



ISSN 2524-8180
Maio/2023|r=99
R\$ 12,90

MORAR ONDE ANTES SE PASSAVA FÉRIAS!

O MUNDO MUDOU E AS PESSOAS BUSCAM QUALIDADE DE VIDA

Nesta edição, conheça os benefícios de morar em áreas de lazer e saiba mais sobre o mercado imobiliário



POLÍTICA
Entrevista com o
Prefeito de Paraíba



MEON JOVEM
Aula Magna abre
a 6ª temporada



MEON MENU
Festival de frango
à passarinho



ENTREVISTA
Café da manhã
com Diego Dutra



ETIQUETA SOCIAL
Saiba dicas para
facilitar o dia a dia

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

Frente aos desafios de uma política conturbada, o brasileiro segue firme em seus propósitos.

A edição da **Metrópole Magazine** deste mês de maio, mês das noivas, do sonho da casa própria, é exatamente o mercado da construção civil. “Quem casa quer casa”, diz um ditado popular. Mas, na verdade, todos querem casa. Quem quer sair da casa dos pais, quer morar junto com a pessoa amada, quer casar ou quer ter paz e fugir do aluguel. Mas existe um outro público, aquele que quer uma casa melhor, mais conforto, mais espaço e o padrão classe “A”, onde os mimos não cessam e há cuidado com os moradores, seus visitantes e pets.

Houve ainda uma mudança significativa no mercado imobiliário, como efeito pós pandemia pela Covid-19. Depois de terem sido obrigados a ficar em casa por proibições advindas dos governantes, os seres humanos perceberam não só que é muito bom ficar em casa, como também absorveram rapidamente a evolução da tecnologia e, não há quem negue, uma reunião virtual é muito mais efetiva que uma presencial. Sem a necessidade de se deslocar, estacionar veículos, se identificar nos prédios e aguardar em salas de espera. Isso sem falar na economia de combustível e “tempo”. Uma reunião tem a duração exata para a qual foi programada, sem todo o tempo desperdiçado com voos ou viagens cansativas. E então? Já que vou ficar em casa, quero o melhor da casa!

Vamos falar também de um assunto delicado e muito dolorido. O suicídio. Qual o tamanho da dor que leva a por fim à própria vida? Sabemos hoje que muitas vezes a dor é tamanha que, principalmente os jovens, desenvolvem mecanismos que escondem a gravidade de seus sentimentos e surpreendem pais e familiares ao suicidar-se. É preciso estar atento a sinais quase imperceptíveis.

E falando em jovem, o Meon Jovem, projeto do grupo Meon, continua a todo vapor. E a Arena Farma Conde inaugurou a pista de skate que é um espaço incrível que proporciona o treino e diversão dos nossos atletas como Pâmela Rosa e aqueles que estão apenas começando. Muitos assuntos interessantíssimos!

A **Metrópole Magazine** é lida no mundo inteiro, através das plataformas digitais GoRead e PressReader.

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

metrópole
magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Reportagem

Isabela Sardinha, Léo Lenzi, Pedro Moraes,
Reinaldo Moreira e Samantha Pinto.

Colunistas

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

Diagramação/Artes

Adriano Augusto

Departamento Administrativo

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



SÃO JOSÉ DOS CAMPOS: a cidade da educação e da inovação



Investimentos na **formação de professores**



Programa de Educação 5.0 voltado às competências socioemocionais e uso de ferramentas tecnológicas



Projetos pedagógicos inovadores nas áreas de Educação Infantil, Educação Especial e Inclusiva, Educação Empreendedora e Educação Integral



Municipalização de 17 escolas de ensino fundamental



Merenda de qualidade



Cobertura e distribuição

RMVale
39 cidades



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



População:
2.475.879



Área (em km²):
6.192,67



PIB 2015 (em mil reais):
8.518.042,54



Acesse o QRCode

Fonte: Pesquisa realizada em abril de 2023 pelo Indsat (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos)



Educação 5.0

www.SJC.sp.gov.br



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

SUMÁRIO



MORAR ONDE ANTES SE PASSAVA FÉRIAS!

O mundo mudou e as pessoas buscam qualidade de vida

10 Política&
Prefeito de Paraibuna concede entrevista exclusiva ao Meon



Foto: Leo Lenz/Meon

11 Meon Jovem&
Aula Magna abre 6ª temporada do projeto com live no Youtube



22 Entrevista&
Coordenador de Operações da CCR detalha novidades da transformação



Foto: Divulgação/Meon

31 Saúde&
A importância das redes de apoio e os sinais de alerta



Foto: Shutterstock.com

33 Veloz&
Os lançamentos mais aguardados de 2024



Foto: Divulgação/Chevrolet

49 Meon Menu&
Conheça os melhores restaurantes de frango à passarinho da RM Vale



Foto: Divulgação

08	Aconteceu&	42	Tecnologia&
09	Frases&	44	Passarela&
26	Esporte&	48	Arquitetura&
30	Saúde&	50	Etiqueta Social&
34	Arte&		

TECH CHALLENGES 2023

O evento de robótica que vai desafiar você!

DATA
30
JUNHO

Horário:
8h às 18h

Local:
Ginásio Shopping Jd. Oriente
Rua Andorra, 500 - Jardim América
SJC - SP



OLÍMPIADA BRASILEIRA DE ROBÓTICA

Eta Regional
São José dos Campos



Participação
OFICIAL do SSP23

E MAIS:

ARC - Alpha Robotics Competition
FIRST - Exposição de Robôs em ação!

ESPAÇO NERD:

COSPLAY - Concurso e muitos prêmios!
RETRÔ GAMES e mais super atrações interativas!



ENTRADA SOLIDÁRIA:
1 KG DE ALIMENTO



TRAGA SEU LIXO ELETRÔNICO
PARA RECICLAGEM.

REALIZAÇÃO:



APOIO:

Aconteceu&

Salário Mínimo no Brasil passa a ser de R\$ 1.320

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva anunciou aumento do salário mínimo no dia 30 de abril. Aproveitando a data simbólica do Dia do Trabalhador, divulgou o reajuste que elevou o valor de R\$ 1.302 para R\$ 1.320, que passou a valer em 1º de maio.

O aumento foi uma promessa de campanha de Lula, que enfrentou resistências de autoridades financeiras, já que a elevação deve custar cerca de R\$ 4,4 bilhões neste ano. Além disso, o presidente afirmou que haverá isenção do Imposto de Renda para quem ganha até R\$ 2.640, isto é, dois salários mínimos. ■



Foto: Divulgação

OMS declara fim da Covid-19 como emergência sanitária global

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou no dia 5 de maio que a covid-19 não configura mais emergência em saúde pública de importância internacional, após mais de três anos. De acordo com a entidade, agora o vírus se classifica como “problema de saúde estabelecido e contínuo”.

Desde março de 2020, o Comitê de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional da OMS se reunia periodicamente para analisar o cenário global provocado pela doença. Durante a sessão que aconteceu no início de maio, os membros do comitê destacaram o número decrescente de mortes por covid-19, o declínio nas hospitalizações e nas internações em unidades de terapia intensiva (UTI) e os altos níveis de imunidade da população. O diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, alerta que isso não significa que a covid-19 chegou ao fim enquanto ameaça global de saúde. ■



Foto: Cláudio Vieira - PMSJC

Aeroporto de São José retoma voos de carga

O aeroporto Prof. Urbano Stumpf de São José dos Campos tem potencial para atender cerca de 100 empresas da região que necessitam exportar e importar produtos, segundo a empresa SJK Airport. O CEO do grupo Aeroparts, Eduardo do Valle, explica que São José dos Campos tem enorme potencial para se tornar um grande hub logístico internacional com a reutilização do terminal. Após as reformas feitas no aeroporto, várias empresas de alta tecnologia e do setor industrial vão querer desfrutar do serviço. Ainda segundo o CEO da Aeroparts, a concessionária está trabalhando com a Prefeitura para atração de voos de passageiros. ■



Foto: Cláudio Vieira - PMSJC

Frases&

“Nosso parâmetro de comparação é quanto você gastaria para fazer o mesmo trajeto de táxi, ficando duas ou três horas no engarrafamento. Queremos que seja possível usar esse mesmo dinheiro para fazer um voo de 10 ou 15 minutos”.

Daniel Moczydlower, diretor-executivo da Embraer-X, sobre o carro voador



Foto: Divulgação/Air Data News



Foto: Reprodução/Reels Sociais

“Ela queria viver, ela não queria partir. Eu dizia pra ela: Eu queria trocar de lugar com você, porque você tem muito mais coisa para fazer do que eu”.

Roberto de Carvalho, marido de Rita Lee, sobre a morte da cantora no dia 8 de maio.

“EU, WILLIAM, PRÍNCIPE DE GALES, VOS PROMETO MINHA LEALDADE, E FÉ E VERDADE VOS DAREI, COMO VOSSO VASSALO DE VIDA E VOSSA EXTENSÃO. ENTÃO, AJUDE-ME, DEUS”.

Príncipe William na coroação do Rei Charles 3º no dia 6 de maio

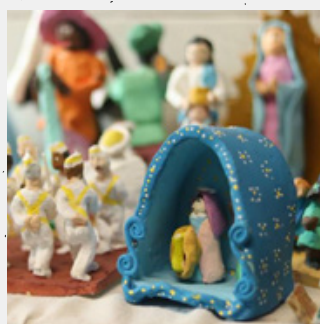


Foto: Divulgação/Crosby Group

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



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

Política& Paraibuna aposta no Turismo e faz grande obra às margens do Rio

Prefeito Vitão conta detalhes em visita ao Meon

Reinaldo Moreira
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Caminhando para o final de seu segundo mandato como prefeito de Paraibuna, Victor de Cássio Miranda, conhecido como Vitão, espera finalizar sua missão à frente da administração, com muitas obras e colocar ainda mais o município no roteiro turístico de quem visita a RMVale. Vitão começou sua trajetória política como Secretário Municipal de Turismo, foi por duas vezes Vice-Prefeito e Prefeito reeleito, ganhando as eleições de 2016 e 2020.

Uma de suas maiores satisfações é entregar Paraibuna com potencial turístico. “Eu peguei uma cidade comum e estou entregando como Estância Turística. Temos a Rodovia dos Tamoios, duplicada, onde se desenvolve vários tipos de trabalho. As pessoas andam 50 quilômetros pela Rodovia, ainda no município de Paraibuna, que é o quarto maior em extensão territorial da região, com 809 quilômetros quadrados. Temos uma represa gigantesca, onde se pratica maratona aquática e pesca esportiva. Estamos numa posição estratégica entre São José dos Campos e Caraguatatuba”, enalteceu Vitão.

O fato de ser uma das três cidades do Estado de São Paulo que se tornaram Estância enche o Prefeito de orgulho. “Paraibuna lidera o ranking com Barretos e Araras na sequência. Esse foi o principal desafio, e foi superado”, garante.

O comércio é uma atração à parte. Muitos produtos feitos em Paraibuna fazem sucesso pelo Brasil afora. Um dos casos é a Bananinha, que está no mercado há mais de 40 anos. Queijos, doces, milho, cachaça e pastel são outras atrações, além dos destaques da culinária com o afogado e o frango caipira.



O Prefeito lembra que Paraibuna é uma cidade festeira. “O aniversário do município terá três eventos entre os dias 8 a 18 de junho. A Feitur (Feira de Turismo de Paraibuna) tem mais de 25 anos. Colocamos barracas em frente ao Mercado Municipal, onde são feitas artesanalmente a cachaça, o bolinho de chuva com café no fogão à lenha, o café torrado e moído na hora, os doces, a linguça, ou seja, produtos de excelência. Temos ainda o bolo casamenteiro de Santo Antônio e o bolo de aniversário da cidade, que será distribuído no dia 13 de junho”, explicou Vitão.

No carnaval de 2023, Paraibuna teve eventos grandiosos que levaram muitos turistas à cidade. Chamada de Milho Folia, a festa mostra uma identidade própria. São vários blocos com

bandas ao vivo, entre elas, o CarnaMaiden, uma alusão ao Iron Maiden (banda inglesa de heavy metal). Junto ao carnaval, acontece a Pamohada, com a venda de produtos do milho (pamonha, bolo, sorvete, curau, milk-shake de milho e a própria espiga). Segundo o Prefeito, no último evento, mais de 80 mil espigas foram vendidas.

