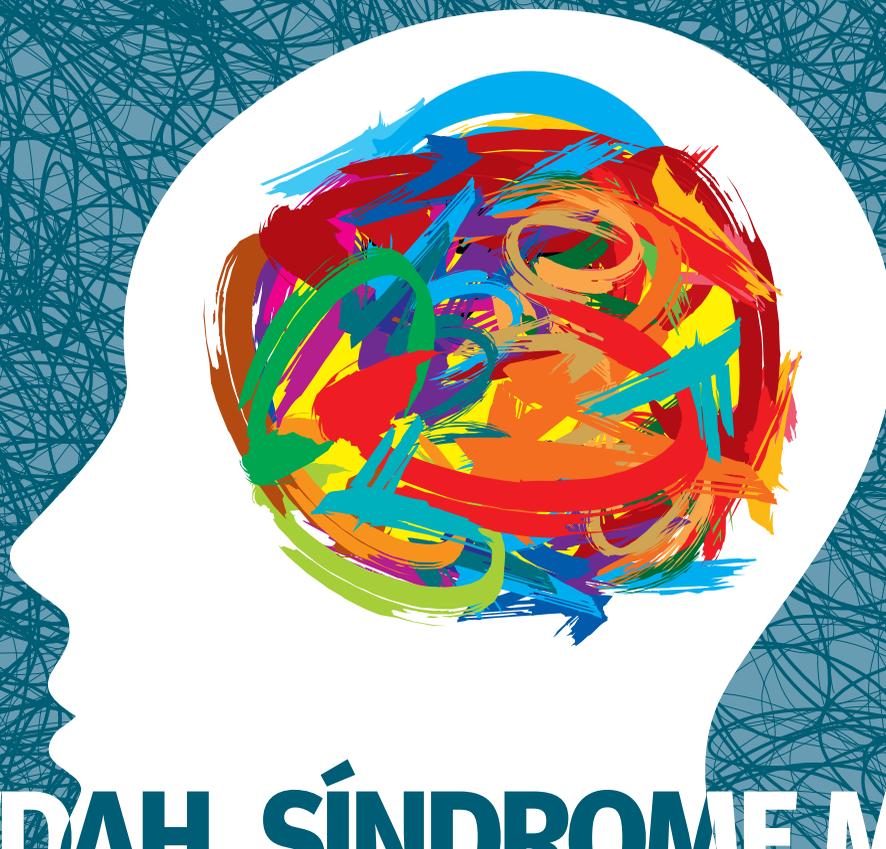


metrópole

magazine



TDAH, SÍNDROME MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINA

No mês dedicado à saúde, um olhar para doenças autoimunes e cuidados com a beleza e o bem-estar



MEON JOVEM
Inscrições abertas para 6ª temporada



ESPORTE
Equipes joseenses estão entre as melhores médias de público



ARQUITETURA
Design e Inspirações para pequenos espaços



ACONTECEU, VIROU MEON
Coluna de Willian Roggles traz acontecimentos da RMVale



ETIQUETA SOCIAL
Saiba dicas de como se comportar diante da sociedade

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/circuitoturisticoemvale



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

A saúde vista de diversos ângulos, na busca de qualidade de vida

A **Metrópole Magazine** desta edição aborda a saúde vista por diversos ângulos, de doenças autoimunes, que devem ser objeto de tratamento desde os primeiros sintomas, na busca da estagnação e bom convívio, com qualidade de vida, ao transtorno TDAH e SPAs, que visam relaxamento e desestresse.

As doenças autoimunes, que afetam milhões de pessoas em suas diferentes patologias, precisam ser entendidas e acompanhadas com atenção, como explicam profissionais que estudam e oferecem tratamentos que permitem que o paciente tenha dignidade e uma vida equilibrada, apesar dos sintomas e consequências em suas diversas formas.

No cotidiano, as pessoas convivem com um transtorno que muitas vezes é confundido com desleixo, desatenção, descaso ou mesmo diagnósticos mais graves como o autismo. Trata-se do TDAH, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, que é hereditário, embora possa jamais se manifestar. Também se apresentando de diversas formas, o transtorno conduz o portador, a família e amigos, a sofrerem com comportamentos inexplicáveis. Não é incomum que só seja diagnosticado na idade adulta, embora estivesse lá desde o nascimento. Seu tratamento é relativamente simples, mas eterno e, com os cuidados devidos (medicamentos, terapias, etc...), a pessoa com o transtorno pode ter uma vida feliz. Mostramos também o lado bom do TDAH e as dicas para diagnosticar e tratar.

Por fim, os SPAs - *Salus Per Aquam* – ou Saúde Pela Água, que estão cada vez mais no dia a dia do brasileiro, em estâncias ou nas cidades, oferecendo inúmeras alternativas para relaxamento e desestresse.

Aproveitem essa edição, porque está incrível.

Boa Leitura.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole
magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Reportagem

Isabela Sardinha, Léo Lenzi, Louise Gadioli
Reinaldo Moreira e Samantha Pinto.

Colunistas

Liliane Oliveira, Bárbara Nogueira Gomes,
Karina Delavor e Willian Roggles

Diagramação/Artes

Adriano Augusto

Departamento Administrativo

Ana Beatriz Faria, Ana Paula Beato e Priscila Tertuliano

Departamento Comercial

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 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



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

INVESTIMENTO RECORDE EM MOBILIDADE URBANA!

R\$ 1,1 BILHÃO

Novos acessos, recapeamento de mais de 70 vias e corredores de ônibus, ampliação do sistema cicloviário e melhorias em acessibilidade e segurança.



Mais conforto e segurança para quem anda a pé e de bicicleta



Mais agilidade e fluidez para o transporte público



Mais segurança para quem dirige



É SÃO JOSÉ DOS CAMPOS MAIS MODERNA E PREPARADA PARA O FUTURO

www.sjc.sp.gov.br



Acesse o QRCode e saiba mais



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Cobertura e distribuição

RMVale
39 cidades



População:
2.475.879



Área (em km²):
6.192,67



PIB 2015 (em mil reais):
8.518.042,54

SUMÁRIO

12

ESPECIAL



TDAH, SÍNDROME MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINA

No mês dedicado à saúde, um olhar para doenças autoimunes e cuidados com a beleza e o bem-estar

10 Entrevista&
Presidente do Grupo Farma Conde concede entrevista exclusiva ao Meon



Foto: Leo Lenz/Meon

11 Meon Jovem&
Temporada de Inscrições para a 6ª temporada do Meon Jovem



Foto: Leo Lenz/Meon

29 Política&
Eduardo Cury conversa com o Meon sobre o Gabinete Paralelo



Foto: Divulgação

30 Arquitetura&
Design e elementos para a construção de pequenos espaços



Foto: Divulgação

32 Aconteceu, virou MEON
Coluna Social de Willian Roggles traz notas e acontecimentos da RMVale



Foto: Divulgação

38 Arte&Cultura
99 anos do Parque Vicentina Aranha



Foto: Divulgação Vicentina Aranha

08	Aconteceu&	40	Tecnologia&
09	Frases&	44	Passarella&
24	Entrevista&	45	Meon Menu&
26	Esporte&	46	Etiqueta Social&
28	Saúde&		

VOCÊ PODE PARTICIPAR DESSA TRANSFORMAÇÃO!

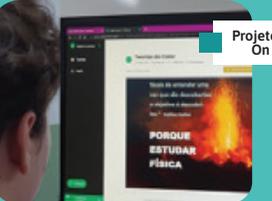
CONHEÇA NOSSOS PROJETOS SOCIAIS



Alpha EdTech Jr.
Curso de programação voltado para estudantes de escolas públicas



Alpha EdTech Code Academy
de formação acelerada



Projeto Alpha On Line



Orquestra Jovem Projeto Órion



Alphabots #1860



Robótica e Cidadania



Science Days



Tech Challenges



Olimpiadas Científicas



CEU - Clube de Estudos sobre o Universo



Meninas na Ciência e Tecnologia



Projeto Cabeça Legal



Projeto Multiarte



Clube dos Sonhos



Projeto Escola

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

O Instituto Alpha Lumen (IAL) é um hub de inovação e transformação social, focado em educação e apoio ao talento, que atua como incubadora de projetos e negócios sociais.

Acesse nossa página, venha conhecer nossos projetos e contribuir.



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

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

www.alphalumen.org.br



INSTITUTO
ALPHA LUMEN
APOIO AO TALENTO

Aconteceu&

Delegacias de atendimento à mulher funcionário 24h por dia

Todas as Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher terão funcionamento 24 horas por dia, inclusive em feriados e finais de semana, segundo a publicação no Diário Oficial da União. As delegacias deverão prestar atendimento em salas reservadas e, preferencialmente, por policiais mulheres. Os policiais encarregados dos atendimentos deverão receber treinamento adequado para que a vítima seja atendida de maneira humanitária.

Outro ponto estabelecido, foi que todas as delegacias disponibilizem um número de telefone ou mensageiro eletrônico, para que a polícia seja acionada imediatamente em casos de violência contra a mulher. ■



Foto: Divulgação/Governo de SP

Ministério da Justiça e Secretaria de Justiça de SP montam força-tarefa contra violência nas escolas

O Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP) deu início, em abril, a Operação Escola Segura, que tem como objetivo realizar ações preventivas e repressivas contra ataques em escolas de todo o país.

As autoridades de segurança pública ressaltam a necessidade de ampliar o diálogo com as plataformas responsáveis pelas redes sociais em atuação no Brasil. De acordo com delegados presentes no lançamento da Operação, a cooperação entre todos os atores envolvidos será fundamental para prevenir e reagir aos casos de violência nas escolas, bem como para identificar pessoas que incentivem ataques. ■



Foto: Fábio Rodrigues Pozzebom/Agência Brasil

Campanha de vacinação contra gripe começa em todo Estado

A Secretaria de Estado da Saúde iniciou no mês abril a campanha de imunização contra o vírus da Influenza, em todos os 645 municípios do Estado de São Paulo. Neste ano a campanha não será dividida por etapas, portanto, cerca de 18,4 milhões de paulistas, grupo prioritário, já poderão se imunizar. A meta para a cobertura vacinal de influenza em 2023 é de 90% em todo o Estado. ■



Foto: Divulgação/Governo de SP

Frases&



Foto: Reprodução Redes Sociais

“A família está chocada com tanta monstruosidade. Isso não me surpreende. O que está faltando é lei. Rede social não pode ser terra sem lei”.

Ruth Moreira, mãe de Marília Mendonça, sobre repercussão das fotos da autópsia da cantora que vazaram na internet.

“Precisamos que os pais participem mais da vida dos filhos. O prefeito não faz nada sozinho. Não é um trabalho só do executivo, é de todos. É do legislativo, judiciário, dos pais, das escolas, das igrejas... todos devem participar desse cuidado”

Prefeito de São José dos Campos, Anderson Farias, chama a atenção para os cuidados na formação das nossas crianças.



Foto: Léo Lenzi/Meon



Foto: Reprodução Redes Sociais

“Nós fomos presas de forma muito injusta, maltratadas pela polícia alemã, 38 dias pagando por um crime que não nos pertence”.

Kátyna Baia, que ao lado de Jeanne Paolini, ficou presa na Alemanha.

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:

INTERNET
FIBRA ÓPTICA

TV POR
ASSINATURA

TELEFONIA
FIXA

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

NIPBR
NIPCABLE

Consulte a viabilidade local

A GENTE SE CONECTA!

Ultravelocidade pra você ir mais longe!



Entrevista&

PRESIDENTE DO GRUPO CONDE VISITA O MEON

Mário Muniz concede entrevista e anuncia novidades

Reinaldo Moreira
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Em entrevista ao PodCast “Café da Manhã”, Mário Muniz, Presidente Executivo do Grupo Conde, contou um pouco de sua trajetória profissional e apresentou números que mostram o crescimento da Farma Conde, o carro-chefe do Grupo. Aos 46 anos de idade, natural de Registro (SP), Mário começou na área financeira, trabalhando em agências bancárias no Vale do Paraíba e em São Paulo. Há quase dez anos entrou para o Grupo Conde, assumindo a presidência em 2017.

Sobre a entrada para o Grupo, Mário diz que “já conhecia o Manoel (Conde, fundador do Grupo), e ele me fez o convite para assumir a controladoria, aceitei e assumi o cargo e fiz a carreira, que hoje completa 10 anos”. O Presidente Executivo conta como foi o processo de crescimento do Grupo Conde, principalmente da Farma Conde. “É uma filosofia da empresa, que tem alguns pilares fortes, como dedicação e trabalho. Os donos são assim, com uma história de quase 30 anos, com muita ousadia, muito empenho, e nós demos continuidade, não fugindo dessas características para continuarmos crescendo num ritmo acelerado, como estamos fazendo, praticamente dobrando de tamanho nos últimos três anos. Já temos quase 400 lojas”, destacou Mário.

O Grupo Conde mantém três frentes de investimentos e geração de emprego. A Farmácia, o Laboratório Farmacêutico (esse é novidade) e o Supermercado. “Nós começamos com laboratórios de suplementos alimentares, perfumarias e cosméticos e hoje implantamos o Laboratório Farmacêutico, que é um grande orgulho

para nós. Os primeiros medicamentos deverão sair da nossa fábrica, no mês de maio. No estado, há mais de 30 anos não se inaugura um Laboratório como esse. Também estamos com quase 400 farmácias em 120 municípios do estado de São Paulo e caminhamos agora para o Sul de Minas. E o terceiro pilar são os Supermercados, que estão Litoral Norte, onde temos cinco lojas e uma em São Luiz do Paraitinga”, conta o Presidente.

Em relação à geração de emprego, o Grupo Conde tem criado constantemente um número grande de vagas para acompanhar a implantação das novas lojas. “Hoje estamos com quase sete mil funcionários. É motivo de orgulho, num país onde a gente vê a quantidade grande de desempregados, somos um gerador de empregos. Este ano também vamos empregar mais de mil funcionários. É importante esse papel social, muitas famílias dependem desses salários”, disse o Presidente.

Para chegar os produtos a todos os locais de venda, como é o caso da Farma Conde, o Grupo tem investido muito em logística, como conta Mário Muniz. “No ano retratado, construímos um CD (Centro de Distribuição), em São José dos Campos, com uma automação muito forte. Hoje nós conseguimos mandar mercadorias para as nossas farmácias, diariamente. Essa logística não para. O que vende hoje, eu recebo amanhã”, garantiu.

