

metrópole

magazine



meon

O maior grupo de comunicação integrada da
RMVale celebra nova sede e novos projetos



ENTREVISTA

Anderson Farias, o novo prefeito de São José dos Campos



BILIONÁRIO

Henrique Dubugras, um joseense na lista dos bilionários da "Forbes"



PASSARELLA

Phytton perdendo o controle e as dicas moda para o outono



GASTRONOMIA

Chef Vivi, brasilidade por vários continentes



VELOZ

Corolla Cross, o SUV mais esperado

Circuito Turístico da RMVale



SICOOB CRESSEM

Há **38** anos, a melhor opção de crédito consignado para o servidor municipal.

Ligue agora mesmo: **12 3904 9555**

sicoobcressem.com.br

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



Praias no ranking internacional



Serras com charme europeu



Trilhas exóticas



Gastronomia surpreendente



2,5 milhões de pessoas e culturas diferentes



www.meon.com.br/circuitoturisticoarmvale

Siga-nos:



@circuitoturisticoarmvale



O

meon
www.meon.com.br

vai com você!

Nova sede, novos sonhos

O **Grupo Meon de Comunicação** chega a seu oitavo ano de existência com ainda mais sonhos que os sonhados em sua fundação. Com trajetória ímpar, impactando positivamente as 39 cidades da RMVale com produtos consolidados como as revistas **Metrópole Magazine** e **Meon Turismo**, a credibilidade do **Portal Meon** e o sopro vivaz do jornalismo impresso no mais recente membro da família, o **Meon Jornal**, nosso grupo de comunicação ganha as ruas da primeira Cidade Inteligente do Brasil, se instalando ao lado de um dos patrimônios culturais mais significativos do município, o Parque Vicentina Aranha. Não é apenas uma mudança de sede, mas um aceno que estamos em constante evolução, este ano lançamos o **Meon Podcast**, plataforma que já conta com programações regulares com a qualidade de essência que nos faz o grupo de comunicação referência em nossa região. Nesta edição da **Metrópole Magazine**, uma entrevista exclusiva com o novo prefeito de São José dos Campos, Anderson Farias, a história do primeiro bilionário joseense na lista da Forbes, Henrique Dubugras, além de dicas de arte, cultura, estilo e moda. Espero todos vocês em nossa nova sede. Sejam bem-vindos e permaneçam conosco.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole
magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Editor
Fabrício Correia

Reportagem
Ana Lígia Dal Bello, Gabriel Campoy,
Mariana Vasconcelos, Matheus Correia,
Samuel Strazzer e Yeda Vasconcelos

Revisão
Gabriela Mancilha

Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Administrativo
Sabine Baumann e Pedro Alves

Departamento Comercial
Pedro Ernesto

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



- Sub-Região Litoral - População: 319.511
- Sub-Região SJCampos - População: 1.068.962
- Sub-Região Taubaté - População: 608.109
- Sub-Região Aparecida - População: 350.430
- Sub-Região Cruzeiro - População: 128.867



População:
2.475.879



Área (em km²):
6.192,67



PIB 2015 (em mil reais):
8.518.042,54

LUGAR DO AUTISTA É EM TODO LUGAR.

#SOMOSTODOSRESPECTRO

Solicite a CIPTEA
através do Prefbook
pelo QR CODE



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

SUMÁRIO



12 ESPECIAL

NOVA SEDE, NOVOS PROJETOS E NOVA FASE. AVANTE MEON!

14 Entrevista
Anderson Farias, o novo prefeito de São José dos Campos



18 Bilionário
Henrique Dubugras, um joseense na lista dos bilionários da "Forbes"



20 Saúde
Hospitais de transição: o avanço na rede hospitalar privada com soluções modernas



40 Passarella&
Phythton perdendo o controle e as dicas moda para o outono



42 Gastronomia&
Chef Vivi, brasilidade por vários continentes



44 Veloz&
Corolla Cross, O SUV que você estava esperando



08	_____ Espaço do Leitor	30	_____ Viva&
09	_____ Aconteceu&	36	_____ Roda Gigante&
10	_____ Frases&	46	_____ Mercado&
24	_____ Meon Jovem		

QUE TAL FAZER A DIFERENÇA?

Destine 3% do seu Imposto de Renda devido para os projetos sociais do Instituto Alpha Lumen.



alpha
<ed/tech>



Robótica
Arte e Tecnologia



INSTITUTO
ALPHA LUMEN
APOIO AO TALENTO



Caminhos de Triskel
Projeto Cabeça Legal



Robótica
Programa de Educação Tecnológica

Olimpíadas
Incentivo a criatividade e aprendizado



globalgiving
Todos esses projetos e outros, estão disponíveis no Global Giving para doação (USA e Inglaterra)



globalgiving

ACESSE O QR CODE E SAIBA MAIS



Entidade sem fins lucrativos
Utilidade Pública Municipal e Estadual
Entidade Filantrópica
Entidade com registro CMDCA e no CMAS

Membro PEA Unesco e ASPnet Global
Certificação pela GLOBALGIVING
Certificação CEBAS
Auditado pela Ernst & Young

www.alphalumen.org.br

Espaço do Leitor

Feedback

Edição 85 – março de 2022
RMVALE



12 98218-4888



“Parabenizo o Grupo Meon pelo trabalho. A matéria sobre o Gomerall em Guaratinguetá ficou excelente.”
Marcos Soliva, prefeito de Guaratinguetá



“O programa Meon Turismo sobre Taubaté trouxe inúmeras oportunidades para os turistas conhecerem ainda mais nossa Capital Nacional da Literatura Infantil.”
Dimas de Oliveira, secretário municipal de Cultura e Economia Criativa de Taubaté



“Fiquei bastante empolgada com a possibilidade de Potim estar sendo mostrada no programa Meon Turismo.”
Erica Soler, prefeita de Potim



“Não perco as matérias sobre moda e comportamento, em especial a coluna Passarella.”
Josefa Rodrigues, dona de casa, São José dos Campos

Aconteceu&

Na onda do dinheiro digital, mercado de São José instala caixa eletrônico de criptomoedas

A unidade do Carrefour de São José dos Campos instalou um caixa eletrônico de criptomoedas da Coin Cloud. O estabelecimento é o segundo da rede de hipermercados, no Brasil, a receber a novidade; o primeiro é do Jardim Pamplona Shopping, em São Paulo. No ATM, os clientes podem utilizar dinheiro de papel para comprar ou vender criptoativos, como bitcoin, ethereum e apecoin, entre outros. A conversão das criptomoedas em papel-moeda é um benefício realizado nos ATMs da Coin Cloud num país onde mais de 30 milhões de pessoas não têm conta em banco. A Coin Cloud tem mais de 5 mil ATMs e está em processo de expansão pelo país pela parceria com o Grupo Carrefour Brasil. No país, são 24 terminais instalados em São Paulo, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Curitiba, Rio de Janeiro, Pernambuco, Goiás, Espírito Santo e Santa Catarina. A marca escolheu São José dos Campos porque a cidade é aberta a novas tecnologias, disse Isabela Rossa, country manager da Coin Cloud no Brasil. “São José dos Campos combina turismo de trabalho, desenvolvimento tecnológico e ecossistema de startups, o que favorece muito a adesão às inovações, e temos visto essa tendência chegar ao segmento de criptomoedas”, afirmou a executiva. ■

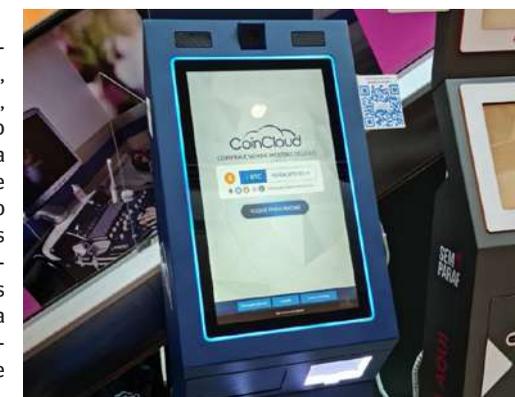


Foto: Divulgação

Arthur do Val renuncia ao mandato de deputado estadual na Alesp

O deputado estadual Arthur do Val (sem partido), mais conhecido como “Mamãe Falei”, renunciou ao seu mandato na Alesp (Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo) no dia 20 de abril. Ele tomou a decisão depois que o Conselho de Ética da Alesp aprovou, por unanimidade, o processo que deve gerar sua cassação. A ação contra o parlamentar será mantida, mesmo com a renúncia. “Mamãe Falei” é alvo de 21 representações de parlamentares da Alesp, que pedem sua cassação por ter dito frases sexistas sobre mulheres refugiadas ucranianas em áudio vazado no início do mês passado. De acordo com o agora ex-deputado, sua renúncia é uma forma de provar que “os deputados só querem tirá-lo das próximas eleições”. “Estou sendo vítima de um processo injusto e arbitrário dentro da Alesp. O amplo direito a defesa foi ignorado pelos deputados, que promovem uma perseguição política. Vou renunciar ao meu mandato em respeito aos 500 mil paulistas que votaram em mim, para que não vejam seus votos sendo subjugados pela Assembleia. Mas, não pensem que desisti, continuarei lutando pelos meus direitos”, disse Arthur por nota. ■



Foto: Divulgação

Morre o ex-vereador de São José dos Campos Aristides Colla

Faleceu no dia 14 de abril, o economista Aristides José Colla Francisco, um dos mais conhecidos empreendedores sociais de São José dos Campos nas últimas quatro décadas. Nascido em São Paulo, em 30 de outubro de 1947, Colla deixa esposa, filhos e netos. Carinhosamente apelidado de Zóio, Colla foi vereador em São José dos Campos, além de ter sido um dos fundadores da AADA (Associação de Atenção aos Deficientes Auditivos), SAB da Vila Ema, Liga de Malha, Assem, Cressem, Associação de Diabéticos e integrou o conselho do Instituto de Previdência do Servidor Municipal de São José dos Campos. O Grupo Meon de Comunicação, por meio de sua Diretora Executiva, Regina Laranjeira Baumann, consigna sua solidariedade à família Colla e a sociedade joseense neste momento de homenagens e despedida. ■



Foto: Divulgação

Estudante de São José é aprovado em 3 das principais universidades públicas do Brasil

No vestibular de 2021, o estudante Vinícius Vanzella, de 18 anos, foi aprovado em de três das principais universidades públicas do Brasil – Unicamp (Universidade de Campinas), Unesp (Universidade Estadual Paulista) e USP (Universidade de São Paulo). Vanzella cursou o Instituto Alpha Lumen e participou do projeto artístico Alpha em Canto, que, segundo sua mãe, Márcia Vanzella, impactou no sucesso obtido nos exames. Na USP, por exemplo, o estudante obteve o primeiro lugar na lista de aprovados. Neste ano, matriculou-se no curso de Música da Unicamp. “Já estou morando em Campinas, mas não diria que já vivenciei bem o curso. Só tive um mês de aulas até agora e ainda nem consegui organizar direito (como eu queria) um cronograma de estudos ou conhecer as salas, saber quanto tempo eu vou ter livre pra sair nem nada, mas já posso afirmar que é uma experiência muito nova do que eu conhecia”, afirmou. ■



Foto: Alpha Lumen/Reprodução

UMA DAS BIG 5
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

PRESENTE NAS PRINCIPAIS
CIDADES DO PAÍS LÍDER NO
MIDDLE MARKET

53 SOCÍOS 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

Frases&

“A saúde oferecida pela Rede Estadual pode melhorar muito, a gente sabe como fazer.”

