

metropole

magazine



LANÇAMENTO

REFLEXÕES SOBRE RECOMEÇO
E AUTOCONHECIMENTO

ELEIÇÕES 2026
COMO ACERTAR DURANTE
A PRÉ-CAMPANHA

DO LUCRO AO RISCO
IMPACTOS DA REFORMA
TRIBUTÁRIA

FARMA CONDE

Dia dos Namorados

O presente que faz sentir

Neste Dia dos Namorados,
surpreenda com as novas
fragrâncias Le Blue.

Encontre os lançamentos
Le Blue na **Farma Conde**.



perfumaria



beleza



cuidados



bem-estar



COMPRE NO SITE



WHATSAPP



Escaneie o Qr Code e
compre pelo WhatsApp

(11) 95772-8008

Com a proximidade das eleições, o período de pré-campanha volta a ocupar espaço nas redes sociais, nos eventos públicos e nos bastidores da política brasileira. Embora seja permitido que possíveis candidatos apresentem ideias, participem de entrevistas e ampliem sua presença junto à população, a legislação eleitoral estabelece limites claros para evitar abusos e desequilíbrios na disputa. O desafio está justamente em separar a legítima divulgação de posicionamentos políticos da propaganda eleitoral antecipada, prática que pode gerar multas, desgastes jurídicos e questionamentos sobre a lisura do processo.

Nos últimos anos, a Justiça Eleitoral intensificou a fiscalização principalmente no ambiente digital, onde publicações impulsionadas, pedidos indiretos de voto e uso inadequado da máquina pública passaram a ser observados com maior rigor. A pré-campanha exige cautela não apenas dos pré-candidatos, mas também de partidos, assessorias e apoiadores. Em tempos de comunicação instantânea, uma frase mal colocada, um vídeo interpretado como pedido explícito de apoio eleitoral ou até o uso excessivo de estruturas institucionais podem desencadear disputas judiciais antes mesmo do início oficial da campanha.

Mais do que uma obrigação legal, o respeito às regras eleitorais representa um compromisso com a democracia e com a igualdade de oportunidades entre os concorrentes. O eleitor, cada vez mais atento, espera transparência, responsabilidade e equilíbrio daqueles que pretendem ocupar cargos públicos. Em um cenário político marcado pela velocidade da informação e pela polarização, a prudência durante a pré-campanha deixou de ser apenas recomendável: tornou-se indispensável para preservar a credibilidade dos candidatos e a confiança da sociedade no processo eleitoral.

Boa Leitura!

Reinaldo Moreira
Editor-Chefe

Acesse o
QR Code e veja
todas as edições
da **Metrópole**
Magazine



metrópole

magazine

Regina Laranjeira Baumann
Diretora Executiva

Reinaldo Moreira
Editor chefe

Rubens Baracho
Jornalista

Colunistas

Liliane Oliveira, Rodrigo Cardoso,
Luiz Eduardo dos Santos, Alice Goes,
Pricila Alves, Daniella Santucci, Fabi Vieira
Barbara Nogueira Gomes

Sabine Baumann
Departamento Comercial

EDIÇÕES ANTERIORES: www.meon.com.br

Diário da Metrôpole LTDA

CNPJ 18.859.803/0001-61

Conlife Center - Av. Salmão, 325

Salas 33 e 34 - Jardim Aquarius

São José dos Campos, SP CEP 12246-260

Pabx (12) 3204-3333

Email: redacao@meon.com.br

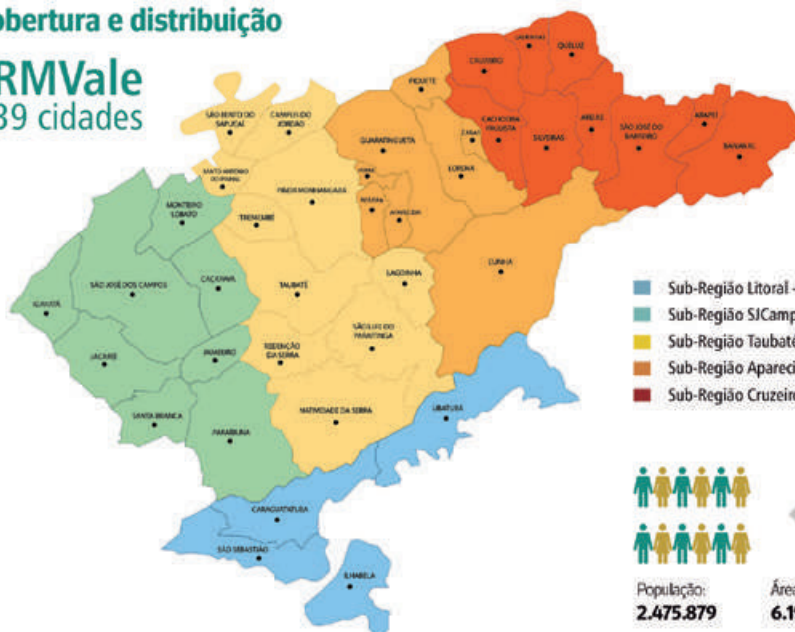


A revista **Metrôpole Magazine** é um produto
do **Grupo Meon de Comunicação**

Cobertura e distribuição

RMVale

39 cidades



/// especial&

Eleições 2026: Em pré-campanha, candidatos correm contra o tempo para estruturar sua comunicação digital

// POR EDNELSON PRADO

A corrida eleitoral de 2026 já está a todo vapor — as redes sociais já foram tomadas pelos pré-candidatos, em especial ao que almejam os cargos de deputados federal e estadual. No Brasil, o período de pré-campanha antecede formalmente o início oficial da propaganda eleitoral, marcado para 16 de agosto de 2026.

É verdade que antes, as ações, neste período, eram mais discretas, com algumas permissões proporcionadas pela legislação eleitoral. No entanto, de alguns anos para cá, as proibições foram sendo suavizadas e, praticamente, o pedido de voto explícito está realmente proibido.

Nos bastidores políticos as ações já fervilham com estratégias de comunicação, posicionamento de marca e construção de narrativas. Quem ainda não estruturou sua presença digital e sua equipe de comunicação está muito atrasado. Mesmo que as concessões sejam várias, quem desrespeitar as regras poderá pagar um preço alto — como já demonstrou o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) em decisões recentes que abalaram candidaturas pelo país.

O ambiente regulatório para as eleições gerais deste ano é um dos mais complexos da história democrática brasileira. Novas resoluções do TSE, decisões judiciais paradigmáticas e até uma nova lei aprovada pela Câmara dos Deputados — que libera o disparo em massa de mensagens pelo WhatsApp — redesenharam o campo de batalha digital. Navegar por esse terreno com segurança exige não apenas criatividade comunicacional, mas conhecimento jurídico aprofundado e uma operação de campanha estruturada do zero.



Foto: Divalgério

O QUE É A PRÉ-CAMPANHA E POR QUE ELA IMPORTA AGORA

A pré-campanha é o período em que partidos, federações e pré-candidatos intensificam sua comunicação política antes do início oficial da propaganda eleitoral. Não é um vácuo regulatório — pelo contrário. Trata-se de um regime próprio, com regras específicas previstas na Lei nº 9.504/1997 (Lei das Eleições) e na Resolução nº 23.610/2019 do TSE, recentemente atualizada pela Resolução nº 23.755/2026.

Segundo o Tribunal Regional Eleitoral de São Paulo, a propaganda eleitoral oficial só poderá ter início em 16 de agosto de 2026. Antes disso, candidaturas podem — e devem — se movimentar, mas dentro de limites precisos. “Pré-campanha não é ausência de regras; é um regime próprio em que a comunicação pode ser ampla, mas não pode cruzar certas linhas”, sintetiza

análise publicada por renomado escritório que atua na área de direito eleitoral.

A lógica é simples: o período pré-eleitoral existe para que candidatos construam identidade política, apresentem ideias e ampliem sua presença pública. O que não se pode fazer é antecipar a disputa com linguagem, formato e alcance típicos de campanha oficial — o que desequilibraria a corrida antes do prazo legal.

Entre 5 de julho e 19 de julho, por exemplo, os pré-candidatos poderão realizar propaganda intrapartidária, buscando a indicação de seus nomes para a eleição — vedado o uso de rádio, TV e outdoor. A partir de 20 de julho, os partidos e federações poderão realizar convenções para a escolha oficial de candidatos. E somente a partir de 16 de agosto a propaganda eleitoral plena estará liberada.



Arte: Cláudio Costa/Agência Semáforo

O QUE É PERMITIDO NA PRÉ-CAMPANHA

Para quem quer navegar na legalidade — e construir capital político sem correr risco jurídico —, o leque de possibilidades é amplo neste período.

Presença digital orgânica: pré-candidatos podem manter e alimentar perfis em redes sociais, publicar conteúdos sobre suas ideias, trajetória e projetos, fazer “lives” nos próprios canais e participar de debates e entrevistas em veículos de comunicação, inclusive na internet.

Menção à possível candidatura: é permitido mencionar a intenção de concorrer e destacar qualidades pessoais — desde que isso não configure, pela forma ou pelo conteúdo, um pedido implícito de voto, mesmo que esse implícito tenha esbarrado muito, recentemente, em falas quase que explícitas de pedido de voto proferidas por alguns pré-candidatos, sem que a justiça tome medidas punitivas claras, pelo menos, por enquanto.

Financiamento coletivo: desde 15 de maio de 2026, pré-candidatos estão autorizados a iniciar campanhas de arrecadação prévia de recursos via “vaquinha virtual”, conforme estabelecido pela Resolução nº 23.607/2019 do TSE. As plataformas habilitadas pela Justi-

ça Eleitoral — como QueroApoiar.com.br — podem ser utilizadas para esse fim. Os valores, porém, só são liberados após o registro oficial da candidatura, a obtenção de CNPJ de campanha e a abertura de conta bancária específica.

Atividades partidárias: eventos, encontros temáticos, caravanas e congressos partidários são permitidos, desde que não configurem propaganda eleitoral antecipada.

O ponto central, segundo especialistas em direito eleitoral, é que tudo que “pareça campanha pronta” deve ser reservado para a fase posterior ao marco legal de 16 de agosto. A linha tênue entre pré-campanha legítima e propaganda antecipada ilegal está no tom, no formato e na intenção comunicada.

O QUE É PROIBIDO E CUSTA CARO

Do lado oposto, a lista de vedações é igualmente robusta, e as punições podem ser severas.

Pedido explícito de voto: a principal vedação da pré-campanha é o pedido direto — ou com sentido equivalente — para que o eleitor vote em determinado candidato. A lei é clara: mesmo sem a expressão “vote em mim”, expressões com sentido similar são consideradas irregulares.

Propaganda paga em rádio e TV: qualquer propaganda política paga nesses veículos antes de 16 de agosto é expressamente proibida. Pré-candidatos também não podem ser apresentadores ou comentaristas em programas de rádio e TV a partir de determinada data do calendário eleitoral.

Materiais físicos de campanha: outdoors, cavaletes, inscrições em tinta em muros, faixas e distribuição de brindes são algumas das proibições que permanecem, tanto na pré quanto na campanha propriamente dita.