ARENA FARMA CONDE

Um dos empreendimentos de maior destaque no momento, em São José dos Campos, é a Arena Farma Conde, localizada na zona oeste. O Grupo Conde é o responsável pela administração, gestão,

manutenção, operação e exploração do espaço junto à Prefeitura pelo período de 20 anos, que poderá ser renovado por mais 10 anos. Com capacidade para cinco mil pessoas, a Arena Multiuso está apta a receber eventos esportivos, culturais, musicais e sociais.

O Presidente Executivo, Mário Muniz, detalha o sucesso do local “Faz pouco mais de um ano que inauguramos a Arena, mais de 125 mil pessoas já passaram por lá neste período e agora é continuar com essa agenda. O primeiro ano foi difícil, até porque os produtores precisavam acreditar que ali era um espaço para evento, e hoje a gente se consolidou nisso. Um dos maiores momentos até agora foi o show do cantor Roberto Carlos, no final do ano passado, que chancela a Arena como casa de evento. Esse ano, nós estamos com uma agenda repleta de shows internacionais com ocupação grande de datas e muitos eventos esportivos. Inclusive temos a melhor média de público da Superliga de vôlei”, explica Mário.

FARMA CONDE WEEK

No último final de semana de abril, o Grupo Conde fará uma série de eventos esportivos e gastronômicos. Mário Muniz comemora a oportunidade de ampliar o leque de atividades para a população. “Vamos realizar um final de semana esportivo, do dia 26 ao dia 30. Teremos a inauguração da pista de skate da Pâmela Rosa e um campeonato da modalidade, o anúncio de mais um forte patrocinador para o vôlei (será a CIMED) e a grande final da Superliga de Vôlei com transmissão em TV aberta para todo o Brasil”, festeja o Presidente. ■



Foto: Léo Lenzi/Meon

Meon Jovem&

Inscrições abertas para 6ª temporada

Projeto busca proporcionar vivência de uma redação de jornalismo a estudantes dos ensinos fundamental e médio

Léo Lenzi

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A sexta temporada do Meon Jovem está com as inscrições abertas para a participação dos alunos. O projeto tem por objetivo proporcionar às crianças, jovens e adolescentes uma convivência com as particularidades de uma redação, por meio do desenvolvimento de materiais jornalísticos, despertando assim para a importância da pesquisa para desenvolver seus conteúdos, além da prática

da escrita e da leitura. Nesta iniciativa, os estudantes dos ensinos fundamental e médio são incentivados a produzirem pautas de temática livre, em qualquer formato (textual, audiovisual ou em áudio), com acompanhamento e orientação de um jornalista do Grupo Meon. Ao final da “temporada”, que se encerra no final do semestre, os alunos que efetivamente participaram receberão certificados e podem ser premiados nas seguintes categorias:

audiência, criatividade e relevância. Os jornalistas do Grupo Meon realizarão uma banca para dar nota às produções e decidir os premiados da edição.

Para entrar no projeto, as inscrições devem ser realizadas pela coordenação das escolas que pretendem participar. Além disso, as pautas só poderão ser publicadas após envio do termo de autorização, devidamente preenchido e assinado pelos responsáveis dos alunos. ■



Foto: Léo Lenzi/Meon



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...



Nos siga no **@festgastronomicosjc**
Aponte a câmera do seu celular e fique por dentro do festival.





Especial&

TDAH TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE



Regina Baumann
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Um distúrbio que afeta de 3% a 5% das crianças em idade escolar, com prevalência entre os meninos. Uma síndrome que, na maioria das vezes, confunde os pais e sua não detecção e tratamento, na infância, leva jovens, adolescentes e familiares a sofrimentos desnecessários.

Como tudo no universo, o transtorno tem o lado ruim, mas também tem o lado bom. O importante é tratar para que os prejuízos não se sobreponham aos benefícios. O TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) é um distúrbio neurobiológico crônico que se caracteriza por desatenção, desassossego e impulsividade. Esses sinais manifestam-se obrigatoriamente na infância e podem perdurar por toda a vida, se não forem devidamente reconhecidos e tratados.

A dificuldade para manter o foco nas atividades propostas, perda de objetos e agitação motora, que caracterizam a síndrome, pode prejudicar o aproveitamento escolar e ser responsável por rótulos depreciativos que não correspondem ao potencial psicopedagógico dessas crianças.

Apesar de não ser uma doença nova e ter frequência em todo o mundo, desde meados do século 19, o próprio portador, pais e educadores tendem a confundir com desatenção proposital e desorganização, assim ficam perdidos e tendem (os portadores) a atitudes agressivas, como defesa pela não aceitação.

Na classificação das doenças mentais, a síndrome pode ser classificada em três tipos:

- TDAH com predomínio de sintomas de desatenção;
- TDAH com predomínio de sintomas de hiperatividade/impulsividade;
- TDAH combinado.

O mais grave é que, independente da faixa etária, o portador do transtorno pode desenvolver comorbidades simultaneamente, como ansiedade e depressão. Pode ocorrer, ainda, a fuga através do uso abusivo do álcool e de outras drogas.

O comportamento com atitudes similares a outros transtornos gera confusão que prejudica o diagnóstico e tratamento.

SINTOMAS

Desatenção, hiperatividade e comportamento impulsivo são sintomas do TDAH com reflexos no convívio familiar, na escola e entre amigos, comprometendo o desempenho escolar, quando crianças e, na idade adulta, o profissional.

Os sintomas se manifestam em diferentes graus de comprometimento e intensidade. Essas pessoas se distraem com facilidade e frequentemente esquecem o que tinham para fazer ou onde colocaram seus pertences. Os pais e

professores tendem a considerar como “desorganizado” ou “desatento”.

Não conseguem também prestar atenção em detalhes, demoram para iniciar as tarefas e saltam de uma inacabada para outra, sem terminar o que começaram. Cometem erros por absoluto descuido e distração, o que lhes prejudica o processo de aprendizagem e a atuação profissional.

Na frustração, tendem a se tornar ainda mais dispersos ou agressivos.

Nos casos em que prevalece a hiperatividade, os portadores do distúrbio são inquietos, agitados e falam muito. Dificilmente conseguem participar de atividades sedentárias e manter silêncio durante as brincadeiras ou realização dos trabalhos.

Quando é a impulsividade que se destaca, os sinais mais marcantes são a impaciência, o agir sem pensar, a dificuldade para ouvir as perguntas até o fim, a precipitação para falar e a intromissão nos assuntos, conversas e atividades alheias.

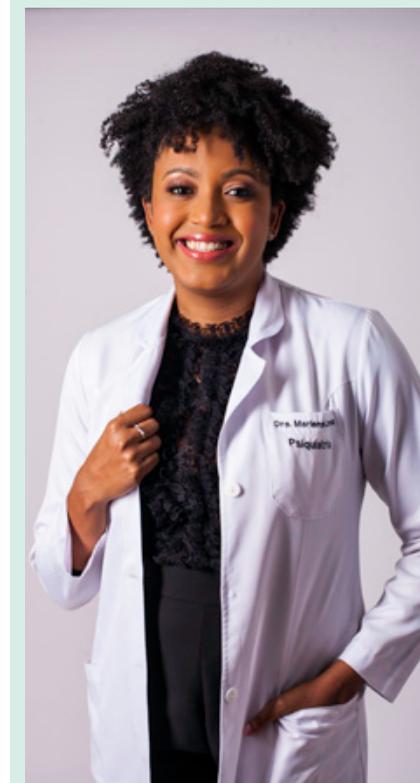
Na adolescência e na vida adulta, os sintomas de hiperatividade costumam ser menos evidentes, mas as outras dificuldades permanecem inalteradas e os prejuízos se acumulam no dia a dia com reflexos negativos sobre a autoestima.

A Dra. Mariana de Lima Santos (RM/SP: 175.998-RQE87297), é graduada pela Universidade de São Paulo (FMRP-USP), com Residência em Psiquiatria, aprimorada no tratamento de Transtornos Alimentares (USP) e pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental (PUC-RS) explica que embora a prevalência seja em meninos (homens) “Hoje tenho visto cada vez mais mulheres chegando até o consultório, justamente com o questionamento ‘o que que aconteceu? Parece que eu não me encaixo, tem alguma coisa diferente em mim, eu tenho prejuízo no trabalho, tive na escola, troquei de cursos, nos relacionamentos as pessoas reclamam que não presto atenção, não consigo controlar o tempo e etc...”. Esses são os sintomas que afligem quem tem o transtorno e quem

“O tratamento mais eficaz acaba sendo a medicação. Porém, é necessário que seja acompanhado por terapia cognitiva comportamental, mudanças comportamentais, treino das habilidades, etc... É multidisciplinar mesmo”

Dra. Mariana de Lima Santos

graduada pela Universidade de São Paulo (FMRP-USP), com Residência em Psiquiatria, aprimorada no tratamento de Transtornos Alimentares (USP) e pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental (PUC-RS)



está à sua volta e, apesar disso, a tendência é que as pessoas tentem conviver com os sintomas, “dando um ‘jeitinho’, como esclarece a psiquiatra, até que não aguentam mais o sofrimento e procuram ajuda.

DIAGNÓSTICO

Um grau menor pode ter efeito ainda mais gravoso e ser confundido com comportamento inadequado, desobediência ou desrespeito.

Via de regra, o problema é observado nos primeiros anos de escola, apesar de estar presente desde o nascimento e, nesse momento, a participação da escola é fundamental. O professor, que mantém contato com inúmeras crianças e pode (e deve) observar qualquer distúrbio é o divisor de águas. Apesar de ser necessário que o diagnóstico seja feito por especialistas com base nos critérios estabelecidos pelo DSM. IV, o professor será um personagem importantíssimo na percepção e alerta aos superiores e estes aos pais.

A professora Maria Thereza Ferreira Cyrino, graduada em Matemática pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e atual Secretária de Educação na Prefeitura Municipal de Jacaréí, observa que “São vários os fatores determinantes do sintoma TDAH. Tanto isolados quanto associados, um diagnóstico multidisciplinar é o melhor caminho para um tratamento assertivo. Neste protocolo, serão analisados o contexto familiar, a metodologia escolar aplicada, além dos testes de atenção e interesse. Assim é possível melhor detalhamento no estudo do caso. Muito importante o cuidado com rótulos desnecessários, que muitas vezes, criam o TDAH onde não existe. Pequenos ajustes em condutas e rotinas podem garantir maior atenção do aluno”.

Realmente, avaliações precipitadas podem dar origem a falsos positivos, que demandam a indicação desnecessária de medicamentos, ou desprezar uma detecção precoce, onde haveria maior efetividade no tratamento.

Especial&

CONFUSÃO COM OUTROS TRANSTORNOS

Muitas vezes TDAH pode ser confundido com o autismo e isso acontece porque os dois transtornos afetam o desenvolvimento neurológico e apresentam sinais visíveis já na primeira infância. Apesar disso, ambos têm diferenças entre si e podem – ou não – ser diagnosticados num mesmo indivíduo. As diferenças entre TDAH e autismo se relacionam ao campo de dificuldade e valores comportamentais.

Enquanto crianças com TDAH têm em geral maior dificuldade no controle inibitório, crianças com TEA (transtorno do espectro autista) apresentam maior dificuldade na flexibilidade cognitiva e planejamento.

E isso se desdobra no fato de que aqueles que apresentam exclusivamente TDAH terão menos dificuldades sociais e mais dificuldades de atenção, enquanto aqueles diagnosticados apenas com autismo, terão mais comprometimento nas relações sociais (individualidade) e linguagem e menos na concentração e atenção.

É comum, ainda, que o diagnóstico de autismo venha associado a uma ou mais condições, denominadas comorbidades. Assim, uma pessoa diagnosticada com TEA pode, também, receber o diagnóstico de TDAH. O contrário também é possível. Ou seja, uma pessoa diagnosticada com TDAH pode estar também no espectro do autismo.

Além disso, estudos já realizados apontam uma relação genética entre autismo e TDAH. De acordo com os resultados das pesquisas, os genes associados ao TDAH também aumentam os riscos para outros transtornos, como ansiedade, depressão ou autismo. Uma das consequências mais doloridas para o portador do TDAH é que, por não compreender, potencializa a autodefesa através da agressividade verbal, a variação de humor, o abandono de atividades e todas as demais formas de fuga que evitem o confronto com a realidade, culminando na depressão ou consumo de entorpecentes que conduzam ao afastamento da realidade.

TRATAMENTO

O tratamento varia de acordo a existência, ou não, de comorbidades ou de outras doenças associadas. Basicamente, consiste em psicoterapia e na prescrição de metilfenidato (ritalina), um medicamento psicoestimulante, e de antidepressivos. Crianças podem exigir os cuidados de equipe multidisciplinar, em função dos desajustes pedagógicos e comportamentais associados ao TDAH.

A Dra. Mariana explica que “O tratamento mais eficaz acaba sendo a medicação. Porém, é necessário que seja acompanhada por terapia cognitiva comportamental, mudanças comportamentais, treino das habilidades, etc... É multidisciplinar mesmo”, completa.

Em geral, os efeitos benéficos da medicação aparecem em poucas semanas e as reações adversas – insônia, falta de apetite, dores abdominais e cefaleia – são leves e ocorrem no início do tratamento, enquanto o organismo não desenvolveu tolerância a essas drogas.

O LADO BOM DO TDAH

Embora as pessoas que têm transtorno acabem, muitas vezes, sendo estigmatizadas por características negativas, há estudos que indicam que elas também costumam ser mais criativas, ter mais energia e têm alto nível de inteligência social. Ou seja, a tendência à dispersão dos pensamentos, pode deixar a pessoa mais suscetível às novas ideias (criatividade) e uma facilidade maior em se relacionar, demonstrando sentimentos e empatia por outras pessoas.

Apesar de não haver consenso quanto à essa afirmação, os indícios desse vínculo estão cada vez mais fortalecidos. Segundo pesquisas, a conexão entre criatividade e TDAH está relacionada à atenção difusa, uma das características do transtorno. Essa facilidade em dispersar – causada por alterações em neurotransmissores no lobo frontal, responsáveis pelo controle da concentração – facilitaria a criatividade, definida como a capacidade de elaborar algo novo e/ou incomum.

Por isso, as pessoas portadoras da sín-

drome podem e devem ser estimuladas a desenvolver os aspectos positivos de suas características. Para tanto, é importante identificar quais dessas características se sobressaem, de acordo com a subdivisão do transtorno, hiperativo, desatento ou combinado. **Veja as indicações:**

Hiperativo: Vale direcionar as atividades que exigem maior desprendimento, como uma oficina de teatro. As modalidades esportivas ajudarão no gasto da energia acumulada.

