

# metrópole

magazine



## TAUBATÉ CIDADE DA EDUCAÇÃO

COM FOCO NA QUALIDADE DE ENSINO E INVESTIMENTO,  
A EDUCAÇÃO DE TAUBATÉ É NOTA 10

Foto: Divulgação PMT



**MEON JOVEM**  
Premiação dos alunos  
encerra 6ª temporada



**EXPO MEON TURISMO**  
Vem aí a maior Feira de  
Turismo da RMVale



**ESPECIAL**  
Beleza e Estética aliadas  
à saúde e bem-estar



**CAPA REGIONAL**  
Conheça o novo produto  
da Metrôpole Magazine



**SAÚDE**  
Saiba o que é preciso para  
ser um doador de órgãos

# 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](http://www.meon.com.br/circuitoturisticoemvale)



O **meon** vai com você!  
[www.meon.com.br](http://www.meon.com.br)

Nesta edição, a **Metrópole Magazine** traz importantes informações sobre um dos setores que mais cresce no país: Beleza e Estética. Reunimos especialistas que escreveram artigos especiais que minam as dúvidas e orientam as pessoas sobre temas como cirurgia plástica de mana, alopecia, harmonização corporal e facial, virilidade masculina e cosmetologia vegana, sempre pensando unir saúde e bem-estar. Também detalhamos os procedimentos para a fila do transplante de órgãos, tema que tem sido explorado pelas condições clínicas do apresentador Fausto Silva. Quem pode doar ou receber órgão e quais órgãos podem ser doados? Temos as respostas para estas questões. Aproveitamos para apresentar aos nossos leitores o novo produto da Metrópole Magazine: Capas Regionais. A novidade valoriza as informações dos 39 municípios da RMVale, fortalecendo nosso compromisso com a região. A população terá mais acesso às notícias da sua cidade. Também destacamos o projeto Meon Jovem que premiou os vencedores da sexta edição num grande evento, em São José dos Campos, além das notícias do Esporte, da Tecnologia e dos nossos colunistas.

Aproveite e boa leitura!

Reinaldo Moreira  
Editor-Chefe

**metrópole**  
magazine

Regina Laranjeira Baumann  
Diretora Executiva

Editor chefe  
Reinaldo Moreira

**Reportagem**  
Giovanna Carvalho, Hellen Gama, Isabela Sardinha,  
Pedro Morais e Samantha Pinto.

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

**Diagramação/Artes**  
Adriano Augusto

**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 Morais, 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**

# NOVAS VIATURAS 100% ELÉTRICAS SÃO ENTREGUES À GCM E À PM

São José dos Campos na vanguarda da segurança sustentável

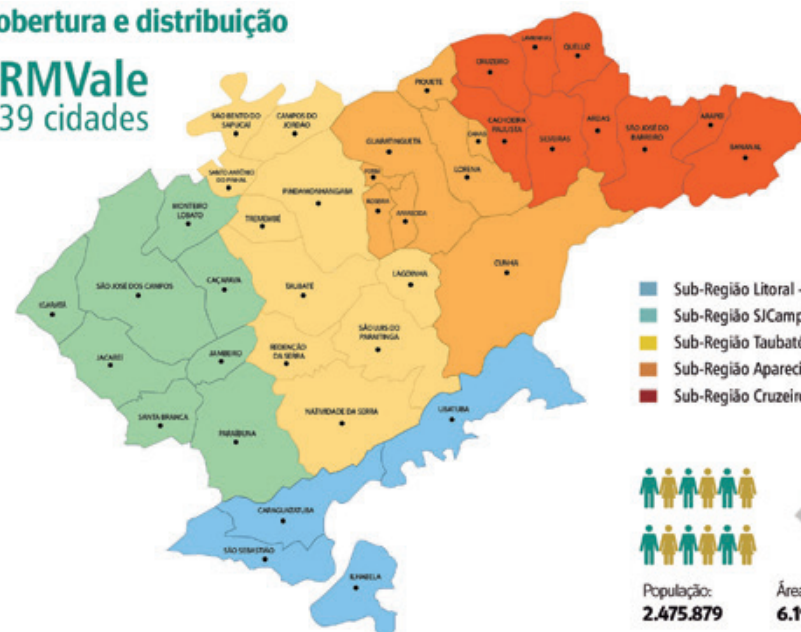
São José dos Campos é a primeira cidade do Ocidente com patrulhamento elétrico. Agora, a Prefeitura eleva ainda mais o padrão, apresentando as novas viaturas 100% elétricas também para a Polícia Militar, impulsionando o programa de Atividade Delegada. **Segurança e sustentabilidade de mãos dadas.**



**Segurança e sustentabilidade de mãos dadas.**

## 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 e  
saiba mais

[www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br)



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

# SUMÁRIO



12  
ESPECIAL  
ESTÉTICA  
E BELEZA

22 **Saúde&**  
Saiba o que é preciso para ser um doador de órgãos



Foto: Divulgação

24 **Entrevista&**  
Odilon Wagner visita o Meon para um bate-papo



Foto: Divulgação

26 **Especial&**  
Taubaté prioriza educação de qualidade e inclusão



Foto: Divulgação

34 **Meon Jovem&**  
Premiação dos alunos encerra 6ª temporada



Foto: Divulgação

35 **Lançamento&**  
Conheça o novo produto da Metrópole Magazine



Foto: Divulgação

32 **Especial&**  
São José do Barreiro: paraíso para passeios e trilhas



Foto: Divulgação

08	_____	<b>Aconteceu&amp;</b>	42	_____	<b>Passarella&amp;</b>
10	_____	<b>Frases&amp;</b>	44	_____	<b>Saúde&amp;</b>
36	_____	<b>Tecnologia&amp;</b>	46	_____	<b>Veloz&amp;</b>
38	_____	<b>Esporte&amp;</b>	47	_____	<b>Meon Menu&amp;</b>
40	_____	<b>Arquitetura&amp;</b>	58	_____	<b>Etiqueta Social&amp;</b>

# SEJA #ALPHA

O Instituto Alpha Lumen - IAL é uma entidade sem fins lucrativos, que busca soluções de impacto social com pesquisas, projetos de inovação em metodologias de aprendizagem voltados a ações educativas e apoio ao talento.

Agora, o IAL abre o processo seletivo para o seu Projeto Escola Alpha Lumen.

O Alpha é um espaço de aprendizagem para quem:

É curioso, gosta de explorar ideias e desafios.

Gosta de aprender mais e tem múltiplos interesses

É colaborativo e ético



## Gostou?

INSCRIÇÕES ATÉ  
**9/9**

O Projeto Escola Alpha Lumen é uma escola especializada em jovens e crianças com altas habilidades e uma metodologia que atende às múltiplas inteligências e oferece, além das atividades acadêmicas, mais de 50 cursos e atividades optativas em - **artes, ciências puras, ciências naturais, humanas, sociais, tecnologia, atividades internacionais e empreendedorismo.**

## 30 BOLSAS DE ESTUDO

Programa de Bolsas Clube dos Sonhos para estudantes de Escolas Públicas Fund. II e 1ª série do E.M.

ACESSE



• Infantil • Fundamental I e II • Ensino Médio

[sejaalpha.alphalumen.org.br](http://sejaalpha.alphalumen.org.br)



## Aconteceu&

### OAB-SP quer comissão de combate ao racismo em todo estado

A Ordem dos Advogados do Brasil de São Paulo (OAB-SP) determinou que todas as subseções no estado criem uma Comissão de Igualdade Racial ou órgão correlato, para combater o racismo e outras formas de discriminação. São 251 subseções da entidade em todo o estado, com mais de 350 mil profissionais inscritos. Até o dia 24 de julho, quando a mudança foi aprovada, apenas 75 delas (30% do total) tinham Comissão de Igualdade Racial ou estrutura equivalente. Presidente da Comissão de Igualdade Racial da entidade, Irapuã Santana, vê na reforma um ato de institucionalização do combate ao racismo não só dentro da OAB-SP, mas também fora dela. “A OAB lida com o racismo internamente, mas, como instituição democrática inserida na sociedade, também pode ajudar a combater o racismo fora de seus limites”. ■



Foto: Divulgação

### Taubaté pede ao Governo Federal R\$ 16 milhões para saúde



Foto: Divulgação

O prefeito de Taubaté, José Saud (MDB), se reuniu com o vice-presidente da República, Geraldo Alckmin (PSD), e outros representantes para debater assuntos relacionados à saúde no município. A reunião aconteceu no dia 6 de agosto. Alckmin revelou que a cidade deve pedir um aumento de R\$ 16 milhões por ano no valor do teto MAC, voltado para os serviços de média e alta complexidade.

“O município já está encaminhando ao Estado, aliás, já o fez e vai reforçar o pleito para o Ministério da Saúde de aumentar o valor do teto MAC, que é média e alta complexidade. A partir da aprovação do novo teto, a cidade passa a ter um recurso permanente para poder ajudar no custeio do hospital”, disse o vice-presidente. “O pleito fala em torno de 16 milhões por ano, o que daria mais de R\$ 1 milhão por mês. Mas vamos verificar. Aí tem que analisar, porque o critério é para todos. Mas é um dinheiro necessário, importante e vai ajudar quem precisa”, completou.

“Estamos a cada dia colocando mais recursos no hospital. Tudo está sendo equalizado. Eu tenho certeza que em agosto e setembro, a gente finaliza todo esse processo com todas as dívidas e organiza a casa”, declarou o prefeito Saud. ■

### Ubatuba abre inscrições para guarda-vidas temporários

Estão abertas as inscrições para o processo seletivo de guarda-vidas temporário que irão atuar na temporada de verão 23/24 em Ubatuba. As inscrições devem ser realizadas pessoalmente até o dia 10 de setembro, das 8h00 às 17h30 horas, no quartel do corpo de bombeiros, na Rua Guanabara, nº 18, Perequê-Açu. O edital prevê 40 vagas para contratação de até 90 dias com remuneração mensal de R\$ 2.189,66 e mais adicional de insalubridade correspondente a 20% incidente sobre o salário mínimo Federal.

**A avaliação será realizada em três fases:**

- 1- Teste de Aptidão Física - Previsto para o dia 19 de setembro
- 2- Treinamento Específico - No período de 21 de setembro a 12 de outubro
- 3- Investigação Social - Apura a conduta e idoneidade do candidato, por meio de investigação sigilosa e com caráter eliminatório. ■



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

### Funcionários de escolas municipais de Taubaté recebem treinamento de defesa pessoal

Visando promover a vivência de defesa pessoal para funcionários públicos que trabalham nas escolas municipais, a Prefeitura de Taubaté promove o programa “Esporte pela Paz”.

O projeto é realizado pela Secretaria de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, e conta com o apoio das Secretarias de Educação, Segurança e Saúde, que cederam profissionais para compor a equipe multidisciplinar. Atualmente, 60 funcionários participam da iniciativa, que é comandada pelos professores do projeto Comum-Unidade em Ação (PCUA), André Bacci e Alan Borges. As atividades acontecem todas às quartas-feiras, das 9h às 11h30, e serão realizadas este ano até o mês de novembro. ■

### Vice-Governador participa de reunião do Consórcio Novo Vale

O Consórcio Novo Vale, que tem como presidente o prefeito de São José do Barreiro, Lê Braga, composto por nove municípios do Vale Histórico e com a adesão em fase de conclusão de mais oito municípios do Vale da Fé, recebeu em reunião o vice-governador Felício Ramuth. O ponto alto do encontro foi a entrega oficial da Usina Móvel de RCC (Reciclagem de Resíduos da Construção Civil). O investimento realizado pelo Governo do Estado para aquisição da usina foi de R\$ 3.232.500,00, e seu funcionamento beneficiará todas as cidades que integram o consórcio. Esta conquista representa um avanço significativo no tratamento adequado dos resíduos da construção civil, promovendo a preservação do meio ambiente e o desenvolvimento sustentável da região. Essa iniciativa demonstra o compromisso do consórcio em buscar soluções inovadoras e energéticas para o gerenciamento adequado dos resíduos, promovendo ações concretas em prol do desenvolvimento econômico e ambiental. ■



Foto: Divulgação



# Tomovale

CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

## CONHEÇA NOSSOS EXAMES

Ressonância Magnética;  
Ultrassonografia Geral e Doppler;  
Mamografia Digital;  
Medicina Fetal;  
Tomografia Computadorizada Multislice;  
Raio-X;  
Densitometria Óssea;  
Intervenções.