CANTEIRO DE OBRAS

Paraibuna entra numa fase de transformação, com várias obras pela cidade. Uma delas está às margens do Rio Paraíba. “Estamos realizando um sonho de década. Lutamos muito pelas licenças ambientais. O local está sendo aterrado, criando ali uma grande praça de eventos, área esportiva, bolsão de estacionamento e a revitalização da orla, um projeto grandioso”, comemora Vitão.

Na área social, a construção de casas populares é uma das mais recentes conquistas do Prefeito para o município. “São 48 moradias. Tínhamos uma área disponível, um projeto de 10 milhões de reais, com toda a infraestrutura. Todo o cadastro é pela CDHU e sorteio em praça pública”, explica.

Nos próximos meses, Vitão pretende implantar as câmeras de monitoramento com reconhecimento facial para ampliar a segurança no município, que já conta com a Atividade Delegada. Também irá colocar lâmpadas de Led na área central. Na saúde, modernizou a frota de veículos.

Com pouco mais de 18 mil habitantes, Paraibuna gera empregos no turismo, pecuária, agricultura e comércio. Os restaurantes às margens da Rodovia dos Tamoios, por onde passam os turistas, são grandes empregadores, gerando oportunidade aos municípios. ■

Meon Jovem& Aula Magna abre a 6ª temporada do Meon Jovem

Em formato de live no Youtube, jornalistas explicam aos alunos e professores como participar do projeto

Isabela Sardinha
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O “Meon Jovem” é um projeto de educomunicação do Grupo Meon de Comunicação, que permite que crianças e adolescentes regularmente matriculados em escolas da região do Vale do Paraíba e Litoral Norte produzam conteúdo para ser veiculado no portal de notícias. O projeto é destinado a estudantes do ensino fundamental 1 e 2, assim como do ensino médio, tanto de escolas públicas como particulares. Depois de inscritos pelos coordenadores das escolas, os alunos são acom-

panhados por professores e jornalistas do Meon e podem produzir conteúdo em texto, áudio, vídeo ou desenho, sobre qualquer tema, exceto política.

As “temporadas” do projeto ocorrem a cada semestre, e ao final, os jornalistas do Meon avaliam os conteúdos produzidos, julgando criatividade e relevância, e os que tiveram maior audiência também são premiados. Os vencedores recebem prêmios e um troféu, enquanto todos os alunos que obtiverem suas pautas publicadas recebem um certificado de participação.

Um dos momentos mais esperados é a Aula Magna, que abre a temporada. A aula é em formato de live no Youtube e nela os jornalistas explicam aos alunos desde o que faz um jornalista até como se faz uma pauta. Também é explicado aos professores como inscrever os alunos e todo o processo do projeto. A live fica disponível em nossa página do Youtube para eventuais dúvidas e para quem não conseguiu acompanhar no dia.

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo site www.meon.com.br/meonjovem/inscricao-escola. ■



CHEGOU O NOVO



Triade

Century Plaza
RESIDENCIAL | MALL | LOCALIZAÇÃO

APARTAMENTOS:
De 69m² | 74m² | 76m² e 117m²
2 e 3 dorms. | Até 2 suítes
1 ou 2 vagas demarcadas

EXCLUSIVO SKY LOUNGE COM VISTA 360°
1º MALL BOUTIQUE DA REGIÃO

Visite o decorado!

Plantão de vendas:
Av. Itália, 1023, Taubaté-SP

SAIBA MAIS  **12 9 9622.6602**

BREVE LANÇAMENTO. Projeto em aprovação perante a Prefeitura Municipal de Taubaté-SP, sob o processo nº 1937/2022. Todas as informações contidas neste material estão sujeitas a alterações, sem prévio aviso da construtora. O projeto somente será comercializado após as aprovações dos órgãos legais.

TICOM REALTY

Perspectiva artística da fachada.

Especial&



Foto: shutterstock.com

VIVER NA CASA DE VERANEIO DO SONHO À REALIDADE

Regina Laranjeira Baumann
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A pandemia pela Covid-19 trouxe dor e sofrimento à humanidade. E impôs mudanças de padrões, de paradigmas e de comportamento, como não se via nos últimos 80

anos, depois do fim da 2ª Guerra Mundial. Sem nos aprofundarmos muito na história, é possível observar que grandes sofrimentos a que é exposta a humanidade provocam mudanças signi-

ficativas no olhar do ser humano sobre sua vida e seus valores.

Foi assim, por exemplo, em relação ao “Período do Terror” (1792-1794), durante a Revolução Francesa, marcado pela per-

seguição religiosa e política, guerras civis e execuções em guilhotina. Livros narram sobre as grandes filas em salas de teatro onde os franceses, sem terem o que comer além de pão, dispunham de seus poucos recursos para assistirem peças que permitissem o conforto de momentos de distração, beleza, cor, música e alegria.

E a “moradia” foi fortemente impactada pela última pandemia. O “ficar em casa” passou pelo crivo do conforto, tanto em relação ao espaço propriamente dito (metragem, disposição dos cômodos e móveis) até a cidade em que vão residir, alertando sobre os

“Sim, houve aquecimento do mercado em decorrência da pandemia. As pessoas passaram a trabalhar em casa e a priorizar imóveis maiores e com mais área verde. Em nossa região todas as cidades com condomínio de médio alto padrão, tiveram uma grande procura por imóveis” explica Jeremias Rodrigues, sócio proprietário da Imobiliária que leva seu nome e está estabelecida em Pindamonhangaba, Taubaté e Campos do Jordão, no mercado há 30 anos. “Na Serra da Mantiqueira, em especial Santo Antônio do Pinhal e Campos do Jordão, em 2021, houve um número recorde de vendas, mas mesmo assim, 2022 foi 53% melhor do que o ano anterior” complementa Rodrigues. Muitas pessoas pensaram que, afinal, porque não morar no lugar onde passam férias e finais de semana? No auge da pandemia, o prefeito de São Sebastião, Felipe Augusto, em conversa informal com a Metrópole Magazine, afirmou que centenas de pessoas, passaram a utilizar o imóvel antes destinado a veraneio para “residir” durante o período de isolamento. A preocupação, afirmava o chefe do Poder Executivo, ia além do receptivo para o qual a cidade estava preparada, mas também para atendimento na área de saúde, moradia para prestadores de serviços, escolas, etc... “Precisávamos não apenas lidar com o aumento da demanda por infraestrutura e serviços, mas também garantir atendimento adequado na área de saúde, moradia para os prestadores de serviços essenciais e assegurar a continuidade das atividades educacionais em nossas escolas. Nossa responsabilidade como gestores públicos foi ampliada, exigindo uma abordagem ágil e estratégica para enfrentar esses desafios inéditos,” disse Felipe Augusto. A tecnologia permitiu avanços antes inimagináveis, como reuniões preferencialmente online e home office em



Jeremias Rodrigues,
sócio proprietário da imobiliária
Jeremias Rodrigues

benefícios de morar onde antes só era possível para o lazer.

“Sim, houve aquecimento do mercado em decorrência da pandemia. As pessoas passaram a trabalhar em casa e a priorizar imóveis maiores e com mais área verde. Em nossa região todas as cidades com condomínio de médio alto padrão, tiveram uma grande procura por imóveis” explica Jeremias Rodrigues, sócio proprietário da Imobiliária que leva seu nome e está estabelecida em Pindamonhangaba, Taubaté e Campos do Jordão, no mercado há 30 anos.

“Na Serra da Mantiqueira, em especial Santo Antônio do Pinhal e Campos do Jordão, em 2021, houve um número recorde de vendas, mas mesmo assim, 2022 foi 53% melhor do que o ano anterior” complementa Rodrigues.

Muitas pessoas pensaram que, afinal, porque não morar no lugar onde passam férias e finais de semana? No auge da pandemia, o prefeito de São Sebastião, Felipe Augusto, em conversa informal com a Metrópole Magazine, afirmou que centenas de pessoas, passaram a utilizar o imóvel antes destinado a veraneio para “residir” durante o período de isolamento. A preocupação, afirmava o chefe do Poder Executivo, ia além do receptivo para o qual a cidade estava preparada, mas também para atendimento na área de saúde, moradia para prestadores de serviços, escolas, etc...

“Precisávamos não apenas lidar com o aumento da demanda por infraestrutura e serviços, mas também garantir atendimento adequado na área de saúde, moradia para os prestadores de serviços essenciais e assegurar a continuidade das atividades educacionais em nossas escolas. Nossa responsabilidade como gestores públicos foi ampliada, exigindo uma abordagem ágil e estratégica para enfrentar esses desafios inéditos,” disse Felipe Augusto.

A tecnologia permitiu avanços antes inimagináveis, como reuniões preferencialmente online e home office em

Especial&

“Precisávamos não apenas lidar com o aumento da demanda por infraestrutura e serviços, mas também garantir atendimento adequado na área de saúde, moradia para os prestadores de serviços essenciais e assegurar a continuidade das atividades educacionais em nossas escolas. Nossa responsabilidade como gestores públicos foi ampliada, exigindo uma abordagem ágil e estratégica para enfrentar esses desafios inéditos.”



Felipe Augusto,
prefeito de São Sebastião

período integral. Estar presente no local de trabalho tornou-se quase uma exceção em determinadas empresas. “Essa nova era tecnológica não apenas oferece maior flexibilidade e eficiência, mas também pode impulsionar o crescimento econômico, a criação de empregos e a sustentabilidade,” complementa o prefeito.

Felipe Augusto conclui afirmando que “atualmente vivemos um momento de grande transformação na sociedade, com mudanças no comportamento do

convívio familiar, profissional, financeiro, em função do avanço tecnológico, que impôs mudanças reais nos relacionamentos, uma vez que encurtou significativamente a distância entre os povos de todo o mundo. Em São Sebastião, evidentemente, sentimos esta alteração do contexto mundial.”

Um casal que resolveu assumir a casa de veraneio como residência principal foi Regina e José Apud. “O sonho do Zé sempre foi morar na Ilhabela, mas eu resisti muito. Morávamos num apartamento muito confortável em São Paulo, cidade onde nasceram nossos filhos. Chegou um momento em que os filhos saíram e ficamos com duas moradias grandes. A casa da ilha já tínhamos havia mais de 15 anos e então eu tive que admitir que, economicamente, fazia sentido e então vendemos o apartamento em São Paulo”, explica a agora ilhabelense.

Não sem dor, conta Regina. “Foi difícil no começo porque, parece, nós mulheres temos maior apego à casa. Então, mudar de casa e de cidade foi uma experiência que exigiu muita dedicação. Por sorte a Ilhabela oferece serviços de primeira qualidade e encontrei na terapia quântica, no pilates e em novos amigos, uma forma de recomeçar. Esta semana mesmo fomos em um jantar no Deck e foi muito prazeroso ver e rever pessoas interessantes, que estão residindo na ilha” explica.

Trabalhando com importação, Regina também sofreu os efeitos da Pandemia pela Covid-19 e teve que se adaptar. Encontrou uma linha de produtos internos, direcionados à gastronomia, utilidade doméstica e decoração, com o que sua empresa continuou a prosperar. Mantém a participação em Feiras nacionais e internacionais e, quando em São Paulo, aproveita para rever as amigas e frequentar os restaurantes dos quais sente falta.

“O que mudou mesmo foi o estilo de

vida, aqui tenho mais tempo e consigo me organizar para fazer exercícios (pilates), ir ao cabeleireiro e realizar outras atividades que antes eram mais complicadas, exatamente pela dificuldade de locomoção na capital paulistana. Agora moramos em casa, com jardim e uma vista deslumbrante” finaliza Regina. ■

“O sonho do Zé sempre foi morar na Ilhabela, mas eu resisti muito. Morávamos num apartamento muito confortável em São Paulo, cidade onde nasceram nossos filhos. Chegou um momento em que os filhos saíram e ficamos com duas moradias grandes. A casa da ilha já tínhamos havia mais de 15 anos e então eu tive que admitir que, economicamente, fazia sentido e então vendemos o apartamento em São Paulo.”