Desatenção: A música é uma boa opção, pois é formada por padrões e ritmo, que por sua vez são uma forma de estrutura, e o pensamento linear é extremamente benéfica para o cérebro.

Compreender outras formas de lidar com as características do TDAH, reafirmando o lado positivo de cada uma delas, contribui demasiadamente para qualidade de vida de quem tem o transtorno.

DICAS IMPORTANTES:

- Falhas de atenção e a hiperatividade de algumas crianças podem não ser características do temperamento e personalidade, ou má educação, mas sintomas de uma doença que pode ser tratada;
- Não é proposital. Os portadores do transtorno realmente têm enorme dificuldade para organizar as atividades do dia a dia, manter horários e planejar o futuro;
- É recomendado o desenvolvimento de técnicas para compensar as dificuldades próprias da TDAH (uso de agenda, lugar fixo para guardar os objetos, lembretes colocados em posições estratégicas e em quadros de avisos, lista de tarefas e dos compromissos diários e semanais) exige muito esforço e disciplina;
- Professores devem manter-se informados sobre as características da doença e intervenções que podem ajudar os pacientes a superar suas limitações, compartilhando dúvidas com orientadores e com os pais;
- A psicoterapia pode representar um caminho eficaz para a recuperação da autoestima, quase sempre comprometida pelos sentimentos de fracasso e frustração provenientes das dificuldades de lidar com situações rotineiras. ■

Especial&

Semaglutida

celebridade na era de remédios para emagrecer



Samantha Pinto
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Embora o tratamento contra obesidade seja um processo que necessita de um número considerável de medicamentos prescritos, as buscas por fármacos sem orientação a base de semaglutida (proteína sintética que se assemelha ao hormônio GLP-1) estão viralizando nas redes após influenciadores e artistas pregarem sua alta eficácia no combate à gordura.

A Nova Nordisk, empresa dinamarquesa, maior produtora de insulina do mundo, é responsável pela criação dos fenômenos Wegovy e Ozempic. Elon Musk, um dos maiores investidores da atualidade, revelou que um dos seus segredos para se manter em forma é o uso do Wegovy.

O Wegovy foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em janeiro deste ano, mas ainda não chegou ao território brasileiro no segundo semestre de 2023. Atualmente, é comercializado nos Estados Unidos e um tratamento de 28 dias custa em média US \$1.349, cerca de 7 mil reais. A injeção promete proporcionar uma redução de até 17% da gordura corporal, sendo o primeiro medicamento que atinge esse efeito no mercado. Importante ressaltar, que essa não foi a primeira medicação reconhecida pela Anvisa, a caneta de liraglutida semanal recebeu seu aval de comercialização em 2016 e atua como um equivalente do GLP-1.

Já o Ozempic, é recomendado para o tratamento de diabetes tipo 2 e está sendo usado erroneamente para o au-

xílio de emagrecimento rápido. No entanto, a substância presente na injeção ajuda na redução de até 15% do peso, motivo pelo qual sua procura tem sido muito crescente desde 2021. Em média, o custo por semana desse medicamento fica entre 700 reais a 1.000 mil reais para o tratamento de quatro semanas, uma despesa elevada quando comparada com tratamentos saudáveis e que recebem auxílio de um profissional.

Recentemente, diversos artistas divulgaram em seus perfis do Instagram que estão usando a injeção, o que despertou a atenção do público para a prescrição off label (quando o uso da medicação é diferente da aprovada pela autoridade sanitária). Segundo a Anvisa, o Ozempic ainda não foi aprovado para fins de emagrecimento no Brasil.

Apesar da alta procura pelos novos remédios injetáveis, o consumo no mercado de drogas emagrecedoras não é algo novo entre a população brasileira. No período de perda de peso, pode ser difícil manter acompanhamento médico, praticar atividades físicas ou até mesmo fazer dietas, por isso, o uso de pílulas e injeções acaba oferecendo um resultado mais rápido, eficaz e sem esforço para seus consumidores.

A venda livre em farmácias e consultórios de estética preocupa especialistas e desperta questionamentos sobre quem são as pessoas que usam e quais os possíveis problemas que esses medicamentos podem causar na saúde da população a longo prazo.

Efeitos Colaterais

Como qualquer outro tipo de medicamento, as injeções possuem efeitos colaterais, principalmente quando são usadas de maneira excessiva e sem possuir uma indicação específica, assim, podem resultar em dores de cabeça intensas, tontura, inchaço, refluxos, diarreia, paladar alterado e problemas gastrointestinais. Em alguns casos mais isolados, podem surgir tumores e outros sintomas mais graves.

O termo “rosto de Ozempic” é usado para descrever pessoas cujo rosto ficou caído e murcho após a perda rápida de gordura usando remédios como Ozempic e Wegovy. Além de ser um efeito colateral gravíssimo, contribui para a diminuição do colágeno e compromete a estrutura do rosto.

Planos de Saúde

Segundo a ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), surgiu uma onda de reclamações no primeiro trimestre do ano a respeito dos planos de saúde que não disponibilizam medicamentos que auxiliam na perda de peso, já que esses, são de uso domiciliar e não possuem fornecimento obrigatório como remédio para tratar enfermidades. Contudo, a justiça brasileira pode entrar com uma ação para submeter os planos de saúde a fornecerem os remédios, pois alguns desses medicamentos se inserem no grupo de tratamento contra doenças da ANS. ■

Especial&

DOENÇA AUTOIMUNE

Quando o sistema imunológico passa a atacar células saudáveis no próprio organismo

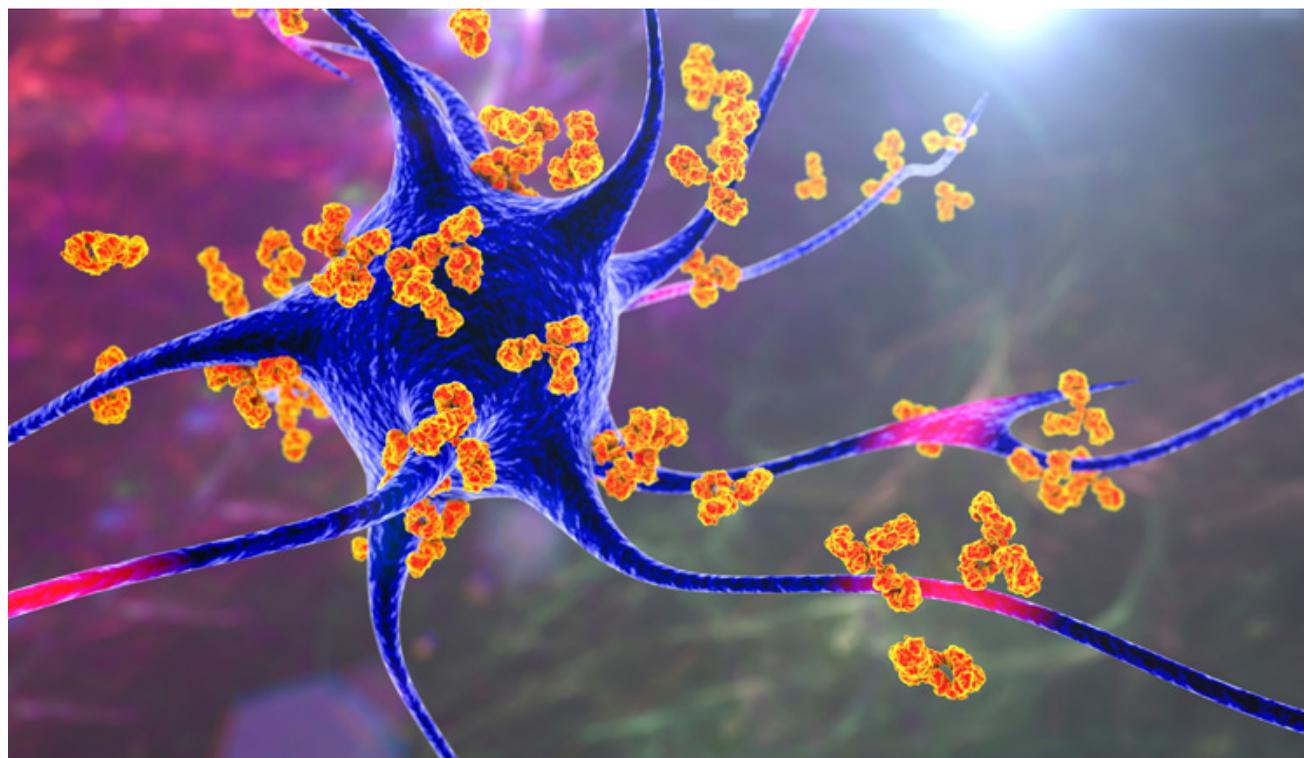


Foto: Shutterstock.com

Regina Baumann
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Doença autoimune é um termo genérico para designar um grupo de doenças distintas, que têm como origem quando o sistema imunológico passa a produzir anticorpos contra componentes do próprio organismo, ou seja, atacar o próprio corpo.

O sistema imunológico – responsável por defesa do organismo contra bactérias, vírus, fungos, parasitas, proteínas ou outros invasores – passa a acreditar que as proteínas de células de diferentes

partes do corpo são invasoras e envia células de defesa para isolá-las e atacá-las, destruindo estruturas e causando diferentes sintomas nos pacientes. Nosso corpo começa a confundir suas próprias proteínas com agentes invasores.

Ou seja, uma doença autoimune é causada pelo nosso próprio sistema imunológico, que passa a funcionar de forma inapropriada. O processo evolutivo criou um mecanismo de defesa que reconhece praticamente qualquer invasão ou agressão ao nosso corpo e a

complexidade do sistema é exatamente em distinguir entre o que é danoso ao organismo (vírus e bactérias); o que faz parte do corpo (células, tecidos e órgãos) e o que não é naturalmente nosso, mas não causa danos, como, por exemplo, os alimentos.

Sempre que o sistema acredita tratar-se de uma célula ou substância estranha, que ele pensa ser potencialmente danosa, passa a produzir células de ataque e anticorpos para combatê-la. Toda substância capaz de desencadear uma respos-

ta imunológica é chamada antígeno.

A Dra. Fabiana de Faria Alves (CRM - SP: 92.832), Especialista em Gastroenterologia pela Federação Brasileira de Gastroenterologia, que integra o corpo clínico do centro de terapia assistida, Vale Infusões, localizada em São José dos Campos explica que “A medicina ainda tenta compreender como fatores genéticos, ambientais e até mesmo alterações do estado emocional causam essa autoagressão imunológica. Até o presente momento não existe um biomarcador que prediz se uma determinada pessoa irá ou não desenvolver doenças autoimunes, por isso devemos estar sempre vigilantes.”

Desde o nascimento, diante da enormidade de antígenos, o corpo passa a reconhecer, catalogar e atacar tudo que não é “original de fábrica”, criando uma verdadeira “biblioteca de anticorpos”. E a resposta imune será mais eficaz se já houver sido catalogada (o que está na lógica por trás das vacinas). Se o antígeno for completamente novo, será necessário um tempo até que o organismo descubra quais os anticorpos são mais indicados para combater aquela partícula.

QUAIS OS TIPOS DE DOENÇAS AUTOIMUNES

São duas categorias diferentes:

1) doenças sistêmicas (vários órgãos diferentes ou até mesmo todo o organismo do paciente é afetado de alguma forma). É o caso da Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) em que, devido à resposta do sistema imunológico, o paciente perde a mobilidade de seus músculos e a Esclerose Múltipla (EM), em que o organismo ataca a cobertura protetora dos nervos, fazendo com que aconteçam dificuldades de comunicação entre o cérebro e o corpo, causando uma série de sintomas.

Outro exemplo é a doença celíaca, onde o paciente, ao ingerir alimentos que contêm glúten (como pães, cer-

“A medicina ainda tenta compreender como fatores genéticos, ambientais e até mesmo alterações do estado emocional causam essa autoagressão imunológica. Até o presente momento não existe um biomarcador que prediz se uma determinada pessoa irá ou não desenvolver doenças autoimunes, por isso devemos estar sempre vigilantes.”

Dra. Fabiana de Faria Alves,
Especialista em Gastroenterologia
pela Federação Brasileira de
Gastroenterologia



vejas e massas, por exemplo), sofre de uma resposta exagerada de seu sistema imunológico, que causa uma inflamação no sistema digestivo e outros sintomas, como a perda de peso, a osteoporose e a anemia. Na artrite reumatóide, são juntas ou articulações que são atacadas pelo organismo.

2) Categoria síndromes locais, onde ficam categorizadas as doenças autoimunes que afetam um ponto específico do corpo, como a tireoidite de Hashimoto (a tireóide é atacada continuamente, causando sua destruição). Na diabetes tipo 1, o sistema imunológico do paciente destrói as células produtoras de insulina, causando os sintomas da diabetes e afetando o pâncreas.

Como outros exemplos de doença autoimune, podemos citar: lúpus eritematoso sistêmico, síndrome de Sjogren, espondilite anquilosante, polimialgia reumática, alopecia areata, doença de Crohn, vitiligo e psoríase.

OS SINTOMAS

Os sintomas, claro, variam de acordo com o tipo de doença e grau de avanço, idade e estilo de vida do paciente. A verdade é que o quadro clínico de cada doença é muito diferente. Doenças como, por exemplo, lúpus, diabetes tipo 1 e psoríase atacam órgãos e sistemas diferentes, de formas distintas, e por isso, apresentam sinais e sintomas próprios. Elas são doenças tão diferentes que são tratadas por especialistas distintos, como endocrinologista, reumatologista e dermatologista, respectivamente. A única semelhança entre elas é o fato de terem origem autoimune. Não existe, portanto, um sintoma que seja específico das doenças autoimunes. Cada doença tem seu próprio quadro clínico.

O diagnóstico é habitualmente feito com base no quadro clínico e na pesquisa de autoanticorpos no sangue. O autoanticorpo mais comum é o FAN (ANA), que pode estar positivo em várias, mas não em todas doenças autoimunes.

Especial&

CAUSAS

Ainda não sabemos exatamente por que as doenças autoimunes surgem. A teoria mais aceita atualmente é de que o sistema imunológico, após ser exposto a um antígeno, escolhe como alvo para a produção de anticorpos uma proteína semelhante a outra já existente em nosso organismo.

