

metrópole magazine



Mulheres

UM DIA ESPECIAL PARA ELAS

No mês das mulheres, a Metrópole Magazine realiza homenagem à mulheres empreendedoras



POLÍTICA
Entrevista exclusiva com o deputado federal Milton Vieira



EDUCAÇÃO
Faculdade Cephais é anunciada para este ano em SJC



MEON JOVEM
Conheça os vencedores da 5ª temporada



ACONTECEU, VIROU MEON
Nova coluna social é assinada por Willian Roggles



ETIQUE SOCIAL
Saiba dicas de comportamento em festas e eventos

Parabéns São Sebastião

Tuca Tralah

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
@SicobCressem

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/circuitoturisticoemvale

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

“A força da natureza” - A união entre voluntários, governos Federal, Estadual e Municipal no atendimento às vítimas e pensando a reconstrução de São Sebastião

As águas de março chegaram em fevereiro, impediram o carnaval em diversas cidades da RMVale e judiaram de uma cidade que tem praias que estão entre as mais belas do mundo, São Sebastião. Um grande volume de águas, num curto espaço de tempo e concentrada numa localização específica, formaram um trio devastador, que transformou a paisagem da Serra do Mar e causou danos irreparáveis, com a morte de dezenas de pessoas, desabrigo e danos materiais.

A dor e desalento só puderam ser minimizados com a solidariedade de voluntários e eficiência do serviço público. Uma força tarefa comandada pelo Governo do Estado de São Paulo, Forças Armadas da Polícia Federal e Militar, da Prefeitura Municipal, Comando de Aviação da Polícia Militar e Exército Brasileiro demonstraram o preparo para atendimento em situações de emergência, impedindo que o desastre fosse ainda maior.

No mês dedicado às mulheres, a **Metrópole Magazine** preparou um “Dia de Princesa” para convidadas que tiveram toda a atenção que elas merecem, com massagem, maquiagem, música, moda, espumante e, em total descontração, muitos clics para registrar toda essa brincadeira.

Atualizando você, leitor, sobre tudo o que acontece na região, a **Metrópole** de março está imperdível!
Boa leitura.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva



Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

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

Colunistas
Liliane Oliveira, Bárbara Nogueira Gomes,
Karina Delavor e Willian Roggles
Diagramação/Artes
Adriano Augusto

Departamento Administrativo
Pedro Alves

Departamento Comercial
Ana Beatriz Faria e Sabine Baumann

Distribuição
Edson Amaral

EDIÇÕES ANTERIORES:
www.meon.com.br

PARA ANUNCIAR: 12 3204-3333

Tiragem em responsabilidade da administração
do Grupo Meon de Comunicação e auditada por:



Diário da Metrôpole 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



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

30 ÔNIBUS

• WI-FI • GPS • USB • AR CONDICIONADO
• ACESSIBILIDADE PARA PCD • CÂMERAS

ZERO KM



Cobertura e distribuição

RMVale
39 cidades



soutransportes.com.br
(12) 99175-2208

f t i /prefsaoseba
saosebastiao.sp.gov.br

162
OUVIDORIA

SOU
São Sebastião



SUMÁRIO



14 **Política&**
Deputado Federal Milton Vieira concede entrevista exclusiva ao MEON



Foto: Leo Lenz/Meon

15 **Educação&**
Faculdade Cephas é anunciada para este ano



Foto: Claudio Souza

36 **Educação&**
Meon Jovem entrega “Prêmio Danilo Zanutto” aos alunos vencedores



Foto: Leo Lenz/Meon

40 **Arquitetura&**
Feiras de Arquitetura e Construção movimentam o mercado em 2023



Foto: Divulgação

42 **Aconteceu, virou MEON**
Nova coluna social é assinada por Willian Roggles



Foto: Divulgação

50 **Passarela&**
Temporada de outono-inverno 2023 já começou



Foto: JP/Vin/Getty Images for Michael Kors

12	Aconteceu&	49	Veloz&
13	Frases&	51	Saúde&
26	Tecnologia&	52	Meon Menu&
40	Esporte&	54	Etiqueta Social&
48	Arte&Cultura		

TURBINE SUA EMPRESA

O Banco de Profissionais da Prefeitura de São José dos Campos pode ajudar você a encontrar profissionais qualificados.

Encontre agora o profissional que sua empresa precisa. Acesse o QRCode.



Não perca mais tempo!



www.sjc.sp.gov.br



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

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	 pCIPAX 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
 FCS DIAGNÓSTICO ODONTOLÓGICO 12 3924 2800	 Grupo da Audição aparelhos auditivos / fonelefone APARELHOS AUDITIVOS 12 3308-0388 / 12 99643-3259	 INEVORA Dermatologia Integrativa Avançada Futuro Estético DERMATOLOGIA CLÍNICA E ESTÉTICA TRICOLOGIA E LASER TRATAMENTOS FACIAIS CORPORAIS E CAPILARES 12 3921 6577 / 12 99657 7664	 inspire PSICOLOGIA PSQUIATRIA PSICANÁLISE PSICOPEDAGOGIA NEUROPSICOLOGIA 12 98864 6501
 Clínica LATTERE UROLOGIA GASTROCIURGIA COLOPROCTOLOGIA ALERGIA E IMUNOLOGIA 12 3028 6004 / 12 3028 6003	 OdontoHi ODONTOLOGIA GERAL 12 3209 5209 / 12 99218 0072	 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



OICEA

OLIMPIADA INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS E ENGENHARIA AEROESPACIAL

PARTICIPE! INSCRIÇÕES ABERTAS.

As pesquisas astronômica e espacial geram modificações profundas, e quando não, revolucionam a nossa forma de perceber e entender a realidade, a concepção de mundo e o papel que desempenhamos nele. A OICEA vem abordar esses conhecimentos.

INSCREVA-SE:



Realização:



Apoio:



Aconteceu&

Tarcísio inaugura Museu da Vacina em São Paulo

O governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas (Republicanos), inaugurou no dia 7 de março, um museu dedicado exclusivamente à vacina na capital do estado. O espaço é o primeiro na América Latina voltado ao tema. Tarcísio esteve na cerimônia ao lado de Zé Gotinha, importante figura e símbolo do Programa Nacional de Imunizações (PNI) e demais autoridades, como o secretário estadual da Saúde, Eleuses Paiva. O Museu da Vacina está aberto ao público desde o dia 8 de março, no Instituto Butantan. Nele, os visitantes, em especial crianças e adolescentes, vão conhecer a cronologia do desenvolvimento das vacinas por meio de um ambiente tecnológico e interativo. ■



Foto: Governo do Estado de São Paulo



Mercadão de São José dos Campos completa 100 anos

O Mercado Municipal de São José dos Campos localizado no centro da cidade, completou 100 anos. Sua comemoração foi marcada por um evento cheio de música, lazer e pelo lançamento de uma proposta de modernização para o futuro deste patrimônio. Comerciantes protestaram contra uma possível privatização do local, o que segundo eles, poderia perder suas raízes e se transformar num shopping. O Prefeito de São José, Anderson Farias, tranquilizou os permissionários garantindo que nada será alterado. Segundo Anderson, ainda será feito uma consulta pública para definir quais os modelos que o município poderá adotar para o futuro do Mercado. ■



Foto: Divulgação

CSN vai instalar uma sede em Taubaté

A CSN (Companhia Siderúrgica Nacional) vai instalar uma sede em Taubaté na antiga área da Ford e gerar cerca de 3500 empregos. A estimativa da prefeitura, é que em abril já comece as preparações para inserir a empresa na área de quase 1 milhão de metros quadrados. O Cade (Conselho Administrativo de defesa econômica) tem até o dia 31 de março para encerrar essa questão da fusão entre CSN e a Incorporadora São José Desenvolvimento Imobiliário. Segundo o prefeito José Saud, com a instalação da Siderúrgica, a malha ferroviária da cidade será mais utilizada, já que a área fica próxima da ferrovia. Além disso, a oportunidade de empregos aumentará, principalmente depois de uma série de demissões que aconteceu recentemente na Ford e na LG. ■

Frases&

“O mercadão não vai virar shopping, lá nós temos gerações, precisamos levar melhorias e não farei nada sem o consenso deles.”

Prefeito **Anderson Farias** (PSD) sobre privatizar o Mercado Municipal de São José dos Campos.



Foto: Claudio Vieira/PMSJC



“Esperamos reduzir o tamanho de nossa equipe em cerca de 10.000 pessoas. Significa dizer adeus a colegas talentosos e apaixonados que fizeram parte do nosso sucesso”.

Mark Zuckerberg, Fundador e CEO do Facebook – Sobre demissões na META (Facebook, Instagram e WhatsApp)



- Eu, campeão brasileiro, quase que chorando por dentro. Comemorando, e um vazio, falando: ‘Mano, onde eu fui me meter?’

Gustavo Scarpa, sobre o golpe com Criptomonedas

REVISÃO DA VIDA TODA

APROVADA

O STF por maioria de votos, confirmou e aprovou a chamada “Revisão da Vida Toda”. Esta decisão, que é uma grande vitória para nós brasileiros, visa o aumento dos valores das aposentadorias, pensões e auxílios daqueles que estão dentro do perfil. Nesta matéria você vai saber o que de fato é essa revisão de benefício, quem tem direito a ela e como solicitar.

A “revisão da vida toda” é a possibilidade de aumentar o valor das aposentadorias, auxílios e pensões a partir do cálculo do benefício de toda contribuição social feita antes de 1994, além do direito em receber os valores atrasados dos últimos 5 anos.

O que ocorre é que o INSS só leva em consideração os valores referentes a moeda atual, o Real, prejudicando assim, os segurados que contribuíam antes dessa data. Com esta revisão, a previdência deverá levar em consideração a média salarial sobre todas as contribuições vertidas pelo segurado.

Resumindo, até 13.11.2019, o INSS calculava a aposentadoria de acordo com a média de 80% dos seus maiores salários, a partir de julho de 1994. A “revisão da vida toda” é a solicitação dos segurados para que o INSS leve em consideração todos os seus salários de contribuição, mesmo antes do Plano Real.

Estima-se que pelo menos metade dos atuais beneficiários possuem direito a revisão, com aumentos significativos.

Quem se beneficia com a “revisão da vida toda” são aqueles aposentados, pensionistas ou contribuintes que recolheram sob bons salários junto ao INSS antes de 1994.

Considerando o prazo de 10 anos para a decadência do direito a revisão, todos aqueles que se aposentaram após fevereiro de 2013 até novembro de 2019 devem ficar atentos.

EXEMPLO PRÁTICO:

Benefício concedido SEM a Revisão da Vida Toda:	
Renda Mensal Inicial _____	R\$ 2.734,22
Benefício APLICANDO-SE a Revisão da Vida Toda:	
Renda Mensal Inicial _____	R\$ 3.301,25
Atrasados dos últimos 5 anos _____	R\$ 75.327,18

Tem direito a revisão o aposentado por idade ou tempo de contribuição, beneficiados pela aposentadoria especial ou por invalidez, ou quem recebeu a pensão por morte entre os anos de 2013 e 2019.