Regina Apud

Novo Audi A3 Sedan

A primeira impressão é a que fica.



Seu olhar é imediatamente atraído para a admirável grade frontal Singleframe, que ficou mais larga e ganhou design de colmeia. Na lateral, a linha de ombro contínua estende-se até a porta traseira, enfatizando o comprimento do novo Audi A3 Sedan. Para completar o visual marcante, a largura do modelo proporciona uma característica mais esportiva.

VENHA FAZER UM TEST DRIVE E SE SURPREENDA No trânsito, escolha a vida!

ATENDIMENTO ONLINE:

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



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

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

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

WWW.AUDICENTERVALE.COM.BR

AGENDE SUA REVISÃO VIA WHATSAPP MOGI: ☎ 11 94001-6971 VALE: ☎ 12 99176-6773

Imagens meramente ilustrativas. Consulte condições completas em nossas concessionárias.

Especial&

AQUISIÇÃO DO IMÓVEL COMO INVESTIMENTO é e sempre será uma boa opção



Foto: shutterstock.com

Regina Laranjeira Baumann
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O mercado imobiliário sempre atraiu investimentos dos mais conservadores e que não têm pressa no retorno do capital. Surgem dúvidas sobre adquirir imóvel na planta ou residencial e comercial, para aqueles que buscam renda passiva, considerando a legislação pertinente à locações. Mas é unâni-

me a opinião de que investir em imóvel é e sempre será um bom negócio.

A Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, composta por 39 cidades partindo de Igaratá a Bananal, incluindo as 4 cidades do Litoral Norte e 3 da Região Serrana, reflete a pujança do desenvolvimento nacional. A Prefeitura de Caraguatatuba, por exemplo,

informou que bateu “novo recorde na emissão de alvarás de construção civil, com o total de 1.999 obras licenciadas no município em 2022. O número ilustra o ambiente de expansão econômica e de desenvolvimento na cidade.”

De acordo com levantamento da Secretaria de Urbanismo, “entre os documentos expedidos no ano passado, 1.283 al-

varás e 716 ‘habite-ses’ foram destinados à aprovação de projetos, um crescimento de 11,75%, em relação à emissão de alvarás em 2021, que fechou com 1.148 pedidos concluídos” esclarece o secretário de Urbanismo, Wilber Cardozo.

INVESTIMENTO PARA RENDA PASSIVA

Quando a intenção do investidor é renda passiva, “é importante observar que esse investimento passa a valer a pena quando a valorização do imóvel entra na conta”, explica a Associação Brasileira das Entidades de Crédito Imobiliário e Poupança (Abecip).

“O IGMI-R/ABECIP desacelerou pelo quinto mês seguido em março, registrando variação de 0,57% (após variar 0,61% em fevereiro). Com esse resultado, na perspectiva das variações dos trimestres sobre os trimestres imediatamente anteriores, os preços nominais dos imóveis residenciais nos primeiros três meses de 2023 apresentaram desaceleração em relação ao último trimestre de 2022, tanto para média nacional quanto das dez capitais analisadas pelo IGMI-R/ABECIP”. Porém, complementa, “essas desacelerações nos preços nominais dos imóveis residenciais não implicam desaceleração dos valores reais em magnitudes semelhantes, na medida em que os diferentes índices de preços na economia brasileira também registram quedas nos resultados acumulados ao

longo dos últimos meses”.

A difícil decisão de onde investir nosso dinheiro decorre do bombardeio de informações que recebemos diariamente, somado à estagnação do dinheiro na poupança, que desanimou os investidores e as aplicações de renda fixa, também tão seguras, mas que rendem pouco (cerca de 3% a 4% ao ano).

Comprar imóvel consolida o patrimônio e é certeza do retorno de investimento. O olhar atento sobre a região onde irá investir é fundamental para não ter decepção. Há empreendimentos e cidades que assustam pela alta valorização em curto prazo ou, o contrário, quando há degradação, que costuma ocorrer a longo prazo e cujos sinais devem ser atentamente observados.

Jeremias Rodrigues, sócio proprietário da Imobiliária que leva seu nome e está em Pindamonhangaba, Taubaté e Campos do Jordão, cidades da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, explica que há uma grande expectativa de que 2023 seja um ano melhor do que 2022.

“Ao longo do tempo investir em imóveis sempre foi um bom negócio. Comprando bem aumenta a liquidez. E comprando aumenta a sua segurança patrimonial, além de não haver queda abrupta no preço de um imóvel. Segundo o FIP ZAP, em 2022 de 60 cidades pesquisadas, em apenas uma, Canoas no Rio Grande do Sul, o imóvel não teve valorização superior à inflação.”

CIDADES VIZINHAS ATRAEM POR VALORES MAIS ACESSÍVEIS

As regiões metropolitanas se desenvolvem pelo movimento natural entre as cidades circunvizinhas. Na RMVale esse fenômeno é perceptível quando fica claro ser possível encontrar oportunidades de preços mais atraentes quando se opta por uma distância um pouco maior entre as grandes cidades e as vizinhas.

E assim, o desenvolvimento se fortalece e ampliam-se as oportunidades, como ocorre hoje com Jacareí, que atrai pessoas de São José dos Campos, Santa Isabel e Caçapava, entre duas grandes cidades – São José dos Campos e Taubaté. ■

“Ao longo do tempo investir em imóveis sempre foi um bom negócio. Comprando bem aumenta a liquidez. E comprando aumenta a sua segurança patrimonial, além de não haver queda abrupta no preço de um imóvel. Segundo o FIP ZAP, em 2022 de 60 cidades pesquisadas, em apenas uma, Canoas no Rio Grande do Sul, o imóvel não teve valorização superior à inflação.”

Jeremias Rodrigues,
sócio proprietário da imobiliária
Jeremias Rodrigues

ÓRIZON PARK

36 UNIDADES

300m²
4 suítes

4 vagas (1 para carro elétrico)
Hobby box

1 COBERTURA PENTHOUSE

590m²
5 suítes

6 vagas + (1 para carro elétrico)
Hobby box

orizonpark.com.br



Projeto aprovado pela PMSIC sob nº 78.710/2022, em 21/10/2022. Coordenação de vendas Migra Consultoria Imobiliária - Creci 217113 - Imagem meramente ilustrativa.



Especial&



Foto: shutterstock.com

DO BÁSICO AO MIMO, O QUE IMPORTA É OFERECER MAIS AOS CLIENTES

Regina Laranjeira Baumann
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A casa é o habitat humano. Na idade medieval, o arquiteto Antonio Averlino, Antonio di Pietro Averlino ou Antonio Averulino, (Florença por volta de 1400/Roma 1469), propunha que teria sido a partir da expulsão de Adão do paraíso que, ao defrontar-se com a primeira chuva, teria se protegido com as mãos cruzadas sobre o rosto, num gesto

de defesa e instituindo o primeiro abrigo, que ele considerou como “primeira arquitetura”. Utilizando-se de folhas e cavernas, o homem sempre se sentiu seguro construindo proteção contra intempéries e ataques de animais. Dos abrigos às vilas, cidades, ao anel viário e ao transporte naval e aéreo, o ser humano quer e precisa ter um teto, um lugar para chamar de seu.

Mas o que mudou de lá para cá? Vivemos numa sociedade absurdamente desigual, fonte, acredito, da própria natureza do ser humano. Somos diferentes e nada vai mudar isso. Insurgir-se, beira à insanidade. Devemos, isso sim, ter oportunidades iguais. Mas o fato é que, independente de sua classe social ou intelectual, não importando se você é “letrado”, como diziam nossos avós ou se você optou por uma vida mais simples, voltada para o natural, você quer, precisa e tem o direito de ter um espaço seu, onde possa fechar a porta, apagar a luz e ter o descanso prometido pelos Deuses.

Os empresários que se dedicam à construção civil têm consciência desse universo e, na maioria das construtoras, já experimentaram a construção básica, com custo acessível. Mas outro fenômeno está invadindo o mercado da construção civil na Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte. Trata-se de ampliar, maximizar o luxo que, compartilhado pelo número de unidades dos empreendimentos imobiliários, permite a entrega de mais, sem que isso impacte de forma significativa no valor do imóvel.

Conforme abordado pelo CRECI/SP, de “armários na cozinha, nos quartos e banheiros; equipamentos de segurança; projetos de decoração desenvolvidos por renomados escritórios de arquitetura; apartamentos mobiliados e com eletrodomésticos; pontos de recarga de bicicletas e carros elétricos. Estes são apenas alguns dos exemplos de mimos oferecidos por construtoras do Rio de Janeiro para garantir a venda de um novo imóvel. Diante da grande concorrência, cada vez mais presentear o cliente pode fazer toda a diferença.”

Muitos são os empreendimentos, inclusive, que se preocupam com os pets e, mesmo enquanto na planta, já é possível visitar os apartamentos totalmente decorados e viver experiências tecnológicas que permitem vivenciar o prédio após sua conclusão.

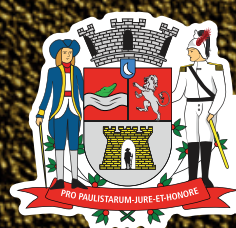
/// DÊ O SEU

MÁXIMO

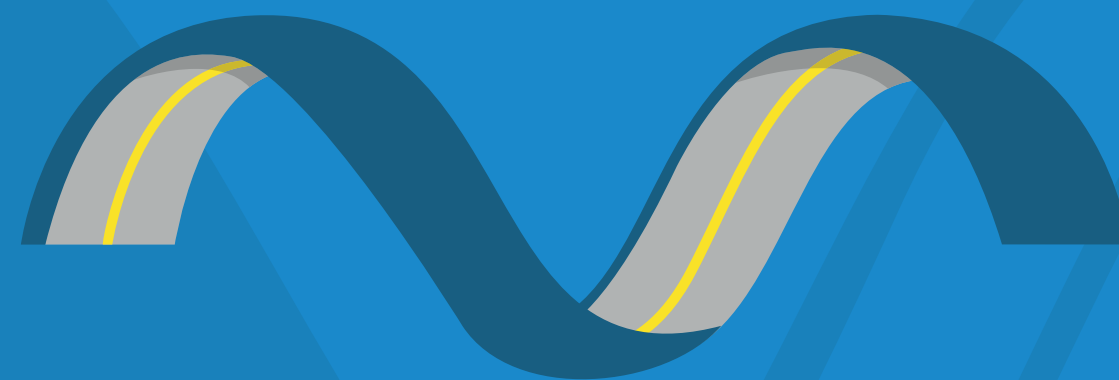
PARA DEIXAR
NOSSAS RUAS MAIS

SEGURAS

MAIS INFORMAÇÕES:
JACAREI.SP.GOV.BR



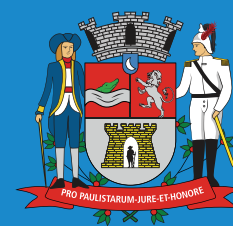
Prefeitura de
JACAREÍ



**Virada da
Mobilidade**

De 17/05 a 01/06

MAIS INFORMAÇÕES: JACAREI.SP.GOV.BR



Prefeitura de
JACAREÍ

Entrevista&

VIA DUTRA

ENTRA EM FASE DE TRANSFORMAÇÃO COM NOVAS MARGINAIS

Coordenador de Operações da CCR RioSP detalha as novidades



Foto: Divulgação/CCR RioSP

Reinaldo Moreira
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O corredor viário mais movimentado da América Latina, a Rodovia Presidente Dutra, inaugurada em 1951, segue sob concessão do Grupo CCR, agora com a denominação de CCR RioSP. São mais de 300 quilômetros entre as regiões metropolitanas de São Paulo e Rio de Janeiro.

Para entender melhor todo o processo de melhoria na rodovia, o Coordenador de Operações da CCR RioSP, Diego Dutra, foi convidado a participar do Podcast “Café da Manhã” do Portal Meon e detalhou as novidades e transformações pelas quais a rodovia irá passar.