O Dr. José Roberto Silva Miranda, Reumatologista (CRM: 84561-SP), Titulo de especialista pela Sociedade Brasileira de Reumatologia), proprietário da Clínica Artrocenter (São José dos Campos e Taubaté) explica que “As doenças autoimunes em reumatologia, causam um incapacidade física devido a inchaço articular, fadiga intensa, como na artrite reumatoide, psoríatica ou lesões renais (glomerulonefrite) como no lúpus e vasculite. Essa resposta exacerbada do sistema imune contra células do próprio corpo possui muitas causas, algumas delas ainda sem tratamento alvo específico (contra estes antígenos), mas o atual arsenal terapêutico tem ajudado a melhorar a qualidade de vida de muitos pacientes reumatológicos, com medicamentos biológicos alvo específico presentes no processo inflamatório, novas moléculas vêm sendo desenvolvidas, e puderam ajudar ainda mais os pacientes a retornarem a uma vida saudável.

ESPECIALISTAS

Quando a doença autoimune atinge apenas um órgão, ela costuma ser tratada pelo médico especialista da área como, por exemplo, a nefropatia membranosa ou a nefrite lúpica isolada que são tratadas pelo nefrologista; a hepatite autoimune pelo hepatologista ou pelo gastroenterologista; a psoríase pelo dermatologista, a esclerose múltipla pelo neurologista e assim por diante.

Quando diante de vários tecidos, o seguimento do paciente costuma ser realizado por reumatologista ou por clínico geral especializado em au-

toimunidade, como por exemplo, lúpus eritematoso sistêmico, doença de Behçet, artrite reumatoide e granulomatose de Wegener.

TRATAMENTO

Na maioria dos casos o tratamento consiste na inibição do sistema imunológico através de drogas imunossupressoras, como corticoides, ciclofosfamida, ciclosporina, metotrexate, micofenolato mofetil, etc.

O problema do tratamento das doenças autoimunes com drogas imunossupressoras é o fato de não conseguirmos realizar uma imunossupressão seletiva aos anticorpos indesejáveis. Ou seja, não conseguimos inibir o funcionamento apenas dos anticorpos danosos e acabamos por criar um estado de imunossupressão geral que predispõe esses pacientes a infecções por bactérias, vírus e fungos, esclarece o Dr. José Roberto.

“Hoje temos alguns medicamentos alvo específico em algumas doenças, como: rituximab, azatioprina, infliximabe, abatacepte, tocilizumabe, etc; mas algumas doenças temos que usar imunossupressão plena com inibição imunológica (ciclofosfamida, ciclosporina, micofenolato mofetil, etc.)” com-

plementa o Dr. José Roberto.

A doença autoimune não tem cura, mas, costuma ser altamente controlável e pode entrar em remissão e não reativar. Ou seja, é possível que, com o tratamento, a patologia deixe de ficar ativa, não dê mais sinais e também não reapareça no futuro. ■

“As doenças autoimunes em reumatologia, causam um incapacidade física devido a inchaço articular, fadiga intensa, como na artrite reumatoide, psoríatica ou lesões renais (glomerulonefrite) como no lúpus e vasculite.”

Dr. José Roberto Silva Miranda,
Reumatologista, proprietário
da Clínica Artrocenter



Foto: Artrocenter

Especial&

BOTOX TOXINA BOTULÍNICA

Além de ajudar nas linhas de expressão, possui eficácia no tratamento de disfunções

Samantha Pinto
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A busca por procedimentos estéticos não cirúrgicos tem aumentado nos últimos anos, a aplicação de botox é uma das práticas mais procuradas pelos brasileiros devido aos diversos benefícios que ele oferece ao corpo.

A toxina botulínica produzida pelo Clostridium botulinum é uma substância química que auxilia no impedimento da contração dos músculos, e que antes, era muito comum para tratar de doenças, mas hoje, é usado como uma infusão nas partes do fronte. Em 1810, começou a ser estudado como alternativa terapêutica para tratar espasmos musculares, no entanto, somente 200 anos depois surgiu a hipótese de que a toxina podia agir para fins estéticos.

Segundo especialistas, o botox também possui eficácia na intervenção de enxaquecas e adversidades no pescoço e axila, podendo ter um resultado de até 90%. De acordo com a Forbes, o Brasil é um dos maiores e principais mercados de beleza e cuidados pessoais do mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos e países asiáticos como China e Japão.

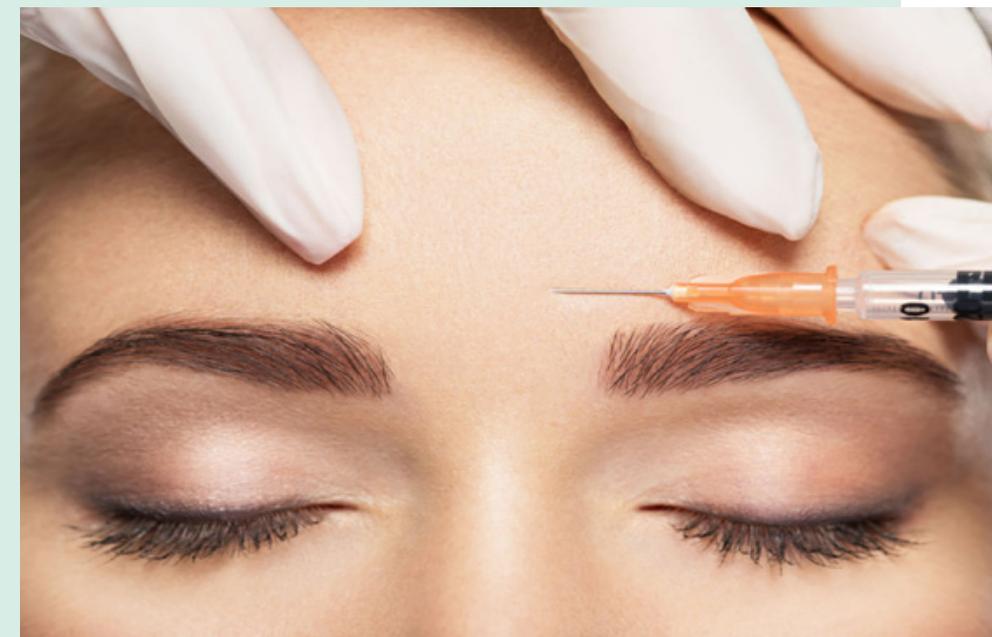


Foto: shutterstock.com

Em conversa com a Revista Metrópole, a esteticista Bruna Garcia formada na Universidade Braz Cubas em Mogi das Cruzes disse que existem diversas possibilidades para o uso da toxina na área do rosto: “O botox tem como função relaxar o músculo da região a ser tratada, e o método mais comum é realizado na parte frontal da face, testa e nas laterais (pés de galinha)”.

A busca por um envelhecimento saudável e natural junto com a prevenção de rugas, faz diversas pessoas desejarem a injeção, contudo, não é indicado começar esse processo tardiamente. “O ideal é fazer o botox preventivo e não esperar ter linhas de expressão para começar a aplicação, caso tenha uma execução muito tardia, pode ser difícil atingir o resultado esperado”, comentou.

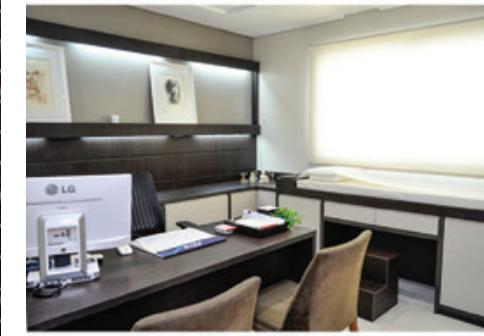
É apropriado que a execução da

técnica ocorra entre 25 e 30 anos, pois durante a prática preventiva, os pacientes buscam melhorar as linhas de expressão que estão começando a ser perceptíveis, evitando que elas apareçam mais notáveis no futuro.

Sobre outros autocuidados, Bruna garantiu que por mais que o botox seja o mais procurado pelo público, tratamentos de emagrecimento e rejuvenescimento também estão em destaque no momento.

Durabilidade

O botox pode permanecer no corpo de 4 a 6 meses, mas esse resultado pode vir a mudar de acordo com o organismo e os cuidados com a pele. Médicos e esteticistas alertam que esportes com um volume elevado de carga, como o crossfit, pode afetar a duração da toxina. ■



ARTRO CENTER

CENTRO DE TERAPIA BIOLÓGICA ASSISTIDA

REUMATOLOGIA

artrocentersjc artrocentertaubate

www.artrocenter.com.br

Unidade São José dos Campos

Av. Dr. Nelson D'Ávila, 1837
Ed. EcoTower - Sala 601
Jardim São Dimas
(12) 3901-7271

Unidade Taubaté

Rua Nancy Guisard Kehier, 47
Jardim das Nações - /SP
(12) 3633.3281

(12) 99607.6440

Especial&

SPA

tratamento de saúde, beleza e bem-estar

Cada vez mais conquista as brasileiras e brasileiros

Regina Baumann
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Foto: Divulgação BUDDHA SPA

Um local elegante, com estrutura específica para oferecer aos clientes tratamentos de saúde, beleza e bem-estar que, tradicionalmente eram estâncias balneares ou hotéis localizados fora das cidades, aos poucos, foram se integrando às metrópoles e fazem toda a diferença para pessoas que querem relaxar, curtir alguns mimos ou realmente cuidar da saúde.

O termo “SPA” provém da Antiguidade, quando, nos tempos da Roma Antiga, a aristocracia tinha o hábito de frequentar a estância hidromineral da cidade de Spa, localizada na província de Liège, no leste da Bélgica. As águas termais de Spa eram conhecidas pelas suas propriedades curativas.

Uma outra versão para a sigla é que seja acrônimo de salus per aquam, uma expressão latina que significa “saúde pela água”. Com o decorrer dos anos, ainda na era imperial passaram a difundir-se os spas nas cidades, com técnicas de aquecimento de água. Era um local para terapia e também para relaxar e socializar.

Hoje em dia, o termo é utilizado para espaços comerciais que oferecem serviços de saúde diversos, como: massagens relaxantes, sauna, banhos de imersão

(ofurô), tratamentos de beleza, exercícios antiestresse (meditação, yoga, etc), redução alimentar e treinamento físico para redução do peso, ginástica, etc. São os Spa Urbano ou Day Spa.

A publicitária Giselle Barros, graduada em Marketing pela Universidade Paulista (UNIP), com MD em Marketing pela Escola Paulista de Propaganda e Marketing (ESPM) e MBA pela BSP – Business School São Paulo, depois de 25 anos de carreira em grandes empresas multinacionais e no setor público, afirma que realizou o sonho de alguém que já perdeu muita saúde para o mundo profissional e hoje compreende e tem total consciência da importância de se ter equilíbrio para se viver bem, quando resolveu empreender e instalou em São José dos Campos o Buddha Spa.

O espaço oferece mais de 25 tipos de experiências terapêuticas com benefícios de relaxamento, alívio de dores e tensões, redução do stress, depressão e ansiedade e também terapias que ativam a energia vital do corpo revigorando, reenergizando através das massagens, banhos e imersão e estética facial e corporal.

“Temos um equilíbrio grande na procura das terapias diversas, mas destacam-se

as massagens relaxantes, ayurvédicas, shiatsu, banhos de imersão e os Day Spas para casais de 3h” explica Giselle.

Uma boa sessão de massagem ajuda a liberar hormônios como endorfina e oxitocina, que são capazes de aliviar tensões e dores musculares e de aumentar a sensação de bem-estar. Ao aumentar o fluxo sanguíneo e aliviar processos inflamatórios, também dão mais qualidade de vida a quem as recebe.

E, continua Giselle, “Paralelamente, elas também atuam na redução do cortisol, hormônio que é liberado na corrente sanguínea diante de situações tensas e estressantes. Ele eleva a frequência cardíaca e a pressão arterial, causando dores de cabeça, problemas digestivos e do sono, de memória e de concentração e até doenças cardíacas. Entre os benefícios das massagens regulares estão ainda: menos gripes, resfriados e alergias, diminuição da retenção de líquidos e auxílio ao emagrecimento, se aliada à dieta e aos exercícios físicos. Outros estudos americanos recentes apontam ainda a eficiência da prática no combate à irritabilidade e depressão, sintomas relacionados a várias doenças” finaliza. ■

Especial&

HARMONIZAÇÃO FACIAL

Samantha Pinto
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Um dos maiores motivos para a procura da harmonização é o anseio por uma identificação visual e o alento de se sentir confortável com a própria imagem. Com o passar dos anos, é habitual que a pele perca um pouco de colágeno e sustentação, já que cada face possui suas próprias características e esses acontecimentos naturais podem afetar a autoestima. O propósito do procedimento harmônico é promover o alinhamento e correção dos ângulos da face, suavizar rugas e linhas de expressão, trazer o equilíbrio do rosto promovendo o rejuvenescimento e a simetria facial.

A Dra. Juliana Oliveira, Especialista em harmonização facial e Cirurgiã Bucomaxilofacial, fundadora do curso Realize de medicina e saúde explica que: “Algumas mudanças podem ser notadas na face durante o envelhecimento, dentre estas, estão associadas a flacidez da pele, remodelação óssea, perda ou deslocamento de coxins de gordura, o que resultará em aprofundamento de rugas na testa, pés de galinha, código de barras ao redor dos lábios; evidenciação de sulcos, como bigode chinês; queda de pálpebras, inchaço próximo a região dos olhos; queda do lábio, entre outros”.

A harmonização pode ser feita através de diversas técnicas de acordo com o objetivo do paciente, as mais conheci-



Foto: Divulgação

“A harmonização orofacial entra com o objetivo de amenizar estes fatores supracitados, mas principalmente trazer o que foi perdido. E junto a isso, melhorar o bem-estar do paciente, que se apresenta insatisfeito com o seu rosto.”

Dra. Juliana Oliveira,
Especialista em harmonização facial e Cirurgiã Bucomaxilofacial

das são: aplicação de ácido hialurônico nas bochechas, queixos e lábios, lifting, bichectomia, mesoterapia e procedimentos dentários. Grande parte dos pacientes procura melhorar a autoestima, que pode estar associada com a textura da pele e pode variar bastante com a idade e com o que se espera de resultado. Enquanto o público jovem busca por procedimentos preventivos, os mais velhos aspiram por práticas de rejuvenescimento e preenchimento para volumização de áreas perdidas.

“A harmonização orofacial entra com o objetivo de amenizar estes fatores supracitados, mas principalmente trazer o que foi perdido. E junto a isso, melhorar o bem-estar do paciente, que se apresenta insatisfeito com o seu rosto. Algumas vezes, o que já é belo pode ser melhorado para apenas correção de pequenas assimetrias também, de forma isolada ou associada a outras especialidades médicas ou odontológicas,

no que tange face, sorriso e esqueleto facial”, comentou Juliana.

