



TARCÍSIO DE FREITAS É O NOVO GOVERNADOR AO LADO DE FELICIO RAMUTH

ELES ASSUMIRAM O GOVERNO DO MAIS RICO ESTADO DO PAÍS



MEON MENU
Vinhos e histórias



CARNAVAL
Dicas para quem procura tranquilidade no Carnaval



POLÍTICA
Novos presidentes são eleitos nas câmaras municipais



ARQUITETURA
Decoração destruída no Palácio do Congresso volta a ser tendência



VELOZ
Fiat Fastback, design, performance e tecnologia

Circuito Turístico da RMVale



SICOOB
Cressem

MAIS QUE UMA ESCOLHA
FINANCEIRA, É COOPERAR
PARA CRESCERMOS JUNTOS!

Entre em contato e saiba mais

(12) 3904-9555
@SicoobCressem

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



O **meon** vai com você!
www.meon.com.br

Ano Novo. Oportunidade de renovação.

O fluxo de energia de um Ano Novo é sentido na alegria de viver e na permissão concedida por Deus para “recomeçar”.

O sentido do finalizar um ano e começar outro mostra-se como um instrumento para repor as energias, com verdadeiro espírito de renovação.

Neste ano, onde vivenciamos mudança radical no governo federal, de uma percepção de direita para esquerda, o estado de São Paulo teve uma transição suave. Já no 2º turno o então governador Rodrigo Garcia (PSDB) declarou apoio à chapa vencedora, de Tarcísio de Freitas (PSD), que tem como vice o ex-prefeito de São José dos Campos Felício Ramuth, ambos com residência em São José dos Campos, na nossa querida Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte. As presidências das Câmaras, em sua grande maioria, também experimentaram mudanças.

A **Metrópole Magazine** segue forte, ciente de que a democracia exige a existência de veículos sérios, comprometidos com a verdade.

Como sabem os nossos Leitores, temos uma linha editorial propositiva, com o real objetivo de contribuir com o desenvolvimento regional. Nesse ano que se inicia, temos vários novos projetos, além dos títulos que já se tornaram indispensáveis para quem quer conhecer a região em todos os seus aspectos: turismo, economia, educação, tecnologia e tudo o mais que faz a roda girar. Que esse ano seja abençoado para a humanidade, para você, para nós.

Boa Leitura!

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole
magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Reportagem
Lavínia Faria, Léo Lenzi, Louise Gadioli
e Reinaldo Moreira.

Colunistas
Viviane Renó e Luís Phytthon
Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Administrativo
Pedro Alves

Departamento Comercial
Pedro Ernesto

Distribuição
Edson Amaral

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

Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes, 221 - CEP 12243-750
São José dos Campos - PABX (12) 3204-3333
Email: metropolemagazine@meon.com.br

ANER
ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE EDITORES DE JORNAL

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

SUMÁRIO



18 Política
Novos presidentes são eleitos nas câmaras municipais



Foto: Divulgação

21 Encontro
LIDE Vale do Paraíba recebeu o ex-ministro Henrique Meirelles



Foto: Divulgação

24 Arquitetura&
Decoração destruída no Palácio do Congresso volta a ser tendência



Foto: Divulgação

26 Carnaval&
Dicas para quem procura tranquilidade no Carnaval



Foto: Divulgação

36 Passarela&
Desperte a sua verdadeira essência



Foto: Divulgação

40 Veloz&
Fiat Fastback, design, performance e tecnologia



Foto: Divulgação

Cobertura e distribuição

RMVale
39 cidades



08	_____ Espaço do Leitor	34	_____ Roda Gigante&
09	_____ Aconteceu&	38	_____ Meon Menu&
10	_____ Frases&	39	_____ Nutrição&
22	_____ Educação&	42	_____ Etiqueta Social&
28	_____ Viv&		



Estamos em festa!

**1 ano da Tv Thathi SBT, uma tv toda feita para você.
De segunda a domingo pedimos
licença para entrar na sua casa.**

**Além dos nossos apresentadores,
a Tv Thathi SBT conta com um casting de peso:
Silvio Santos, Patrícia Abravanel,
Eliana, Celso Portioli, Ratinho,
Raul Gil e muito mais.**

Tv Thathi SBT. Agora mais perto de você.



Espaço do Leitor

Feedback

Edição 94 – Dezembro de 2022
RMVALE



12 98218-4888



O cenário para 2023 é otimista para a RMVale. Estamos vendo um movimento de migração de boas empresas para a nossa região. O setor imobiliário tem sido bastante demandado para locações, o que demonstra pessoas se mudando para cá e trazendo a ampliação do desenvolvimento das cidades. Além do mais, tivemos o advento da privatização da gestão do aeroporto de São José dos Campos, que na minha opinião pode fortalecer bastante a questão do desenvolvimento regional. É um ano que promete!

Kiko Sawaya, CEO Founder do Desenvolve Vale a respeito da reportagem "Bola da Vez" na edição passada da Metrópole Magazine



Revista Metrópole, retrato vivo e dinâmico que expressa verdadeiramente a razão, ação e coração dos municípios da região metropolitana do Vale!

Maria Thereza Ferreira Cyrino - Secretária Municipal de Educação na Prefeitura Municipal de Jacareí



Uma revista super completa, com reportagens interessantes e bem escritas, atualizadas e uma estrutura bonita, muito agradável a leitura."

Nuricel Villalonga Aguilera - Fundadora do Instituto Alpha Lumen



"Sempre que quero saber algo, vejo no Portal Meon. Um dos poucos veículos de comunicação que cobrem bem o Litoral Norte"

Maria Clara Nogueira - estudante



Aconteceu&

São Luiz do Paraitinga terá programação especial de carnaval para as crianças

A cidade de São Luiz do Paraitinga recebe uma programação especial de carnaval para as crianças. Entre os dias 19 e 21 de fevereiro, o município receberá o carnaval infantil "Pequeno Folião", com programação voltada exclusivamente às crianças, que vai de oficinas, brincadeiras e apresentações musicais, até os cortejos. A programação será totalmente gratuita e contará com oficinas com a temática carnavalesca, como a construção coletiva de um bonecão, e várias outras atividades que visam promover o desenvolvimento cognitivo e motor das crianças, assim como as interações propostas nas brincadeiras que serão realizadas durante todo o evento. O evento será realizado no Parque Linear Urbano Rei Canário, próximo ao mercado municipal, no Centro de São Luiz do Paraitinga, das 10h às 13h. ■



Foto: Divulgação



Claudio Vieira/PMSC

Governo de São Paulo prorroga o programa Bolsa Trabalho até março de 2023

O Governo do Estado de São Paulo prorrogou o Bolsa Trabalho até o dia 31 de março, mantendo o contrato dos atuais beneficiários do programa, que terminaria no dia 31 de dezembro. Além do pagamento do auxílio mensal, o programa prevê que os beneficiários participem de cursos de qualificação profissional. Os inscritos podem escolher seis opções de cursos profissionalizantes virtuais da Univesp (Universidade Virtual do Estado de São Paulo). ■

São José vai ganhar a terceira feira livre noturna em fevereiro

A partir de fevereiro, a Prefeitura de São José dos Campos dá início ao funcionamento da terceira feira livre noturna na cidade, desta vez no Centro da Juventude, na região sul. Estão previstas 38 barracas com produtos fresquinhos como frutas, verduras, legumes, frios, pastel, caldo de cana, ovos, doces, bolachas e também comidas típicas, tudo que o consumidor precisa em um único lugar. As barracas serão instaladas em frente à entrada principal do Centro da Juventude, ao lado da pista de skate. A feira será todas as terças, das 17h às 22h. ■



Claudio Vieira/PMSC

Jacareí inaugura Ponte Mário Covas, ligando regiões leste, oeste e norte da cidade

A Prefeitura de Jacareí inaugurou a terceira ponte sobre o Rio Paraíba do Sul, entre as Avenidas Malek Assad e Presidente Humberto de Alencar Castelo Branco. Com o nome de 'Ponte Governador Mário Covas'. A Ponte Governador Mário Covas e a Avenida Governador Mário Covas, que liga as avenidas Malek Assad e Presidente Humberto de Alencar Castelo Branco, fazem parte do pacote de obras que serão realizadas para construção do Anel Viário. O objetivo é oferecer uma interligação viária direta entre as regiões Leste, Oeste e Norte, sem passar pela região central da cidade.

Na inauguração da nova ponte, o secretário de Governo de Jacareí, Celso Florêncio disse que o "novo eixo viário, juntamente com a duplicação da Castelo Branco e a interligação da Davi Lino com o Parque Meia-Lua, reduzirá, significativamente, os congestionamentos na região central da cidade. Além disso, o tempo de deslocamento entre a Região Leste, a mais populosa, e a Oeste, onde se encontra a maior parte do parque industrial da cidade, também será menor". ■



Foto: Prefeitura Municipal de Jacareí

SOLUÇÃO COMPLETA PARA SUA CASA E EMPRESA:

A GENTE SE CONECTA!

Ultravelocidade pra você ir mais longe!

INTERNET
FIBRA ÓPTICA

TV POR
ASSINATURA

TELEFONIA
FIXA

CONTRATE HOJE MESMO:
12 2012-0000
WWW.NIPFIBER.COM.BR

NIPBR
NIPCABLE

Consulte a viabilidade local

Frases&

“Não é um governo de ruptura, vocês têm muitos projetos bons em andamento e permanecerão em andamento ao longo da nossa gestão”.

Felício Ramuth (PSD), como governador em exercício, discursa na AGEMVALE aos prefeitos da região a garantia de continuidade dos projetos já em execução.



Foto: Adenir Britto/PMSC



Foto: Marcelo Camargo/Agência Brasil

“O Brasil tem de ser dono de si mesmo, dono do seu destino. Tem de voltar a ser um país soberano”.

Presidente eleito do Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva (PT) em seu primeiro pronunciamento como governante do país.

“[...] NÃO COMO O PRÍNCIPE QUE NASCI, MAS COMO O HOMEM QUE ME TORNEI”.

Em seu primeiro livro de memórias, Harry escreve em Spare (O Que Sobra, na versão em português) vários acontecimentos de sua vida e tem gerado diversas discussões ao redor do mundo.



Foto: Divulgação

A PREFEITURA FAZ, SUA VIDA MELHORA!

