitos aprendem a ocultar seus sintomas. Eles falam menos de seus sentimentos, de suas angústias, tendo uma vida mais solitária e isolada, mas uma aparência de humor saudável. Infelizmente, esses pacientes acabam evoluindo para casos mais graves do transtorno. Tal isolamento e menos comunicação também favorecem a maior

incidência de comportamento suicida”.

Existem ainda os casos em que o diagnóstico é dificultado por sintomas imperceptíveis. Independentemente da gravidade do caso, é importante buscar uma boa rede de apoio social, formada de amigos e familiares. “Pacientes que não comunicam seus pensamentos e angústias tendem, infelizmente, a ter pior prognóstico da doença”, afirma o especialista.

Alerta para pais e responsáveis: quadros de ansiedade e depressão têm início na juventude. “Ficar atento às mudanças de comportamento de crianças e adolescentes é essencial para o diagnóstico e início imediato do tratamento, poupando anos de sofrimento e limitações”, conclui doutor Marcelo. ■

“Eles falam menos de seus sentimentos, de suas angústias, tendo uma vida mais solitária e isolada, mas uma aparência de humor saudável. Infelizmente, esses pacientes acabam evoluindo para casos mais graves do transtorno.”

Marcelo de Oliveira Fonseca,  
doutor em engenharia biomédica

## Chegou o Audi Q3 linha 2022

### Surpreendente em todos os detalhes.

O novo Audi Q3 está muito mais esportivo do que seu antecessor, com a grade Singleframe em novo desenho octogonal, caracterizando a frente renovada. Os faróis em Full LED são estreitos e possuem um formato exclusivo.

## VENHA FAZER UM TEST DRIVE

**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  
WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

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

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

SAÚDE - RETOMADA

# RETOMADA DA SAÚDE

## O ENFRENTAMENTO CONTRA A DEMANDA REPRIMIDA



SECRETARIAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS DE SAÚDE LUTAM PARA NORMALIZAR OS ATENDIMENTOS ATRASADOS POR CONTA DA PANDEMIA.

**Samuel Strazzer**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**A** pandemia da Covid-19 deixou cicatrizes profundas em todos os pa es do mundo. No Brasil já são mais de 21 milhões de casos e 600 mil mortes em 1 ano e 8 meses de resistência e enfrentamento a doença. Um vírus que conseguiu sozinho quase que nocautear a saúde e economia do planeta. Porém, assim como discorremos na matéria de capa da edi o 78 da Metrópole Magazine, já demos os primeiros passos em dire o ao “pós-pandemia”. O fim das restri es de horário e ocupa o de estabelecimentos e espaços públicos marcou o início da retomada para o setor financeiro do país. Na  rea da saúde, correr atrás do

prejuízo   tão complicado quanto na economia. As vidas perdidas nunca voltarão e isso sempre será uma marca triste na nossa história. Além das vítimas fatais e dos infectados que pelo vírus que ficaram com sequelas, as pessoas com outras doenças também foram impactadas pela pandemia. Mais de um ano de hospitais lotados e com os profissionais da saúde quase que totalmente empenhados em tratar pacientes com Covid-19, causou um atraso no atendimento de outras especialidades, o que é chamado de demanda reprimida.

Um levantamento do PGSSC (Programa em Cirurgia Global e Mudança Social) da Harvard Medical School, que



# quatrocor

gráfica e editora

Transformando ideias em **realidade!**



**Personaliza o**  
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 apresenta o

Visite nosso site:  
**WWW.QUATROCOR.COM.BR**



(11) 2422-6662

## SAÚDE - RETOMADA

“Não foram mantidos da mesma forma que era antes. Houve uma queda geral e as cirurgias caíram de forma muito grande porque as pessoas não queriam se arriscar a ir para o hospital e ficarem internadas para cirurgias que podiam esperar.”

**Dr. Sérgio Barreto**, especialista em cirurgia de pé e tornozelo



contou com a participação de membros da Faculdade de Medicina da UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais), apontou que houve adiamento em cerca de 1 milhão de cirurgias eletivas no Brasil em 2020. Outra pesquisa, feita pela Abraidi (Associação Brasileira de Importadores e Distribuidores de Produtos para a Saúde), constatou que houve queda de 59,8% nos procedimentos médicos no ano passado em relação a 2019.

Boa parte do sistema de saúde estava empenhado no tratamento de infectados pelo coronavírus e as pessoas também deixaram de ir aos hospitais e clínicas com medo de serem contaminados. Segundo o ortopedista Dr. Sérgio Barreto, especialista em cirurgia de pé e tornozelo, esse medo causado pela pandemia fez com que as pessoas só procurassem um médico quando o problema estava avançado.

“Não é que procuraram menos o diagnóstico. As pessoas procuraram médicos quando já estavam com um problema incomodando há muito tempo. O diagnóstico geralmente é

feito em uma primeira consulta ou, às vezes, com a necessidade de exames complementares. Mas o que houve foi uma queda geral, porque todo mundo ficou muito assustado com a pandemia. Houve então queda de consultas, queda de diagnósticos, queda de atendimentos, etc.”, relata.

As clínicas também funcionaram de forma reduzida, grande parte atendeu somente as urgências. Com isso, houve queda de consultas e, consequentemente, atrasos nas solicitações de exames. Por fim, também houve queda na execução de cirurgias, parte pela necessidade do sistema de saúde focar no enfrentamento a pandemia e também por conta da redução de diagnóstico.

“Não foram mantidos da mesma forma que era antes. Houve uma queda geral e as cirurgias caíram de forma muito grande porque as pessoas não queriam se arriscar a ir para o hospital e ficarem internadas para cirurgias que podiam esperar. Em alguns momentos, os hospitais também suspenderam as cirurgias eletivas”, diz o médico.

Foto: Charles de Moura/PMSJC



#BESPHERE READY TO THE WORLD



## APRENDIZAGEM NA PRÁTICA

Na Sphere, além da sala de aula, o conhecimento chega por meio de **novos ambientes** como o **Laboratório de Design**, onde os alunos participam colaborativamente na **criação, planejamento e execução** de projetos, em um **espaço exclusivo** e adaptado com equipamentos e ferramentas que proporcionam uma **aprendizagem mão na massa**.

Da Sphere para o mundo, preparados para o futuro!

Google for Education



escolaesfera.com.br

12 3322-1255

Agende sua visita e conheça a Sphere



#BESPHERE Ready to the world!



@sphereschoolsjc

## SAÚDE - RETOMADA

# AÇÕES PARA A NORMALIZAÇÃO NOS ATENDIMENTOS



Foto: Claudio Vieira

Segundo a prefeitura de Taubaté, houve redução temporária de atendimento de outras especialidades para atender a demanda causada pela Covid-19 e também para reduzir a transmissão do vírus. As especialidades com maior demanda reprimida pela pandemia no município foram a oftalmologia, endocrinologista, cardiologista e endoscopia.

A prefeitura de Taubaté não soube precisar o número de cirurgias adiadas, mas o número atual da demanda pendente no município é de 15.935; são procedimentos de: catarata (2.300), geral (2.119), vascular (1.939), otorrinolaringologia (1.823), proctologia (1.246), retina (1.051) e ginecologia (867).

Segundo a Secretaria de Saúde taubateana, a procura dos municípios por atendimento das especialidades

aumentou e a marcação de consultas e exames já está normalizada. Para zerar a demanda reprimida, a prefeitura adotou algumas estratégias como:

- **Implantação de protocolos que normatizam os atendimentos na atenção básica a fim de promover resolutividade de casos em que não há necessidade de encaminhamento;**
- **Remanejamento de médicos para atender os locais com maior demanda;**
- **Concurso público para contratação de profissionais;**
- **Criação e fortalecimento do acolhimento na Policlínica para triagem e priorização de casos com maior necessidade;**
- **Mutirão Saúde Dia e Noite previsto para o final do mês de outubro.**

Em São José dos Campos, a prefeitura não suspendeu o atendimento de especialidades durante a pandemia, mas

deu ao paciente o direito de adiar as consultas sem que perdesse o andamento do acompanhamento. Mesmo assim, houve um acúmulo de consultas. A marcação e remarcação dos atendimentos adiados já foram normalizadas no município e estão acontecendo seguindo os protocolos sanitários.

Segundo a Secretaria de Saúde, por conta da alta taxa de internações, o Ministério da Saúde autorizou a suspensão das cirurgias eletivas, mantendo apenas os casos de emergência. Contudo, o Hospital Municipal de São José dos Campos se organizou para que algumas cirurgias pudessem ser realizadas, como: ginecológicas (retirada de mioma e laqueadura), retirada de hérnia, vesícula e vasectomia. Mesmo durante a pandemia, esses tipos de cirurgias não foram interrompidos.

Com a queda no número de internações no último mês de julho, o hospital fez um mutirão para início da normalização da demanda reprimida. Houve recorde de cirurgias na unidade com a realização de 1.742 procedimentos num único mês. A meta é realizar 525 eletivas por mês até dezembro deste ano.

EM SETEMBRO DE 2021, O GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO ANUNCIOU A RETOMADA DO PROGRAMA CORUJÃO DA SAÚDE.



Foto: Governo do Estado SP

A segunda etapa da ação, anunciada no dia 20 de outubro, terá foco nas cirurgias oftalmológicas. O Corujão acontece em todas as regiões do estado e contará com atendimentos em 42 AME's (Ambulatórios Médicos de Especialidades) e 10 hospitais da rede da Secretaria de Estado da Saúde.

O objetivo é zerar a demanda reprimida de procedimentos que foram cadastrados pelos municípios na Cross (Central de Regulação e Oferta de Serviços de Saúde) até o último dia 20 de setembro. Serão ofertados quase 51 mil procedimentos de oftalmologia, sendo: 23.112 exames, 16.077 cirurgias de catarata e retina e 11.794 consultas médicas.



# ELEIÇÃO DO CONSELHO GESTOR



**DIA 06/11/2021 • DAS 9H ÀS 17H**

## LOCAIS DE VOTAÇÃO

BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO
Parque Meia-Lua	EMEF Prof. Beatriz Junqueira da Silveira Santo	Rua Alcides Arnaldo Taino, nº 1240
Parque Santo Antônio	EMEF Prof. Tito Máximo	Praça Luiz Sipulio Filho, nº 81
Jardim Paraíso	EMEF Conceição Magalhães Aparecida Silva	Rua Expedicionário Lourenço Nogueira, nº 211
Cidade Salvador	EMEF Prof. Joaquim Passos e Silva	Rua Mogi das Cruzes, nº 441
Parque Califórnia	EMEI Antônio Lelis Vieira	Av. Dr. João Víctor Lamanna, nº 72
Conjunto 1º de Maio	EMEIF Tarcísio Francisco Barbosa	Rua dos Professores, nº 120
Jardim Esperança	EducaMais Esperança	Av. Lucas Nogueira Garcez, nº 395
Vila Garcia	EMEF José Éboli de Lima	Rod. General Euryale de Jesus Zerbini, nº 1.023, São Silvestre
Centro	EducaMais Centro	Rua Alfredo Schurig, nº 20

## SAÚDE - RETOMADA



### ONCOLOGIA

Na primeira etapa do Corujão, o foco foram os procedimentos de oncologia. O objetivo é agilizar o diagnóstico e tratamento de pacientes com câncer. A ação deve realizar 335 mil exames e 19 mil sessões de radioterapia – entre os dias 1º e 20 de outubro, 16 mil exames e cerca de 750 sessões radioterápicas já haviam sido feitos.