Importante lembrar que a distribuição de qualquer vantagem material ao eleitor — cestas básicas, materiais de construção ou bens de qualquer natureza — configura abuso de poder econômico.

Uso de bens e espaços públicos: escolas, postos de saúde, repartições públicas e qualquer bem do Estado são absolutamente vedados para atividades de campanha.

Lives em canais de pessoas jurídicas: a retransmissão de lives de pré-candidatos por portais corporativos, páginas de empresas ou emissoras de rádio e TV eleva o risco de enquadramento como ato eleitoral irregular.

As multas por descumprimento variam de R\$ 5 mil a R\$ 25 mil por infração — ou ao equivalente ao custo da propaganda, se este for maior.



Foto: Divulgação

A NOVA LEI DO WHATSAPP: O QUE MUDOU (E O QUE NINGUÉM ESTÁ CONTANDO)

Aprovado pela Câmara dos Deputados na noite de quarta-feira, 19 de maio — de forma simbólica, em menos de uma hora de debate —, o projeto de lei que libera o disparo em massa de mensagens em período eleitoral é, ao mesmo tempo, um avanço para campanhas digitais e um ponto de atenção para a integridade do processo democrático.

O texto aprovado permite que partidos, candidatos e mandatários enviem mensagens automatizadas em volume para contatos previamente cadastrados. As mensagens não serão classificadas como “disparo em massa” — mesmo que enviadas por sistemas automatizados ou bots — desde que os números de origem estejam registrados na Justiça Eleitoral. Plataformas digitais, como o WhatsApp, só poderão bloquear esses envios mediante ordem judicial. Os receptores das mensagens, por sua vez, poderão solicitar o cadastramento aos provedores para deixar de receber o conteúdo.

O projeto ainda não detalha como deverá ser feito o cadastramento dos contatos receptores — lacuna que já preocupa especialistas. Segundo alguns profissionais de comunicação, a medida enfraquece a fiscalização da Justiça Eleitoral e reduz o controle sobre o uso de recursos públicos bilionários pelos partidos — as siglas têm quase R\$ 5 bilhões do fundo eleitoral disponíveis para 2026.

Para alguns estrategistas de campanha, a nova lei cria uma oportunidade real de alcance massivo por WhatsApp — mas com exigências rigorosas. Usar listas de números adquiridas no mercado paralelo, enviar mensagens para eleitores que não autorizaram o contato ou mascarar a identidade do remetente continuam sendo condutas sujeitas a investigação e sanção. O cadastramento perante a Justiça Eleitoral não é formalidade — é o limite entre o permitido e o ilegal.



Foto: Divulgação

O PAPEL ESTRATÉGICO DA COMUNICAÇÃO ESTRUTURADA

Em um cenário onde cada passo pode ser filmado, compartilhado e usado como prova em um processo eleitoral, a comunicação de campanha precisa deixar de ser reativa e se tornar estratégica desde o primeiro dia efetivo de pré-campanha.

Especialistas do setor são unânimes: a vitória eleitoral não se decide apenas nos meses de campanha oficial. Ela é construída, tijolo por tijolo, nos meses anteriores — com a construção de uma narrativa coerente, o fortalecimento das redes de apoio, a segmentação do público e a ocupação estratégica dos espaços digitais.

As estratégias de marketing segmentado são essenciais para o sucesso das campanhas políticas. A segmentação permite personalizar a comunicação, aumentando a relevância da mensagem para diferentes grupos de eleitores. Plataformas como Instagram, TikTok, YouTube e Facebook oferecem recursos de direcionamento que permitem que uma mensagem sobre saúde pública chegue a mães de primeira viagem, enquanto outra sobre empreendedorismo alcança pequenos empresários.

Isso proporciona aos pré-candidatos promover um planejamento que, se bem trabalhado, favoreça a entrega de falas específicas a públicos específicos, individualizando a comunicação.

O WhatsApp, por sua vez, permanece o canal mais poderoso para comunicação direta no Brasil. Dados indicam que 29% dos brasileiros já declararam ter decidido seu voto influenciados por mensagens recebidas no aplicativo. Esse dado, por si só, justifica uma estratégia específica para o canal — mas sempre dentro dos limites legais.

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DEEPFAKE: O NOVO FRONT REGULATÓRIO

A Inteligência Artificial será o grande diferencial — e o maior risco — das campanhas de 2026. O TSE aprovou regras específicas para o uso de IA na propaganda eleitoral, com foco no combate a deepfakes e à desinformação. Todo conteúdo produzido com ferramentas de IA deverá trazer identificação explícita dessa origem. O candidato que usar deepfake — conteúdo em áudio ou vídeo manipulado — para favorecer ou

prejudicar uma candidatura pode ter seu registro ou mandato cassado.

As plataformas digitais também têm obrigações: devem adotar e divulgar medidas para impedir a circulação de “fatos notoriamente inverídicos ou gravemente descontextualizados” que atentem contra a integridade do processo eleitoral. O descumprimento pode resultar em remoção imediata do conteúdo e multas previstas no artigo 57-D da Lei nº 9.504/1997.

DEZ BOAS PRÁTICAS PARA CAMPANHAS ELEITORAIS DIGITAIS EM 2026

Para profissionais de comunicação política, estrategistas e candidatos, as lições do atual cenário regulatório e competitivo se traduzem em um conjunto de boas práticas que devem guiar toda operação de campanha:

1.) Comece com planejamento, não com improvisação. A estrutura da campanha — narrativa central, personas do eleitorado, canais prioritários, calendário de conteúdo — precisa estar definida antes do início da propaganda oficial.

2.) Tenha um advogado eleitoral na equipe. A legislação eleitoral é complexa, muda a cada ciclo e tem armadilhas invisíveis. O custo jurídico preventivo é incomparavelmente menor do que o custo de uma ação judicial.

3.) Documente tudo. Toda publicação, evento, transmissão ao vivo e interação pública pode se tornar prova em um processo eleitoral — seja para acusar, seja para se defender.

4.) Construa comunidade antes de pedir votos. O eleitor que já acompanha, comenta e compartilha o conteúdo de um candidato antes da campanha oficial tende a ser mais leal e engajado durante o período eleitoral.

5.) Invista em conteúdo autêntico. Vídeos curtos, bastidores, depoimentos de apoiadores e conteúdos que gerem identificação emocional têm desempenho superior a materiais institucionais produzidos em estúdio.

6.) Use IA com transparência. Ferramentas de inteligência artificial podem otimizar produção de conteúdo, análise de dados e atendimento ao eleitor — mas todo material gerado por IA deve ser identificado como tal, conforme exige o TSE.

7.) Nunca use listas compradas de contatos. O uso de bancos de dados de celulares adquiridos no mercado paralelo para disparo de mensagens é conduta investigada pelo Ministério Público Eleitoral e pode resultar em cassação.

8.) Monitore o ambiente digital em tempo real. Ferramentas de monitoramento de redes sociais permitem identificar crises antes que se tornem incontrolláveis, rastrear o que se fala sobre o candidato e ajustar a estratégia comunicacional com agilidade.

9.) Cuide da reputação digital já. Conteúdos negativos, associações indesejadas e ausência de posicionamento em temas relevantes constroem — ou destroem — percepção de candidatura antes mesmo do início oficial da campanha.

10.) Integre o digital com o presencial. Campanhas vencedoras em 2026 serão aquelas que souberem conectar a força das redes sociais com a capilaridade territorial de uma rede de apoiadores bem treinada.



Foto: Divulgação

Ednelson Prado / Jornalista e Doutor em Comunicação

ENTENDA QUE ESTRUTURA VENCE IMPROVISO

O Brasil vive um momento de maturação do marketing político digital — e as eleições de 2026 prometem ser mais um capítulo desse amadurecimento. A complexidade regulatória cresceu, os riscos jurídicos se multiplicaram, e a atenção do eleitor nunca foi tão disputada.

Candidatos que chegam às eleições sem uma estratégia digital estruturada, sem assessoria jurídica especializada e sem uma equipe de comunicação integrada estão em desvantagem real — independentemente do tamanho do fundo eleitoral disponível. O ambiente digital recompensa presença consistente, narrativa autêntica e relacionamento genuíno com o eleitor, e pune aqueles que chegam de última hora e totalmente desestruturados.

A disputa já começou. A pergunta que cada pré-candidato precisa responder agora não é se vai usar o digital — mas se vai usá-lo de forma inteligente, ética e dentro da lei. ■

Felicio Ramuth lidera transforma o histórica no centro de São Paulo

Trabalho que desmobilizou a Cracolândia

// POR REDA O

Após quase três décadas, a Cracolândia deixou de existir como um problema permanente na região central da capital paulista. O resultado foi alcançado por meio de uma atua o integrada do poder público, que reuniu a es de segurança, saúde, assistência social, habita o e requalifica o urbana, além do combate às estruturas do crime organizado que sustentavam o fluxo de usuários na região.

Em entrevista ao SP POD, podcast da Agência SP, o vice-governador Felicio Ramuth detalhou as estratégias adotadas desde de 2023 para desmobilizar a cena aberta de uso.

“Para que a gente pudesse acertar, fomos entender quem eram aquelas pessoas. Muitos pensaram que aquilo aconteceu da noite para o dia, mas foi resultado de um trabalho contínuo”, afirmou.

As a es começaram com a cria o do Hub de Cuidados em Crack e Outras Drogas, na Rua Prates, na região central, com a amplia o da rede de leitos especializados, implanta o de casas terapêuticas, reforço policial e opera es de inteligência contra o crime organizado que atuava na região.

“O primeiro passo importante foi separar aquilo que era traficante do usuário e dar um atendimento completamente diferente para aqueles que estão em situa o de vulnerabilidade”, afirmou Felicio durante a entrevista.

Segundo o vice-governador, o Hub já contabiliza mais de 30 mil interna es e encaminhamentos para tratamento. Além disso, o Governo de SP ampliou de 170 para mais de 800 os leitos especializados



Foto: Governo de SP

para dependentes químicos e estruturou quase 2 mil vagas para acolhimento em comunidades terapêuticas.

Na frente de assistência social, o vice-governador destacou a cria o das casas terapêuticas, que atualmente somam 580 vagas. Paralelamente às a es de acolhimento, o Governo de SP intensificou o combate ao crime organizado. As opera es policiais resultaram no fechamento de hotéis, pensões e ferros-velhos ligados ao tr fico, além da prisão de lideranças criminosas que atuavam no centro da capital. Segundo o Governo de SP, as a es também atingiram estruturas financeiras usadas para lavagem de dinheiro do crime organizado.

Felicio também citou o reassentamento das famílias da Favela do Moimho como uma etapa importante para desmontar a estrutura logística do tr fico na região central.

QUEDA NO NÚMERO DE ROUBOS

Os reflexos das a es já aparecem nos indicadores de segurança. A região central já registrou redu o de 70% nos roubos em compara o com 2022. O vice-governador Felicio Ramuth afirmou que o trabalho também permitiu interromper a dinâmica que atraía usuários para a Cracolândia. Segundo Felicio Ramuth, os dados mostram que não houve dispersão dos usuários da antiga Cracolândia para outras áreas do centro. Segundo ele, apenas 10% das pessoas abordadas atualmente em a es sociais e policiais já passaram pela antiga cena aberta de uso. Os outros 90% são novos casos identificados nas ruas da capital.