## Agende sua consulta

Aponte a câmera do seu celular e escaneie o QR Code.



📞 12 3202.6222 | 📍 R. Teopompo de Vasconcelos, 41 - Vl. Adyanna

[www.tomovale.com.br](http://www.tomovale.com.br)

# Frases&



Fotos: Reprodução/Redes Sociais

“A única coisa que o HMUT tem de municipal é quem paga. Só um município paga. Porque quem usa é toda a região. Somos uma segunda unidade do Regional e o estado precisa colaborar”

José Saud, Prefeito de Taubaté, nas redes sociais, sobre a situação do Hospital Municipal Universitário.

“QUERO QUE SAIBAM QUE ESTOU BEM, SEGUINDO A VIDA COM FOCO NO FUTURO E ALINHADA AO MEU PROPOSITO. RECEBI TODO O AMOR QUE ME MANDARAM EM FORMA DE MENSAGENS”

Atriz Larissa Manoela em agradecimento aos fãs, após polêmica profissional com os pais

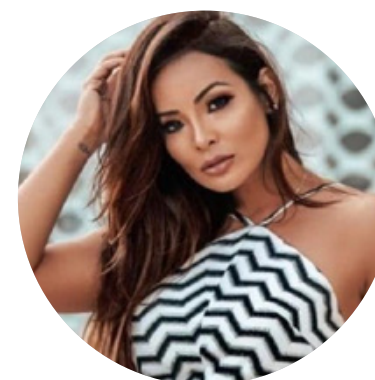


“Foram dias de muita troca de informação com temas que vão contribuir para a criação de novas políticas públicas. Houve intercâmbio entre os representantes dos municípios sobre práticas que estão dando resultados”

Lê Braga, prefeito de São José do Barreiro, durante Congresso Estadual de Municípios, em Ribeirão Preto.

“Eu perdi muito peso. Acho que perdi em torno de dez quilos. Nunca fiquei tão magra, tão enfraquecida. Fiz acompanhamento médico e refiz meus exames para saber o que estava faltando para repor”

Influenciadora Carol Nakamura sobre sua participação no programa No Limite



“AINDA NÃO SINTO O PESO DO ENVELHECIMENTO. PODE SER QUE MAIS PRA FRENTE ACONTEÇA. HOJE SOU A MULHER QUE QUERO SER”

Angélica em entrevista a Veja sobre chegar aos 50 anos de idade

A TV Câmara de São José dos Campos está no sinal aberto.

Sintonize!  
**Canal 12.3**

**câmara**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**CÂMARA MUNICIPAL SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
Compromisso com a transparência e a cidadania

Especial&amp;

# HARMONIZAÇÃO CORPORAL E FACIAL



**Samantha Pinto**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A harmonização é um procedimento estético que tem ganhado cada vez mais popularidade entre o público. Além de proporcionar uma face com traços mais harmônicos e retardar sinais de idade, pode aumentar a autoestima, proporcionar maior volume e contorno ao bumbum, tratar celulite e a flacidez tanto nos glúteos quanto nas coxas, braços e abdome.

A Dra. Mariella Palmeira, médica ultrassonografista especializada em es-

tética, explica que: “O objetivo desse procedimento é realçar a beleza natural, sem exageros ou transformações drásticas. Procuro sempre respeitar as características individuais dos meus clientes, buscando um equilíbrio estético que seja harmônico e proporcional. Quando meus pacientes decidem iniciar um procedimento, eles procuram muito mais do que apenas uma mudança estética. Eles estão em busca de autoconfiança, elevar a autoestima e uma sensação de bem-estar”.

Geralmente, os jovens buscam por procedimentos preventivos e os mais velhos aspiram por práticas que rejuvenesçam e preencham áreas perdidas. Apesar da procura ser mais frequente por parte do público feminino, os homens também estão almejando por mudanças estéticas, tanto faciais quanto corporais, tendo mudança apenas na região a ser tratada.

“Enquanto as mulheres querem cuidar do bumbum, afinar o nariz, contornar os lábios ou fazer aquele

“Enquanto as mulheres querem cuidar do bumbum, afinar o nariz, contornar os lábios ou fazer aquele queixinho mais delicado, os homens desejam aumentar os peitorais, ombros, as coxas, e também deixar a face mais quadrada imprimindo mais masculinidade.”

**Dra. Mariella Palmeira**  
Médica ultrassonografista  
especializada em medicina estética.

queixinho mais delicado, os homens desejam aumentar os peitorais, ombros, as coxas, e também deixar a face mais quadrada imprimindo mais masculinidade”, comenta a médica.

Entre os mais procurados, estão os preenchimentos faciais e corporal, toxina botulínica, lasers, fios de sustentação, emagrecimento facial, Bioestímulo de colágeno e o bumbum classe A.

“O BUMBUM CLASSE A, é uma técnica que desenvolvi de remodelação glútea para entregar o melhor resultado estético no bumbum das minhas pacientes. É possível aumentar, projetar, melhorar o contorno, tratar a celulite, a flacidez e ainda melhorar as estrias. O procedimento é personalizado de acordo com as características e desejos de cada paciente, sempre prezando pela segurança e naturalidade dos resultados” diz Mariella.

Cada método possui uma duração e depende muito do material preenchedor usado. Existem os temporários e os permanentes, e todos necessitam de cuidados específicos. É importante seguir todas as orientações para garantir o resultado esperado.

O pós aplicação também é muito importante, na maioria das vezes, é recomendado evitar exposição solar direta, uso de produtos para evitar manchas, praticar atividade física intensa, entre outros.

“Normalmente, os preenchimentos com ácido hialurônico duram entre 6 a 18 meses, dependendo da região tratada e do metabolismo do paciente. Já o PMMA é permanente, percebo que os meus pacientes voltam entre 3 a 5 anos, pois o envelhecimento é progressivo e eles querem sempre manter o resultado conquistado” disserta a especialista.

O Polimetilmetacrilato (PMMA), é um polímero biocompatível utilizado na medicina há mais de 80 anos ortopedistas cardiologistas e oftalmologistas.

Algumas polêmicas que envolvem o produto estão relacionadas a casos de aplicação inadequada, produtos clandestinos não aprovados pela ANVISA, mistura de substâncias na hora da aplicação como silicone industrial, o hidrogel ou óleos minerais usados por atletas fisiculturistas.

Sobre o PMMA, produtos duvidosos e clínicas clandestinas, a médica disserta: “Essas ações provocam graves complicações, sendo as mais sérias necrose e infecções, podendo até comprometer a vida do paciente. É fundamental pesquisar e escolher um profissional experiente que tenha pleno conhecimento do produto e saiba utilizá-lo. Também é importante que saibam que o PMMA não é barato e que se algum profissional te oferecer um procedimento de baixo custo, você pode estar sendo enganada. A sua saúde e a segurança devem estar em primeiro lugar! O PMMA é considerado um bioestimulador de colágeno, ele é constituído por milha-

res de micropartículas de 40 micras, assim como a Hidroxiapatita de cálcio, que vão estimular a produção de um tecido vivo ao seu redor basicamente constituído de colágeno, e é esse tecido que vai dar o volume e a densidade na pele que tanto desejamos”.

Diferentemente da toxina botulínica que age paralisando os músculos para reduzir rugas, o PMMA preenche as áreas desejadas proporcionando volume e espessamento dérmico, suavizando as linhas de expressão.

“Antes de tudo e de qualquer procedimento, é fundamental buscar um profissional qualificado e experiente, que possua conhecimento sobre as técnicas e produtos utilizados. Isso minimiza os riscos de complicações e garante resultados satisfatórios. Além disso, é essencial realizar uma avaliação prévia para identificar possíveis riscos para a realização da harmonização seja ela facial ou corporal” conclui Mariella. ■



**Colaboração:**

Dra. Mariella Palmeira / CRM 83399  
Médica ultrassonografista  
especializada em medicina estética.

Especial&amp;

# COSMETOLOGIA VEGANA: O FUTURO DA COSMÉTICA

**Samantha Pinto**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**A** adesão aos cosméticos veganos está crescendo cada vez mais, isso porque as pessoas estão buscando produtos de beleza eficazes, mas que também não tragam malefícios para o corpo e ao meio ambiente. Apesar do tema ainda sofrer um pouco de preconceito, o impacto social que esse debate traz é muito importante. Essas fórmulas oferecem resultados incríveis e atuam como uma ótima solução para o futuro da cosmética, pois não agredem a pele e protegem os animais.

Os produtos veganos não são mais a preferência apenas de pessoas com um estilo de vida vegano. Embora o assunto seja tendência no mercado, algumas pessoas ainda ficam em dúvida sobre a veracidade desses artigos e acreditam que esses cosméticos são o mesmo que produtos naturais ou orgânicos.

Contudo, há uma grande diferença entre cosméticos veganos, orgânicos e naturais. Os considerados veganos não podem ter nenhuma origem animal ou serem testados em animais, como: pro-

duto que contém colágeno, elastina, escaleno, lanolina, leites e derivados.

No Brasil, esses produtos precisam ter o “selo vegano” gerenciado pela SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira), empresa que certifica a produção e o desenvolvimento de um cosmético. Também é possível identificar esses produtos pelo selo “Cruelty Free”, que significa “livre de crueldade”. Já os orgânicos são sempre considerados naturais, mas possuem uma fórmula mais sustentável em seus ingredientes, sem pesticidas, hormônios, antibióticos e GMO (organismos modificados geneticamente).

Por outro lado, os naturais não apresentam aditivos químicos ou sintéticos. São desenvolvidos em laboratório e sua fórmula não apresenta parabenos, amônia, propileno, corantes ou fragrâncias.

Todos conseguem resultado parecido ou até melhor do que um cosmético convencional, mas sem o risco de produzir acne cosmética ou alergias. Produtos convencionais afetam de maneira direta o meio ambiente, pois seus componentes são eliminados pela água e espalhados pelo ar durante a aplicação.

Quando falamos de produtos veganos, a produção é feita de forma totalmente sustentável. Um dos queridinhos do momento e uma ótima indicação para quem quer adentrar no mundo dos cosméticos veganos, são os produtos em barra, como xampu, condicionador e máscaras de tratamento. Aqui no Brasil, já existem diversas marcas que apresentam não só artigos de cabelo e pele, mas também linhas de maquiagens 100% veganas. ■



#FutureIsAnAttitude



# Mais consciência, mais atitude.

## Audi Q5 Sportback TFSI



### Versátil, potente e eficiente

### Elegante SUV coupé com condução inovadora.

No Audi Q5 Sportback TFSI e, a potência de um motor a combustão TFSI encontra a potência de um motor elétrico.

Pronto para todos os mundos.

Unidades limitadas. Reserve o seu.

No trânsito, escolha a vida!