O Dr. Henrique Zanoni Fernandes, médico oncologista do IOV (Instituto de Oncologia do Vale), relata que, devido as medidas de isolamento aplicadas à maioria da população, os exames de rotina e checkups foram adiados e isso pode ter retardado alguns diagnósticos, o que pode também ter comprometido seriamente o início do tratamento.

“É fato que com a pandemia as pessoas deixaram de realizar consultas de rotina e checkups e isso pode sim ter feito com que muita gente demorasse mais para fazer exames de rotina”, afirma o doutor.

De modo geral, a Covid-19 dificultou muito a vida dos pacientes em tratamento oncológico. Pessoas com câncer têm, na grande maioria, algum grau de imunossupressão, o que faz com que elas sejam um grupo de extremo risco para o vírus.

“O vírus representou um risco extra para eles. Além disso, eles não podem parar ou atrasar o seu tratamento, em detrimento de sua doença, então, foi

necessário redobrar os cuidados. Os pacientes e seus familiares tiveram de ser muito cautelosos durante o período de isolamento social”, explica.

Mesmo se expondo, os pacientes não puderam parar o tratamento, para eles o desafio da sobrevivência foi dobrado: a luta contra o câncer e a luta contra a pandemia. Não poderiam de maneira alguma contrair a Covid-19. Por outro lado, não poderiam parar o tratamento oncológico.

“Os tratamentos oncológicos não puderam ser interrompidos durante a pandemia, pois isso causaria outros problemas sérios aos pacientes. Aqui no IOV adotamos medidas para aumentar a segurança e tivemos sucesso na manutenção dos tratamentos. Os pacientes são recepcionados na porta da clínica por uma enfermeira que mede a temperatura, orienta a higienização das mãos com álcool gel e aplica um questionário sobre a presença de sintomas da Covid-19. No interior das clínicas foram delimitados espaços específicos para pacientes dentro dos consultórios e recepção, de modo que haja uma distância segura entre todos. A rotina de higienização continua intensa de modo que todas as superfícies que possam estar em contato com os pacientes sejam constantemente higienizadas. [...] Além disso, os horários de consultas foram

espaçados para evitar a concentração de muitas pessoas e alguns atendimentos estão sendo feitos por teleconferência evitando assim que os pacientes precisem sair de casa. Os colaboradores das unidades também têm sido testados para Covid-19 periodicamente para garantir um ambiente livre do vírus e a segurança dos pacientes”, relata o médico.

Dr. Henrique diz ainda que já notou um pequeno aumento do número de pacientes encaminhados para tratamento, por conta da retomada dos exames que haviam sido adiados no período mais intenso da pandemia. Essa tendência deve se manter nos próximos meses com a retomada das consultas de rotina e checkups.

“Nos dias atuais, com mais de 50% da população vacinada plena, algumas rotinas têm tentado voltar ao ritmo habitual pré-pandemia, e pessoas que estavam com seus exames atrasados estão voltando a remarcar e realizá-los. Haverá sim uma certa dificuldade para absorver toda a demanda reprimida em conjunto com a rotina”, afirma o médico. ■

“É fato que com a pandemia as pessoas deixaram de realizar consultas de rotina e checkups e isso pode sim ter feito com que muita gente demorasse mais para fazer exames de rotina.”

**Dr. Henrique Zanoni Fernandes,**  
médico oncologista do IOV



**CARAGUATUBA ESTÁ PRONTA PRA TE RECEBER!**

**COM SEGURANÇA, CARINHO E ATENÇÃO**

**VEM PRA CARAGUÁ**

**O NOSSO CORAÇÃO ESTÁ ESPERANDO POR VOCÊ**

**Caraguá**  
FELIZ EM TE VER

**PREFEITURA MUNICIPAL CARAGUÁ**  
CRESCER PARA TODOS

**f /PREFEITURADECARAGUATATUBA** **@CARAGUATATUBA\_OFICIAL**

**WWW.CARAGUATATUBA.SP.GOV.BR** **WWW.CARAGUA.TUR.BR**

## OUTUBRO ROSA

# OUTUBRO ROSA

Como a prevenção pode mudar histórias de vida

Diagnóstico precoce de câncer de mama e de colo de útero diminui chances de morte em 30% a 70%



Foto: Adenir Britto/ PMSJC

## Bruna Oliveira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**A** pesar da pandemia de Covid-19, o número de mamografias realizado em São José em 2020 foi maior que em 2019. Números da Secretaria de Saúde da cidade apontam uma taxa 8% superior ao ano anterior. O mesmo não se aplica em relação aos preventivos ginecológicos para câncer de colo de útero. Em 2019 e 2020, o número de exames feitos foi praticamente metade dos exames disponíveis na rede pública. E em 2021, considerando os números até agosto, não deve ser melhor. Em outubro deste ano, mês de conscientização sobre o tema, esses números refletem uma importância ainda maior. Os exames preventivos são fundamentais para preservar vidas, já que a probabilidade de cura é de 95% quando o diagnóstico é feito precocemente.

O médico oncologista do Instituto de Oncologia do Vale, Henrique Zanoni Fernandes, ressalta a importância do exame de rotina anual. “O diagnóstico precoce é muito importante, pois ele pode diminuir as chances de morte da paciente de 30% a 70%”, afirma.

“A probabilidade de cura é de 95% quando o diagnóstico é feito precocemente, com nódulos ainda não palpáveis. O rastreamento do câncer de mama é feito pela mamografia a partir de 40 anos de idade. O rastreamento do câncer de colo uterino é feito pelo exame de citologia oncológica a partir dos 25 anos de idade”, alerta a médica ginecologista e obstetra do Núcleo Saúde da Mulher da Prefeitura de São José, Valquíria Roveran.

Com casos de câncer de mama na família, a educadora em saúde e criadora de conteúdo digital Marjorie Vannucci, de 42 anos, começou cedo a prevenção fazendo o autoexame e os exames de rotina. Foi isso que permitiu que ela identificasse um câncer de

mama aos 38 anos de idade. “A minha avó infelizmente faleceu na década de 80 pelo câncer de mama, por conta de um diagnóstico tardio, numa época em que os tratamentos não tinham tanto progresso e tanta efetividade quanto hoje. O meu prognóstico foi muito melhor. Eu pude ter uma chance de um tratamento eficaz, rápido e de qualidade”, relata Marjorie.

“Costumo dizer que sou filha da prevenção. Foi isso que salvou minha mãe e eu, mudamos o histórico da nossa família.”

Marjorie Vannucci



Foto: Divulgação

## OUTUBRO ROSA

A mesma história de sucesso com a prevenção aconteceu com mãe de Marjorie, Myrian Gaieta Vannucci, que também venceu o câncer de mama. “Costumo dizer que sou filha da prevenção. Foi isso que salvou minha mãe e eu, mudamos o histórico da nossa família”, ressalta Marjorie.

A médica ginecologista do Sistema Hapvida Gabriela Coutinho Alves pontua que apesar da mamografia só necessitar de fato fazer parte da rotina da mulher após os 40 anos, há exceções. “Para aqueles pacientes com risco elevado – o que significa ter histórico familiar de câncer de mama em pelo menos um parente de primeiro grau – o rastreio se inicia mais cedo, aos 35 anos”, afirma.

Algo que muitas mulheres jovens não sabem é que o autoexame ou “exame do toque”, pode começar cedo, já na adolescência. Porém, é indicado para todas as mulheres a partir dos 20 anos, de preferência após 7 dias do início da

menstruação. Para mulheres que estão na menopausa, o ideal é optar por uma data fixa mensalmente. Grande parte dos casos de câncer de mama são descobertos a partir do autoexame. Após sentir algo diferente no seu próprio corpo, a mulher deve procurar ajuda médica.

“Para aqueles pacientes com risco elevado – o que significa ter histórico familiar de câncer de mama em pelo menos um parente de primeiro grau – o rastreio se inicia mais cedo, aos 35 anos.”

**Gabriela Coutinho Alves,**  
ginecologista do Sistema Hapvida



Foto: Divulgação

Gabriela Coutinho Alves

## COMO REALIZAR O AUTOEXAME DE MAMA (EM 3 ETAPAS):

### ETAPA 1

#### Observação em frente ao espelho:

- Com o corpo nu, verifique o tamanho, o formato e o contorno das mamas
- Observe se existe alterações na pele da mama, na aréola ou no mamilo
- Observe também as mamas com os braços soltos ao lado do corpo e com os braços levantados, sempre atenta a alterações

### ETAPA 3

#### Apalpação deitada:

- Deitada na cama, coloque um travesseiro fino sob o ombro esquerdo e leve a mão esquerda para trás da cabeça, com a outra mão apalpe a mama esquerda, com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares para verificar anormalidades
- Repita o processo na outra mama

### ETAPA 2

#### Apalpação em pé no chuveiro:

- Com a coluna reta, comece colocando a mão esquerda atrás da nuca, com o cotovelo para cima e com a mão direita apalpe o seio esquerdo usando a ponta dos dedos
- Faça movimentos circulares, iniciando na axila e indo em direção ao mamilo, verifique se há regiões mais densas ou caroços – faça os mesmos movimentos na região da axila
- Pressione levemente o mamilo, para ver se há alguma saída de líquido desconhecido
- Repita o processo na outra mama

## O QUE OBSERVAR DURANTE O AUTOEXAME:

- Seio inchado, com alterações no tamanho e formato
- Mamilo com secreção sem que você esteja amamentando
- Vermelhidão, coceira ou ardência ao redor do mamilo
- Pequenas feridas ou lesões na mama
- Região da mama afundada ou retraída, com alterações no contorno
- Caroço perceptível ao toque no seio ou axila
- Veia dilatada ou aumentando de tamanho na mama
- Pele com textura alterada, com surgimento de rugas ou aparência de celulite
- Mamilo com mudança de posição ou virado para dentro
- Dores nas mamas ou axilas

É sempre bom lembrar que o autoexame das mamas não exclui a necessidade do exame clínico, além de não substituir a consulta médica. Caso você sentir algo de diferente, procure sempre um especialista.

## EXAMES EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### Mamografias:

2019 = 22.921

2020 = 24.771

### Casos de câncer em 2021 (até o mês de agosto):

Câncer de mama = 287

Câncer de colo de útero = 35

### Preventivos ginecológicos:

2019 = Deveriam ter feito o preventivo ginecológico 65.655 mulheres, fizeram 38.080

2020 = Deveriam ter feito o preventivo ginecológico 64.530 mulheres, fizeram 29.684

2021 = Até o mês de agosto, 30.213 mulheres fizeram o exame

Fonte: Secretaria de Saúde de São José dos Campos

## LUTA CONTRA O CÂNCER MOTIVOU EDUCADORA A AJUDAR MULHERES NA MESMA SITUAÇÃO

Desde que começou sua luta contra o câncer, Marjorie Vannucci também começou a ajudar outras mulheres na mesma situação. Para isso, criou um grupo de apoio e atua em três ONGs em São José. Além disso, cria conteúdo nas redes sociais sobre esse assunto.