“Essas pessoas da Cracolândia estão nas nossas comunidades terapêuticas, nos nossos hospitais especializados ou estão de volta para suas casas”, afirmou o vice-governador.

“Para que a gente pudesse acertar, fomos entender quem eram aquelas pessoas. Muitos pensaram que aquilo aconteceu da noite para o dia, mas foi resultado de um trabalho contínuo.”

Felicio Ramuth,
vice-governador de SP

Felicio explicou que a continuidade do trabalho depende da presença permanente do Estado na região, com monitoramento por câmeras, reconhecimento facial, ações do programa Muralha Paulista e abordagens integradas entre polícia, assistência social e saúde.

NOVAS AÇÕES: PREVENÇÃO NAS ESCOLAS E EXPANSÃO DO HUB

Durante a entrevista, Felicio Ramuth anunciou duas novas iniciativas que devem ampliar a política estadual sobre drogas. A primeira delas é um programa de prevenção ao uso de drogas nas escolas estaduais. Segundo o vice-governador, o projeto foi desenvolvido com apoio de especialistas nacionais e internacionais e terá abordagem transversal dentro das disciplinas escolares.

“Criamos um programa para a educação completamente diferente do que já havia sido feito. O trabalho dentro da educação agora está sendo feito de forma transversal”, disse.

A segunda novidade é a expansão do modelo do Hub de Cuidados em Crack e Outras Drogas para o interior e o litoral paulista. Segundo o vice-governador, a meta é expandir o modelo para médias cidades paulistas, levando estruturas de acolhimento e tratamento para regiões

como Campinas, Ribeirão Preto, Vale do Paraíba e litoral sul. “O projeto é que a gente tenha as médias cidades contempladas com o Hub para dar acolhimento e tratamento a essas pessoas”, afirmou.

IMPACTO POSITIVO NO COMÉRCIO E PARA OS MORADORES DA REGIÃO

A mudança na região central de São Paulo também passou a ser percebida por moradores e comerciantes. Empresários relatam aumento da circulação de pessoas, retomada gradual do comércio e maior sensação de segurança. “A Cracolândia acabou, não existe mais. Nós tivemos um período de pesadelo por conta do fluxo, nós sofremos muito. Estamos vivendo hoje em uma rua tranquila, com muita segurança”, disse Mário Kamei, comerciante da rua General Osório.

Entre os projetos em andamento está o Novo Centro Administrativo do Estado de São Paulo, que reunirá estruturas hoje distribuídas em 40 endereços em um complexo de sete edifícios e dez torres na região dos Campos Elíseos. A iniciativa prevê a instalação de cerca de 22 mil servidores, além de teatro, auditórios, salas multiuso, novo terminal de ônibus e ações de requalificação urbana e restauração de imóveis históricos.

PROJETO DO NOVO CENTRO

O Novo Centro Administrativo Campos Elíseos é um projeto do Governo de São Paulo para concentrar, na região central da capital, o gabinete do governador, secretarias e órgãos estaduais hoje distribuídos em mais de 40 endereços. A PPP (Parceria Público Privada) foi leiloadada em 26 de fevereiro de 2026 e vencida pelo consórcio MEZ-RZK Novo Centro, com investimento estimado em R\$ 6 bilhões para a construção de sete edifícios e dez torres, com capacidade para cerca de 22 mil servidores. ■

Foto: Governo de SP



Hub de Cuidados em Crack e Outras Drogas

Foto: Governo de SP



Maquete do Novo Centro de São Paulo, instalada no Palácio dos Bandeirantes.

/// qualidade de vida&

São José tem experiência inédita com o 1º Sanja Coffee Party



Fotos: Claudio Vieira/PMSC

// POR REDAÇÃO

Em meio a muita neblina, no domingo, 24 de maio, o Parque da Cidade de São José dos Campos recebeu os participantes da 1ª edição do Sanja Coffee Party, que acordaram cedo para prestigiar o evento promovido pela Prefeitura. Com a presença do prefeito Anderson Farias, as atividades, totalmente gratuitas e abertas ao público, iniciaram com o café da manhã para quem se inscreveu antecipadamente, além do squeeze oficial de brinde.

Como parte das ações sociais, a validação da inscrição foi feita mediante a entrega de 1 quilo de alimento não perecível. A arrecadação foi destinada ao Fundo Social de Solidariedade, que encaminhará a famílias em situação de vulnerabilidade.

Experiência inédita na cidade, a programação se desenvolveu numa estrutura ao ar livre, com DJ tocando o tempo todo.

No começo, Symone Dagmar relaxou o corpo e a mente com a aula de yoga. Em seguida, o treino funcional da Cíntia Borges agitou os presentes. Quem também não facilitou para o pessoal foi a Kátia Neves, com a ginástica, e para encerrar, Cris Barbie apresentou o fit dance.

A equipe do CMAF (Centro de Medidas e Avaliação Física) levou testes de condicionamento, composição corporal (peso, estatura e gordura) e aptidão para exercícios, e a academia Xtrack chamou a atenção com uma prova de soco, distribuindo prêmios para quem conseguisse bater mais forte.

“O treino de hoje tá pago”

A fisioterapeuta Caroline Costa dos Santos saiu da região sul da cidade para conhecer o Sanja Coffee Party e aprovou a iniciativa. “As ações da Prefeitura são sempre muito boas, especialmente pela organização. Foi ótimo fazer algo diferente, inovador e gostoso no domingo”, ressaltou.

As amigas Suelen de Souza e Samela Diniz contam que adoram fazer exercícios e toparam na hora a ideia. Além delas, Viviane Ferreira, moradora de Santana, entrou na prática e apreciou a novidade.

“O café foi maravilhoso, com muitas opções saudáveis, este lugar é lindo e inspirador, está atraindo pessoas de todos os bairros. A Prefeitura está de parabéns!”, afirmou Viviane.

Vem mais por aí!

Muito populares nas grandes cidades, as ‘coffee parties’ são encontros matinais que incentivam bem-estar e qualidade de vida. O foco é a prática de hábitos saudáveis em um formato dinâmico e marcado por muita energia.

A proposta é trazer uma tendência urbana que prioriza o clima das celebrações, com foco na saúde. O objetivo é aproveitar os espaços públicos e conectar os participantes por meio do esporte e da música em um horário diferenciado. ■



Foto: Claudio Vieira/PMSC



DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS PARA O MUNDO: Alpha Lumen inaugura Escritório Oficial da Education USA

O Instituto Alpha Lumen inaugurou oficialmente, em **abril de 2026**, o **Escritório EducationUSA Alpha Lumen**, ampliando o acesso de jovens brasileiros a universidades de excelência nos Estados Unidos. A cerimônia contou com a presença do **Cônsul-Geral dos EUA** em São Paulo, **Kevin Murakami**. Vinculada ao Departamento de Estado norte-americano e presente em mais de 175 países, a **EducationUSA oferece orientação gratuita e oficial sobre universidades, bolsas de estudo e processos de candidatura**. A iniciativa posiciona São José dos Campos como um novo polo de acesso a oportunidades acadêmicas globais para jovens talentos da região.



**Instituto
Alpha Lumen**
APOIO AO TALENTO



SAIBA MAIS:





PREFEITO



156 NO

(12) 99710-0

Fala, Senhores
JOSÉ

156
SJCAMPOS

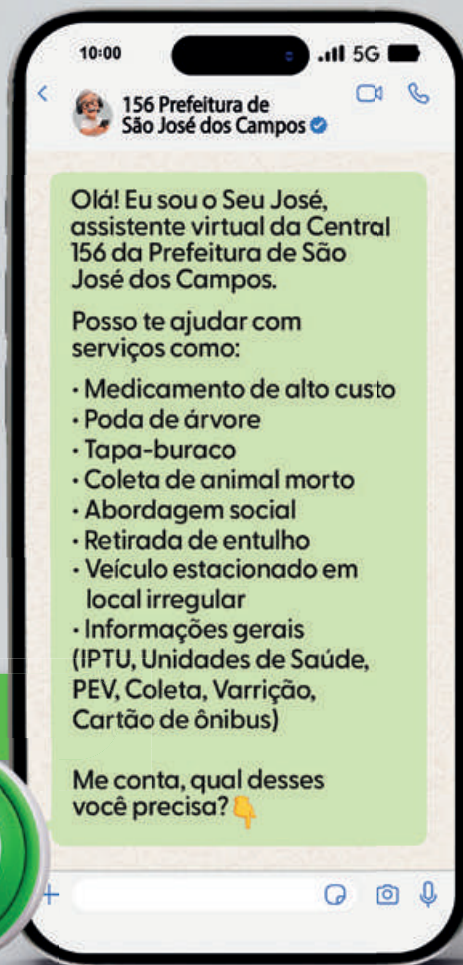


TERRA ZAP! 156

Aponte a *câmera*
do celular *aqui*



(12) 99710-0156



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Memorial Madre Tereza

na rota do turismo religioso

// POR REDA O

S o José dos Campos passa a contar oficialmente com um novo atrativo que une f, história e cultura: a amplia o do Memorial da Madre Maria Teresa de Jesus Eucarístico. O espaço foi inaugurado no último dia 5 de maio, no antigo Sanatório Maria Imaculada, sede da Congrega o, na região central da cidade.

Com a amplia o, o local passa a integrar a rota de turismo religioso do Estado de São Paulo e se consolida como uma das principais atraoes do município dentro do segmento. A cerimnia de inaugura o reuniu cerca de 200 pessoas, entre autoridades, religiosos e convidados, em um momento marcado por emo o e reverência.

Durante o evento, o bispo diocesano Dom José Walmor Cesar Teixeira destacou a relevância histórica e simbólica do memorial para a cidade.

“Algumas coisas viram museus, mas outras se transformam em memoriais. Algumas falam são do passado, outras falam do futuro, portanto se tornam farois. Olhar para esse memorial não é apenas recordar a fundadora, mas afirmar que queremos continuar na estrada de Madre Teresa”, disse.

Memorial

Instalado nas galerias do antigo sanatório, o novo espaço amplia a experiência iniciada em 2020, quando o quarto da religiosa foi restaurado e aberto  visita o. Agora, o memorial reúne objetos de época, documentos históricos e ambientes imersivos que apresentam a trajetória da Madre, a atua o da Congrega o e o contexto do período sanatorial.

O percurso expositivo segue uma linha



Foto: Paulo Amaral FCCR



Foto: Paulo Amaral FCCR

cronológica, desde a chegada de Dulce Rodrigues dos Santos à cidade – inicialmente para tratamento da tuberculose – até a consolida o de sua obra missionária. A mostra também aborda a funda o da Congrega o, a cria o do sanatório e a expansão das atividades voltadas ao cuidado com os doentes.

Entre os destaques estão vídeos raros da Madre, registrados pelas próprias irmãs, o primeiro livro de registros do sanatório e objetos inéditos de Dom Epaminondas Nunes de vila e Silva.

O espaço inclui ainda uma sala com equipamentos históricos utilizados no tratamento da tuberculose, como o pneumotórax, além de ambientes de reflexão espiritual e uma exposi o temporária sobre a Escola de Enfermagem Dom Epaminondas.