ATENDIMENTO  
ONLINE:

MOGI: ☎ 11 95056-5854 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&



# Os avanços no campo da cirurgia estética das mamas

Conheça os procedimentos a serem adotados

### Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**A**o discutir os procedimentos cirúrgicos das mamas, sejam eles de natureza estética ou reconstrutiva, fica evidente que esse assunto tem grande importância em relação ao bem-estar e à autopercepção da mulher. O campo da cirurgia estética das mamas passou por avanços significativos, permitindo maiores oportunidades para atender aos desejos e expectativas das pacientes.

A consideração da identidade pessoal da mulher, incluindo suas percepções

subjetivas de estética e equilíbrio, desempenha um papel crucial na formulação da estratégia a ser aplicada. Desta forma, de acordo com o desejo da paciente, há uma indicação cirúrgica.

As mulheres costumam expressar preocupações sobre diversas questões estéticas relacionadas às mamas. Essas preocupações geralmente incluem hipertrofia mamária, uma condição caracterizada por mamas excessivamente grandes, ptose mamária, que se refere a vários graus de flacidez da mama, e hi-

pomastia mamária, uma condição caracterizada por mamas subdesenvolvidas.

A intervenção cirúrgica pode ser necessária em todos os casos citados, caso a paciente manifeste desejo por tal tratamento, com o objetivo de elevar a autoestima da mulher.

O procedimento cirúrgico conhecido como mamoplastia redutora promete alcançar resultados favoráveis para indivíduos que buscam redução de mama. Além de aliviar o peso excessivo das mamas, esse procedimento pode

oferecer alívio do desconforto físico e melhorar o equilíbrio estético das mamas. Existem várias técnicas que podem efetivamente diminuir o volume da mama, ao mesmo tempo em que a remodelam e reposicionam, resultando em uma aparência esteticamente agradável e adequadamente posicionada.

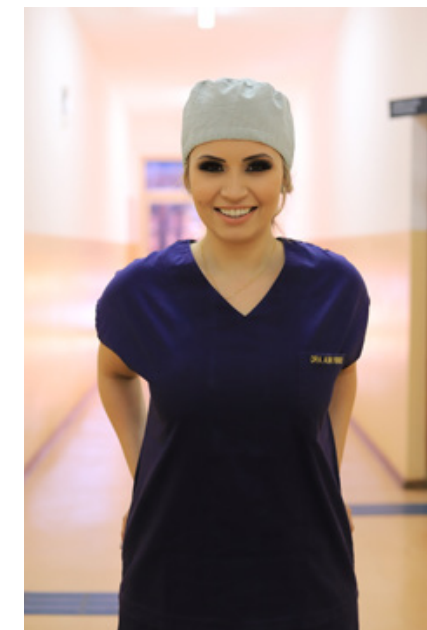
Em casos de mamas pequenas, há opções alternativas além de procedimentos de aumento de mama envolvendo a inserção de implantes mamários. Atualmente, existe o potencial para a realização de lipoenxertia mamária, procedimento que envolve a coleta de gordura autóloga da paciente como forma de aumentar o volume mamário, sem a utilização de implantes.

Existem várias opções disponíveis para pacientes que expressam insatisfação com a aparência flácida de suas mamas. A escolha da intervenção depende se a paciente prefere próteses

mamárias ou deseja reposicionar as mamas sem o uso de implantes. Assim, nesses casos, a mastopexia pode ser realizada com ou sem o uso de implantes mamários, constituindo um assunto amplo.

A abordagem atual para a realização de mastopexia com implantes mamários envolve o emprego de várias técnicas, como a utilização de um sutiã interno, alça muscular ou diferentes estratégias de colocação de implantes. Essas técnicas são selecionadas com base em considerações sobre a estrutura anatômica da paciente, biotipo e resultado estético desejado.

A natureza expansiva e diversificada do domínio feminino oferece uma oportunidade para um diálogo construtivo com o cirurgião plástico, com o objetivo de adequar a abordagem cirúrgica às necessidades individuais da paciente que deseja realizar a cirurgia estética da mama de forma segura e humanizada. ■



### Colaboração

Dra. Aline Ribeiro Cunha  
CR: 201433 / Cirurgiã Plástica



**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

 @advogadothigoalves

[www.thigoalvesadvogados.com.br](http://www.thigoalvesadvogados.com.br)

**THIAGO ALVES**  
ADVOGADOS

## Especial&amp;

# O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ALOPECIA



Redação  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Alopecia é um distúrbio causado por uma interrupção no ciclo de crescimento do folículo piloso, sendo que ocorre perda de cabelo ou do pelo em qualquer parte do corpo. É normal que uma pessoa perca de 50 a 100 fios de cabelo todos os dias, por causa desse processo de renovação contínua. Entretanto, se esse ciclo for interrompido ou se um folículo capilar estiver danificado, o cabelo pode começar a cair mais rapidamente do que se regenerar, causando sintomas como fios ralos ou áreas totalmente vazias. O tipo mais comum que se manifesta no couro cabeludo, a Calvície. O distúrbio que pode ser transitório ou definitivo, afeta homens

e mulheres, pode aparecer na adolescência, mas é mais comum piorar na idade madura, entre 40 a 50 anos. A causa hormonal, onde algum familiar passa a herança é chamada Alopecia Androgenética. O tratamento é à base de hormônios anti androgênicos, que devem ser prescritos por médico, de preferência dermatologista. Quando o assunto são reparos estéticos, o implante capilar torna-se uma opção para pessoas que sofrem com a calvície.

Eflúvio telógeno é a condição onde é comum a queda de 300 a 500 fios por dia. Isso resulta, sobretudo, na perda de volume do cabelo. Um evento ou condição médica, como desequilíbrio da tireoide, parto, cirurgia ou febre,

geralmente a desencadeia. Pode ocorrer, ainda, como resultado de uma deficiência de vitaminas ou minerais. Outro fator muito expressivo foi na Covid, onde um dos sintomas secundários foi a queda inflamatória dos fios.

**Então a Alopecia também pode ser causada por outros fatores como:**

- Má alimentação, que leva à falta de vitaminas;
- Estresse;
- Oleosidade em excesso, relacionada à dermatite seborreica;
- Reação adversa a medicamentos ou certos tratamentos, como a quimioterapia;
- Tratamentos de beleza com produtos químicos que agredem o couro cabeludo;
- Problemas na tireoide;
- Infecções causadas por fungos ou bactérias, inclusive casos de resistência bacteriana.

Cada uma dessas causas deve ser tratada de maneira distinta, porém, o cuidado em usar o shampoo correto, não usar água muito quente para lavar os cabelos, evitar condicionador no couro cabeludo, utilizando-o apenas nos fios, lavar os cabelos no mínimo três vezes por semana, melhorar a alimentação, mesmo que seja necessário o uso de vitaminas como a Biotina ou se estiver com deficiência da Vitamina D, tem que fazer a reposição.

Na causa Stress é mais complicado, acompanhamento de um médico psiquiatra às vezes se faz necessário e quando o problema é na tireoide um endocrinologista vai ajudar bastante.

Se a causa for fungos ou bactérias, fica a cargo do dermatologista diagnosticar e tratar. Se a agressão foi por produtos químicos, afastá-los e procurar tratar essa agressão com medicamentos específicos como anti-inflamatórios ou antialérgicos. Deve-se tratar os cabelos com todo o cuidado, pois ele sente quando há maus tratos. Outra recomendação é manter uma alimentação saudável e variada, rica em

minerais, proteínas e vitaminas. Então, coma frutas, verduras e legumes, dê preferência para a comida preparada cozida ou assada ao invés de frita e evite excesso de gordura e alimentos ultra processados.

A Dermatite seborreica é uma causa crônica, que piora quando se abafa o couro cabeludo com bonés, toucas e outros. O stress, excesso de cremes, água muito quente também pode piorar a Seborreia capilar, devendo-se usar shampoos específicos para esta situação. Já na quimioterapia, devemos aguardar o término do tratamento para poder fazer a terapia capilar.

Para todos esses casos temos terapias secundárias como o LED, que é uma luz que ajuda no aumento da vascularização local por estímulo das mitocôndrias e para melhor aproveitamento da nutrição capilar, diminuindo os fungos e bactérias. O Drug delivery leva o medicamento diretamente ao couro cabeludo, aplicação intradérmica de produtos ativos e outras opções terapêuticas.

Enfim, muitas são as causas a serem diagnosticadas e os tratamentos a serem

realizados. Procurar um Dermatologista é fundamental e essencial para tratar essa dermatose chamada Alopecia. ■



Foto: Divulgação

### Colaboração

Dra. Elina Alves Ribeiro / CRM: 61698  
Dermatologista


## 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](http://www.saojoseassistenciaasaude.com.br)

## Especial&amp;

# Conheça mais sobre a virilidade masculina e seus mandamentos

**Samantha Pinto**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A palavra **virilidade**, do latim virilitas, refere-se às características masculinas vistas positivamente pela sociedade. O termo **virili** significa “marcado pela força” e é associado aos seguintes atributos: vigor, saúde e robustez.

A virilidade é para os homens como a fertilidade é para as mulheres. Historicamente, algumas características masculinas como o crescimento da barba, cabelo no peito, voz grossa e músculos, são vistos como sinais de virilidade e liderança, da mesma forma que a falta desses traços é definido como falta de masculinidade.

Apesar da evolução de ideologias no mundo moderno, algumas coisas ainda estão enraizadas na sociedade. Na cultura ocidental, a virilidade é frequentemente relacionada com a capacidade sexual do homem, sendo considerado um indivíduo não viril aquele que não consegue atingir um desempenho sexual considerado “normal” pela sociedade.

Cuidados com o corpo, pele e procedimentos estéticos não são mais coisas feitas somente pelas mulheres. Remoção de pelos, cirurgias plásticas, harmonização facial, skincare, manicure e pedicure também são procurados pelo público masculino. Esses cuidados estão presentes no dia a dia da população e não precisam ser um tabu para os homens.

Contudo, para algumas pessoas essas mudanças afetam a imagem masculina principalmente nos países ocidentais. Porém, esses fatores não devem determinar o gênero ou capacidade de um homem, muito menos ser uma preocupação, por isso, separamos uma lista com “os 10 mandamentos” da GQ França sobre virilidade.

### 1. Abuse de vitamina B

Sua libido está em baixa? Para dar um “up”, coma alimentos ricos em vitaminas B, como sementes de gergelim, de trigo e ovos. Frutas como romã também podem ajudar a combater o problema.

### 2. Deixe a barba “por fazer”

Mais do que um estilo, deixar a barba rala, passando a mensagem de despreocupação, é uma atitude - admirada pelas mulheres. A barba de Jake Gyllenhaal, por exemplo, tornou-se símbolo de sex appeal. Mas atenção: não se trata de ficar sem fazer a barba por dias a fio. Se fizer isso, a única impressão que você vai passar é a de desleixo.

### 3. Fique forte

Não vá ficar parecendo uma estátua renascentista, mas desenvolva seu corpo, tonifique-o com saúde e o mantenha em forma.

### 4. Aposte em essências

O óleo de alecrim, por exemplo, tem diversas funções: previne contra a calvície, deixa a pele com um aroma doce que agrada às mulheres e ajuda no preparo físico para a performance na hora H ser ainda melhor. Como se não bastasse, ele também é afrodisíaco.

### 5. Tome sol com proteção

Na praia ou na piscina, é preciso se proteger - não importam os comentários. Opte por produtos em spray, que não deixam aquele creme branco denunciando que você usou protetor. Assim, você não vai ficar vermelho ou cor-de-rosa depois do sol. E pode arrasar com as garotas na praia com um bronzeado discreto e natural.

### 6. Tenha confiança em si próprio

O homem viril se garante e tem segurança no que diz e em seu modo de agir. Quando anda pela rua, ele tem olhar e postura confiantes. Por isso, as mulheres se voltam para ele impressionadas. Ele

não tem medo de nada (nem mesmo de um fora), infla o peito e olha direto nos olhos da pessoa que pretende conquistar.