Para solicitar a revisão do seu benefício é necessário, identidade, CPF, comprovante de endereço, carta de concessão da aposentadoria ou processo administrativo da concessão, extrato do cadastro nacional de informações sociais - CNIS, cálculo do tempo de contribuição, cálculo da RMI incluindo os salários de contribuição anteriores a julho de 1994 e o cálculo do valor da causa.

Consulte um advogado especialista em direito previdenciário de sua confiança.



Carvalho & Ferreira
Sociedade de Advogados

www.carvalhoferreira.adv.br
@carvalhoferreira
(12) 99636-8076 / 3911-8102



Av. Cassiano Ricardo, 601 - salas 25 e 26 Ed. The One Office Tower - Jd. Aquarius.

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](http://www.nipfiber.com.br)

NIPBR
NIPCABLE

Consulte a viabilidade local

Política&

DEPUTADO FEDERAL MILTON VIEIRA CONCEDE ENTREVISTA EXCLUSIVA AO MEON

Reinaldo Moreira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Deputado Federal Milton Vieira (Republicanos) é o único representante da Região Metropolitana do Vale do Paraíba no Congresso Nacional. Reeito em outubro do ano passado com 98.557 votos entra em seu terceiro mandato na Câmara dos Deputados. A trajetória política de Milton Vieira começou em 1998, quando foi eleito Deputado Estadual. Ele cumpriu quatro mandatos na Assembleia Legislativa e coloca toda sua experiência a serviço da RMVale.

O fato de ser o único representante da região no Congresso, não agrada o Deputado. Milton gostaria de dividir a responsabilidade com outros nomes, que acabaram não sendo eleitos. “Isso é péssimo porque nós temos quase 3 milhões de eleitores na região e só um Deputado eleito com base aqui. Fica um peso muito grande sobre os meus ombros. Isso significa que a população precisa ter olhos diferentes para os candidatos da nossa região. Exemplo é o Eduardo Cury, que era importantíssimo, com grande experiência e que ficou de fora”, lamentou o Deputado.

Houve uma renovação importante na Câmara. Pelo menos 239 Deputados novos assumiram mandato em 2023. Segundo Milton, “alguns ainda estão conhecendo todo o processo de trabalho lá dentro, o que acaba dificultando o relacionamento entre o parlamento e Governo Federal e até mesmo com as instituições. O mandato agora de início está um



Foto: Léo Lenz/Meon

pouco tumultuado, até porque acabamos de ter um governo de direita e começamos um governo de esquerda. Mas vamos trabalhar e vencer”, disse o Deputado.

O partido do qual Milton Vieira é filiado – Republicanos, apoiou Jair Bolsonaro nas últimas eleições e é o partido do atual Governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas. Questionado sobre apoio ou não ao governo Lula, o Deputado garantiu que os 42 parlamentares do Republicanos farão um trabalho com independência. “O que for bom para o Brasil, nós vamos analisar e votar”, garantiu Milton.

Para a RMVale, Milton Vieira disse que no mandato passado trouxe muitos recursos de Brasília. “Foram quase R\$ 100 milhões só para a nossa região durante quatro anos, portanto, um valor significativo, até porque tivemos pandemia e o governo liberou mais recursos. Hoje temos nossas emendas impositivas que direcionamos para instituições e municípios, valores que serão liberados ainda este ano. Acredito que o atual governo tenha bom senso, enxergue as necessidades da população e que possa até liberar recursos extras para a região”, explicou.

Sobre o Governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, Milton Vieira confia no

seu trabalho e diz que ele já deu mostras de competência. “Tarcísio tem muita habilidade, todo mundo viu a qualidade dele no caso das chuvas no Litoral Norte. Em uma semana, restabeleceu água, energia, sinais de internet e abastecimento, reabriu a rodovia Rio-Santos, desapropriou três áreas importantes para a construção de moradias. Mostrou que tem espírito público, montou em São Sebastião o gabinete de crise e com certeza vai trazer muitos frutos positivos para o estado”, elogiou o Deputado.

Em relação ao governo do Presidente Lula, Milton Vieira diz que “lá tem muita gente com boa vontade, o próprio Lula está com vontade de fazer um governo diferente para deixar a marca dele e apagar o passado. Ele está tentando criar uma base dentro do Congresso Nacional e torço para que as coisas possam dar certo, mas ainda é cedo para falar”, analisou.

Na visita ao Portal Meon, o Deputado Federal Milton Vieira conheceu as novas instalações da empresa, conversou com os jornalistas na redação, conheceu todos os produtos do Meon Comunicação e colocou seu gabinete à disposição, principalmente para que os municípios possam ter fácil acesso em Brasília. ■

Educação&

FACULDADE CEPHAS É ANUNCIADA PARA ESTE ANO

Presidente da Fundhas conta novidade em visita ao Meon

Reinaldo Moreira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Com diversos projetos que despertam o interesse da população, o presidente da Fundhas (Fundação Hélio Augusto de Souza), George Zenha, esteve na redação do Portal Meon para falar sobre os programas aplicados pela instituição.

Durante a gravação do Podcast Café da Manhã, Zenha detalhou os vários benefícios oferecidos à população e exaltou a importância deste projeto. “É uma grande honra estar na presidência da Fundhas, ela é uma instituição de São José dos Campos, um patrimônio da cidade, um produto construído genuinamente pelas mãos dos joseenses”, disse.

São vários produtos oferecidos pela Fundhas que servem aos mais variados públicos. “Atendemos desde os seis anos até qualquer idade. Temos diversos projetos, programas e serviços, que prestam este trabalho de educação profissional, acolhimento e integração com outras pastas da prefeitura, para que a gente consiga entregar cada vez mais, uma cidade melhor”, garantiu George.

Durante quase 36 anos de história, a Fundhas sempre acompanhou o desenvolvimento de seus acolhidos, como conta o presidente da Fundação. “Foram várias décadas prestando serviço de abrigar e acolher crianças que passavam por questões de vulnerabilidade elevada e hoje vemos uma grande diferença nas crianças atendidas pela Fundhas, que saem com todo empoderamento e emancipação social, ou seja, formamos bons cidadãos e profissionais para o mercado de trabalho” comemora George.

Quando se fala em primeiro emprego, a Fundhas é referência e abre as portas para os jovens.

TRÊS GRANDES PROJETOS

Para George “São José é a cidade das oportunidades, onde você tem desde o carro de boi até a construção de satélites, e a pessoa precisa saber onde quer atingir no mercado. O nosso papel é na formação e educação profissional certificada pelo Cephas, que é o nosso colégio de educação profissional. E para isso temos gran-

des projetos. Um deles é o Jovem Aprendiz, implantado há muitos anos, e hoje tem cerca de 450 jovens inseridos em 52 empresas conveniadas, O Agente Cidadão foi lançado no ano passado e temos 100 jovens trabalhando nas estruturas da prefeitura, obtendo essa primeira oportunidade, quatro vezes por semana, quatro horas por dia e uma vez na semana no Cephas com educação e formação profissional. E mais, a Câmara deve aprovar o aumento para 500 vagas. E o Primeira Chance que é um programa voltado à formação profissional rápida com oito encontros em um mês com ajuda financeira, numa integração com empresários”, explica o presidente da Fundhas.

FACULDADE CEPHAS

George Zenha garante que novidades ainda chegarão à Fundhas durante esse ano. “O prefeito Anderson Farias autorizou novos programas que vamos lançar no segundo semestre. Temos três grandes iniciativas, sendo uma nova unidade da Fundhas no Jardim São José que vai abrigar 800 novos alunos, também com tramitação bastante avançada para transformar o Cephas (Colégio de Educação Profissional Hélio Augusto de Souza) em uma Faculdade, pois já estamos com todo o processo no MEC, aulas gravadas para cursos de Logística e Recursos Humanos, Nossa ideia é lançar ainda neste ano a Faculdade Cephas. E a terceira novidade será o lançamento do novo programa de qualificação profissional que possa inserir pessoas de 18 a 64 anos também nas estruturas da prefeitura” concluiu George. ■



Foto: Claudio Souza

Especial&

ESPECIAL *Mulheres*

Fotos: Edison Amaral

Da redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Para homenagear mulheres empreendedoras, o Grupo Meon fez um dia voltado para o público feminino. Realizado na quinta-feira (16), o evento contou com marcas e parceiros de diversos segmentos que fizeram com que essa tarde tão especial virasse rea-

lidade! E claro, não poderia faltar elas, que foram as estrelas de tudo isso!

O circuito de beleza começou da busca delas em casa, passou por massagem facial, tratamento capilar, maquiagem, cabelo, troca de roupa e foi finalizado com uma sessão de fotos. Desde o primeiro momento tudo foi cuidadosa-

mente pensado para que esse fosse um dia de refúgio no meio da semana de trabalho e uma forma de celebrar a força e a essência feminina.

Nas páginas a seguir, conheça cada uma dessas mulheres, o que elas fazem e a motivação que as fazem serem pessoas tão importantes para a sociedade.

Esteticista

Beatriz Lorraine

Foto: Patrícia de Souza

Na profissão há 6 anos, atua como esteticista, cosmetóloga e tricologista. Tem especialização em laserterapia e agora, em laser por fibra óptica (que trata gordura e flacidez), além de possuir a Lorraine Botura Estética, clínica voltada principalmente para procedimentos de emagrecimento e rejuvenescimento.

Joseense, filha de mãe solteira, começou a carreira do zero. “Estudei em escola pública e atendi meus primeiros clientes em casa. Tenho um pequeno de 6 anos, sou mãe solo, empresária e vivo essa maluquice toda que é ser mulher”, conta.

Para o evento levou a tricologia, através da tecnologia de fotobio-modulação (FBM), e que, de acordo com ela: “é um tratamento simples de ser feito, mas complexo na sua funcionalidade. Ele é completo, indolor e sem contra indicação”.

A respeito do dia entre mulheres, ainda comentou: “Aqui tive a oportunidade de conhecer pessoas importantes e diferentes. Acho bacana esse networking, sem contar com esse dia de princesa, né?”.

Especial&

Bruna Paiva

Arquiteta e
Consultora de
Feng Shui

A arquitetura sempre foi uma opção de carreira para Bruna, porém, inicialmente, atuou na área de Logística e Comércio Exterior. Em determinado momento, percebeu que não estava realizada e decidiu recomeçar, ingressando no curso de Arquitetura. Descobriu que esta seria mais do que uma profissão, mas um propósito de vida.

Atualmente, sente-se gratificada em poder contribuir com os sonhos e projetos de seus clientes, desenvolvendo projetos personalizados e funcionais de acordo com suas necessidades e desejos, para proporcionar qualidade de vida no dia a dia. Para ela, a Arquitetura e Interiores vão além de seguir tendências, é ter propostas que realmente funcionem e reflitam em boas energias no ambiente projetado.