Atualmente em processo de canoniza o, Madre Maria Teresa deu origem a uma obra social e espiritual presente em três países e em diferentes regioes do Brasil. O Memorial passa a integrar oficialmente o roteiro turístico religioso do Estado e também o programa City Tour São José. **A visita  gratuita e deve ser agendada pelo telefone (12) 3797-7500.**

Guias religiosos

São José dos Campos passou a integrar oficialmente o Guia Turístico Católico do Estado de São Paulo desde outubro do ano passado.

A publica o é organizada pela Secretaria de Turismo e Viagens do Estado. O material reúne 18 atraoes turísticas ligadas à Igreja Católica no município e também presta homenagem a quatro importantes lideranças religiosas vinculadas à cidade. O guia católico integra uma série de publica oes promovidas pelo Governo do Estado, que também contemplam outras tradi oes religiosas, reforçando a diversidade cultural e espiritual do turismo paulista. ■

Acesse o Guia Turístico Católico por meio do QRCode.



EXPERIMENTE A FERRAMENTA DE MARKETING E VENDAS Nº 1 DA AMÉRICA LATINA

A **RD Station**, unidade de negócio da TOTVS, ajuda empresas a atrair, converter e vender mais usando tecnologia, dados e automação.

+ **Leads**

+ **Oportunidades**

+ **Vendas**

+ **Controle da
jornada do cliente**

Marketing e vendas conectados em uma única plataforma para acelerar seus resultados.



Fale com a gente.

TOTVS Sudeste Meridional

Unidade Vale do Paraíba:

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



Programa Cicloturismo SJC é lançado oficialmente



// POR REDAÇÃO

Em clima de lazer, união e contato com a natureza, o lançamento oficial do programa Cicloturismo SJC reuniu famílias, no Parque Ribeirão Vermelho, na região oeste de São José dos Campos, no começo de abril. O evento marcou o início das atividades do novo programa da Prefeitura, que incentiva o turismo sustentável, o esporte e a qualidade de vida por meio de rotas ciclísticas integradas ao turismo rural.

A programação contou com passeio ciclístico pela Rota da Represa do Jaguari, considerada uma das mais acessíveis do programa e ideal para iniciantes. O trajeto proporcionou aos participantes uma manhã de convivência e belas paisagens da região.

Além do pedal, crianças participaram de atividades recreativas na Rua de Lazer, tornando o evento ainda mais especial para pais, mães e filhos que aproveitaram juntos uma manhã de sábado especial.

Entre os participantes estava o casal Samuel Vinícius, de 37 anos, e Thaís Graciela, de 34 anos, acompanhando o filho Rafael Benício, de 5 anos. A família encontrou no ciclismo uma forma de unir lazer, esporte e convivência.

“A gente começou a pedalar e criou um amor gigantesco pela bicicleta. Em qualquer momento de folga, o lazer em família hoje é o ciclismo, é pedalar. São José dos Campos é referência. A gente tem pistas maravilhosas na cidade e o cicloturismo só tem a expandir e melhorar a qualidade de vida de quem mora aqui”, destacou Samuel.

Para Thaís, participar do evento na véspera do Dia das Mães tornou a experiência ainda mais marcante. “Para mim é uma felicidade muito grande, é um presente”, ressaltou.

Entre os participantes também estava Marcos Almeida, de 53 anos, acompanhado dos filhos Gabriel Godoy, de 16 anos, e Júlia Almeida, de 11 anos, que fez seu primeiro passeio ciclístico.

“Comecei no ciclismo buscando mais saúde e acabei trazendo toda a minha família para o pedal. Hoje, meu filho faz parte da equipe de ciclismo do Atleta Cidadão e minha filha está fazendo o primeiro pedal da vida dela. Para mim, é uma satisfação muito grande poder compartilhar isso com eles”, relatou Marcos.

Emocionado, ele falou sobre o orgu-

lho de acompanhar os filhos no esporte. “Os olhos se enchem de água, porque é muito gratificante ver os filhos seguindo esse caminho.”

O evento também contou com a participação de apoiadores da comunidade ciclística da região do Jaguari, como Olívia Rosa da Costa, de 63 anos, famosa entre os ciclistas pelo acolhimento aos praticantes do esporte.

“Eu sou como uma mãe dos ciclistas. E, como toda boa mãe, quando vê um filho cair, eu ajudo a levantar, dou apoio, incentivo e assistência para que eles continuem pedalando.”

Segundo Olívia, o apoio aos ciclistas acontece há cerca de oito anos.

“Eu tenho um pesqueiro perto onde os ciclistas costumam fazer as trilhas. E sempre recebemos as visitas da turma do pedal, que são muito bem-vindos para descansarem e ficarem à vontade”, explicou.

O Cicloturismo SJC reúne três rotas planejadas para diferentes perfis de ciclistas: a Rota Ciclística da Represa do Jaguari, a Rota dos Muriquis e a Rota São José dos Campos. Os trajetos contam com sinalização específica e pontos de apoio em estabelecimentos parceiros com o selo “Empresa Amiga do Ciclista”.

O programa foi regulamentado pelo Decreto nº 20.262, publicado no último dia 6 de maio, e integra as ações do Plano Diretor de Turismo Sustentável de São José dos Campos. ■





Oiá, o sinal caiu... é mentiiira!
Ô internet boa, sô. Dá um NIP aí!

Combos a partir de

R\$**159,99**
/mês

Escaneie o QR Code
www.nipbr.com.br | 2012 0000

*Consulte viabilidade de atendimento



CONTATO: 12 2012 0000

WWW.NIPBR.COM.BR

/// entrevista&

Vereador Marcão destaca esporte, saúde e novos desafios políticos em entrevista ao Meon

// POR REDAÇÃO

O vereador Marcão, conhecido como “Marcão da Academia”, participou do Meon Entrevista e falou sobre sua trajetória no esporte, os projetos voltados à saúde pública e os planos para novos desafios na política.

Durante a conversa, Marcão relembrou o início da carreira esportiva em São José dos Campos. Ex-atleta e empresário do ramo fitness, ele contou que começou na política incentivado pelo pai, o professor Ney Rodrigues, referência no esporte da cidade. Segundo o vereador, a motivação para ingressar na vida pública veio da vontade de ampliar o impacto social dos projetos esportivos.

“Meu pai falava que, na política, um projeto bem feito pode ajudar milhares de pessoas. Isso ficou na minha cabeça”, afirmou.

Marcão também destacou os programas desenvolvidos ao longo da carreira pública, como Academias ao Ar Livre, Academia Olímpica e projetos voltados ao paradesporto. Para ele, o esporte deixou de ser apenas lazer e passou a ter papel fundamental na saúde, educação, inclusão social e até no empreendedorismo.

O vereador comentou ainda sobre a possibilidade de disputar uma vaga como deputado estadual ou federal nas próximas eleições. Segundo ele, o objetivo é levar para outras cidades projetos que deram resultado em São José dos Campos.

“São José virou referência em várias áreas. A ideia é ampliar isso para o Estado e para o Brasil”, disse.

Outro tema abordado foi o projeto de emagrecimento saudável aprovado na cidade, que prevê acompanhamento



Foto: Divulgação Meon

multidisciplinar para pessoas em situação de obesidade mórbida e vulnerabilidade social. O programa inclui atendimento com nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, profissionais de educação física e, em casos específicos, o uso de medicamentos conhecidos popularmente como “canetas de emagrecimento”.

Marcão explicou que o projeto não prevê distribuição indiscriminada dos medicamentos e será voltado apenas para pacientes com indicação médica e acom-

panhamento contínuo.

“O foco é prevenção e qualidade de vida. Não é estética, é saúde”, ressaltou.

Ao final da entrevista, o vereador também falou sobre a importância da participação dos jovens na política. Ele defendeu que os eleitores acompanhem mais de perto as decisões públicas e entendam o impacto da política no dia a dia da população.

“Tudo passa pela política: esporte, saúde, educação, mobilidade. O voto decide o futuro da cidade e do país”, concluiu. ■

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

  @CIAATHLETICASJC  CIAATHLETICAOFICIAL CIAATHLETICASJC.COM.BR

Endereço:

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

**Companhia
Athletica**



REUNI6O P6BLICA NA C6MARA DEBATE MORADIA DIGNA E JUSTIÇA SOCIAL EM S6O JOS6

Lideranç3s religiosas, comunit6rias e representantes do poder p6blico discutiram aç6es voltadas a habitaç6o e apoio a fam6lias vulner6veis



Debate na C6mara abordou d6ficit habitacional, regularizaç6o fundi6ria e apoio a fam6lias em situaç6o de vulnerabilidade.

Foto: Fl6vio Pereira/CMSJC

Em reuni6o p6blica realizada no audit6rio da C6mara de S6o Jos6 dos Campos, moradores e lideranç3s cat6licas e comunit6rias dialogaram sobre a Campanha da Fraternidade 2026, que tem como tema “Fraternidade e Moradia”. O encontro reuniu cerca de 30 pessoas no dia 15 de maio e contou com a participaç6o do vereador Sidney Campos (PSDB).

Promovida pela Confer6ncia Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), a campanha prop6e uma reflex6o sobre o d6ficit habitacional e as dificuldades enfrentadas por fam6lias sem acesso 6 moradia digna. Com base nesse prop6sito, a Diocese de S6o Jos6 dos Campos organizou o encontro a fim de ampliar o di6logo com a sociedade e o poder p6blico.

O assessor diocesano da Campanha da Fraternidade, padre Luiz Henrique da Silva, e a coordenadora diocesana, Edna Zordan, conduziram o encontro. Entre as propostas discutidas est6 a criaç6o da Pastoral da Moradia para apoiar fam6lias de baixa renda em processos de cadastro habitacional, regularizaç6o fundi6ria e busca por melhorias urbanas, al6m de suporte social, material e espiritual.

Os moradores presentes expressaram preocupaç6o quanto 6 reintegraç6o de posse da comunidade Menino Jesus, no bairro Ch6caras Reunidas, que pode atingir cerca de 200 fam6lias, al6m da regularizaç6o do n6cleo do Banhado, no centro. Os organizadores defenderam a elaboraç6o de soluç6es por meio do di6logo entre instituiç6es, autoridades e comunidade.



Campanha da Fraternidade 2026 mobiliza debate sobre habitaç6o na C6mara.

Foto: Fl6vio Pereira/CMSJC

MAIO AMARELO: VEJA PROPOSTAS DA CÂMARA PARA UMA MOBILIDADE MAIS SEGURA

Legislativo joseense tem leis aprovadas e projetos em discussão voltados ao trânsito urbano

A campanha Maio Amarelo 2026 traz o tema “No trânsito, enxergar o outro é salvar vidas” e reforça a conscientização sobre segurança viária e prevenção de acidentes. Segundo o Observatório Nacional de Segurança Viária, o Brasil registra uma morte no trânsito a cada 15 minutos. Em 2024, o SUS contabilizou cerca de 227 mil internações por acidentes, enquanto a Associação Brasileira de Medicina do Tráfego (Abramet) aponta que mais de 60% das vítimas atendidas estavam em motocicletas.