### 7. Torne-se cool

Macho que é macho não perde a cabeça por qualquer coisa. Greve do metrô? Não se estresse, é só pegar um ônibus. Nenhum ônibus? Fique zen e lembre-se que você tem pés. Mas, se a caminhada ao trabalho for longa, não desista. Talvez nessa hora da caminhada pode surgir uma boa paquera se você for um cara legal e tranquilo.

### 8. Deixe o gel de lado

Além de ser pegajoso, o gel, muitas vezes, tem um cheiro ruim. Deixe os cabelos secarem ao ar livre, o resultado será mais estiloso. Ainda, o gel, que contém álcool, pode acelerar a queda de cabelo.

### 9. Seja misterioso

Abandone o lado selvagem e adote um semblante enigmático. O mistério atrai as mulheres e desperta o desejo.

### 10. Escolha o cheiro certo

O homem que quer ser “macho” pode, às vezes, ser tentado a abandonar o desodorante em nome do seu lado “animal”. Puro engano. O homem viril cheira bem e pode, sim, usar desodorante, até mesmo para os pés. O homem viril também gosta de perfume e passa mensagens através de suas escolhas olfativas. ■



A GENTE SE CONECTA!

SOLUÇÃO COMPLETA PARA SUA CASA E EMPRESA:

Ultravelocidade pra você ir mais longe!



**INTERNET FIBRA ÓPTICA**



**TV POR ASSINATURA**



**TELEFONIA FIXA**

CONTRATE HOJE MESMO:

12 2012-0000

WWW.NIPFIBER.COM.BR

NIPBR

NIPCABLE

Consulte a viabilidade local

## Saúde&



# DOAÇÃO DE ÓRGÃOS É ESPERANÇA DE VIDA

Saiba o que é preciso para ser doador

**Reinaldo Moreira**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A entrada do apresentador Fausto Silva para a fila de espera por transplante cardíaco do Sistema Nacional de Transplantes (SNT) do Ministério da Saúde, trouxe o tema de volta as discussões.

Muitas vezes o transplante de órgãos pode ser única esperança de vida ou a oportunidade de um recomeço para pessoas que precisam da doação. O SUS - Sistema Único de Saúde tem o maior programa público de transplante do mundo, no qual 87% dos transplantes de órgãos são feitos com recursos públicos.

Mas para continuar assim, é preciso que a população se conscientize da im-

portância do ato de doar um órgão. Por isso, se você quer ser doador de órgãos, avise a sua família. O transplante é um procedimento cirúrgico que consiste na reposição de um órgão (coração, fígado, pâncreas, pulmão, rim) ou tecido (medula óssea, ossos, córneas) de uma pessoa doente (receptor) por outro órgão ou tecido normal de um doador, vivo ou morto.

O diagnóstico de morte encefálica é regulamentado pelo Conselho Federal de Medicina. Dois médicos diferentes examinam o paciente, sempre com a comprovação de um exame complementar, que é interpretado por um terceiro médico.

### PARA SER DOADOR

Para ser um doador, basta conversar com sua família sobre o seu desejo. No Brasil, a doação de órgãos só será feita após a autorização familiar. Há dois tipos de doador: o primeiro é o doador vivo. Pode ser qualquer pessoa que concorde com a doação, desde que não prejudique a sua própria saúde. O doador vivo pode doar um dos rins, parte do fígado, parte da medula óssea ou parte do pulmão. Pela lei, parentes até o quarto grau e cônjuges podem ser doadores. Não parente só será doador com autorização judicial.

O segundo tipo é o doador falecido. São pacientes com diagnóstico de morte encefálica, geralmente vítimas de catástrofes cerebrais, como traumatismo craniano ou AVC (derrame cerebral). Os órgãos vão para pacientes que necessitam de um transplante e estão aguardando em lista única, definida pela Central de Transplantes da Secretaria de Saúde de cada estado e controlada pelo Sistema Nacional de Transplantes.

### Quais órgãos podem ser doados?

• **Coração:** o transplante só pode ser realizado por meio de um doador falecido, com morte encefálica constatada. O transplante de coração é recomendado a pessoas com insuficiência cardíaca e que não respondem a nenhum tratamento ou cirurgia.

• **Válvulas cardíacas:** esse tipo de transplante é indicado para pessoas com doenças da válvula do coração. Em alguns casos, não é possível usar para transplante o coração de um indivíduo que teve morte encefálica, porém, as válvulas podem ser doadas e mantidas em um banco de válvulas, onde são mantidas durante anos.

• **Fígado:** é um órgão que tem a capacidade de regenerar-se, por isso, o doador pode doar parte de seu fígado, em vida. Esse tipo de transplante é realizado principalmente em casos de cirrose hepática.

• **Pulmão:** esse tipo de transplante é indicado para pessoas com doença pulmonar grave, tais como fibrose cística, pulmonar e enfisema. Em situações especiais, uma parte do pulmão pode vir de um doador vivo e são necessários dois doadores para um receptor.

• **Ossos:** implantes dentários, transplantes para lesões da coluna e próteses são alguns tipos de transplantes para ossos, que podem ser realizados por meio de cirurgias simples. Os ossos doados podem ser mantidos em um banco por um longo período.

• **Medula óssea:** é responsável por produzir componentes do sangue e é usada para a cura de doenças que afetam as células do sangue, como a leucemia. A doença da medula óssea é a única forma de doação que mantém um banco de doadores e que também é permitida a crianças e gestantes.

• **Rim:** os rins, por serem dois, podem ser doados tanto em vida quanto após o falecimento. A doação do rim geralmente é feita para pessoas com hipertensão, diabetes, insuficiência renal crônica, entre outras doenças renais.

• **Pâncreas:** esse tipo de transplante é feito a partir de doadores falecidos e geralmente é realizado junto com o transplante de rim, pois o pâncreas é um órgão que atua na digestão dos alimentos e na produção de insulina, elemento responsável pelo equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue. O transplante é feito em pessoas com diabetes e sérios problemas renais.

• **Córneas:** o transplante só pode ser feito a partir de doadores falecidos, com idade entre 2 a 80 anos. Ceratocone e distrofia do endotélio são algumas das doenças graves que podem afetar a córnea, parte do olho que controla a passagem de luz para a retina.

• **Pele:** a doação pode ser feita por pessoas falecidas ou aquelas que removeram partes da pele em cirurgias estéticas. O transplante de pele é recomendado em caso de pessoas que sofreram extensas queimaduras ou doenças dermatológicas graves.

### Como se tornar um doador de órgãos?

Qualquer pessoa pode ser uma doadora de órgãos e nenhuma religião é contra a doação. Basta apenas ser maior de 18 anos, ter condições adequadas de saúde e ser avaliado por um médico para realização de exames. Para ser um doador em vida, você pode acessar o site da Aliança Brasileira pela doação de Órgãos e tecidos (Adote), fazer seu cadastro e download do cartão de doador. Basta acessar o link: [www.adote.org.br/](http://www.adote.org.br/).

Além do cadastro, é importante você falar para a sua família que deseja ser um doador de órgãos, para que após a sua morte, os familiares (até segundo grau de parentesco) possam autorizar, por escrito, a retirada dos órgãos.

### O que é morte encefálica?

A morte encefálica é quando acontece a parada definitiva do encéfalo, que é o cérebro e tronco cerebral, provocando assim, a falência de todo o organismo. No caso de morte encefálica, podem-se doar os órgãos, mediante a autorização dos familiares.

### Quem não pode ser doador de órgãos

• Portadores de doenças infectocontagiosas, como soropositivos ao HIV, hepatites B e C, Doença de Chagas, entre outras.

• Pessoas com doenças degenerativas crônicas ou tumores malignos.

• Pacientes em coma ou que tenham sepse ou insuficiência de múltiplos órgãos e sistemas (IMOS). ■



## Entrevista&

# Com mais de 50 anos de carreira, **Odilon Wagner** segue trabalhando com vigor

**Hellen Gama**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Neste mês, o Meon recebeu Odilon Wagner, ator paranaense, com 53 anos de carreira e um vasto repertório em várias novelas, como “Supermanoela”, que foi seu primeiro trabalho, “Fera Ferida”, “Explode Coração”, “Por Amor”, “Terra Nostra”, “Caminho das Índias” e muitas outras dramaturgias de sucesso.

Neste momento, ele está atuando na peça “A Última Sessão de Freud, na qual ele é o protagonista que dá nome ao título: Sigmund Freud, o criador da psicanálise. A sinopse é sobre o neurologista, que está em seus últimos dias de vida, e decide marcar um dia para se encontrar com C.S Lewis, um autor irlandês mundialmente conhecido pela sua obra: “As Crônicas de Narnia”. Nesse encontro, os dois debatem a fé religiosa, sexualidade e muitos outros temas fortes. Um dos pontos mais batidos durante a dramaturgia é que Freud é ateu enquanto Lewis é um ex-ateu que se torna cristão e defende a fé baseada na razão.

### 1. Como você se sente chegando a mais de 50 anos de carreira?

Quando a gente gosta do que faz, eu acho que a gente nem percebe o tempo passar. Vai indo e de repente você fala “Nossa senhora, como eu estou velho,

né?” (Risos). Eu sou um defensor do envelhecimento saudável. Hoje em dia, uma pessoa de 50, 60, 70 anos está em plena atividade, alguns até se formam na faculdade e, obviamente, exercem as profissões orgulhosamente.

### 2. Você interpretou vários personagens tanto em novelas, filmes e em peças de teatro também. Teve algum personagem que te marcou?

Vários personagens me marcaram muito, mas o personagem mais marcante foi o do “Por Amor”, novela do Manoel Carlos, no qual eu fazia um bissexual. Na década de 90, na televisão, isso era um tabu. Já tinha aparecido, em outras novelas, personagens homossexuais, gays, e sempre eram retratados como uma comédia e até com certa caricatura. Esse personagem não tinha caricatura nenhuma. Aliás, foi um acordo que fizemos quando ainda tinha muito preconceito na época.

O saudoso Paulo Ubiratan que dirigia a novela e o autor, Manoel, me chamaram para uma reunião e falaram que eu não era obrigado a fazer esse papel em si, que estavam apenas me convidando, mas que eu não era obrigado a fazer. E aí eu perguntei “O que que é?” e quando me falaram como seria, eu disse “É claro. Tudo que um ator precisa é um grande personagem para fazer”. É um tema necessário a ser discutido na sociedade.

Talvez foi o primeiro personagem

que tinha uma sexualidade diferente daquele padrão, aquele que todo mundo só pode ser aquilo. A grande discussão era: Um Homem pode se apaixonar por outro homem? Ou uma mulher pode se apaixonar por outra mulher? A resposta é simples: Sim. Não adianta dizer gosto ou não gosto, quero ou não quero, é real.

Eu lembro que na época, eu estava viajando lá pelo nordeste, por causa de uma peça. Se eu não me engano foi em Alagoas. Uma senhora me parou e disse que estava adorando a novela e me parabenizou. Ela ainda disse assim: “Olha isso é real, isso acontece, tem na minha família, tem na família de muita gente”.

Não houve repercussão negativa, porque foi feito com humanidade e com realidade, sem caricatura. Não foi o meu melhor personagem, porém foi o que impactou a minha carreira na televisão

### 3. Falando em sexualidade, você está vindo com sua peça novamente aqui na região, desta vez em Jacaré. “A Última Sessão de Freud” já tem mais de um ano e cinco meses que está na estrada, correto? Como está sendo atuar nesse personagem?