De acordo com Diego, “a Via Dutra car-

rega mais de 50% do PIB nacional, é o coração do Brasil”. Ao longo dos anos, a rodovia passou a ser utilizada como avenida em alguns trechos da região, por isso, a importância da construção de mais pistas. “É um desafio muito grande e faremos obras de transformação. Teremos uma rodovia com 10 faixas, cinco de cada lado,



Foto: Divulgação/CCR RioSP

Foto: Divulgação/Meon

com quatro de rolamento e mais o acostamento. Além disso, as obras também geram muitos empregos”, garante Diego.

Os trabalhos de ampliação começam pelo retão de Jacareí, que terá 10 pistas no total. Em São José dos Campos, haverá vias marginais em toda sua extensão, com no mínimo, duas faixas de cada lado.

Em Caçapava, as marginais serão construídas nos dois sentidos da Via Dutra, entre os quilômetros 132 e 127. Já em Taubaté, entre os quilômetros 117 e 105. Entre Jacareí e Taubaté, serão implantados 44 quilômetros de vias marginais.

Diego Dutra acredita que com essas transformações, a faixa expressa possa ser melhor utilizada por aqueles que fazem viagens mais longas, não disputando espaço com os motoristas locais. “A pista expressa tem perfil de longa distância, para fluir o trânsito, atrair indústrias para região. É importante ter essa mobilidade”, pontuou. Por outro lado, as vias marginais servem para atender os motoristas

que circulam pelos municípios. “Costumo dizer que a marginal é uma via coletora, ela acolhe os motoristas e todos os bairros das cidades”, completou Diego.

Para o sucesso dessas transformações é necessário ter a parceria das gestões municipais. “As prefeituras são parceiras, com elas conseguimos monitorar todo o tráfego e receber informações importantes para um mapeamento”, garante.

Uma das novidades dentro da concessão da CCR RioSP são as lâmpadas de Led a serem instaladas em toda a extensão da rodovia. Cerca de 80 mil pontos de luz serão instalados, e o início desta instalação será por estas marginais na RMVale. “Quem passa hoje pelo retão de Jacareí vê todo o trecho iluminado, parece dia, e assim será a rodovia toda. Isso também é segurança. Vamos usar muito a tecnologia, pois teremos uma iluminação inteligente, Em toda a Via Dutra, a iluminação será comparada a uma grande capital”, enaltece o Coordenador de Operações.



“É um desafio muito grande e faremos obras de transformação. Teremos uma rodovia com 10 faixas, cinco de cada lado, com quatro de rolamento e mais o acostamento. Além disso, as obras também geram muitos empregos.”

Diego Dutra,
Coordenador de Operações
da CCR RioSP

Entrevista&

ALERTA AOS ROMEIROS

Em outubro, em razão do Dia da Padroeira do Brasil, a Via Dutra se transforma num grande corredor para os romeiros. O número de peregrinos aumenta a cada ano e a segurança dessas pessoas e dos usuários da rodovia é essencial. Pensando nisso, a CCR RioSP tem esquemas especiais. “Para nós é uma honra muito grande administrar uma rodovia que tem às suas margens, o Santuário Nacional. Fazemos uma operação em conjunto com a Polícia Rodoviária Federal e ANTT (Agência Nacional de Transportes Terrestres) com foco na segurança dos peregrinos. Colocamos ao longo do caminho, mensagens, indicações e orientamos o uso de roupas claras e refletivas. Há uma atenção muito especial aos romeiros, principalmente em setembro, outubro e novembro”, completou.

BASES OPERACIONAIS

Na Via Dutra, a cada 30 a 40 quilômetros, há uma unidade operacional. As mais novas ficam em Taubaté, no KM 117 e em Porto Real, no Rio de Janeiro. “Nessas Bases há equipes médicas, ambulâncias, guinchos leves e pesados, viaturas de inspeção, que trabalham 24 horas. Também há o

Centro de Controle Operacional, onde as câmeras acompanham o dia a dia da Via Dutra”, diz Diego.

O Coordenador de Operações acrescenta que no quesito segurança é importante saber onde parar o veículo para atender o celular. “Precisou atender o telefone celular, pare num posto. A rodovia tem mais de 100 postos de serviços, e estes são locais seguros. Nunca pare no acostamento para falar ao celular, acostamento é válvula de emergência. Se precisar parar por algum problema, saiam todos do veículo, procurem um local seguro, sinalize com o triângulo e chame o atendimento da concessionária. Utilize o telefone 0800 17 3536 ou WhatsApp (11) 2795 2238.

CAMPANHAS

Aproveitando o Maio Amarelo, campanha de conscientização para redução de acidentes de trânsito, a CCR RioSP lançou o “Vou de Cinto”, que faz abordagens em rodoviárias juntamente com a ANTT, para lembrar os passageiros que dentro do ônibus também é necessário o uso do cinto de segurança. Para Diego, “esse Maio Amarelo serve de reflexão para nós”.

RIO-SANTOS

Além da Via Dutra, a CCR também é responsável pelo trecho da rodovia Rio-Santos, entre Ubatuba e Rio de Janeiro. “A BR-101 tem o perfil de uma rodovia turística. Quem passa por lá, sente uma grande diferença nos trabalhos da concessionária. Temos cinco bases de atendimento ao usuário 24 horas por dia”, comenta.

A BR-101 deverá receber obras que vão oferecer mais dinamismo ao tráfego como a duplicação de 80 km, além de 33 km de faixas adicionais.

A concessionária promete com os investimentos previstos no edital de concessão, que a rodovia Presidente Dutra será a via mais avançada em tecnologia do Brasil. ■

“Quem passa hoje pelo retão de Jacareí vê todo o trecho iluminado, parece dia, e assim será a rodovia toda. Isso também é segurança. Vamos usar muito a tecnologia, pois teremos uma iluminação inteligente. Em toda a Via Dutra, a iluminação será comparada a uma grande capital.”

Diego Dutra,
Coordenador de Operações
da CCR RioSP



Foto: Divulgação/CCR RioSP

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 @ @CIAATHLETICASJC ▶ CIAATHLETICAOFICIAL CIAATHLETICASJC.COM.BR

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

Companhia
Athletica



Tecnologia&

Ministra da Ciência, Tecnologia e Inovação visita o Cemaden, no PqTec de São José

Isabela Sardinha
RMVALE

No mês de maio, a ministra de Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI), Luciana Santos, realizou uma visita ao Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden), localizado no Parque Tecnológico de São José dos Campos. Durante a visita, a ministra teve a oportunidade de conhecer as instalações do Cemaden e se informar sobre as atividades de monitoramento e na pesquisa de desastres naturais como inundações, atrações, secas, bem como os programas de redução de risco de desastres. A Ministra também celebrou



a assinatura de um protocolo de intenções entre o Cemaden e o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE).

No mesmo dia, Luciana também participou da cerimônia em comemoração aos 30 anos da Associação das

Indústrias Aeroespaciais do Brasil (AIAB), na qual o MCTI e a Financiadora de Estudos e Projetos (Finep) anunciaram investimentos de R\$ 360 milhões para o desenvolvimento de tecnologias nos setores aeronáutico e espacial. ■



Quando um procedimento médico é prescrito, seja em um hospital ou em domicílio, surge o direito do usuário de receber o serviço conforme a prescrição. No entanto, muitas vezes, os planos de saúde negam esse direito de forma abusiva, desrespeitando os beneficiários. É importante destacar que aqueles sem convênio médico têm os mesmos direitos e devem ter o serviço prescrito atendido pelo SUS.

Se você possui uma prescrição médica indicando qualquer tipo de serviço médico, incluindo atendimento domiciliar (Home Care), e mesmo assim enfrenta negativas do plano de saúde ou do SUS, saiba que é possível buscar seus direitos por meio de uma ação judicial.

A ação judicial deve ser conduzida por um advogado especializado, que apresentará o caso a um juiz e acompanhará todo o processo até o desfecho. Nossa equipe está pronta para ajudar e fornecer todas as instruções necessárias para que sua ação seja iniciada o mais rápido possível.

Entre em contato com nossa equipe por meio do link disponível em nossa bio e saiba como proceder. Garantimos orientações e suporte para que você possa ingressar com sua ação judicial com confiança e assertividade.

 (12) 3033-6003

 @advogadothiagualves

www.thiagualvesadvogados.com.br

TA | **THIAGO ALVES**
ADVOGADOS




A3
CONSTRUTORA

Seu investimento com a melhor vista do Litoral Norte

- ✓ + de 25 empreendimentos presentes em mais de 8 bairros de Ubatuba e Caraguatatuba
- ✓ + de 1.200 unidades comercializadas
- ✓ Investimento de alta rentabilidade



A3
CONSTRUTORA

Entre contato e seja um investidor:  (12) 3042.0100 | www.a3construtora.com.br



Subiu!

São José EC conquista acesso e retorna à Série A2 do Paulista após dez anos

Léo Lenzi
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A Águia do Vale voou! Depois de dez anos, o São José EC retornará à Série A2 do Campeonato Paulista, em 2024.

A caminhada não foi nada fácil. Com cinco rodadas, a equipe estava na última colocação do torneio e ameaçada pelo “fantasma” do rebaixamento. Com uma reação incrível, o time joiense embalou oito vitórias consecutivas, quebrou recordes de público e, no final das contas, garantiu o tão almejado acesso.

A revista **Metrópole Magazine** preparou um material especial para lembrar a conquista do time.

Histórico recente

Após duas quedas (2014 para a A3 e 2016 para a Segunda Divisão), o São José passou quatro anos consecutivos disputando a última divisão do Campeonato Paulista, popularmente conhecida como “Bêzinha”, até que conquistou o acesso em 2020.

A ascensão do time veio junto com o título do torneio naquele ano, sendo esta a primeira taça que o clube conquistou em 40 anos. Este feito aconteceu sob o comando do técnico Ricardo Costa. Nos

dois anos seguintes, a equipe disputou a Série A3, mas não obteve sucesso na missão de alcançar um novo acesso.

Transformação em SAF

Após fracassar em 2022, o clube passou pelo processo de transformação para se tornar uma SAF (Sociedade Anônima do Futebol). Com isso, a administração do São José passou a ser feita pelo Grupo Oscar Calçados, que determinou uma série de mudanças na sua estruturação, desde ações de marketing junto ao torcedor até os processos que envolvem diretamente o futebol.

Logo em sua chegada os gestores da SAF apontaram uma grande mudança: o time voltaria a jogar o ano todo, ou seja, disputaria também a Copa Paulista no segundo semestre, ao invés de disputar apenas o estadual no início do ano.

À época, o clube chegou a emitir um comunicado em suas redes sociais relatando o plano de ações da SAF para a torcida e enfatizando que “os esforços conjuntos serão no sentido de estruturação dos departamentos ligados ao futebol e quitação das dívidas, visando colher bons resultados em um médio prazo, dentro e fora de campo”.

A administração apostou também na contratação de Lucas Brando como gestor de futebol. Este, por sua vez,

trouxe Max Sandro para ser o treinador da equipe para a temporada.

Início de campeonato

O Campeonato Paulista teve início e não demorou muito para virem as primeiras cobranças da torcida. Ainda sem vencer desde a pré-temporada, o São José empatou os três primeiros jogos que fez na competição, sendo que dois deles foram em casa.

O discurso, que até então se baseava no fato de o time ainda estar invicto, apesar da falta de vitórias, logo foi por água abaixo. Com duas derrotas em sequência (3x1 para o Barretos fora e 3x0 para o União Suzano, em casa), aliado ao mau desempenho dentro de campo, provocaram a demissão de Max Sandro, junto com parte da comissão técnica e também do gerente de futebol, Lucas Brando.

Um dia após, o clube anunciou o retorno de Ricardo Costa. Com pouco tempo, o novo técnico teve apenas dois treinos até encarar o Itapirense, fora de casa. O resultado, seguiu a tendência dos anteriores: nova derrota, dessa vez por 1 a 0.

“Os últimos serão os primeiros”

Na última colocação do torneio, com apenas três pontos em seis jogos, o São José já tinha poucas expectativas de classificação, quiçá de brigar pelo

acesso. A realidade agora é lutar apenas para não cair.

Com o adiamento de uma partida, devido a um show marcado para acontecer no estádio Martins Pereira, Ricardo Costa teve uma semana livre para poder treinar a equipe e colocar em prática seu estilo de jogo. Deu – e muito – resultado.