Na Câmara de São José dos Campos, a criação de leis nos últimos anos busca ampliar a segurança e melhorar a mobilidade urbana. Entre elas está a lei 11.087/25, que prevê alertas sobre os riscos de dirigir após o consumo de álcool em bares e restaurantes; a lei 10.852/24, sobre lombadas eletrônicas em áreas escolares; as leis 10.840/24 e 11.016/24, relacionadas a semáforos sonoros, interativos e antiapagão; a lei 10.923/24, que regulamenta a faixa azul para motociclistas; a lei 11.141/25, sobre conversão livre à direita; e a lei 10.874/24, que prevê pontos de apoio para ciclistas.

Outras propostas seguem em tramitação, como o projeto de lei 374/25, voltado a espaços de apoio para motoboys; os PLs 215/2026 e 3/2025, relacionados à educação no trânsito; o PL 561/2025, sobre transporte de cargas; o PL 251/2026, referente à transparência de indicadores; o PL 23/2026, que propõe conversão de multas em doação de sangue e medula óssea; e o PL 607/2025, sobre uso de calçadas por estabelecimentos comerciais.



Entre as leis aprovadas pela Câmara de São José dos Campos está a que permite a conversão livre à direita em pontos específicos da cidade.



Leis aprovadas tratam de semáforos, ciclistas, faixa para moto e lombada perto de escolas

Foto: Flávio Pereira/CMSC

Foto: Flávio Pereira/CMSC

TRANSPORTO MAIS SEGURO

MAIO

AMARELO

JUNTOS POR UM TRÂNSITO MAIS SEGURO.

Saiba



Can
Can
Can



SEGURANÇA NO

TRÂNSITO É PAPEL DE TODOS,

E SE FAZ COM ATITUDES

COLETIVAS E LEGISLAÇÃO.

Da faixa azul para motos aos semáforos interativos e proteção nas áreas escolares, a Câmara de São José dos Campos trabalha para que as leis ajudem a organizar o fluxo viário da nossa cidade. Por meio de projetos, quer transformar atenção em ação, ajudando pedestres, ciclistas, motociclistas e motoristas a compartilharem as vias. Com respeito às leis construímos um caminho mais seguro para todos.

mais nos canais oficiais da Câmara.

Canal 7 da Claro
Canal 9 da Vivo
Canal 12.3 TV aberta

www.camarasjc.sp.gov.br

   @tvcamarasjc

  @camarasjc



**CÂMARA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**

O nosso papel é representar você.

Estudo inédito de alunos do Alpha Lumen relaciona autismo e eventos climáticos extremos em São José

// POR REDAÇÃO

Dois estudantes do terceiro ano do ensino médio do Instituto Alpha Lumen, em São José dos Campos, desenvolveram um estudo pioneiro que relaciona os impactos dos eventos climáticos extremos em pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). O trabalho, realizado por Gabriela Lourenço e Felipe Deste, também deu origem a um projeto de lei aprovado na Câmara Municipal.

Durante entrevista ao Portal Meon, os alunos explicaram que a pesquisa surgiu da união de duas áreas de interesse: mudanças climáticas e autismo. Segundo eles, não existiam estudos científicos que relacionassem os dois temas de forma direta, o que transformou o projeto em uma iniciativa inédita.

A pesquisa analisou como fenômenos como ondas de calor, tempestades, enchentes e mudanças bruscas de temperatura podem afetar pessoas com TEA, principalmente aquelas com hipersensibilidade sensorial. De acordo com os estudantes, indivíduos autistas podem sentir estímulos externos de maneira intensificada, tornando situações climáticas extremas ainda mais desconfortáveis.

“Uma onda de calor muito forte, por exemplo, pode fazer com que a pessoa autista sofra muito mais do que uma pessoa neurotípica”, explicou Gabriela durante a entrevista.

Os estudantes também destacaram que pessoas com níveis maiores de suporte podem enfrentar ainda mais

dificuldades durante esses episódios, principalmente pela dificuldade de comunicação, o que pode dificultar que familiares e profissionais entendam o que está causando o desconforto.

Para desenvolver o estudo, os alunos contaram com o apoio de especialistas nas áreas de clima e educação especial, além de realizarem pesquisas de campo com familiares e profissionais que atuam com pessoas autistas. Segundo os dados levantados, 77,8% dos entrevistados consideram insuficientes as políticas públicas atuais voltadas para atender pessoas com TEA em situações relacionadas a eventos climáticos extremos.

A partir dos resultados, Gabriela e Felipe elaboraram, junto ao vereador Carlos Abranches, um projeto de lei aprovado por unanimidade na Câmara de São José dos Campos. A proposta prevê capacitação de profissionais da saúde e da educação, campanhas de conscientização e criação de salas sensoriais em espaços públicos frequentados por pessoas com TEA e outros públicos com hipersensibilidade sensorial.

As chamadas salas sensoriais são ambientes preparados para acolher pessoas em momentos de desorganização sensorial, com iluminação reduzida, menos ruídos e elementos que ajudem na regulação emocional.

Os alunos afirmam que a proposta busca garantir mais qualidade de vida e segurança para pessoas autistas diante do aumento da frequência dos eventos climáticos extremos. ■



A Casa Brasileira em clima de Copa

Entre bandeirinhas e encontros improvisados, o lar se transforma em extensão do estádio



// POR BARBARA NOGUEIRA GOMES

A Copa do Mundo transforma o futebol em algo que ultrapassa os limites do campo. Durante algumas semanas, o esporte invade conversas, modifica rotinas, colore ruas e cria um fenômeno curioso: a casa brasileira deixa de ser apenas um espaço privado para se tornar uma verdadeira extensão das arquibancadas.

No Brasil, a torcida é coletiva, emocional e profundamente ligada aos ambientes em que acontece. Sofás são reorganizados para acomodar amigos e familiares, televisões ganham posição de destaque, varandas se tornam arquibancadas improvisadas e cozinhas passam a funcionar como ponto de encontro entre um lance e outro. Mais do que assistir a uma partida, o brasileiro transforma a própria casa em cenário de convivência, celebração e pertencimento.

Existe algo muito simbólico nisso. Enquanto os grandes estádios representam a grandiosidade do evento esportivo, é dentro das casas que a Copa ganha intimidade e memória afetiva. É ali que famílias se reúnem, crianças vivem seus primeiros momentos como torcedoras, vizinhos compartilham emoções e amizades são fortalecidas em torno de um objetivo comum: vibrar juntos.

A arquitetura e os interiores têm participação direta nessa experiência. Ambientes integrados, salas amplas e áreas gourmet reforçam a tendência de convivência coletiva que já faz parte da cultura brasileira. Em dias de jogos importantes, o layout da casa muda temporariamente para priorizar a interação. Pufes aparecem, cadeiras extras são improvisadas e até quem normalmente prefere silêncio aceita o aumento do volume e da movimentação. A casa passa a funcionar quase como um organismo vivo, adaptado ao ritmo emocional da partida.

E, para que essa experiência seja realmente confortável, alguns detalhes fazem toda a diferença. A posição da televisão, por exemplo, influencia diretamente na qualidade visual e no conforto durante os jogos. Como regra geral, a distância ideal entre sofá e TV costuma variar entre 1,5 e 2,5 vezes o tamanho da tela. Em uma televisão de 55 polegadas, por exemplo, o ideal é que o sofá esteja aproximadamente entre 2 e 2,5 metros de distância. Além disso, o centro da tela deve ficar alinhado à altura dos olhos de quem está sentado, evitando desconfortos no pescoço durante as partidas.

A iluminação também merece atenção, já que os jogos do Brasil estão previstos para acontecer no período noturno. Um dos erros mais comuns é assistir aos jogos em ambientes totalmente escuros. O contraste excessivo entre a luminosidade da tela e o restante do espaço pode causar fadiga visual. O ideal é apostar em uma iluminação indireta e mais aconchegante, utilizando luminárias e abajures posicionados de forma suave, sem reflexos na televisão.

Outro ponto importante é a circulação. Em ambientes preparados para receber



Foto: Divulgação

Sala conceito aberto 3 ambientes: sala de tv, estar e jantar. Projeto de reforma autoral.

convidados, é interessante manter corredores livres e mobiliários bem distribuídos para evitar bloqueios visuais e facilitar a movimentação entre sala, varanda e cozinha. Mesas laterais, bancos de apoio e móveis versáteis ajudam a acomodar mais pessoas sem comprometer o conforto.

Pequenos detalhes de decoração temática — como bandeiras, copos personalizados, almofadas coloridas ou composições em verde e amarelo — reforçam o clima festivo sem necessidade de grandes mudanças no ambiente, e reúnem a família mesmo horas antes do jogo, para preparar e decorar o ambiente.

A Copa do Mundo não movimenta apenas estádios ou cidades-sede. Ela movimenta casas, hábitos e emoções. Faz com que o ambiente doméstico deixe de ser individual para se tornar coletivo. E transforma algo cotidiano — como uma sala de estar — em um lugar carregado de expectativa, celebração e história.

No fim, quando o juiz apita o encerramento da partida, o que permanece não é apenas o resultado do jogo, mas a lembrança de quem estava ao lado, das risadas, dos abraços e da sensação rara de compartilhar emoções em conjunto. Porque, no Brasil, durante a Copa, cada casa também se torna estádio. ■





A L O
Ateliê Liliane Oliveira

Amor em Tons de Inverno: elegância para celebrar cada estação da vida



Foto: Divulgação

Com a chegada do outono inverno, a moda ganha novas texturas, cores acolhedoras e aquele charme irresistível que transforma cada produção em uma experiência. E neste período tão especial, quando celebramos o Dia dos Namorados, existe algo que vai além das tendências: vestir-se de forma que sua essência seja percebida antes mesmo das palavras.

As fashionistas já entenderam que o inverno deixou de ser apenas a estação dos casacos pesados e tons neutros.

estruturadas e sobreposições inteligentes criam looks elegantes sem perder o conforto. Afinal, o amor também mora nos detalhes: em uma composição bem pensada, em um acessório especial ou naquele look que faz você se sentir linda.

Dica da Consultora:

Ao escolher uma tendência, pergunte-se: ela combina apenas com a estação ou também com a sua identidade? A verdadeira elegância acontece quando você se veste respeitando quem você é. Tendências passam, a essência permanece.

Liliane Oliveira

Consultora de Imagem & Estilo
“Elevando seu estilo com elegância, sem perder a sua essência.”

O tricô retorna como protagonista absoluto, trazendo conforto, sofisticação e versatilidade. Das versões clássicas aos modelos com texturas marcantes, gola alta, mangas diferenciadas e modelagens modernas, ele surge renovado e cheio de personalidade.

As cores também contam histórias nesta temporada. Tons intensos como vinho, azul profundo, verde petróleo e pink surgem ao lado de neutros elegantes, criando combinações capazes de transmitir romantismo, força e autenticidade. Para o Dia dos Namorados, a proposta é unir delicadeza e estilo em produções que expressem sentimentos através da imagem pessoal.

Vestidos com botas, tricôs com saias sofisticadas, jeans com peças



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

MODA | ESTILO | ATITUDE DE SUCESSO



@adoniaefe / Liliane Oliveira

1 Coríntios 13: 4,5,6 O amor é paciente e bondoso, nunca é invejoso ou ciumento, nunca é presunçoso nem orgulhoso, nunca é grosseiro, nem egoísta. Não é irritadiço, nem melindroso. Não guarda rancor. O amor nunca está satisfeito com a injustiça, mas se alegra quando a verdade triunfa.
Bíblia sagrada NBV

Estilo para levar, experiências para viver.