Sim, exatamente. Nesses 53 anos de carreira, esse personagem talvez seja o mais potente e impactante que estou vivendo, porque primeiro é o Freud, pai da Psicanálise, um papel maravilhoso, um ícone. A gente hoje diz que Freud é “Pop”, porque hoje, cada vez mais, ele é admirado, as teorias dele são estudadas.

Os atores não recebem personagens tão fortes assim muitas vezes. Foi um grande privilégio. Mais uma vez, eu tive que trabalhar com realismo e humanidade, porque fazer caricatura do Freud também é muito fácil. Você abre na internet e tem milhares de caricaturas dele. “O Freud explica”, “Freud diz que”, “Freud sei lá o que”, então o desafio foi humaniza-lo.

### 4. Mark St. Germain, criador da peça,

### deve ter tido um grande trabalho em trazer duas figuras tão impotentes como Freud e Lewis. Foi incrível a forma como ele montou esse dueto maravilhoso entre duas grandes figuras da história, não acha?

O Mark St. Germain é um autor da Broadway, de várias peças do teatro americano. Os dramaturgos estadunidenses são maravilhosos, pois eles escrevem de uma maneira acessível. Muita gente pensa que por ser o Freud e o Lewis os personagens, a peça será muito papo cabeça, mas não é. Não precisa conhecer a obra nem de um e nem do outro para entrar na peça e no universo que é a conversa dos dois. Claro que pessoas da área devem adorar ainda mais a peça, mas ela é super acessível.

### 5. Para você, como foi para entrar nesse personagem?

Como ator, está sendo um dos desafios mais deliciosos e perigoso também, porque quando você faz um personagem, como por exemplo, o Eistein, no qual tem aquela imagem dele com a língua para fora. A gente acaba partindo para uma caricatura, assim como Freud naquelas imagens sérias segurando um charuto, além das poses que ele fazia. Para isso não acontecer, eu tive que estudá-lo profundamente, claro, na medida do possível, até porque a vida e as obras do Freud não dá para estudar tudo em alguns meses. É de uma riqueza impressionante.

O Peter Gay escreveu a melhor biografia do Freud, um livro de mil e tantas páginas. Eu comecei a ler em 2022, antes de estreia na peça, e não terminei até hoje, porque é um livro enorme, cheio de conteúdo e com letras bem pequenininhas. (Risos) Você para, você reflete a cada período da história dele e acaba viajando nas questões e aí vai pesquisar em outros livros e então volta para ele. Então acabei me aprofundando no Freud no quesito celebridade e peguei um pouquinho das obras dele.

Na caracterização deste personagem, eu precisei fazer um personagem mais velho. Ele tinha 83 anos e estava com um problema de saúde. Freud tinha um câncer na boca por causa de charutos e, com isso, ele tinha um trejeito devido a uma prótese de madeira que tinha em sua boca, porque ele havia tirado o palato, o céu da boca. Lembrando que estamos falando de 1939, outros tempos. Então isso é algo mostrado na peça, claro, não de forma exagerada, até porque ficaria desagradável, mas é para informar as pessoas do estado dele.

### 6. Mudando de assunto, saindo totalmente da caixinha que tínhamos falando, a pergunta que não quer calar: Você prefere interpretar o herói da história ou o vilão?

O vilão, sempre. (Risos)

O herói, se não for uma história muito bem contada, ele se torna chato. De modo geral, o herói é reto. Ou seja, ele é bom, ele pensa bem e tal, e é bem bacana fazer gente boa também, óbvio, mas do ponto de vista da atuação, da dramaturgia, o vilão tem muitas mais nuances, mais curvas, e as pessoas adoram um vilão.

Quando eu fiz “Caminho das Índias”, o meu personagem abusava das mulheres no sentido financeiro, no caso, se envolvia com elas apaixonadamente apenas para roubá-las. Ele era um personagem todo romântico, que teve história com a personagem da Maitê Proença, a da Vera Fischer, entre outras e tal. Enfim, eu nunca recebi tanta cantada em toda minha vida como naquele período (Risos). Eu não entendia, porque o público gostava e me elogiava tanto, mas é aquele famoso amor bandido. (risos)

Eu gosto de fazer vilões com suas curvas, que seduzem o público pela sua personalidade, pelo seu jeito, etc e tal.

Claro que também já cheguei a levar várias guarda chuvadas na cara por ser vilão, mas isso tem muito tempo. (risos) Hoje em dia as pessoas tem uma percepção melhor do que é a dramaturgia. ■



Foto: Divulgação

Especial **Regional&Taubaté****TAUBATÉ PRIORIZA A EDUCAÇÃO DE BASE COM MAIS QUALIDADE E INCLUSÃO**

O Sistema Municipal de Ensino de Taubaté conta hoje com mais de 41 mil alunos, número superior à população de 27 dos 39 municípios da RMVale. Os bons índices alcançados na área da Educação no município são fruto de muito trabalho, com reforma de escolas e creches, entrega de material escolar e uniforme completo para os estudantes, atenção à saúde, reforço no ensino integral, alunos premiados, além do reforço da segurança nas unidades e do moderno conceito em que a comunidade escolar decide e gerencia investimentos.

Em Taubaté a lição de casa começa com o Plano Municipal pela Primeira Infância, que se concentra nos cuidados e no desenvolvimento das crianças desde o nascimento até os seis anos de idade. Este período é crucial para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. Este contexto ainda passa pela valorização dos professores, ampliação do ensino integral, diversidade escolar, reforma de unidades e aposta na capacidade da comunidade escolar. Um dos resultados dessas políticas de qualidade é a premiação de alunos do Sistema Municipal de Ensino pelo país.

**OBRAS DE MANUTENÇÃO E REFORMA DE UNIDADES ESCOLARES EM TAUBATÉ**

Os investimentos na área da Educação em Taubaté ganham destaque com as obras de manutenção e melhorias de instalações nas unidades de ensino. O objetivo da Prefeitura é melhorar a estrutura para os alunos e a comunidade a qual a escola pertence.

São obras para aumentar o número de salas de aula e contemplar mais alunos para sanar o déficit de vagas. Com investimento estimado em R\$ 26 milhões, foram realizadas 87 reformas em escolas do Sistema Municipal de Ensino entre junho de 2022 e maio de 2023. Os tra-

balhos serviram para melhorar a estrutura de 37 escolas de Ensino Infantil, 37 de Ensino Fundamental, 10 Escolas do Trabalho, duas unidades de Ensino Integral e a Escola Municipal de Artes Fêgo Camargo. Foram investidos R\$ 6 milhões nas obras de ampliação de seis unidades de Educação Infantil,

Ainda foram reformados ginásios esportivos, principalmente na zona rural, que passaram por revitalização com cobertura, pintura e construção de alambrados para garantir mais segurança às crianças dentro da escola.

Fotos: Divulgação PMT

**SAIBA COMO FUNCIONA O PROGRAMA DINHEIRO DIRETO NA ESCOLA EM TAUBATÉ**

A Prefeitura de Taubaté criou o PDDE-M (Programa Dinheiro Direto na Escola Municipal) por meio da Lei 5.729, de 16 de maio de 2022, de autoria do Executivo, a fim de fortalecer a participação da comunidade escolar na autonomia das unidades de ensino.

Trata-se de uma assistência financeira, em caráter suplementar, para contribuir com as melhorias de manutenção e de infraestrutura física e pedagógica escolar. Segundo a Prefeitura, o dinheiro vai direto para a escola e a comunidade escolar é quem decide e gerencia os investimentos por meio da APM (Associações de Pais e Mestres).

Com a aplicação deste programa, é possível investir na compra de materiais e em serviços de reparos nas escolas, aquisição de materiais permanentes e de consumo aos profissionais da educação e em equipamentos de tecnologia para acesso e conectividade, além da implementação de projetos pedagógicos.

Em março deste ano, o programa contou com investimento de R\$ 6,99 milhões, a mesma parcela que está prevista para ser liberada neste início de segundo semestre.

Um dos exemplos pode ser visto na EMEI Prof. João Quintanilha, no Jardim Sônia Maria. “Foi realizada pintura externa em todo o prédio e troca de telhado no pátio, as telhas eram de amianto. O ambiente ficou mais fresco, trazendo conforto às crianças e aos funcionários”, disse Virgínia Nunes da Silva, diretora da unidade.

As ações se somam aos investimentos que a Prefeitura de Taubaté está fazendo para ampliar o Sistema Municipal de Ensino e melhorar toda a estrutura de atendimento aos estudantes, da creche



Fotos: Divulgação PMT

ao Ensino Médio e Profissionalizante.

Para os aluninhos nas creches e escolas, há investimento em equipamentos de lazer, como novos parquinhos e materiais pedagógicos que estimulam o aprendizado por meio de brincadeiras lúdicas. A educação também diverte.

“Foi realizada pintura externa em todo o prédio e troca de telhado no pátio, as telhas eram de amianto. O ambiente ficou mais fresco, trazendo conforto às crianças e aos funcionários.”

Virgínia Nunes,  
diretora da escola

**TAUBATÉ GANHA NOVA CRECHE E MELHORA ESTRUTURA DE ESCOLAS**

Um dos mais recentes investimentos da Prefeitura de Taubaté na área da educação é a construção da creche da Vila Rica, no bairro da Estiva. A gestão também trabalha na implantação da cozinha e refeitório na EMEF Jardim dos Estados. No mês de junho deste ano, a Secretaria de Educação realizou nova licitação para dar continuidade na manutenção das unidades de ensino, com valor máximo de R\$ 30,7 milhões para um contrato de 12 meses. Outras licitações estão previstas para este ano, para reformas e ampliações de unidades de ensino e reparos nas quadras cobertas e descobertas, beneficiando estudantes e a comunidade.

Especial **Regional&Taubaté****AMPLIAÇÃO DO PROGRAMA SAÚDE NAS ESCOLAS EM TAUBATÉ**

Iniciativa municipal abrange mais de 41 mil estudantes em áreas cruciais de saúde e promove campanhas para o desenvolvimento saudável da juventude

Há uma década, o município de Taubaté implementou o Programa Saúde na Escola (PSE), inicialmente direcionado a 2.200 estudantes. Em uma ação pioneira, a administração municipal expandiu consideravelmente o alcance do programa.

Agora, mais de 41 mil alunos serão beneficiados nos anos de 2023 e 2024, abrangendo 117 escolas.

A gestão municipal concentra seus esforços em três áreas cruciais para a formação integral dos alunos: saúde ocular, auditiva e bucal. Reconhecendo o impacto direto desses aspectos na aprendizagem das crianças.

O Sistema Municipal de Ensino de Taubaté introduziu recentemente avaliações auditivas em crianças matriculadas na Educação Infantil. O propósito principal é identificar precocemente possíveis deficiências auditivas, encaminhando para exames mais abrangentes e tratamentos adequados.

Além disso, os alunos passam por avaliações oftalmológicas para detectar eventuais problemas de visão e por consultas regulares com dentistas. Importante destacar que 10 escolas da rede já estão equipadas com consultórios odontológicos, das quais três são parceiras.

O município também disponibiliza um Odontomóvel (consultório odontológico móvel) e uma Equipe de Prevenção Odontológica, que visitam as escolas que não possuem consultório dentário em suas instalações.

Além dos serviços regulares de saúde

nas escolas, a Prefeitura de Taubaté lança campanhas para abordar outros temas relevantes para o saudável de-

envolvimento de crianças e adolescentes, como a Iniciativa de Combate à Obesidade Infantil.



Fotos: Divulgação PMT

**ALUNOS APROVAM ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO NAS ESCOLAS DE TAUBATÉ**

Na EMIEF Prof. Emílio Simonetti, localizada no Bosque da Saúde, as medidas de prevenção em saúde bucal receberam aprovação dos alunos.