Sobre o evento, agradeceu ao Claudinei, seu parceiro da Uniq Decor, por tê-la presenteado com o convite em parceria com a Meon. “Fico grata com essa valorização e parceria de nós mulheres empreendedoras, e em saber que a minha profissão traz esses bons relacionamentos. Dar essa pausa na correria do dia a dia é muito importante para o nosso bem estar”, disse.



Foto: Patrícia de Souza



Foto: Patrícia de Souza

Empresária de diversas áreas, modelo, mãe, digital influencer... Fernanda Heringer é uma mulher plural. Ao lado do marido, está à frente da Enoteca Ferreti, que atualmente está se expandindo para o Urbano-va. Recentemente abriu uma a Heringer Beauty, loja de argila, 100% natural, vegana e que pode ser usada por grávidas. Ela também trabalha com venda de roupas, no segmento de alfaiataria.

Sobre a carreira, Fernanda conta que exerce a profissão de modelo desde os 12 anos de idade. Por conta disso, viajou por mais de 20 anos para fora do Brasil e morou em diversos países. Após ter se casado, se estabeleceu em São José dos Campos, mas ainda realiza desfiles. Inclusive, diz que o trabalho como digital influencer foi uma consequência do mercado.

“Foi um processo natural. Eu já tenho uma vida pública há muitos anos e desde quando começou a internet, eu expus meu trabalho. Sou uma pessoa bastante comunicativa, gosto de fazer amizades, não tenho muita preocupação com o que as pessoas estão pensando. Claro, devemos ter cuidado com o que falamos, mas eu tenho o meu jeito de viver”.

Fernanda Heringer
Modelo e
Empresária

Especial&

Julia Vallada

Sócia e
Proprietária da
Barros & Vallada

A Assessoria e Consultoria em Dupla Cidadania de Julia Vallada, é especializada em montar processos de pesquisa de antepassados para países como Itália, Portugal, Hungria e Lituânia. Todo o trabalho é realizado diretamente com o país de origem do antepassado do cliente, sem passar por consulados, dando entrada no pedido de dupla cidadania.

Com 30 anos de experiência na área, a fundadora começou pesquisando sua própria família e foi solicitada por um amigo para fazer a pesquisa para ele, descobrindo assim um nicho de mercado. Assim, tornou-se historiadora, com o objetivo de aprimorar seus conhecimentos em base legal para trabalhar com processos de pesquisa de antepassados. Além disso, ela também realizou cursos de paleografia, para trabalhar com documentos antigos que muitas vezes possuem grafias distintas das atuais.

Com a expertise de Vallada, o escritório auxilia clientes em todo o processo de obtenção de dupla cidadania, desde a pesquisa de antepassados até a obtenção do documento.

“Costumo dizer que quem procura acha. E a gente acha. É o que eu amo fazer, eu adoro fazer pesquisa! Na maioria dos casos os clientes não sabem quem são os antepassados, por que sabe o que falta? As pessoas precisam saber a origem, a história da própria família. Tem que conversar. É muito importante você saber sua história. Por exemplo, já encontrei familiares por parte de pai que são de 1534. E é isso o que eu vou deixar para meus netos: a história da minha família” aconselha Julia.



Foto: Patrícia de Souza



Foto: Patrícia de Souza

A advogada possui um escritório em São José dos Campos que se dedica ao direito empresarial, com foco em direito imobiliário. Ela trabalha com shopping centers, construtoras e condomínios empresariais. Ela destaca a complexidade que existe dentro de um shopping center, desde questões instrumentais até acidentes e pequenos furtos.

Como advogada, ela analisa questões contratuais, como a renovação de contratos de locação de lojistas, ações indenizatórias de consumidores e execução de dívidas de aluguéis.

Kelly atua na área desde o primeiro ano da faculdade, quando começou a estagiar na Rede Bandeirantes de Televisão. Quando passou na OAB, se mudou para São Paulo. “Amo o que eu faço, mas acho que essa área do direito imobiliário acabou me escolhendo. A ótica que eu tinha naquela época, foi algo tão rico em termos de conhecimento que minha intenção era ser advogada corporativa”.

Ela ainda conta mais sobre a sua trajetória: Eu me casei antes de ir para São Paulo e meu marido ficou em Taubaté. Construí uma casa pelo programa Minha Casa, Minha Vida em 2007 e decidi estudar mais sobre direito imobiliário para proteger meu negócio. Fui contratada pela Lopes Imobiliária e me apaixonei pelo mercado imobiliário, focando em construtoras, loteadoras e shopping centers. Voltei para o Vale do Paraíba por questões de qualidade de vida e para trabalhar no jurídico de uma imobiliária. A partir daí, conheci muitos clientes e não parei mais”.

Advogada Kelly Barros

Especial&

Foto: Patrícia de Souza



Fotógrafa Patrícia de Souza

Nascida em São José dos Campos, Patrícia cresceu em um ambiente artístico devido à profissão do pai e sempre foi incentivada por ele a explorar suas habilidades criativas.

Ela é a irmã do meio de três irmãos. Seu irmão caçula é engenheiro e sua irmã é advogada, enquanto ela escolheu seguir a carreira de nutricionista, trabalhando por alguns anos na área antes de descobrir uma outra paixão: a fotografia.

“Somos uma família bastante unida e sempre que as pessoas perguntam, eu não deixo de falar, porque eu não sou nada sem minha família. Eles fazem parte de mim e do que eu sou hoje”, conta sobre eles.

Desde o início de seu interesse pela fotografia, ela aprendeu a tirar fotos de tudo, desde objetos inanimados até pessoas e animais, mas foi com a fotografia feminina que ela encontrou sua verdadeira vocação. “Eu estudo comigo, gosto de fazer autorretrato, porque é onde eu vejo as limitações ou onde a mulher não gosta. Aí eu vou estudando ângulo, pose...”.

Em fevereiro de 2020, ela participou de um curso com um especialista em retrato feminino em Angra dos Reis. Infelizmente, a pandemia chegou logo depois, mas para sua surpresa, esse foi o ano em que ela mais trabalhou. Com as pessoas não podendo celebrar aniversários com festas, as mulheres se presentearam com sessões de fotografia, o que impulsionou seu sucesso na área. Ela ainda fotografa casamentos e outras áreas, mas quer se concentrar principalmente em fotografia feminina. E para o futuro, já tem planos: “talvez mais para frente, quero seguir na área de lifestyle, de ir até a casa do cliente, fotografar a família, criar um laço, uma memória afetiva. Eu também gosto muito.

Marlene Testi Advogada

A advogada é mãe de um rapaz de 18 anos que recentemente saiu de casa, e por esse motivo está sentindo sua falta. Apesar disso, ela ocupa seu tempo com seu trabalho, no qual atua há mais de 30 anos na área de família, direitos trabalhistas, cível contratuais, entre outras.

Ela ama sua profissão e ser mãe também. Além disso, a advogada gosta de praticar beach tennis e fazer atividades físicas, pois acredita que não se pode ficar parado após os 50 anos.

“Atender meus clientes, resolver os problemas deles, solucionar a vida de quem precisa e isso me faz muito feliz e realizada”, conta Marlene, que também diz ter ficado grata pelo convite para participar do dia da mulher e fazer parte desse evento.



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



Especial&

Telma dos Santos

Empresária



Foto: Patrícia de Souza

Empresária reconhecida por ser a fundadora da indústria e marca Raiz Latina. Ela é apaixonada pelo mercado de salão de beleza e acredita que o trabalho de um cabeleireiro vai além do cuidado com o cabelo, envolvendo também o cuidado com as pessoas.

Telma começou a trabalhar nesse setor antes dos anos 2000, quando atuou em uma outra marca de produtos para cabelo. Antes disso, ela encontrava maneiras de ganhar uma renda extra, como fazendo vendas de produtos capilares para amigos e em salões de beleza.

“Quando eu comecei a trabalhar no mercado de salão, passei a entender o que eles precisavam, que era a busca por um produto diferente do que a gente encontra nos mercados e farmácias. Assim nasceu minha marca. E quando isso aconteceu, passei a entender que, além disso, as pessoas também não sabiam como usar os produtos, porque não conheciam o próprio cabelo.”

Por isso ela fala também sobre a importância do trabalho em conjunto entre profissionais e dos produtos para cabelo. “A referência não é sozinho, é junto. É como um casamento: são duas pessoas fazendo coisas diferentes, mas cada um se complementa. E ir no salão de beleza é buscar por uma transformação, mas também precisa manter os cuidados em casa.”

E continua a dizer: “todos esses conhecimentos e percepções a gente vai adquirindo com o passar dos anos. Por isso que acredito que a gente precisa conhecer as coisas, para memorizar. E a memória nunca vai ser esquecida, ainda mais se a gente repassa para frente”.

Especial&

Teca Fernandes

Advogada



É entre risos e gargalhadas que Ester conta que seu apelido é Teca desde quando era criança. Ela, que é advogada, mãe, esposa, praticante de esportes, diz que seus dias são sempre corridos. “O que importa é a gente se mexer e se divertir. Tudo o que a gente faz e que traz uma boa sensação, a gente tem que fazer mais vezes”, conta.

Ela é advogada por formação e que, após quase 14 anos trabalhando em um banco, decidiu voltar para a advocacia e se reapaixonou pela profissão. Lidar com pessoas e ajudá-las é algo que a encanta e faz um bem enorme, mesmo que por vezes o sistema não permita que ela ajude da forma que gostaria. Mesmo assim, ela considera a advocacia uma profissão muito gratificante.

Além disso, ela é uma pessoa animada e adora se divertir. Teca é uma pessoa sociável e adora estar com as amigas, pois o movimento é algo que a agrada bastante.

Nas aulas de beach tennis, ela se diverte e gosta de brincar, mantendo sempre uma energia positiva. Adora estar com pessoas e ser mãe. E finaliza dizendo: “sempre gostei da minha casa cheia de jovens, cheia de energia e coisa boa!”. ■

Tecnologia&

Empreendedorismo feminino na área de tecnologia é tema de encontro em São José dos Campos

Isabela Sardinha

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

No dia 09 de março, ocorreu a segunda edição do Empreend'Elas, um encontro sobre empreendedorismo feminino organizado por mulheres para mulheres no Nexus, o hub de inovação do Parque Tecnológico São José dos Campos.

O objetivo da edição foi discutir a participação feminina no setor de tecnologia, compartilhando experiências e desafios na área, além de refletir sobre a pouca representatividade feminina no mercado tech. O evento contou também com um workshop para incentivar conexões e o desenvolvimento de ideias. Ao final, elas fizeram um tour pelo Parque Tecnológico.