Junte R\$ 600 em compras, **ganhe um copo**



e concorra a 3 finais de semana no **Sheraton São Paulo WTC Hotel**.

até 14 de junho



CONSULTE REGULAMENTO

CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO DO SORTEIO: SPA/ME Nº 01.050238/2026 - 3 VENCEDORES SERÃO CONTEMPLADOS COM 1 FINAL DE SEMANA CADA.
CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO DO COMPRA & GANHE: SPA/ME Nº 02.050240/2026 - PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ DURAREM OS ESTOQUES - IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

/// editores & caminhos do envelhecer

Envelhecer entre o medo e o direito à cidade

// POR LUIZ EDUARDO DOS SANTOS

O envelhecimento da população brasileira acontece em um cenário marcado por desigualdades sociais, violência urbana e dificuldades de acesso a direitos básicos. Para muitas pessoas idosas, viver nas cidades significa conviver diariamente com o medo: medo de assaltos, golpes financeiros, violência doméstica, abandono e até maus-tratos em instituições de cuidado. Mais do que uma sensação individual, essa insegurança impacta diretamente a autonomia, a saúde mental e a participação social da população idosa.

Dados do Ministério dos Direitos Humanos mostram crescimento contínuo das denúncias de violência contra pessoas

idosas nos últimos anos. Entre as formas mais frequentes estão a negligência, a violência psicológica, o abuso financeiro e a violência física, muitas vezes praticadas dentro da própria família.

O ambiente doméstico, que deveria representar proteção, torna-se em muitos casos um espaço de silêncio, dependência e sofrimento. Também preocupam as situações de violência institucional, marcadas por descuido, desrespeito e precariedade em serviços de saúde e instituições de longa permanência.

Além da violência direta, existe outra forma silenciosa de exclusão: a falta de acessibilidade. Calçadas irregulares, ausência de rampas, transporte público



Foto: Divulgação

Luiz Eduardo dos Santos
Gerontólogo e Mestre
em Gerontologia

inadequado, iluminação precária e espaços urbanos pouco adaptados limitam o direito de ir e vir das pessoas idosas.

É fundamental fortalecer políticas públicas de proteção à pessoa idosa, ampliar canais de denúncia e garantir atendimento humanizado às vítimas de violência. Também é necessário investir em cidades mais acessíveis e seguras.

Uma sociedade que protege suas pessoas idosas é uma sociedade que valoriza sua própria história e constrói um futuro mais humano para todas as gerações. ■

/// editores & creators

INSTANTS

// POR ALICE GOES

Instagram percebeu: as pessoas estão cansadas de performar o tempo todo e de assistir performance também. Nas últimas semanas, o Instagram começou a testar uma função chamada “Instants”, focada em fotos rápidas, espontâneas e compartilhamentos mais naturais no direct, que duram 24 horas. Quase como um resgate daquela época em que a gente postava sem pensar tanto. E, sinceramente? Isso diz muito sobre o momento que estamos vivendo na internet.

Estamos há meses falando sobre como o mercado da influência também mudou. A preferência por criadores menores, reais, conversando com sua própria comunidade, chama a atenção das marcas porque, aos poucos, deixamos de acreditar no perfeito. Ironicamente, depois de traba-

lharmos tanto para alcançar feeds bonitos e Reels dignos de cinema, transformando tudo em uma grande vitrine: agora cansamos só disso. E como sempre, o mercado se adequa, inova e traz um passado vestido de futuro: voltaremos a postar só instants, sem filtro, com amigos.

Mas não se engane: isso coexistirá com conteúdos pensados, roteirizados e com a melhor iluminação e ângulo. Talvez o objetivo nunca tenha sido abandonar os conteúdos produzidos, os feeds alinhados ou os vídeos planejados estrategicamente. Isso tudo continua funcionando e continuará existindo. Mas agora existe uma necessidade muito maior de lembrar que existem pessoas reais por trás da performance. Porque, no meio de tanto conteúdo impecável, o que mais voltou a chamar atenção foi justamente aquilo que parece humano. ■

Foto: Divulgação



Alice Goes

/// editores& gente&gestão

NR-1 coloca comunicação no centro da saúde mental corporativa

// POR FABI VIEIRA

Durante muitos anos, a comunicação corporativa foi tratada como habilidade complementar dentro das organizações.

A atualização da NR-1, no entanto, ampliou esse debate ao incluir oficialmente os riscos psicossociais no ambiente de trabalho e, com isso, trouxe à tona um ponto ainda pouco discutido: a forma como as pessoas se comunicam dentro das empresas também pode adoecer ambientes e equipes.

Estudos da Harvard Business Review mostram que equipes com baixa segurança psicológica apresentam menor inovação, mais erros operacionais e queda de performance.

Como especialista em comunicação estratégica, observo que muitas empresas ainda enxergam a comunicação como característica pessoal, quando, na verdade, ela é competência organizacional. Comunicação estruturada envolve método, prática, clareza e consciência relacional. E isso precisa ser desenvolvido.

A atualização da NR-1 sinaliza uma mudança importante: saúde corporativa não é apenas física, mas também emocional e comunicacional. Em um cenário de alta pressão e transformação constante, empresas que desejam ambientes mais saudáveis e produtivos precisarão investir em diálogo, escuta e maturidade comunicacional. ■



Fabi Vieira
CEO do Instituto Fala Comigo

Foto: Divulgação

/// editores& backstage dos negócios

Vale do Paraíba: da riqueza do café a um dos motores econômicos do Sudeste

// POR PRICILA ALVES

O que faz uma região deixar de ser apenas um ponto no mapa para se tornar estratégica para a economia de um país? No caso do Vale do Paraíba, a resposta começa na geografia. Localizado entre São Paulo e Rio de Janeiro, o Vale acompanha o Rio Paraíba do Sul e forma um corredor natural.

No século XIX, a região foi protagonista no ciclo do café, concentrando riqueza, produção agrícola e influência política. Já no século XX, com a industrialização brasileira e a inauguração da Via Dutra em 1951, o Vale deixou de ser apenas um corredor de passagem para se tornar um dos principais eixos produtivos do país.

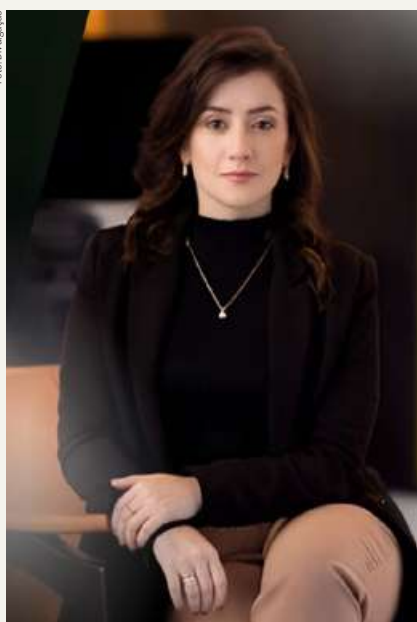
Estudos sobre o processo de industrialização paulista, publicados pelo

Pró-Memória de São José dos Campos e por pesquisas acadêmicas da Universidade do Vale do Paraíba, demonstram que a região foi diretamente beneficiada pela descentralização industrial e pelos investimentos federais em infraestrutura e tecnologia.

Foi nesse contexto que cidades como São José dos Campos se consolidaram como referência em tecnologia, setor aeroespacial e inovação, enquanto Volta Redonda ganhou protagonismo nacional com a Companhia Siderúrgica Nacional, um marco da indústria pesada brasileira.

Mais do que uma região entre capitais, o Vale se transformou em um ecossistema econômico que conecta passado, indústria e futuro, sendo esta a sua maior força. ■

Foto: Divulgação



Náthalie Zago

/// editores& veterinária

A relação dos pets com o inverno

// POR DRA. DANIELLA SANTUCCI

Durante o período de inverno, as baixas temperaturas exercem impacto significativo sobre o sistema musculoesquelético dos animais, tornando ainda mais evidente a importância da fisioterapia veterinária na manutenção da saúde, funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. A especialidade, voltada à prevenção, reabilitação e controle da dor, desempenha papel fundamental principalmente em animais geriátricos, obesos, atletas e portadores de afecções ortopédicas, neurológicas e degenerativas.

O frio favorece o aumento da rigidez muscular, da sensibilidade articular e da limitação biomecânica, intensificando quadros como osteoartrite, displasia coxofemoral, doença do disco inter-

vertebral, espondilose e neuropatias periféricas. Nesse contexto, a fisioterapia veterinária atua por meio de protocolos terapêuticos individualizados, utilizando recursos como laserterapia de baixa intensidade, eletroestimulação neuromuscular, hidroterapia, termoterapia, cinesioterapia e acupuntura veterinária.

Essas abordagens promovem analgesia, melhora da circulação periférica, redução de processos inflamatórios e estímulo à regeneração tecidual, além de favorecerem ganho de massa muscular, propriocepção e amplitude de movimento. Durante o inverno, muitos animais reduzem espontaneamente a atividade física, aumentando o sedentarismo e agravando processos degenerativos já existentes.

Além da reabilitação funcional, a fisia-



Foto: Divulgação

Dra. Daniella Santucci
Médica Veterinária

tria veterinária possui importante atuação preventiva, minimizando a progressão de doenças crônicas e contribuindo para maior longevidade e bem-estar animal. Mais do que restaurar movimentos, a especialidade oferece suporte clínico integrado, proporcionando conforto, autonomia e dignidade aos pacientes mesmo nos períodos de maior vulnerabilidade climática. ■

/// editores& vamos falar de Canabidiol

Dormir não é apenas apagar. É sentir-se seguro o suficiente para descansar

// POR PRICILA ALVES

O que mais escutamos hoje é: “eu dormi, mas acordei cansado”. E talvez essa seja uma das maio-

res marcas do nosso tempo. Não basta apenas fechar os olhos. O cérebro precisa alcançar um sono profundo e reparador para reorganizar emoções, consolidar memórias e recuperar o corpo do excesso de estímulos a que somos submetidos diariamente.

Vivemos acelerados. O pensamento não desacelera, o corpo permanece em estado de alerta e até durante a noite muitas pessoas continuam “acordadas por dentro”. Ansiedade, preocupação constante, excesso de telas e sobrecarga emocional interferem diretamente na qualidade do sono.

Nesse contexto, o canabidiol (CBD) vem despertando interesse crescente

por sua possível atuação no sistema endocanabinoide, responsável pelo equilíbrio de diversas funções do organismo, incluindo humor, estresse e sono. Diferente de medicamentos que provocam sedação imediata, muitos pacientes relatam que o CBD auxilia principalmente na redução da agitação mental, favorecendo um relaxamento mais natural.