Júlia Araújo Alves dos Santos, de 9 anos e aluna do 4º ano, expressou sua opinião: “Acho muito legal, se precisar, podem examinar. Se tiver dor de dente ou acontecer algo, não é necessário chamar minha mãe, pois tudo é resolvido aqui mesmo e eles avisam na agenda.”

Breno Massayuki Tamane, de 10 anos e aluno do 5º ano, compartilhou seu ponto de vista: “É bacana porque não é pre-

ciso perder aula para ir ao dentista. Já aprendi a escovar os dentes aqui na escola, o que vai ajudar a evitar problemas no futuro. Até já fiz aplicação de flúor.”

“A presença diária do dentista na escola faz com que os alunos se acostumem e percam o medo. Além das orientações preventivas sobre escovação e higiene, oferecemos tratamentos curativos na própria escola, o que proporciona conveniência aos pais ao evitar a necessidade de levar as crianças para outros lugares”, destacou a dentista Luciana Nicolliello Sampaio.

**PREFEITURA DE TAUBATÉ GARANTE UNIFORMES COMPLETOS E KITS DE MATERIAL ESCOLAR PARA ALUNOS DO SISTEMA MUNICIPAL DE ENSINO**

Fotos: Divulgação PMT

Aprimorar a qualidade do Sistema Municipal de Ensino é o foco das iniciativas implementadas pela Prefeitura de Taubaté, que incluem uniformes completos e kits de material escolar. Essas medidas têm como propósito assegurar o acesso e a permanência dos alunos nas escolas, ao mesmo tempo que promovem a padronização, organização e valorização do ensino.

No que tange ao uniforme, a administração municipal oferece um kit completo que abrange uma variedade de itens: jaqueta, calça, bermuda/short saia (2 peças), camiseta de manga curta (2 peças), camiseta de manga longa e um par de tênis. O investimento totaliza R\$ 17,1 milhões.

A questão do material escolar é abordada de forma diferenciada para cada nível educacional, com um orçamento de R\$ 4,73 milhões destinado aos anos de 2023 e 2024. Na educação infantil, os materiais incluem itens como agenda escolar, massinha, folhas de sulfite, gizão de cera, cola, lápis de cor, tintas para pintura a dedo, entre outros elementos. Quanto aos

alunos do ensino fundamental, médio e EJA, eles receberão cadernos de capa dura, canetas, lápis, borrachas, apontadores, lápis de cor, tesouras, cola, sulfite e diversos outros materiais essenciais.

A fim de valorizar os professores e manter um padrão de excelência nas escolas, a Prefeitura lançou licitações para aquisição de notebooks e tablets, investindo um montante de R\$ 18 milhões. Esses equipamentos possibilitarão a ampliação das aulas síncronas, permitindo uma interação direta entre educadores e alunos em tempo real. Além disso, eles contribuirão para a parceria com o governo estadual, especialmente no que concerne ao uso do Centro de Mídias.

“O uniforme é um elemento importantíssimo, pois as crianças são identificadas facilmente, tanto dentro quanto fora da escola. Além da praticidade, conforto para as crianças e economia para os pais, o uniforme acaba fazendo parte da rotina escolar da criança”, disse Kelly Cristina Cedro da Silva, diretora da EMEI Oswaldo Barbosa Guisard, no Jardim Ana Emília.

**PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO CAPACITA EDUCADORES EM TAUBATÉ**

A Secretaria de Educação de Taubaté concedeu 25 bolsas de estudos entre 2022 e 2023 para professores em cursos de especialização: pós-graduação, mestrado e doutorado.

Mais de 166 professoras e 91 equipes gestoras passaram por atualização em práticas pedagógicas. Também houve aperfeiçoamento e pós-graduação em parceria com o SESI, especialização em Educação Especial e Cursos de Excel.

## Especial **Regional&Taubaté**

# INVESTIMENTO GARANTE EVOLUÇÃO NO DESENVOLVIMENTO ESCOLAR

O esforço da Prefeitura de Taubaté para criar um sistema de qualidade que contribua para o bom desempenho dos alunos e da comunidade escolar é recompensado com ótimos índices educacionais.

O Sistema Municipal de Ensino vem obtendo em sua atual gestão, programas de qualidade educacional, saúde nas escolas, segurança, melhorias estruturais, uniformes, kits materiais, equipamentos tecnológicos e progressão profissional dos professores.

Também existe uma lei que dá aos professores tempo para planejamento das aulas e formação em serviço por meio das Trilhas Formativas.

“Os materiais de apoio pedagógico contribuem para o processo de ensino.

Essas ações têm como objetivo o avanço na aprendizagem de todos os alunos e consequente melhoria nos resultados das avaliações externas”, disse Odete.



Fotos: Divulgação PMT

## ALUNOS PREMIADOS

O programa de Ensino Integral está presente em 52 unidades escolares do Ensino Fundamental e em 76 unidades escolares de Educação Infantil.

“As atividades desenvolvidas no programa integral necessitam integrar os componentes curriculares da base nacional comum curricular e da parte diversificada; de tal modo que as oficinas realizadas possam estimular os estudos, o acesso à cultura, à música, à ciência, ao esporte, à tecnologia e às artes”, disse Luciane Carvalho de Brito Ferreira, coordenadora de ensino da Secretaria de Educação de Taubaté.

De acordo com Luciane, vai se dando a integração dos currículos regulares e integrais. Logo, são ofertadas oficinas socioeducativas em horários complementares às outras oficinas, como: arte, artesanato, dança, esportes, espaço de conhecimento, música, canto coral, teatro, tecnologias e lutas.

Com ensino de excelência, Taubaté tem 39 alunos medalhistas em olimpíadas.

Com os esforços e qualidade de ensino das escolas de Taubaté desde 2021, são 39 alunos que já ganharam medalhas em diversas olimpíadas de conhecimento nas áreas de Astronomia e

Astronáutica, Matemática, Foguetes, Eficiência Energética, Física e Ciências, além de 54 menções honrosas.

Theo Fellipi Mariete de Moraes, aluno do 9º ano da EMEF Monsenhor Evaristo Campista César, na Estiva, foi medalhista de bronze da Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas.

“Eu já estava esperando um pouco o bom resultado, porque estudei muito. A escola me ajudou em algumas coisas. Outras busquei aprender mais, porque gosto da área de exatas” comenta Theo.

## TAUBATÉ ATENDE 19 MIL ESTUDANTES EM ENSINO INTEGRAL

Professores oferecem aos estudantes aulas regulares e atividades que incentivam o desenvolvimento intelectual, físico e social. Garantir uma rede de escolas com Ensino Integral de Qualidade é um dos principais objetivos da atual gestão do município.

Ao todo, são 19 mil estudantes matriculados no Ensino Infantil e Fundamental, com aulas regulares e atividades que

visam o desenvolvimento intelectual, físico e social no contraturno.

Dança, Teatro, Musicalização, Atividades Físicas, Brincadeiras Lúdicas, Espaços do Conhecimento, Esportes e Integração são as principais atividades disponíveis.

Ademais, os estudantes também possuem a garantia de ter refeições balanceadas e preparadas por nutricionistas segundo a necessidade dos alunos.



Fotos: Divulgação PMT

## SEGURANÇA DE ALUNOS, DOCENTES E FUNCIONÁRIOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS É REFORÇADA PELA PREFEITURA DE TAUBATÉ

A Secretaria de Educação de Taubaté junto com a Secretaria de Segurança Pública, reforçou a segurança de alunos, professores e funcionários das escolas do Sistema Municipal de Ensino.

Além das escolas possuírem câmeras, os equipamentos de segurança são ligados diretamente com a Guarda Civil Municipal (GCM) e a Polícia Militar.

Ao todo, são 1.277 câmeras, sendo 120 instaladas em frente as unidades e li-

gadas ao Centro de Gestão Integrada e 109 escolas com câmeras internas e com tecnologia de detecção de movimento, todas ligadas ao GCM. A operação “Somos Amigos” da CGM busca reforçar a presença dos agentes nas escolas.

A parceria com a Secretaria de Segurança Pública e a PM assegura a ronda escolar frequente em todos os turnos e períodos, desde a entrada até a saída dos alunos. Com a iniciativa, os pais, alunos

e a comunidade se sentem mais seguros. Em 2023, já foram realizadas 9.241 rondas.

“Com o Dinheiro Direto, investimos em câmeras de segurança nos ambientes internos e externos para garantir ainda mais segurança aos alunos, funcionários e professores”, disse Kelly Cristina Cedro da Silva, diretora da EMEI Oswaldo Barbosa Guisard.

Caso os servidores desejem, podem fazer formação em defesa pessoal.



Fotos: Divulgação PMT

## Especial Regional & São José do Barreiro

Informe Publicitário

# ENTRE SÃO PAULO E RIO DE JANEIRO, BARREIRO É A PORTA DO PARAÍSO DO HIKING E DO TREKKING NO INTERIOR

Município atrai turistas de diversas localidades para trilhas no Parque Nacional da Serra da Bocaina



Imagine vivenciar a experiência fiel de estar em uma atividade 100% relacionada ao ecoturismo? Se hoje muitos destinos trazem adaptações que podem descaracterizar a real necessidade do turista que faz questão de estar em meio à natureza, em outros esta realidade nunca esteve tão próxima.

Em São José do Barreiro, estância do Vale do Paraíba a pouco mais de 30 quilômetros da divisa com o estado do Rio de Janeiro, vizinha à Resende, agências turísticas oferecem experiências adaptadas aos perfis de grupos de trilheiros para uma imersão na mata atlântica.

Já conhecido como o Paraíso do Trekking no Brasil, o Parque Nacional da Serra da Bocaina atrai públicos de diversas localidades devido à ampla possibilidade de caminhos a serem percorridos. Para chegar à entrada, o visitante leva cerca de 40 minutos de carro a partir do centro de São José do Barreiro pela SP 221 – Rodovia Francisco Mendes Ribeiro, percurso de estrada de chão de-

vido à preservação ecológica.

Tempo disponível para a caminhada, condições físicas e o espírito aventureiro são os três fatores que irão determinar qual será a rota mata adentro. Seja o hiking, uma trilha leve de poucas horas, ou o trekking, uma verdadeira vivência em meio à natureza, com pernoite, é fundamental que os grupos sejam conduzidos por guias especializados locais.

“Uma caminhada até a cachoeira mais próxima já é a garantia de contato extremo com a natureza, que já começa logo pelo caminho. Além disso, os guias locais são conhecedores de cada caminho e estão capacitados para oferecerem uma vivência muito mais aprofundada”, afirma Lucas Bocaina, administrador da Bocaina Experience, uma das agências que organiza visitas guiadas e que prometem experiências sensoriais no contato com a natureza.

### Cenários

Para quem quer uma caminhada mais leve e de poucos minutos, o ideal é fazer a rota até a Cachoeira Santo Isidro. No caminho, o turista se depara com uma rica fauna e flora, além de corredeiras para fazer pausas e refrescar. A chegada é recompensadora: imagine mergulhar em uma grande piscina natural, contornada por paredões verdes e, ao centro, vislumbrar uma cachoeira que tem uma queda de 80 metros de altura.

Ao extremo da prática, o trekking atrai adeptos à Serra da Bocaina que fazem a Trilha do Ouro, três dias de caminhada por uma rota de 40 quilômetros que liga

São José do Barreiro a Angra dos Reis em um caminho aberto mata adentro pelos índios. Na rota, o trilheiro encontra mais cachoeiras, entre os destaques, a Cachoeira do Veado, que tem uma queda de mais de 200 metros, fazendas, vales e o famoso Rio Mambucaba.

### Preparo

Nas agências de turismo de São José do Barreiro, o turista que escolhe a experiência do pacote para a guiada vai receber instruções de segurança, o que levar, informações sobre roupas e calçados adequados para a prática e a infraestrutura para pernoitar na natureza, no caso do trekking.