Pontos de Atenção

Com a alta procura e a popularização da área estão surgindo mais produtos e profissionais no mercado. É importante ressaltar que esse procedimento precisa ser feito por um médico, dentista ou especialista.

Assim como qualquer outra intervenção, existem riscos de complicações, sejam eles mais leves como inchaços e hematomas ou mais graves, como reações alérgicas e obstruções vasculares. Apesar disso, esses perigos podem ser evitados através de exame clínico prévio e conhecimento teórico e prático.

A mudança pode ser vista de imediato, porém, o resultado pode levar alguns dias ou até meses. Essas alterações podem gerar estranhamento, desnaturalização e negação por parte do paciente e pessoas ao redor no primeiro momento. ■

Entrevista&

Secretário de Inovação e Desenvolvimento Econômico de São José dos Campos visita o Meon

Alberto Marques Filho comanda a pasta desde 2017

Reinaldo Moreira
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Secretário de Inovação e Desenvolvimento Econômico da Prefeitura de São José dos Campos, Alberto Alves Marques Filho, visitou as novas instalações do MEON, onde foi recebido pela Diretora Executiva do Grupo, Regina Laranjeira Baumann. O Secretário aproveitou para conceder entrevista ao PodCast “Café da Manhã”, falou de sua trajetória como empresário e sobre os principais destaques da pasta que comanda desde janeiro de 2017. Alberto já havia passado pelas secretarias de Educação e Esportes e Lazer na gestão anterior. Também foi presidente da União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação. Ele é engenheiro naval, nasceu em São Paulo e está em São José dos Campos há 25 anos.

Conciliar a atividade de empresário com a responsabilidade de estar à frente de uma secretaria, é um dos desafios de Mano, como é conhecido na cidade. “Temos que abrir mão dos trabalhos na empresa (é proprietário de academia de ginástica) para se dedicar integralmente às funções de Secretário. Não tem hora, não tem dia, fim de semana, feriado, mas é muito legal, e as pessoas quando ficam à disposição da cidade, elas fazem uma diferença muito grande”, comentou Alberto. O Secretário procura não se envolver em questões políticas, tanto que trabalhou com outros dois prefeitos (Eduardo Cury e Felício Ramuth) e segue na gestão de Anderson Farias. “Não me envolvo com essa questão partidária, faço parte do grupo político que administra a cidade, que tem pessoas competentes e corretas, mas quando chega o momento de eleição não me envolvo”, garantiu.

Sobre o título de “Cidade Inteligente”, conquistado por São José dos Campos, Alberto Marques Filho diz que “são mais de 20 anos que o município vem construindo uma trajetória de cidade sustentável, resiliente e inteligente. Minha pasta pegou para organizar isso em cima de normas internacionais, que definem quais cidades recebem este título. Reorganizamos com o Parque Tecnológico e fomos a primeira cidade certificada no país”, comemorou o Secretário.

A geração de renda e emprego é outro tema que agrada o Secretário, principalmente pelos números conquistados recentemente, apesar das dificuldades enfrentadas durante o período da pandemia do coronavírus. “A pandemia mudou a dinâmica de quase tudo, mas o que foi surpreendente no início do processo da pandemia (2020), é que pouco mais de 10 mil empregos foram destruídos na cidade, mas em 2021 todos eles foram repostos, então, tudo aquilo que a gente andou para trás em 2020, recuperou no ano seguinte. O ano de 2022 foi altamente positivo, com quase 10 mil empregos a mais em todas as áreas, principalmente com a indústria tendo uma participação importante. Isso mostra a qualidade e determinação dos nossos empreendedores, porque emprego não nasce em árvore”, destacou o Secretário.

Turismo

Ao final da entrevista, o Secretário fez questão de mencionar o Turismo, destacando a vocação joseense neste setor e, principalmente, a colaboração do MEON na cobertura e divulgação por meio de seus canais de comunicação, como as revistas, jornal, portal de notícias e programa de TV. “Em São José, os hotéis, bares e restaurantes são muito beneficiados com o turismo de negócio, temos também o turis-



Foto: Léo Lenz/MEON

mo de aventura em São Francisco Xavier, turismo esportivo, inclusive com a final da Superliga de Vôlei na Arena Farma Conde, ou seja, tudo isso compõe este setor econômico chamado Turismo, um gerador de muitos empregos” analisou o Secretário.

Sobre a importância do MEON nesse processo de alavancar o Turismo na região, Alberto fez questão de citar a presença da Diretora Executiva do Grupo. “A Regina (Laranjeira Baumann) tem atividade de destaque no fomento do Turismo, em especial com os programas maravilhosos exibidos na TV Thati SBT”, concluiu.

Sobre a passagem pelo Esporte, o Secretário destacou a intensidade dos trabalhos desenvolvidos pela pasta, como a presença de milhares de pessoas nas mais diversas atividades realizadas pelo município. “A Educação é uma pasta estratégica, com uma grande estrutura, com muitos profissionais envolvidos na construção do futuro da cidade”, disse o Secretário. A Secretaria de Inovação e Desenvolvimento Econômico, de acordo com Alberto, “tem uma agenda muito interessante de estímulo às atividades econômicas, geração de renda e emprego.

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



Esporte&

Arrastando multidões

Equipes joseenses figuram entre as melhores médias de público em três modalidades diferentes

Léo Lenzi

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Futebol, vôlei e basquete. Os três esportes mais populares do país ganham uma recepção especial em São José dos Campos.

As três principais equipes que representam a cidade nestas modalidades arrebataram multidões aos ginásios e se destacaram nos rankings de média de público, cada uma dentro de seu esporte.

Futebol

O futebol do município tem como seu clube mais tradicional o São José EC, que já foi vice-campeão Paulista e da Série B do Brasileirão, mas atualmente disputa o Campeonato Paulista da Série

A3, terceiro nível estadual.

O time iniciou mal o torneio e chegou à última colocação. Porém, com uma incrível sequência de oito vitórias consecutivas após a troca no comando técnico (saiu Max Sandro e veio/voltou Ricardo Costa), a equipe finalizou a primeira fase na vice-liderança.

A arrancada despertou ainda mais a torcida joseense, já bem presente, para comparecer em peso ao estádio Martins Pereira. Como resultado, a Águia do Vale levou o posto de melhor média de público da Série A3, com 3.426 torcedores por jogo.



Foto: Léo Lenzi-Meon

Confira a média de público da Série A3 na 1ª fase:

- 1) São José - 3.426
- 2) Grêmio Prudente - 2.175
- 3) Bandeirante - 1.695
- 4) Capivariano - 1.136
- 5) Marília - 920
- 6) Barretos - 721
- 7) Votuporanguense - 617
- 8) Sertãozinho - 574
- 9) Matonense - 485
- 10) Itapireense - 412
- 11) EC São Bernardo - 303
- 12) Desportivo Brasil - 261
- 13) União Suzano - 231
- 14) Red Bull Bragantino II - 183
- 15) Rio Preto - 178
- 16) Audax - 150

Além disso, o time possuiu três dos cinco melhores públicos da competição, quebrando recordes e mais recordes de bilheteria nesta edição.

Top 5 maiores públicos pagantes da Série A3:

- 1) 8.371 - São José 1x2 Sertãozinho (15ª rodada)
- 2) 6.106 - São José 1x0 Marília (13ª rodada)
- 3) 3.586 - São José 1x0 Votuporanguense (11ª rodada)
- 4) 2.736 - Grêmio Prudente 1x0 Matonense (13ª rodada)
- 5) 2.727 - Grêmio Prudente 1x0 EC São Bernardo (6ª rodada)

Atualmente, o São José está na semifinal da competição, contra o Grêmio Prudente. Caso avance desta fase, conquistará o acesso à Série A2 de 2024.

Vôlei

Em seu segundo ano na cidade, o Farma Conde Vôlei São José já figura entre as principais equipes do país. No entanto, mais do que o desempenho da equipe dentro de quadra, o que vem chamando a atenção por todo o Brasil é a festa fora dela. A equipe chegou nesta temporada, na semifinal da Superliga, fazendo dois grandes duelos contra o Cruzeiro. O São José detém o posto de maior média de público da competição, com aproximadamente 4.500 torcedores por jogo durante a fase de classificação.

Para Mário Muniz, Presidente-Executivo do Grupo Conde, empresa que administra a franquia e também a Farma Conde Arena, muito dessa presença de público se deve à curiosidade sobre o espaço e à identificação com os atletas. “São vários fatores e o público tinha curiosidade em conhecer a Arena. Depois que o torcedor vai lá, ele se encanta. O lugar é lindo, o público realmente faz uma grande festa e temos usado bem esse mando de quadra. Outro fator é que os jogadores são co-



Foto: Léo Lenzi-Meon

nhecidos no mundo do vôlei, como o Douglas Souza, que já esteve em Olimpíadas. Os atletas se identificaram muito com a cidade e a maioria está renovando o contrato. Vejo também que quando terminam os jogos, eles dão autógrafos e tiram fotos com todo mundo. Esse carinho, a torcida retribui indo aos jogos”, analisou Mário.

O envolvimento do público joseense com a modalidade é tão grande que a CBV (Confederação Brasileira de Voleibol) pro-

curou a equipe e decidiu realizar a grande final da atual edição da Superliga na Farma Conde Arena, no dia 30 deste mês. Melhorias estão sendo feitas nos espaços interno e externo do ginásio para receber o jogo, além de diversas atrações que vão acontecer na última semana de abril. Haverá a inauguração da pista de Skate da Pâmela Rosa, um campeonato da modalidade, festival de Food Truck, corrida, passeio ciclístico e o anúncio oficial da CIMED como nova patrocinadora.

Foto: Léo Lenzi-Meon

Basquete

Muito tradicional na cidade, com um título Brasileiro e cinco Paulistas no “currículo”, o São José Basketball voltou à elite nacional nesta temporada para disputar o NBB. Com orçamento limitado frente à várias das outras equipes, o esquadrão joseense terminou a fase regular apenas na décima colocação (entre 17 participantes). Porém, mais uma vez a torcida fez sua parte e deu show nas arquibancadas, alcançando a terceira melhor média de público nesta etapa do torneio.

Conhecida por ser uma das mais barulhentas do Brasil, a torcida do São José lotou o ginásio Linneu de Moura mesmo quando o time esteve em meio a uma sequência de derrotas. Na última partida da primeira fase, a diretoria levou o jogo para o ginásio do Teatrão, com capacidade para 4 mil lugares, e os ingressos se esgo-

taram em menos de 48 horas.

No entanto, mais do que “apenas” presente, a força da torcida joseense foi importante para a campanha do time: o São José terminou com apenas 46,9% de aproveitamento na competição, como um todo. No entanto, dentro de casa a equipe conquistou campanha positiva, com nove vitórias e sete derrotas. A título de comparação, a Unifacisa, que terminou em nono (à frente dos joseenses), teve desempenho de oito vitórias e oito derrotas em seus domínios. O São José foi a única equipe com 50% de aproveitamento ou menos no torneio que conseguiu retrospecto positivo enquanto mandante, chegando a desbançar, dentro de casa, rivais que terminaram à frente na tabela, como o Corinthians (8º), o Pinheiros (6º) e o São Paulo (3º). ■

Média de público na 1ª fase do NBB:

1. Caxias do Sul: 1.703
2. Franca: 1.692
3. São José: 1.493
4. Brasília: 1.431*
5. União Corinthians: 1.311
6. Bauri: 1.262
7. São Paulo: 942
8. Fortaleza B.C.: 838
9. Flamengo: 794
10. Minas: 724
11. Corinthians: 539
12. Unifacisa: 502
13. Pato: 501
14. Paulistano: 415
15. Rio Claro: 392
16. Cerrado: 371
17. Pinheiros: 340

*Não foi encontrado o borderô do primeiro jogo do Brasília em casa nesta edição, em duelo contra o Pinheiros. Para ultrapassar os joseenses, porém, seria necessária a presença de ao menos 2.414 torcedores neste jogo em específico.



Saúde&

A importância das Empatias em tempos difíceis

Eugênia Mattos e Caroline Yu
RMVALE

Um tempo atrás conduzi um workshop sobre os desafios de criar e manter relações interpessoais saudáveis e uma das perguntas que me fizeram foi como ajudar quando alguém não está bem. E, a resposta imediata de várias pessoas foi ter empatia e escutar. Até aí, eu estava super feliz com a resposta, achando que meu trabalho estava mais fácil. Mas, compreendi um pouco o grande desafio também do exercício real de empatia.

“Eu vi um colega muito estressado, que não estava bem e fui conversar com ele. Mostrei empatia porque sei que todos estávamos muito sobrecarregados. Eu falei de como eu lidei com a situação e aconselhei que ele deveria tentar fazer assim também, porque funcionou muito bem comigo. E, que se ele tentasse, eu tinha certeza que ele ia ficar bem”

Para muitas pessoas ali presentes, isso foi um exemplo modelo de demonstração de empatia. Será mesmo?

Empatia Cognitiva:

“Eu sei o que você sente”.

Acho que a iniciativa de reconhecer que o colega não estava bem é um

primeiro passo de um acolhimento compassivo. É a capacidade de reconhecer cognitivamente que o outro está com algum incômodo, desconforto porque eu sei que isso existe: “eu sei o que você sente”. É um certo alívio saber que outros também passam ou sentem o que eu sinto, que não estou sozinho e não é algo apenas “da minha cabeça”.

Empatia emocional:

“Sentir o que o outro sente”

A empatia emocional é a capacidade de sentir o que o outro sente. Aqui, às vezes as pessoas confundem a famosa frase de “estar na pele do outro” - que foi o que aconteceu no exemplo. Você não é o outro, mas você sabe sentir emoções como o outro.

Empatia Compassiva:

reconheço + sinto uma conexão

E, por último, a empatia compassiva, que é como se fosse a junção das 2 empatias citadas anteriormente. Somente quando reconheço o outro (cognitivo), sinto uma conexão (emocional), estou “em=patos”, é que eu posso me sentir movido pelo outro e para o outro. Essa é a

forma mais saudável da empatia, sem um atropelamento cognitivo ou emocional de saberes e respostas para as angústias do outro. Escutar e falar são duas funções impossíveis de acontecer ao mesmo tempo. Se neste momento, os seus conselhos, as suas falas atropelam a sua escuta do que o outro está sentindo, desviam da sua observação de conexão do que o outro está sentindo, então não há mais a empatia, porque não há mais o outro, e sim o eu.