É importante lembrar que cada organismo responde de maneira diferente e que o acompanhamento profissional é fundamental. Ainda assim, falar sobre sono é falar sobre saúde mental, qualidade de vida e sobre a necessidade humana de, finalmente, conseguir descansar de verdade. ■



Foto: Divulgação

Priscila Alves
Psicanalista e Neuroeducadora

Gastronomia regional ganha protagonismo no Festival Sabor de São Paulo

// POR CHEF RODRIGO CARDOSO

Taubaté recebeu mais uma edição do Festival Gastronômico Sabor de São Paulo, evento que reuniu produtores, chefs, restaurantes e amantes da boa gastronomia em uma grande celebração dos sabores regionais do Vale do Paraíba e da Serra da Mantiqueira. Realizado no Senac Taubaté, o encontro reforçou a importância da gastronomia como ferramenta de valorização cultural, fortalecimento do turismo e incentivo à economia criativa regional.

Ao longo do dia, o festival promoveu uma verdadeira imersão nos ingredientes, tradições e experiências que fazem parte da identidade gastronômica paulista. Mais do que apresentar pratos e produtos artesanais, o evento destacou o crescimento do turismo gastronômico no interior de São Paulo, segmento que vem atraindo visitantes interessados em autenticidade, produção local e experiências conectadas ao território.

Entre os restaurantes participantes, alguns dos nomes mais reconhecidos da Serra da Mantiqueira chamaram a atenção pela criatividade e valorização dos ingredientes regionais. O Dona Chica apresentou receitas que combinaram tradição e sofisticação, como o ceviche de truta com PANCs e o arroz de costela. Já o Donna Pinha reforçou sua identidade gastronômica ao transformar o pinhão — ingrediente símbolo da Mantiqueira — em protagonista de receitas cheias de personalidade e conexão com a cultura local.

Também participaram do festival o Nova Palmier, com sua seleção de pães, folhados e pâtisserie artesanal, além do Colméia Restaurante, que levou ao público pratos típicos da culinária de roça, valorizando sabores afetivos e receitas tradicionais do interior paulista.

O evento ainda abriu espaço para pequenos produtores artesanais que vêm consolidando a força da produção regional. A Vinícola Raízes do Baú apresentou seus vinhos produzidos na Serra da Mantiqueira, enquanto a Araukarien e a Gard Cervejaria destacaram o crescimento das cervejas artesanais da região.

Os visitantes também puderam conhecer produtores de azeites, chocolates bean to bar, cafés especiais, geleias artesanais e queijos produzidos com leite A2A2, evidenciando a diversidade e a qualidade da produção gastronômica regional. Marcas como a Oliq, a Uma Doce Revolução e a Estância Silvânia reforçaram o movimento crescente de valorização do pequeno produtor e da gastronomia sustentável.



Fotos: Divulgação

Em um momento em que consumidores buscam cada vez mais autenticidade, experiências afetivas e produtos com identidade local, iniciativas como o Sabor de São Paulo consolidaram a gastronomia como um dos grandes patrimônios culturais e econômicos do interior paulista. ■



Siga @docardosogastronomia



Fotos: Divulgação

/// evento&

DO LUCRO AO RISCO

Empresários debatem os impactos da Reforma Tributária no novo cenário econômico

// POR REDAÇÃO

O debate sobre os impactos da Reforma Tributária nas empresas brasileiras ganhou espaço em São José dos Campos com a realização do evento “Diálogos e Estratégias – Direito e Ordem”, promovido pelo Grupo Meon e pela Metrópole Magazine no sofisticado Barbaresco Esplanada. O encontro reuniu empresários, advogados, executivos e lideranças regionais para discutir os desafios e as oportunidades do novo cenário fiscal brasileiro, especialmente para empresas enquadradas no Lucro Real e no Lucro Presumido.

Com o tema “Do Lucro ao Risco: Estratégia, decisão e posicionamento em um novo cenário tributário”, o evento trouxe uma abordagem prática e estratégica sobre as mudanças em curso no sistema tributário nacional. A abertura institucional contou com a participação da presidente da Ordem dos Advogados do Brasil – Subseção São José dos Campos e da escritora e empresária Regina Laranjeira Baumann, reforçando a importância do diálogo entre o setor jurídico, empresarial e econômico em um momento de profundas transformações no país.

O painel central do encontro teve como destaque a participação de Rodrigo Spada e Lilian Fonseca, que apresentaram uma análise aprofundada sobre o texto da Reforma Tributária e seus desdobramentos no cotidiano das empresas. Os especialistas abordaram temas ligados à interpretação das novas regras, riscos operacionais, oportunidades de adaptação e os impactos diretos na competitividade dos negócios.



Fotos: Gilberto Freitas

Outro momento de destaque foi o talk executivo conduzido por Bruno Marcondes, que discutiu estratégias de precificação, percepção de valor e comportamento do consumidor em cenários de pressão fiscal. A apresentação trouxe reflexões sobre reposicionamento de margem, construção de valor e tomada de decisão em ambientes econômicos cada vez mais desafiadores.

Realizado em um ambiente elegante e intimista, o Barbaresco Esplanada reforçou sua vocação como espaço voltado não apenas à gastronomia, mas também à realização de encontros corporativos e eventos estratégicos de alto nível. Com estrutura sofisticada,



Fotos: Gilberto Freitas

áreas integradas e atmosfera acolhedora, o local proporcionou o cenário ideal para networking, troca de experiências e debates qualificados sobre temas que impactam diretamente o ambiente de negócios brasileiro.



Fotos: Gilberto Freitas



Fotos: Gilberto Freitas



Fotos: Gilberto Freitas



Fotos: Gilberto Freitas



Fotos: Gilberto Freitas



Fotos: Gilberto Freitas



Fotos: Gilberto Freitas

Barbaresco Esplanada Referência em Eventos e Gastronomia

Em meio ao crescimento da procura por experiências mais intimistas e sofisticadas para confraternizações e encontros corporativos, o Barbaresco Esplanada vem se consolidando em São José dos Campos como uma das principais referências em gastronomia e eventos personalizados. Localizado em uma charmosa casa com arquitetura inspirada nos anos 80, o espaço une elegância, conforto e um ambiente acolhedor, tornando-se cenário ideal para celebrações sociais e empresariais.

Muito além da experiência gastronômica, o Barbaresco Esplanada aposta em uma proposta diferenciada para receber aniversários, jantares intimistas, encontros familiares, confraternizações e eventos corporativos de pequeno e médio porte. O espaço conta com áreas internas sofisticadas, bar externo, lounge com fogo de chão, espelho d'água e uma agradável área verde, criando um clima exclusivo e contemporâneo para diferentes ocasiões. A atmosfera elegante e aconchegante é um dos grandes atrativos para quem busca fugir dos formatos tradicionais de eventos.

A gastronomia também é um dos pontos fortes da casa. Com cardápio contemporâneo e forte inspiração italiana, o Barbaresco oferece experiências personalizadas, harmonizando sabores refinados com atendimento diferenciado. A proposta tem atraído empresas da região, grupos de amigos e famílias que valorizam ambientes reservados e experiências completas em um único local. Em uma região cada vez mais voltada ao setor de eventos e hospitalidade, o Barbaresco Esplanada reforça a tendência dos espaços multifuncionais que unem gastronomia, convivência e exclusividade em São José dos Campos.

O Barbaresco Esplanada fica na Rua Clóvis Bevilacqua, 798, Jardim Esplanada II, São José dos Campos/SP.



Em Ilhabela, Fundaci apresenta as exposições “Legado” e “Infância Ilustrada”

A Fundação de Arte e Cultura de Ilhabela (Fundaci) abriu as exposições “Legado”, de Norma Alonso Arruda, e “Infância Ilustrada”, de Glair Arruda, no Museu Waldemar Belisário, na Vila. As mostras seguem abertas ao público até o dia 14 de junho, reunindo obras que atravessam gerações de uma família marcada pela arte, educação e ligação com Ilhabela.

No saguão, o público poderá conferir “Legado”, homenagem póstuma à artista e professora Norma Alonso Arruda, que faleceu há um ano, aos 91 anos. Já na sala principal de exposições, “Infância Ilustrada” apresenta trabalhos da ilustradora Glair Arruda, filha de Norma.

Serviço

- Exposições “Legado”, de Norma Alonso Arruda, e “Infância Ilustrada”, de Glair Arruda
- Local: Museu Waldemar Belisário – Vila, Ilhabela/SP
- Data: de 22 de maio a 14 de junho de 2026
- Entrada gratuita

ARTE & ENTERTENIMENTO



Cinebiografia “Michael” ultrapassa US\$ 700 milhões e se torna a 2ª maior bilheteria de 2026



Foto: Divulgação

O longa, que teve orçamento estimado em US\$ 200 milhões, permanece em exibição nos cinemas e ainda pode ampliar seus números.

Segundo dados do Box Office Mojo, a produção fica atrás apenas de “Super Mario Galaxy”, que lidera o ranking anual com US\$ 964,1 milhões. O filme também superou outras grandes estreias do ano, consolidando-se como um dos principais sucessos comerciais de 2026.

Dirigido com foco na trajetória de Michael Jackson desde sua infância nos Jackson Five até sua consolidação como um dos maiores nomes da música mundial, o longa é estrelado por Juliano Valdi e Jaafar Jackson, sobrinho do cantor, que interpretam o artista em diferentes fases da vida. O elenco ainda conta com nomes como Colman Domingo, Nia Long, Laura Harrier e Miles Teller.



Foto: Divulgação

Festidança leva emoção da dança aos palcos de São José dos Campos

São José dos Campos volta a ser o coração pulsante da dança brasileira e recebe entre os dias 27 de maio e 7 de junho, a 36ª edição do Festidança, um dos maiores festivais do país.

Com 204 coreografias, o evento vai movimentar os diversos palcos espalhados pela cidade, incentivando a criação coreográfica e o intercâmbio cultural de profissionais de diferentes lugares.

Toda a programação é gratuita e, parte dela, necessita de reserva de ingressos pelo site da Fundação Cultural. O encerramento, marcado para 7 de junho, às 20h, promete lotar o Teatro Municipal com a apresentação da Companhia Ballet Dalal Achcar, do Rio de Janeiro, com o espetáculo “Sem você”, uma abordagem sobre as relações humanas.

A programação inclui apresentações da Cia Ballet Paraisópolis, da Cia Paulista de Dança e a participação de “O Tap da Longevidade”, da Fundação Cultural Cassiano Ricardo.

Nesta edição, a Fundação Cultural Cassiano Ricardo recebeu a inscrição de 274 propostas, sendo 166 de São José dos Campos.

aconteceu

leitura&

LIVRO “TRAVESSIAS - EM BUSCA DA LIBERDADE” É LANÇADO EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Fotos: Dimas Cardoso



Fotos: Dimas Cardoso



Fotos: Dimas Cardoso



Fotos: Dimas Cardoso

A escritora Regina Laranjeira Baumann lançou o livro TRAVESSIAS - Em Busca da Liberdade, obra que marca sua estreia literária e já desperta o interesse de leitores pela profundidade emocional, sensibilidade e reflexões sobre liberdade, recomeços e autoconhecimento.

O evento aconteceu no dia 26 de maio, na Livraria Mantiqueira, em São José dos Campos, espaço onde o livro já está disponível para venda e que recebeu o encontro entre autora, leitores, amigos e convidados.

Com uma narrativa intensa e intimista, TRAVESSIAS - Em Busca da Liberdade conduz o leitor por emoções, memórias, dores e reconstruções pessoais, em uma escrita marcada pela delicadeza, força feminina e reflexões sobre as diferentes travessias da vida.