AV. LINEU DE MOURA



- OBRAS EM ROTATÓRIAS, ALARGAMENTO DE PISTA, CRIAÇÃO DE FAIXA, RETORNOS E NOVOS ACESSOS
- MELHORIA NO FLUXO DE VEÍCULOS E REDUÇÃO NOS CONFLITOS DE MOVIMENTO
- REDUÇÃO DE TEMPO NO SEMÁFORO
- **INVESTIMENTO** DE R\$ 15,8 MILHÕES

VIA JAGUARI



- COM 5,6 QUILÔMETROS, VAI INTERLIGAR A REGIÃO NORTE COM A REGIÃO CENTRAL
- **INVESTIMENTO** DE R\$ 52,3 MILHÕES
- REDUÇÃO DO TRÁFEGO DE CAMINHÕES DENTRO DO BAIRRO
- MELHORIA NA FLUIDEZ DO TRÂNSITO

Bom, bom mesmo, é viver em São José!



Baixe o aplicativo **SJC** na mão



PREFEITURA SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

ESPECIAL



Foto: Governo do Estado de São Paulo

TIRANDO DO PAPEL

Recém-empossado como novo Governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas já tomou diversas ações, algumas delas, voltadas para a RMVALE

Da redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Chegou o momento de colocar as metas em prática. O ano ainda está só começando, mas os planos de trazer novos ares para o estado de São Paulo iniciaram há algum tempo. Escolhido pela

população paulista no primeiro turno das eleições - com mais de 42% dos votos válidos - Tarcísio de Freitas (Republicanos), divulgou em um documento de 43 páginas as propostas de governo, pouco antes de ser eleito.

A **MetrÓpole Magazine** vai relembrar quais são esses projetos e, também, apresentar um pouco mais as expectativas voltadas para a RMVale neste começo de mandato e o que já foi feito nestes primeiros dias de mandato.

O arquivo reúne um total de 142 propostas e é dividido em três segmentos: desenvolvimento social; desenvolvimento urbano e meio ambiente; desenvolvimento econômico e inovação.

O primeiro reúne assuntos direcionados para “saúde, educação, segurança pública e ações voltadas para a população vulnerável”. O segundo aborda “as ações de infraestrutura, habitação, meio ambiente e saneamento”. Já o último, “trata de emprego e renda, competitividade do setor produtivo, com propostas acerca de empreendedorismo, indústria, comércio, serviços, turismo e agronegócio, além de ações para desburocratização da gestão pública e desoneração tributária”.

Tarcísio ainda afirma que “não há nada que resista ao resultado”. É a partir disso, que se criou “um modelo de gestão focado, que integra planejamento, técnica, propósito e criatividade para ser aplicado em todas as instâncias da administração pública para gerar resultados econômicos e sociais, com sustentabilidade ambiental”. De acordo com o até então candidato, as propostas do documento foram elaboradas após “exaustivo diálogo” com a população, e que as propostas apresentadas podem ser modificadas a partir da comunicação entre governo e sociedade.

Já como governador empossado, Tarcísio rompeu um ciclo de quase 30 anos no governo estadual: com a derrota de Rodrigo Garcia (PSDB), o Partido da Social Democracia Brasileira, deixou de comandar o estado de São Paulo. Mas nem por isso o antigo ciclo foi finalizado.

Logo após a disputa do primeiro pleito, Garcia declarou apoio à campanha de Tarcísio na disputa do segundo turno, contra Fernando Haddad (PT). Após o resultado a favor do político do Republicanos, deu-se início ao processo transitório entre governos, no qual houve a garantia de que projetos em andamento seriam concluídos, como por exemplo, a ampliação da educação em período integral, por meio de uma maior interação entre as unidades de educação básica da comunidade local e as universidades.

QUEM COMPÕE O NOVO GOVERNO?

Com o trabalho assumido desde o primeiro dia do ano, o governador de São Paulo tem a colaboração de 24 secretários (mesmo número da gestão anterior do PSDB) para conduzir e dar continuidade nos ofícios do estado. A posse de todos eles na Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp), aconteceu em 1º de janeiro, logo após o governador e o vice, Felício Ramuth (PSD), empossarem.

Entre as novidades entre as secre-

tarias, está a criação da Secretaria da Mulher, promessa de campanha já cumprida. Além disso, a pasta de Infraestrutura, Transportes e Meio Ambiente, que uniu as antigas secretarias de Infraestrutura e Meio Ambiente com a de Logística e Transportes.

Abaixo estão listados todos os membros do governo paulista e as respectivas pastas que irão comandar pelos próximos anos:



Foto: Vinicius Rosa

- Secretaria de Saúde – **Eleuses Paiva**
- Secretaria de Educação – **Renato Feder**
- Secretaria de Governo e Relações Institucionais – **Gilberto Kassab**
- Casa Civil – **Arthur Lima**
- Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística – **Natália Resende**
- Secretaria de Segurança Pública – **Guilherme Derrite**
- Secretaria de Administração Penitenciária – **Marcello Streifinger**
- Secretaria de Comunicação – **Lais Vita**
- Secretaria de Fazenda e Planejamento – **Samuel Kinoshita**
- Secretaria de Desenvolvimento Econômico – **Jorge Lima**
- Secretaria de Negócios Internacionais – **Lucas Ferraz**
- Secretaria de Parcerias em Investimentos – **Rafael Benini**
- Secretaria de Gestão e Governo Digital – **Caio Paes de Andrade**
- Secretaria de Turismo e Viagens – **Roberto de Lucena**
- Secretaria de Políticas para a Mulher – **Sonaira Fernandes**
- Secretaria de Justiça e Cidadania – **Fábio Prieto**
- Secretaria de Transportes Metropolitanos – **Marco Assalve**
- Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação – **Marcelo Branco**
- Secretaria de Cultura e Economia Criativa – **Marília Marton**
- Secretaria de Agricultura e Abastecimento – **Antônio Junqueira**
- Secretaria de Desenvolvimento Social – **Gilberto Nascimento Júnior**
- Secretaria de Esportes – **Coronel Helena Reis**
- Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação – **Vahan Agopyan**
- Secretaria Especial de Projetos Estratégicos – **Guilherme Afif Domingos**
- Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência – **Marcos da Costa**

ESPECIAL

O QUE JÁ FOI FEITO?

Em pouco mais de 20 dias de governo, Tarcísio já esteve em importantes eventos e tomou ações, algumas delas, voltadas para a RMVale. Dentro do pacote de medidas estão as seguintes providências: o leilão do trecho norte do Rodoanel, previsto para acontecer em março e listado como uma das prioridades da administração estadual; a privatização da Sabesp e do Emae, porém, o projeto só poderá ser votado a partir de março, quando os deputados eleitos assumem o cargo na Alesp; a privatização do Porto de Santos, que até o momento, encontra-se num embate

com o Governo Lula; e a primeira viagem internacional como governador a Davos, na Suíça. A ida até o Fórum Econômico Mundial teve como objetivo buscar investimentos para o estado de São Paulo.

Também foi anunciado, mas no comando do vice-governador Felício Ramuth (PSD), em parceria com a prefeitura de São Paulo, a chamada “Justiça Terapêutica”. O projeto tem como finalidade aumentar a adesão ao tratamento de dependentes químicos na cracolândia, problema social resistente enfrentado pela capital paulista. **Além disso:**

Governador libera recursos para obras de recuperação devidas às chuvas



Foto: Governo do Estado de São Paulo

Com os dados levantados da Operação Chuvas de Verão, iniciada em 1º de dezembro de 2022 até 18 de janeiro de 2023, foram contabilizados pelo Centro de Gerenciamento de Emergências – CGE, 20 óbitos e dois desaparecidos no estado de São Paulo.

Dessas informações foram computadas ao todo 120 ocorrências, que resultaram em 20 óbitos, dois desaparecidos, três feridos, 776 desabrigados e 4.391 desalojados. Dos municípios que operam o Plano Preventivo de Defesa Civil, 166 permanecem em observação e 9 em atenção, inclusive Aparecida.

O Governador Tarcísio de Freitas liberou R\$11 milhões em recursos para obras recuperativas. Ainda serão liberados mais R\$14 milhões pelo Governo do Estado.

Até a publicação desta edição, vinte e dois municípios paulistas já decretaram Situação de Emergência. A Defesa Civil do Estado já distribuiu mais de 23 toneladas em ajuda humanitária, com um valor aproximado de R\$444 mil. O Estado conta com 839 instrumentos de identificação de risco, que atendem 330 municípios. O CGE emite boletins e alertas meteorológicos diários sobre as mudanças do clima para todo o estado de São Paulo.

Governador de São Paulo nomeia 878 novos soldados

Foram nomeados pelo governador, 878 candidatos aprovados no concurso de soldado de 2ª Classe. Os novos policiais farão o Curso Superior Técnico de Polícia Ostensiva e Preservação da Ordem Pública, na Escola Superior de Soldados “Coronel PM Eduardo Assumpção”. A publicação está no Diário Oficial do Estado.

Com duração de um ano, os futuros soldados farão 2,6 mil horas de aulas que abordarão disciplinas, como Direitos Humanos, Criminalística, Tiro Defensivo pela Preservação da Vida, Defesa Pessoal, Inteligência Policial, Psicologia, Medicina Legal, Doutrina de Polícia Comunitária, entre outras.

A nomeação faz parte do conjunto de ações emergenciais para solucionar o déficit na Polícia Militar do Estado de São Paulo, que atualmente é de 14%. Ações para recomposição do efetivo também estão previstas para a Polícia Civil e Polícia Técnico-Científica.



Foto: Denis Bonelli/SSP-SP

Câmeras corporais vão ser mantidas pela PM em São Paulo



Foto: Governo do Estado de São Paulo

Tarcísio de Freitas, disse em 5 de janeiro, que não vai alterar, nesse momento, a medida que obriga o uso de câmeras corporais por policiais militares de São Paulo (SP). “Não vamos alterar nada. Para quem está esperando que a gente mexa nesse programa agora, não vamos mexer”, disse ele, durante entrevista concedida a jornalistas logo após participar de uma reunião com secretários e o prefeito de São Paulo, Ricardo Nunes, no Palácio dos Bandeirantes, sede do governo paulista.

“Nesse primeiro momento, nada muda, não vamos alterar nada. Ao lon-

go do tempo, vamos observar e reavaliar, o que faremos com qualquer outra política”, disse o governador.

As câmeras operacionais portáteis, conhecidas como câmeras corporais, começaram a ser utilizadas pela Polícia Militar paulista em 2020. Essas câmeras de lapela são fixadas nos uniformes dos policiais para que suas ações nas ruas de São Paulo sejam monitoradas. O objetivo do governo paulista ao instalar essas câmeras nos uniformes foi de buscar reduzir a violência policial e contra os próprios policiais.

Há 18 anos, a TOTVS acredita e investe no Vale do Paraíba.

Somos a maior empresa de tecnologia do País, 100% brasileira. Líderes absolutos em software de gestão.