Felicio Ramuth, ex-prefeito de São José dos Campos. Prê-candidato ao governo de São Paulo pelo PSD.



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação/Prefeitura de Taubaté

“ÓTIMAS NOTÍCIAS! TAUBATÉ ZEROU A FILA DE ESPERA DE PACIENTES QUE NECESSITAM DE TRANSPORTE PARA A REALIZAÇÃO DE HEMODIALISE.”

José Saud, prefeito de Taubaté celebrando por sua rede social a conquista

“Visitar diariamente os bairros é um dos trabalhos do meu mandato. Gosto de estar com a população e levar suas demandas ao Legislativo e Executivo para que sejam resolvidas.”

Dulce Rita, vereadora em São José dos Campos



Foto: Divulgação

“Temos que ter os olhos abertos para enxergar, a humildade para entender que hoje Lula é o que melhor reflete e interpreta o sentimento de esperança do povo brasileiro.”

Geraldo Alckmin, ex-governador de São Paulo. (A frase realmente foi dita)



Foto: Divulgação



Foto: Cauê Diniz / B3

“O Brasil está barato.”

Gilson Finkelsztain, presidente da Bolsa de Valores brasileira – B3, em entrevista a revista “Veja”

“HÁ UMA GUERRA EM PROL DA DESRAZÃO E DO CONFLITO IDEOLÓGICO NAS REDES SOCIAIS.”

Gilberto Gil, artista e membro da Academia Brasileira de Letras, durante sua posse.

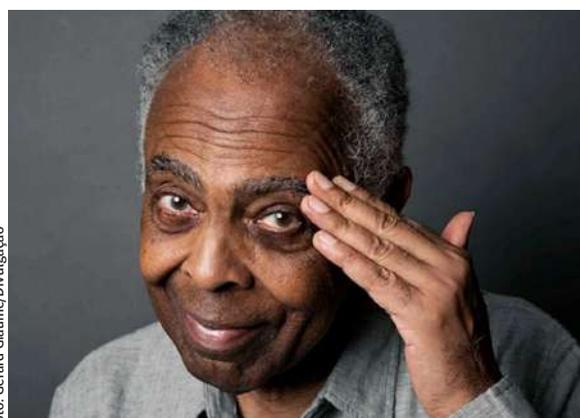


Foto: Gerard Guillaume/Divulgação

COP viValle
Centro de Oncologia do Peritônio

Modernidade e Experiência no tratamento contra o câncer

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e conheça os serviços do COP.

vivalle.com.br

REDE DOR SÃO LUÍZ | ONCOLOGIA DOR | oncologia viValle

Dr. Fernando VC De Marco
Diretor Técnico
CRM 87270 - RCP 3880

ESPECIAL

NOVA SEDE, NOVOS PROJETOS E NOVA FASE. AVANTE MEON!

Agora no coração de São José, o Grupo Meon de Comunicação se aproxima ainda mais da população

Samuel Strazzer

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

“Despertar, renovar. Vem aí 2022”. Foi com essa frase estampada na capa da Metrópole Magazine de dezembro que o Grupo Meon de Comunicação se despediu de 2021 e entrou com o pé direito em um novo ciclo. Tendo concluído apenas um terço do ano, 2022 já se tornou um importante capítulo para a história deste veículo de comunicação. Após dois anos enfrentando as dificuldades da pandemia, toda a sociedade começa a se reerguer. O Meon nasceu para contribuir e participar do desenvolvimento social e por conta disso uma decisão foi tomada: em 2022 estaremos mais próximos!

A partir de abril, o Grupo Meon de Comunicação estará localizado no centro de São José dos Campos, em frente ao Parque Vicentina Aranha, no coração da cidade. Para a diretora executiva e fundadora do Meon, Regina Laranjeira Baumann, a mudança para a nova sede simboliza superação e força do grupo.



“Se a economia ainda caminha em passos lentos e os estragos dos últimos 24 meses dificilmente serão absorvidos antes de muitos anos, podemos dizer que somos também ‘heróis da pandemia.’”

Regina Laranjeira Baumann, diretora executiva e fundadora do Meon

“Se a economia ainda caminha em passos lentos e os estragos dos últimos 24 meses dificilmente serão absorvidos antes de muitos anos, podemos dizer que somos também ‘heróis da pandemia’. Em nova sede, na busca do contato direto com a comunidade em frente ao Parque Vicentina Aranha, orgulho e patrimônio cultural de São José dos Campos, acreditamos que nosso objetivo de contribuir com o desenvolvimento de nossa região continua cada vez mais sólido e nossa determinação é a força que precisamos”, diz a diretora.

O veículo de comunicação vive uma ótima fase. Mesmo durante os períodos mais graves da pandemia, o Meon lançou um jornal impresso e passou a disponibilizar a versão digital dos produtos físicos nas plataformas GoRead e PressReader, maiores bancas digitais do Brasil e do Mundo, respectivamente. Neste ano, o grupo completou 8 anos de existência, a Metrópole Magazine fez 7 anos de circulação, a revista Meon

Turismo ganhou sua versão televisiva na TV Thati SBT e três podcasts com transmissão ao vivo foram estreados, o Semana em Pauta, Meon Podcast e SimpleMente. Regina destaca dois pontos fundamentais para superar momentos de dificuldade: união e fé.

“Confúcio ensinava que você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas do barco para chegar onde quer. Os empresários no mundo inteiro passaram pelo maior desafio de suas vidas nos últimos dois anos. No Brasil, tivemos o agravante de uma política inóspita e falta de apoio público. Os bancos viraram as costas para seus clientes de décadas. O que fazer? O ser humano surpreende e a força surge, as pessoas se unem e acreditam. Assim, o pequeno time do Meon lançou três novos produtos: um jornal impresso e digital, um programa na TV, o Meon Turismo, e o Meon Podcast, cujo ritmo anima toda a equipe. Nossas revistas são lidas digitalmente no Brasil e no

mundo, em 16 idiomas”, conta Regina.

Em oito anos de existência, o Portal Meon já foi lido por mais de 18,5 milhões de pessoas na internet. A Metrópole Magazine chega a sua 86ª edição, com cerca de 900 mil exemplares impressos e disponível digitalmente para 60 países em 16 idiomas. Os programas Meon Turismo na TV e podcasts também já alcançaram milhares de pessoas. Nesta nova fase, o Meon estará ainda mais presente, trabalhando sempre para o desenvolvimento da RMVale com informação e credibilidade.



“Os empresários no mundo inteiro passaram pelo maior desafio de suas vidas nos últimos dois anos. No Brasil, tivemos o agravante de uma política inóspita e falta de apoio público. Os bancos viraram as costas para seus clientes de décadas. O que fazer? O ser humano surpreende e a força surge, as pessoas se unem e acreditam. Assim, o pequeno time do Meon lançou três novos produtos: um jornal impresso e digital, um programa na TV, o Meon Turismo, e o Meon Podcast, cujo ritmo anima toda a equipe. Nossas revistas são lidas digitalmente no Brasil e no mundo, em 16 idiomas.”

Regina Laranjeira Baumann, diretora executiva e fundadora do Meon



ENTREVISTA

AO ASSUMIR PREFEITURA, ANDERSON FARIAS (PSD) ACEITA DESAFIO DE MANTER SÃO JOSÉ ENTRE AS MELHORES



Foto: Claudio Vieira

Novo prefeito tem 20 anos de experiência na administração pública e foi braço direito de três prefeitos da cidade

Ana Lígia Dal Bello
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Em 2 de abril, Felício Ramuth (PSD) deixou oficialmente a prefeitura de São José dos Campos para concorrer ao

governo de São Paulo. O cargo, então, foi ocupado pelo vice, Anderson Ferreira Farias (PSD), que não só assumiu as funções administrativas,

como também o desafio e a pressão dos munícipes para manter a cidade entre as melhores do país para se viver e investir.

Cenário atual

De acordo com o ICE (Índice de Cidades Empreendedoras) de 2022, a capital da RMVale está em sétimo lugar no Ranking Geral, sexto lugar em Cultura Empreendedora e quarto lugar em Inovação. Já o estudo DGM (Desafios da Gestão Municipal), do ano passado, mostra

a cidade como a quinta melhor do país para se viver. A análise mostra a evolução recente das 100 maiores cidades brasileiras, que representam metade do PIB (Produto Interno Bruto) do país, com base em indicadores que reúnem áreas fundamentais para a qualidade de vida

da população: educação, saúde, segurança e saneamento e sustentabilidade. Naturalmente, sempre há o que aprimorar, em comparação com as melhores cidades, como a cobertura da população por equipes de saúde básica e a cobertura de coleta de resíduos domiciliares, por exemplo.

ICE (Índice de Cidades Empreendedoras)

	ICE 2022	Inovação	Cultura Empreendedora
São Paulo - SP	1º - 9,29	1º - 8,53	9º - 7,49
Florianópolis - SC	2º - 8,50	3º - 8,03	11º - 7,47
Curitiba - PR	3º - 8,17	5º - 7,98	17º - 7,39
Vitória - ES	4º - 7,87	8º - 7,82	55º - 5,10
Belo Horizonte - MG	5º - 7,86	15º - 7,17	21º - 7,29
Porto Alegre - RS	6º - 7,82	9º - 7,74	26º - 7,15
São José dos Campos - SP	7º - 7,80	4º - 8,03	6º - 7,54

IDGM 2021 (Ranking geral - Top 5)

Geral
1º Maringá
2º Jundiaí
3º São José do Rio Preto
4º Piracicaba
5º São José dos Campos



Foto: Divulgação PMSJC

ENTREVISTA

Perfil

O paulistano Anderson Ferreira Farias, de 47 anos, vive em São José há pelo menos 30 anos. Graduado em Gestão Pública, ingressou na Prefeitura de São José dos Campos em 1999, na primeira gestão do então prefeito Emanuel Fernandes (PSDB). Continuou pelos oito anos da gestão de Eduardo Cury (PSDB), hoje deputado federal, período em que foi secretário de Administração e de Transportes; diretor da Secretaria de Saúde e diretor de Licitações. A partir de 2016, atuou como secretário de Governança de Felício durante o primeiro mandato e, na reeleição (2021 a 2024), acumulou as funções de vice-prefeito e de secretário de Governança. É casado, tem três filhos e torce para o Corinthians.