Em Porto Feliz, vitória por 1 a 0 sobre o Desportivo Brasil, dando fim à seca de vitórias. Com dois jogos para fazer em casa, o São José aproveitou o embalo da torcida e conseguiu mais dois triunfos, ambos por 1 a 0: primeiro sobre o Bandeirante de Birigui e depois sobre o Red Bull Bragantino II.

A boa fase deu a confiança necessária à equipe para buscar um novo resultado positivo fora de seus domínios, aplicando 2 a 1 sobre o Audax.

O embalo não parou por aí: foram mais quatro vitórias consecutivas (sobre Votuporanguense, Capivariano, Marília e Rio Preto), todas por 1 a 0, chegando à incrível marca de oito vitórias em sequência, e à liderança da competição. O acesso, até então impensável, voltaria a se tornar um sonho totalmente possível.

O time perdeu forças e foi derrotado em casa na última rodada, pelo Sertãozinho, por 2 a 1. Mesmo assim, a equipe avançou de fase na segunda colocação geral, obtendo a chance de fazer o último jogo da etapa seguinte em casa – algo que seria determinante.

Mais drama

O São José iniciou bem a segunda fase, com vitória fora de casa sobre o União Suzano, por 1 a 0. Entretanto, a maré se voltou contra o clube: nos quatro jogos seguintes, foram dois empates e duas derrotas, deixando o time à beira da eliminação.

Na última rodada, a Águia do Vale precisava vencer o União Suzano, em casa, por dois gols de diferença. Caso vencesse por apenas um gol, teria que torcer pelo empate no jogo entre Grêmio Prudente e Desportivo Brasil.

Deu certo! O São José bateu os suzanen-

ses por 2 a 1 e assistiu pelo celular, na beira do gramado, os minutos finais do empate na outra partida da rodada. O time se manteve vivo, mais uma vez.

Até subir!

Na semifinal, contra o Grêmio Prudente, o São José tinha melhor campanha no geral do torneio, e, portanto, alcançaria a classificação (e consequentemente o acesso) em caso de igualdade na soma dos placares das duas partidas.

No primeiro jogo, em Presidente Prudente, o empate por 0 a 0 veio, e a decisão ficou para a volta.

Para o “jogo do acesso”, a torcida joiense esgotou a carga de ingressos e preparou a festa. Na rua, antes do jogo, uma recepção calorosa aos jogadores da Águia. Dentro do Martins Pereira, mais de 12 mil torcedores quebraram o recorde de público do campeonato e fizeram o cântico “vamos lutar até subir” ser ecoado como nunca.

O time não decepcionou em campo. Em um jogo muito brigado, os atletas joienses não deixaram os visitantes tirar o zero do placar a seu favor. Para fechar a noite em uma festa ainda maior, Wendell Júnior marcou para o São José aos 40 minutos do segundo tempo e selou de vez o acesso joiense, para delírio do público presente nas arquibancadas lotadas do estádio.

Futuro

O título não veio na grande final. O São José ainda venceu o primeiro jogo contra o Capivariano, em casa, por 1 a 0, mas foi derrotado por 3 a 0 na volta, em Capivari,

e ficou com o vice-campeonato do torneio.

Minutos após o duelo, Ricardo Costa foi entrevistado pela transmissão da partida, feita pela Federação Paulista de Futebol, e enfatizou a luta dos jogadores e a conquista do principal objetivo na temporada: o acesso.

“O Capivariano tem merecimento no título. Nosso time foi um time de guerreiros. Quando cheguei estávamos em último, pouca gente acreditava e chegamos à final. Mérito de muito trabalho, de todos os jogadores, comissão técnica, diretoria e da torcida também, lotou nosso estádio. Todo mundo se abraçou em busca do mesmo objetivo, que era o acesso. Queríamos o título, claro, mas pegamos uma grande equipe. Então, por tudo que aconteceu, estamos felizes com o que conquistamos”, afirmou o comandante da equipe.

O São José agora volta suas atenções para a disputa da Copa Paulista, que terá início em julho. Os dois finalistas deste torneio têm direito a uma vaga nas competições nacionais do ano seguinte: pode escolher entre jogar a Copa do Brasil ou a Série D do Campeonato Brasileiro. O campeão faz sua escolha, enquanto o vice fica com a outra alternativa.

Ricardo Costa também pontuou que o São José precisará fazer novas contratações para disputar a competição no segundo semestre, que também servirá como base para montagem do time do próximo ano. ■



Esporte&

O novo palco do skate

Local servirá para treinamento da bicampeã mundial da modalidade, Pâmela Rosa

Léo Lenzi
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A skatista Pâmela Rosa participou neste mês da inauguração da pista de skate que fica localizada na Farma Conde Arena, zona oeste de São José dos Campos.

O local será utilizado por Pâmela para seu treinamento pessoal, visando as competições que irá disputar, em especial para chegar às Olimpíadas de Paris, em 2024. Ela é bicampeã mundial de skate street (2019 e 2021) e esteve nos Jogos de Tóquio, em 2020.

O diretor da Farma Conde Arena, Roberto Couto, enfatizou que a pista também será aberta aos participantes do programa Sócio Arena que escolhem o skate como modalidade preferida. Além disso, escolhinhas de skate da cidade também poderão fazer parceria para utilizar o espaço.

Em entrevista ao Meon, Pâmela destacou a qualidade do local. “Para mim é uma das melhores do Brasil, se não for a melhor. Estou muito feliz mesmo. A gente trouxe um pouquinho de cada pista dos Estados Unidos para cá. É um sonho realizado e é bom que poderei estar em casa agora treinando com meus amigos e me sentindo da melhor forma possível”, disse.

Todo o espaço foi projeto pelo Grupo Conde, juntamente com a própria Pâmela, que deu sugestões para a construção da pista. “Tudo começou



com o patrocínio para a Pâmela. Conversamos muito e vimos a necessidade de construir esta pista para que ela possa treinar e desenvolver todo o seu potencial, afim de participar das Olimpíadas no próximo ano”, enfatizou Mário Muniz, Presidente-Executivo do Grupo Conde.

Mário Muniz também pontuou que a empresa atingiu seus objetivos no desenvolvimento do projeto. “Nossa equipe de engenharia fez tudo com muito carinho. Ouvir uma bicampeã mundial dizer que esta pista é uma das melhores do Brasil nos faz compreender que atingimos o nosso objetivo. Estamos dando boas condições para ela treinar e, ainda, deixamos um bom legado para a sociedade”, disse.

“Para mim é uma das melhores do Brasil, se não for a melhor. Estou muito feliz mesmo. A gente trouxe um pouquinho de cada pista dos Estados Unidos para cá. É um sonho realizado e é bom que poderei estar em casa agora treinando com meus amigos e me sentindo da melhor forma possível.”

Pâmela Rosa,
skatista

Competição de inauguração

A pista foi inaugurada e já recebeu seu primeiro evento oficial. Entre os dias 28 e 29 de abril, o local foi palco da 2ª edição do PAM AM, torneio amador de skate promovido pela Pâmela Rosa.

O evento contou com a participação de jovens skatistas de todo o país, tanto na categoria feminina quanto na masculina. O torneio deu 22 mil reais de premiação e os participantes concorreram a vagas para o STU Open, maior competição da modalidade na América Latina.

A bicampeã mundial esteve presente no dia e aprovou a realização. “Esse campeonato é para revelar novos talentos. Temos muitos talentos desperdiçados em nossa região, nossa cidade, nosso país. Só quero fazer o que um dia fizeram por mim e poder proporcionar tudo de bom e do melhor para esses skatistas”, afirmou a anfitriã do evento. ■



Fotos: Léo Lenzi-Meon

CASA DE REPOUSO SÃO JOSÉ: CUIDANDO, FACILITANDO E PROTEGENDO NA JORNADA DA EVOLUÇÃO HUMANA



Na cidade de São José dos Campos, a São José Assistência Saúde orgulhosamente inaugura uma casa de repouso totalmente nova, pronta para receber idosos que buscam um lar acolhedor ou atendimento diário de qualidade. Localizada estrategicamente no coração de SJC, nossa residência de longa permanência oferece o mais alto padrão de cuidado nesse segmento, proporcionando tranquilidade e bem-estar para seu familiar.

Com uma equipe dedicada e experiente, a Casa de Repouso São José prioriza o cuidado integral e individualizado de cada residente. Nosso objetivo é garantir que eles se sintam protegidos e amparados em todas as etapas da sua jornada de evolução humana. Nossos profissionais estão preparados para oferecer assistência médica, cuidados de enfermagem, atividades recreativas e acompanhamento psicológico, promovendo assim uma qualidade de vida plena e saudável.

Convidamos você a entrar em contato e nos fazer uma visita. Estamos ansiosos para apresentar pessoalmente nossa nova residência e mostrar como a Casa de Repouso São José pode ser o lar perfeito para seu ente querido. Nosso endereço é Rua Kingstown, 43, Vila Rubi, São José dos Campos/SP. Venha nos conhecer e confie em nossa expertise para cuidar, facilitar e proteger durante todo o processo da evolução humana.

São José assistência saúde
Cuidar, facilitar e proteger

(12) 3018-0405 @saojoseassistenciaasaude

www.saojoseassistenciaasaude.com.br

Saúde&

Sistema de crenças e a percepção de si

Eugênia Mattos e Caroline Yu
RMVALE

Você sabe o que é crença? A maior parte das pessoas associa a palavra crença à fé, ou seja, a valores religiosos. No entanto, eu venho falar sobre a crença que está relacionada ao estado ou ao processo mental de acreditar em algo. Os processos neurais de formação das crenças e os impactos no dia a dia.

O nosso cérebro tem a capacidade de se modificar, é um processo chamado neuroplasticidade. Ele acontece quando aprendemos um movimento novo, uma língua diferente. Qualquer processo de aprendizagem passa pela neuroplasticidade. Após a repetição, o cérebro aprende a fazer as conexões mais rápidas e usar aquele padrão novo aprendido. Por exemplo, com o treino, dirigir fica cada vez mais fácil, até ficar automático.

Com as nossas crenças, informações que acreditamos, funciona da mesma maneira. De tanto ouvir ou vivenciar algo, ocorrem modificações no cérebro que fazem eu acreditar que aquela informação é verdade. Os fatores que influenciam no sistema de crenças são muito diversos: as vivências da infância, as relações nas escolas, os elogios e críticas. Tudo isso junto vai moldando o cérebro, determinando o que iremos acreditar ou não.

Crescemos muitas vezes ouvindo que somos péssimos em matemática, ouvimos tantas vezes, que ao enfrentarmos uma situação desafiadora nesta matéria, temos a crença, a certeza, que não conseguiremos. Neste momento todas as nossas capacidades são minadas.

Voltando à característica do cérebro

que formou esta crença limitante, a neuroplasticidade é a mesma que vai fazer você ficar melhor em matemática, se você se dedicar e treinar. Para isto acontecer é necessário questionar essas crenças existentes, se distanciar delas para poder experimentar novas possibilidades. Crenças não são fatos determinantes, são só formas de enxergar os desafios.

Bom, mas falamos tudo isso para convidar você a pensar em quais crenças você se apoia para se avaliar e em quais crenças você está se baseando para definir os seus filhos? Será que são crenças limitantes, que colocam a si ou o outro sempre em uma posição de não sair da zona de conforto, de culpar os outros, ter desculpas porque sempre tem alguém melhor, falta de merecimento, conformismo excessivo?

Cometemos erros com frequência, nos detalhes do dia a dia: no elogio ou crítica. Vamos a um exemplo de elogio e crítica muito parecido: uma mãe que chama o filho de burro por que não acertou o exercício, outra mãe que chama o filho de gênio por que acertou o exercício de matemática de primeira. Em ambos os casos a crença criada em cada um é parecida. No primeiro caso a criança vai ficar muito desmotivada com a crítica, se sentirá insegura e provavelmente após um tempo chamado de burra, terá certeza que é burra e que não vale investir tempo em matemática. Já a criança que foi chamada de inteligente, ficará feliz com o elogio, no entanto em um próximo exercício que ela não acertar de primeira,



ela não se sentirá inteligente. Se ele tiver qualquer dificuldade, ele se sentirá burro, uma vez só recebe elogio se acertar.