“Muitas mulheres não têm apoio algum, por isso é muito importante apoiarmos umas às outras, seja através das redes de apoio oncológicas ou através dos conteúdos de qualidade de apoio aos pacientes”, afirma. Há quatro anos começou com a iniciativa Chá com Afeto, que reúne, nos meses de outubro, mulheres

diagnosticadas com câncer de mama. Desde o ano passado, os encontros são virtuais. “Esses encontros, além de servirem como apoio e incentivo para as doações, também ajudam a retirar esse estigma que a doença deixa”, ressalta.

Sobre a criação de conteúdo para as redes sociais, ela pontua: “Levando a minha história e trocando informação, acabo aprendendo e encontrando muito suporte. A gente sabe o quão difícil é continuar de pé e ao mesmo tempo trabalhar pela saúde dos pacientes no acesso aos tratamentos. Então é um trabalho realizado de muito amor e dedicação”. ■

Foto: Divulgação



## PLANOS DE SAÚDE



# Com preço mais baixo,

planos de saúde estão em alta durante a pandemia

O número de contratos é o maior desde 2016

**Yeda Vasconcelos**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O brasileiro nunca pensou tanto em adquirir um convênio médico como no último ano, isso é resultado da pandemia da Covid-19. O alto número de internados nos hospitais públicos deixou muitos pacientes com medo de não conseguir uma internação e por isso eles procuraram

planos de saúde. Além disso, com o isolamento social, muitas pessoas perceberam que precisavam cuidar mais do seu bem-estar e também procuraram planos.

A ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) registra, desde o ano passado, um aumento constante de contratações dos planos de saúde. Em

agosto de 2021 o número de beneficiários era de 48.446.444, o aumento é de 3,1% em relação ao mesmo período do ano passado e o maior número registrado desde abril de 2016.

Junto com isso, pela primeira vez, os planos de saúde individuais e familiares médico-hospitalares estão sofrendo um

SDG Prize  
for education  
2021

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS



## Alpha Lumen na reta final para alcançar o Oscar da Educação da ASPnet Global.

O Projeto Escola Alpha Lumen é o segundo com maior número de indicações em todo mundo, sendo o mais indicado da América Latina para concorrer ao principal prêmio da Educação Mundial, considerado o OSCAR da área.

São mais de 11.500 escolas em todos os continentes reconhecidas com o selo Unesco que entraram na disputa.

VISITE NOSSA  
PÁGINA E  
SAIBA MAIS



INSTITUTO  
**ALPHA LUMEN**  
APOIO AO TALENTO  
www.alphalumen.org.br

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

ASPnet  
GLOBAL  
awards 2021

## PLANOS DE SAÚDE

reajuste negativo de valor, ou seja, os planos estão mais baratos do que no ano passado. Esse reajuste vale para os contratos assinados a partir do ano de 1999.

A diminuição de 8,19% do valor do ano passado acontece na data de aniversário de cada contrato e o período é de maio de 2021 até abril de 2022. O motivo é a diminuição dos gastos com atendimentos não urgentes, devido ao isolamento social da Covid-19. O reajuste da ANS fixa o percentual máximo para o aumento de valor das mensalidades, mas não há um limite para diminuição do valor. As empresas precisarão reduzir pelo menos 8,19%, mas nada impede que baixem os preços ainda mais. Por isso, em alguns casos a redução dos preços pode ser maior do que a prevista pela agência.

A analista de marketing Máisa Gonçalves foi uma dessas pessoas que decidiram investir em um plano de saúde durante a pandemia. “Eu já queria investir nisso faz um tempo e com a pandemia fiquei mais tempo em casa e com bastante ansiedade, assim percebi que precisava cuidar melhor da saúde. Os valores não estão muito reduzidos, mas couberam no meu bolso”, diz Máisa. O isolamento social trouxe muito sedentarismo e o costume de pedir comida por aplicativo. Essas medidas fizeram com que a rotina alimentar da Máisa piorasse e deixasse a saúde de lado. Ela é apenas uma das muitas pessoas que passaram por isso nesse período do mundo.

Por isso, o primeiro especialista que ela procurou foi um endocrinologista, para cuidar do corpo, em relação ao peso e ao sedentarismo. Para Máisa “a maior diferença sempre vai ser a espera, pois o convênio me permite fazer exames e marcar consultas com mais rapidez”.

Os benefícios não são apenas para os pacientes, muitos médicos escolhem fazer parte de um convênio médico pelo grande número de pacientes e pela praticidade de pedir exames e internações que são caros. Sem os planos de saúde muitas pessoas não teriam condição de bancar estes custos.



Dr. Carlos Alberto Martins

Foto: Divulgação

“Eu já queria investir nisso faz um tempo e com a pandemia fiquei mais tempo em casa e com bastante ansiedade, assim percebi que precisava cuidar melhor da saúde.”

**Máisa Gonçalves,**  
analista de marketing

Uma das maiores seguranças do plano de saúde é o atendimento personalizado, em que o paciente consegue se consultar com um médico específico e manter o acompanhamento. “Vou me usar como exemplo. Sou pediatra e assim que os pais de um paciente me escolhem eles podem fazer um acompanhamento mensal no meu consultório ou sempre que necessário com horário marcado. Isso é muito interessante para nós médicos pois passamos a conhecer bem o paciente, criamos vínculo e confiança. No meu caso, eu passo o meu número de telefone pessoal para os pacientes entrarem em contato comigo em alguma emergência e quando não me encontram vão para o pronto socorro, mas depois entram em contato e me mandam mensagem informando o que aconteceu. Esse vínculo é fundamental na relação médico-paciente”, diz doutor Carlos Alberto Martins que atua como médico pediatra em planos de saúde na cidade de São José dos Campos há 33 anos.

Os convênios médicos precisam ter uma relação de todos os médicos credenciados a ele para que o contratante consiga escolher com qual profissional se consultar de acordo com cada especialidade.

### Como escolher o melhor plano de saúde:

Os planos de saúde contam com alguns modelos diferentes e você precisa estar atento ao que está disponível em cada um quando for escolher qual contratar.

**São seis tópicos que você precisa saber antes de escolher o seu convênio médico:**

#### 1. Tipos de contratação

**Que tipo de plano de saúde você pode ter?**

Os planos podem ser individuais ou familiares, em que você procura a operadora para contratar o plano; coletivo por adesão, em que a sua associação profissional ou sindicato contrata o plano por você; coletivo empresarial, no qual a empresa contrata o plano.

#### 2. A área geográfica de abrangência

**Onde você deseja ser atendido?**

Existem planos que cobrem todo o território nacional, alguns estados, um único estado, alguns municípios de um ou mais estados e de uma única cidade.

#### 3. Segmento assistencial e cobertura

**Que tipo de atendimento você procura?**

- Ambulatorial: só para consultas, exames e terapias;
- Hospitalar sem obstetrícia: só para internação sem cobertura para parto;
- Hospitalar com obstetrícia: só para internação com cobertura para parto;
- Ambulatorial + hospitalar sem obstetrícia: para consultas, exames, terapias e internação;
- Ambulatorial + hospitalar com obstetrícia: para consultas, exames, terapias, internação e parto;
- Referência: para consultas, exames, internação, parto e cobertura total

após 24 horas de adesão ao plano de acomodação enfermária.

Os prazos de carência podem variar de acordo com cada operadora, por isso verifique em seu contrato. Em caso de urgências e emergências, a carência é de 24 horas. Para partos o termo é de 300 dias. Já para as demais coberturas a carência é de até 180 dias.

#### 4. Rede de prestadores

**Em que unidades ou quais profissionais você quer ser atendido?**

Cada plano de saúde tem a sua rede de hospitais, clínicas, laboratórios e profissionais de saúde, então pesquise e compare entre os disponíveis na sua região antes de escolher o seu. Todas as opera-

doras são obrigadas a atualizar e manter disponível em seu site as redes de prestadores de serviços.

#### 5. Padrão de acomodação em internação

**Que tipo de acomodação você quer usar em caso de internação?**

Há planos com enfermarias, que são acomodações coletivas, e com apartamentos, que são individuais.

#### 6. Preço:

**Quanto custa um plano de saúde?**

Quando for avaliar o preço do plano, não esqueça de considerar todas as características. Compare os planos disponíveis no mercado e escolha qual te atende melhor. ■

Fonte: [https://www.gov.br/ans/pt-br/arquivos/assuntos/consumidor/caminho-do-consumidor/cartilha\\_plano\\_de\\_saude.pdf](https://www.gov.br/ans/pt-br/arquivos/assuntos/consumidor/caminho-do-consumidor/cartilha_plano_de_saude.pdf)



## VOLVO XC60 RECHARGE

O XC60 mais inteligente.

É o SUV dinâmico, híbrido plug-in de médio porte com detalhes de design renovado e com Google integrado, está mais inteligente do que nunca.

**LINHA 2022 JÁ DISPONÍVEL PARA VENDA**  
**VENHA FAZER UM TEST DRIVE**

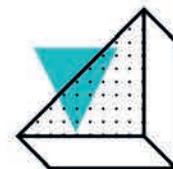
**Volvo Faberge**  
Uma empresa do GRUPO FABERGE

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.





**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

## Entrevista&amp;

## NADA DEFINIDO

EM VISITA A PINDA, GERALDO ALCKMIN AFIRMA NÃO ESTAR DECIDIDO SOBRE CANDIDATURA AO GOVERNO DE SÃO PAULO

Em entrevista exclusiva à Metrópole Magazine, ex-governador falou sobre diversos temas relacionados à RMVale

**Gabriel Campoy**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Foto: Giuliano Henri

O ex-governador de São Paulo, Geraldo Alckmin (PSDB), esteve em Pindamonhangaba, sua cidade natal, na noite do dia 22 de outubro para o 1º Encontro de Empresários Pós-Pandemia do Vale do Paraíba.

Realizado em uma pizzaria à margem da Rodovia Presidente Dutra, no distrito de Moreira César, o evento contou com diversos nomes de relevância tanto política quanto econômica da RMVale. Entre eles, Rominho (PSDB), prefeito de Piquete, Bilili (PSDB), vereador de Taubaté, Herivelto Vela (PT) e Nobertinho (PP), vereadores de Pindamonhangaba, e o empresário e consultor Jeremias Rodrigues.

O evento começou com uma apresentação que diplomou diversos pequenos e micros empresários de Pinda. Em entrevista exclusiva ao Portal Meon, Alckmin falou sobre a economia da região e também sobre sua possível candidatura para as eleições de 2022. “Foi um encontro importante para o Vale do Paraíba, que é uma das melhores regiões do país. É geograficamente privilegiada, possui uma boa infraestrutura e uma economia muito diversificada”, diz o político.