O estudo “Women in Tech 2022” da BairesDev, com base em análises de 1 milhão de candidaturas recebidas entre 2015 e 2021, revela que a participação feminina em cargos de tecnologia aumentou de 11% para 41%. Embora a lista seja global, a América Latina lidera com 45% dos candidatos, incluindo países como Argentina, Uruguai, Honduras, Jamaica, República Dominicana, Brasil, Colômbia e Panamá. No Brasil, a participação feminina nas candidaturas aumentou de 16% para 40% durante o período analisado. O estudo também destaca um aumento de 400% na participação feminina nas candidaturas, incluindo cargos técnicos e não técnicos, em comparação com cinco anos atrás.

A palestrante Cleomar Balduino, CEO da LIAX, usou como foco a jornada



Foto: Divulgação

de uma mulher empreendedora na área de tecnologia. Ela também colocou como reflexão a seguinte questão: o número de mulheres na tecnologia é muito baixo, mas por quê? O que podemos fazer para melhorar isso?

Cleomar citou como exemplo para a falta de mulheres na área, a baixa adesão nas faculdades e a falta de incentivo. “É importante estar criando um ambiente de empreendedorismo de mulher para mulher porque ninguém conhece tanto nossas dores quanto outra mulher”, afirma ela.

De acordo com o relatório Global Gender Gap 2022, publicado pelo Fórum Econômico Mundial, a porcentagem de mulheres formadas em Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) é de 1,7% em comparação com 8,2% dos homens formados.

A CEO ainda pretende criar um curso para mulheres, especialmente as que se encontram em situação de vulnerabilidade, pois tem estrutura para fazer já que 90% de seus funcionários trabalham remotamente.

Ao final do evento, Cleomar ainda deixou algumas dicas para quem está começando no mercado, entre elas

criar uma rede de apoio, não se deixar intimidar, ter autoconhecimento e questionar paradigmas.

“Foi muito bom o evento, eu tive um feedback muito bacana das meninas, elas vieram e muitas se identificaram. Teve uma (participante) que falou pra mim: Você falando ali parecia que estava falando pra mim porque a gente está passando por um momento que a gente precisava escutar o que você falou”, conta a palestrante.

Para a participante Débora Alves, CEO do grupo Pliix, eventos como o Empreend'Elas é de extrema importância, pois empodera, incentiva e valoriza a jornada de mulheres que empreendem ou querem ingressar na área de tecnologia.

Débora relatou as dificuldades enfrentadas pelas mulheres ao escolher a área: “Trabalhar com tecnologia, uma área predominante por homens, é um desafio diário. Com o tempo, fui percebendo que meu diferencial competitivo é justamente o fato de ser mulher. Acredito que a chave do sucesso é usar o mesmo como ferramenta de trabalho – dentre elas, a capacidade de resolver conflitos com facilidade e resiliência”. ■

São Sebastião

São Sebastião



387 anos



A FORÇA DA NATUREZA

A Serra do Mar foi formada por uma movimentação tectônica. É um conjunto de mil quilômetros de um maciço de rochas que se estende de Santa Catarina ao Rio de Janeiro. Vários foram os desastres já registrados: 1928 (morro Monte Serrat em Santos), 1960 (Caraguatatuba), 1967 (Serra das Araras no Rio de Janeiro), 2010 (Angra dos Reis), 2011 (Petrópolis, Teresópolis e Nova Friburgo).

Este “maciço poderoso” tem suas fraquezas, como fica claro nas imagens que mostram as cicatrizes deixadas pelos deslizamentos de fevereiro no Litoral Norte Paulista. E este é um aspecto que acompanha a Serra do Mar desde que ela se formou.

Segundo estudos geológicos, é a combinação de três fatores que provoca tantos deslizamentos:

- **Inclinação média de 30 graus** – o relevo da Serra do Mar facilita o escorregamento do solo em dias chuvosos. A própria ação que a gravidade exerce sobre o material faz com que fique sujeito aos escorregamentos.
- **A pouca profundidade** do solo acima das rochas. Estas chegam a alcançar até 1.800 metros de altura em alguns pontos e há apenas uma camada muito fina, de um a dois metros de solo e vegetação, que têm a tendência natural a escorregar.
- **O “paredão” provocado pelas rochas** prendem as nuvens e provocam chuvas

frequentes. O processo de liquefação do solo e movimento gravitacional de massa, ocorre pela água que inicia essa transformação, pela saturação do solo.

Esses aspectos, somados à multiplicação de eventos climáticos extremos, como uma chuva de 683 milímetros durante menos de 15 horas, em uma região que registra média de 303 milímetros em um mês inteiro, torna a situação das encostas da Serra do Mar muito complexa.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) estima que 2 milhões de brasileiros vivam em mais de 40 mil áreas consideradas de altíssimo risco, por estarem perto de rios, riachos ou em encostas muito íngremes, e mais suscetíveis a desastres naturais.



Reunião do Gabinete de Gerenciamento de Crise, instalado na Prefeitura de São Sebastião, com a presença de representantes das forças de segurança dos governos federal, estadual e municipal, entre outros.

O Ministério da Defesa (MD), por meio das Forças Armadas, empregou cerca de 1500 militares na força-tarefa criada pelo Governo Federal para apoiar as comunidades atingidas pelas fortes chuvas. Foram transportadas mais de 75 toneladas de suprimentos.

As tropas, que começaram a atuar no dia 19, foram empregadas em diversas frentes: busca

e socorro de vítimas, suporte a desabrigados, transporte de mantimentos e pessoas, limpeza e desobstrução de vias, segurança dos locais de doação e apoio logístico, entre outras. As ações, da Marinha e do Exército, contaram com a mobilização de 12 aeronaves, oito embarcações, 43 viaturas, 18 Unidades de Desobstrução e Apoio terrestre, além de equipe SAR (Save and Rescue).

O Ministério da Integração e do Desenvolvimento Regional (MIDR), por meio da Defesa Civil Nacional, destinou à Prefeitura de São Sebastião a liberação de R\$ 7,5 milhões, para assistência humanitária.

Fotos: Divulgação Prefeitura de São Sebastião

TRABALHO EM CONJUNTO

Os ministros de Portos e Aeroportos, Márcio França, e de Desenvolvimento Regional, Waldez Góes, se uniram à Força Tarefa montada pelo prefeito de São Sebastião, Felipe Augusto, para enfrentamento à calamidade pública. Em uma operação planejada e detalhada, foram definidas as ações para atendimento aos munícipes em São Sebastião e região.

Polícia Militar e o Corpo de Bombeiros, órgãos centrais no sistema de Defesa Civil do Município e Estado, à frente da minimização de danos, do socorro às vítimas, da evacuação de moradores, do amparo a desabrigados e da manutenção da paz pública local. Todo um trabalho organizado, rápido e eficiente, atendeu mais de 4.000 pessoas, resgatadas e acolhidas, impedindo o agravamento dos danos inevitáveis em um evento dessa proporção.





NAVIO

O maior navio da Marinha do Brasil chegou ao porto de São Sebastião (SP) na manhã do dia 23 (quinta-feira) para auxiliar no atendimento às vítimas. O Navio-Aeródromo Multipropósito “Atlântico”, foi enviado em apoio às ações da Defesa Civil. O Comandante em Chefe da Esquadra, Vice-Almirante Edgar Luiz Siqueira Barbosa destacou: “Estamos empenhados e comprometidos em levar esperança e solidariedade para as vítimas deste desastre natural. A prontidão dos navios, aeronaves e unidades de fuzileiros navais, nossos homens e mulheres, marinheiros e fuzileiros navais,

é o que temos de melhor para oferecer para amenizar o sofrimento dessas pessoas”.

Os atendimentos do ‘Navio-Aeródromo Multipropósito Atlântico’ aconteceram em dois pontos: dentro da própria embarcação, no porto de São Sebastião, e na orla da Praia de Juquehy. Com capacidade para 06 helicópteros, 03 Embarcações de Desembarque de Viatura e Pessoal, com capacidade para embarque de 35 pessoas cada, 01 Lancha de transporte de pessoal (20 pessoas), 01 Lancha Operativa do tipo Pacific, 01 Equipe de Pronto Emprego do Centro de Medicina Operativa da Marinha,

composta por 28 médicos e militares da área de saúde de diferentes especialidades, incluindo pediatras., Centro Médico com Ortopedista, Cirurgião Geral, Anestesiologista, Clínico Geral, além de Farmacêutico, Cirurgião Dentista, Técnicos em Enfermagem, Auxiliar de Higiene Bucal e Auxiliar de Laboratório (patologia clínica),. Estoque de Saúde de Reação Primária., Um Grupamento Operativo com 180 Fuzileiros Navais, da Força de Fuzileiros da Esquadra, com maquinário composto por microcarregadeiras, ambulâncias e pá carregadeira, para ajudar na desobstrução de vias e demais necessidades.



Foto: Divulgação Prefeitura de São Sebastião

A Força Humana e capacidade de recomeçar

O Ser Humano – Em momentos especiais é possível encontrar o belo, o gentil, o suave e o amor, ainda que seja de dor e tristeza.

Diante de um fato concreto, a solidariedade de pessoas, comuns ou preparadas para atendimento em situações extremas, emociona e dá esperança na humanidade.

O trabalho contínuo dos funcionários públicos municipais, com apoio dos governos Federal e Estadual, os voluntários vindos de todas as regiões e as doações de todo o Brasil, mas especialmente das cidades vizinhas, formaram um Força Humana que acalenta e ameniza os corações.



#marçodelas

Preços e condições imperdíveis para entrar acelerando no mundo Audi.



ATENDIMENTO ONLINE:

MOGI: ☎ 11 91082-9134 VALE: ☎ 12 99234-5838



Audi Center Mogi Av. Francisco Ferreira Lopes, 535
Vila Lavinia | (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 94001-6971 VALE: ☎ 12 99176-6773

Imagens meramente ilustrativas. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

Educação&

MEON JOVEM

entrega “Prêmio Danilo Zanutto” aos alunos vencedores da 5ª temporada

Foram entregues diversos prêmios entre pen drives gamer, caixas de som e fones bluetooth

Léo Lenzi

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Grupo Meon de Comunicação entregou no último dia 18 o “Prêmio Danilo Zanutto” aos vencedores da 5ª temporada do projeto Meon Jovem.

Foram entregues diversos prêmios: os alunos que ficaram na primeira colocação receberam um pen drive gamer contendo dois consoles, enquanto os segundos colocados ganharam uma caixa de som por bluetooth, e os terceiros obtiveram um fone de ouvido bluetooth.

Todos os estudantes que se envolveram ativamente na atual edição, com algum texto publicado, receberam certificado de participação, que foram entregues aos professores/coordenadores pedagógicos, para distribuição em suas respectivas escolas.

O evento da premiação aconteceu no auditório da FUNDHAS, no polo do Parque Industrial, em São José dos Campos, contando com a presença de Regina Laranjeira Baumann, Diretora-Executiva do Grupo Meon de Comunicação.