Há 18 anos, escolhemos estar na região com uma unidade exclusiva para garantir atendimento e proximidade aos nossos clientes do Vale do Paraíba. O nosso compromisso, mesmo nos momentos mais adversos, é garantir o seu negócio.

Conheça nosso portfólio de soluções que vão muito além do ERP.

Fale com a gente.
TOTVS Sudeste Meridional – Unidade Vale do Paraíba:
(12) 3600-8080 | linktr.ee/totvstsm

A
TOTVS
ACREDITA
NO
BRASIL
QUE
FAZ

TOTVS

ESPECIAL

A RMVALE NO GOVERNO



Foto: Léo Lenzi/Meon

Com a presença de diversos prefeitos da região, Felício Ramuth, governador em exercício devido a viagem de Tarcísio para a Suíça, anunciou investimentos na RMVale e empossou Sergio Francisco Theodoro como o novo diretor-executivo da AGEMVALE (Agência Metropolitana do Vale do Paraíba).

Na ocasião, também foram entregues 79 títulos de propriedade de lotes regularizados a famílias dos municípios de Areias, Cachoeira Paulista e Natividade da Serra. Os títulos vão beneficiar 57 moradores do núcleo Lindeiro ao CDHU do município de Cachoeira Paulista, 12 do núcleo Habitacional Vila Araújo, em Areias, e outros 10 do loteamento São Luiz, na cidade de Natividade da Serra. Outros 70 lotes regularizados aguardam a titulação dos proprietários.

Durante o evento, Felício também anunciou novos investimentos. Dentre eles, se destaca o aporte de R\$ 300 milhões para obras na Rodovia dos Tamoios, que liga São José à Caraguatubá. “Dia 17 de fevereiro será assinado o termo de aditamento com a Tamoios [...]

em 60 dias no máximo após a assinatura daquele trecho já vai estar liberado para que a população possa utilizar. Sobre o contorno, nós temos aí a entrega prevista para dezembro deste ano. É aquela obra para quem sobe a serra pelo túnel, é como se você continuasse reto para chegar lá em São Sebastião”, disse.

Foi declarado também que o governador Tarcísio de Freitas autorizou o início de estudos para a implementação do trem intercidades na região, que ligaria São Paulo até São José dos Campos, podendo se estender até Aparecida.

“Estamos um pouco mais atrasados aqui (em relação ao processo de implementação do trem em Campinas), mas estamos caminhando para tornar isso realidade. Sem falsas expectativas”, declarou Felício.

A AGEMVALE foi criada em 2012 com o objetivo discutir o desenvolvimento socioeconômico e planejamento regional para a melhoria da qualidade de vida da população, sendo composta por representantes de todos os 39 municípios da região. ■

“Estamos um pouco mais atrasados aqui (em relação ao processo de implementação do trem em Campinas), mas estamos caminhando para tornar isso realidade. Sem falsas expectativas”

Felício Ramuth,
vice-governador do
Estado de São Paulo



Encontro de posse AGEMVALE



Foto: Léo Lenzi/Meon

FELIZ EM TE VER!

O VERÃO CHEGOU E CARAGUATATUBA MAIS UMA VEZ ESTÁ PRONTA PARA TE RECEBER

Com mais de **40 km de praias**, uma **gastronomia requintada**, **hotéis e pousadas** preparadas e **muita diversão**, Caraguá quer te oferecer o melhor para relaxar com sua família e amigos.

UMA CIDADE MODERNA E EQUIPADA, PERTINHO DE VOCÊ

Vem pra Caraguá, que aqui a gente fica **FELIZ EM TE VER!**

Programação Completa da Temporada 2023

PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAGUÁ
FELIZ EM TE VER

POLÍTICA

OS REPRESENTANTES DO POVO

Conheça os novos presidentes das câmaras municipais da RMVale, eleitos para governar o biênio 2023-2024



Lavínia Faria

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Ao fazer uma intensa pesquisa para escrever essa reportagem, não foi preciso muito para entender que, as pessoas que estão à frente do poder legislativo das cidades da RM-Vale, são pessoas como nós, com vidas em comum. Comerciantes, empresários, estudantes, pais de família... Mas, diferente do que fazemos no dia a dia, eles têm como objetivo fazer da política um instrumento para melhorar a vida de toda a sociedade.

Com o início do ano, eles dão um novo passo em suas carreiras públicas, já conhecido por uns e novo para outros: o de serem presidentes das Câmaras Municipais pelo biênio 2023-2024. Entre as funções que vão executar, é atribuído aos representantes conduzir as sessões plenárias e desempatar as votações. Eles ainda podem assumir a administração do município, nos casos de licença ou impedimento do prefeito e vice. Abaixo você vai conhecer um pouco mais quem são essas pessoas.

São José dos Campos: **Roberto do Eleven (PSDB)**

Nascido em Caxambú (MG), o comerciante José Roberto de Castro Morais, foi eleito com 16 votos, em agosto de 2022, para ser o presidente do novo biênio.

Na maior cidade da RMVale, o vereador foi eleito pela primeira vez há dez anos, e, atualmente, exerce seu terceiro mandato. Ao longo dos anos entre 2017 e 2020, além de estar no cargo, também exerceu diversos papéis no cenário político, como: relator da Comissão de Meio Ambiente - 1ª formação, relator da Comissão de Economia, Finanças e Orçamento - 2ª formação, suplente de relator da Comissão de Planejamento Urbano, Obras e Transportes - 2ª formação e suplente de presidente da Comissão de Economia, Finanças e Orçamento - 1ª formação.



Desde o dia 02 de janeiro deste ano, Roberto assumiu o comando da Mesa Diretora da Câmara de São José dos Campos e irá coordenar os trabalhos do Legislativo. “Estas responsabilidades se somarão ao papel de vereador, que continuarei exercendo, ouvindo a população, apresentando indicações, projetos e requerimentos, bem como na busca de recursos junto à Câmara dos Deputados e Governo do Estado de São Paulo”.



Caraguatatuba: **Tato Aguilar (PSD)**

Quem encabeça a Mesa Diretora da Câmara de Caraguatatuba é o presidente reeleito Tato Aguilar. A ação é permitida na cidade litorânea e está prevista no artigo 9º do regimento interno do Legislativo Municipal.

Renato Leite Carrijo de Aguilar é filho e neto de políticos. Seu avô foi vereador de São Sebastião, enquanto seu pai, José Pereira de Aguilar, além de vereador foi também vice-prefeito e prefeito de Caraguatatuba. “Tato”, como é conhecido, está em seu terceiro mandato, na mesma cidade em que o pai fez carreira política.

Na primeira vez que ganhou a eleição para presidente da Câmara, Tato Aguilar ressaltou a importância da união no parlamento para o desenvolvimento de ações que possam melhorar a vida da população. Quando foi reeleito, Aguilar enfatizou a relevância da solidariedade na assembleia para desenvolver políticas que possam melhorar a vida das pessoas. “Não tenho nenhuma dúvida em dizer que a população fez uma boa escolha em eleger estes nomes que estão no parlamento. Hoje, temos uma Câmara idônea com vereadores realmente comprometidos com o cidadão. Cada um do seu jeito, cada um na sua bandeira, mas, todos trabalhando em prol de uma sociedade melhor e do desenvolvimento de nossa querida Caraguatatuba”, afirmou.



São Sebastião: **Marcos Fuly (DEM)**

Carioca, Marcos Antonio do Carmo Fuly, vai liderar a Câmara Municipal de São Sebastião pelos próximos dois anos. O vereador, que está em seu quarto mandato na cidade, tem como objetivo “resgatar a imagem da Câmara e aproximar o Legislativo ‘dos legítimos interesses dos cidadãos”.

Fuly viveu a infância na zona rural do Estado do Rio de Janeiro. Ele mora em São Sebastião desde os 16 anos, onde mantém até hoje uma bicicletaria, atendendo as comunidades da Topolândia, Itatinga, Olaria, e bairros próximos.

Ao assumir o comando da Câmara para o biênio 2023-2024, ele defendeu uma maior aproximação do conselho da cidade com a sociedade. “Queremos aproximar a comunidade da Câmara e vice-versa. Promover ações nos bairros. Incentivar o interesse das crianças e adolescentes pela política, contribuindo assim pela formação de cidadãos mais conscientes dos seus direitos e deveres”, disse.

O novo presidente da Câmara também citou questões mais importantes da população, como os problemas envolvendo o transporte coletivo, a falta de moradias e a necessidade de avançar a regularização fundiária em São Sebastião e certificou que o poder Legislativo será o intermediário dessas reivindicações.

POLÍTICA



Jacareí:
Abner (PSDB)

O vereador Abner Rodrigues de Moraes Rosa foi eleito com dez votos e ocupa o cargo de presidente pela segunda vez, sendo a primeira entre 2019 e 2020. No município, o mandato da Mesa Diretora é de dois anos, sendo vedada a reeleição para o cargo na mesma Legislatura. Desse modo, supondo uma nova candidatura, caso seja eleito em 2024, o candidato deve esperar durante esse período para exercer o cargo novamente.

Abner foi nomeado como vereador pela primeira vez no ano de 2016. Ele é natural de Jacareí, morou em diversos bairros da cidade e estudou em escolas do município. Inclusive, é formado em Mecânica Geral pelo SENAI e atualmente está se graduando no curso de Administração pela UNINOVE.

Sobre a participação dos munícipes em decisões populares, ele diz: “eu cobro uma participação maior da população. Todo ano acontece o Participa Jacareí, entre março e abril, em quase todos os bairros. É a oportunidade da população levar suas demandas aos vereadores e ao prefeito, porque todo orçamento é feito no ano anterior, portanto, precisamos saber agora o que deverá ser feito em 2024”.



Ilhabela: **Alessandro Abençoado** (PL)

Mais conhecido como “Abençoado”, caçara nato, Alessandro Carvalho Vieira, foi o eleito para presidir a Mesa Diretora da Câmara de Ilhabela pelos próximos dois anos. Abençoado é casado, tem dois filhos, é evangélico e empresário. Seu avô foi o primeiro da família a entrar no meio político, além de um tio. Ele seguiu o mesmo caminho, pois acredita que a política é uma ferramenta importante para o desenvolvimento da sociedade. Como presidente eleito na Câmara Municipal de Ilhabela, ele diz que compreende a “responsabilidade de representar o Legislativo, fiscalizando o governo e abrindo as portas para a população, a fim de que participem efetivamente de todas as decisões que o Legislativo tomará em prol do bem comum”.