Nos dois casos a criança está sendo “definida” pelo acerto ou erro, é algo fixo, ou a criança é ou não é algo. Outros exemplos de mentalidade fixa são críticas ou elogios sobre características físicas, em que a criança sequer tem controle sobre elas. Elogiar os olhos azuis ou criticar um cabelo crespo, que são características que a criança não teve escolha, só cria estereótipos e padrões de beleza.

Então qual o certo, já que não podemos elogiar chamando de bonito e inteligente?? É importante que o elogio seja sobre o empenho e dedicação da criança. Assim a crença que é criada é que tudo é um processo que pode ser aprimorado. Que o crescimento pode ser alcançado pela dedicação e que as falhas não são definidoras de inteligência, personalidade, caráter etc - elas são oportunidades de autoconhecimento. ■

Evite:

- Você é inteligente e vai conseguir
- Você é esperto e nem precisa estudar
- Que lindo que você é com estes olhos azuis
- Você é gordo

Use e abuse:

Você é dedicado, vai dar o seu melhor

Saúde&

Importância das redes de apoio

Samantha Pinto
RMVALE

O suicídio é multifacetado, um fenômeno complexo que afeta a vida dos indivíduos de diferentes idades, classes sociais, orientações sexuais, identidade de gênero e em alguns casos, pode estar relacionado ao bullying. Não é uma escolha livre ou uma saída fácil, mas o suicídio pode ser prevenido!

Saber os sinais de alerta é um dos passos mais importantes, por isso, fique sempre atento caso uma pessoa demonstre um comportamento suicida. Procure sempre falar do bem-estar e a promoção da saúde, ajudar o próximo e estimular debates saudáveis sobre a vida.

“Existem alguns sinais que são comuns, como falar sobre não ter mais motivo para viver, comentários de culpa e vergonha, retirada social e isolamento, menções sobre se sentir vazio e não ter mais esperança” disserta a Psicóloga Clínica Simone Nascimento, inscrita no CRP 05/44820-RJ, especializada em Reabilitação e Neuropsicologia.

São diversas as formas de diminuir os riscos, suporte social e familiar e ter acesso a recursos de saúde mental, como acompanhamento com médicos e psicólogos.



“Procurar ajuda é essencial para a compreensão do mal-estar e a recuperação do emocional. A terapia é uma forma de ajuda a longo prazo, a qual promove o autoconhecimento, o bem-estar, o amor próprio e os pensamentos positivos” comenta a profissional.

Com o fenômeno das mídias globais, os jovens estão vulneráveis aos diversos espaços e propagação de informações, músicas, vídeos ou até mesmo frases, que podem contribuir para alguém pensar ou desistir do ato.

Também existem outros fatores, que podem estar relacionados com o desempenho escolar/acadêmico, insatisfação, cobranças excessivas e comparações. De acordo com a Psicóloga, “Causas

como essas fazem os jovens enfrentarem conflitos que levam a redução da expectativa quanto ao futuro”.

Não fique passivo se perceber uma mensagem suicida, mostre que você se importa e se caso não souber como tratar do assunto, procure alguém que possa ajudar.

É muito importante estudar e saber um pouco melhor sobre o assunto, pequenos atos podem fazer total diferença na vida do próximo. ■

Rede de Apoio - Ligue 188
(CCV) Centro de Valorização da Vida

Apoio de forma voluntária a todas as pessoas com ligações gratuitas de todos os telefones, sejam eles fixos ou móveis.

A GENTE SE CONECTA!
Ultravelocidade pra você ir mais longe!

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

Benefício&

Revisão da Vida Toda: Aumento de Aposentadorias e Pensões - Como Solicitar

O STF, por maioria de votos, confirmou e aprovou a chamada “Revisão da Vida Toda”. Descubra neste artigo como essa decisão beneficia os brasileiros, aumentando o valor das aposentadorias, pensões e auxílios. Saiba mais sobre o que é a revisão de benefícios, quem tem direito e como solicitar.

A “revisão da vida toda” é uma oportunidade de elevar o valor das aposentadorias, auxílios e pensões considerando todas as contribuições sociais realizadas antes de 1994. Além disso, permite o recebimento retroativo dos valores dos últimos 5 anos. Saiba como o INSS, ao considerar apenas a moeda atual, tem prejudicado segurados que contribuíram antes dessa data. Com a revisão, a média salarial sobre todas as contribuições do segurado será levada em conta pela previdência.

Antes, o INSS calculava a aposentadoria baseado na média de 80% dos maiores salários desde julho de 1994. Agora, a “revisão da vida toda” permite que os segurados solicitem a consideração de todos os salários de contribuição, mesmo anteriores ao Plano Real. Estima-se que metade dos

atuais beneficiários tenham direito a essa revisão, resultando em aumentos significativos.

Beneficiam-se da “revisão da vida toda” aqueles aposentados, pensionistas e contribuintes que tiveram altos salários antes de 1994. É importante lembrar que o prazo de decadência do direito à revisão é de 10 anos. Aqueles que se aposentaram após maio de 2013 até novembro de 2019 devem estar atentos. A revisão se aplica a aposentados por idade ou tempo de contribuição, beneficiados por

aposentadoria especial ou por invalidez, e também aqueles que receberam pensão por morte entre 2013 e 2019.

Para solicitar a revisão do benefício, tenha em mãos: identidade, CPF, comprovante de endereço, carta de concessão da aposentadoria ou processo administrativo, extrato do CNIS, cálculo do tempo de contribuição, cálculo da RMI incluindo salários de contribuição anteriores a julho de 1994 e cálculo do valor da causa. Consulte um advogado especialista em direito previdenciário para orientação adequada.



Veloz&

Lançamentos aguardados para 2024

Reinaldo Moreira

RMVALE



Divulgação/Chevrolet

Chevrolet Bolt EUV

O lançamento da Chevrolet é o Electric Utility Vehicle, a versão elétrica do Bolt, que chega ao Brasil até 2024. O carro é maior e mais alto que a versão convencional. São 4,30 metros de comprimento e 2,67 m de distância entre eixos. O preço do Bolt EUV também subiu e ficará em torno de R\$ 330 mil. O Bolt acaba não sendo a melhor opção em eletrificados vendidos no Brasil. Principalmente agora que a Renault entrou no mercado com o Kwid e Megane em versões elétricas.

A motorização elétrica e o pacote de baterias permanecem com as mesmas especificações já usadas no hatch. Ou seja, 203 cv de potência máxima e 36,7 kgfm de torque instantâneo. Sua bateria de 66 kWh permite uma autonomia de até 402 km no ciclo norte-americano. Aqui no Brasil, o alcance deve ser menor.



Divulgação/Ford

Chevrolet S10 Midnight

Outro modelo dos carros mais aguardados para 2024 também é do grupo Chevrolet. Trata-se da S10 Midnight. A versão limitada da picape média volta após três anos fazendo parte da linha 2024. Esta deve ser a última série especial antes da chegada da nova geração da caminhonete, que também acontece ano que vem.

A S10 Midnight atrai olhares por conta de sua carroceria escura. Os faróis possuem máscaras negras e a gravata da Chevrolet é na cor preta, bem como as rodas, espelhos e maçanetas.

O nome da versão ficará estampado na parte inferior da porta do motorista. Em relação ao conjunto mecânico, segue o mesmo das demais versões: motor 2.8 turbodiesel que fornece 200 cv e 51 kgfm de potência, combinado com o câmbio automático de seis marchas.



Divulgação/Chevrolet

Ford F-150

A F-150 é o carro mais vendido nos Estados Unidos e agora vai desembarcar em solo brasileiro. Já foram comercializadas mais de 500 unidades na pré-venda em menos de uma hora. É uma picape com preços que chegam a quase R\$ 500 mil.

Mesmo com o primeiro lote esgotado, a F-150 ainda não chegou às concessionárias. Ela tem duas versões: Lariat e Platinum, que vêm equipadas com o mesmo câmbio automático de dez marchas e motorização V8 5.0 Coyote do Mustang. Com isso, fornece 405 cv e 56,7 kgfm, conquistando o título de picape mais potente do país. ■



Divulgação/Ferrari

Ferrari 296 GTS

Com certeza é um dos carros mais aguardados para 2024, mesmo sendo restrito a alguns privilegiados. A nova Ferrari 296 GTS chega ao Brasil até ano que vem, ainda sem estimativa de preço. Porém, a versão conversível do modelo 296 GTB será vendida por R\$ 5 milhões. Ou seja, já dá para ter uma noção do que esperar da GTS em relação ao preço.

A grande novidade é a capota rígida que leva apenas 14 segundos para abrir ou fechar a velocidades de até 45 km/h. Além disso, seu motor V6 3.0 biturbo é auxiliado por um elétrico, que juntos somam 830 cv a 8.000 rpm e 75,5 kgfm de torque. Destaque para o câmbio automático de dupla embreamento com oito marchas e tração traseira. Sua aceleração de 0 a 100 km/h é feita em incríveis 2,9 segundos, com velocidade máxima chegando a 330 km/h e autonomia elétrica de 25 mil.



ÓRIZON PARK CHEGA A SÃO JOSÉ COM ALTO PADRÃO DE CONFORTO E QUALIDADE

Lançamento: Ideal para quem busca qualidade de vida, o novo empreendimento residencial da RDC Construtora é um verdadeiro oásis verde no Colinas, uma das regiões mais requisitadas de São José dos Campos.

A união de toda a tecnologia de construção da RDC com a arquitetura singular da Konigsberger Vanucchi, resultou no projeto do Órizon Park – exclusivo alto padrão no Jardim das Colinas, em São José dos Campos. Com torre única e infraestrutura completa, o novo empreendimento apresenta apartamentos espaçosos e elegantes.

Serão 36 unidades de 300 m², quatro vagas de garagem + hobby box e uma cobertura de 590 m², seis vagas de garagem + hobby box, com direito a vista deslumbrante. Tudo isso muito bem distribuído num terreno com área total de 3.446,65 m².

INFRAESTRUTURA

Nos últimos tempos, a valorização de morar bem, poder desfrutar de momentos de lazer em casa com segurança, seja na companhia de familiares e amigos, tem crescido a cada dia.

E foi justamente pensando nisso, que a RDC Construtora projetou um condomínio completo, com segurança 24 horas, academia, piscina de borda infinita com deck molhado, piscina infantil, piscina coberta, vestiários, playground, lounge com foguei-

ra, lounge sunset, espaço kids, pub e salão de jogos adulto. Além disso, o Órizon conta com spa, sauna, quadra poliesportiva, academia, beach club com quadra de beach tennis, piscina e espaço gourmet

O novo empreendimento encontra-se em uma posição privilegiada. Garantia de uma vida agradável e relaxante ao lado de uma área de proteção ambiental.

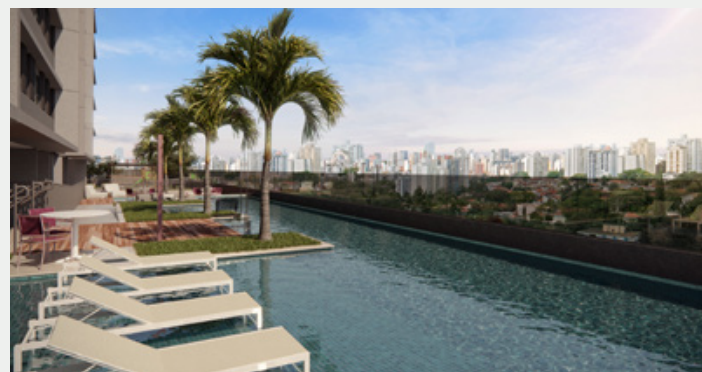
O Órizon Park é, sem dúvidas, sinônimo de bem-estar, modernidade e sofisticação!