Foto: Divulgação

O que diz o prefeito

A **Metrôpole Magazine** perguntou ao novo gestor como pretende conduzir o município até o fim de seu mandato, em 2024. Confira a entrevista:

Metrôpole: O senhor vai seguir o plano de governo de seu antecessor?

Anderson Farias: Sim, eu vou concluir o plano de gestão que elaborei junto com o ex-prefeito Felício. Fomos eleitos para o mandato 2020/2024 Felício/Anderson. Ele, por força da lei eleitoral, teve que sair do cargo para poder disputar o Governo de São Paulo. Agora, assumo a liderança com do Poder Executivo e, junto com os secretários municipais – que ajudei a escolher – e um time de servidores comprometidos com a administração pública, vamos fazer com que nossa cidade se desenvolva cada vez mais, melhorando a vida das pessoas, principalmente das que mais precisam.

Metrôpole: Quais são os maiores desafios para administrar SJC?

Anderson Farias: São José é a maior cidade da Região Metropolitana do Vale, única cidade do Brasil a ser certificada como Cidade Inteligente, segundo normas internacionais da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), a locomotiva da economia da região. Os desafios são grandes em todas as áreas: saúde, educação, segurança, geração de emprego etc. Como prefeito, tenho a missão de liderar novos projetos, zelar pela qualidade de vida que já conseguimos implantar em nossa gestão e pensar no futuro, para que a pujança de São José se consolide cada vez mais.

Metrôpole: Que oportunidades o senhor vê na cidade?

Anderson Farias: São José dos Campos é a melhor cidade do interior do país para se empreender. Com o número recorde de abertura de empresas em 2021, São José se tornou a primeira do interior do país e a segunda do estado no novo Índice de Cidades Empreendedoras, segundo a Enap (Escola Nacional de Administração Pública). A cidade do Vale do Paraíba está em sétimo lugar no ranking geral, atrás somente de seis capitais estaduais: São Paulo (1º), Florianópolis (2º), Curitiba (3º), Vitória (4º), Belo Horizonte (5º) e Porto Alegre (6º). Após São José, seguem Osasco (8º), Joinville (9º) e Cuiabá (10º), que completam o top 10 das 101

cidades brasileiras mais populosas que foram pesquisadas. Esse levantamento é a mais importante radiografia do ambiente de negócios no Brasil. Os critérios avaliados pelos técnicos são sistema regulatório, infraestrutura, mercado, capital financeiro, inovação, recursos humanos e cultura empreendedora, o que também se alinha à recente certificação recebida por São José como a primeira cidade inteligente, resiliente e sustentável do país. No ano passado, em plena pandemia de Covid-19, São José registrou a criação de 12.705 empresas: 8.254 delas na categoria MEI (microempreendedor individual). Então, temos um cenário muito promissor, e nosso foco será fazer com que a cidade continue em sua rota de desenvolvimento, com inclusão e respeito às pessoas.

Metrôpole: O senhor pensa em concorrer à prefeitura nas próximas eleições municipais ou é cedo para pensar no assunto?

Anderson Farias: Eu penso em cumprir esta minha missão como atual prefeito de São José dos Campos, o nosso Plano de Gestão com projetos e programas inovadores em todas as áreas.

Metrôpole: Na sua opinião, eleitores e políticos estão ficando mais flexíveis às trocas de partido (assim como seu antecessor, o atual prefeito migrou do PSDB para o PSD em janeiro deste ano 2022)?

Anderson Farias: A filiação partidária é importante porque é ela que fortalece as instituições políticas. Em nossa gestão, acreditamos na boa política, aquela que consegue fazer a diferença na vida das pessoas, principalmente ajudando quem mais precisa, desenvolvendo políticas públicas que gerem emprego, inclusão social, apoio ao empreendedor e respeito às pessoas.

Metrôpole: O senhor vai atender à demanda do sindicato dos servidores pelo pagamento de gatilho retroativo?

Anderson Farias: O projeto para o pagamento dos gatilhos aos servidores já foi enviado à Câmara e será pago, de acordo com a legislação.

Metrôpole: A questão do transporte público está resolvida, com a Urbam assumindo parte do serviço? A prefeitura vai subsidiar

outra parte do serviço?

Anderson Farias: São José dos Campos terá um transporte público com mais qualidade, como a cidade merece. A nova gestão do transporte público urbano na cidade contará com frota urbana 100% elétrica e sustentável. E será a primeira cidade do Brasil a operar o transporte público coletivo neste modelo. A frota será composta por até 437 ônibus no modelo Padron, 100% elétrico, com ar condicionado, carregador USB e zero quilômetros. A Urbam será responsável pela gestão do contrato de locação, além dos serviços de manutenção preventiva e corretiva dos veículos e do sistema de carregamento e geração de energia. O novo sistema prevê a ampliação no número de veículos e linhas, como estabelecido nas audiências públicas realizadas no ano passado, garantindo maior conforto, frequência e menor custo. Além da aquisição da frota e infraestrutura, a Urbam também será responsável pela gestão financeira e pelos meios de pagamento do transporte público na cidade. ■



Foto: Claudio Vieira

BILIONÁRIO

CONHEÇA O JOVEM EMPREENDEDOR JOSEENSE QUE ENTROU PARA A LISTA DE NOVOS BILIONÁRIOS DA FORBES

Gabriel Campoy

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Vale do Paraíba fica está há milhares de quilômetros do Vale do Silício, na Califórnia, nos Estados Unidos. Contudo, no último mês, ambos os lugares foram referenciados e colocados na mesma frase em diversas publicações. O motivo: um

jovem empreendedor joseense, atualmente morando no país norte-americano, entrou para a lista dos novos bilionários da Forbes, revista americana de economia e investimentos.

Henrique Dubugras, de 26 anos, ao lado de seu colega, Pedro Franceschini,

de 25, são co-fundadores e co-presidentes de uma fintech chamada Brex. Eles têm atualmente uma fortuna estimada em US\$ 1,5 bilhão cada um.

O feito é tão grande que, em diversas revistas, do Brasil e do exterior, os jovens são colocados ao lado de figuras

como a da cantora pop estadunidense Rihanna, que também compõe atualmente a lista de jovens bilionários.

A história entre os dois começa, assim como boa parte dos relacionamentos de amizade da nova geração, pelas redes sociais. Henrique e Pedro ficaram amigos pelo Twitter. O amor e talento para a programação foram a chave para a aproximação.

Juntos, criaram uma plataforma de pagamentos online chamada Pagar.me, que posteriormente seria vendida para a gigante do segmentos Stone. A partir daí, Henrique e Pedro partiram para estudar em Stanford, na Califórnia, o que os levou a ficar bem perto do Vale do Silício, local tido por empreendedores como a Terra do Nunca.

A graduação em Stanford, contudo, não foi concluída. Os amigos tiveram novamente outra ideia genial no mundo dos negócios e acabaram paralisando os estudos para criar a Brex. Recentemente, a empresa anunciou a captação de cerca de US\$ 300 milhões (R\$ 1,4 bi), que aumentou sua avaliação para US\$ 12,3 bi (R\$ 57 bi).

“Nossa startup quer trazer agilidade para o acesso de serviços financeiros. Fazemos análise de crédito a partir da avaliação do perfil dos investidores e do fluxo de caixa ao invés de exigências de garantias pessoais, como já é feito aos montes por aí”, explica o jovem empreendedor.

Início no Alpha Lumen, em São José dos Campos, antes de desembarcar no resto do mundo

Dubugras é natural de São José dos Campos, cidade polo tecnológico para o Brasil todo, com diversas instituições reconhecidas em todo o mundo e que, recentemente, ganhou o título de Cidade Inteligente. Apenas o município no Brasil possui esse título, além de outras 79 cidades em todo o mundo.

Terreno fértil para o surgimento de empreendedores com referência em todo o mundo? Segundo Nuricel Aguilera, fundadora do Instituto Alpha Lumen, onde Henrique realizou parte de sua formação, é justamente isso.

De acordo com ela, o jovem desde muito cedo mostrou vocação para “construir soluções inteligentes” e sempre foi muito atento e antenado com o que acontecia no mundo.

“O Henrique desde muito cedo sabia o que queria fazer. Ele gostava de programar, de construir soluções, sempre muito inteligente, mas ao mesmo tempo muito atento ao mundo, conectado com diversas culturas”, destacou a empreendedora do ramo da educação.

Ela ainda revelou um sentimento que boa parte dos joseenses sentiram ao ver um filho ilustre da cidade se destacando no mundo dos negócios: felicidade e orgulho.

“Fico super feliz que eles estão conseguindo fazer o que gostam, de uma maneira muito bem feita e crescendo neste processo”, concluiu.

“Gasto mais tempo com clientes do que com negócios”

O empresário joseense de 26 anos afirmou que um de seus arrependimentos é ter focado tão exclusivamente nos livros e deixado a experiência com os clientes para depois em um primeiro momento.

“Você lê os livros de negócios, vê as estruturas estratégicas e elas são lindas, incríveis. O problema é que quando você está muito focado na estratégia é que você esquece o cliente, a pessoa para quem você está de fato vendendo”, afirmou Henrique em uma conferência em Boston ao lado de outros empresários como Jorge Paulo Lemann.

Na ocasião, ele também comentou sobre os novos modelos de trabalho da atualidade. Ele afirmou que nos lugares em que frequenta, é normal que, mesmo

“Nossa startup quer trazer agilidade para o acesso de serviços financeiros. Fazemos análise de crédito a partir da avaliação do perfil dos investidores e do fluxo de caixa ao invés de exigências de garantias pessoais, como já é feito aos montes por aí.”

Henrique Dubugras,
co-fundador e co-presidente
da fintech Brex



Henrique Dubugras (à direita) e Pedro Franceschi, os bilionários fundadores da fintech Brex

Foto: Brex/Divulgação

com 26 anos, não seja ele a pessoa mais jovem nos ambientes corporativos. Destaca que, por isso, seu foco é entender como esse público mais novo pensa.

“Quem fez 18 anos nasceu em 2004. Esses jovens nunca viveram em um mundo sem o Facebook. Eles cresceram nisso que vivemos hoje. Essa geração está tomando decisão, criando cultura e movendo o mundo. Que tipo de negócios? No que estão interessados? É com isso que eu gasto meu tempo hoje, buscando entender os consumidores e menos tempo com os livros”, concluiu.

Além de Henrique Dubugras e Jorge Paulo Lemann, o bate-papo reuniu também Justin Mateen, co-fundador do aplicativo de namoro Tinder. ■

SAÚDE



HOSPITAIS DE TRANSIÇÃO:

O AVANÇO NA REDE HOSPITALAR PRIVADA COM SOLUÇÕES MODERNAS PARA CONFORTO DOS PACIENTES

Gabriel Campoy

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A crise recente no sistema de saúde em decorrência da pandemia de Covid-19, com seu momento mais grave entre o fim de 2020 e início de 2021, levantou um debate até então adormecido na sociedade civil em relação à disponibilidade de leitos. Segundo dados da ANAHP (Associação Nacional dos Hospitais Privados), 25%

dos leitos brasileiros são ocupados por pacientes de longa permanência, onde os idosos correspondem a 12%.