**Agenda de competitividade**  
O ex-governador defendeu a criação de uma agenda de competitividade como solução para a economia do país. “O Brasil ficou muito caro, tanto para quem vive aqui quanto para exportação de produtos [...] defendo a criação de uma agenda de competitividade para o país voltar a crescer. É necessário realizar uma reforma administrativa, reduzir os impostos, abrir o comércio, simplificar o modelo tributário, fazer mais com menos dinheiro. Isso faria com que o Brasil voltasse a crescer de maneira sustentável.”

Ao ser questionado sobre a saída de multinacionais como Ford e LG da região para outros estados, Alckmin disse: “Se um estado tem imposto menor do que o outro, a empresa vai embora. É preciso ter a redução de impostos, realizar investimentos privados”.

**Disputa ao governo de São Paulo**

Sobre sua possível candidatura ao Governo de São Paulo, o ex-governador afirmou que ainda não há nada decidido: “Irei determinar apenas em novembro ou dezembro”, destacou. Alckmin ainda elogiou o atual prefeito de São José dos Campos, Felício Ramuth. “Possuo grande admiração pelo Felício. Ele possui um dos melhores quadros do Estado de São Paulo. É um ótimo prefeito, possui ilibado espírito público”, afirmou.

“O Brasil ficou muito caro, tanto para quem vive aqui quanto para exportação de produtos [...] defendo a criação de uma agenda de competitividade para o país voltar a crescer. É necessário realizar uma reforma administrativa, reduzir os impostos, abrir o comércio, simplificar o modelo tributário, fazer mais com menos dinheiro.”

**Geraldo Alckmin,**  
ex-governador de São Paulo

## Jeremias Rodrigues fala sobre desenvolvimento regional

O empresário do ramo imobiliário e colaborador do Desenvolve Vale, também esteve presente no evento e concedeu entrevista à **Metrópole Magazine**.

“A RMVale passou um momento de dificuldade em tempos de pandemia. Foi a única região do Estado que sofreu queda no PIB, principalmente pelas saídas da Ford e da LG. Mas hoje a situação está voltando à normalidade. O mercado imobiliário passa por um grande momento; o ano de 2020 foi um dos melhores para o setor, sobretudo a partir do mês de abril. Com uma taxa Selic de apenas 2%, os juros ficaram baixíssimos, o que aumentou a procura por imóveis”, destacou de início.

Ao ser questionado sobre o envolvimento do empresariado com o setor político, Jeremias ressaltou a necessidade de buscar uma posição “longe dos extremos”.

“Os extremos nunca são uma boa opção. Precisamos de bom senso, de diálogo, de planejamento, de ouvir o contraditório. É preciso ouvir a todos.

É natural que os empresários tenham uma afinidade maior com os políticos que promovem uma atuação menor do estado na economia, e que dê mais liberdade para que a população empreenda”, afirmou.

Jeremias também falou sobre a atuação econômica do atual governador de São Paulo, João Doria (PSDB), ao ser questionado se Geraldo Alckmin possui um perfil mais carismático e conciliador para o governo do Estado.

“[Alckmin] não tem dificuldade de viver o presente. O problema de Doria foi exercer uma função com um olhar futuro para se eleger em outro cargo. Ele teve uma grande oportunidade de praticar aquilo que pregava com os empresários. Entretanto, nunca na história de São Paulo teve alguém que atrapalhou tanto o empresariado. Foram ações impensadas, que além da preocupação em preservar vidas, atrapalharam a economia com o objetivo de prejudicar o governo federal”, finalizou. ■



UMA DAS BIG 5  
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

PRESENTE NAS PRINCIPAIS CIDADES DO PAÍS  
LÍDER NO MIDDLE MARKET

35 MILHÕES  
R\$257,3 MILHÕES  
RECEITA EM 2019

1.713 PROFISSIONAIS

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

AUDITORIA | CONSULTORIA | TAX | OUTSOURCING

#SOMOSBDO  
Tel (12) 3941-4262

**BDO**

## Artigo&

# Câncer de mama

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que formam um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Na maioria dos casos, pode se manifestar por meio de um ou mais dos seguintes sinais e sintomas:

- **Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor;**
- **Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;**
- **Alterações no bico do peito (mamilo);**
- **Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;**
- **Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.**

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer. O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, aumentando em muito a possibilidade de tratamentos menos agressivos e com altas taxas de sucesso.

Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas.

A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce do câncer da mama, observando suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

O principal exame para o rastreamento do câncer de mama é a Mamografia, que deve ser realizado anualmente por todas as mulheres com mais de 40 anos.

Para a investigação, além do exame clínico das mamas e da mamografia, podem ser recomendados outros exames

como ultrassonografia ou ressonância magnética. A ultrassonografia é o principal método adjunto da mamografia e do exame físico na detecção e no diagnóstico das doenças mamárias e seu uso na prática clínica vem crescendo ao longo dos anos. É indicada principalmente para detectar lesões ocultas no exame físico e na mamografia, caracterizar assimetrias focais, diferenciar nódulos de cistos, avaliar pacientes com mamas densas, orientar procedimentos intervencionistas, analisar implantes mamários, entre diversas outras indicações.

Quando um caso for considerado suspeito, a confirmação diagnóstica pode ser feita por meio da biópsia, técnica

que consiste na retirada de um ou mais fragmentos do nódulo ou da lesão por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas, ele também depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do tumor. Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. Há hoje mais conhecimento sobre as variadas formas de apresentação da doença e diversas terapêuticas estão disponíveis.



**Dr. Artur Valério Coutinho**  
Especialista em radiologia e diagnóstico por imagem pela Escola Paulista de Medicina e Colégio Brasileiro de Radiologia

Foto: Divulgação

Fontes: • Tipos de câncer | INCA - Instituto Nacional de Câncer • CBR - Colégio Brasileiro de Radiologia

**Acta**  
Medicina Diagnóstica



## Aprimoramos a nossa imagem:

O Acta agora realiza exames de ultrassonografia geral, obstetrícia, ginecologia e medicina fetal.

## Alta Tecnologia

Aliamos tecnologia de ponta e equipe médica de referência para oferecer o melhor para você.

## Atendimento especializado



Um serviço **exclusivo** de ultrassonografia focados em atendimento humanizado.

### Dr. Gregório Lorenzo Acácio

Especialista em medicina e cirurgia fetal e ultrassonografia em ginecologia e obstetrícia. Mestre e doutor pela UNICAMP.

### Dr. Marcos Martins

Médico patologista e diretor do Acta Medicina Diagnóstica.

### Dr. Artur Valério Coutinho

Especialista em radiologia e diagnóstico por imagem pela Escola Paulista de Medicina e Colégio Brasileiro de Radiologia.

### Dra Simone de Lima Silva

Especialista em medicina fetal e ultrassonografia em ginecologia e obstetrícia.

Agende seu exame:

**(12) 9 9775-9392 ou (12) 3413-2282**

acta.med.br • @actamedicina

Rua Inglaterra, 150 Taubaté-SP

# Arquitetura & Principais nomes da Arquitetura & Design participam da Mostra Nexus

De 6 de novembro a 5 de dezembro,  
nos finais de semana

## Samuel Strazzer

RMVALE

A segunda edição da Mostra Nexus Atmosferas trará o melhor da Arquitetura e Design para a RMVale. Buscando oferecer inovação e sustentabilidade ao unir alta tecnologia com a natureza, o evento ocorrerá em uma residência de 2.000 m² de área construída, localizada em Jacareí. O local ficará em exposição por dois meses antes da utilização pelo proprietário.

A casa conta com 10 suítes, danceteria, SPA e diversos outros cômodos espalhados pela localidade somando-se, ao todo, 30 ambientes diferentes. O projeto é assinado pelo escritório Otta & Albernaz.

O evento atenderá todas as normas de higiene e segurança da OMS para sua realização, que será feita em um haras localizado às margens da Rodovia Presidente Dutra. O evento também terá talks, workshops, off-road com a Mitsubishi e outras atrações.

A organização do evento também oferece estacionamento e segurança. Uma das novidades desse ano é a presença do Wine Move, um food truck que oferece vinhos, petiscos e pratos assinados pelo Chef Bertolasse.

Os talks serão grandes oportunidades para troca de conhecimento entre estudantes, profissionais e entusiastas da arquitetura e do design.



Em parceria com a AEA (Associação de Engenheiros e Arquitetos) de São José dos Campos, o Grupo Nexus vai oferecer transporte gratuito para estudantes participarem do evento. O transporte sairá da Avenida Anchieta número 661 às 14h30 e retornar para o local às 20h.

### Confira as principais atrações do evento:

#### 12 de novembro

• Duratex e Mestre Marceneiro: “Coleção olhares tendências e produtos” com a arquiteta Luciana Grabalos.

• Cebrace: “Vidros para toda obra” com a arquiteta Mariana Ribeiro Casa Blindex e Destaque Vidros: noite de premiação do Desafio Cebrace.

#### 19 de novembro

• Rewood: “Soluções estruturais em madeira” com Dr. Calil Neto.

#### 26 de novembro

• Ekologika e Belamari: “Tendência e design cerâmico” com a arquiteta Adriana Souza.

• Universo iluminação e Schneider: “Acabamento e iluminação ideal para o seu projeto” com a arquiteta e influencer Natalia Salla.

#### 03 de dezembro

• INTRA - ECORI: “Inovação na Energia Solar Fotovoltaica” com Claudio Reple.

• Menzontech: “Transformando ambientes reais em virtuais” com Raquel Tebet, fundadora da Menzotech e responsável pelo tour 3D da mostra Atmosferas. ■

MOSTRANEXUS  
EDIÇÃO ATMOSFERAS

Realização:  nexus

MOSTRANEXUS  
EDIÇÃO ATMOSFERAS



O MAIOR EVENTO DE ARQUITETURA DO VALE DO PARAÍBA ESTÁ DE VOLTA!

Patrocínio:

 cebrace  dimare  
A Marca do Vidro PLANEJADOS

nexusoficial.com.br

# Vivá&

By Viviane Renó



*“Todos os homens acima dos 50 anos devem procurar o seu Urologista para que sejam avaliados e examinados. Aqueles indivíduos de 45 anos com histórico familiar de Câncer de Próstata, da raça negra e obesos também devem ser submetidos à avaliação prostática. Não permita que o medo e preconceito te levem a adoecer. Converse com seu médico. Você tem uma vida pela frente.”*

**Dr. João Leão,**  
médico urologista



Fotos: Divulgação

*“Você sabia que 6 a cada 10 homens serão diagnosticados com Câncer de Próstata todo ano? Sabia que são diagnosticados 1 caso novo a cada 7 minutos? Que 20% dos casos já são diagnosticados em estágios avançados? Com a chegada do mês de Novembro, reacende sempre a lembrança da prevenção.”*

**Dr. Marcos Martins,**  
médico patologista,  
diretor do Acta Medicina  
Diagnóstica.



## Mostra ANDORRA



Uma das presenças ilustres na abertura da Mostra Andorra foi José Renato Fedatto, presidente da ACONVAP, acompanhado de sua bela esposa Frediana Borges. *“A Mostra Andorra torna-se uma parada obrigatória para quem quer escolher os melhores acabamentos para reforma e construção de seu imóvel. São José é conhecida por ter um público exigente, que com certeza irá aprovar as soluções em madeiras sugeridas em vários espaços da loja”,* finalizou o construtor.