PLANTÃO DE VENDAS

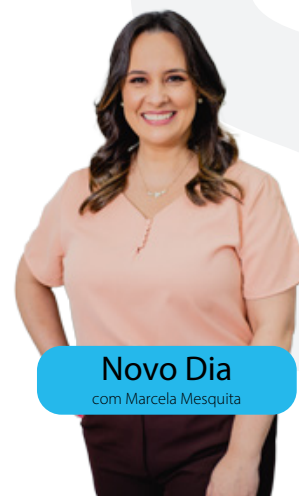
O plantão de vendas do Órizon Park está aberto ao público desde o dia 29 de maio, no local do empreendimento: à Avenida Major Miguel Naked, número 380, no Jardim das Colinas, em São José dos Campos. Funcionamento de segunda a segunda, das 9h às 19h.

SERVIÇOS

Mais informações pelas redes sociais:
@rdc.construtora (Insta)
RDC Construtora (Face)
www.rdcconstrutora.com.br (Site)
 Telefone: **(12) 3943-7777**



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:



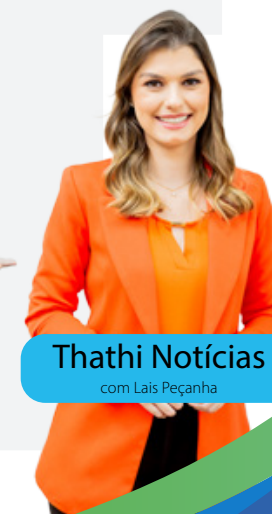
Novo Dia
com Marcela Mesquita



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!**



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Oficinas de BMX movimentam escola do Campo dos Alemães

Os alunos da rede de ensino municipal têm acesso a mais de 6.000 vagas e 12 modalidades esportivas no contraturno escolar

Em São José dos Campos, o esporte é matéria nas salas de aula, nas quadras e agora na pista. Os alunos da rede de ensino municipal têm acesso a mais de 6.000 vagas e 12 modalidades esportivas no contraturno escolar. Entre elas, está o BMX ciclismo como parte das atividades da Educação Integral na Emefi Álvaro Gonçalves, no Campo dos Alemães (região sul).

O trio de amigos Ryan Gabriel Anastácio da Silva, 13

anos, do 8º ano, Yuri Vinicius Ramos de Oliveira, 11 anos, do 6º ano, e Bruno de Lucas Brandi Silva, 12 anos, do 6º ano aprova a modalidade diferente e aproveita o contraturno na escola para treinar na pista de terra duas vezes por semana. Ryan anda de bike desde bem pequeno e considera a oficina de BMX como uma oportunidade na escola para treinar e aprender novas técnicas. “A gente fica mais tempo na escola, aprendendo e treinando com os amigos, é muito bom, já consigo saltar e pegar velocidade”, diz. ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Merenda escolar tem 94% de aprovação em São José

Merenda das escolas municipais de São José dos Campos tem aprovação maior do que a média das Cidades de Grande Porte, segundo a Indsat

A merenda das escolas municipais de São José dos Campos tem aprovação maior do que a média das Cidades de Grande Porte, segundo a Indsat (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos). Com 756 pontos registrados na pesquisa realizada no mês de abril, o item atingiu um dos melhores resultados desde 2021, com 94% de aprovação.

Além da merenda escolar, os serviços da Educação também têm aprovação da população da cidade segundo a pesquisa, com registro de 719 pontos e 90% de aprovação

e Alto Grau de Satisfação. Saiba mais no site do Indsat.

Entre os alunos, pais, responsáveis e a equipe que trabalha na Merenda Escolar a aprovação é saboreada e comemorada. São mais de 20 cardápios diferentes, equilibrados, nutritivos e preparados por mais 500 profissionais, entre nutricionistas, cozinheiras e equipe técnica, que se dedicam diariamente para a logística, preparo e distribuição.

Neste ano letivo, até o mês de abril, já foram servidas mais de 1.875 milhão de refeições nas 180 escolas municipais. ■



Foto: Adenir Brito / PMSJC

Prefeitura atinge marca de 40 mil árvores cadastradas na cidade

O número de árvores cadastradas corresponde a 50% do patrimônio arbóreo público de São José dos Campos

A Prefeitura de São José dos Campos já realizou o cadastramento de mais de 40 mil árvores existentes em calçadas, canteiros, praças e áreas verdes do município. O número corresponde a 50% do patrimônio arbóreo público da cidade.

O Plano Municipal de Arborização Urbana estimou o patrimônio arbóreo de São José em 80 mil árvores urbanas, que vêm sendo cadastradas desde junho de 2020. Após o cadastro, cada árvore recebe uma placa de identificação com

numeração específica e QR Code, que pode ser lido por dispositivos móveis, como celulares e tablets com acesso à internet.

Por meio dessa leitura, o munícipe tem acesso a informações como nome popular e científico, altura, condições de saúde, data da coleta e localização geográfica. Além disso, também é possível acompanhar os laudos realizados pelos técnicos da Prefeitura. Essas informações também podem ser acessadas por meio do endereço eletrônico gravado na placa, com numeração específica para cada árvore. ■



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

Casa de Cultura Tim Lopes sedia nova Orquestra Infantojuvenil

A partir de agora, o Projeto Guri passará a utilizar a Casa de Cultura Tim Lopes, no Bosque dos Eucaliptos, na região sul da cidade, para os ensaios

A Prefeitura de São José e a Fundação Cultural Cassiano Ricardo assinaram, em maio, Termo de Parceria com a Associação de Cultura, Educação e Assistência Social Santa Marcelina para a realização, em conjunto, da nova Orquestra Sinfônica Infantojuvenil do Projeto Guri de São José dos Campos.

A partir de agora, o Projeto Guri passará a utilizar a Casa de Cultura Tim Lopes, no Bosque dos Eucaliptos, na região sul da cidade, para os ensaios da nova Orquestra

Sinfônica que envolve cerca de 50 crianças e adolescentes.

A Casa de Cultura foi reaberta, oficialmente, em maio, após obras de conservação, recuperação e melhoramento predial, possibilitando melhor atendimento à população, com ações culturais formativas e de difusão. O Projeto Guri é um programa do governo do Estado de São Paulo gerido pela Santa Marcelina Cultura, que atende gratuitamente mais de 60 mil crianças e adolescentes por ano, em 384 polos de ensino, localizados em 282 cidades do Estado de São Paulo. ■

ACONTECEU, VIROU MEON by Willian Roggles

BELEZA-MODA-ESTÉTICA

Espaço Beleza Real é destaque na cidade pela excelência de seus profissionais e pela estrutura aconchegante que oferece aos clientes. Recentemente, a diretora Geneane Gonçalves e o cabeleireiro Eduardo Oliveira tiveram o prazer de receber em seu delicioso café o casal Jessica e Alceu Passos, diretor de marketing. A visita foi uma oportunidade para troca de ideias e para que os convidados pudessem conhecer de perto os serviços de alta qualidade oferecidos pelo Espaço Beleza Real. Parabéns à equipe pelo sucesso merecido!



LINDA MISS

No último fim de semana, a cidade de Porto Alegre sediou o aguardado concurso Miss Universo Rio Grande do Sul 2023. Em uma noite de muito glamour e beleza, a grande vencedora foi a deslumbrante Maria Eduarda Brechane, uma jovem promessa do jornalismo. O concurso, que contou com a coordenação impecável de Bebeto Azevedo, reuniu um total de 22 participantes, todas elas lindas e talentosas. O júri foi composto por personalidades de destaque, incluindo a presidente da Apacos Anna Denz, a Miss Universo 1963 Ieda Vargas e Deise Nunes, Miss Brasil 1986.

A noite foi repleta de emoção e expectativa, com todas as participantes demonstrando muita garra e determinação. Agora, resta aguardar pela próxima fase do concurso, que acontecerá no segundo semestre: quem será a grande representante do Rio Grande do Sul no Miss Brasil? Estamos ansiosos para descobrir!

CONCERTO

Em uma noite de gala na Sala de Conservatório do Centro Histórico de São Paulo, o talentoso cantor lírico Gabriel Francisco encantou o público com sua voz sublime e cativante. Com um repertório diverso, que contemplou obras-primas de Mozart e Rossini, o artista de São José dos Campos arrancou suspiros e aplausos efusivos dos presentes.

O concerto foi uma verdadeira ode à música clássica e ao talento do jovem cantor, que já desponta como uma das mais promissoras vozes da atualidade. E a emoção continuará em breve, quando Gabriel se apresentar na majestosa igreja do Vicentina Aranha, em um momento de pura nostalgia ao lembrar sua época no coro jovem sinfônico de São José dos Campos, entre 2010 e 2013.

Com uma professora de canto tão dedicada como Maria Lúcia Waldow, não é surpresa que Gabriel Francisco tenha se tornado uma estrela em ascensão na música clássica. E o mundo se rende à sua voz magnífica e única, que transcende fronteiras e culturas. Parabéns, Gabriel, pelo sucesso merecido e pelo talento que continuará a conquistar corações ao redor do mundo.



EXPLOSION

Na última semana, o auditório Explosion foi palco de um evento de networking incrível para empresários empreendedores: o ACEJA Speakers. Evila Menecucci e Gustavo Guedes foram os anfitriões da noite, trazendo palestrantes de destaque para compartilhar suas experiências e insights com a plateia.

O evento foi iniciado e encerrado pelo querido Maurício Rosado, presidente da ACEJA. Foi uma iniciativa brilhante e que certamente contribuiu para a ampliação das conexões profissionais dos participantes.

Na foto, podemos ver alguns dos palestrantes e colaboradores que tornaram o ACEJA Speakers uma realidade de sucesso. Parabéns a todos os envolvidos!



Maurício Rozado, Andre Rangel, Gustavo Guedes, Michele Machado, Évila Menecucci, Dra. Tamires Matos, Danilo Melo, Donizete Silva

DESFILE VALE SUL

O Dia das Mães está chegando e o Vale Sul Shopping preparou uma surpresa especial para celebrar essa data tão importante. Em seu novo espaço, foi realizado um desfile. Uma incrível homenagem a todas as mães, que contou com a presença de modelos kids e adultos da WR, que mostraram looks incríveis de 11 lojas do shopping. O evento foi gravado para o programa “Tudo com Estilo”, apresentado por Carmem Alvim, e reuniu a imprensa e 150 convidados, que viveram um momento fashion único e emocionante. A iniciativa do Vale Sul Shopping em realizar esse desfile mostra o quanto o shopping se preocupa em proporcionar experiências incríveis para seus clientes, além de valorizar as mães em um dia tão especial como esse.

Os aplausos foram unânimes e mostraram o sucesso do evento, que ficará marcado na memória de todos que estiveram presentes. Não deixe de passar pelo Vale Sul Shopping e conferir tudo o que ele tem a oferecer para tornar o Dia das Mães ainda mais especial.

Confiram nas fotos de Gilberto Freitas as lojas participantes



ALPHABETO

AREZZO



JORGE BISCHOFF

HERING



NEGATA SHOES

PAMPILI

MILON



MORENA ROSA

LOUGERIE



LALILOU STORE



NINKI CONCEPT

Passarella&

Mergulhando na essência do estilo romântico: delicadeza e feminilidade



@atelielilianeoliveira



Foto: Sergey Makashin



Foto: Eduarda Elisa Lopes Lamounier



Foto: Sergey Makashin



Foto: Érika Nacional

Liliane Oliveira

RMVALE

Olá, meninas! Nesta edição, vamos mergulhar na essência da feminilidade do estilo romântico.

O estilo romântico evoca um senso de delicadeza e sonho, inspirado pelos vestidos de baile das princesas dos contos de fadas, apresentando uma aparência elegante e feminina, com detalhes como babados, rendas, laços e estampas florais.

As mulheres adeptas a esse estilo são geralmente de uma essência meiga e delicada, pois já possuem essas características em sua natureza.

O estilo romântico se caracteriza pelos vestidos, que são uma peça central no estilo, muitas vezes apresentando um

caimento solto e fluído, com mangas bufantes ou detalhes em renda. As saias são longas e esvoaçantes, em tecidos leves e fluidos. Os sapatos também são delicados, muitas vezes com saltos baixos ou médios e adornados com detalhes como laços ou flores. Além disso, o estilo romântico inclui acessórios como bolsas pequenas e joias, como pulseiras finas, colares de pérolas e brincos pequenos. As cores usadas neste estilo incluem tons pastel como rosa, lilás, azul claro e verde menta, bem como branco.