Nessa ótica, surge necessariamente a pauta dos hospitais privados, que atendem aos pacientes particulares e beneficiários de convênios. A prestação de serviços especializada em pacientes dependentes de cuidados médicos comple-

xos, quadros de doenças crônico-degenerativas, tornou-se muito procurada nos últimos anos, com crescente considerável neste tipo de unidade hospitalar.

Na Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, em São José dos Campos, o Hospital Royal Care, idealizado com inspiração em serviços oferecidos em Portugal e Estados Unidos,

é exclusivo nesse tipo de atendimento.

“Os hospitais de transição foram criados na Europa há 25 anos, mas trouxemos esse conceito para cá há mais ou menos sete anos. Tivemos a experiência de conhecer esse modelo nos EUA e através dos portugueses, também precursores da ideia. Enfim, fomos diretamente ao berço da inspiração, o que acabou nos encantando”, destaca Danilo Ribeiro, médico e diretor da unidade joesense.

Segundo Danilo, a linha mestra de atendimento do Royal Care é para vítimas que sofreram algum tipo de “evento agudo”, deixando sequelas que na maioria das vezes vão perdurar por um longo tempo ou talvez para sempre. Mantém-se, ainda, o tratamento paliativo, garantindo humanização e dignidade para aqueles que não vão se recuperar e merecem o acolhimento que o momento exige.

“Agimos em pacientes que tenham passado por algum evento agudo, seja um AVC, um acidente de trânsito, ou até mesmo um cenário pós-Covid que exige

essa recuperação. Ele adquire uma estabilidade no hospital de alta complexidade e vem para o de transição, que oferece estrutura hospitalar, equipamentos e toda atenção focada na reabilitação e adaptação da nova realidade”, pontua Danilo.

É importante considerar que eventos dessa natureza transformam a vida das pessoas, familiares e amigos. Assim, o atendimento disponibilizado enfoca todos os ângulos para permitir que os envolvidos ultrapassem a linha da negação e revolta, potencializando a aceitação do que é inexorável. E é possível. Sabemos da capacidade do ser humano de se adaptar à nova realidade. Assim, a proposta é de contribuir para acelerar o processo e assim ultrapassar os limites da prestação de serviços para atingir a esfera da humanização do atendimento. Os resultados são mesmo impressionantes, até porque, na maioria das vezes, o hospital oferece recuperação que o paciente não atingiria num atendimento comum.



Fotos: Divulgação

“Os hospitais de transição foram criados na Europa há 25 anos, mas trouxemos esse conceito para cá há mais ou menos sete anos. Tivemos a experiência de conhecer esse modelo nos EUA e através dos portugueses, também precursores da ideia.”

Danilo Ribeiro,
médico e diretor da
unidade joesense

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

HOSPITAIS DE TRANSIÇÃO. QUANDO PROCURAR?

Muitas são as hipóteses que justificam a busca pelo atendimento ao hospital de transição, desde quando se vislumbra o cuidado de feridas e curativos complexos, distúrbios nutricionais elegíveis a nutrição enteral e parenteral, ventilação mecânica permanentes, internações prolongadas e até aquele paliativo, quando não haverá recuperação.

Às vezes o home care, indicado para pacientes que podem ser atendidos dessa forma, muitas vezes não é possível para a família por diversas razões e por isso o Royal Care se apresenta como uma opção segura e humanizada. “Em média, o plano de saúde chega a economizar 70% do valor da internação quando utilizado o modelo de transição” e, em caso de substituição ao home care, vem se mostrando eficiente para ambos – convênio e família”.

Segundo Danilo, os hospitais de transição entram como uma atenção secundária na escala das divisões dos tipos de saúde. Dividido em três etapas, o Ministério da Saúde mostra em dados que, redes de saúde terciária atualmente apresentam enorme sobrecarga, tornando-se imprescindível que novos modelos venham contribuir com o alívio ao Estado.

“Vemos através dos dados do Ministério da Saúde que a maior demanda está na rede terciária de saúde. Ou seja, pronto atendimento, hospitais gerais, unidades básicas, entre outros. Sendo que as redes primária e secundária resolvem e atendem quase 80% dos problemas da população. O hospital de transição entra nessa escala com uma atenção secundária. Então essa orientação é de suma importância”, afirma o diretor do hospital.

Segundo ele, o modo que o Royal Care trabalha visa acolher o paciente e sua família para que tenham uma segurança maior durante o período de recuperação

do evento agudo que passou e após, adaptando-se a uma nova forma de vida.

“Nossos quartos têm vista aberta do chão ao teto. Tudo para que o paciente

mantenha contato com o mundo externo. Ele precisa saber quando é dia e quando é noite. Tudo isso ajuda na sua recuperação”, afirma.

HOSPITAIS GERAIS E HOSPITAL DE TRANSIÇÃO: ENTENDA AS DIFERENÇAS

Os hospitais de transição são diferentes em alguns aspectos dos chamados hospitais de alta complexidade, ou “hospitais gerais”.

Segundo Danilo, os pontos principais das unidades de transição são o menor risco às infecções hospitalares e à humanização do atendimento.

“Aqui o paciente tem menor risco para adquirir infecções. Nós os recebemos dos hospitais de alta complexidade e os mantemos sob regime de vigilância durante 14 dias, para só depois ser liberado. É um processo para diminuir as chances de qualquer infecção. Além disso, nosso foco é em humanizar totalmente a estadia dos pacientes, trabalhando juntamente com a família todo o desgaste emocional que uma estadia

longa pode trazer”, detalha o médico.

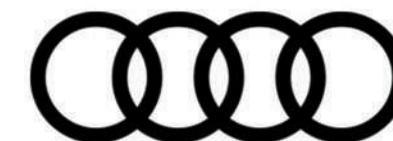
Ainda segundo Danilo, três modalidades de internação são seguidas pela Royal Care: pacientes em transição; em regime de cuidados paliativos e de longa permanência. Cada um deles em uma avaliação que vai de 30 a 90 dias, dependendo da situação de cada um dos casos.

“O regime paliativo é um pouco mais delicado, já que torna-se necessária uma abordagem multidisciplinar da equipe, com olhar humanizado para a família e entendendo todo o processo. Mesmo sabendo que nestes casos o desfecho não será a recuperação, prezamos pela responsabilidade em relação à família para que o ciclo se encerre de uma forma consciente e o menos doloroso possível”, destaca. ■



Foto: Divulgação

Novo Audi Q8



Bem-vindo à 8ª dimensão.

Sofisticado como um coupé e versátil como um grande SUV, o Audi Q8 chega para representar a renovação tecnológica da Audi e ser o mais luxuoso integrante da família Q. Com interior generoso e sistema operacional de última geração, ele é a opção ideal para quem busca um utilitário robusto e elegante. Seu sistema de tração permanente quattro garante o desempenho em terrenos difíceis, enquanto o motor 3.0 TFSI com tecnologia híbrida leve desenvolve 340 cv de potência e torque de 500 Nm.

VENHA FAZER UM TEST DRIVE E SURPREENDA-SE



ATENDIMENTO ONLINE:

MOGI: 11 94727-5541 VALE: 12 99745-7667



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

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

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

Audi Center Vale Av. Jorge Zarur, 181
Vila Ema | (12) 3904-2422

WWW.AUDICENTERVALE.COM.BR

AGENDE SUA REVISÃO VIA WHATSAPP: MOGI: 11 94001-671 VALE: 12 99176-6773

MEON JOVEM

“PRÊMIO DANILO ZANUTTO” É ENTREGUE AOS ALUNOS VENCEDORES DA 3ª TEMPORADA DO MEON JOVEM

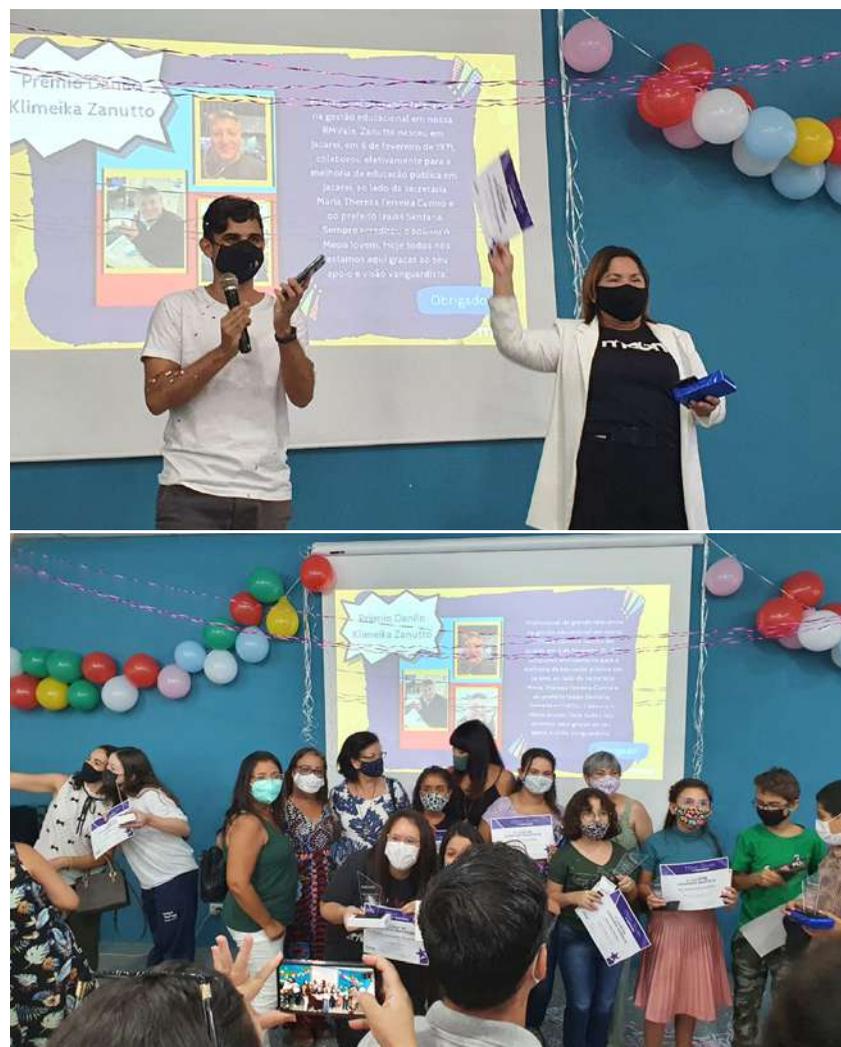


Samuel Strazzer e Yeda Vasconcelos
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Meon Jovem entregou o “Prêmio Danilo Zanutto” aos vencedores da 3ª temporada do projeto. O evento de premiação aconteceu no auditório do Cephas no bairro Jardim Satélite, em São José dos Campos, e contou com a presença de Regina Laranjeira Baumann, Diretora Executiva do Grupo Meon de Comunicação, e Maria Thereza Ferreira Cyrino, secretária de educação de Jacareí. Além dos alunos premiados, também participaram seus familiares e professores.