E que também reforça o que disse em seu discurso de posse, em 1º de janeiro: “meu compromisso é com a população de Ilhabela e vou lutar pela implementação de políticas públicas universais para atingir a todos e para superar a visão patrimonialista do Estado. Pois é para o povo que a política pública precisa fazer-se diversa, criativa e múltipla”.



Igaratá: **Fernando Coppola** (PSDB)

Fernando Daniel Coppola é paulista e tem uma longa carreira na gestão pública de cidades da Grande São Paulo. Ele, que é empresário, tem formação em Administração de Empresas e Comércio Exterior, pós-graduação em Economia pela FGV (Fundação Getúlio Vargas) e Gestão Empresarial pelo International College de Londres.

Como presidente da Câmara de Igaratá, Coppola diz que a expectativa é positiva para o ano, de muito trabalho e comprometimento com os moradores da cidade: “vamos desenvolver um mandato em conjunto com os demais vereadores, pedindo a opinião de cada um em todas as decisões que precisarem ser tomadas, para que sempre haja um consenso em prol do melhor para a população”.

Ele ressalta a importância da boa relação entre executivo e legislativo, sem deixar de lado que os poderes são independentes, porém, ambos devem atuar em prol da sociedade, mantendo uma relação harmoniosa, sem abrir mão do papel fiscalizatório. “Somos os representantes mais próximos do povo e precisamos cobrar as demandas urgentes da população. Este é o momento de priorizar soluções para garantir qualidade de vida para nossos munícipes”, finaliza. ■

ENCONTRO

LIDE VALE DO PARAÍBA

RECEBEU O EX-MINISTRO HENRIQUE MEIRELLES EM ALMOÇO COM EMPRESÁRIOS EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Reforma Tributária foi um dos pontos defendidos pelo ex-ministro

Léo Lenzi e Reinaldo Moreira
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Marco Fenerich, presidente do LIDE Vale do Paraíba, recebeu o ex-ministro da Fazenda e ex-presidente do Banco Central, Henrique Meirelles, em São José dos Campos, no dia 25 de janeiro, no evento organizado pelo Grupo de Líderes Empresariais, que reúne executivos de diversos setores.

No encontro, durante um almoço, Meirelles fez um pronunciamento sobre a situação econômica do Brasil e as perspectivas para o futuro com o governo Lula, foi sabatinado por empresários e concedeu entrevista coletiva.

Se dirigindo à plateia, Meirelles destacou a expectativa de um crescimento da economia entre 0,5 e 1,0 %, com inflação relativamente alta, acima da meta e juros elevados. O ex-ministro chamou a atenção para o mercado ter maior cuidado com os balanços das grandes empresas para não acontecer o erro grave que ocorreu com as Lojas Americanas.

Novo Governo

Henrique Meirelles avalia que todo novo governo traz sempre um cenário de esperança, mas tudo dependerá das ações a serem implantadas, apesar do anúncio de aumento necessário das despesas. Para ele, o ideal seria fazer cortes de custos para encontrar certo equilíbrio.

De acordo com o ex-ministro, o projeto de Reforma Tributária tem que andar,



bem como uma Reforma Administrativa. Como a que foi feita no estado de São Paulo, em 2021, que gerou 50 bilhões de reais e foram utilizados como recurso financeiro para custear duas mil obras. Meirelles garante que o principal desafio do novo governo é controlar a questão fiscal e dar confiança aos empresários.

Moeda Brasil / Argentina

Questionado sobre a moeda em discussão que poderá ser implantada por Brasil e Argentina, Meirelles explicou

que ela seria utilizada por exportadores dos dois países por meio de conversões, o que na realidade seria um acerto de contas entre os bancos centrais.

A questão é que as exportações brasileiras são maiores, o que poderia dificultar as transações comerciais. Essa moeda seria administrada diretamente pelo Banco Central do Brasil e Argentina sem passar pelo dólar. O ex-ministro disse que há possibilidade desta ideia funcionar e dar certo. ■

Educação&

DO ENEM À UNIVERSIDADE

Estudantes que realizaram o Exame podem se inscrever em diversos programas do Governo Federal para acessar o Ensino Superior

Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Mais de 2,5 milhões de estudantes de todo o país realizaram o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), em 1,7 mil municípios no ano passado. O número expressivo revela que esta é a maior prova de acesso ao ensino superior do Brasil. As notas podem ser usadas para concorrer a vagas em instituições públicas, a bolsas de ensino e financiamento em instituições privadas e também podem ser utilizadas na seleção para universidades estrangeiras. De acordo com o cronograma disponibilizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), o resultado sai no dia 13 de fevereiro de 2023. As inscrições para os principais programas que utilizam a nota do Enem como forma de ingresso nas universidades começam no fim do mesmo mês e vão até meados de março. O gabarito oficial do exame já está disponível para consulta no portal do Instituto.

De olho no cronograma

Dentre os principais programas federais que utilizam as notas do Enem está o Sistema de Seleção Unificada (Sisu), que direciona estudantes para vagas em universidades federais e demais instituições públicas de ensino superior. Para quem se interessa pelo ingresso nessa modalidade, o prazo de inscrição é entre os dias 16 e 24 de fe-



vereiro e a primeira lista de chamada ficará disponível no dia 28.

Já o Programa Universidade para Todos (ProUni) seleciona estudantes para bolsas de estudos em universidades privadas. O valor das bolsas pode ser parcial ou integral. Há exigência de comprovação de renda familiar bruta mensal de até 1,5 salário mínimo por pessoa, nota mínima de 450 pontos na média do exame e não ter zerado em redação. As inscrições para o Prouni serão abertas ainda em fevereiro, no dia 28, e terminarão em 3 de março. Também em março, ocorrerá o Fies (Fundo de Financiamento Estudantil), as inscrições terão início no dia 7 e terminarão no dia 10. O Fies dá a possibilidade de obter crédito, com recursos e condições mais atrativas do que as disponíveis no mercado, por meio da nota conquistada no Enem. Os alunos mais bem colocados no exame podem concorrer a vagas em instituições de ensino no exterior. O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) tem convênio com 51 universidades em Portugal, que definem individualmente a forma de seleção.

Como o Enem é corrigido?

O exame usa um sistema de correção

chamado Teoria de Resposta ao Item (TRI), que é um método de correção anti-chute que, mesmo com o gabarito, torna impossível. Isso porque a nota não é calculada com base apenas na quantidade de questões corretas e sim, de acordo com a coerência das respostas do candidato ao conjunto das questões da prova.

Esse é um método mais abrangente. A TRI estima a dificuldade das questões e avalia o conhecimento dos participantes. Assim, estudantes com o mesmo número de acertos poderão ter notas diferentes. Um exemplo: se um estudante acerta questões muito difíceis, o método de correção espera que ele acerte também as mais fáceis também. Caso contrário, o sistema entende que ele chutou e, assim, pontua menos o aluno nessa questão do que candidatos que tenham mantido a coerência esperada.

Por isso, o Enem é uma forma de avaliação mais complexa e profunda do que provas convencionais em sala de aula. Há até um guia do Inep explicando aos alunos como funciona a correção do exame. As informações adicionais sobre o método de correção e a divulgação dos resultados podem ser obtidas diretamente no Portal: www.gov.br/inep. ■

MOMENTO IMPORTANTE NA VIDA DOS PAIS: A ESCOLHA DA PRIMEIRA ESCOLA

Na formação dos pequenos, todas as dúvidas pairam sobre a escolha do sistema de ensino

A escolha de uma escola para alunos que estão nos anos iniciais do Ensino Fundamental deve considerar, principalmente, o perfil da escola e o que ela oferece para estimular o desenvolvimento de seus alunos.

Nesse sentido, as famílias devem conhecer as propostas pedagógicas, visitar diferentes escolas, verificar as instalações, conversar com os gestores, buscar informações sobre como é o dia a dia das crianças na escola, se a instituição oferece atividades adicionais como esportes, artes, tecnologia (como robótica, programação), línguas (nesse caso, se é bilíngue ou internacional), entre outras possibilidades.

Conversar com amigos, parentes ou vizinhos que tenham os filhos matriculados nas escolas visitadas também é importante para ter informações de quem já conhece as práticas, as pessoas, as metodologias, o acolhimento, a orientação de estudos, a regularidade de tarefas/projetos/excursões e outras ações.

Conhecer a filosofia da escola, saber um pouco de sua história, se a escola estimula a criatividade, se há espaço para brincadeira (ser criança passa pelo lúdico e pelo encantamento com o conhecimento, nessa fase brincar é essencial), se há hortas, atividades na cozinha ou laboratório, enfim, tudo o que é oferecido, inclusive estar atento a alimentação oferecida na escola, buscando não apenas oferecer alimentos, mas orientar e ter alternativas saudáveis.

Nesse sentido, os pais devem ter em

mente que, como é início de formação, a criança vai ser estimulada e precisa ter acesso a informação de qualidade, seja por meio de materiais didáticos adequados e que irão fazer com que ela seja curiosa e participe da construção do conhecimento, quanto pelas práticas e métodos usados na escola para ensinar, que nesse momento devem ter evoluído para metodologias ativas sem perder de vista que nessa faixa etária as crianças precisam de orientação, acompanhamento e que passam a viver num contexto social mais amplo, com regras estabelecidas, necessidade de respeito pelos profissionais e seus colegas de escola.

A escola, para completar, precisa demonstrar que preza por seus valores, práticas, regras e profissionais e que tem nos pais ou responsáveis parceiros nessa jornada. A família precisa compreender isso, atuar em prol dessa parceria, respeitar as diretrizes apresentadas e aceitar quando assinou o contrato de matrícula, participar de forma consciente e crítica, tanto no que tange ao cotidiano da escola quanto em casa, no apoio e participação na vida escolar de seus filhos.

Em relação a escolas bilíngues ou internacionais é importante ressaltar que quanto mais cedo a criança tiver contato com um idioma estrangeiro, mais fácil será para que se aproprie dessa língua. Isso irá estimular sua curiosidade, levará a criança a expandir sua compreensão de mundo, entender não apenas a linguagem, mas a cultura diferente de países em

que essa linguagem é a base.

A proximidade da escola em relação a casa do aluno é fator a considerar por razões como entrada e saída nos períodos propostos, custo de transporte, logística da família e, principalmente, no caso da escola ser distante, o quanto isso pode cansar a criança e fazer com que tenha menos tempo para realizar suas tarefas e, em especial, brincar e ter também tempo com seus familiares.