## VOO SOLO

Com quase uma década de atuação em ginecologia e obstetrícia ao lado do pai, um dos grandes nomes da medicina da cidade, Dr. Newton Máximo, com quem teve o prazer de compartilhar o consultório, Giselle Máximo, agora, em voo solo, inaugurou o próprio espaço dedicado à saúde da mulher. *“Só tenho a agradecer à minha família e às minhas pacientes que sempre acreditaram em mim e me ajudaram a concretizar esse projeto tão especial”,* comenta a médica.

## AMOR & solidariedade

Quem ama decoração, outlet e gosta de fazer o bem, tem um novo endereço para visitar em São José dos Campos. Acontece no dia 30 de outubro a 2ª edição da inauguração da Rede Mais Ama – Shopping Tudo Ama. A iniciativa nasceu da empresária Angela Paiva que tem como propósito ajudar outras pessoas por meio de seus projetos sociais.



## empreendedorismo

Marcelo Koiti Midorikawa e sua esposa Monica Midorikawa e Marcos Yoshiyuki celebram a inauguração de sua nova loja no Shopping Jardim Oriente em São José dos Campos.



Foto: Adenir Britto / PMSJC



Foto: Adenir Britto / PMSJC

## Linha Verde: 83% da mão de obra residem em São José

Levantamento da Prefeitura revela que dos 117 operários que trabalham na linha de frente de construção da Linha Verde, 97 deles são residentes em São José

**T**oda vez que passo pela Ponte Estaiada mostro para minha filha e digo: ali tem a mão e o suor do papai. Eu tenho orgulho de ter ajudado a construir essa ponte, filha. Daqui uns anos, quando passar na Linha Verde vou dizer a mesma coisa.”

É assim que o ajudante de obras Luiz Carlos Silva dos Anjos, 35 anos, resume a satisfação de trabalhar em obras públicas realizadas pela Prefeitura.

Morador do bairro Águas de Canindu, Luiz Carlos é um dos muitos trabalhadores joseenses que vêm tendo oportunidades de emprego em obras custeadas com recursos públicos no município.

Levantamento realizado pelo Departamento de Apoio e Qualificação ao Trabalhador, vinculado à Secretaria de Inovação e Desenvolvimento Econômico, revela que dos 117 operários que trabalham na linha de frente de construção da Linha Verde, 97 deles são residentes em São José – o que equivale a 83% do total.

A Prefeitura está investindo R\$ 55 milhões na primeira fase na Linha Verde, corredor sustentável de transporte coletivo que vai interligar as regiões sul e leste.

“Trabalhei na Ponte Estaiada e agora estou na Linha Verde”, comemora. ■

## Desativação da ala covid no HM amplia os leitos de UTI

Com a desativação da ala 2, antes destinada à UTI covid, a unidade vai poder utilizar os 20 leitos de terapia intensiva para atender os demais pacientes da unidade

**A** queda no número de internações por Covid-19 tem proporcionado mudanças na rotina e na estrutura do Hospital Municipal de São José dos Campos. Com a desativação da ala 2, antes destinada à UTI covid, a unidade vai poder utilizar os 20 leitos de terapia intensiva para atender os demais pacientes da unidade.

A criação da Ala Covid integra o plano de contingência elaborado pela Prefeitura de São José dos Campos para o enfrentamento da pandemia. Ao contrário dos modelos de “campanha”, todas as ampliações e aquisições de equipamentos feitas

neste período ficarão permanentemente na rede de saúde.

Antes da pandemia, o Hospital contava com 36 leitos de UTI adulto no total. Com a nova ala, a unidade passa a ter 40.

Além disso, o novo espaço é mais amplo, tem mobiliário, aparelhos modernos e piso novos para oferecer mais conforto aos pacientes.

Mantido pela Prefeitura e administrado pela SPDM (Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina), o Hospital Municipal José de Carvalho Florence é a principal referência SUS para o atendimento à população. ■

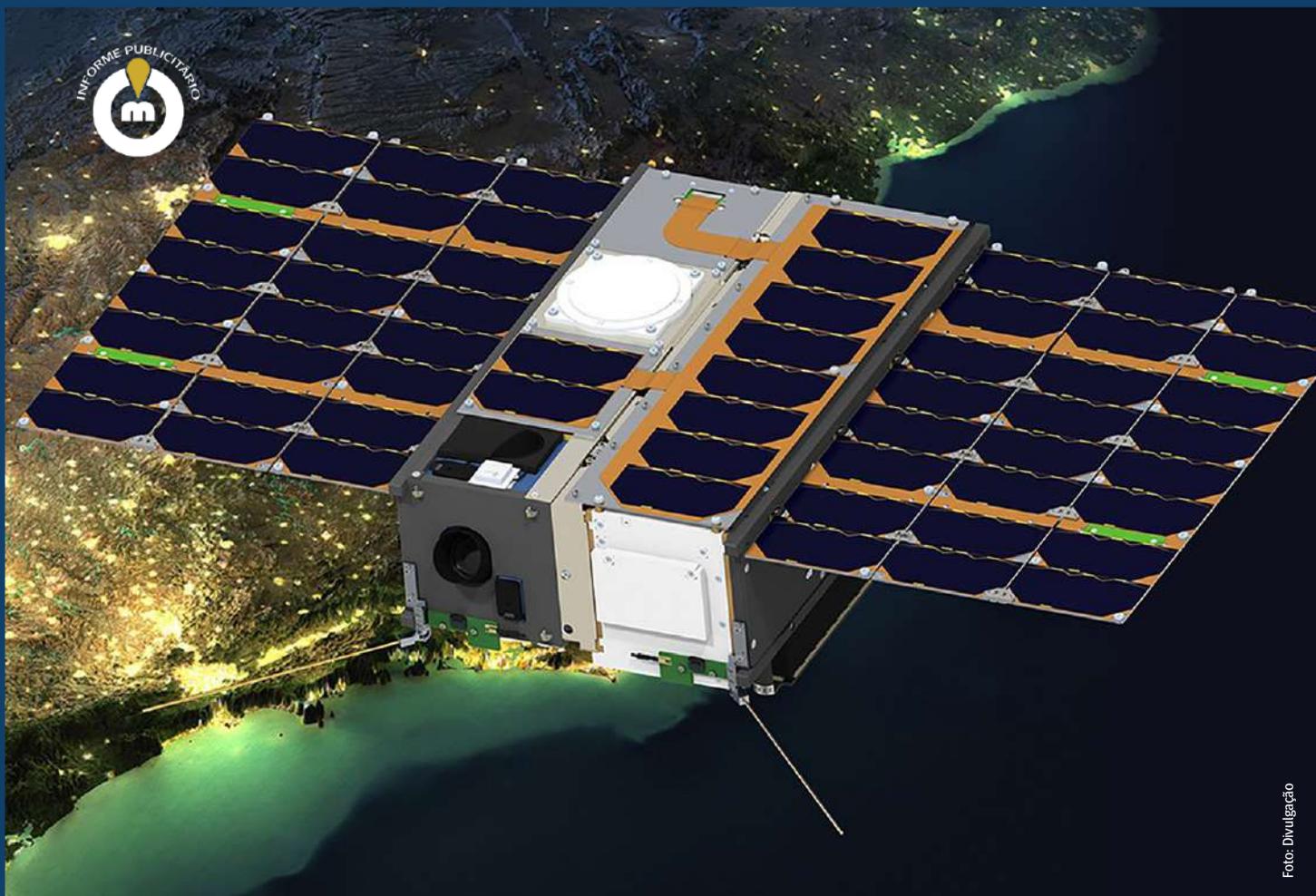


Foto: Divulgação

## São José fecha acordo para lançamento de nanossatélite

Prefeitura firma novo contrato de parceria com a Visiona Espacial (joint-venture entre Embraer e Telebras), responsável pela produção do primeiro nanossatélite 100% brasileiro

A Prefeitura de São José dos Campos fechou, em outubro, novo contrato de parceria com a Visiona Tecnologia Espacial (joint-venture entre a Embraer e a Telebras), responsável pela produção do primeiro nanossatélite totalmente desenvolvido pela indústria brasileira. O VCUB está pronto para ser lançado à órbita da Terra em 2022.

O acordo prevê o recebimento das imagens de alta resolução coletadas pelo nanossatélite que permitirão mapeamento de uso e ocupação do solo, podendo prevenir, por exemplo, irregularidades ambientais.

A análise técnica das imagens será feita por servidores da Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade.

A parceria, portanto, potencializa a capacidade de São José de viabilizar novas soluções para a melhoria contínua do planejamento urbano, além de estimular o desenvolvimento tecnológico e socioeconômico da cidade.

Considerando que se trata de uma nova tecnologia, a Prefeitura vai validar as imagens coletadas pelo nanossatélite, sem nenhum custo financeiro durante a vigência do contrato. ■