A terceira temporada foi um sucesso, com 182 textos publicados e 240 jovens inscritos. Foram 11 escolas de 3 cidades da RMVale (Guaratinguetá, Jacareí e São José dos Campos) e o evento teve como apoiadores o Colégio Alpha Lumen, o Colégio Objetivo, as Prefeituras Municipais de Jacareí, Taubaté e Guaratinguetá.

Alunos de escolas públicas e particulares produziram conteúdos em vários formatos, como texto jornalístico, desenho, vídeo e poesia, orientados por profissionais da imprensa do Grupo Meon. Os temas escolhidos pelos alunos foram



Fotos: Divulgação

os mais diversos, como animais, racismo, violência contra a mulher, saúde mental, animes, cultura pop e até receitas.

Eles continuam sendo separados em três divisões: Ensino Fundamental I (do 1º ao 5º ano), Ensino Fundamental II (do 6º ao 9º ano) e Ensino Médio. Dentro delas, os textos também foram divididos em três categorias: Criativo, Relevância e Audiência.

Nas duas primeiras foram selecionados 60 textos ao todo e enviados para a Academia Joseense de Letras, que escolheu os melhores de cada categoria. Já na última foi analisado os números de audiência no site. Ao todo foram 27 prêmios, sendo 9 celulares “Samsung Galaxy A03”, 9 smartwatches “HW” e 9 fones bluetooth “Xiaomi AirDots 2”. Os vencedores também receberam troféus e certificados.

Os destaques foram duas escolas que levaram 7 prêmios cada: a Escola Municipal Conceição Aparecida Magalhães Silva, da cidade de Jacareí e o Colégio Embraer - Juarez Wanderley.



JACAREÍ

TÁ

ON

SIGA A PREFEITURA
NAS REDES SOCIAIS
jacarei.sp.gov.br/redes-sociais

Prefeitura de
JACAREÍ

MEON JOVEM

CONFIRA OS TEXTOS VENCEDORES:

Ensino Fundamental I

Audiência:

1º) A história de Boruto Uzumaki e seus irmãos: Kawaki Uzumaki e Himawari Uzumaki (**Estela Maia Brandão**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

2º) Resenha de Eternos - novo filme da Marvel (**Giovana Nunes Araújo**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

3º) Funcionários transporte público de Jacareí iniciam paralisação nesta quarta (**Ana Júlia Almeida dos Santos**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

Criatividade:

1º) Nuvens de arco-íris são vistas em São José (**Arthur Sabino Roque**) Escola Estadual Henriqueta Costa Porto

2º) Pop-it vira febre entre as crianças (**Maria Eduarda Stefanie Silva de Paula**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

3º) Aprendendo sobre Folclore com LEGO (**Klawany Barros de Araújo Machado**) Fundhas

Relevância:

1º) Nossos pets precisam de amor e carinho (**Ágatha Eloá Moraes dos Santos**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

2º) Feira Literária em Jacareí acontece nesta semana (**Miguel Lucas Silva de Assis e Arthur Félix**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

3º) Peregrinos de Nossa Senhora Aparecida - a Padroeira do Brasil (**Gabriela Lemes da Silva**) EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva

Ensino Fundamental II

Audiência:

1º) Trava Zap (**Maria Eloisa Breve da Rocha**) EMEF Profª Elvira Maria Giannico

2º) Kimetsu no Yaiba: data de lançamento da segunda temporada está cada vez mais perto (**Gabriela Vitória da Silva Costa Sobral**) EMEFI Profª Elvira Maria Giannico

3º) Poema: Outubro Rosa (**Arthur Óliver Rossi Alves**) Instituto Ideia

Criatividade:

1º) Desenho: Você não está só (**Brenda Bettini de Matos**) Instituto Ideia

2º) Bucha vegetal é boa para o banho e para a barriga (**Daniel Maturano Figueira**) Instituto Ideia

3º) Vida - setembro amarelo (**Gabriela Rossi Alves**) Instituto Ideia

Relevância:

1º) Jiu-Jitsu: De ex-adolescente da Fundhas a medalhista panamericana (**Ryan Ribeiro**) - Fundhas

2º) Concurso de redação da FLIG premia alunos em Guará (**Nayra Maria Oliveira Lemes dos Santos**) EMEIEF Prof. Francisca de Almeida Caloi

3º) Setembro Azul (**João Pedro Rocha**) Instituto Ideia

Ensino Médio

Audiência:

1º) VMA 2021: Olivia Rodrigo ganha primeiros prêmios do evento e quebra câmera durante incrível performance (**Eloisa Vitória de Oliveira**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

2º) 20 anos da queda das Torres Gêmeas: o que mudou depois do 11 de setembro? (**Mariana Pera de Almeida**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

3º) Resenha: Tokyo Revengers (**Jorge Emanuel Silva Santos**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

Criatividade:

1º) Quebrando a primeira regra do Clube da Luta (**Vittor Gabriel de Almeida Oliveira**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

2º) A fotografia como um instrumento de denúncia social (**Kauan Mendonça Lopes**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

3º) Diversidade e inclusão nos personagens de desenhos animados (**Inês Ramalho Frison**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

Relevância:

1º) Outubro Rosa e fotografia: o que isso tem a ver com a autoestima? (**Marcela Antunes**) Colégio Univap Centro

2º) Qual a importância e por que se preocupar em preservar as abelhas nativas sem ferrão? (**Luís Henrique Chaves dos Santos**) Escola Estadual Elmano Ferreira Veloso

3º) Lady Driver: o aplicativo chega a RMVale (**Ingrid Khiara Moraes**) Colégio Embraer Juarez Wanderley

PRÊMIO DANILLO ZANUTTO

A partir desta temporada, em homenagem ao educador, os vencedores do Meon Jovem serão contemplados com o “Prêmio Danilo Zanutto”.

Regina e Maria Thereza fizeram memória a Danilo Klimeika Zanutto, diretor geral da Secretaria de Educação de Jacareí, que morreu no dia 27 de fevereiro, aos 51 anos, vítima de um infarto.

Danilo teve grande participação na implantação de projetos de sucesso na rede de ensino jacareense e foi, inclusive, quem apresentou o projeto Meon Jovem para Maria Thereza – mais de 20 crianças de Jacareí já foram vencedoras do projeto nas três temporadas. ■



É CARAGUATATUBA
CRESCENDO PARA TODOS

Muito obrigado por
fazer parte desta história!

PREFEITURA MUNICIPAL
CARAGUÁ
CRESCER PARA TODOS

Uma onda de coisas boas chegou em nossas vidas. A alegria vem de todos os cantos. Das montanhas que preenchem o horizonte como tinta sobre tela. Do pôr do sol mais especial e radiante do mundo. De famílias inteiras vindo, indo e querendo voltar. Dos casais e amigos sob a lua na praia. Das pessoas que fazem do litoral o seu ganha-pão. Dos que recebem turistas como amigos de longa data. Dos 150 milhões de reais investidos em obras. Que se transformam em milhões de motivos para comemorar. Da alegria da nossa gente fazendo a cidade inteira brilhar como o sol. Uma onda de coisas boas chegou em nossas vidas.

meon
apresenta



Em cada programa um roteiro completo com dicas de hospedagem, gastronomia, destinos e aventuras nas cidades da RMVale.

**TODO SÁBADO
ÀS 10H**





Viv  & Ren 

By Viviane Ren 

B-day



Marcos Bulques

O jornalista Marcos Bulques, de Caçapava, recebeu inúmeros convidados para celebrar mais um ano de vida. O local escolhido foi o Santa Teresa Bar, em Caçapava, inspirado no bairro carioca. Na ocasião, os presentes foram recepcionados ao som de muita música popular brasileira, com interpreta o de Cassinho Vieira.



O editor chefe da Metr pole Magazine, Fabricio Correia e a jornalista Solange Bortoleto



O presidente da Câmara Municipal de Caçapava, Rodrigo Meirelles

Debutante encantadora

A estudante Samyiah Rivika Correia, completou quinze anos em abril e aproveitou a data para um registro fotográfico incrível realizado na elegante Maison LeBlue. Admiradora de animes e da cultura oriental, deu uma pausa em suas preferências e se inspirou nas princesas da Disney para o ensaio. Os móveis e objetos de decora o foram selecionados pela Galeria Franceschini.



Educa o continuada A LUZ DA NEUROCIÊNCIA

“Os processos cognitivos e emocionais estão profundamente entrelaçados no funcionamento do cérebro e isso   possível de ser treinado ou estimulado. E o mais importante   que mapeando todo esse processo chegamos a resultados de sucesso ainda não conquistados dentro do ambiente de trabalho ou na vida escolar. A educa o continuada seja nas empresas ou com institui es de ensino evoluiu quanticamente com os estudos da neurociência”, ressalta a Neuropsicopedagoga Ana Beatriz Bontorim.



Reconhecimento



“Acreditamos que nada se constrói sozinho, por isso lançamos nosso primeiro evento de reconhecimento aos corretores da Costa Norte, festa feita como forma de agradecimento por todo o empenho e dedica o aos nossos colaboradores. Foram eles que fizeram o Signature Royal Park se destacar e crescer ainda mais.” José Renato Fedato, diretor da Costa Norte construtora e presidente da ACONVAP.

NOVOS ACAD MICOS

Após dois anos de reuniões virtuais devido a pandemia da Covid-19, os imortais joseenses finalmente se reencontram em sessão solene. 17 dos 20 integrantes da Academia Joseense de Letras participaram de cerim nia para posse dos acad micos eleitos entre 2016-2019. Fabricio Correia, nosso querido editor da Metr pole Magazine arrebatou os convidados com seu discurso com direito a declama o de um poema romântico. Os empossados foram: Carlos José, Eduardo Caetano, Dryka Yar, Irmã Vera Letícia, Lili Oliveira, Lya Gram, Roberto Coelho, Rodrigo Fuziger, Sila Antunes e Sandra Guimarães. O advogado Rodrigo Cabrera Gonzalez   o atual presidente da Casa Alta literária.



Rodrigo Cabrera Gonzalez, presidente da Academia Joseense de Letras e Sandra Guimarães, diretora cultural

Além da Moda de Reginaldo Fonseca,   lançado em São José dos Campos em Noite de Aut grafos e Desfile

Evento contou com talk entre Reginaldo, Arlindo Grund e M nica Salgado

A noite de lançamento nacional do livro “Além da Moda”, do consultor de moda Reginaldo Fonseca, em São José dos Campos, no dia 25 de abril, foi muito além de autógrafos. O evento fechado reuniu convidados que puderam prestigiar um desfile e um talk fashion entre Reginaldo Fonseca, Arlindo Grund e M nica Salgado. Com uma plateia com centenas de convidados, a noite começou com o desfile da nova cole o de uniformes do Villarreal Supermercados.