Advogada, empresária e diretora do Grupo Meon de Comunicação, Regina Laranjeira Baumann estreia na literatura trazendo elementos que transitam entre o poético, o existencial e o humano, em uma obra que convida o leitor a olhar para dentro de si.

Durante o evento a escritora aproveitou para contar um pouco sobre o livro. “Tudo começou com uma homenagem ao meu esposo Jürgen. Eu quis contar a nossa história, porque é uma história de amor muito bonita. Nos conhecemos, nos apaixonamos, nos casamos, tivemos dois filhos e uma família maravilhosa. Depois essa ideia foi se propagando e criei alguns personagens que são ficcionais para dar maior leveza ao livro e tornar mais atraente a leitura. Começou como homenagem e acabou como romance. É a história de quatro mulheres que embarcam num cruzeiro tentando resolver problemas pessoais. Cada uma está em um momento de vida decisivo e querendo refletir. Elas não se conhecem e no último dia se encontram por acaso, e aí a história se desenrola e me parece bastante interessante”, revela Regina.

O lançamento marca também um novo momento na trajetória da autora, que une comunicação, literatura e sensibilidade em uma obra voltada a leitores que buscam mais do que entretenimento: uma conexão verdadeira com as emoções e os desafios da existência.



AMIGOS PRESTIGIAM E REVELAM ADMIRAÇÃO PELA ESCRITORA

Entre os convidados estavam amigos que fizeram questão de registrar com palavras esse momento marcante e inesquecível.

O advogado **Bérgamo Pedrosa** é amigo de Regina desde o final da década de 70. *“Conheci os pais dela, os irmãos, posteriormente, o marido e os filhos. Ela sempre foi uma pessoa dedicada, esforçada, uma mulher que não mede esforços para realizar, fazer e acontecer. Sempre gentil e firme em suas posições. É um prazer estar aqui”.*

O publicitário **Fernando Rosa** se emocionou ao saber que está no livro. *“Somos amigos desde a adolescência, é gratificante saber que estou no livro. Fiquei emocionado”.*

Ao lado da esposa **Fernanda**, o empresário **Ferreti Junior** revelou sua admiração pela autora do livro. *“Regina é uma grande amiga e é especial participar desse momento da vida dela. É uma guerreira, sempre foi exemplo de dedicação, superação e de mulher bem sucedida que cuida da família. Eu e a Fernanda nos sentimos lisonjeados com o convite, mas acima de tudo, prestigiar a Regina é prestigiar a história da nossa cidade”.*


A amiga **Renata Paiva** também fez questão de participar da noite de lançamento do livro com elogios à escritora. *“A Regina é uma referência para todas nós mulheres. Hoje ela realiza um sonho e estou aqui para bater palmas”.*

A fundadora do Instituto Alpha Lumen, **Nuricel Aguilera**, também não poupou elogios à escritora. *“Pessoas extraordinárias têm coisas extraordinárias para compartilhar. Tenho certeza que esse livro compartilha coisas incríveis porque a escritora é impressionante. Vou ler e tenho certeza que vou me apaixonar. Vai trazer muita coisa da alma, da essência da Regina, que é uma pessoa que admiro muito, uma guerreira espetacular, uma mulher de personalidade forte que trás luz ao mundo”.*



SERVIÇO

Livraria Mantiqueira
Av. Paulo Becker, 108 - Vila Adyana,
São José dos Campos - São Paulo

 /livrariamantiqueira

Fotos: Dimas Cardoso

Fotos: Dimas Cardoso

Fotos: Dimas Cardoso

Fotos: Dimas Cardoso

Fotos: Dimas Cardoso

/// negócios&

O Futuro da Mobilidade é Conectado

Nova Aluguel de Carros expande fronteiras e traz a revolução dos elétricos ao Vale



Foto: Divulgação

// POR REDAÇÃO

Com forte presença regional, a Nova Aluguel de Carros acelera seu plano de crescimento sustentável ao integrar modelos tecnológicos da BYD à frota e projeta um junho histórico com campanha inédita que une paixões nacionais.

O mercado de mobilidade urbana e locação de veículos vive o seu momento mais dinâmico da história recente, e a Nova Aluguel está posicionada na vanguarda dessa transformação. Consolidada como uma das principais referências em soluções automotivas na nossa região – com filiais estratégicas que conectam São José dos Campos e Taubaté (Vale do Paraíba), São Paulo, Santo André (nova filial em breve), além de estender sua presença até destinos desejados como o Litoral Norte, Campos do Jordão e até Varginha (MG) e Palmas (TO), o Rent a Car se prepara para dar seu passo mais ambicioso rumo ao futuro.

Mais do que apenas expandir o número de pontos de atendimento, a Nova Aluguel desenhou um plano de crescimento sustentável robusto, focado em equilibrar a eficiência de mercado com a responsabilidade ecológica. O objetivo é claro: oferecer conveniência e liberdade geográfica aos clientes, reduzindo progressivamente a pegada de carbono da operação.

A ELETRICIDADE QUE MOVE O FUTURO: BYD NA FROTA

A grande novidade que materializa essa virada sustentável é a chegada dos veículos elétricos da BYD (Build Your Dreams) para incorporar a frota da Nova Aluguel. Reconhecida globalmente pela inovação tecnológica, design arrojado e autonomia surpreendente, a marca chinesa tem redefinido o conceito de dirigir.

Ao disponibilizar modelos da BYD para locação, a Nova Aluguel democratiza o acesso à eletromobilidade no Vale do Paraíba e nas capitais. Agora, tanto o cliente corporativo focado em metas de ESG (Governança Ambiental, Social e Corporativa) quanto o motorista que deseja vivenciar a experiência de um carro ultra silencioso, tecnológico e econômico encontram na marca a resposta ideal.



Foto: Divulgação

JUNHO INESQUECÍVEL:

O Amor pelo Par e pela Camisa

Se o planejamento foca no longo prazo, o marketing da Nova Aluguel promete agitar o curto prazo com uma ação inédita em junho. O mês será marcado por uma campanha de marketing vibrante, que promete mexer com o coração dos brasileiros ao unir duas paixões avassaladoras: o Dia dos Namorados e o clima apaixonante da Copa do Mundo.

Batizada com a energia de quem torce junto e viaja colado, a campanha vai misturar o romantismo das viagens a dois com a vibração das arquibancadas.

• **Roteiros Apaixonantes e Torcida Organizada:** A Nova Aluguel vai promover cupons de descontos especiais para quem quer pegar a estrada rumo ao frio de Campos do Jordão ou às praias do Litoral para comemorar o Dia dos Namorados.

• **Vantagens no “Placar”:** Durante todo o mês de junho, os clientes que alugarem veículos (com destaque para a nova frota BYD e modelos do básico ao SUV) contarão com condições facilitadas que prometem ser um verdadeiro “gol de placa” para o bolso.

SERVIÇO:

- Nova Aluguel – Rent a Car
- **Filiais:** São José dos Campos (centro e aeroporto), Taubaté, São Paulo, Santo André (em breve), Caraguatatuba, Ilhabela, Ubatuba, Campos do Jordão, Varginha (MG) e Palmas (TO).

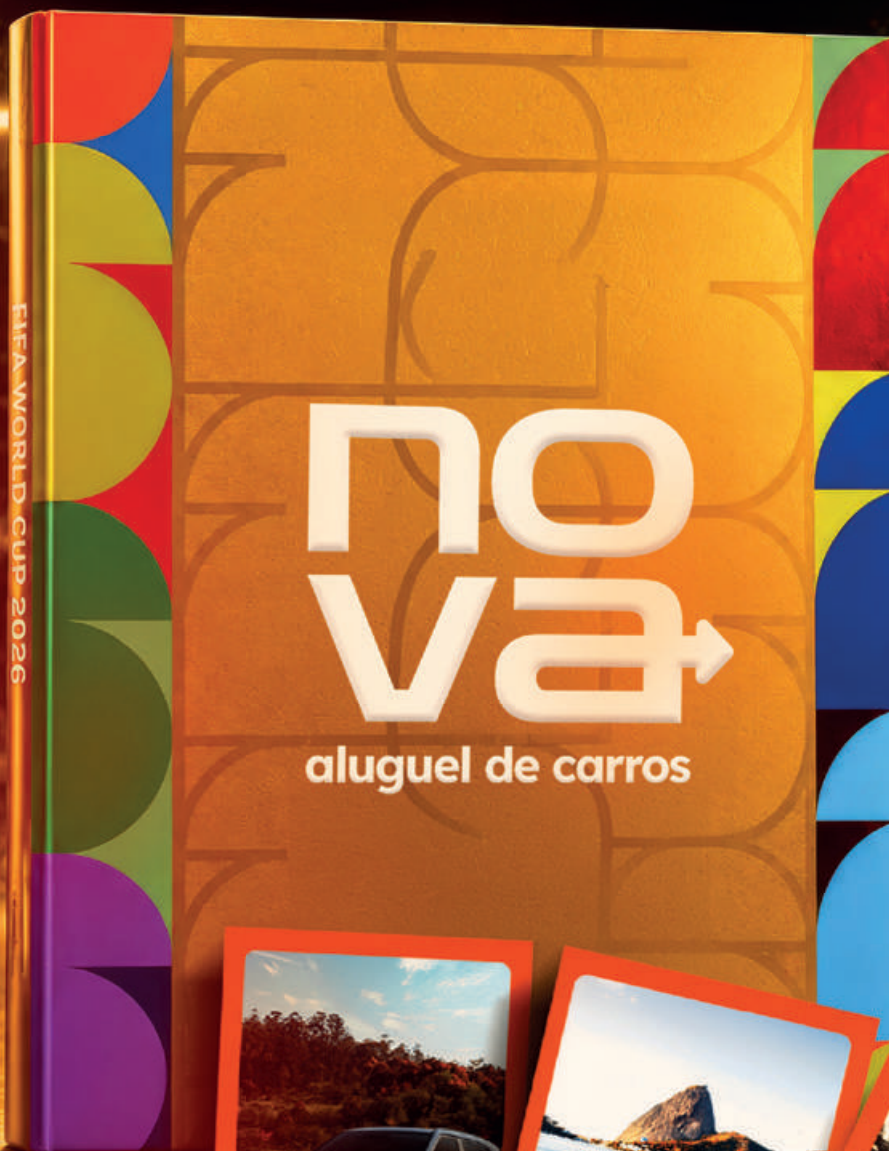
• Informações e Reservas:

www.novaaluguel.com.br
Whatsapp 12 3307-7077

Seguidor da Nova Aluguel no Instagram garante desconto!

- Sigam @novaalugueldecarros ■

Colecione experiência!!!



     12 3307-7077

www.novaaluguel.com.br

DIA DOS
Namorados
COLINAS SHOPPING

O ENCONTRO PERFEITO COMEÇA AQUI E TERMINA EM ACONCHEGO.

A CADA R\$ 700 EM COMPRAS, CONCORRA A:

1 KIT DE CAMA TRUSSARDI

EM ALGODÃO EGÍPCIO 300 FIOS

SERÃO 15 GANHADORES

COLINAS
SHOPPING

De **03/06/2026** a **16/06/2026**

Números da sorte em dobro de segunda a quarta-feira

Dia da divulgação: 22/06/2026