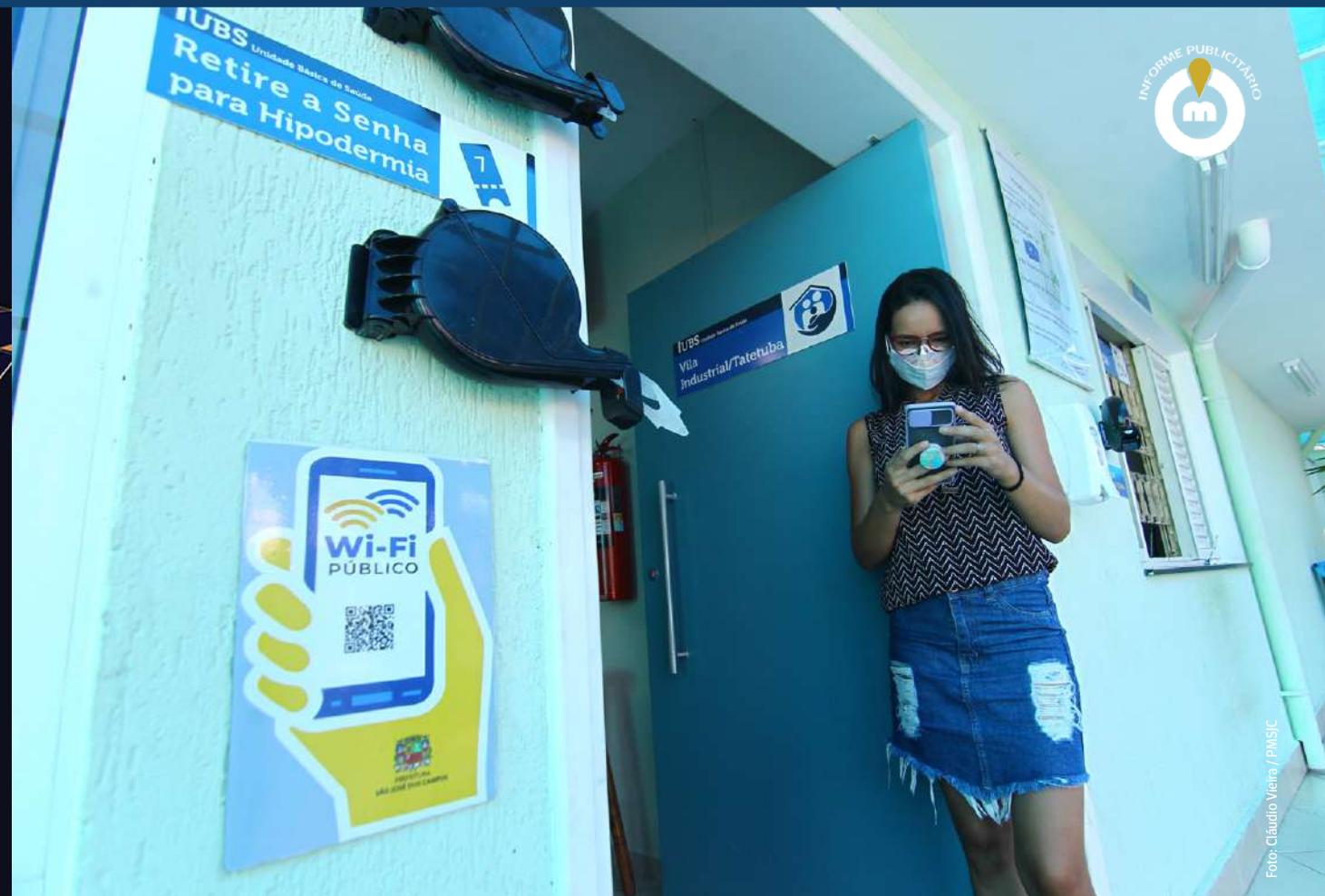


Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

## Wi-fi público em São José já é utilizado por 119 mil pessoas

Desde fevereiro deste ano, qualquer cidadão pode se conectar à internet em pontos espalhados por todas as regiões da cidade. Ao todo, são 295 locais disponíveis

O serviço de wi-fi público gratuito, oferecido pela Prefeitura de São José dos Campos, alcançou em outubro a marca de 119 mil pessoas cadastradas.

Desde fevereiro deste ano, qualquer cidadão pode se conectar à internet em pontos espalhados por todas as regiões da cidade. Ao todo, são 295 pontos de wi-fi públicos disponíveis.

O acesso à internet faz parte de um pacote de soluções de Cidade Inteligente (SCaaS – Smart City as a Service), com 1.000 câmeras com inteligência por toda a cidade, interligação

semafórica e um CSI (Centro de Segurança Integrada).

Para se conectar gratuitamente busque a rede WiFi Público no seu celular e preencha os dados. Leia os termos de utilização para concluir o cadastro e comece a navegar. O sistema segue todos os parâmetros de segurança dos aplicativos.

O cadastro é feito uma única vez. É possível usar o mesmo login e senha feito pelo sistema disponibilizado pela empresa ou optar pela integração às principais redes sociais, como Facebook e Google. ■

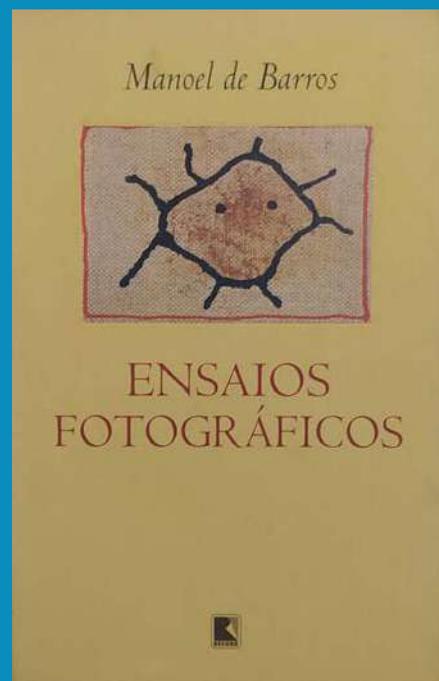
## Roda Gigante&amp;

## LITERATURA

## ENSAIOS FOTOGRÁFICOS

MANOEL DE BARROS

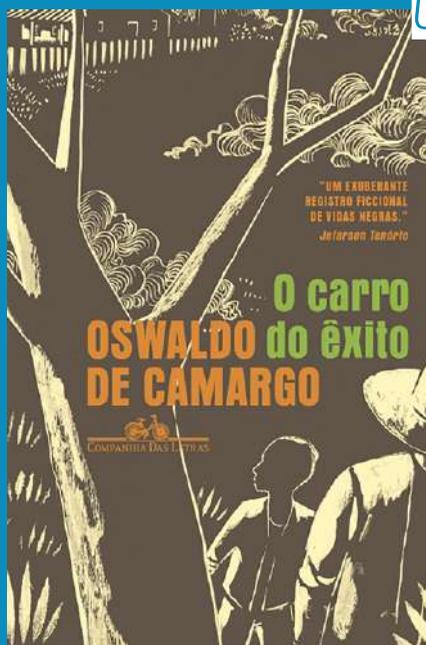
Um dos grandes nomes da poesia brasileira, o imortal Manoel de Barros como um fotógrafo que retrata cenas e objetos em versos, se afasta da metáfora comum e nos apresenta em uma espécie de alquimia linguística, elementos diversos que nos fazem ver o mundo de outra maneira. Esta requintada edição da Cia das Letras, pelo selo Alfaguara, traz documentos e fotografias, além do prefácio de Bianca Ramoneda. Nesses seus ensaios de fotografia, Manoel de Barros se apropria do reino das imagens ou, como ele diz, do “reino da despalavra”. O livro é dividido em duas partes – “Ensaio fotográfico” e “Álbum de família” – onde conhecemos a maturidade de um poeta e sua hábil caminhada pelo universo léxico, ponto de partida desde sua primeira obra, “Poemas concebidos sem pecado” (1937). Como um pirilampo, que traz luz e leveza, Barros produz a cada palavra suas próprias reinvenções, afastando-as de seu sentido usual e trazendo poesia para os amontoados de letra. Em busca de uma linguagem mais intuitiva, que possa reintegrar o homem ao seu meio natural, Manoel cria uma nova forma de perceber o mundo, sabendo que a transmutação da nossa experiência precisa dessa mudança de ponto de vista; oferece, portanto, outras lentes, outros focos. “As palavras, na viagem para o poema, recebem/ nossas torpezas, nossas demências, nossas vaidades”, dizia o poeta.



## O CARRO DO ÊXITO

OSWALDO DE CAMARGO

Publicado pela primeira vez em 1972, é o único livro de contos de Oswaldo de Camargo, um dos mais notáveis intelectuais negros do século XX. Nesta nova edição da coletânea com prefácio de Mário Augusto Medeiros da Silva e ilustrações de Marcelo D'Saete, a editora presenteia o leitor com esmero em cada detalhe. A obra apresenta uma perspectiva pouco usual na literatura brasileira: personagens negros não apenas na luta, mas no triunfo. O título – alusão ao poema de Mário de Andrade, “O carro da miséria” – é uma prévia de histórias que retratam o negro descobrindo que “é possível ser na vida, apesar dela”, como afirma o sociólogo Mário Augusto Medeiros da Silva no prefácio desta edição. As catorze narrativas reunidas neste volume mesclam a ficção e as experiências do escritor, tendo como pano de fundo a vida urbana em São Paulo. O leitor é levado por Camargo – e Lírio da Conceição, um dos personagens que perpassam a coletânea – a um orgulhoso passeio pelas redações da chamada Imprensa Negra, pelos eventos da Associação Cultural do Negro e por diálogos essenciais sobre raça e identidade. Neste tempo estreito, a reedição do livro torna-se fundamental não apenas para o debate e a luta antirracistas, mas para a literatura brasileira como um todo.

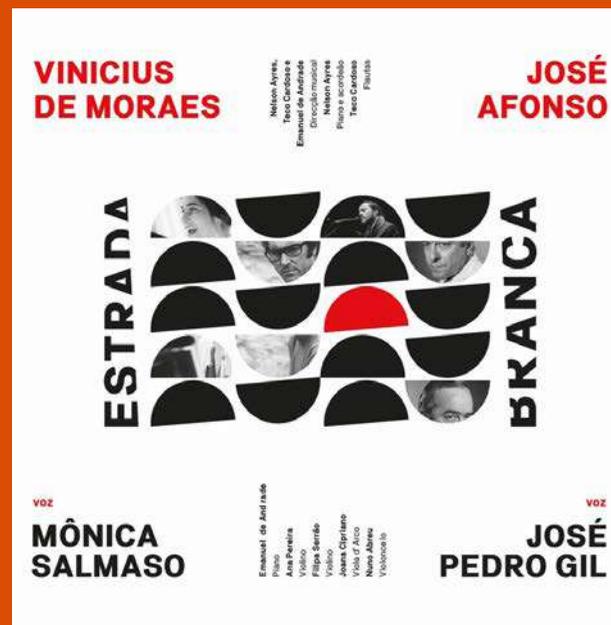


## MÚSICA

## ESTRADA BRANCA

MÔNICA SALMASO E JOSÉ PEDRO GIL

Mais um presente da Biscoito Fino para a música popular brasileira, a obra promove o encontro das vozes de Mônica Salmaso e do músico e cantor português José Pedro Gil em torno de composições de Vinícius de Moraes e José Afonso, dois dos mais importantes compositores do Brasil e de Portugal. Além do álbum, que chega agora ao Brasil em versão digital e no formato de CD físico, Mônica Salmaso e José Pedro Gil fizeram apresentações no Porto, Sintra e em Lisboa, em Portugal. João Pedro Gil participou de projetos de vários artistas, como Maria João, Carminho, Pedro Jóia e Ney Matogrosso. O projeto teve origem com a participação de Mônica Salmaso no disco “Outro tempo, José Afonso”, que José Pedro Gil lançou em 2015. Foi naquele momento que os dois artistas decidiram convidar o escritor português Carlos Tê para a dramaturgia de um novo espetáculo que entrelaçasse as obras de José Afonso e Vinícius de Moraes. Lançado na Europa em 2019, além do duo de cantores, o projeto contou com a participação de Emanuel de Andrade, Teco Cardoso, Nelson Ayres e Carlos Tê. A improbabilidade inicial de convivência entre as canções de Vinícius e José Afonso, sucedeu-se por uma sensação de familiaridade capaz de aproximar com maestria as culturas. Vale ouvir e adquirir para a coleção.