“O turismo em Barreiro, entre outras vertentes, como o histórico e o pedagógico, traz experiências únicas ao visitante que está à procura de contato direto com a natureza. Por isso sempre recebemos diferentes tipos de públicos, desde as pessoas que nunca fizeram uma trilha até os mais experientes e esta demanda também aquece a rede hoteleira, a economia de serviços e outros atrativos”, conclui Ana Paula Almeida, secretária de Turismo de São José do Barreiro.



# DECIDIU DE ÚLTIMA HORA? SÃO JOSÉ DO BARREIRO É A ESCOLHA PARA UMA ESTICADA DE CARRO

Cidade na divisa de São Paulo com Rio de Janeiro reúne atrativos de natureza e turismo histórico

Para aproveitar um final de semana prolongado e viajar com a família, São José do Barreiro é a opção para quem busca diversão e descanso em meio à natureza. Basta uma esticada de carro para aproveitar as belezas da cidade e sua história marcante. A poucas horas da Região Metropolitana de São Paulo e do Vale do Paraíba Fluminense, o deslocamento é facilitado por rodovias duplicadas e sinalizadas para o Vale Histórico. Com conforto, praticidade e economia, o motorista faz uma viagem tranquila e diverte a família nas curvas da serra.

Nas muitas opções de hospedagens, o visitante pode escolher entre as localizadas no charmoso centro histórico, ao lado da praça Coronel Cunha Lara, ou as mais distantes do centro, mas que colocam o visitante em contato direto com as paisagens do alto da Serra da Bocaina. Parte dos estabelecimentos também tem as portas abertas para os pets da família. Na Pousada Encanto da Bocaina, uma das referências para esta proposta de público, o espaço é preparado especialmente para o convívio harmonioso entre hóspedes e os pequenos peludos, com direito a mimos.

Além do aconchego da rede hoteleira, organizar a agenda de passeios é fundamental para aproveitar ao máximo os atrativos. Procurar uma das agências de turismo de São José do Barreiro é a dica para que a experiência seja de alto nível. Os guias vão ajudar no planejamento de cada ponto de visitação, priorizando o tempo de deslocamento, e acompanhar os grupos para que a imersão seja plena.

Na natureza, o visitante vai conferir a vista deslumbrante dos mirantes da Serra da Bocaina a caminho do parque nacional, que com uma trilha de poucos minutos leva ao ponto paradisíaco da Cachoeira Santo Isidro, uma queda de 80 metros que termina em uma piscina natural em meio à mata. Outras cachoeiras também são bastante proveitosas para a visitação e para refrescar-se e podem ser indicadas pelos guias turísticos locais.

### História

Passar por São José do Barreiro é a oportunidade ainda de mergulhar na história do Brasil. É lá que estão fazendas construídas ainda no ciclo do café e que fizeram de São Paulo referência mundo afora para o cultivo do grão pela tecnologia e o cultivo da época. É também um berço do turismo histórico pedagógico, com uma forte vertente do afroturismo, que resgata a histórica com respeito ao povo que foi feito escravo naquele período. Estas e outras propostas do turismo em São José do Barreiro são detalhadas no perfil das redes sociais da Secretaria de Turismo.

“Mergulhar na história, aproveitar belas paisagens que têm característica única em São José do Barreiro, esta é a certeza de uma temporada proveitosa para quem quer fazer uma viagem que vai proporcionar uma experiência inédita e repleta de boas surpresas. Nossa cidade tem uma equipe de profissionais do turismo de alto nível para garantir ao visitante esta vivên-



cia satisfatória, o que é evidenciado nas avaliações de quem já esteve na cidade para aproveitar nossos atrativos e vão até o ambiente virtual registrar suas passagens”, afirma Ana Paula de Almeida, secretária de Turismo.

### Sobre São José do Barreiro

Portal do Parque Nacional da Serra da Bocaina, a cidade fica na divisa entre São Paulo e Rio de Janeiro. Preserva um precioso patrimônio cultural e histórico que retrata períodos importantes do Brasil, desde o ciclo do café. São José do Barreiro também é conhecida por seus atrativos de natureza, turismo de aventura e culinária tropeira. Acompanhe nas redes sociais [www.instagram.com/turismosjb/](https://www.instagram.com/turismosjb/).

## Meon Jovem& Premiação dos alunos encerra a 6ª temporada do Meon Jovem

Foram 27 pautas vencedoras em três categorias

**Isabela Sardinha**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Chegou ao fim neste mês de agosto, mais uma temporada do projeto social Meon Jovem, produzido pelo grupo Meon de Comunicação. O evento de premiação ocorreu no dia 26 no auditório da Fundhas, localizado no Parque Industrial e contou com a presença de professores, alunos e seus responsáveis. Ao longo da 6ª edição, foram produzidas mais de 150 pautas de 340 alunos de escolas públicas e privadas da RMVale. Agradecemos aos nossos patrocinadores e a todos que participaram. Nos vemos na 7ª temporada, que já está com inscrições abertas! **Confira abaixo as pautas premiadas:**

### FUNDAMENTAL 1

**1º lugar audiência** – Estudante de 10 anos aprende línguas para se comunicar com amigos surdos - Giovanna Cursino Dias - EMEIFM Profª Anna dos Reis Signorini - SEDES - Taubaté

**2º lugar audiência** – Maria Luiza conhece o corpo de bombeiros - Maria Luiza Teles - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**3º lugar audiência** – Jogos mais baixados no play store 2023 - Nickolas Pablo e Arthur Martins - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**1º lugar criatividade** – Aluno conta um pouco da história do Meon - João Gabriel dos Santos Lima - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**2º lugar criatividade** – Ler e viajar sem sair do lugar - Gabrielly da Silva Dias Purcino - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**3º lugar criatividade** – Quem matou o Cascão – João Pedro de Oliveira Lobo - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**1º lugar relevância** - Dizemos não a toda forma de preconceito - Manuela de Moraes da Cruz - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**2º lugar relevância** - Empatia - Emily Vitória de Araújo - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí

**3º lugar relevância** - Preconceito - Alice Osler de Sousa - EMEF Conceição Aparecida Magalhães Silva - Jacareí



Foto: Divulgação

### FUNDAMENTAL 2

**1º lugar audiência** - Minecraft o jogo mais vendido do mundo - Arthur Sabino Roque - EMEFI Profª Jacyra Vieira Baracho - SJC

**2º lugar audiência** – Pesquisador do INPE descobre a verdadeira extensão dos rios Nilo e Amazonas - Gabriella Lourenço - Alpha Lumen - SJC

**3º lugar audiência** – O que teria acontecido se a Alemanha tivesse ganhado a segunda guerra - Andrey Arkhipov Instituto Ideia - SJC

**1º lugar criatividade** – O Rei que virou um adjetivo - Amanda Altoê - Instituto Ideia - SJC

**2º lugar criatividade** – 6 dicas de passeio em julho no Vale do Paraíba e Litoral Norte - Larissa Lima Horta - Colégio Moppe - SJC

**3º lugar criatividade** – Conheça a ACEMT - Pedro Oliveira Santos - Colégio Moppe - SJC

**1º lugar relevância** – O amor é a cura da humanidade! - Erick Colliselli - Instituto Ideia - SJC

**2º lugar relevância**– MoppeCast EPO5: Consequências do mau uso da tecnologia - Manoela Pereira e Guilherme Silva - Colégio Moppe - SJC

**3º lugar relevância**– Sociedade - Yu Megumy - EE Prof Ruth Coutinho Sobreiro - SJC

### ENSINO MÉDIO

**1º lugar audiência** – Projeto resíduos da EE Cesídio Ambrogi analisa e sinaliza nascentes do Quiririm - Mariana Assis, Bárbara Fernandes, Maria Clara Agostinho, Vinicius Amorim, Maria Vitória Batista - EE Cesídio Ambrogi - Taubaté

**2º lugar audiência** – Quando o Laboratório é rua - Débora Barbosa, Felipe Gonçalves, Raul de Andrade, Saulo Ezequiel - EEEMI Professora Maria Dolores Veríssimo Madureira - SJC

**3º lugar audiência** – Você sabia que SJC é conhecida como a capital do avião? - Mariana Sofia - EE Prof Ruth Coutinho Sobreiro - SJC

**1º lugar criatividade** – Regras - Ana Clara C. Arnaldo - EE Prof Ruth Coutinho Sobreiro - SJC

**2º lugar criatividade** – Carta de Drummond a Manuel Bandeira - Sophia Moreira César - Colégio Poliedro - SJC

**3º lugar criatividade** – Poema receita de humanidade - Maria Victória Auricchio Saes - Colégio Poliedro - SJC

**1º lugar relevância** - A Luta Feminina no Oriente Médio - Naara Inácio de Andrade - EEEMI Professora Maria Dolores Veríssimo Madureira - SJC

**2º lugar relevância** – Entendendo a Inflação - Yuri Harthman Dias - Colégio Poliedro - SJC

**3º lugar relevância** – Preconceito Social - Natalie Eduarda Alves de Viveiros - EE Prof Ruth Coutinho Sobreiro - SJC

### Patrocinadores



## Lançamento&

# Capa regional é o mais novo produto da Metrópole Magazine



### Da redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Com o objetivo de fortalecer o compromisso da cobertura jornalística das 39 cidades da RMVale, o Grupo MEON de Comunicação lança o projeto “Capas Regionais” que coloca

em evidência as principais notícias do município, fazendo com que o leitor fique por dentro dos fatos do local onde vive. É uma oportunidade de aproximar o munícipe dos acontecimentos

da sua cidade.

Além da capa especial, a cidade terá espaço para conteúdos dentro da revista, onde serão explorados os assuntos mais relevantes do momento.

**Farma Conde**

**SAÚDE PARA TODOS**

ACESSE NOSSO SITE

OU LIGUE 4000-1194

## Tecnologia&

# Casa do Idoso recebe novas tecnologias no ramo da saúde

Samantha Pinto  
RMVALE

A Prefeitura de São José dos Campos, em parceria com o Centro de Inovação, Tecnologia e Educação (CITÉ), está possibilitando o uso da técnica de termografia para ajudar na prevenção e diagnóstico de doenças como diabetes e neuropatias vasculares em idosos.

O exame de termografia é uma técnica de registro gráfico das temperaturas emitidas pelo corpo, com o auxílio de uma câmera infravermelha de alto desempenho.

O aparelho ao detectar a radiação infravermelha emitida pela região diagnosticada, atribui a ela uma escala de cor entre vermelho (temperatura mais alta) e o preto (temperatura baixa). Com isso, é possível determinar se a fisiologia da região está normal ou não.

O Projeto Piloto ainda está em andamento na Casa do Idoso Leste, no bairro Vista Verde. O plano também vai ser implementado em outras três unidades do programa. Além da análise por termografia, também são aplicados testes funcionais de sensibilidade tátil e de sensibilidade vibratória.

O diagnóstico da circulação sanguínea em membros inferiores vem sendo realizado de forma gratuita em idosos que desejam ser voluntários.

Cerca de 45 idosos já foram submetidos ao exame na Casa do Idoso Leste.

Em uma segunda fase, uma equipe do CITÉ com 18 profissionais (alunos e professores) fará a análise dos exames para detectar possíveis anormalidades.

### Prevenção

Moradora do Jardim Santa Inês, Francisca Matos de Pinho, 76 anos, frequenta a Casa do Idoso desde sua inauguração e aprovou o novo serviço oferecido pela prefeitura em parceria com o CITÉ.

“Prevenir é sempre bom, é muito melhor que ficar tomando um monte de remédio. A equipe também é muito atenciosa”, afirmou. Maria Madalena Rezende, 74 anos, desconhecia a técnica de termografia e também aprovou a iniciativa. “O exame é bem simples, rápido. Sou bastante atenta à minha saúde e adorei participar.”