Evento Beneficiente

Feijoada Unidos pelo GAIA no Boteco da Gema



SantOnofre Bar

Com nova decora o assinada pela arquiteta Denise Rola, o SantOnofre Bar foi reinaugurado.



Carlos Henrique Nunes e Bruno Santos e Ana Carolina Cunha



Denise Rola



Foto: Ademar Brittoy PMS/C

Escolas incentivam leitura com plataforma digital e salas de leitura

Pela plataforma *Árvore de Livros*, alunos dos 4º, 5º e 6º anos das escolas de Ensino Fundamental têm à disposição mais de 30 mil títulos

A tecnologia é uma aliada no incentivo ao hábito da leitura nas escolas municipais de São José dos Campos. Pela plataforma *Árvore de Livros*, alunos dos 4º, 5º e 6º anos das escolas de Ensino Fundamental têm à disposição mais de 30 mil títulos.

Outros milhares de títulos estão disponíveis no formato físico para leitura e empréstimos feitos nas salas de leitura das escolas, que acolhem os estudantes em aulas, projetos e momentos de descobertas pelas páginas, histórias e os personagens da literatura. No bairro Vista Verde (região leste), a Emef

Waldemar Ramos faz história há mais de 40 anos. Apenas neste ano, a escola registrou mais de 85% de acesso à plataforma de leitura, com 750 obras lidas.

Na sala de leitura que leva o nome da poetisa brasileira Cecília Meireles, milhares de títulos ficam à disposição dos cerca de 800 estudantes.

Beatriz da Silva Freitas, 10 anos, foi a aluna que mais leu pela *Árvore de Livros*. “É muito bom ler porque a gente aprende bastante coisa, entra em cada história e parece que está viajando, a imaginação vai longe.” ■

Gestão das árvores em São José conquista selo de órgão da ONU

Cidade recebeu o selo do programa *Tree Cities of the World*, cuja lista dos contemplados em 2021 foi anunciada em abril pela Organização das Nações Unidas

Pelo terceiro ano consecutivo, São José dos Campos integra o grupo de cidades que se destacam pela excelência na arborização urbana. O município recebeu o selo do programa *Tree Cities of the World*, cuja lista dos contemplados em 2021 foi anunciada em abril pela Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e Fundação *Arbor Day*.

Ao redor do mundo, são 138 municípios de 21 países agraciados com o título.

Esse reconhecimento internacional exalta o trabalho de

São José na gestão das árvores urbanas realizado através do programa *Arboriza São José*, que reúne um conjunto de ações para a modernização e preservação do patrimônio arbóreo, como plantio de mudas, diagnóstico preventivo das árvores localizadas em vias públicas, emissão de laudos, cadastramento digital do patrimônio arbóreo, capacitações técnica e educação ambiental, além da completa digitalização e integração de banco de dados sobre o tema, incluindo a possibilidade ao cidadão em acessar todas as árvores cadastradas no portal *Geosanja*. ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC



Foto: Ademir Brito / PMSJC

Coleta de lixo é o serviço mais bem avaliado da cidade, aponta Indsat

No total, 86% dos entrevistados de São José dos Campos consideraram o serviço de coleta de lixo positivo (bom ou ótimo)

O serviço de coleta de lixo em São José dos Campos foi novamente classificado como o melhor serviço oferecido na cidade. Os dados são da pesquisa do Indsat (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos).

No total, 86% dos entrevistados consideraram o serviço positivo (bom ou ótimo).

O serviço recebeu alto grau de satisfação, atingindo 787 pontos, em avaliação junto aos munícipes. Na sequência vêm os serviços qualidade de água, iluminação pública, limpeza pública, merenda escolar, qualidade de vida,

cultura, entre outros.

A coleta de resíduos é formada pelos serviços de coleta comum, feita por empresa terceirizada pela Prefeitura de São José dos Campos e de coleta seletiva (Urbam). Os serviços atendem 100% da área urbana.

A Indsat mede a satisfação de 16 serviços públicos, além da atuação dos governos municipal, estadual e federal. A partir dos critérios de “ótimo, bom, regular, ruim e péssimo”, obtém-se uma classificação que qualifica o município ou conforme o grau de satisfação do serviço estudado. ■

Março tem recorde histórico com menor índice de roubo de carros

Mês apresentou o menor índice de roubo de carros registrado na história de São José dos Campos. Foram 13 ocorrências desse tipo no período

O mês de março apresentou o menor índice de roubo de carros registrado na história de São José dos Campos. Foram 13 ocorrências desse tipo no período, segundo levantamento oficial divulgado em abril pela Secretaria de Segurança Pública do Estado.

O número vem caindo nos últimos anos, mas a queda expressiva começou em 2016, quando a cidade registrou em março 82 roubos de veículos. De lá pra cá, a redução foi grande e chegou a 19 casos em março de 2021 e 13 em

março deste ano.

O resultado é fruto do trabalho integrado das forças de segurança com a criação do programa São José Unida e do monitoramento em tempo real por câmeras inteligentes espalhadas pela cidade, 24 horas por dia, monitoradas pelo CSI (Centro de Segurança e Inteligência) da Prefeitura.

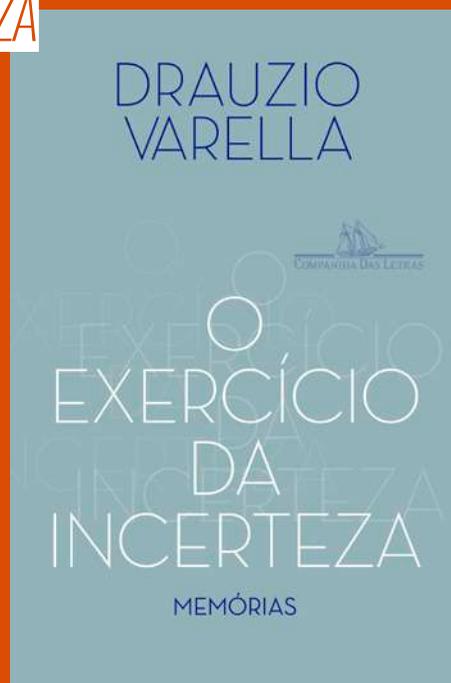
Com o CSI, já foram recuperados 109 carros roubados ou furtados desde a criação do centro, o que representa uma média de 9 carros devolvidos aos proprietários por mês. ■

Roda Gigante & LITERATURA

O EXERCÍCIO DA INCERTEZA

DRAUZIO VARELLA

A medicina não é uma ciência exata. Seu exercício está sujeito a fatores imprevisíveis que variam de paciente a paciente – tendo sempre a finitude humana no horizonte. Essa parcela do imponderável é matéria para o relato de Drauzio Varella, oncologista que se tornou nacionalmente conhecido como um dos primeiros médicos a fazer uso dos canais de comunicação de massa para propagar informações sobre saúde e conscientizar sobre bons hábitos. O autor narra com sensibilidade e franqueza episódios de sua vida a partir do fio da medicina. Por sua prosa fluida, acompanhamos momentos críticos, como a pandemia do HIV e a epidemia de tuberculose nos presídios em que atendia voluntariamente, e outros celebrados, como a bem-sucedida campanha de combate ao uso de drogas injetáveis no Carandiru, que capitaneou. Estas memórias ultrapassam o registro biográfico ao fazer uma reflexão sobre a prática médica, que figura nestas páginas como arte que exige humildade, estudo, empatia e habilidade para atravessar os reveses do acaso. Relato franco da experiência de mais de cinquenta anos de carreira de Drauzio Varella, este livro é o retrato honesto de uma trajetória dedicada a um exercício de constante aprendizado.



INVENTÁRIO DO AZUL

João Anzanello Carrascoza



INVENTÁRIO
DO AZUL

ALFABETA

JOÃO ANZANELLO CARRASCOZA

A narrativa de Carrascoza é sutil, composta pelo fascínio e pela precisão do autor em captar imagens da poesia vivida, quase imperceptível, que acontece diante de nossos olhos e mal temos tempo de notar. Inventário do azul reconta a jornada de um narrador sem nome, de seu nascimento até a meia-idade, com seus erros e incertezas, em que a “alegria é não esperar pela alegria, sequer cogitá-la, e, de repente, ela aportar, incontornável e avassaladora”. Esta escrita de fôlego, composta de lembranças, pensamentos e descrições singelas, sintetiza com maestria o estilo narrativo que consagrou Carrascoza na literatura brasileira. Ao mesmo tempo, ela vai além, abrindo novos caminhos para sua arte. É um livro para se aprofundar em sua escrita, e para se perder nela. Na análise de Márcia Lígia Guidin, do “Caderno Rascunho”: “A prosa poética de Carrascoza vem nos dizer como é o mundo, oferece esperança em apuro estético quase cirúrgico”. “Inventário do azul” é um marco na obra de João Anzanello Carrascoza. Por meio de lembranças e ponderações sobre o que significa crescer e amadurecer, ele recria todo um arco de vida, com seus momentos fugazes de felicidade e a melancolia do que se perdeu. O autor tem no currículo o Prêmio Clarice Lispector de melhor livro de contos da Fundação Biblioteca Nacional.

MÚSICA

SENHORA DAS FOLHAS, ÁUREA MARTINS



Neste álbum impressionante, lançado no dia 8 de março em todas as plataformas digitais, Áurea Martins encarna o feminino curador em canções que homenageiam as rezadeiras, curandeiras e benzedoras do Brasil, mulheres-matriz fundamentais no esgarçado tecido social deste país profundo. No repertório, Incelenças do sertão de Minas Gerais e bendito medieval ganham roupagem luxuosa e camerística que une viola caipira, violoncelo e viola da gamba e se unem a canções ultrajovens como “A Rezadeira” do rapper Projota e “Ponto das Caboclas de Camila Costa”, a um canto do povo Parakanã e um poema da etnia Macuxi, sambas de lá do recôncavo e daqui do Rio de Janeiro, compondo um disco surpreendente e contemporâneo, reverente e iconoclasta, que tece como num bordado o diálogo entre os imaginários urbano e rural do país. Unindo os vários Brasis e as duas pontas da vida, Áurea visita sua ancestralidade e ganha o terreiro do qual é rainha por herança e direito: o solo fértil das miscigenações afroíndigenas, caboclo-encantadas, orixás-pajé, recebendo de braços abertos o novo. O disco faz contato com a nossa essência formativa e ilumina o lugar da mulher como protagonista e guardiã dos saberes deste país diverso. Estabelecendo a possibilidade real de elevar a potência do seu alcance na cena nacional, para ser universal, Áurea fala da sua aldeia.