SEBASTIANA  
DIOGO MONZO

O pianista, compositor e arranjador Diogo Monzo lança seu quinto álbum, nas plataformas de música e no formato físico (CD). Em seu novo projeto instrumental e autoral de expressa a contemporaneidade dos ritmos brasileiros. “Sebastiana” se divide em performances de trio (piano, baixo e bateria), duo (piano e contrabaixo/ piano e violão) e piano solo, formato no qual Diogo nos apresenta uma música inédita de Luiz Eça, pianista e compositor que estuda há anos e que o influencia musicalmente. O título do álbum é uma homenagem à avó do pianista: “Em janeiro de 2021, às vésperas da gravação deste álbum, perdi minha avó. Batizar o álbum de Sebastiana é um gesto de carinho, de gratidão e de reconhecimento à ela. É um trabalho sobre liberdade, respeito ao próximo, sobre ter o direito de ser.”, disse o músico à assessoria de imprensa da gravadora. O projeto traz convidados como o baterista Di Stéfano, o baixista Bruno Rejan e a violonista Roberta Mourim. O álbum é também um retrato do momento de transformação do planeta. Monzo foi selecionado entre os Top 5 no “Made in New York Jazz Competition”, figurou entre os melhores instrumentistas do ano de 2015 no site “Melhores da Música Brasileira”, pelo disco “Meu Samba Parece Com Quê?”; e em 2018, pelo disco “Diogo Monzo Filho do Brasil”, lançado pela gravadora Biscoito Fino.

DIOGO MONZO  
Sebastiana

# Roda Gigante&

# CINEMA

## ETERNOS

(Eternals, 2021, EUA)

- Direção: Chloé Zhao
- Elenco: Angelina Jolie, Richard Madden, Kumail Nanjiani, Salma Hayek
- Duração: 155 minutos

“Eternos” é o primeiro filme da Marvel dirigido por uma ganhadora do Oscar, que no caso se trata de Chloé Zhao, que saiu vencedora em 2021 por “Nomadland”. A produção apresenta um novo grupo de super-heróis no universo cinematográfico e promete ser uma experiência única nos cinemas. Originários dos primeiros seres a terem habitado a Terra, Os Eternos fazem parte de uma raça modificada geneticamente pelos deuses espaciais conhecidos como Celestiais.

Dotados de características como imortalidade e manipulação de energia cósmica, eles são frutos de experiências fracassadas de seus próprios criadores, que também foram responsáveis por gerar os Deviantes, seus principais inimigos. Além de um elenco de peso e efeitos especiais desenvolvidos com exclusividade para a incursão nas telas, o filme estreia em toda rede Cinemark na RMVale.



## MARIGHELLA

(2021, BRA)

- Direção: Wagner Moura
- Elenco: Seu Jorge, Adriana Esteves, Bruno Gagliasso
- Duração: 150 minutos

Cinebiografia de Carlos Marighella, ex-deputado, poeta e guerrilheiro brasileiro que foi assassinado pela ditadura militar em 1969, é a transposição para as telas do livro “Marighella - O Guerrilheiro Que Incendiou o Mundo”, de Mário Magalhães. Neste filme biográfico, acompanhamos a história do guerrilheiro considerado por muitos terrorista e por outros tantos heróis. De um lado, uma violenta ditadura militar. Do outro, uma esquerda intimidada. Cercado por guerrilheiros 30 anos mais novos e dispostos a reagir, o líder revolucionário escolheu a ação. Nas palavras do diretor, Marighella era político, escritor e guerrilheiro contra à ditadura militar brasileira. O ator Wagner Moura faz sua estreia na direção. O filme foi cercado por polêmicas e será lançado quase dois anos após a previsão inicial, após a participação no Festival de Berlim de 2019. ■



# Do início ao fim.



## A segurança e a tranquilidade da Redenção Turismo em suas viagens.

A Redenção Play é a nossa nova marca especializada em excursões de lazer e entretenimento. Agora, o cuidado e carinho que você já conhece dos transportes da Redenção, se estendeu em toda a operação turística. Desenvolvemos e oferecemos os melhores roteiros com atendimento diferenciado e acompanhamento personalizado. Tudo para garantir momentos inesquecíveis aos nossos passageiros. Trabalhamos em parceria com agências, excursionistas e grupos.

**Acompanhe os lançamentos em nossas redes sociais e viva essa experiência!**

 /redencaoplay

 @redencaoplay

Acompanhamento full time | Atendimento diferenciado | Monitoria e Guias de Turismo Credenciados | Parcerias com Agências

@ play@redencaoturismo.com.br

(12) 3634-6800

(12) 99700-0558

**Redenção Play**

Com você, nos melhores momentos da vida.



## Passarella&

# Acreditar ou fingir, eis a questão!

## Finjo que acredito e eles fingem que são sérios

Em Brasóvia, o ato final da CPI da Velha Surda, e na coluna os sopros que vão incendiar o verão



**Luís Phytton**

RMVALE

Amores e desafetas sem a mínima elegância, estou completamente eufóricx com a volta dos eventos e apresentações culturais. Vacinadx, duas doses, Pfaizeerr, aproveitei e tomei a antirrábica também, Cleo, e com duas infecções pela Covid-19 no lombo, estou me esbaldando com a Retomada Segura do Calcinha Apertada criado por vovó. Degustando sempre dois dry-martinis e alguns copos alongados de whisky, apareço, obviamente sem alarde, em todas as aglomerações “politicamente corretas” que posso. Se a noite é uma criança, para mim o ideal é que tenha entre 18 e 25 anos, queridxs. E falando da corrida presidencial, alguns prefeitos mais coloridos do nosso entorno estão querendo ‘banho de Leite’, e outros emendas ‘graúdas’ para fingirem apoiar o Dorian Gray, alguns poucos a companhia do Picolé de Chuchu e quase nenhum nas fileiras avermelhadas do professor gato que toca guitarra. “Ai mamãe”, como diria o estrondoso Antônio Leite que durante séculos liderou a audiência no dial aqui em Sanja. Na CPI da Velha Surda, de genocida estão mudando o termo para inseticida. Não

acredito que TãMar a Pior Aziz, Randolfe da Selva ou Renan Canalhaeiros, sejam capazes de produzir um texto ‘pica das galáxias’ para ferrar o Mandrião, carinhosamente designado assim pelo professor Villa. Os amiguinhos da imprensa, de uma hora para outra perderam os sentidos, ou melhor a vergonha. Como cobrir de forma séria uma CPI que parece uma mistura de “A Praça é Nossa” com direção de Fábio Faria, “Escolinha do Professor Raimundo”, com Rolando Lero, Armando Volta, Patropi e Baltazar da Rocha e “Tô de Graça”, sem mais detalhes. Sempre falei aos poucos que se dispuseram a não ouvir o berrante do Mito ou as pregações quase messiânicas do “Milagre da Cela da PF”, não adianta mudar a peça principal se não arrumarem o tabuleiro. Terceira via na contra-mão continua a gerar acidente, Marcela. O melhor, sem dúvida, é o bate-boca de rede social. O Sr. Moco, que foi da gangue judicial, virou ministro, saiu falando: Aaaannnn, decidi voltar para a cena política, alegando que tan tan: PODEMOS. Gente, me digam com entusiasmo, o que vocês querem com esta balburdia? Enfim, vamos falar

que o Rio de Janeiro, apesar dos políticos continua lindo. Amei minha hospedagem no Copacabana Palace com direito a megafone de Narcisa, me convidando para o café. E o Guedes? Fritura no óleo de peroba. Não adianta olhar para o lado, em todas as alas, debandada. O Auxílio Brasil é o fator da sangria. E é preciso, necessário, Posto Ipiranga, não é semântica, é fome. Se não tiver, vai @#\$Rder. Nesse sentido o Presidento sabe que não há como não se vacinar. Ou pinga o real, ou o país chafurda no caos. Na moda, tudo de volta como era e nunca foi. Desfiles desabrochando e qualiras pululando pela Europa. Nesta edição, um suspiro em direção ao que virá. E segue o script com o núcleo de Taubaté da autora mais matrona do horário nobre, não, não é a Mamma Bruschetta, mas está cada vez mais parecida. Rá rá rá.

### Sopros de verão

A época mais quente, a mais solta para não dizer leve, Catarina, já se apresenta e está entre nós. Aqui as dicas para você fazer a egípcia Ana Ligia no verão 2021.

Fotos: Divulgação



### ABOTOAMENTO

É isso mesmo que você leu Chiara, abotoamento! Qualquer peça fica longe do comum e entra na preferência dos blogueirinhos com peças emprestadas no closet. Este estilo era muito usado na década de 90 e pode ser usado em blusinhas cropped, em camisas clássicas, em saias ou vestidos.



### AMARRAÇÃO

Não é o que você está pensando, Bruna. Mãe Zenita não tem nada a ver com isso. Estou falando em amarração do tipo com cinto de corda, por exemplo. Acintura qualquer produção, além de também valorizar a silhueta. O efeito do nó pode deixar seu look mais delicado e charmoso. Maria Estela, para mim você pode usar com tudo: saias, shorts, calças e até vestidos.



### BREEZY DRESS

Okay Juliana, vou entregar a coroa da estação: breezy dress. Trata-se de um modelo de vestido com um recorte mais fluído e pode ter o comprimento que varia entre longo, que o deixa mais tradicional e elegante, o midi e o curto, para quem tem um estilo mais despojado e quer arrasar como você, Susy. Pode se jogar nessa trend. Juro, sem cruzar os dedos.



### CLOCHARD

Chique o nome, não achou, Lair? A modelagem clochard é super confortável e elegante, traz sem dúvida o charme de Paris. Essas peças traduzem o estilo atemporal e chic das parisienses, mas também podem ter o gingado das brasileiras. Nos pezinhos use com ela todos os estilos, desde rasteirinha até ankle boots e sneakers.