Notas da Neurociência: A capacidade de olhar para alguém e sentir empatia é possível por meio de alguns neurônios especiais, chamados de neurônios espelhos. Ao olhar outra pessoa, estes neurônios tentam repetir o que estão vendo. Eles são muito atuantes na infância, por isto as crianças aprendem imitando (e geralmente são mais empáticas que adultos). Conforme crescemos acabamos inibindo as ações destes neurônios, por decisões mais voluntárias. Como continuamos tendo os neurônios espelho, que nos ajuda a aumentar ou exercitar a empatia, vamos fazer de forma mais intencional para aprimorar nossas capacidades e ainda desenvolver a empatia compassiva. ■



Foto: Divulgação

Política&

Entrevista com Eduardo Cury

Reinaldo Moreira
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Foto: Divulgação

Com nova função em Brasília, Eduardo Cury conversa com o MEON sobre a criação do Gabinete Paralelo, no Senado. Explica este novo desafio, faz uma avaliação dos governos de Lula e Tarcísio de Freitas e não confirma presença como candidato a prefeito nas eleições do ano que vem.

Cury é formado em engenharia industrial e foi prefeito de São José dos Campos por dois mandatos, sendo eleito em 2004 com 179.705 votos e reeleito em 2008, com 187.930, ambos no primeiro turno. Também foi deputado federal por dois mandatos. Nas eleições de 2014, foi eleito para a Câmara dos Deputados com 185.638 votos e reeleito em 2018 com 94.282 votos. Em 2022, tentou a eleição para deputado federal pela terceira vez, obteve 92.225 votos, ficando como primeiro suplente do PSDB.

MEON: Como surgiu o convite para o Gabinete Paralelo no Senado?

Cury: Fui convidado pelo Senador Rogério Marinho, líder da oposição, que foi meu colega na Câmara dos Deputados. Ele teve a ideia de montar um gabinete paralelo técnico para fiscalizar o governo e como eu tenho experiência de gestão pública e política, e esse era o perfil que ele queria, aceitei o convite.

MEON: Quais as funções deste Gabinete?

Cury: Esse gabinete, basicamente analisa o Diário Oficial, imprensa, redes sociais, anúncios do governo e tudo o que o governo está fazendo e vai fazer, e a gente faz uma checagem dos planos para saber se tem lógica, se é possível e se, por exemplo, não tem impacto negativo para a sociedade. Baseado nisso,

podemos propor soluções, como uma emenda dos senadores da oposição, um outro projeto, e se for necessário, uma ação no Supremo, como é o caso do novo Marco do Saneamento e a questão dos precatórios, que estamos avaliando. Mas, o objetivo principal do gabinete é fiscalizar o governo e propor soluções.

MEON: Como está sendo montado o grupo de trabalho?

Cury: A grande maioria é formada por servidores concursados, quer seja do Senado, quer seja da Câmara ou dos Ministérios e do IPEA (Fundação Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) que é um órgão do governo. Nós dividimos aqui em sete grandes áreas para cobrir: Economia, Orçamentos e Tributos; Agronegócio e Meio Ambiente; Infraestrutura e Energia; Previdência, Trabalho e Área Social; Segurança e Defesa; Inovação, Ciências e Tecnologia e Comunicações; um grupo para acompanhar os demais Ministérios.

MEON: Os resultados do trabalho do Gabinete são públicos ou endereçados apenas à oposição ao governo?

Cury: Eu faço a primeira análise dos resultados, passo para o Senador Rogério Marinho (líder da oposição), endereçamos à imprensa e redes sociais. Como estamos na fase de montagem do Gabinete, ainda vamos apresentar oficialmente os trabalhos.

MEON: Como vê o Governo Lula neste início de mandato?

Cury: O governo do Presidente Lula neste início de mandato é decepcionante, confuso, os Ministérios são descoordenados, anunciam ações e recuam na sequência, a reforma tributária já empurraram

pra frente. No exterior, foi trágica a última missão, ou seja, essa aproximação com ditaduras e o aval dado à Rússia à agressão que fez à Ucrânia pegou muito mal ao Brasil, o país pode fechar portas com os países democráticos que defendem os Direitos Humanos. Pegou mal esse alinhamento de Lula com países não democráticos, como a sinalização que dá para a Venezuela, Nicarágua, Cuba e agora para a Rússia, tudo isso é muito ruim para o Brasil. O país pode sofrer sanções pela falta de habilidade do Lula.

MEON: E o mandato do Tarcísio de Freitas em São Paulo, tem acompanhado?

Cury: Não tenho acompanhado muito o governo do estado. Pelo pouco que acompanhei, acho que o Tarcísio está indo muito bem e tem tudo para fazer um excelente mandato em São Paulo.

MEON: Para 2022, há possibilidade de se candidatar a prefeito? Como vê o quadro para as próximas eleições municipais em SJC?

Cury: Eu me candidatei a Deputado Federal e gostaria de ter sido eleito, mas sou suplente. Existe uma possibilidade de assumir uma cadeira na Câmara. Não estou acompanhando a situação em São José dos Campos. A única coisa certa é que dou atendimento aos prefeitos de toda a região do Vale, acompanhando as emendas (recursos para as cidades) que eu fiz e ainda serão executadas. Tenho um compromisso junto com o Emmanuel Fernandes e com o nosso grupo político de São José, que é formar quadros políticos para candidatos a vereador e para futuros políticos. Neste momento é esse o compromisso com São José. ■

Farma Conde

SAÚDE PARA TODOS

ACESSE NOSSO SITE

OU LIGUE 4000-1194

Arquitetura&

Pequeno espaço

Criatividade em ação

Barbara Gomes e Karina Delavor

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O lavabo é um banheiro dotado de vaso sanitário e pia. Normalmente é um ambiente que não recebe muita atenção na hora de decorar ou até numa reforma, assim, acaba ficando sem personalidade. Por outro lado, é um cômodo frequentado na maior parte por nossos visitantes.

Frequentemente temos dificuldade em ousar nos ambientes da nossa casa, e acabamos esquecendo do lavabo que geralmente é pequeno e de breve permanência. Especialmente por conter essas características, podemos aproveitar e colocar aquela ideia diferente de decoração em ação.

Podemos usar diversos acabamentos para compor este ambiente:

Cores: podemos criar um grande impacto pintando todo o ambiente de uma única cor intensa e vibrante ou paredes que estão em maior evidência com cores contrastantes.



Papel de Parede: é uma ótima saída para quem quer deixar o lavabo incrível, sem fazer bagunça com reforma. De fácil aplicação, o material é colado e fica pronto em poucas horas. São diversas estampas e texturas para você escolher.



Revestimentos: No mercado temos muitas opções, desde os mais tradicionais aos com diferentes texturas, formas e paginações. O rejunte colorido pode ser uma opção de baixo custo, para trazer um toque de cor sem mudar o revestimento.



Espelhos: também são essenciais neste ambiente, eles ajudam a trazer amplitude para o espaço que sempre é pequeno. São diversas as formas, acabamentos e cores.



Iluminação: é essencial para criar um ambiente mais inusitado, dá o toque final e pode trazer diversos tipos de ambientação. Podendo ser uma luz mais calma para os amantes de luz baixa e amarelada ou também podemos usar luzes neutras e fortes para fazer a selfie perfeita.



Com certeza aplicando alguma dessas dicas você vai conseguir surpreender seus visitantes, que também podem se inspirar na sua decoração. Todo o conjunto cria uma experiência dinâmica e diferente. ■

GOMES DELAVOR
ARQUITETURA & CONSTRUÇÃO

Veloz&

Chevrolet Montana

Evento realizado pelo Meon e Veibras, em São José dos Campos, mostrou a nova Montana, o tão esperado lançamento da Chevrolet.

Reinaldo Moreira

RMVALE

Trata-se de uma picape que entra no segmento altamente competitivo.

Segundo a marca, a nova Montana une o conforto e a dirigibilidade de um SUV, com a robustez e a versatilidade de uma picape, com a proposta exclusiva da caçamba inteligente Multi-Flex, projetada para funcionar como uma espécie de porta-malas gigante. Além disso, a Chevrolet oferece uma grande linha de acessórios customizados para que o motorista a personalize como melhor lhe for conveniente.

Há um pacote de tecnologias como motor 1.2 turbo de alto rendimento e eficiência energética, 6 airbags (frontais, laterais e de cortina) e acendimento automático dos faróis. O destaque fica por conta do MyLink de 8 polegadas com projeção sem fio para Android Auto e Apple Car Play, Wi-Fi nativo, OnStar, atualizações remotas de sistemas eletrônicos e aplicativo para comandar funções do veículo à distância.

O consumo de combustível: o modelo manual de 6 marchas percorre com

gasolina 13,6 km/l na estrada e 12 km/l na cidade, enquanto com etanol os números são 9,6 km/l e 8,3 km/l, respectivamente.

Já a versão automática de 6 velocidades traz um ótimo desempenho, fazendo com gasolina 13,3 km/l na estrada e 11,1 km/l na cidade, enquanto com etanol, 9,3 km/l e 7,7 km/l, respectivamente.

Nova Chevrolet Montana 1.2T MT

Motor 1.2 turbo, transmissão manual de seis marchas, 6 Airbags, alerta de frenagem de emergência, aviso sonoro dos cintos de segurança dianteiro e traseiro, controle eletrônico de estabilidade e tração, luzes diurnas em LED, sistema de monitoramento da pressão dos pneus, protetor de caçamba, acendimento automático dos faróis, assistente de partida em rampa, computador de bordo, travas e vidros elétricos, entradas USB (tipo A e tipo C) para passageiros da primeira fileira, MyLink com tela de 8" e projeção sem a necessidade do uso de cabo para Android Auto e Apple Car Play, Wi-Fi, OnStar, myChevrolet App.



Nova Chevrolet Montana LT

Além dos itens acima, capota marítima, desembaçador do vidro traseiro, retrovisor externo elétrico na cor do veículo, entradas USB para passageiros da segunda fileira, câmera de ré.

Nova Chevrolet Montana LTZ

Todos os itens da versão anterior e mais, rack de teto na cor prata, rodas de alumínio de 17", acabamentos cromados, travas com sensor de aproximação e vidros elétricos com sistema de abertura e fechamento pela chave, sensor de estacionamento.

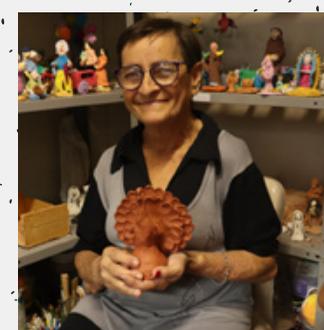
Nova Chevrolet Montana Premier

Todos os itens da LTZ mais farol full Led, alerta de ponto cego, controlador de limite de velocidade, coluna de direção com ajuste de altura e profundidade, volante esportivo e bancos com revestimento premium, ar-condicionado digital, partida por botão, retrovisor externo elétrico na cor do veículo, sombreiras com espelho, alças de teto também na traseira. ■

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



ACONTECEU, VIROU MEON



Tais Tanara Beauty, Ika Coelho, Rauny e Katia Calioni



Daniela Souza, Carla Graves, Sabine Baumann, Ana Carolina Magalhães



Eder Cursino, Sabrina Dias, Julia Dias e Ferrazoli



Rafael Davoli, Willian Roggles e William Graciola



Maria Helena El Khouri



Regina Laranjeira Baumann, Marlene Testi e Teca Fernandes



Edinho Veneziani



Belo casal, Dra Fernanda Takay e Rafael Davoli diretor da Veibras



Katerina Stefanescu

COQUETEL VEIBRAS E MEON

O Grupo Meon e a concessionária Chevrolet abriram suas portas em São José dos Campos para receber uma seleção de convidados especiais em um coquetel refinado, especialmente elaborado para homenagear as mulheres de destaque na Revista Metrópole.

O diretor da Veibras, Rafael Davoli, teve o prazer de proporcionar aos ilustres convidados a oportunidade de fazer um *test drive* na lendária Montana, um ícone da marca Chevrolet.

O evento foi abrilhantado pela exposição de arte da talentosa artista plástica Cristina Demétrio, que trouxe um toque de sofisticação e elegância ao ambiente.

Além disso, as belas modelos da WR Models, encantadoras e extremamente profissionais, receberam e presentearam os convidados com o último exemplar da revista.

As organizadoras Sabine e Regina Baumann merecem os mais sinceros elogios por terem orquestrado um evento tão memorável, que ficará gravado na memória de todos os presentes. Parabéns à equipe pelo sucesso absoluto desta noite única e inesquecível.

RAPI DINHAS

PARABÉNS!

O renomado colunista Marcos Bulques teve um aniversário inesquecível no Chaparral da Villa, na companhia de seus amigos mais próximos e queridos. O ambiente descontraído e aconchegante proporcionou uma noite de celebração memorável, repleta de risos, boa comida e ótimas conversas. Parabéns ao aniversariante



AUTO DE PÁSCOA

“A apresentação do Auto de Páscoa na igreja da cidade foi verdadeiramente fantástica e emocionante. Parabenzamos todos os voluntários envolvidos nesta bela celebração, especialmente os pastores Leila e Carlito Paes, que trabalharam incansavelmente para tornar este evento tão especial. Entre os milhares de presentes, registramos com alegria a presença de Álvaro Mirapalha, Marilda Serrano e o modelo JP Carioca. Este evento nos lembra a importância da Páscoa, quando celebramos a ressurreição de Jesus Cristo. É por meio dele que temos a esperança da vida eterna e o perdão dos nossos pecados. Que esta celebração renove a nossa fé e a nossa esperança naquele que nos ama e nos redimiu.”

MODA

A Loungerie do Vale Sul Shopping realizou um coquetel repleto de personalidades da sociedade, influenciadores e imprensa. O evento contou com uma assinatura gastronômica do Mundo Verde. Já os deliciosos docinhos Le Petit Macarons e Arte Brigadices. Para animar a noite, a DJ Amanda Groth comandou a música, garantindo um clima descontraído e elegante. O evento foi um sucesso e marcou a inauguração da nova loja da Loungerie na região. Agradecimentos especiais à A3 Comunicação pela assessoria e fotografia Brides Rodrigues.

ENTREVISTA HENRIQUE MARTINS

O HOMEM MAIS BONITO. É O MISTER BRASIL CNB 2023

Foto: Tais Abel



Foto: Raífa Rodrigues

1- Como você se sentiu quando ouviu seu nome ser anunciado como o vencedor do concurso Mister Brasil CNB 2023?

Foi incrível quando percebi que tinha ganhado o Mister Brasil CNB. Uma mistura de alegria e gratidão, fruto de todo o meu esforço e das pessoas que me ajudaram na preparação.

2- Qual foi o maior desafio que você enfrentou durante o concurso?