Período integral é interessante e pode ser estimulador. Para famílias cujos pais ou responsáveis trabalham fora o dia todo, estar na escola, com acompanhamento de profissionais, sendo estimulado, garante a criança um ambiente mais saudável e seguro. No integral, no entanto, é preciso verificar o que a escola oferece como adicional, considerando-se, por exemplo, importante que tenha atividades esportivas, artísticas, aulas adicionais de línguas, estimula a leitura, tempo para fazer tarefas com apoio de monitores especializados e, é claro, tempo para interagir com outras crianças tendo o olhar atento de profissionais a lhes orientar.

João Luís de Almeida Machado, doutor em educação pela PUC-SP e consultor em educação, tendo atuado em sistemas de ensino (Poliedro, Sphere, Maple Bear, Luminova), escolas, empresas especializadas em educação, como curador em iniciativas como o YouTube Educação juntamente a Unesco e a Fundação Lemann. ■



Arquitetura&



Fotos: Divulgação

Quebra-quebra no palácio

Decoração destruída no Palácio do Congresso volta a ser tendência

Barbara Gomes e Karina Delavor

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A capital do país foi alvo das atenções no último dia 08, por conta de manifestações realizadas na praça dos três poderes, que procedeu a uma depredação histórica. Um dos prédios públicos mais afetados foi o Palácio do Congresso, o prejuízo milionário é resultado de avarias em computadores, mobílias, obras de artes e infraestrutura predial.

Projetado na década de 50 por Oscar Niemeyer, o palácio é composto por duas torres de 28 andares, com uma interligação entre elas. Sua arquitetura possui diversas particularidades e significados, entre elas as duas “conchas” localizadas na cobertura.

No projeto de interior do Congresso, diversos mobiliários e painéis são característicos do movimento modernis-

ta, assinados por renomados designers nacionais e internacionais. Dentro desse acervo, apesar de pertencerem há décadas passadas, alguns itens retornaram e são tendência na decoração nos dias atuais, como por exemplo:

A poltrona Beto do arquiteto e designer Sérgio Rodrigues, desenhada originalmente para o palácio na década de 50, faz parte do acervo de móveis do mezanino. A

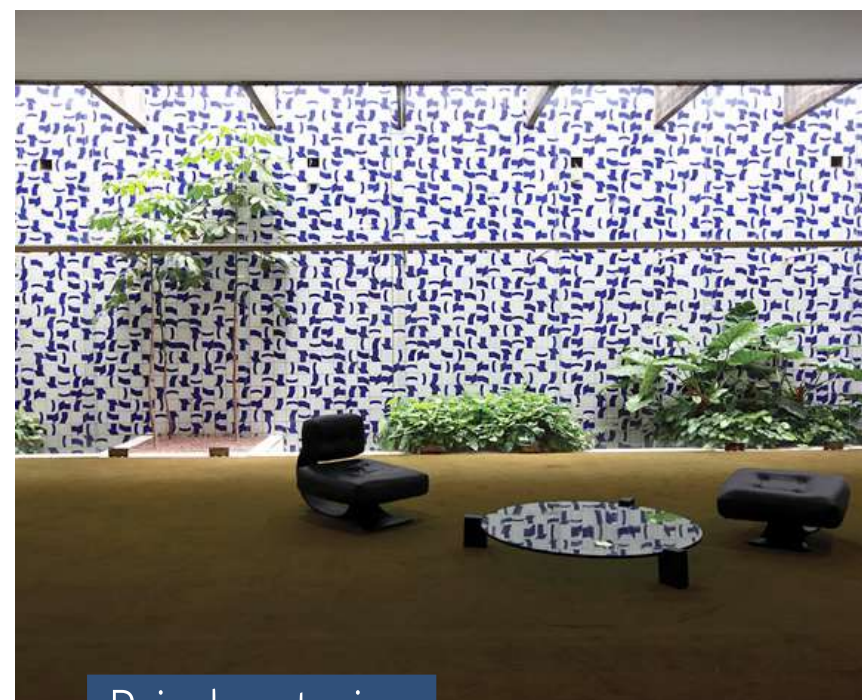
peça conta com referência de modelagem industrial: apresenta essa mistura entre o metal, madeira e tecido. E está muito presente na decoração dos dias de hoje.

Outro forte elemento é o painel Ventania do pintor, escultor e desenhista Athos Bulcão executado em 1971, composto por pequenos azulejos em cerâmica instalados de forma a não replicar um padrão. Esse painel é um exemplo de arte integrada à arquitetura. Atualmente grandes marcas se inspiram nas obras de Athos e trazem propostas reformuladas, com as mais diversas opções de cores e formas.

Dividindo espaço com elementos já citados, também temos o banco Marquesa, projetado nos anos 70 por Niemeyer e sua filha Ana Maria. A peça é um ícone do mobiliário brasileiro. As formas orgânicas, o uso da madeira junto com a palha natural, é uma combinação que voltou com tudo nos projetos de interiores e ganha destaque na atualidade. ■



Poltrona Beto



Painel ventania



Banco Marquesa

Carnaval&

Carnaval tranquilidade

Para quem quer fugir da folia, a Metrópole preparou dicas de hotéis e pousadas com diversão para toda a família



Foto: www.refugiomantiqueira.com.br/refugio

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

Em São Bento do Sapucaí o turista vai encontrar, dentre muitos, duas pousadas que foram filmadas pela Meon Turismo. Aliás, visitando nossa página no Youtube você poderá viajar por diversas cidades da região, com dicas de hospedagem, gastronomia, aventuras e muita coisa legal (<https://www.youtube.com/@meonturismo869/videos>).

Uma hospedagem muito legal em São Bento do Sapucaí – SP é a **pousada Refúgio Mantiqueira**. Numa propriedade simplesmente paradisíaca, com várias cachoeiras, verdadeira exuberância o turista encontra a simpatia dos proprietários Danilo e Daniela, o capricho em cada detalhe, os chalés com decoração

primorosa e aquele clima que compõe o cenário de filmes.

“Os arredores de Campos do Jordão guardam um belo segredo. O sossego de um verdadeiro refúgio de paz e tranquilidade, onde o mais saliente ruído provém das águas de uma rara cachoeira. A natureza é parte da decoração rústica deste aconchegante ambiente, com o conforto de quem parece não ter saído de casa, além do excepcional atendimento que você imaginava ter de ir muito longe para encontrar. A exclusividade que você procura está ao seu lado, aqui, na Pousada Refúgio Mantiqueira.” explicam os anfitriões.

A outra é a **Hospedaria Piccola**. Idealizada pelo casal, Ana Maria deu prosseguimento ao sonho mesmo quando o esposo faleceu. A construção foi mesclada de “Pau a Pique” e “Taipa de Pilão” onde o conjunto desses elementos favorecem a boa energia do local.

O nome Piccola, explica a anfitriã, é em homenagem a uma cachorrinha muito especial e, em italiano, significa pequena, assim como a hospedaria. Com apenas 3 suítes, sendo 2 delas com cama de casal e uma com três camas de solteiro, totalizando 7 lugares para dormir a pousada é puro charme, num lugar esplendoroso, bem aos pés da Pedra do Baú.



PARAIBUNA

Se preferir um lugar totalmente espiritual, a dica é o **Hotel Fazenda Morada dos Deuses**, localizado na zona rural de Paraibuna – SP. O projeto, como explica o idealizador Roberto Buckman, é o único no mundo onde você pode ter liberdade religiosa e harmonia entre as crenças.

“Você vai passar o dia conosco conhecendo e vivenciando experiências enriquecedoras e, nos intervalos, saborear em nosso Restaurante refeições volta-

das à limpeza do organismo com produtos vegetarianos e no final do dia ter o aconchego merecido em nossas suítes temáticas energizadas para que você tenha um sono tranquilo e possa despertar no dia seguinte renovado e pronto para recomeçar.” Complementa.

Os apartamentos são todos temáticos, diversão garantida para quem gosta de vivenciar experiências inusitadas como dormir num templo romano ou no quarto do Harry Potter. O Meon Turismo curtiu muito as casas na árvore.



Foto: hotelmoradadosdeuses.com.br

QUELUZ

Na região do Vale Histórico, em Queluz, você encontra o **Hotel Fazenda Santa Vitória**. Uma Fazenda de 1923 é um lugar incrível, com uma vista maravilhosa, uma anfitriã querida que explica que a fazenda foi aberta para receber o hóspede como amigo. “Ao cruzar a porteira, você irá vivenciar uma propriedade centenária que produz leite, frutas, legumes e hortaliças. Aqui cuidamos de cada detalhe para que sua estadia seja única e autêntica. Em meio à arquitetura e a natureza, você irá desfrutar de uma gastronomia repleta de ingredientes, histórias e saberes locais.”

Também em Queluz você será surpreendido pela **Pousada Águas da Marambaia**. Um lugar ideal para quem deseja fugir da correria da cidade para viver momentos únicos de paz e tran-

quilidade enquanto desfruta das belezas da natureza e do acolhimento de um lugar cheio de charme e conforto, explica a proprietária.

Já na entrada você será recepcionado por um rio de águas cristalinas que corre por toda propriedade. Além disso, a serra que circunda a pousada garante uma vista de tirar o fôlego.

A exuberante paisagem é um espetáculo e por isso foi idealizada integrando os apartamentos à natureza de forma a proporcionar momentos inesquecíveis de descanso, bem-estar e tranquilidade.

Encravada aos pés da Serra da Mantiqueira, na região do Vale Histórico, próximo à Serra da Bocaina, ao Parque Nacional e à cidade de Penedo, conhecida por ser um ponto turístico que oferece muitas opções de passeios e restaurantes. ■

Da redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Nosso estado de espírito define o que vamos querer fazer no feriado de carnaval. Às vezes queremos folia, blocos e até assistir aos desfiles de escolas de samba nas grandes capitais. Outras vezes queremos paz. E a nossa querida Região Metropolitana

do Vale do Paraíba e Litoral Norte (RMVale), que reúne 39 cidades, tem todo tipo de atividades que você quiser.

De praias maravilhosas a cidades bucólicas, montanha e metrópole, encontramos por aqui hotéis que são verdadeiras e inesquecíveis experiências.



Vivá& By Viviane Renó

Confraternização De Biasi Auditoria Consultoria



Reveillon 2023 no Shopping Colinas



Evento para empreendedoras fomenta parceria e negócios entre mulheres do Vale do Paraíba

Evento para empreendedoras fomenta parceria e negócios entre mulheres do Vale do Paraíba. A segunda edição do Workshop Protagonistas Lucrativas recebeu diversas empresárias e digitais influencers de São José dos Campos. O evento foi comandado pela coach e mentora de mulheres empreendedoras Gisela Campos e recebeu mais de 150 empreendedoras. O início do evento foi marcado por trocas e conexões entre as participantes, pois é um evento para networking entre as mulheres presentes. Ao decorrer do evento, foi realizada a palestra “Como planejar 2023 para colher os resultados que deseja”. O workshop é marcado por pitch de vendas, onde participantes sorteadas podem falar por 1 minuto sobre seus negócios e vender seu produto ou serviço para todas as empresárias que estiverem no local. O grupo Protagonistas Lucrativas fomenta parcerias e eventos entre empreendedoras do Vale do Paraíba e região. A próxima edição do evento já está marcada e a bilheteria está aberta: será dia 10/02, no Guten Bier.