CHAMA VIVA

LÔ BORGES

2022 é um ano muito especial para Lô Borges! O cantor e compositor chega aos 70 anos de idade e intensa produtividade, exercitando como nunca seu ofício. Comemora os 50 anos do icônico álbum duplo Clube da Esquina e do Disco do Tênis, ambos lançados em 1972, e lança neste 25 de março seu 4.º disco de inéditas em 4 anos: Chama Viva (Deck), que conta com as participações de Milton Nascimento, Beto Guedes, Patricia Maês e Moska. “Compor quase sempre me conduz a viagens por lugares distantes, desconhecidos, que me provocam a sensação de nunca ter estado ali antes. Em Chama Viva, usei o órgão do teclado da minha casa, e compus sete músicas em sete dias consecutivos. Foi um mergulho profundo e intenso. Nunca havia experimentado compor no órgão”, conta Lô. O músico convidou a escritora, compositora e parceira musical Patricia Maês para participar deste mergulho, e ela assina as letras das dez faixas do disco.



DOCTOR ESTRANHO NO
MULTIVERSO DA LOUCURA(DOCTOR STRANGE IN THE
MULTIVERSE OF MADNESS, 2022, EUA)

• Direção: Sam Raimi • Elenco: Benedict Cumberbatch, Elizabeth Olsen, Rachel McAdams • Duração: 126 minutos

Após derrotar Dormammu e enfrentar Thanos nos eventos de Vingadores: Ultimato, o Mago Supremo, Stephen Strange (Benedict Cumberbatch), e seu parceiro Wong (Benedict Wong), continuam suas pesquisas sobre a Joia do Tempo. Mas um velho amigo que virou inimigo coloca um ponto final nos seus planos e faz com que Strange desencadeie um mal indescritível, o obrigando a enfrentar uma nova e poderosa ameaça. O filme se conecta com a série do Disney+ WandaVision e tem relação também com Loki. O longa pertence a fase 4 do MCU onde a realidade do universo pode entrar em colapso por causa do mesmo feitiço que trouxe os vilões do Teioso para o mundo dos Vingadores e o Mago Supremo precisará contar com a ajuda de Wanda (Elizabeth Olsen), que vive isolada desde os eventos de WandaVision.



LOLA E O MAR

(LOLA VERS LA MER, 2022, FRA)

• Direção: Laurent Micheli • Elenco: Mya Bollaers, Benoît Magimel, Sami Outalballi • Duração: 94 minutos

Lola, uma jovem de 18 anos, cabelos loiros claros, mora em um lar adotivo com Samir, sua única amiga. Mesmo tendo que lidar com seu comportamento impulsivo e sua solidão, está tentando obter seu diploma como assistente de veterinária. Quando sua mãe morre, seu pai Phillip faz com que Lola perca a cerimônia. Dois anos antes, ele a expulsou da casa; Lola ainda era conhecida como Lionel e Philipp estava determinado a cumprir o último desejo de Catherine: ser disperso no Mar do Norte, nas dunas de sua casa de infância. Todavia, Lola partirá junto com a mãe nessa última jornada e, com o pai, eles irão levar Catherine para casa. ■

Conheça mais
sobre a gente aqui!

Não somos
o mais barato,
somos o
MELHOR!

Sim, é possível tornar os nossos serviços mais baratos. No entanto se fizéssemos isso, deixaríamos de ser uma empresa de serviços de excelência para ser uma empresa de serviços de transporte barato.

Com a Redenção Turismo, você viaja com:



Motoristas registrados,
capacitados e em
qualificação constante;



Uma equipe especializada,
oficina e manutenção própria
para sua segurança no veículo;



Atendimento
personalizado fulltime
e humanizado;



Segurança comprovada
em mais de 50 anos
de atuação;



A certeza de que
você nunca vai
ficar na mão;



Veículos extras em caso
de alguma necessidade
de substituição.

Viu só? Pensando bem, vale muito mais a pena investir
em quem realmente entende do negócio, como a Redenção!

Acompanhe nossos conteúdos



REDENÇÃO
turismo

Passarela&

Primeiro de abril já dura quase 4 anos. Ainda bem que muda o mês em 2023. **Não é?**

Política por todos os lados, picolés derretendo e um pouco de moda, joicinhas

Luís Phytthon

RMVALE

Começando essa coluna para alguns sem pé e sem cabeça e a tendência é piorar, não é? Como posso exigir dos leitores que não sejam analfabetos funcionais em um país onde o Ministério da Educação está mais preocupado em díizimos e penduricalhos do que com a finalidade essencial, propiciar acesso a alfabetização e conhecimento para os pequenos brasileiros tornarem-se grandes cidadãos? Parafrazeando minha amiga da FSP, o ex-ministro pastor e seus pastores amigos milicianos presidenciais nas reuniões com autoridades seguravam na mão dos alcaides atendidos e repetiam: Ouremos!!!! Saudade de você, Zé. Não sei nem por onde começar com tanta coisa horrórosa acontecendo nos últimos dias. E não estou falando nem do “insulto” presidencial em prorrogação do jogo perverso do ministro que as vezes plagia a própria imagem com a de um dos alimentos mais consumidos pelos brasileiros, em média 255 por ano, segundo a Associação Brasileira de Proteína Animal. Ok, não vou falar “cabeça de ovo”, para a Lindôra não correr o risco de rir enquanto nos lê. Fico completamente perdido. De um lado um Supremo que vem perdendo a supremacia por conta

da politização de seus atos e do outro um cenário político bestial encabeçado por um personagem de terceiro escalão de programa de entrevista de emissora com zero audiência, que por uma piada coletiva de mal gosto tornou-se comandante em chefe. Pior que isso só o ex-juiz-ministro-PODEMOS-agora-UniãoBRASIL. C\$ar@lho, vocês conseguiram deixar o Calça Apertada Vacinador em condição de menos pior, e jogo essa responsabilidade também para o eterno Picolé de Chuchu que tenta disfarçar sua ausência de gosto com gengibre. Pelo poder da consciência, Geraldo como assim? Pai de todos é o que melhor reflete a esperança? Tudo bem eu dizer isso que fui visitá-lo inclusive no cárcere curitibano imposto pelo quase marginal, mas você Gegê????? Não acredito em coalização só nas “qualiras” que encontro pela cena noturna joseense, e muitas ainda sequer saíram do closet, bbzinhas, algumas da terra da cerveja também, mas como defendendo a liberdade não cabe a mim julgar a decisão de ninguém, afinal como diz uma amiga aniversariante de abril direto de Santa Teresa, nem toda pele brilhosa é oleosa. E trazendo o circo para São Paulo, Feliciustein está no páreo!

Enquanto o ex-vice se intitula o “novo governador”, Fefe com sua eventual beleza e cabelos milimetricamente penteados dispara: “o próximo governador”. Voto sim, Rodolfo Valentino da ponte estaiada do meu coração!!!!!! E temos o “novo governador”, o “próximo governador” e “o novo morador”. Exatamente, diretamente da orla carioca para o córrego Senhorinha, São Tarcísio, o padroeiro dos coroinhas, acólitos e cerimoniaários. Pois é, pois é, pois é, como diria a musa oitentista sbtista Chiquinha, coadjuvante de “Chaves”. O mal exemplo é perfume na política, infelizmente. E quem sente o odor, sem ar condicionado, com temperaturas cada vez mais quentes e cortes de energia por não conseguir pagar a conta de luz é o poooooooooooooooooooo. Esse ano a gente muda! E não vou fazer L, para não dizer que vou votar no HOMI. E com o BBB22 acabando não é Scooby Como é? Vamos falar um pouquinho de moda para dispersar a leitura da antenada CEO do Grupo Meon que acredita que este é o assunto principal desta coluna contratada a preço de joias da Tiffany & Co. Se a Vivara se propor a patrocinar o texto, mudo a referência. KKKKKKKKKK.



LUÍS PHYTHON

CORSETS

Yedinha, parabéns por fazer “a social”, você já deve ter visto que os corsets feitos de tênis estão super em alta entre as celebridades. Os modelos mais tradicionais são o “must have” do momento gatona! Trazem um toque fashionista e inusitado à produção. E o melhor, funcionam tanto em visuais mais modernos, quanto nos mais românticos, ou seja, serve para você também Liginha.



JAQUETAS BIKER

Há quase seis décadas elas são as responsáveis por trazer um toque cool e dramático para o visual. Verdade, falo de janelas, Cleo e você sempre foi mais velha. Então, não deixe essa terceira peça tão estilosa passar batido. Aposte em modelos mais amplos e oversized, que, atualmente, são os favoritos, e combinam muito bem com o mood das estações mais frias.



TONS DE VERDE

Todos sabem que amooooooooo verde e tenho certeza que vocês estão se deparando com muitos tons de verde por aí. Além dele, se destacam o rosa, laranja e vermelho — o red carpet do Oscar 2022 pode comprovar essa última cor. Por isso, não se prenda especificamente aos looks com cores sóbrias, divirta-se e experimente ousar nas combinações do dopamine dressing para este outono 2022.



MINISSAIAS + TRENCH COATS

Tem gente que vai falar que escrevo esse tópico por conta da polêmica micro minissaia da Miu Miu, me poupem! Aos poucos, as saias de comprimento midi foram sendo deixadas de lado e a versão mini começou a tomar conta dos visuais. Em especial, naqueles onde uma terceira peça mais longa, como um trench coat. Cristina, tente ver se fica bem e ouse.



MODA COMFY PARA OS MENINOS!

Conforto e praticidade, composições em camadas, tons terrosos, modelagens diferenciadas e acessórios foram pontos de destaque das coleções das semanas de moda masculinas realizadas neste ano, com as tendências para outono e inverno. Embora seja um tempo mais frio, no caso dos meninos todos sabem que prefiro menos roupa, rsrsrs. ■



Gastronomia&

Chef Vivi

brasilidade em vários continentes

De São José dos Campos para Pequim, chegando a ribalta paulistana

Da Redação

RMVALE

Viviane Gonçalves partiu de São José dos Campos no ano 2000, para preparar-se à uma luta por um grande objetivo: abrir um restaurante na China. Mas antes disso, o caminho foi longo, e ela já

levava em sua bagagem “imaterial” para a Inglaterra, a experiência com dois empreendimentos realizados em sua terra natal, Sanja, os restaurantes “Cabala” e “Coelho e Cabrito”. Em Bristol, Vivi, além de ter realizado a

sua formação na área de “Catering & Hospitality” no City of Bristol College, entrou em contato com a filosofia da sustentabilidade quando trabalhou como sous-chef do badalado restaurante “Bocanova”. Na China, Vivi

encontrou uma abundância de vegetais e a maneira local de prepará-los, a técnica chinesa: as texturas, a crocância, o “wok” (uma panela típica), a cocção rápida, são influências da cultura gastronômica do país na cozinha da chef Vivi. O “Alameda” foi um restaurante de enorme sucesso, foi frequentado por estrangeiros de todas as partes do mundo, posto que sua cozinha era brasileira e contemporânea. Estamos falando do ano de 2004, quando Pequim começava a se organizar para as Olimpíadas. Muito antes dessa onda vegetariana em restaurantes mais refinados, a chef valorizava os vegetais como poucos. O restaurante recebeu, por 3 anos consecutivos através de uma premiação realizada pela revista That’s Beijing, os títulos de: Melhor Restaurante, Melhor Chef, Melhor Serviço, entre outros. Ao voltar para o Brasil depois de viver 10 anos fora, Vivi Gonçalves passou uma breve

temporada estagiando nos prestigiados restaurantes “Maní” e “D.O.M” e escolheu São Paulo para estreiar o seu novo sonho, o “ChefVivi”, que situa-se na charmosa Vila Madalena e é um dos mais badalados espaços gastronômicos da capital paulista. Para a **Metrópole Magazine**, Chef Vivi relembra uma receita clássica da temporada em Fernando de Noronha de um programa estrelado pela deslumbrante Angélica, “Estrelas”.