O maior desafio foi controlar a ansiedade e a pressão interna durante as provas e, principalmente, na final.

3- Como você equilibrou sua carreira como nadador olímpico com seus preparativos para o concurso Mister Brasil CNB 2023?

Foram dois momentos distintos. Eu nadei profissionalmente até 2020 e comecei minha preparação para o Mister em 2022.

4- Quais são seus objetivos como Mister Brasil CNB 2023?

Tenho dois grandes objetivos. O primeiro é me preparar da melhor maneira possível para representar o Brasil no Mister Supranacional, em agosto na Polônia, e o segundo é usar a plataforma e visibilidade de mister para promover discussões sobre saúde, bem-estar e divulgar projetos que tenham relevância social/ambiental.

5- Como você se preparou para o concurso e quais foram suas principais estratégias?

A preparação envolveu desde oratória e conhecimentos gerais até partes mais técnicas como desfile em passarela. A principal estratégia foi me desenvolver em diferentes quesitos sem perder a naturalidade e essência, fator que eu considero primordial!

6- O que você acha que o diferencia dos outros candidatos do concurso?

Tive oportunidade de conhecer todos os candidatos e todos tem histórias sensacionais e qualidades que eu admiro. É difícil pontuar algo que me diferenciou, acho que meu projeto socioambiental, junto com meu irmão, foi algo que teve um impacto positivo no concurso.

7- Qual foi o momento mais memorável que você teve durante o concurso?

Claro que a vitória foi memorável, mas tive algumas situações de bastidores que foram bem legais. Desde as rodas de conversa antes das provas, os ensaios cheios de risadas e os abraços dos outros candidatos quando eu passei para a final. São esses pequenos momentos que tornaram o concurso ainda mais especial!

8- Como você acha que sua experiência como nadador olímpico ajudou você a se destacar no concurso?

Como nadador olímpico, tive que lidar com pressão e cobrança diversas vezes na carreira, o que me ajudou muito durante o concurso. Também aprendi que, mesmo em situações estressantes, podemos aproveitar o momento, e fui com essa mentalidade para a final!

9- Quais são seus planos para representar o Brasil em competições internacionais de beleza? Em qual você irá concorrer?

Irei participar do Mister Supranacional, que acontecerá na Polônia em julho e agosto.

10- O que você acredita que pode fazer para inspirar outras pessoas no Brasil a seguir seus sonhos?

Acho que a grande lição está em fazer as pequenas tarefas da melhor maneira possível, em busca do nosso

sonho. Esforço e comprometimento são fundamentais!

11- Quais são suas principais metas de carreira para o futuro?

Quero continuar a me desenvolver como pessoa e profissional. Acho difícil colocar metas no momento, pois estão surgindo muitas oportunidades bem legais que pretendo explorar.

12- Como você espera usar sua plataforma como Mister Brasil CNB 2023 para fazer a diferença na sociedade?

Como eu disse anteriormente, acho importante usar a plataforma para promover projetos socioambientais relevantes e fomentar discussões sobre saúde, bem-estar e responsabilidade social.

13- Qual é a mensagem que você gostaria de transmitir para os jovens brasileiros que estão lutando para alcançar seus objetivos?

Continuem acreditando nos seus sonhos, façam seu melhor, tenham pessoas boas à sua volta e principalmente curtam cada momento do processo!

14- Como você acha que a experiência de participar do concurso Mister Brasil CNB 2023 mudou sua vida?

É uma ótima oportunidade de autoconhecimento. Estou muito feliz com a repercussão que está tendo e, como é muito recente, acho que daqui um ano vou conseguir responder essa pergunta de maneira mais assertiva!

15- O que você diria para alguém que está considerando participar de um concurso de beleza como esse?

Saiba que é muito além de beleza física, desenvolva oratória e senso crítico. Aproveite a oportunidade para fazer amigos e seja autêntico!

PARABÉNS!

O aniversário de Benny Lima foi comemorado em grande estilo em um jantar no Yex Boliche, em Taubaté. O evento contou com a presença do talentoso ator Cláudio Rodriguez e da expert em moda e simpatia Nazira Madureira. O fotógrafo Gilberto Freitas registrou um momento tão especial em uma bela foto. Parabéns, Benny



GASTRONOMIA

O Festival +Gastronomia São José dos Campos foi um grande sucesso com mais de 28 mil pessoas presentes no Parque Vicentina Aranha durante os três dias de evento. A festa contou com 29 operações gastronômicas de bares e restaurantes da região, além de apresentações musicais, feira de artesanato, patrocinadores e parceiros. O evento beneficiou três instituições, o Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos, o Instituto Awakening e o Mesa Brasil Sesc. O festival foi realizado pelo portal SP RIO+ e contou com o apoio de diversas organizações locais.



Foto: Danilo Ferrara



Foto: Gilberto Freitas

Aldo Zonzini Filho, diretor da AFAC, entidade gestora do Parque Vicentina Aranha

Foto: Gilberto Freitas



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

GCM e PM reforçam a segurança nas escolas em São José

Nas escolas da Prefeitura, além dos vigilantes das empresas particulares de segurança, há um guarda municipal designado para atender durante todo o período de aulas

As escolas públicas municipais e estaduais em São José dos Campos estão sendo protegidas pelos homens e mulheres da Guarda Civil Municipal e da Polícia Militar. Em todas as regiões da cidade, há o patrulhamento preventivo com as viaturas da Atividade Delegada da PM e também pelo Programa de Ronda Escolar, no entorno das escolas estaduais.

Nas escolas da Prefeitura, além dos vigilantes das empresas particulares de segurança, há um guarda municipal designado para atender durante todo o período de aulas.

Além disso, há o sistema de câmeras internas, botão de pânico interligado ao sistema da GCM e monitoramento das câmeras inteligentes do CSI (Centro de Segurança e Inteligência) nas ruas próximas às escolas. De acordo com o comandante do 46º Batalhão da PM, Wilker Lopes, o policiamento das escolas está sendo realizado por meio do convênio com a Prefeitura para a Atividade Delegada e também pelo Programa de Ronda Escolar da PM.

“A PM de São José dos Campos está sempre à disposição para atender às necessidades da população”, disse. ■



Foto: Adenir Britto / PMSJC

Atendimento Odontológico domiciliar é realidade em São José

Há um ano, a Prefeitura deu o pontapé inicial ao programa que atualmente acompanha 103 pacientes e já realizou 548 procedimentos

A Prefeitura de São José comemora um ano do programa “PAD Odonto” (Programa de Atendimento Domiciliar Odontológico).

Há um ano, a Secretaria de Saúde dava o pontapé inicial ao programa que atualmente acompanha 103 pacientes e já realizou 548 procedimentos.

No atendimento domiciliar, pacientes acamados cadastrados na UBS Resolve recebem a visita da equipe formada pela cirurgiã dentista Caroline Fernandes e pela técnica em saúde bucal Ellen Alves Almeida Sales, que utilizam um consultório

odontológico portátil totalmente equipado para o serviço.

Dona Maria José, que completou 102 anos no dia 6 de abril, é uma das pacientes. Ao seu lado, a neta Lúcia acompanha os procedimentos com olhos atentos. “Somos apenas nós duas. Teria muita dificuldade em levá-la para uma consulta.”

Os atendimentos do PAD Odonto são realizados com os acamados da região da UBS Resolve do Dom Pedro 1º (região sul), Jardim Americano (região leste), Jardim Colonial (região sul), Jardim Nova Detroit (região leste), Chácaras Reunidas (região sul), Centro 1 e Vila Nair (Centro). ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

São José investe R\$ 1,1 bilhão em obras e melhorias viárias

O pacote inclui a licitação de nova etapa da Linha Verde, a duplicação de corredores viários, o recapeamento de mais de 70 vias e a ampliação do sistema cicloviário

O programa de melhoria da mobilidade urbana em São José dos Campos prevê um investimento de R\$ 1,1 bilhão em 2023. O pacote inclui a licitação de uma nova etapa da Linha Verde, a duplicação de corredores viários, o recapeamento de mais de 70 vias e a ampliação do sistema cicloviário, além da integração entre o transporte público e um novo sistema de bicicletas compartilhadas. A Prefeitura vai investir mais de R\$ 50 milhões no maior programa de recapeamento de ruas e avenidas em todas as regiões da cidade. Serão 71 vias, sendo

33 corredores viários, que, juntos, somam mais de 44,6 quilômetros de extensão. Para garantir mais segurança aos pedestres, também está previsto um pacote de R\$ 10 milhões em projetos de melhoria viária, com a construção de 33 passeios públicos, 1.171 rampas de acessibilidade, 38 travessias elevadas, além da substituição de prismas por 27 ilhas físicas de proteção ao pedestre e da instalação de 58 lombadas.

Confira todas as obras previstas no pacote no site www.sjc.sp.gov.br. ■

Cidade abre mais de 3.000 empresas no primeiro trimestre

São José registrou a abertura de 3.490 empresas nos primeiros três meses de 2023, movimentando ainda mais a economia do município

São José dos Campos registrou a abertura de 3.490 empresas nos primeiros três meses de 2023, movimentando ainda mais a economia do município, com geração de empregos e renda.

Entre as novas empresas, 1.943 são da categoria de microempreendedores individuais (MEI) e 1.547 de outros regimes. Os negócios são variados, com destaque para salões de beleza, comércios on-line, alimentícios e vestuário.

Os números representam um crescimento de 28,49% em relação ao mesmo período de 2020, quando foram

registrados 2.716 novos empreendimentos. Este aumento se deve à vocação empreendedora joseense e às ações da gestão municipal em favor da atração de investimentos, além da rapidez e desburocratização na abertura de novas empresas na cidade, que é a única do Brasil considerada inteligente, resiliente e sustentável.

A Sala do Empreendedor é o setor responsável pelo atendimento aos interessados em instalar atividades no município, e desde 2017 é considerada uma das mais rápidas do país. ■

Arte&Cultura



Foto: Divulgação Vicentina Aranha

Parque Vicentina Aranha completa 99 anos

Patrimônio histórico de São José dos Campos apresenta programação especial

Léo Lenzi

RMVALE

Inaugurado em 1924 como Sanatório Vicentina Aranha, o espaço foi um dos maiores centros para tratamento de tuberculose da América Latina. Reaberto ao público em 2007 como Parque Vicentina Aranha, é um dos principais parques urbanos do Vale do Paraíba e do Estado de São Paulo, oferecendo mensalmente mais de 40 atividades gratuitas e promovendo eventos de grande expressão, como o Bloco Galinha D'Angola e a FLIM - Festa Literomusical de São José dos Campos.

O Parque Vicentina Aranha, localizado em São José dos Campos, chega aos 99

anos de existência em abril. Para celebrar o aniversário, a administração do local preparou uma série de atrações e eventos. Estão previstos para acontecerem durante o mês: o Festival +Gastronomia, o 13º Encontro de Coros da Semana Santa, edições especiais da Feirinha de Artes Vicentina, entre outros diversos eventos.

No final de semana dos dias 21 a 23, mais uma série de atividades acontecem no local. Para quem gosta de soltar a voz, na sexta-feira (21/04), a partir das 16 horas, o Vicentina Cantarokê está de volta. A atividade antecede a sessão de Cinema ao Ar Livre, que irá exibir o filme

“Elvis”. A melhor caracterização de Rei ou Rainha do Rock e o melhor cantor ou cantora serão premiados.

Também em celebração pelos seus 30 anos de história, o Poliedro Educação oferece um presente para São José dos Campos e para o Vicentina Aranha: uma palestra-show com o renomado Maestro João Carlos Martins, no sábado (22/04), às 19 horas. Reconhecido mundialmente pela habilidade como pianista e regente, o Maestro é considerado uma das personalidades mais importantes da música erudita brasileira e tem uma trajetória inspiradora.



Foto: Léo Lenzi/Meon

“Estamos felizes por poder oferecer a apresentação desse grande artista, cuja história de vida é inspiradora, para toda a população. É uma honra participar da programação de aniversário de um lugar tão importante para nossa cidade e região, e de comemorar, de forma conjunta, os 30 anos do Poliedro Educação, que nasceu em São José dos Campos e que possui uma longa e frutífera relação com o Parque.”

Nicolau Sarkis, presidente do Poliedro Educação.



Foto: Léo Lenzi/Meon

Já o domingo (23/04) começa com uma Visita Mediada especial, às 9 horas, conduzida pelo historiador David de Albuquerque e com a presença de personagens memoráveis que fizeram parte da história do Vicentina, interpretados pelo Grupo Seresteiros do Vale. Às 10h30, a Orquestra Joseense recebe o acordeonista Toninho Ferragutti para um concerto com músicas de autoria do compositor.

“Comemorar os 99 anos do Vicentina com uma programação primorosa e com o apoio de parceiros comprometidos com a promoção da arte e da cultura reforça o nosso compromisso de cuidar desse patrimônio e oferecer à população uma programação diversificada e de qualidade. Nesta celebração, daremos início a contagem regressiva do Vicentina rumos aos 100 anos”, destaca Aldo Zonzini Filho, diretor-executivo da AFAC – Organização Social de Cultura, entidade gestora do Parque Vicentina Aranha.

Novidade

O dia 27 de abril (quinta-feira), aniversário do Vicentina Aranha, será marcado por uma novidade na programação: a primeira edição da Feirinha Noturna Vicentina. Das 18h às 22 horas, quem passar pelo Parque poderá curtir muita música com DJ Cirilo, uma Feira de Vinil para os amantes do disco, a presença da Charanga da Folia, de escritores e artistas visuais da região, uma edição especial da Feirinha de Artes e diversas opções gastronômicas.

Ingresso

O ingresso solidário é um ou mais itens de higiene pessoal em benefício das entidades assistidas pelo Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos. ■

Tecnologia&

Science & Business Connection: Evento no Parque Tecnológico conecta conhecimento, inovação e oportunidades

1ª Edição

Science & Business Connection

by colmeia

23^E 24^{DE} MAIO

8h30 às 17h30

Realização:

Divulgação/Pq. Tecnológico

Da redação

RMVALE

A primeira edição do Science & Business Connection, evento gratuito realizado pelo Programa Colmeia e com iniciativa do Parque Tecnológico São José dos Campos acontecerá nos dias 23 e 24 de maio. O evento tem como objetivo promover e ampliar as oportunidades de conexões entre empresas e instituições de ensino e pesquisa no Brasil, com abordagem nos Objetivos de Sustentabilidade (ODS) da ONU e abordar o tema STEAM (ciências, tecnologia,

engenharia, artes e matemática).