Lançamento do livro “A vida e a mala” por Adriano Urizzi



‘Natal Iluminado’ da ACI premia 15 consumidores

Além de alegrar a cidade com muita festa e muitas atrações, o “Natal Iluminado” também dá prêmios. E muitos prêmios! A ACI de São José dos Campos realizou o sorteio do “Show de Prêmios”, em parceria com empresas da cidade com a meta de estimular as compras no comércio no período de festas. No total, 15 consumidores foram sorteados para receber prêmios diversos, de TV de 50 polegadas a bicicletas, de vale-compras de R\$ 1.000 a celular. O sorteio aconteceu na manhã de 12 de janeiro, na sede da ACI com transmissão ao vivo no Instagram e no Facebook da entidade. A cada R\$ 50 em compras feitas nas lojas que fazem parte do “Show de Prêmios”, o consumidor teve direito a um cupom, que foi preenchido e depositado em uma das urnas da campanha, espalhadas por toda a cidade. E os prêmios foram atrativos: TVs de 50 polegadas, bicicletas, laptops e dezenas de vale-compras de R\$ 500 a R\$ 1.000 doados pelas empresas patrocinadoras do projeto - Grupo Oscar, Armarinho Fernando, Sicoob, Fiel Zeladoria, Bio Art Piscinas, Studio Jéssyca Almeida, Café Mineiro e Televisão -, além da própria ACI.



Lançamento do clipe de Tadeu Alves

No último dia 13 de janeiro, o cantor sertanejo Tadeu Alves, fez uma festa de lançamento no clube novo tempo, na associação ferroviária de Pinda. O show teve participação de fãs, amigos e família do sertanejo. O clube aplaudiu e participaram desse lindo evento que comemorou 20 anos de carreira do sertanejo.



CenterVale Shopping: tudo o que o “Volta às Aulas” precisa em um só lugar

Com o diversificado mix de lojas, o CenterVale Shopping reúne todos os tipos de produtos para o início do ano letivo. Por isso, de 16 a 29 de janeiro, o centro de compras realiza a campanha Volta às Aulas, com as melhores ofertas em itens de papelaria, acessórios e vestuário para todas as idades. “A ideia é oferecer o máximo de comodidade aos nossos clientes, disponibilizando variedade de lojas, preços e produtos, tudo em um só lugar. Esta será uma excelente oportunidade para comprar todo o material escolar já usufruindo das promoções de nossa Sale Week, que começou dia 12 e vai até o final do mês.” Ressalta a gerente de Marketing do CenterVale Shopping, Magda Martins. Participam da campanha Volta às Aulas do CenterVale Shopping as lojas: Alô Bebê, Bibi, C&A, Crocs, Clube Melissa, Daiso, Funfarra, Inovathi, Jian Presentes, Kalunga, Le Postiche, Leitura, Lojas Americanas, Magic Feet, Magnólia, Americanas, Pitica XP, Riachuelo, Tok & Stok, Oscar e Imaginarium



Aniversário de 34 anos de Leonardo Morais



Festa do Havai aconteceu em 20/janeiro

Aconteceu no sampa gastronomia paulistana, com a banda Geriatricus



Aniversário da empresária Fernanda Souza

No último dia 15, a empresária da área da gastronomia joseense, Fernanda Souza comemorou mais um aniversário na presença de amigos, esposo, no seu bar e restaurante boteco chaparral da avenida Andrômeda.



Clinica Gustavo Gomide comemora 5 anos em Jacareí

Janeiro de 2023 é um mês de celebração para a equipe do Dr. Gustavo Gomide. Cinco anos atrás ele abria sua primeira clínica em Jacareí, cidade que o acolheu de braços abertos, onde pode prosperar com seu trabalho de cirurgião plástico atendendo pacientes de todo Vale do Paraíba. Junto com a celebração dos 5 anos de clínica, Dr Gustavo comemora 10 anos de formado como especialista, 15 anos como médico pela USP Ribeirão, inaugurando sua nova clínica, mais ampla e moderna para continuar seu trabalho em nossa cidade.



Cervejaria three lions 1º Portas Abertas do ano





Foto: Claudio Vieira / PMSJC

Foto: Adenir Britto / PMSJC

Circuito Joseense de Corridas de Rua terá 12 provas em 2023

Calendário foi divulgado em janeiro pela Prefeitura de São José dos Campos. A primeira prova do ano acontece em 19 de março e a última em 31 de dezembro

O Circuito Joseense de Corridas de Rua terá 12 provas na temporada 2023. O calendário foi divulgado em janeiro pela Prefeitura de São José dos Campos.

A primeira prova do ano acontece em 19 de março e a última em 31 de dezembro (confira o calendário no site da Prefeitura). A Prefeitura vai organizar duas dessas provas em parceria com o Instituto Athlon, ambas com inscrições gratuitas – Corrida de Aniversário de São José, dia 23 de julho, e Corrida de Aniversário de Eugênio de Melo, em 20 de agosto.

O calendário prevê três meia maratonas (21 km), quatro provas com percurso de 15 km, sete com 10 km e 12 com 5 km. As inscrições para essas provas são feitas pelos organizadores. Para se habilitar no Ranking Joseense o corredor precisa participar de pelo menos quatro provas do calendário. A Prefeitura também divulgou os vencedores do Ranking Joseense de Corridas de Rua de 2022. A lista com os nomes dos ganhadores nas mais diferentes categorias está disponível no site da Prefeitura. ■

Vagas de emprego oferecidas pelo PAT crescem 74,5% em 1 ano

PAT ofereceu 7.787 vagas de emprego em 2022, quase dobrando a quantidade gerada no ano anterior. Em 2021, o número de oportunidades chegou a 4.463

O PAT de São José dos Campos, mantido pela Prefeitura, ofereceu 7.787 vagas de emprego em 2022, quase dobrando a quantidade gerada no ano anterior

O PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) de São José dos Campos, mantido pela Prefeitura, ofereceu 7.787 vagas de emprego em 2022, quase dobrando a quantidade gerada no ano anterior. Em 2021, o número de oportunidades chegou a 4.463. O aumento no comparativo dos dois anos foi de 74,5%.

Também houve crescimento no total de candidatos encaminhados para as vagas no período. Em 2021, o PAT realizou o encaminhamento de 16.413 pessoas para as empresas contratantes.

No ano passado, esse número subiu para 25.024 profissionais.

O perfil de vagas oferecidas pelo PAT em 2022 é variado, com oportunidades em vários setores da economia, como serviços, comércio, construção civil e indústria.

Entre as ocupações com mais vagas estão as de vendedor para comércio varejista (509), servente de obras (379), auxiliar de serviços de alimentação (311), atendente de lanchonete (268), operador de caixa (265), atendente de lojas e mercados (258), pedreiro (257) e faxineira (253).

Na indústria, a função de caldeireiro, com 220 vagas, foi a recordista de vagas no PAT. ■



Foto: Adenir Britto / PMSJC



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Hospital Municipal é recertificado por qualidade no atendimento

Certificação foi concluída no final de 2022. Apenas 29 hospitais públicos dos 2.639 que existem no país são acreditados com o nível Pleno

O Hospital Municipal de São José dos Campos acaba de ser recertificado pelo Instituto Qualisa de Gestão, agora com acreditação nível 2 (Pleno), de acordo com as normas da ONA (Organização Nacional de Acreditação).

A certificação foi concluída no final de 2022. Apenas 29 hospitais públicos dos 2.639 que existem no país são acreditados com o nível Pleno, abaixo apenas do nível de Excelência (3).

A acreditação hospitalar é um método de avaliação realizado

de forma voluntária com o objetivo de promover a qualidade e a segurança da assistência no setor de saúde. “A cada certificação alcançamos um novo ciclo de melhorias dentro do hospital, colocando a qualidade como modelo de gestão”, afirmou a médica Christiany Maria Cavalcante, coordenadora do setor de qualidade do HM. “O objetivo final é sempre a segurança do paciente, fazendo com que ele seja o centro de tudo e o hospital se organize em volta para atendê-lo”, ressaltou ela. ■



Foto: Adenir Brito / PMSJC

Programa Qualifica oferece cursos para atender SSP23

Prefeitura de São José lança quatro cursos voltados para pessoas que tenham interesse em trabalhar no Space Studies Program, o maior evento de estudos espaciais do mundo

O programa Qualifica São José está lançando quatro cursos voltados para pessoas que tenham interesse em trabalhar no Space Studies Program, o maior evento de estudos espaciais do mundo. O SSP23 será realizado entre os dias 26 de junho a 25 de agosto em São José dos Campos. Os interessados poderão optar entre Qualificação do Bem Receber – Atendimento ao Cliente para Excelência em Eventos, Inglês Básico, Inglês Instrumental Intermediário voltado à Hospitalidade e

Agente Receptivo para Turismo Local.

Os cursos são gratuitos e serão ministrados pelo Cephas (Centro de Educação Profissional Hélio Augusto de Souza) e vão acontecer na modalidade EaD (Ensino a Distância).

A realização dos cursos também tem o apoio do Sinhores (Sindicato dos Hotéis, Bares e Similares) e do Destination SJC.

As inscrições para os cursos de Qualificação do Bem Receber e Inglês Básico começam em 31 de janeiro (mais informações no site da Prefeitura). ■

Roda Gigante & LITERATURA

AO FAROL

VIRGINIA WOOLF

Considerado como um dos mais influentes romances do século XX, *Ao Farol*, livro da britânica Virginia Woolf, retrata a vida da família Ramsay no período da I Guerra Mundial. A obra, marcada como uma das melhores obras em língua inglesa já escritas, também se estabeleceu como um dos principais marcos do modernismo na literatura.

Publicado em 1927, ele dá sequência à tríade experimental iniciada com *Mrs. Dalloway* (1925) e concluída com *As ondas* (1931). É um romance rico e multifacetado que, por um lado, revela a vida de uma família inglesa abastada da época, a ameaça da guerra, a tensão das relações familiares e os conflitos entre homens e mulheres; e, por outro, constitui-se numa delicada reflexão sobre a inevitabilidade da passagem do tempo e da morte, propondo uma jornada à consciência dos personagens e refletindo sobre a natureza da arte. Neste ano, *Ao Farol* entrou em domínio público.