Foto: Léo Lenzi/Meon

Prêmio Danilo Zanutto

O nome do prêmio é em homenagem a Danilo Klimeika Zanutto, ex-diretor geral da Secretaria de Educação de Jacareí, que morreu no dia 27 de fevereiro de 2022, 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, secretária de educação da cidade – mais de 29 crianças de Jacareí já foram vencedores do projeto nas cinco temporadas. A esposa de Danilo, Nara Lopes, foi convidada ao evento e recebeu flores, em lembrança a ele.

Agradecimentos:

O Grupo Meon agradece a todos os alunos e escolas participantes desta temporada, assim como a George Zenna, presidente da FUNDHAS, que acolheu a cerimônia de premiação com muito carinho.

A 5ª temporada do Meon Jovem teve a parceira de:

- Instituto Alpha Lumen
- Prefeitura de Guaratinguetá
- Prefeitura de Jacareí
- Prefeitura de São José dos Campos
- Prefeitura de Taubaté
- Vale Sul Shopping

Confira a lista dos premiados:

ENSINO FUNDAMENTAL 1:

Audiência:

1- Entrevista: Festa literária de Jacareí volta a acontecer de forma presencial
(**Maria Júlia de Faria**)

EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

Criatividade:

1- Entrevista: Festa literária de Jacareí volta a acontecer de forma presencial
(**Nickolas Pablo Camargo da Silva**)

EMEF Profª Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

Relevância:

1- A partida da morte

(**Arthur Sabino Roque**)

EMEFI Jacyra Vieira Baracho

ENSINO FUNDAMENTAL 2:

Audiência:

1- Naruto: o mangá atemporal
(**Andrey Arkhipov**)

Instituto Ideia

2- 10 curiosidades sobre a morte da Rainha Elizabeth II

(**Ana Laura Ferraz de Souza**)

Instituto Ideia

3- 25 de outubro: dia da democracia

(**Graziella Bocardí Vieira**)

Instituto Ideia

Criatividade:

1- Desenho: homenagem ao ator Chadwick Boseman, o eterno Pantera Negra

Instituto Ideia

2- Diálogo referente ao dia internacional da paz

(**Bruna de Souza Cavalheiro**)

Instituto Ideia

3- Desenho: olhar

(**Lucas Levi Corrêa**)

Instituto Ideia

Relevância:

1- Figurinhas da Copa de 2022 agitam Brasil e a América Latina

(**Carmen Vitoria Cursino de Souza**)

Instituto Ideia

2- Dia nacional do combate ao câncer

(**Julie Araújo Grothe**)

Instituto Ideia

ENSINO MÉDIO:

Audiência:

1- Libras: linguagem brasileira de sinais e a educação inclusiva

(**Luís Henrique Chaves dos Santos**)

EE Elmano Ferreira Veloso

2- Resenha: uma noite no museu

(**Maria Eduarda Barros de Souza**)

Instituto Ideia

3- Pray for me: a intersecção entre T'Challa e Shuri

(**Elizabeth Malburg Freire Meira**)

Poliedro Colégio

Criatividade:

1- Brasilidades

(**Maria Victória Auricchio Saes**)

Poliedro Colégio

2- Tic-tac

(**Lucas Cardoso Nogueira**)

Poliedro Colégio

3- Poema: isso é amor?

(**Yasmin Vital Ramos**)

E.E.E.M.I. Profª Maria Dolores Veríssimo

Madureira

Relevância:

1- Educação libertadora? Até que ponto?

(**Emanuel Delgado Fortes**)

E.E.E.M.I. Profª Maria Dolores Veríssimo

Madureira

2- A luta pela liberdade das mulheres do Irã

(**Maria Eduarda Fonseca Palma**)

Instituto Ideia

3- 'Wednesday' e o

apagamento de culturas pagãs

(**Eduarda Colombi Cansian**)

Poliedro Colégio

Sobre o Meon Jovem

O Meon Jovem é um projeto de educação desenvolvido pelo Grupo Meon de Comunicação. Nele, crianças e adolescentes regularmente matriculados em escolas da região podem ser cadastrados e produzirem conteúdos que serão veiculados no portal de notícias.

O projeto abrange estudantes dos ensinos fundamental 1 e 2, assim como do ensino médio, de escolas públicas e particulares de toda a região do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Uma vez cadastrados, estes alunos passam a ser acompanhados pelos professores de seu respectivo colégio e também por um jornalista do Meon. O estudante poderá produzir conteúdos de temática livre (exceto política), tanto em texto como em formato de áudio, vídeo ou desenho.

As “temporadas” acontecem a cada semestre, e, ao final delas, os jornalistas da redação do Meon realizam uma comissão julgadora para avaliar os materiais produzidos e dar notas nas seguintes categorias: criatividade e relevância. Os que forem julgados como vencedores destes quesitos, assim como os que tiverem maior audiência em seus conteúdos, serão premiados com um brinde e um troféu. Todos os estudantes que tem pautas publicadas recebem certificado de participação.

O edital para a sexta temporada do projeto será divulgado em breve e as inscrições deverão ser feitas pelo site: www.meon.com.br/meonjovem/inscricao-escola. ■



Esporte &

Mais de 4 mil pessoas lotam arena para abertura dos Jogos Escolares de São José

Diversas autoridades e atletas da cidade, inclusive a bicampeã mundial de skate street, Pâmela Rosa, marcaram presença

Léo Lenzi

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A Farma Conde Arena recebeu na manhã do dia 22 desse mês a abertura da 34ª edição dos Jogos Escolares de São José dos Campos.

Aproximadamente 4 mil pessoas estiveram presentes no local para a cerimônia, que contou com a presença de atletas das equipes de alto rendimento da cidade, além da bicampeã mundial de skate street, Pâmela Rosa.

Os jogos são disputados até o mês de dezembro deste ano em 11 modalidades esportivas, envolvendo mais de 7 mil alunos das 67 escolas de ensino fundamental da rede municipal de ensino, incluindo as escolas recém municipalizadas e aqueles que participam na Educação Integral no programa Escola Ativa.

A competição, que teve a Emefi Profº Hélio Augusto de Souza como campeã de 2022, tem por finalidade promover a interação entre alunos e o desenvolvimento de valores que contribuam na formação de cidadãos íntegros, possi-



Foto: Léo Lenzi-Meon

bilitar a continuidade do trabalho pedagógico dos professores de Educação Física e proporcionar aos estudantes modalidades esportivas em ambiente seguro, com orientação e ampliando o fair play (jogo limpo).

Natural da cidade, Pâmela Rosa participou dos Jogos Escolares na sua época, como aluna da Emefi Silvana Maria, na região leste da cidade. A skatista foi escolhida para carregar a tocha olímpica e acender a pira olímpica, simbolizando o início dos torneios.

Várias autoridades políticas da cidade estiveram presentes no evento, entre eles: o prefeito de São José dos

Campos, Anderson Farias; os vereadores Juvenil Silvério, Marcão da Academia, Rafael Pascucci e Renato Santiago; o secretário de educação, responsável pelos jogos, Jhonis Santos; a secretária de esportes, Kátia Machado; e o secretário de proteção ao cidadão, Bruno Santos.

Entre as equipes de alto rendimento no local, estavam representantes do Farma Conde Vôlei São José, do Oscar São José Basketball, do São José Futebol Feminino, do São José Basketball Feminino, do São José Futsal, do Taekwondo e do Judô joesense, além de atletas e do presidente do Instituto Athlon, Kelvin Bakos. ■

SUA SAÚDE MERECE O MELHOR

ATENDIMENTO PREMIUM EM UMA ESTRUTURA IMPECÁVEL QUE REÚNE TODAS AS TENDÊNCIAS MUNDIAIS

- Piscina semiolímpica e piscina infantil, cobertas e aquecidas
- Sala de musculação completa com equipamentos de marcas top de linha mundial em ergonomia e tecnologia.
- Área de treinamento funcional e pista de alto rendimento.
- Mais de 20 modalidades de ginástica coletiva, dança, hidroginástica e natação.
- Pilates, tecido acrobático e pole dance Spinning com recursos audiovisuais HD e 3D em tela gigante.
- Child Care, sauna seca, e spa com hidromassagem.
- Programa Kids com 8 modalidades esportivas e artísticas.
- Estacionamento abundante, seguro e gratuito.

VEM PRA CIA

f @ @CIATHLETICASJC ▶ CIAATHLETICAOFICIAL CIAATHLETICASJC.COM.BR

Endereço:

Colinas Shopping | Avenida São João, 2200 Loja NT 24 | (12) 3904-6000

Companhia
Athletica



Arquitetura&



Fotos: Divulgação

Arquitetura em Foco

Feiras de Arquitetura e Construção movimentam o mercado em 2023

Barbara Gomes e Karina Delavor

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A semana da Expo Revestir que foi realizada no mês de março, está causando burburinhos nas redes sociais com suas novidades e tecnologias que chegaram para revolucionar o mercado. Grandes marcas e arquitetos convidados expuseram seus produtos, proporcionam experiências imersivas, palestras, workshops, entre outras atividades.

A evolução de materiais e produtos caminham na direção de uma constru-

ção cada vez mais ecológica, gerando assim menos impacto ao meio-ambiente. Dessa vez a Suvinil veio com duas propostas que agregam valor com um posicionamento sustentável. A marca apostou em uma nova embalagem: a caixa de papelão. A tinta fica dentro de um saco plástico, que possui uma tampa que auxilia no despejo do produto, evitando também o desperdício de material. A embalagem inteira é reciclável e a caixa comparada com

a lata tradicional, diminui a produção do dióxido de carbono e o consumo de energia de fontes fósseis.

Já a outra novidade é a linha de massa para efeitos: 'toque da terra'. São 5 cores com pigmentação 100% mineral, criada a partir da combinação de diversas argilas. O acabamento é rústico e manchado, considerado de fácil aplicação, assim proporciona uma durabilidade e resistência de um revestimento acrílico.

Se por acaso você perdeu a Expo Re-

vestir, fique atento às principais feiras tradicionais que vão acontecer ainda no primeiro semestre deste ano:

- **Casa Cor** com sua 36ª edição é a maior mostra de arquitetura e design de interiores. Em São Paulo acontece de 30 de maio a 6 de agosto no Conjunto Nacional localizado na Av. Paulista. O tema esse ano: "Corpo & Morada, entende que o afeto e o cuidado devem permear as nossas relações com o corpo, a mente, o outro, a casa, o consumo, a cidade e o planeta".

- **A Feicon** em sua 27ª edição será realizada entre os dias 11 e 14 de abril na São Paulo Expo, Rodovia dos Imigrantes 1,5km. A maior feira da construção civil da América Latina, focada em sistemas construtivos, materiais inteligentes, softwares, acabamentos, estruturas, instalações e é um grande polo de network.