Com uma programação pensada para proporcionar um ambiente de interação, o Science & Business Connection oferecerá dois dias inteiros com conteúdo de alto valor agregado, abordando temas como captação de fomento, interação entre ciência e mercado, apresentação de desafios de grandes empresas, hub de inovações, captação de talentos, empreendedorismo acadêmico e futuro da inovação. Além disso, haverá uma feira

de exposição de projetos universitários, onde os participantes poderão conhecer as soluções desenvolvidas pelas instituições de ensino/pesquisa com potencial para o mercado.

Os participantes também terão a oportunidade de assistir a palestras e painéis, curtir de um mini concerto da Orquestra Filarmônica do Vale e receber um certificado de participação no evento. As inscrições podem ser feitas pelo Sympla ou site do Parque Tecnológico. ■

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 **você!**





Evento inclusivo “Cidade do Brincar” reúne mais de 500 pessoas entre crianças, famílias e organizadores



Fotos: Leonardo Medeiros/PM

Jacareí se tornou a “Cidade do Brincar”, em comemoração aos 371 anos do município e ao Dia Mundial de Conscientização do Autismo. A programação do evento, que reuniu mais de 500 pessoas, entre crianças, famílias e organizadores, foi organizada pela Secretaria Municipal de Educação, e teve caráter inclusivo.

O “Cidade do Brincar” contou com a parceria da APAJAC, com caminhada dos autistas; atividades esportivas, culturais e educativas; brinquedos pedagógicos; ações de saúde; oficinas ecológicas; alimentação nutricional; cama elástica; jogos; mesas digitais; musicalização; e contação de histórias.

A ação teve ainda o apoio da Secretaria de Esportes, que montou um circuito funcional para crianças e pais, além de contar com um stand da Secretaria de Mobilidade Urbana, um Grupo de Teatro da Fundação Cultural de Jacarehy, e um carro com o educador móvel do SAAE.

Os professores de Educação Física da Secretaria Municipal de Educação também realizaram atividades recreativas com as crianças. Outras secretarias, como as do Meio Ambiente e Infraestrutura, também apoiaram o evento.

Segundo a Secretaria Municipal de Educação, a data, além de festejar o aniversário da cidade, serviu para ajudar a conscientizar a população mundial sobre o Autismo, um transtorno no de-

envolvimento do cérebro que afeta cerca de 70 milhões de pessoas em todo o mundo.

O projeto teve início no ano passado, quando Jacareí ganhou o primeiro prêmio IPA Brasil com o Selo “Cidade Amiga do Brincar”. O objetivo do prêmio é premiar cidades que realizam ações para promover, preservar e proteger o direito ao brincar livre.

A ideia da Secretaria Municipal de Educação é realizar o “Cidade do Brincar” quatro vezes durante este ano, sempre com uma temática envolvida. Em abril, o evento foi inclusivo, por conta do mês do Autismo. O próximo será o “Junino”, com uma grande Festa Junina, no parque todo.



Jacareí lança programa ‘Matematic@ndo ODS’

O Teatro Ariano Suassuna (Complexo Educacional Paulo Freire) recebeu no início de abril cerca de dois mil educadores, entre professores, equipes gestora e técnica da rede municipal, para o evento de lançamento do programa de 2023, “Jacareí Matematic@ndo ODS” (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), da Secretaria Municipal de Educação.

“Nasce hoje o sétimo programa em rede, que acontece novamente, mas com outro viés. Mais uma vez nos reunimos para compartilharmos ações que nortearão o trabalho formativo e dos processos de aprendizagem de nossa Rede de Ensino”, disse a secretária municipal de Educação, Maria Thereza Ferreira Cyrino, abriu a solenidade.

A secretária continuou: “Como é bom incorporar ao nosso planejamento diário, práticas que validarão o resultado de uma educação de fato transformadora. Todos os Programas realizados neste percurso nasceram da necessidade em se potencializar alguma ação na escola. Tem propósito e trazem resultados. Formamos cidadãos que, independentemente de onde estiverem no mundo, devem ter conhecimento da consciência e da construção do homem de bem”, destacou Maria Thereza, apresentando ainda a linha histórica dos programas realizados em anos anteriores.

A cerimônia foi dividida em três períodos, manhã, tarde e noite, para todos os professores municipais, das Creches ao Fundamental. Segundo a secretária, o Programa em Rede ‘Matematic@ndo ODS’ contempla o aprofundamento da matemática em todos os projetos que envolvem sustentabilidade (ODS) nas escolas, objetivando sempre a melhoria dos resultados no desenvolvimento da aprendizagem.

Palestras

Após a abertura, o evento contou com a Palestra “A Ciência e o Desenvolvimento Humano” com o professor Ramachrisna, graduado pelo Instituto de Física da USP, mestre pelo Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas da

USP e doutor pela Universidade de Bordeaux I na França, Livre Docente pelo Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas da USP.

Ramachrisna é professor do Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas da USP desde 1980, Membro da União Astronômica Internacional, Membro do Gaia “Data Processing and Analysis Consortium”, nas áreas de atuação de Astronomia Galáctica, Astronomia extragaláctica, Astronomia Espacial, Ensino de Astronomia, Formação de Professores e secretário geral da Sociedade Astronômica Brasileira.

Teve ainda a palestra “Os números da Vida”, com o físico Wilson Namen, formado pela USP, questionador, pensador, e atualmente é pesquisador do programa WASH, ligado ao CNPq. Wilson trabalha há mais de 22 anos com divulgação científica em grandes meios de comunicação.

Apresenta atualmente e dirige o programa “Ciência e Cultura, vamos brincar?”, da Rede TVT. É autor dos livros “Almanaque Ciência em Show”, “Almanaque Ciência em Show – Biologia” e “Nau dos Mestres”. Foi indicado ao prêmio “Nobel Verde” United Earth Amazônia Award e é Cofundador da Sol Práticas Educacionais.

Na programação, também aconteceu a Roda de Conversa e a apresentação das novidades para o ano letivo de 2023 com os palestrantes e a secretária.



Professores no lançamento do programa ‘Matematic@ndo ODS’, no Teatro Ariano Suassuna

Foto: Alex Brito/PM



Passarella&

Estilo Clássico Atemporal

O MAIS AMADO E QUERIDINHO PELAS MULHERES



@atelielilianeoliveira

Liliane Oliveira

RMVALE

Olá minhas lindas estilosas, A edição desse mês é sobre o estilo clássico e elegante que é considerado atemporal, ou seja, não segue as tendências de modas passageiras, mas sim, se mantém relevante e sofisticado ao longo do tempo.

O estilo clássico é caracterizado por peças de roupas simples, cortes bem definidos, cores neutras e tecidos de alta qualidade. Esse estilo valoriza a sofisticação e a elegância, e muitas vezes, é associado a figuras icônicas da moda, como **Audrey Hepburn** e **Coco Chanel**.

Embora possa haver pequenas variações nas tendências ao longo dos anos, o estilo clássico permanece relativamente consistente e pode ser adaptado para diferentes ocasiões e preferências pessoais. Geralmente, é uma escolha popular para eventos formais como casamentos e encontros corporativos.

Muitas pessoas optam por seguir um estilo clássico em seu guarda-roupa cotidiano, pois é uma maneira segura e elegante de se vestir. Valoriza a simplicidade, a qualidade, elegância, e essas características nunca saem de moda.



Gabrielle Bonheur "Coco" Chanel foi uma estilista e empresária francesa. Fundadora da marca Chanel, ela foi creditada na era pós-Primeira Guerra Mundial por popularizar um chique esportivo e casual como o padrão feminino de estilo.



Fotos: Reprodução/Pexels

Algumas das peças-chave do estilo clássico incluem:

1) Camisa branca de algodão: é uma peça básica e versátil que pode ser usada em diversas ocasiões, desde eventos formais até looks mais casuais.

2) Blazer: é uma peça que pode transformar um look básico em um visual sofisticado. A cor preta ou azul-marinho é uma escolha clássica.

3) Calça social: uma calça de tecido clássico, como a lã, em cores como preto, cinza ou marinho, é uma escolha segura e elegante para ambientes formais.

4) Saia lápis: a saia lápis é uma peça atemporal e elegante, que pode ser usada em ambientes de trabalho ou em eventos mais formais.

5) Vestido preto: o famoso "little black dress" é uma peça clássica que nunca sai de moda. É versátil e pode ser usado em diversas ocasiões.

6) Trench coat: é uma peça clássica que pode ser usada em diferentes estações do ano. É uma ótima opção para dias chuvosos e pode ser combinado com vários tipos de looks.

7) Sapato de salto alto: um sapato clássico de salto alto, como uma bomba ou scarpin, pode ser usado em diversas ocasiões, desde o trabalho até um evento mais formal. ■



@adoniaefe
Liliane Oliveira

Confiai no Senhor perpetuamente, porque o Senhor Deus é uma rocha eterna.

Isaías: 26:4

Meon Menu&

Restaurante Donna Pinha

abre "Temporada do Pinhão" em Santo Antônio do Pinhal



Fotos: Divulgação Douglas Fagundes

Da redação

RMVALE

Chegou a temporada do Pinhão na Mantiqueira, o restaurante Donna Pinha, localizado no interior de São Paulo, na serra da Mantiqueira, oferece um cardápio especial e delicioso nessa época do ano. A temporada chega com tudo a partir do dia 15, quando termina o processo de defeso das sementes.

Para os amantes da alta gastronomia e apreciadores da bela e exuberante natureza das montanhas, o estabelecimento oferece um ambiente acolhedor, descontraído e com música ao vivo. Os pratos feitos com frutas, ervas, hortaliças e produtos da região são escolhidos especialmente pela chef Anouk.

A estrela da temporada fica por conta da Truta Defumada Pinhal, receita escolhida pela chef para participar como restaurante credenciado da quinta edição do "Festival da Truta e Pinhão", evento gastronômico que movimenta Santo Antônio do Pinhal no período.

A Truta Defumada Pinhal, segundo Anouk, acompanha farofa de pinhão e o queijo Pinhal da Queijaria do Jordão de Santo Antônio do Pinhal. Para saborear

essa delícia durante o festival na cidade, é preciso ir ao restaurante. "A receita, assim como o próprio queijo, é uma homenagem do Donna Pinha a Santo Antônio do Pinhal", resalta Anouk, chef e sommelier.

Outra receita "queridinha" da chef é o Quibe de Pinhão Vegano, especialmente escolhida para o "3º Festival do Pinhão" promovido pela Associação Cozinha da Mantiqueira. O evento acontece nos próprios restaurantes credenciados, no período de 19 de abril a 28 de maio. O prato é ideal para quem busca uma alimentação saudável e super saborosa, com direito ao tempero especial da Serra.

A "Temporada do Pinhão" não para por aí, e o cardápio reúne inúmeras opções à base de pinhão, como o medalhão, pappardelle, prime rib, carré de cordeiro e até sobremesas como mousse de chocolate, petit gâteau e torta de amêndoas com chocolate.

Com uma das maiores adegas e cartas de vinho da região, o restaurante oferece uma experiência cheia de sabores. ■



Foto: Divulgação

Serviço

- Av. Antônio Joaquim de Oliveira, 647, no Centro de Santo Antônio do Pinhal, São Paulo.
- Abre todos os dias para almoço, das 11h às 17h.
- Para jantar, funciona de sexta e sábado até as 23h e domingo até as 18h.
- Atendimento pelo telefone fixo (12) 3666-2669.
- Acompanhe também pelas redes sociais: @donnapinha (Insta) ou Donna Pinha (Face).

Colaboração: Ana Mattos

Etiqueta Social&

A etiqueta social foi criada para facilitar a vida das pessoas

Analisar o comportamento dos jovens é ter certeza do quanto devemos nos dedicar a ensinar e mostrar a importância da etiqueta. Exatamente pelo que diz o filósofo Carlos Alberto Hang, “para facilitar a vida” deles.

Em casa, no trabalho, entre amigos, ter educação e postura é fundamental.

Como se comportar diante da sociedade

- Ser gentil e prestativo com os amigos
- Não jogar lixo na rua, ao contrário, tirar, sempre que possível
- Respeitar regras, todas, de trânsito, no trabalho, nos ambientes públicos
- Não falar alto, falar baixo
- Respeitar os mais velhos
- Cumprimentar todos
- Dizer obrigado, por favor
- Sorrir
- Ser pontual

Uma pessoa educada encanta. Mas a vida social (em sociedade) é um desafio. Porém (e esta é a parte boa) é instintivo. Você sabe! No fundo, você já nasceu sabendo.



Foto: Divulgação/Internet

No trabalho

- Socializar-se
- Dar feedbacks
- Respeitar a opinião do outro
- Manter o respeito
- Brincadeiras têm limite
- Bom senso para se vestir
- Cumpra suas obrigações, cumpra mais que suas obrigações
- Surpreenda

Dica de ouro: Buscar desenvolvimento pessoal e profissional, exercendo a Etiqueta Social como base. Nossa imagem fala e tudo nela comunica! ■

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



UMA DAS **BIG 5**
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

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

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 **BDO**

ESPAÇO SAÚDE



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

clínica
artère

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

12 3028 5676

Cian
Clínica de ouvido, nariz e garganta

OTORRINOLARINGOLOGIA
TRATAMENTO DO SONO
FONOAUDIOLOGIA
AUDIOMETRIA
VACINAÇÃO

12 97404 8913 ☎

CIPAX
Laboratório

EXAMES LABORATORIAIS
PATOLOGIA CLÍNICA
E CIRÚRGICA

ABERTO A PARTIR DAS 7:00
12 3203 0633

CLÍNICA
Ella

GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA
MASTOLOGIA
ESTÉTICA
DERMATOLOGIA
VASCULAR
FISIOTERAPIA

12 3931 3688 / 12 98270 1791

FCS
DIAGNÓSTICO
ODONTOLÓGICO

DIAGNÓSTICO
ODONTOLÓGICO

12 3924 2800 ☎

Grupo da Audição
aparelhos auditivos | longevidade

APARELHOS AUDITIVOS

12 3308-0388 / 12 99643-3259 ☎

INEVORA
Dermatologia Integrativa Avançada
Itamar Franco

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

12 3921 6577 / 12 99657 7664 ☎

inspire
PSICOLOGIA

PSICOLOGIA
PSIQUIATRIA
PSICANÁLISE
PSICOPEDAGOGIA
NEUROPSICOLOGIA

12 98864 6501 ☎

CLÍNICA
LATTERE
AO SEU LADO

UROLOGIA
GASTROCIURGIA
COLOPROCTOLOGIA
ALERGIA E IMUNOLOGIA

12 3028 6004 / 12 3028 6003

Odonto+H

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