Após 70 anos de falecimento do autor ou do último co-autor em casos de produções coletivas, diversas obras se tornam públicas, livres e gratuitas dentro e fora do Brasil. Virginia Woolf faleceu em março de 1941 e é autora de outros clássicos como: *Um Teto Todo Seu* e *A Viagem*.



O QUE SOBRA

PRÍNCIPE HARRY

Esta foi uma das imagens mais tocantes do século XX: dois jovens, dois príncipes, caminhando atrás do caixão da mãe, enquanto o mundo acompanhava os eventos com tristeza — e horror. Conforme Diana, a Princesa de Gales, era sepultada, bilhões de pessoas se perguntavam como se sentiam, e o que pensavam, os príncipes — e como a vida deles iria se desenrolar a partir daquele momento. Para Harry, esse livro é enfim a sua história. Com uma honestidade total e incontornável, *O que sobra* é um marco editorial, cheio de inspiração, revelações, introspecção e sabedoria, conquistada com muito esforço, no que diz respeito ao eterno poder do amor sobre a perda.

CI NEMA

GATO DE BOTAS 2: O ÚLTIMO PEDIDO

- Duração: 100min • Direção: Joel Crawford
 - Elenco: Antonio Banderas, Olivia Colman, Vagner Moura
- Na sequência do primeiro filme, lançado há mais de 11 anos, o Gato de Botas embarca numa nova aventura. A jornada épica desta vez é pela busca da Estrela dos Desejos para restaurar as suas vidas perdidas. Na procura, ele luta contra Cachinhos Dourados e os três ursos e também com o seu rival o Grande Lobo Mau. Agora, com apenas uma vida, ele precisa da ajuda de sua ex-parceira e inimiga Kitty Pata Mansa e, também, do cãozinho Perro.



TITANIC



- Duração: 210min • Direção: James Cameron
 - Elenco: Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane
- Um dos maiores clássicos do cinema, retorna às telonas 25 anos após a sua primeira estreia, em versão remasterizada em 4K e 3D. Jack Dawson (Leonardo DiCaprio) é um jovem aventureiro que, na mesa de jogo, ganha uma passagem para a primeira viagem do transatlântico Titanic. Trata-se de um luxuoso e imponente navio, anunciado na época como inafundável, que parte para os Estados Unidos. Nele está também Rose DeWitt Bukater (Kate Winslet), a jovem noiva de Caledon Hockley (Billy Zane). Rose está descontente com sua vida, já que sente-se sufocada pelos costumes da elite e não ama Caledon. Entretanto, ela precisa se casar com ele para manter o bom nome da família, que está falida. Um dia, desesperada, Rose ameaça se atirar do Titanic, mas Jack consegue demovê-la da ideia. Pelo ato ele é convidado a jantar na primeira classe, onde começa a se tornar mais próximo de Rose. Logo eles se apaixonam, despertando a fúria de Caledon. A situação fica ainda mais complicada quando o Titanic se choca com um iceberg, provocando algo que ninguém imaginava ser possível: o naufrágio do navio.

Passarela&

Desperte a sua verdadeira essência

Encontre o seu estilo e viva com autenticidade

Liliane Oliveira

RMVALE

Olá, mulherada estilosa! Prazer, eu sou a Liliane Oliveira, consultora de moda há 20 anos e irei acompanhar vocês nessa trajetória da moda trazendo vários estilos para vocês usarem e abusarem da criatividade!

Primeiro, vou apresentar para vocês a minha visão. Moda não é apenas um look e sim uma extensão da essência, o que cada mulher traz dentro de si, através do seu estilo de vestir.

É transbordar, sentir-se bem, segura e empoderada. É o desabrochar da essência feminina. Looks e cores dizem muito sobre a personalidade, o jeito e comportamento que cada mulher quer se impor, ainda que ela não saiba.

Conhecer o seu estilo e biotipo faz toda a diferença na hora de fazer um investimento pessoal. Ainda que você não curta moda, a todo momento você está comunicando através do seu estilo.

Existem vários estilos: com qual você mais se identifica? Como encontrar o seu?

Bora lá, minhas lindas! Vamos mergulhar nessa edição para vocês investirem nos looks, com maior assertividade. Como sempre digo: mulher não gasta, mulher investe em si!



Liliane Oliveira

São sete estilos universais:



ESTILO CASUAL

Esta é uma combinação de peças confortáveis e despojadas com elementos esportivos. As lindas, adeptas desse estilo dão preferência aos tecidos naturais que possuem caimento perfeito, com uma textura gostosa ao toque que envolve acolhimento. Para mulheres que precisam de praticidade esse estilo é perfeito para o dia a dia. As peças-chave incluem tênis, camisetas, moletoms, calças de moletom e jaquetas esportivas. É importante prestar atenção às proporções e à harmonia de cores para manter o visual equilibrado.

ESTILO CLÁSSICO

As tops adeptas desse estilo são as que investem em elegância e formalidade. Sem dúvida nenhuma elas são sofisticadas. Caracterizadas por peças elegantes e atemporais. Ele tem raízes nas tendências tradicionais da moda e é baseado em proporções equilibradas e linhas limpas. Peças-chave incluem ternos, camisas brancas, saias lápis, vestidos de corte reto, casacos de lã e sapatos de salto baixo. As cores neutras, como preto, branco, cinza e marinho, são frequentemente utilizadas, enquanto os acessórios devem ser discretos e de boa qualidade. O estilo clássico é ideal para ocasiões formais e profissionais, mas também pode ser adaptado para o dia a dia, bastando escolher peças mais confortáveis.



ESTILO SEXY/SENSUAL

Ah... Essa é a diva que tem poder de sedução, ela sabe envolver. Sabendo usar a sensualidade sem ser vulgar. Pode-se dizer: essa mulher se torna poderosa, é caracterizada por peças que valorizam as curvas do corpo e os recursos físicos. Ele é baseado em tecidos sensuais e caimentos perfeitos, como seda, couro, renda e cetim, e em decotes profundos, fendas, transparências e recortes. Peças-chave incluem vestidos curtos ou longos, calças de couro, saias de cintura alta e top de bojo. As cores são geralmente escuras e intensas, como preto, vermelho e vinho, mas também pode haver peças brilhantes ou metalizadas. O estilo sexy/sensual é ideal para ocasiões noturnas e festas, mas pode ser adaptado para o dia a dia, dependendo da ocasião.



ESTILO ROMÂNTICO

Quando lembramos do estilo romântico, vem em mente a mulher romântica dos contos de fadas, com vestidos longos leves, rodados com cores pastel. As mulheres românticas são adotadas por peças delicadas e suaves. Os tecidos leves e fluídos, como o algodão, seda e renda, e em detalhes românticos como babados, rendas, laços e flores. Peças-chave incluem vestidos longos ou curtos, saias rodadas, blusas com decote redondo e mangas bufantes. As cores geralmente são claras e delicadas, como rosa, branco, azul-bebê e lavanda. O estilo romântico é ideal para ocasiões especiais, como casamentos e jantares românticos, mas também pode ser adaptado para o dia a dia, escolhendo peças mais casuais.



ESTILO DRAMÁTICO

Esse estilo da mulher impactante, onde chega é notada por seu visual ousado e criativo, admirada por combinar peças. Ela tem um olhar clínico para misturar estilos, estampas e cores que reflete a cultura urbana e tendências atuais. Se baseia também em contrastes de textura, cor e forma, com peças de corte amplo, tecidos estruturados e elementos de streetwear. Peças-chave incluem calças largas, jaquetas bomber, camisetas oversized, tênis e acessórios de estilo urbano. As cores costumam ser escuras, mas também há peças coloridas e estampadas. O estilo dramático/urbano é perfeito para quem gosta de se expressar através da moda e se destacar na multidão. Porém fica a dica, minhas lindas. É importante lembrar que é preciso equilibrar as peças e acessórios para não ficar um visual muito carregado.



ESTILO CRIATIVO

Criatividade é com ela mesmo. Criativo, é caracterizado por peças inovadoras e ousadas, que misturam elementos diferentes e inesperados. Ele se baseia em contraste de estilos, texturas, cores e padronagens, criando um visual único e chamativo. Peças-chave incluem camisetas estampadas, calças oversized, sapatos de plataforma, jaqueta de couro e acessórios extravagantes. O estilo criativo/contrastes é perfeito para quem gosta de se expressar através da moda e usar com suas escolhas. Fica a dica, minhas lindas criativas: é importante lembrar de equilibrar as peças e acessórios escolhidos para não ficar com um visual desarmônico e confuso.



ESTILO CONTEMPORÂNEO

A mulher com estilo contemporâneo é inovadora e criativa, ousada em misturar peças usando as tendências atuais e clássicas. Trazendo todo charme e elegância pro seu dia a dia. Ele é caracterizado por peças modernas, despojadas e versáteis, que refletem a personalidade e o estilo de vida do indivíduo. Peças-chave incluem jeans, camisetas básicas, sapatilhas, blazers e casacos oversized. As cores e estampas variam, mas podem incluir desde tons neutros até cores vibrantes e padronagens étnicas. O estilo contemporâneo é perfeito para quem gosta de se expressar através da moda e se sentir confortável e autêntico. ■

Meon Menu&

Degustar um vinho

na companhia de amigos vem se tornando um hábito para os joseenses e turistas que visitam São José dos Campos



Da redação

RMVALE

São José dos Campos, a primeira cidade inteligente do Brasil, que se fortalece no cenário nacional em diversos setores como inovação, tecnologia, educação, indústria aeroespacial e automobilística, se confirma também com a alta gastronomia como mostrou a **Metrópole Magazine** na última edição.

Uma casa que se destaca neste contexto aprazível é a Enoteca Ferreti, e por muitas razões. A começar pelo casal anfitrião, Ferreti e Fernanda, que têm prazer em receber os clientes, à ampla carta de vinhos e pratos deliciosos.

Ambos residiram na Itália, ele como jogador de futebol e Fernanda como modelo internacional e foi lá que Ferreti descobriu sua paixão pela gastronomia que inclui, claro, os vinhos.

Além de rótulos que atendem aos paladares mais requintados àqueles chamados custo-benefício, que permitem o

consumo no dia a dia, desde dezembro de 2019 a Enoteca oferece três rótulos próprios, de safras premiadas, produzidos na região de Veneto, na Itália.