Para os amantes das novas construções a Expo Construção Offsite está em sua 4ª edição e acontece de 31 de maio a 3 de junho no Sambódromo do Anhembi em São Paulo, focada em apresentar para profissionais da construção civil o sistema construtivo modular suas tecnologias, serviços e produtos dedicados a esse mercado em ascensão. ■





11º FESTIVAL GASTRONÔMICO DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

- Dos dias **20 de Abril a 20 de Maio** de 2023
- Acompanhe as novidades pelo nosso **Instagram**
- 84 pratos, raspadinha, bebidas em dobro e muito mais...



Aponte a câmera do seu celular e fique por dentro do festival.



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Senac

SEBRAE

SETORE 1039

meon

ANTENA

eletromidia

CBB DISTRIBUIDORA

SINHOCRES

RAFFINÉE

Fantástico

ABSOLUT.

BADEN BADEN

BEEFEATER



ACONTECEU, VIROU MEON

by Willian Roggles

DESFILE UNE MODA E SOLIDARIEDADE

A moda tem um papel muito maior do que as tendências de estilo e o consumo das pessoas.

É isso que quis mostrar o desfile do projeto “Bazar Solidário”, realizado pela Conexão Solidária no CenterVale Shopping, em São José dos Campos. Em prol de instituições sociais da cidade, o evento reuniu modelos, influencers e personalidades do esporte e da mídia.

Em uma grande estrutura modelos da WR Models, que fez a coordenação artística do evento, desfilaram looks de diversas lojas e marcas. Em destaque, a presença da top model Fernanda Heringer, da empresária e campeã da natação Fabiola Molina; a influencer Plus Size Débora Fernandes; a eterna Miss São José dos Campos Ivy Lucas; e, o cantor Allisson Rodrigues. A apresentação ficou a cargo dos talentosos Lucas Sanseverino e Agda Queiroz, da Band Vale.

Veja os melhores momentos do desfile!



Ivy Lucas desfilou pela marca Coe



Julio Brasil foi a passarela com La Coste



Ivy Lucas desfilou pela marca Coe



Clara Souza apresentou Lez a Lez



Eneidy Nery veste Bonani

Naomi Nomoto vestiu acervo da Conexão Solidária



Apolo também vestiu La Coste



Ana Saghin veste acervo da Conexão Solidária



A diva Fernanda Heringer vestiu Bonani



Andrea Reinesch, Mara Moscardi, Célia Moscardi e Willian Roggles



AMOR PELA MODA INFANTIL

A empresária Fernanda Nascimento celebra o sucesso da Ladies & Lords, loja infantil no Colinas Shopping e que veste crianças e adolescentes de 0 a 16 anos. Com peças exclusivas, a Ladies & Lords tem opções de looks para todas as etapas na vida das crianças e adolescentes.

É a primeira loja física de Fernanda que, anteriormente, compartilhava ambiente com outras boutiques de diferentes segmentos.



SUCESSO

A cada dia com mais prestígio e sucesso, a cantora Mona Reis ainda colhe flores dos últimos trabalhos feitos no início deste ano. Além dos shows lotados nas casas noturnas da região, a artista ganhou ainda mais destaque com a realização do “Bloco da Mona”, que agitou especialmente as noites de Carnaval no Clube de Campo Santa Rita, em São

José dos Campos. Para os próximos meses, Mona promete intensificar sua agenda e prepara lançamentos, contudo, tudo guardado a sete chaves.



COMEMORAÇÃO

Os empresários Roberto Rangel e Andrea Miranda comemoram o primeiro ano de Maison Le Blue. Localizada na região do Colinas, em São José dos Campos, a loja conta com variedade e muito bom gosto em trajés para casamentos e eventos.



DESTAQUE FASHION

A VERSATILIDADE DE AMANDA TEIXEIRA

Amanda Teixeira tem 27 anos e é natural de Curitiba/PR. Modelo há mais de seis anos, a bela também é digital influencer.

Além da paixão pelos comerciais e desfiles, Amanda tem como paixão transmitir seus conhecimentos. Na unidade paranaense da WR Models, Amanda já deu aula de poses e passarelas para mais de 1 mil alunos, sendo algumas delas, Misses no Brasil e no Peru.

Entre seus sonhos está investir em uma linha de produtos com seu nome.

10 PERGUNTAS

Convidado: Lucas Sanseverino

Ele chama a atenção pelo carisma e por ser gente como a gente. Sem dúvida, Lucas Sanseverino é um sucesso regional com seus jobs como modelo, seus milhares de seguidores nas redes sociais e expressiva audiência em seus programas na TV Band Vale, o “Falando Nisso” e o “Manhã na Band”. O artista bate um papo especial com a coluna e conta detalhes de sua vida e carreira.



1. Quando percebeu que seria apresentador?

Eu fiz seminário, fazia teatro dentro da igreja e sempre fui muito comunicativo. Eu descobri então que em São José dos Campos tinha faculdade de Rádio e TV e mergulhei completamente. O incentivo dos meus professores só me ajudou.

2. E o coração? Nos fale sobre a vida amorosa?

Eu tô muito feliz. Tenho o Marcel em minha vida há 5 anos, que me dá muito apoio, mas também me dá muitos conselhos e me puxa para a realidade quando preciso.

3. Está ligado à moda?

Eu amo cores. E num dia só me visto de várias formas, para passear, ir à academia, ir trabalhar... Mas ao mesmo tempo me considero básico.

4. Como é a relação com a sua família?

Nos amamos muito. Somos descendentes de italianos e portugueses, ou seja, falamos alto, choramos, discutimos, nos apoiamos juntos.

5. O que te inspira?

Meus pais são minha grande inspiração. No amor, na generosidade deles. Na TV, por sua vez, é o Serginho Groisman.

6. O que você gosta de assistir?

Tudo o que se possa imaginar: programas de fofoca da tarde, telejornais, séries que ninguém gosta. Isso alimenta minha criatividade.

7. Você tem um corpo bonito. Como cuida dele?

É a alimentação, a dieta. Sou muito regrado e isso faz toda a diferença no meu físico. Faz mais do que a própria atividade física.

8. Qual mania que você tem e não poderia falar na TV?

Tenho como vício bom, trabalhar e, como vício ruim, roer unha. Uma vergonha (risos)

9. Intimidade: dorme de cueca, de pijama ou nu?

É curioso, mas durmo de cueca e meia. Pode ser o calor que for.

10. E qual a sua religião?

A religião é algo muito pessoal, uma escolha. Eu cresci evangélico, mas me considero cristão. Acredito em Jesus Cristo e tento viver o que ele viveu. Buscar e me espelhar nele é o que me faz feliz.

SHOWZAÇO

A Farma Conde Arena tem sido o palco de grandes shows. Grandes nomes nacionais já passaram por ali, entre eles, o cantor Daniel, que lotou o espaço e levou ao público grandes sucessos de sua carreira, como “Adoro amar você” e “O menino da porteira”.



BEM-VINDA

O Shopping Crystal, um dos mais conhecidos em Curitiba/PR, tem a executiva Daniela Tambosi como nova superintendente. Para este ano, a profissional promete grandes novidades, entre elas, a vinda de novas marcas e lojas, como a Mercadoteca e o Supermercado Angeloni. Há ainda a expectativa para grandes eventos, como o Crystal Fashion.





Foto: Adenir Brito / PMSJC



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Prefeitura de São José lança programa voltado à saúde da mulher

Programa “Bem me Quero” amplia o acesso aos serviços de promoção e prevenção da saúde feminina com ações esporádicas e recorrentes

A Prefeitura de São José dos Campos lançou, em março, o programa “Bem me Quero”.

O programa, criado no mês dedicado às mulheres, amplia o acesso aos serviços de promoção e prevenção da saúde feminina com ações esporádicas e recorrentes.

O exame preventivo faz parte dessas ações e acontece nas UBSs Resolve, como mutirão, em um sábado de cada mês ao longo do ano. No pacote de ações voltadas ao atendimento da saúde da mulher estão previstas 200 vagas extras de mamografia, 120

cirurgias ginecológicas no Hospital Municipal, além de 3.000 vagas para ultrassom de mama e transvaginal nas unidades de especialidades. Os principais métodos e mais amplamente utilizados para o rastreamento do câncer do colo do útero e do câncer de mama são os exames de preventivo e mamografia.

Para a redução da mortalidade, é imprescindível o diagnóstico precoce. Atualmente, a avaliação oncológica clínica leva em torno de 7 a 10 dias. Por mês, 15 mulheres são diagnosticadas com câncer de mama no município. ■

Escolas recebem psicólogos para atendimento educacional

Semanalmente, 20 profissionais irão visitar as unidades escolares, com foco no desenvolvimento da aprendizagem dos alunos

As 67 escolas municipais de Ensino Fundamental de São José dos Campos contam agora com mais um serviço disponível aos alunos: o atendimento de psicólogos para os estudantes que tiveram seus direitos violados ou se encontram em situação de vulnerabilidade, com prejuízos no processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Semanalmente, 20 profissionais irão visitar as unidades escolares, com foco no desenvolvimento da aprendizagem dos alunos, por meio de ações efetivas de orientação de estudo e acompanhamento da frequência.

O serviço é uma das metas do Plano de Gestão 2021-2024 em prol de um atendimento mais completo na Educação municipal.

O trabalho do psicólogo faz parte das ações do Setor de Orientação Educacional da rede de ensino municipal, que conta também com os orientadores educacionais e assistentes sociais nas escolas.

Os psicólogos irão atender alunos com alterações emocionais e comportamentais que geram prejuízos na aprendizagem e grupos que apresentem comportamentos nocivos que causam prejuízo no desenvolvimento da aprendizagem. ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Ciclovía da GM vai interligar bairros da região leste

Prefeitura de São José dos Campos inicia a construção da ciclovía e ciclofaixa da GM, que ligará o viaduto do Vista Verde até a SP-62, no distrito de Eugênio de Melo

A Prefeitura de São José dos Campos iniciou a construção da ciclovía e ciclofaixa da GM, que ligará o viaduto do Vista Verde até a SP-62, no distrito de Eugênio de Melo. Serão mais oito quilômetros de sistema cicloviário interligando bairros da região leste, garantindo segurança para quem pedala e estimulando o uso da bicicleta como meio de transporte.

A obra será executada pela empresa Ribeiro Aquino Pavimentadora e Construtora LTDA, que venceu a licitação com valor de R\$ 3.266.394,71. O prazo é de seis meses.

A mobilização da equipe para o início das obras acontece a partir desta quinta-feira (9), entre as portarias 1 e 3 da GM, em trechos sem interferência de árvores e postes.

A ciclovía sairá da avenida General Motors, próxima ao viaduto da Vista Verde, até a ciclovía existente no cruzamento da rua General Eugênio de Augusto Melo com a Estrada Velha Rio São Paulo, no Eugênio de Melo.