As mulheres do estilo romântico exalam a graciosidade, delicadeza, doçura, elegância e sofisticação. ■



Foto: Divulgação

Valentino Garavani

Conhecido como o mestre do estilo romântico, Valentino é famoso por suas criações elegantes e sofisticadas, muitas vezes com detalhes em renda, babados e estampas florais.



@adoniaefe
Liliane Oliveira

Como é precioso o teu amor, ó Deus! Os homens encontram refúgio à sombra das tuas asas. Salmos 36:7

Evoluindo a cada geração

Prestes a completar 40 anos a Geração está de cara nova.

Tecnologia ao seu favor

Sua rotina é muito mais fácil com o nosso aplicativo, proporcionamos aos nossos clientes a maior comodidade na palma de suas mãos.

Assessoria jurídica

Segurança, transparência e responsabilidade de uma maneira moderna e simplificada.



Geração Imóveis

Unidade Aquarius - CEA
R. Dr Orlando Feirabend Filho,
nº 230 - Térreo Loja 9

T. (012) 3928-9720
C. (012) 99114-8401

www.geracaoimoveis.com.br



Na venda, aluguel ou investimento geramos bons negócios pra você.



Mais de 500 pessoas participam de evento sobre o Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, em Jacareí



Mais de 500 pessoas participam de evento sobre o Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, em Jacareí

PROFISSIONAIS E ESPECIALISTAS NO ASSUNTO FALARAM SOBRE A IMPORTÂNCIA DO TEMA, NO TEATRO MUNICIPAL ARIANO SUASSUNA

Mais de 500 pessoas participaram, no último dia 18, do evento especial do Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, em Jacareí. A ação foi promovida pela Comissão da Rede Protetiva da Infância e Adolescência do município.

Realizado no Teatro Municipal Ariano Suassuna, o evento contou com palestras sobre educação sexual infantil, pela pesquisadora e educadora social, Beatriz Cruz; e sobre o sistema de garantia de direitos da criança e do adolescente, ministrada pela assistente social do Núcleo de Assessoria Técnica do Ministério

Público de São Paulo, Marina de Moraes.

“Hoje é um dia muito importante, em que debatemos um assunto que, infelizmente, ainda é bastante comum em nosso país. Em Jacareí, a Rede Protetiva faz um trabalho incrível, unindo forças e diversas frentes para encarar e combater o abuso sexual de crianças e jovens. É nosso papel estar preparados para acolher essas crianças vítimas de abuso e, também, atentos para identificar possíveis situações de abuso em todos os ambientes. Somente com a mobilização de todos vamos conseguir combater esse tipo de violência”, explica Rosana Gravena, secretária de Saúde de Jacareí.

Contação de História

O evento também promoveu uma contação de história relacionada ao tema, para cerca de 300 alunos de escolas municipais de Jacareí. O espetáculo foi baseado no livro “Não me toca, seu boboca”, de autoria de Beatriz Cruz, que, de maneira lúdica e com linguagem simples, ensina às crianças conceitos básicos sobre o corpo, o autocuidado e proteção contra possíveis toques abusivos.



Dados em Jacareí

De acordo com a Vigilância à Saúde de Jacareí, em 2022, o número de notificações de violência sexual com crianças e adolescentes aumentou em 32%, em relação a 2021. Em 72% dos casos, as vítimas são do sexo feminino.

Escuta Especializada

A escuta especializada é um procedimento de entrevista sobre uma possível situação de violência contra criança ou adolescente, com o objetivo de garantir a proteção e o cuidado da vítima. Em Jacareí, este procedimento é realizado pelo programa Família Segura, por profissionais capacitados, em ambiente acolhedor, garantindo a privacidade das vítimas ou testemunhas. Entre 2017 e 2022, foram realizadas 859 escutas com crianças e adolescentes na cidade.

Rede Protetiva

A Rede Protetiva de Jacareí é uma comissão interdisciplinar que conta com a participação da Secretaria de Saúde (Escuta Especializada e Atendimento Especializado), Secretaria de Educação (Núcleo de Atendimento Multiprofissional – NAM – Educar para Proteger) e Secretaria de Assistência Social (Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF). O principal objetivo é fomentar e monitorar políticas públicas de prevenção e atendimento de proteção integral à criança e adolescente vítimas de violência no município, além de promover e apoiar ações de mobilização, como campanhas de sensibilização, capacitações e trocas de experiências sobre a temática



Arquitetura&

A primeira impressão é a que fica

Materiais atemporais em fachadas

Barbara Gomes e Karina Delavor
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Com o passar do tempo as fachadas das residências foram sendo influenciadas pelo estilo modernista, abandonando assim as peças rebuscadas e ornamentais que tinham como inspiração os palácios e grandes casarões do início do século XX. Muito disso se dá pelo alto custo dos materiais e falta de mão de obra qualificada.

Sempre que chegamos em um novo local a primeira coisa que vemos é a fachada, algumas mais minimalistas, outras mais exuberantes, mas sempre dão indícios do que vamos encontrar em seu interior. Se tratando de edifícios residenciais ou comerciais temos uma infinidade de estilos e materiais que podemos aplicar.



Fotos: Divulgação

Pedras: As pedras naturais sempre foram muito usadas nas construções das fachadas, e ao longo do tempo foram surgindo alternativas mais práticas e sustentáveis. Uma delas é a pedra flexível que é composta por pedras naturais, que são tratadas e coladas em uma fibra flexível, que torna o processo de instalação e manutenção muito mais fácil.



Madeira: É comumente aplicada em forros, brises e pergolados. Atualmente temos alternativas sustentáveis para o uso da madeira, sendo madeira aliada ao PVC, materiais recicláveis e ecológicas. Apesar dos valores mais atrativos, esses materiais não têm as mesmas características de uma madeira natural, como: veios, tonalidade e funções estruturais.

Vidro: Frequentemente presente em grandes ou pequenas obras. No início eram muito utilizados em vitrais decorativos, já nos dias de hoje cobrem fachadas inteiras com a utilização das peles de vidro. O material evoluiu e implementou novas tecnologias, como os com proteção UV que reduzem a temperatura nos ambientes, protegem os móveis e também a pele. Dessa forma ajudam até mesmo na economia de energia, pois diminui o uso do ar condicionado.

Esses materiais de origem natural permaneceram sendo utilizados nas fachadas, mesmo com o passar do tempo e com a mudança de tendências no mundo da arquitetura. E ainda mais com o avanço da tecnologia, hoje nos possibilita o uso desses acabamentos de uma forma ecológica. Lembre-se, a primeira impressão é a que fica, então dê uma atenção especial para a fachada da sua residência ou comércio e, tenha sempre um profissional ao seu lado para melhor orientá-lo e encontrar as melhores soluções. ■

Meon Menu&

Festival de Frango à Passarinho

Samantha Pinto
RMVALE

Nesta edição do Meon Menu escolhemos quatro restaurantes/bar que possuem em seus cardápios o frango à passarinho.

Seja no happy hour ou para acompanhar sua refeição, o aperitivo faz sucesso entre o público. O melhor dessa receita é que ela pode ser feita de diferentes maneiras e cada lugar possui sua especialidade. Para eleger o melhor da cidade, vote pelo QR Code no final da página.



Comida de Boteco

Quem nunca foi a um Boteco e pediu Frango a Passarinho? Um prato típico desse não poderia faltar em nosso bar. Servimos ele na porção com aproximadamente 1kg de pura crocância por fora e suculência por dentro, temperado com nosso tempero especial da casa.

E aí, deu vontade?

Fabiano E. Barbosa

Proprietário do Comida de Boteco



Bar Coronel

No Bar Coronel o Frango à Passarinho é preparado à moda clássica. Em cada porção de frango à passarinho usamos um frango inteiro, assim, o petisco é servido com todas as partes para cada tipo de gosto. O frango é cortado e temperado aqui na casa com nosso toque especial para deixá-lo dourado e crocante. Um clássico imperdível para acompanhar um chopp.

João Paulo Córdoba

Proprietário do Bar Coronel



Bar do Deis

Aqui na nossa cozinha, nós utilizamos apenas peito com osso e sobrecoxa com osso para preparar o melhor frango a passarinho e garantir uma textura macia e suculenta. Deixamos o frango refrigerando no tempero da casa (exclusivo do Bar do Deis) por pelo menos um dia antes de ser embalado a vácuo. Na hora de servir, o frango a passarinho é apresentado em cortes pequenos e servido na casquinha, o que confere ao prato um charme e uma crocância irresistíveis. E o nosso diferencial é que o tempero da casa é o único utilizado no preparo, garantindo um sabor único e inesquecível.

Aline Gasana,

cozinheira do Bar do Deis



Disk me Disse Bar

Nosso frango é feito com sobrecoxa desossada que é temperada com poucos ingredientes. Durante o processo, utilizamos uma técnica para tirar a umidade e não estourar o frango quando entrar no óleo quente. O segredo é o tempero na hora de fritar, na quantidade certa e com o tamanho do corte exato para que não fique muito seca. É muito importante deixar a pele do frango desossado, pois isso cria uma sensação crocante, sequinha e mais suculenta.

Ricardo Bonomi, chef

Vote
no seu
favorito
por aqui



Fotos: Divulgação

Etiqueta Social&

A etiqueta social foi criada para facilitar a vida das pessoas

É importante presentear, seja em datas comemorativas ou apenas como agradecimento para um convite de almoço ou jantar. Antes de presentear, porém, você deve observar se a cultura da outra pessoa é de abrir o presente na hora, como gostam os latinos, ou de forma reservada, como os orientais.

Dicas:

1.) Demonstre apreciação por um presente recebido, independente de gostar ou não. Se for pessoalmente, sorria e agradeça. Se receber por portador, ligue o mais rápido possível ou responda com um cartão manuscrito. Mensagens ou e-mails devem ser evitados.

2.) Em festas de aniversário, Natal ou Dia de Mães/Pais é imprescindível um presente, ainda que seja apenas um mimo. Casamentos pressupõem meses de preparação e por isso é conveniente que seja encaminhado para o endereço declinado no convite, antes da cerimônia. Se não for possível, entregue para assessoria dos noivos, nunca para eles.

3.) Agradeça ao anfitrião sempre que for convidado para a casa de alguém. É boa etiqueta trazer um sinal de agradecimento, que não deve ser exagerado. Um vinho, cerveja artesanal, bombons, flores ou livros são sempre bem-vindos.



Foto: Freepik

4.) Abrir ou não vinho ou bombons para consumo na hora? Depende do anfitrião, mas você pode dar uma dica. Se quiser que ele o deguste em outra ocasião, embrulhe para presente e diga: Este é para você, em uma ocasião especial. Por outro lado, se for para consumir no evento, leve em uma sacola simples e afirme: Trouxe para tomarmos juntos.

5.) Para evitar constrangimentos, evite

forçar a pessoa a abrir o presente na hora. Evite ficar perguntando “você gostou”? Ou, depois, “você leu o livro que te dei”?

6.) Há presentes em que o “complemento” é essencial. Por exemplo, se precisa de pilha/bateria, deve ter sido providenciado. Não devemos presentear com um borrifador de perfume, sem que o perfume o acompanhe. ■

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

FAZ

TOTVS

Farma
Conde

SAÚDE PARA TODOS



ACESSE
NOSSO SITE

OU LIGUE
4000-1194

ESPAÇO SAÚDE



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

clínica artère

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

12 3028 5676

Cian
Clínica de ouvido, nariz e garganta

OTORRINOLARINGOLOGIA
TRATAMENTO DO SONO
FONOAUDIOLOGIA
AUDIOMETRIA
VACINAÇÃO

12 97404 8913 ☎

PCIPAX
Laboratório

EXAMES LABORATORIAIS
PATOLOGIA CLÍNICA
E CIRÚRGICA

ABERTO A PARTIR DAS 7:00
12 3203 0633

CLÍNICA Ella

GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA
MASTOLOGIA
ESTÉTICA
DERMATOLOGIA
VASCULAR
FISIOTERAPIA

12 3931 3688 / 12 98270 1791

FCS
DIAGNÓSTICO ODONTOLÓGICO

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
AD 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