As noites na Enoteca Ferreti são sempre alegres, divertidas, com boa música e direito a aulas de harmonização, explicações sobre vinhos e pratos como brusquetas, tábuas de frios carnes e massas. Todos os pratos são elaborados de forma que o convidado sinta o frescor dos alimentos, a riqueza dos temperos e qualidade de insumos. “Nossa importação é uma parceria com a vinícola Lunardi. Nosso vinho vem direto da Itália já engarrafado e rotulado. É muito orgulho pra nós poder oferecer vinho italiano, de produção italiana, numa casa em São José dos Campos!” explica Ferreti.

No restaurante do ex-jogador do Corinthians tem também uma coleção

de camisas de jogadores de futebol. Tem Kaká, Robinho e a principal - 34 do Corinthians, com o nome de Ferreti nas costas. “O cliente vê minhas fotos na parede, aquelas camisas, aí quer saber se jogo futebol. Hoje ninguém me reconhece. Mas tenho muita história para contar” fala Ferreti, brincando.

Ele conta que não esquece que o primeiro vinho sofisticado que conheceu foi em companhia do jogador Müller, ex-atacante. A dor por ter que abandonar o futebol foi amenizada pelo convite para abrir um restaurantes japonês em Milão, um local que seria uma casa dos jogadores brasileiros na Itália. Virou a reunião dos boleiros – contou o ex-meia.

A Enoteca Ferreti também funciona como um ponto de encontro de amigos, clientes que se tornam amigos e ex-jogadores que sempre estão por ali. ■

Nutrição&

Distúrbios alimentares em crianças e adolescentes são agravados no verão

Com o verão chegando, é importante estar ciente dos riscos de distúrbios alimentares em crianças e adolescentes. Durante essa época do ano, as crianças tendem a ficar mais tempo fora de casa, expostas a tentações alimentares e pressão social para se adequar a padrões de beleza irrealistas.

Distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia, e compulsão alimentar podem ser agravados no verão devido à exposição constante ao corpo nu de outras pessoas e à pressão para perder peso rapidamente antes do início da próxima escola. Além disso, as crianças e adolescentes podem se sentir isoladas por não se encaixarem nos padrões de corpo idealizados impostos pelas mídias sociais.

Como nutricionista, é importante que os pais e responsáveis estejam cientes dos

sinais de distúrbios alimentares, como mudanças bruscas de peso, evitação de atividades sociais, alimentação desordenada, infelicidade em usar roupas mais apertadas. É essencial que as crianças e adolescentes sejam encorajadas a seguir uma dieta equilibrada, composta por frutas, legumes, verduras e proteínas. Além disso é interessante que as mesmas pratiquem atividades físicas regularmente, a fim de desenvolver uma relação saudável com a comida e o próprio corpo.

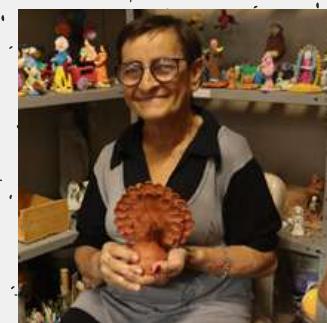
Pais e responsáveis também devem trabalhar para combater a pressão social e os estereótipos de beleza, encorajando as crianças e adolescentes a se valorizarem por suas qualidades internas e não apenas pelo seu corpo. É importante que as crianças e adolescentes sejam expostas a uma variedade de corpos

e tipos de beleza, a fim de desenvolver uma imagem positiva de si mesmas.

Em resumo, o verão pode ser uma época desafiadora para crianças e adolescentes com distúrbios alimentares. É importante que os pais e responsáveis estejam cientes dos riscos e trabalhem para ajudar as crianças a desenvolver uma relação saudável com a comida e o próprio corpo. ■



Pietra Davoli
NUTRICIONISTA MATERNO INFANTIL
CrdP 65563/P



ASSOCIAÇÃO DAS FIGUREIRAS ARTEIRAS DA SANTA CRUZ

A ASSOCIAÇÃO DAS FIGUREIRAS ARTEIRAS DA SANTA CRUZ É UM GRUPO DE MULHERES, DE 5 A 80 ANOS, EM POSIÇÃO DE VULNERABILIDADE QUE SE ORGANIZARAM COM O PROPÓSITO DE TRANSFORMAR E DESENVOLVER A REALIDADE DA COMUNIDADE SANTA CRUZ POR MEIO DO APRENDIZADO DE OFÍCIOS E DA ARTE

TEL.: (12) 98309-4417 - PRAÇA DO CRUZEIRO, 166 - VILA SANTA CRUZ



Veloz&

Fiat apresenta **Fastback**

com a melhor combinação de design, performance, segurança e tecnologia em um SUV coupé



Da Redação

RMVALE

Ao longo dos seus 46 anos, a Fiat não parou de se reinventar. Depois de revolucionar segmentos como o de picapes, criar o de SUPs e inovar o de veículos de passeios, a marca se prepara para mudar o mercado novamente. Desta vez com o Fiat Fastback, o seu primeiro SUV Coupé. Mais importante lançamento da Fiat dos últimos anos, o

modelo reúne o melhor de cada segmento, como o maior porta-malas da categoria e amplo espaço interno, uma das maiores alturas em relação ao solo entre os concorrentes com posição de dirigir elevada e a esportividade dos motores turbo.

Tudo começou com um carro conceito apresentado no Salão do Automóvel de São Paulo de 2018, que foi elogiado

mundialmente por seu design que trazia a harmonização perfeita entre os desenhos de um SUV e um coupé. Com grande sucesso de público e mídia, o conceito ganhou vida e serviu como inspiração para o desenvolvimento do Fastback, desde o nome até as linhas marcantes e inovadoras.

Aliás, o próprio termo “fastback” faz

referência direta a uma categoria super seleta de carros que têm em comum essa característica: o desenho veloz e as curvas dinâmicas. Um design fluido e esportivo, que faz com que ele pareça estar em movimento até quando parado. Desta forma, não teria outro nome que representasse tão bem o SUV Coupé da Fiat, já que ele reúne todos estes atributos e ainda traz os conceitos do renomado design italiano.

O Fastback foi desenvolvido para ser a combinação perfeita do melhor de cada segmento do mercado automotivo. Não é para menos, já que reúne a altura de solo e posição de dirigir de um SUV, um espaçoso porta-malas e a performance de um esportivo com motorização turbo.

Disponível em três versões (Audace, Impetus e Limited Edition Powered By Abarth), o Fastback traz uma ampla lista de itens de série. Completo, ele sai de fábrica reunindo conteúdos como sistemas avançados de assistência à direção (ADAS), freio de mão eletrônico, paddle shifters (câmbio borboleta), cluster full digital de 7 polegadas, central multimídia de até 10,1 polegadas e o Fiat Connect//// Me, plataforma de serviços conectados da marca, oferecido como item opcional. Vale dizer ainda que a Limited Edition Powered By Abarth traz um

visual exclusivo e conta com o motor Turbo 270 Flex, líder em potência e torque frente a qualquer outro motor da categoria.

Segundo SUV da Fiat fabricado no Brasil, o Fastback se junta ao Fiat Pulse no segmento de mercado que mais cresce na preferência dos brasileiros. Além disso, o lançamento coloca a Fiat em um novo mercado: o de SUV Coupé, sendo o primeiro veículo da marca a ocupar tal categoria seleta. Ele será o topo de gama da linha de carros de passeio da Fiat, que está ainda mais completa. ■



Topo de gama entre os veículos de passeio da marca, modelo alia as melhores qualidades de um SUV, com seu grande porte e altura em relação ao solo, somadas ao design elegante de um coupé



Gama de versões é 100% equipada com a esportividade dos motores turbo



Etiqueta Social &

Como ser elegante

Regra Social, essencial nos dias atuais.

As regras de etiqueta social nunca foram tão necessárias. Alguns podem perguntar, mas o que é “etiqueta social”? São regras de comportamento e boas maneiras a serem seguidas dentro da sociedade e são criadas a partir da prática, bom senso e das tradições que passam de geração para geração, consolidando-se como padrões de comportamento claros e bem respeitados. Como exemplos podemos citar vestimentas, linguagem corporal e verbal, cumprimentos. Apesar de ser culturalmente relativa, essa sempre pode ser considerada sinônimo de educação, elegância, cordialidade e respeito, sendo uma expectativa social e um dever a ser cumprido, ensinado e preservado.

Comunicação: Gerundismo jamais! Este termo foi criado para designar a prática de utilizar o gerúndio em demasia. Está errado. O verbo deve ser expresso com o infinitivo ou simplesmente no futuro, conforme as formas a seguir: “_eu vou ligar... (e não estarei ligando), ou, mandarei..., ou, eu farei...”.

Comunicação: Numa reunião de trabalho ou entre amigos, não roube a cena. Não seja aquele que quer falar o tempo todo ou que sempre interrompe quem está falando. Não se alongue mais que 20 segundos numa fala e ouça, com atenção, às demais pessoas.

Na mesa: Na composição da mesa, o garfo fica do lado esquerdo do prato, com os dentes voltados para cima e a faca do lado direito, com as costas viradas para fora.

O guardanapo de tecido deve ser posicionado no colo logo depois que você se sentar. Se for aquele modelo maior, você irá dobrá-lo ao meio, se for o modelo menor, você irá colocá-lo aberto.

Se você precisar se levantar da mesa, peça licença (sempre!) e deixe o guardanapo sobre a sua cadeira.

Quando terminar a refeição você deve pegar o guardanapo no meio e deixá-lo no lado esquerdo do prato. Aguarde sempre o anfitrião colocar o guardanapo na “posição de término” primeiro.

- Não se sirva antes do anfitrião. Quando na mesa tiver menos de oito pessoas, espere todos servirem para começar a comer.
- Sirva-se aos poucos, não encha o prato como se a comida fosse acabar. Caso continue com apetite, repita.
- Nunca deixe chaves, celular ou outros objetos sobre a mesa, não é higiênico.
- Se precisar atender o celular (que deve estar no vibra) peça licença e levante-se.



meon
apresenta



programa
meon
TURISMO



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

TODO SÁBADO ÀS 10H

UMA DAS BIG 5
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING



PRESENTE NAS PRINCIPAIS CIDADES DO PAÍS LÍDER NO MIDDLE MARKET

3 5 SÓCIOS R\$257,3 MILHÕES RECEITA EM 2019 1.713 PROFISSIONAIS

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

AUDITORIA | CONSULTORIA | TAX | OUTSOURCING

#SOMOSBDO
Tel (12) 3941-4262

IBDO





**OS HERÓIS MAIS
FOFOS DO MUNDO!**

**ATÉ 26 DE FEVEREIRO
NO VALE SUL SHOPPING**



DC SUPER FRIENDS and all related characters and elements ©
&™ DC Comics and Warner Bros. Entertainment Inc. (s23)