Somada aos trechos de ciclovía já existentes, o corredor cicloviário chegará a dez quilômetros. ■



Foto: PMSJC

S. José atinge 3ª maior nota de SP em Gestão de Resíduos Sólidos

Cidade está entre as 3 melhores cidades do Estado na avaliação da gestão de resíduos sólidos, segundo relatório anual do Índice de Gestão de Resíduos Sólidos

São José dos Campos está entre as três melhores cidades do Estado de São Paulo na avaliação da gestão de resíduos sólidos. De acordo com o Relatório Anual do Índice de Gestão de Resíduos Sólidos (IGR) - Exercício 2022 - Ano Base 2021, São José dos Campos atingiu o IGR de 9,12, sendo enquadrada como Gestão Eficiente. Essa nota é a 3ª maior do Estado, ficando atrás apenas de Santo André (9,38) e Araraquara (9,29).

A Política Nacional de Resíduos Sólidos estabeleceu que

todos os municípios deveriam elaborar seus planos de resíduos visando a utilização racional dos recursos ambientais, o combate a todas as formas de desperdício e a minimização da geração de resíduos sólidos.

Esta política trouxe como princípio norteador a responsabilidade compartilhada sobre a gestão dos resíduos, ratificando a responsabilidade de todos os atores sociais envolvidos no ciclo de geração de resíduos: cidadãos, indústrias, empresas e poder público. ■

Arte&Cultura

Tudo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo domina o Oscar 2023 com sete estatuetas

Oscar é a premiação mais importante do cinema mundial. Realizado anualmente pela Academia de Artes e Ciências Cinematográficas, ele reconhece e premia as melhores produções e profissionais da indústria cinematográfica em diversas categorias. O evento, que celebra o cinema, também é uma plataforma que pode influenciar e moldar a indústria cinematográfica. E este ano não foi diferente.

Desde que fez sua estreia nas telonas em junho de 2022, o favorito Tudo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo, levantou grandes suspeitas de que seria um dos melhores filmes do ano. Ou de que, pelo menos, ganharia diversos prêmios. A intuição estava correta.

Na noite de 12 de março, o longa levou para casa sete das 11 estatuetas pelas quais foi indicado. Sendo elas a de Melhor Filme, Direção (Daniel Kwan & Daniel Scheinert), Atriz (Michelle Yeoh, que entrou para a história por ser a primeira mulher asiática a levar o prêmio), Atriz Coadjuvante (Jamie Lee Curtis), Ator Coadjuvante (Ke Huy Quan), Edição e Roteiro Original.

Em discurso emocionante, Ke Huy Quan disse que: “sonhos são algo a



Foto: Divulgação

se acreditar. A todos os atores, mantenham seus sonhos vivos”. O ator, que participou dos filmes Indiana Jones e Os Goonies quando criança, voltou a atuar somente quando foi chamado para compor o elenco de Tudo em Todo Lugar. A escolha foi tão bem acertada, que lhe concedeu um dos maiores prêmios do cinema.

Nada de Novo no Front, filme alemão, ficou em segundo lugar no ranking de grandes premiados da noite, com quatro vitórias em categorias importantes, incluindo Filme Internacional, Fotografia, Trilha Sonora e Design de Produção.

A Baleia conquistou o terceiro lugar, com a esperada estatueta de Melhor Ator para Brendan Fraser e também saiu vencedor na categoria de Cabelo e Maquiagem. Além disso, Entre Mulheres, Pantera Negra: Wakanda Para Sempre, RRR, Avatar: O Caminho da Água e Top Gun: Maverick ganharam um prêmio cada durante a noite.

O evento contou com a apresentação de Jimmy Kimmel, que fez piadas sobre a falta de representatividade entre os indicados e sobre o incidente em que Will Smith deu um tapa em Chris Rock no ano anterior. ■

Veloz&

Chevrolet Equinox Premier 2023



Fotos: Divulgação



Da Redação

RMVALE

A Chevrolet renovou o Equinox em maio de 2022, atualizando principalmente o visual do seu crossover médio. Seguramente, a versão mais completa do SUV médio é a Premier, que possui tração integral (AWD).

Design e Espaço

Com 4,65 metros de comprimento, o Equinox é o modelo médio mais alongado do segmento de médios no país. A renovação visual alinhou o Equinox a outros produtos, sobretudo os modelos maiores não vendidos no Brasil como o Traverse e a Suburban. Os faróis mais afilados, a grade destacada e o desenho fluido ainda são atuais com estilo conservador. O porta-malas é generoso com 468 litros.

No quesito espaço, o Equinox se destaca pelo amplo espaço interno, incluindo no banco traseiro, que comporta cinco pessoas e muita bagagem, sem túnel central. Há apoios de braço, teto solar panorâmico e acabamento de boa qualidade na parte interna.

Desempenho e Tecnologia

O Equinox Premier é equipado com o motor Ecotec de quatro cilindros e 1,5 litro para desenvolver bons 172cv e 27,8kgfm de torque associado ao câmbio automático de seis velocidades. Com relação peso potência de 9,7kg/cv, o crossover da GM acelera rapidamente e mantém bom conforto a bordo com mínimo ruído.

Embora bem equipado com alertas de frenagem, detecção de veículos ou pedestres, o Equinox não traz condução semiautônoma, algo que é quase item de série neste segmento. Mas a multimídia compensa; o sistema MyLink de 8 polegadas tem boa resolução, conexão sem fio para Apple CarPlay e Android, câmera de ré com sensor e alta resolução.

Resultado

O Chevrolet Equinox Premier é uma opção interessante para quem busca um SUV médio espaçoso e com bom desempenho. Apesar de seu preço elevado em comparação com seus concorrentes

(cerca de R\$ 250 mil), o Equinox oferece itens de série de alta qualidade e um motor potente. Seu design é conservador, mas atualizado e a tecnologia é satisfatória. No geral, é um bom carro para quem procura luxo e desempenho, mas não está disposto a pagar um preço exorbitante.

- O modelo tem **dimensões maiores** que a maioria dos concorrentes, incluindo o Jeep Compass e o Toyota Corolla Cross.
- O **interior é espaçoso** e possui acabamento de boa qualidade, com destaque para o espaço no banco traseiro e o teto solar panorâmico.
- A **multimídia MyLink** de 8 polegadas é bem equipada e possui conexão sem fio para Apple CarPlay e Android.
- O **motor Ecotec de 1.5 litro** e quatro cilindros desenvolve 172cv e tem bom desempenho, mas o consumo é adequado.
- O **porta-malas é avantajado** e o modelo tem visual atualizado e alinhado aos modelos maiores da GM. ■

Farma Conde

SAÚDE PARA TODOS

ACESSE NOSSO SITE

OU LIGUE 4000-1194

Passarella&

New York Fashion Week,

SEMPRE A PRIMEIRA CIDADE A RECEBER OS DESFILES DE MODA

Temporada de outono-inverno 2023 já começou

Liliane Oliveira

RMVALE

Meninas, tendências e looks que prometem e que vieram com força total nas passarelas são do estilo sexy/sensual com grande estilo e que já falamos um pouco sobre nas matérias da Metrópole dos últimos meses.

A lingerie, como roupa de sair, já não é novidade. Mas as coleções apresentadas nos desfiles estão tomando conta das passarelas nessa temporada. Os vestidos transparentes com rendas

foram a grande aposta do designer, Prabal Gurung, que trouxe mais sensualidade na coleção outono-inverno.

Outra tendência vista nas passarelas, foram os looks metalizados, que trazem uma ideia futurista, em tons prata, rosa e dourada na criação dos designers Anna Sui, LaQuan Smith e Carrolina Herrera.

Uma febre dos anos 2010 que fez seu “comeback” nas passarelas foram as franjas! Agora mais glamourosas, com brilhos

e paetês. O designer Michael Kors trouxe vestidos fluídos misturando franja e alfaia-taria, sempre arrasando em suas coleções. (foto vestido franja preto)

Também tendência nessa temporada e que dominaram o Street Style e conquistou as famosas, foi o efeito em alto relevo, como a flor com estrutura 3D. A coleção da designer Carolina Herrera mostra que, quem usar, vai continuar com grande estilo! (foto vestido com flor vermelho vinho) ■



@atelielilianeoliveira



Ateliê Liliane Oliveira

Saúde&

O que você anda filtrando?

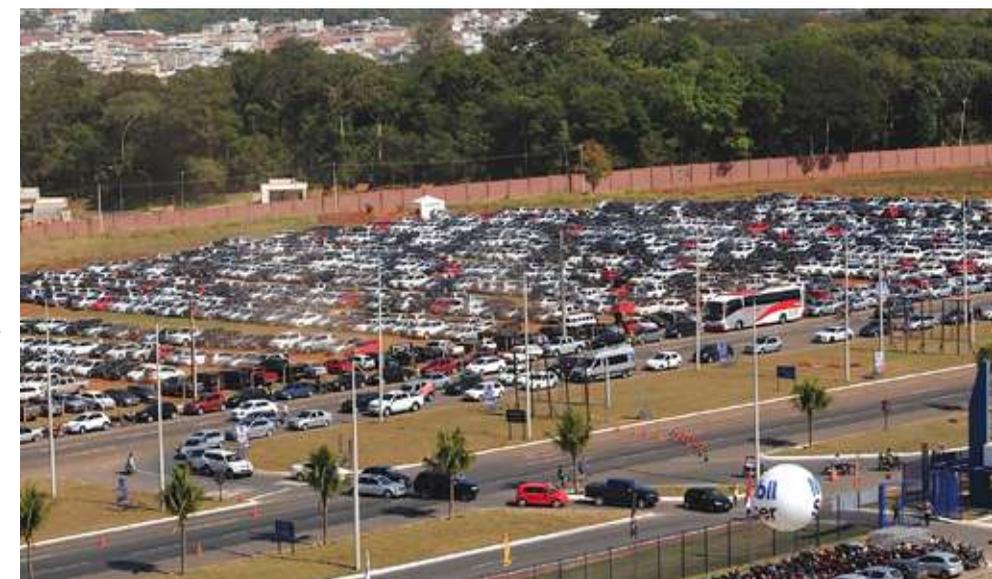
Eugênia Mattos e Caroline Yu

RMVALE

Ao olhar esta foto, o que te chama atenção? Eu posso imaginar diferentes respostas: 1) “Estacionamento lotado!”, 2) “Quantas árvores no meio da cidade” O que vai determinar as diferentes respostas é o que chama atenção no momento. Eu poderia facilmente pensar na frase 1 se fosse um dia que saí de carro e não achei vagas, a frase 2 se eu estivesse preocupada com a quantidade de verde na cidade.

Pois é, estamos expostos a muitas informações simultâneas ao redor e nosso cérebro precisa filtrar, precisa escolher o que é importante ou não. O filtro seleciona as informações ao nosso redor para enviar para nossa consciência. Isto é necessário porque sem o filtro teríamos uma super estimulação, um excesso de informações que não seria útil. Então este filtro só deixa passar o que ele entende que é importante.