### CALÇA JEANS SLOUCHY

Outra peça favorita dos últimos meses é a calça jeans slouchy, que traz um mood comfy e cool, com shape larguinho e cintura bem alta. Gosto das composições, em vários tamanhos, e vejo elegância, mesmo sendo mais despojada. Pode usar, Marie Anne. Tente com uma blusa muscle tee. ■

## Gastronomia&



# Os sabores da Serra da Mantiqueira na fabulosa cozinha de Anouk Migotto

Chef do restaurante cartão de visitas de Santo Antônio do Pinhal traz uma receita de alcachofra e risoto de flores

### Da Redação

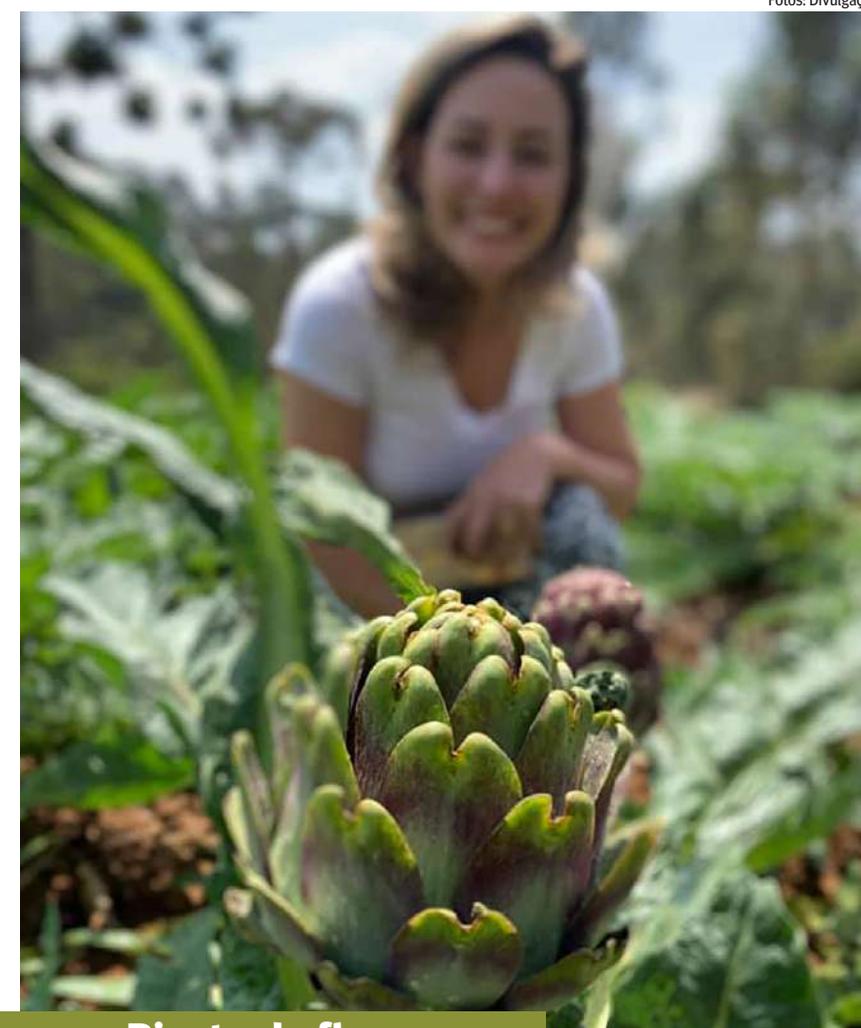
RMVALE

**C**hef Anouk Migotto é sinônimo de sucesso e determinação. A paixão pela cozinha veio logo no início da caminhada, na infância. Como todo bom profissional que concebe seu dom, ela percebeu-se cozinheira e nunca mais conseguiu se afastar dos fogões. Mãe de 4 filhas, formada em Gastronomia pelo

SENAC, acumula duas décadas de experiência como proprietária de restaurantes. Filha de pais franceses, recebeu da ascendência forte influência dessa culinária. “Tanto técnicas, quanto a valorização de produtos e o cuidado para o não desperdício, aprendi com meus pais”, conta a chef. O restaurante

Donna Pinha, cartão de visitas da bucólica Santo Antônio do Pinhal, na Serra da Mantiqueira, é a plataforma para apresentar seu trabalho, sua pesquisa e escolhas, renovadas todos os dias para desvendar os sabores da região. Diz Anouk: “Santo Antônio do Pinhal é o chão que me inspira, renova minhas

energias, onde eu planto, cultivo, colho e cuido”. Durante a pandemia, a chef saiu do universo das receitas culinárias e passou a conceber sua forma para enfrentar a crise e encorajar as pessoas. Lançou um manual, “Confissões da Chef Anouk Migotto”, com seis dicas para manter o equilíbrio e enfrentar a crise da Covid-19, tendo empatia como a palavra de ordem. No auge da crise sanitária, precisou fechar temporariamente o restaurante. Mas engana-se quem pensa que a empresária deixou de “arregaçar as mangas” – literalmente! De casa, a chef investiu o tempo em novas receitas –compartilhadas nas redes sociais–, traçou novos projetos, foi atrás de ajuda financeira e realizar, empreender. “Gaste sua energia em soluções, pois o problema você já sabe e este não precisa ser o foco. Foque nas soluções!”, ressaltou à nossa reportagem. Para Migotto o momento é de acreditar, manter a calma e, principalmente, filtrar quem caminha junto tanto pessoal como profissionalmente. “Aproveite para selecionar quem está ao seu lado e quem não está”, diz Anouk. Para a **Metrópole Magazine** uma receita de alcachofra e um delicioso risoto de flores.



Fotos: Divulgação

### Alcachofra

- 1 alcachofra
- Água q.b.
- ½ limão

**Modo de preparo da alcachofra:** Dica para a hora das compras, as pétalas ou folhas da alcachofra precisam estar firmes, vistosas, brilhantes e bonitas. Evite flores murchas. Lavar em água corrente, corte o talo de forma que ela fique em pé no prato e a ponta para poder rechear com mais facilidade. Em uma panela de pressão coloque elas para cozinhar com meio limão e água até que cubra parcialmente. Assim que a panela de pressão apitar, desligue, retire a pressão e veja se está cozida e se as folhas internas estão saindo com facilidade. Se sim, retire a água quente e ainda morna abra-as e remova do miolo os pistilos duros e fibrosos que não são consumidos e reserve para rechear. Se não estiverem no ponto ainda, deixe a panela aberta e termine a cocção acompanhando, pois este processo é muito rápido.

### Risoto de flores

- 2 xícaras (chá) de arroz negro
- 5 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de manteiga
- 4 alcachofras em conserva
- 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado
- Flores comestíveis para enfeitar
- Sal a gosto

**Modo de preparo:** Cozinhar o arroz negro em panela de pressão. Após 5 minutos de pressão, desligar e retirar a pressão. Pode ser feito em panela normal, mas demora um pouco. Quando o grão estiver macio está no ponto. Diferente do arbóreo, ele é um grão mais firme muito parecido com o integral.

**Arroz pronto ao dente:** Coloque em uma panela com o molho de tomate e as alcachofras cortadas e vá misturando até que o arroz fique no seu ponto desejado macio e com um leve creme, incorpore a manteiga e o parmesão ao final até que o queijo derreta por completo. Se precisar acrescentar água neste momento, acrescente, mas aos poucos para ficar macio. Sal somente se houver necessidade, pois o queijo é salgado. Sirva dentro da flor da alcachofra se preferir e flores comestíveis para enfeitar. ■

**Veloz&**

# Jeep Compass, no topo do pódio

Veículo continua o “queridinho” dos brasileiros entre os SUVs

# Jeep



## Da Redação

RMVALE

**E**m um mês que apresentou uma queda de quase 30% em relação ao mesmo período no ano passado, o Jeep Compass seguiu como líder de vendas entre os SUVs no mês de setembro, segundo a Fenabreve (Federação Nacional Distribuição Veículos Automotores). O modelo icônico vendeu 6.823 unidades, quatro a mais do que em agosto, quando emplacou 6.819. No acumulado do ano, aparece em na vice-liderança, com

52.860 unidades, logo após o outro modelo da montadora, o Renegade, com 58.672 veículos.

Além de estar no topo do pódio e conquistar o coração dos brasileiros, o Jeep Compass coleciona prêmios nesta temporada: “Melhor Compra do Ano” na categoria SUV Premium e tetracampeão de “Melhor Valor de Revenda” em SUV Compacto, o veículo também foi a estrela no Comparativo da Motor1 de “Hits do Momento” em todos os 4 quesitos: design, sofisticação, performance e tecnologia.



Fotos: Divulgação

## NOVO MOTOR T270 TURBO FLEX

Com 185cv de potência e 27,5kgfm de torque e muita economia de combustível, é hoje o melhor produzido no Brasil.

## NOVIDADES

Junto com as portas, a atualização do painel de instrumentos proporciona uma mudança completa de horizonte. Agora, o display é HD e Full Digital com 10,25 polegadas.



## CAPACIDADE OFFROAD

Em todas as versões TD350 Turbo diesel, o usuário conta com incrível tração 4x4 com reduzida e seletor de terrenos com até 4 modos: areia/lama, pedra, neve e auto.



## NOVOS FARÓIS FULL LED

É impressionante o novo design do conjunto ótico do Compass. Com LED até nos faróis de neblina, ganha mais durabilidade e funcionalidade, trazendo ainda mais segurança na direção noturna. ■



## Mercado&

# O que falta às startups?

As startups estão “na moda” e a cada dia nasce uma nova empresa. Porém, nove em cada dez delas morrem antes de completarem um ano de vida, como aponta a pesquisa realizada pela PwC Brasil. Já o relatório da Distrito, mostra que as startups brasileiras captaram, somente em julho deste ano, R\$ 484 milhões em investimentos, valor que é 35% superior ao mesmo período do ano passado e que é um marco na história do setor. Ambíguo, porém real.

Uma startup não é feita apenas de inovação, mas deve conter todos os mesmos princípios de qualquer organização. É clara a importância do viés tecnológico para respostas estruturadas e tempestivas em tempos de crise, como a pandemia, e por isso mesmo o GRC (Governança, Riscos e Compliance) tem um papel extremamente relevante para as startups. Com sangue jovem e uma enorme vontade de desbravar o mercado, o GRC traz à elas o pé no chão necessário para dar tração aos negócios e fomentar as boas práticas, começando de dentro para fora. Ou seja, falamos aqui de sustentabilidade.

Pessoas e companhias são afetadas por transformações em suas atividades diárias, e, portanto, no segmento de governança, riscos e compliance, não poderia ser diferente, pois este é um ecossistema que funciona de forma integrada e colaborativa. Há de se pensar que, neste ponto, não falamos apenas de negócios, mas do seu ambiente e das pessoas que fazem parte dele e o constroem no dia a dia.

Essa diretriz trazida pelo GRC para dentro das startups, define normas, obrigações e responsabilidades para o indivíduo, especialmente para gestores e administradores. Cumprindo com estes modelos, são inúmeros os benefícios de um trabalho mais automatizado e para desenvolver planos de ação que mitiguem riscos - que não são apenas financeiros. Um dos grandes problemas das startups hoje é a retenção de talentos. Os impactos de uma má gestão de governança é justamente a reputação da empresa nas mais diversas áreas: legal, ambiental, perda de receita, perda de participação de mercado, colaboradores,

etc. Afinal, de que adiantam os investimentos se o ambiente de negócios incentiva a fuga de talentos?

Isso prejudica o crescimento estruturado, ágil e sustentável e impede que a empresa alcance objetivos estratégicos e organizacionais de forma robusta e com princípios. Atualmente é fundamental que uma startup já possa nascer sob essas regras para estar dentro das novas premissas do mercado. É preciso ter um olhar robusto sobre o GRC e um olhar crítico e profundo sobre o ESG, e assim poderemos transformar e levar a democratização da governança para o ecossistema de inovação. ■



Foto: Divulgação

### Claudinei Elias

é CEO e fundador da Bravo GRC, uma empresa de consultoria em GRC e ESG que, por meio da tecnologia, integra pessoas e processos com mais de 15 anos de atuação no mercado de Governança, Riscos e Compliance.

**SUA HISTÓRIA É A CORAGEM**

**MATRÍCULAS ABERTAS**

Conheça nosso colégio!!

[www.colegiosunivap.com.br](http://www.colegiosunivap.com.br)

Colégios Univap

# ESPAÇO SAÚDE



Aberto a partir das 7h



[valesul.shopping](http://valesul.shopping)