PEIXE COM MANDIOCA E SALSA DE MANGA

INGREDIENTES DO FILÉ DE PEIXE:

- 800g de filé de peixe
- 30ml de azeite
- 1 limão galego
- Flor de sal a gosto
- 1,5kg de mandioca descascada e lavada para tirar toda a terra
- 3 cebolas médias cortadas grosseiramente
- 1 alho poró fatiados
- Alecrim
- Tomilho
- 1/2 maço de salsinha bem picada
- 5 folhas de manjeriço
- 1/2 maço de cebolinha picada
- 3 unidades de folhas de jambu
- 500g de farinha de mandioca
- 1 cebola roxa média
- 50g de pimenta Sichuan
- 30g de Melaço de Cana
- 100g de manteiga sem sal
- Mix de brotos da horta

INGREDIENTES DA SALSA DE MANGA:

- 2 mangas não muito maduras
- 2 pimentas dedo-de-moça
- 100ml de azeite extra virgem
- 1 limão taiti

MODO DE PREPARO DO FILÉ DE PEIXE:

1. Lave e descasque as mandiocas, depois corte em pedaços pequenos de 5 cm e corte de novo ao meio. Reserve.

2. Em uma panela funda coloque a água para ferver e acrescente a cebola picada, o salsão, o alho poró e as ervas. Colocar cuidadosamente os pedaços de mandioca em um cesto. Colocar o cesto com as mandiocas quando a água já estiver fervendo e depois abaixar o fogo.
3. Quando a mandioca estiver bem macia, mas sem desmanchar, mantenha no mesmo cesto e apague o fogo. Coloque um fio de azeite em uma frigideira de fundo grosso. Quando estiver aquecido, ponha cuidadosamente as mandiocas. Passe com um pincel de silicone a mistura do melaço de cana com uma colher de manteiga. Deixe dourar e acrescente o suco de gengibre e a pimenta Sichuan. Colocar o tomilho fresco em cima das mandiocas. Reserve.
4. Em uma frigideira, colocar um fio de azeite e uma colher de manteiga sem sal, não deixar queimar. Jogue as cebolas roxas bem picadas e deixe até ficar crocante. Adicione a farinha de mandioca e deixe tostar cuidadosamente sem queimar. Arrume o sal e coloque a salsinha bem picada e o jambu para finalizar.
5. Servir com o pescado do dia ao forno ou na grelha.

MODO DE PREPARO DA SALSA DE MANGA:

1. Cortar a manga e a pimenta em cubos bem pequenos
2. Misturar com cuidado em um bowl
3. Adicionar o azeite e o suco de um limão. ■

Foto: Júlia Ahs/Divulgação



Foto: Divulgação

Veloz&

Corolla Cross

O SUV que você estava esperando



Da Redação

RMVALE

Um dos carros atualmente mais vendidos no mundo em sua categoria, marca o nono lugar em emplacamentos no Brasil no mês de abril. Estamos falando obviamente do Corolla Cross que com suas linhas aerodinâmicas trazem toda a sofisticação da família Corolla alinhada com a robustez que garante uma presença marcante e diferenciada. A grade frontal trapezoidal se combina

harmoniosamente aos faróis dianteiros de LED com luzes diurnas (DRL), que conferem forte identidade e pertencimento da marca para um verdadeiro Corolla. Linhas laterais contínuas conectam a parte dianteira às lanternas traseiras de LED de forma fluida, conferindo dinamismo. As formas sólidas dos para-lamas são fundidas ao veículo, que possui uma linha de cintura alta e larga, expressando uma postura imponente.

Sistema Híbrido Flex. Maior experiência de direção, tranquilidade e ainda mais economia

O Corolla Cross possui o sistema híbrido flex Toyota nas versões XRV e XRX para que você tenha uma experiência ao volante única com o mínimo de consumo de combustível.



Fotos: Divulgação

A sintonia perfeita entre sistema híbrido, plataforma TNGA e muito espaço interno

O Corolla Cross foi pensado para oferecer o máximo de conforto aos seus ocupantes e facilitar o seu dia a dia. Com amplo espaço interno na cabine e um porta-malas de 440L, você não precisará se preocupar na hora de fazer as malas para sua viagem. ■



Acabamento interno

O SUV da marca traz um acabamento interno com partes revestidas de tecido preto e o volante em couro na cor preta, painel central em Black Piano e os difusores de ar com acabamento na cor prata. O banco traseiro é bipartido, rebatível 60:40 e reclinável. Há ainda cobertura retrátil do porta-malas.



Mercado&

Zorro: Como este personagem de 1919 pode contribuir para o nosso crescimento?

Basicamente “O Zorro” conta as aventuras do aristocrata Don Diego de La Vega, filho de Don Alejandro, que, ao voltar para a velha Califórnia, a encontra sob o controle de tiranos. O que os inimigos não sabem é que Diego também atende sob o codinome de Zorro, o homem da máscara, um mestre espadachim extremamente poderoso, sendo capaz de usar uma, duas ou três espadas em diferentes estilos de ataque e capaz de usar algumas técnicas de espada que utilizam o ar e envolvem atacar o inimigo à distância. Na história de Zorro, durante seu treinamento com um mestre espadachim, o ancião faz um pequeno círculo ao redor de Zorro e faz com que ele treine dentro deste pequeno círculo por horas a fio e até que ele tenha o domínio do espaço ao seu redor. Quando Diego consegue dominar este pequeno espaço, o mestre demarca outro círculo um pouco maior e repete todo o processo. Assim se segue, sempre aumentando o tamanho dos círculos e apenas após Zorro obter o domínio daquele determinado espaço.

O círculo do Zorro em nossa realidade

O personagem Zorro e sua história podem até ser sidos criados em 1919, mais de 100 anos atrás, porém os aprendizados e associações com a realidade podem ser mais atuais do que pensamos.

O círculo de treinamento de Zorro pode ser usado em forma de metáfora para metas pessoais e profissionais, desde as menores até as mais ambiciosas. Já ouviu dizer que na subida para o sucesso, é necessário subir um degrau após o outro? Ninguém sobe 5 degraus de uma vez em uma escada. Assim é com a analogia do círculo do Zorro. Precisamos primeiro dominar o círculo pequeno, para só então aumentar um pouco o círculo e dominá-lo, evitando assim dar um passo maior que a perna como já dizia o ditado popular. Para qualquer conquista, qualquer tarefa, qualquer resultado que busquemos na vida pessoal e profissional, é preciso antes acumular recursos como conhecimento e confiança necessários para expandir nosso círculo. Afinal, de nada adianta colocarmos uma meta ambiciosa se não sabemos nem por onde começar ou como desdobrar as ações necessárias para traçar um planejamento. Segundo Shawn Achor, autor americano e palestrante conhecido por sua defesa da psicologia positiva, nós somos movidos pela crença de que nosso comportamento faz a diferença e que temos controle sobre o nosso futuro. Sentir que somos capazes e que temos potencial é um dos maiores propulsores do bem-estar e do alto desempenho. Muitas vezes quando colocamos uma meta ambiciosa



Foto: Divulgação

Vanessa Wedekin,
especialista em
estratégia educacional
da BiUP Educação

e não sabemos por onde começar, podemos sentir a sensação da falta de controle da nossa vida e do futuro, consequentemente a falta de potencial para alcançar tal meta, e por isso não a completamos. Podemos colocar uma meta ambiciosa, mas é necessário depois desdobrá-la em pequenas metas para que assim, a cada meta cumprida, a sensação de missão cumprida servirá como incentivo para continuar firme até o final da meta ambiciosa. ■



Igor Barros Baraçal

Engenharia Naval / Engenharia Mecânica
POLI USP / UNESP / UNICAMP



Conheça outros
alunos aprovados.



ESPAÇO SAÚDE



Vale Sul Shopping tem cada vez mais clínicas para cuidar de você.



clínica
artère

CARDIOLOGIA ADULTO,
INFANTIL E FETAL
LONGEVIDADE
CIRURGIA VASCULAR
PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO

12 3028 5676



Cian
Clínica de ouvido, nariz e garganta

OTORRINOLARINGOLOGIA
TRATAMENTO DO SONO
FONOAUDIOLOGIA
AUDIOMETRIA
VACINAÇÃO

12 97404 8913 ☎



CIPAX
Laboratório

EXAMES LABORATORIAIS
PATOLOGIA CLÍNICA
E CIRÚRGICA

ABERTO A PARTIR DAS 7:00
12 3203 0633



CLÍNICA
Ella

GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA
MASTOLOGIA
ESTÉTICA
DERMATOLOGIA
VASCULAR
FISIOTERAPIA

12 3931 3688 / 12 98270 1791



FCC
DIAGNÓSTICO
ODONTOLÓGICO

RADIOGRAFIA PANORÂMICA
RADIOGRAFIA PERIAPICAL
DOCUMENTAÇÃO ORTODÔNTICA
TOMOGRAFIA DE ALTA RESOLUÇÃO

12 99767 1376 ☎



INEVORA
Dermatologia Integrativa Avançada
Inaura Évora

DERMATOLOGIA CLÍNICA E ESTÉTICA
TRICOLOGIA E LASER
TRATAMENTOS FACIAIS
CORPORAIS E CAPILARES

12 3921 6577 / 12 99657 7664 ☎



inspire
PSICOLOGIA

PSICOLOGIA
PSIQUIATRIA
PSICANÁLISE
PSICOPEDAGOGIA
NEUROPSICOLOGIA

12 98864 6501 ☎



CLÍNICA
LATTERE
AO SEU LADO

UROLOGIA
GASTROCIURURGIA
COLOPROCTOLOGIA
ALERGIA E IMUNOLOGIA

12 3028 6004 / 12 3028 6003



OdontoHi

CLÍNICO GERAL
ODONTOPEDIATRIA
ENDODONTIA
ORTODONTIA
PERIODONTIA
HARMONIZAÇÃO OROFACIAL
PRÓTESE E IMPLANTES

12 3209 5209 / 12 99218 0072 ☎



ouvida
SEU MUNDO EM DETALHES

APARELHOS AUDITIVOS

12 3923 3504 / 12 99641 2896 ☎



PLANI
Medicina Diagnóstica

EXAMES LABORATORIAIS
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

ABERTO A PARTIR DAS 7:00
12 3797 5411



VALE SUL
SHOPPING

Clínicas médicas com diversas especialidades para consultas,
exames com convênios, além de toda comodidade do Vale Sul Shopping.

valesul.shopping