Esta escolha do que é importante ou não é feita por estímulos externos e outros internos. Os estímulos internos são crenças que temos ou pensamentos do momento. Enquanto você lê este texto, se eu pedir para você perceber se tem algum som ao redor, automaticamente sua atenção fica voltada para os sons e você conseguirá distinguir uns 3 ou 4 sons que você nem estava percebendo.



Ou seja, podemos direcionar o filtro para captar informações que eu quero ou preciso, ajudando a melhorar o foco. A maioria de vocês já deve ter brincado de procurar por **carros vermelhos** na rua, e neste momento aparecem muitos **carros vermelhos**. Isto acontece porque estamos determinando para o filtro o que eu quero que ele deixe passar.

É muito importante saber que é assim que funciona, porque este filtro na maioria das vezes faz tudo isto sem que a gente mande ele fazer algo, ele filtra baseado em nossos pensamentos e crenças. Ficar focado nos medos só reforçam as situações que eles surgem, para sair deste looping somente mudando o foco da nossa atenção. É preciso dar uma nova direção para o filtro de forma intencional e racional, exemplos os exercícios de mindfulness.

O filtro é algo que existe, acontece com todos. Podemos usá-lo para potencializar o que precisamos ou queremos. Tudo que focamos aumenta, desde o número de carros vermelhos, como oportunidades de novas amizades, algum tema de estudo, etc.

Além disto, DEVEMOS ficar atentos quando o nosso foco está ajustando o filtro para situações que são desgastantes, que trazem estresse, tristeza e afins. Em situações patológicas do funcionamento do

cérebro, ou de doenças como ansiedade e depressão, talvez haja necessidade de ajuda externa para ajuste do foco e do filtro. Ajuda profissional e até de remédios.

Mas eu convido você a pensar no que você tem focado, e se tem algo que você gostaria de colocar no foco da sua atenção! E para terminar, volte na imagem e me diga, o que te chama mais atenção agora?

Nota Psi:

É importante termos consciência da relevância do foco e também do todo ao seu redor, e talvez um movimento constante de focar e desfocar. A dimensão da diversidade e pluralidade de histórias e contextos é uma ferramenta tão interessante para a compreensão de que somos múltiplos. Reparei sobre esse jogo de filtros com os canais de streaming que nos ajudam a filtrar em meio ao seu catálogo de produtos e sugerem os mais alinhados às nossas preferências. Mas, confesso que fico entediada com as sugestões tão similares, como se meus interesses fossem unidimensionais. Então, achar um equilíbrio entre o desfoque (e a capacidade de nos surpreender com as nossas próprias percepções) e o foco (e a busca de aperfeiçoamentos lineares) pode traduzir muito mais a complexidade e mistura que nós somos. ■



@adoniaefe
Liliane Oliveira

Seca-se a erva, e cai a flor, porém a palavra do nosso Deus subsiste eternamente.
Isaías 40:8 - Gratidão,
Pai amado

Meon Menu&

Restaurante Flamboyant

em Ilhabela oferece alta gastronomia na Pousada Velas do Engenho

Da redação

RMVALE

Inaugurado em setembro de 2021 o restaurante Flamboyant, em Ilhabela, a princípio só atendia os hóspedes da Pousada Velas do Engenho. Aberto ao público em outubro daquele mesmo ano, tornou-se um destino imperdível para quem aprecia os detalhes na recepção dos clientes, a alta gastronomia e diversidade de drinks que tornam um simples jantar numa noite especial.

E é exatamente esta a proposta dos proprietários Claudinei Baltazar e sua esposa Ana Donadio, ele advogado e ela arquiteta que, antes de residirem no arquipélago, viviam todos os ônus e bônus da capital paulista.

A natureza exuberante de Ilhabela foi o local escolhido para esse espaço planejado, preservando cada detalhe da propriedade, entre árvores nativas e pedras num jardim de 2.000m² que permite ao cliente apreciar um por do sol encantador. Sempre embalado por música, o jantar servido é preparado pelo Chef Paulo Chiarastella, que, formado pelo Senac de Águas de São Pedro, tem passagens por restaurantes como Família Macini (SP) e DPNY (Ilhabela).

ENTRE O CÉU E O MAR. Com esse espírito nasceu o Restaurante Flamboyant, cuja denominação foi inspirada em seis (6) árvores espalhadas pelo jardim. A primeira está na parte central do restaurante; a segunda em frente à pedra, as

terceira e quarta ao lado e a sexta na parte superior, aos fundos do terreno.

E toda essa exuberância (sim, Flamboyant significa exuberante, como fazem questão de lembrar os proprietários) merece um cardápio que atenda aos mais diversos paladares, com pratos contemporâneos, preparados em cozinha envidraçada que é um verdadeiro convite aos clientes a acompanharem a equipe do Chef Paulo, enquanto saboreiam drinks especiais e ricos na diversidade.

Baltazar não esconde a satisfação de oferecer um restaurante à altura dos clientes que primam pela gastronomia e serviço de qualidade, num dos lugares mais belos do planeta. “Nosso objetivo é oferecer a alta gastronomia em um ambiente acolhedor, maravilhoso, com um lindo jardim de frente para o mar. Ilhabela é o melhor destino do verão” conclui.

Happy hour harmonizado oferece drinks e entradinhas para começar bem a noite.

As pizzas, feitas com massas de longa fermentação, o que resulta em uma massa leve, macia por dentro e crocante por fora.

E já pensando no feriado de Páscoa, o Flamboyant preparou um menu especial: Ravioli de brandade de bacalhau, acompanhado com molho de tomate, alcaparras e azeitonas pretas. Para sobremesa pavlova com sobert de morango, marinada de frutas vermelha e calda de chocolate. ■

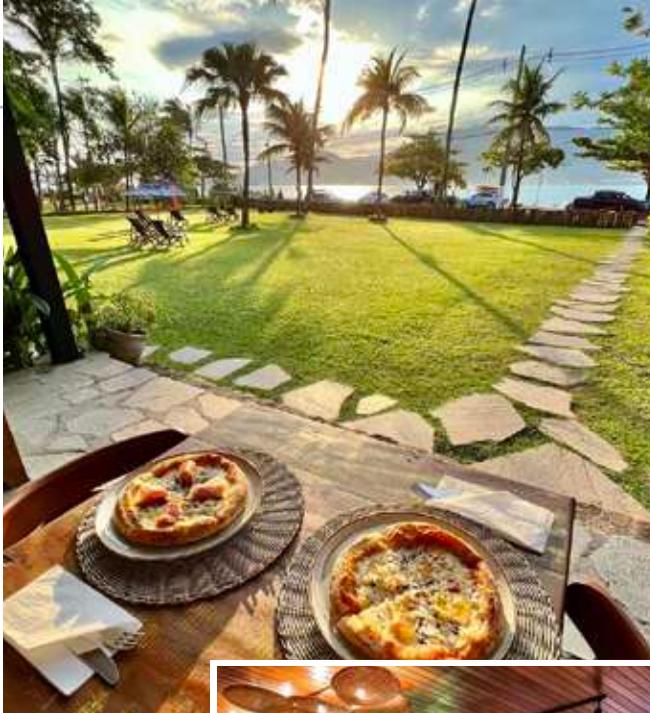


Foto: Divulgação



Serviço:

- Av. Pedro de Paula Moraes - 1331 Engenho D' Água - Ilhabela / SP
- 55 (12) 99155-6760
- 55 (11) 99281-4000 (eventos)
- 55 (12) 991556760 | (12) 3892-2244
- reservas@velasdoengenho.com.br

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 o portfólio de soluções que vão muito além do ERP.

Fala com a gente.

TOTVS Sudeste Meridional

Unidade Vale do Paraíba:

(12)3600-8080 | linktr.ee/totvstsm

A
TOTVS
ACREDITA NO
BRASIL
QUE



Etiqueta Social&

Festas e eventos

Falar sobre etiqueta social é essencial nos dias atuais, não só porque precisamos aprender, como porque na maioria dos casos as pessoas erram porque simplesmente não aprenderam. Vamos falar hoje sobre festas e eventos.

Seja pontual

O anfitrião tem que ser pontual, mas os convidados não devem desprezar o horário. Isso porque, muitas vezes, são preparados drinks, pratos, apresentações e até surpresas que consideram o tempo total do evento. Se tiver um imprevisto e não puder comparecer, avise com o máximo de antecedência possível.

Não exagere nos cumprimentos

Se o evento for formal, seja discreto ao cumprimentar os anfitriões e demais convidados. Se for mais descontraído, cumprimente sem exageros, sem chamar demais a atenção. Não fale alto, não use gírias ou palavrões.



Controle seu apetite e beba com moderação

Coma e beba com moderação, fique atento aos modos, seja à mesa ou em pé.

Não saqueie o evento e saiba a hora de sair

Você não deve levar artigos do evento, arranjos de mesa ou “mais uma lembrancinha”. Não seja o último a sair, vá embora quando tiver vontade ou, no máximo, quando perceber que a maioria já está saindo.

Não chegue e mãos abanando

Se for um evento festivo (aniversário, bodas) é essencial levar um presente, ou, se for doação financeira para alguma instituição, comente com os anfitriões que

fez a contribuição através de elogio à iniciativa. Se for algo mais informal, como um almoço, churrasco ou jantar, leve um vinho e/ou flores, uma sobremesa ou um mimo para as crianças.

Seu pet não é bem-vindo

A não ser que haja convite expresso, seu pet não é bem-vindo. Não que as pessoas não gostem de animais, mas simplesmente porque não é o ambiente adequado. Se levar, cuide do animalzinho de estimação, não permitindo que incomode os demais convidados. ■

TV THATHI SBT, a tv mais feliz do Brasil, aumentou sua grade de programas. O que era bom ficou ainda melhor. Além dos programas que já são sucesso na sua telinha de segunda a sexta:



Novo Dia
com Marcela Mesquita

Vale Demais
com Gabriela Abravanel e Guilherme Galazzo

Hora do Vale
com Vinicius Valverde

Thathi Notícias
com Lais Peçanha

Temos uma novidade, estreamos nosso programa esportivo, SBT Esporte + com Lucas Tavares, de segunda a sexta às 14h.

E não para por aí, o Vale Demais Especial com o casal mais amado da tv invade suas manhãs de sábado às 11h.



SBT Esporte +
com Lucas Tavares



Sempre perto de **you!**

UMA DAS **BIG 5**
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

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

35 SOCIOS 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

VEIBRAS

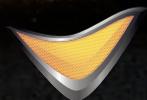
A SUA CHEVROLET NO VALE E LITORAL

65 anos
com você

CERTIFICADO
CATEGORIA A
NAS LOJAS DE SÃO JOSÉ
E CARAGUATATUBA

A

Venha fazer seu
teste drive
na nova



VEIBRAS



Veibras SJC: Av. Pres. Juscelino
Kubitschek, 9250 - Vila Tatetuba,
São José dos Campos

Veibras CARAGUA R. Armando
Mossabein, 45 - Jaraguazinho,
Caraguatuba

[veibras_oficial](#) (12) 99620-1001