### Diagnóstico complementar

O engenheiro Leandro de Lima Azevedo, que realiza seu doutorado em técnicas termográficas junto ao programa de pós-graduação em Engenharia Biomédica da Universidade Anhembi Morumbi, afirma que o exame pode ser um importante aliado no diagnóstico de doenças e outras informações do corpo humano.

“É uma técnica complementar ao diagnóstico, colaborando para uma maior assertividade do tratamento”, afirmou Leandro Azevedo, que integra a equipe que realiza os exames na Casa do Idoso. Segundo ele, o exame não apresenta riscos, é econômico, altamente preciso e as imagens são geradas quase instantaneamente. “Isso faz da termografia infravermelha uma ferramenta muito útil para o médico na hora de diagnosticar, tratar e fazer prognósticos. É 100% seguro. Não envolve radiação. Não tem dor e não é invasiva.”



Fotos: Adenir Brito/PMJC

### Centro de Inovação

Localizado no Parque Tecnológico, o CITÉ é uma entidade de direito privado e sem fins lucrativos que conta com um grupo multidisciplinar de cientistas com laboratórios de pesquisa, desenvolvimento e inovação. O Centro de Desenvolvimento Tecnológico em Saúde é dedicado ao desenvolvimento de tecnologias relacionadas ao tema, como saúde assistida por computador, novos materiais e próteses, procedimentos diagnósticos e cirúrgicos, além de processos terapêuticos com fototerapia e ozonioterapia.

Universidades como Unifesp, Unesp, Anhembi Morumbi, juntamente com hospitais da região, são parceiros e colaboradores do CITÉ. ■

# ANISTIA FISCAL ✓

## PRORROGADA

## ATÉ 13 DE OUTUBRO

**100%**  
DE DESCONTO DE MULTA E JUROS  
PAGAMENTOS À VISTA

## PARA PAGAR OU PARCELAR SUAS DÍVIDAS



APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA MAIS INFORMAÇÕES

**(12) 3891-3422**  
**Av. Guarda Mor Lobo Viana, 335**  
**Centro • São Sebastião**

f X @ /prefsaoseba

saosebastiao.sp.gov.br



## Esporte&amp;

# Tremembé será sede da final do **Campeonato Brasileiro de Arrancada**



Foto: Divulgação/Prefeitura de Tremembé

**Da redação**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A Comissão Nacional de Arrancada da Confederação Brasileira de Automobilismo (CBA) anunciou que Tremembé foi escolhida para sediar a final do Campeonato Brasileiro de Arrancada.

Mais uma boa notícia para a economia e o turismo da cidade. A prova decisiva da competição está prevista para acontecer entre os dias 22 e 24 de setembro.

A expectativa da Comissão Nacional de Arrancada é de público recorde para o evento. Na edição de 2022, também em Tremembé, cerca de 10 mil pessoas participaram da programação.

A pista Race Valley de Tremembé coloca a cidade na posição de Capital da Arrancada no Vale do Paraíba. A pista

tem extensão de aceleração de 1/8 de milha ou 201 metros. A área de frenagem é de 350 metros e a altitude de 560 metros em relação ao nível do mar.

É homologada pela Confederação Brasileira de Automobilismo (CBA) e pela Federação Internacional de Automobilismo (FIA), a mesma instituição que rege as competições da Fórmula 1. A Race Valley é uma das poucas pistas que recebe competições deste porte no estado.

## O Campeonato de Arrancada

O esporte é extremamente popular nos Estados Unidos, onde já inspirou Hollywood a fazer filmes de grande sucesso como a franquia bilionária “Velozes e Furiosos”. A prova de ar-

rancada é uma competição esportiva praticada por veículos automotores onde automóveis e motocicletas, em condições originais ou especialmente preparados, completam um trajeto reto e nivelado no menor espaço de tempo partindo da imobilidade.

É comum que a velocidade dos carros ao final de uma reta de 1/8 de milha se aproxime dos 300 Km/h e que o trajeto seja completado em apenas alguns poucos segundos, sendo necessário um paraquedas para reduzir a velocidade e auxiliar os pilotos na frenagem dos carros.

**A pista fica na Estrada Municipal José Andrade Filho, 2804 - Berizal, em Tremembé. ■**

# UM TIME DE ESTRELAS SEMPRE PERTO DE VOCÊ

PROGRAMAÇÃO  
segunda - sexta

NOVODIA 7h com MARCELA MESQUITA

vale+ demais 11h com GABRIELA ABRAVANEL & GUILHERME GALAZZO

HO RA DO VALE 12h com VINICIUS VALVERDE

sbt ESPORTE+ 14h com LUCAS TAVARES

THA THI NOTÍCIAS 19h20 com LAÍS PEÇANHA



tvthathi

sbt

## Arquitetura&amp;

Reduza,  
Reuse e  
Recycle

O que podemos fazer hoje para melhorar o nosso amanhã

**Barbara Gomes e Karina Delavor**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Na arquitetura temos à nossa disposição uma abundante gama de recursos para a criação de projetos mais responsáveis. Com o avanço constante de novas tecnologias, surge também a oportunidade de explorar a reciclagem de materiais como base para a produção de novos produtos. Um dos principais materiais recicláveis é o plástico, que é considerado um grande vilão ambiental. No entanto, por meio de processos de transformação, o plástico pode ser reutilizado de diversas maneiras: incluindo a criação de madeira plástica, elementos decorativos, brises, tipos variados de pisos, acabamentos e até mesmo fabricação de móveis.

A confecção de móveis a partir de plástico reciclado segue uma abordagem ecologicamente consciente e sustentável, apresentando a mesma qualidade do plástico tradicional virgem, que é produzido a partir de recursos naturais não renováveis. O plástico reciclado tem conquistado cada vez mais espaço no mercado, esse material é obtido por meio do processamento de resíduos plásticos descartados, e são reutilizados na fabricação de novos produtos. Essa



Foto: www.stylobar.com.br

prática contribui para a redução da demanda por plástico virgem e ajuda a minimizar o impacto ambiental associado à produção em larga escala e descarte irresponsável do plástico.

Grandes empresas e designers de mobiliário já vem adotando novas práticas e trazem peças lindas e funcionais que atraem cada vez mais o consumidor para esse mundo mais sustentável.



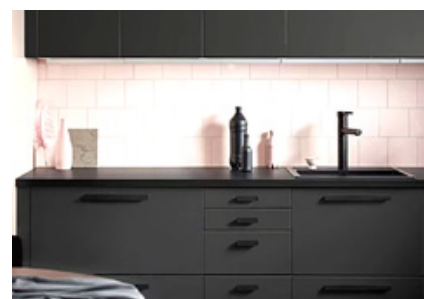
ECOLLAB08-----

A **Lounge Chair** é um exemplo de peça resultante ao trabalho de grande impacto e conscientização. A empresa vem transformando o plástico reciclado nas mais diversas opções de móveis externos, reduzindo assim o acúmulo do resíduo na natureza e fabricando móveis com alta durabilidade e resistente a intempéries.



HERMAN MILLER-----

A cadeira **Aeron** é referência em assentos ergonômicos desde seu lançamento em 1994, e hoje está incluindo a adição de plásticos que terminariam poluindo os oceanos.



Fotos: Divulgação

IKEA-----

A linha **Kungsbacka** para cozinhas surgiu após muito estudo para incluir o uso da garrafa pet na produção dos móveis, sem alterar forma, função e qualidade do produto. ■

GOMES  
DELAVOR  
ARQUITETURA & CONSTRUÇÃOSUA SAÚDE MERECE O  
MELHORATENDIMENTO PREMIUM EM UMA  
ESTRUTURA IMPECÁVEL QUE REÚNE TODAS  
AS TENDÊNCIAS MUNDIAIS

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

VEM PRA CIA

f @ @CIATHLETICASJC ▶ CIAATHLETICAOFICIAL CIAATHLETICASJC.COM.BR

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

Companhia  
Athletica

**Passarella&**

# Celebrando a moda em São José dos Campos com muito Estilo



@atelielilianeoliveira

**Liliane Oliveira**

RMVALE

São José dos Campos, uma das cidades mais importantes do estado de São Paulo, está com a moda sempre em evidência e trazendo tendências e estilos para abrilhantar ainda a beleza do município. Neste artigo, exploraremos como a moda se conecta a São José, apresentando as principais peças e estilos presentes na cidade.

### Tendências da moda:

Este ano, a cidade tem se destacado como um polo de moda, com uma variedade de estilos e marcas locais ganhando destaque. Entre as mais populares, podemos citar:

- **Estampas vibrantes:** Para combinar com o clima festivo, estampas alegres e vibrantes estão em alta. Desde estampas florais até padrões geométricos, as opções são diversas e prometem trazer um toque de energia e vitalidade aos looks dos moradores da cidade.

- **Tons pastéis:** Se você prefere um estilo mais suave e romântico, os tons pastéis são uma ótima escolha. Cores como lavanda, rosa claro e azul bebê estão em alta e podem ser combinadas em diferentes peças de vestuário, como vestidos, saias e blusas.

- **Roupas esportivas elegantes:** A athleisure continua em alta, combinando conforto e estilo. Para quem busca um visual descolado e moderno, apostar em peças esportivas, como leggings, jaquetas corta-vento e tênis, é uma excelente opção.

### Há vários eventos de moda em São José dos Campos:

A cidade oferece ao longo do ano diversos eventos que trazem as principais estampas em destaque.

**Desfiles de moda:** Grandes marcas e estilistas locais possuem a oportunidade de apresentar suas coleções em desfiles exclusivos. Esses eventos são uma vitrine para os talentos da moda.

**Feiras e exposições:** Esses espaços são dedicados a feiras e exposições que reúnem diferentes marcas e estilistas da região. Os visitantes podem conferir de perto as últimas tendências da moda, conhecer novas marcas e até mesmo adquirir peças exclusivas.

Beijinho, beijinho e até a próxima edição! ■



@adoniaefe  
Liliane Oliveira

*Se não for o Senhor o construtor da casa, será inútil trabalhar na construção. Se não é o Senhor que vigia a cidade, será inútil a sentinela montar guarda.*

Salmos 127



# 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](https://linktr.ee/totvstsm)

A  
TOTVS  
ACREDITA NO  
BRASIL  
QUE



## Saúde&amp;

# Resolução de conflitos: O eu e o outro

Temática: Manejo de estresse - Convivências

Eugênia Mattos e Caroline Yu  
@envolvemais  
RMVALE

Recentemente fui convidada para falar sobre choque cultural para um grupo de estudantes estrangeiros que estavam se preparando para a aventura dos próximos 9 meses - tempo de duração do intercâmbio.

E, me fiz a pergunta de qual a importância, ou melhor, relevância deste tema sob o ponto de vista da saúde emocional. Este tema de choque cultural é amplamente discutido sob a perspectiva da comunicação e resolução de conflitos, numa tentativa de analisar as diferenças culturais como eles sendo de fato o objeto de estudo. Ou seja, por exemplo, sabendo que o Brasil é em teoria um país mais afetuoso e expressivo, isso seria o suficiente para que isso sanasse os possíveis conflitos.

Então, fiz o primeiro questionamento: será que saber como o Brasil é (se é que isso é possível dada a sua dimensão geográfica e diversidade cultural e histórica) ajuda no manejo de estresse e conflitos? A resposta é não. Não apenas por ser isso da ordem da teoria e racional, mas porque os esforços estão direcionados aos fatos externos - o outro - e não o que isso pode provocar reações e emoções em mim.

E, como não é possível realmente criar uma fórmula mágica, ou eu seria uma excelentíssima diplomata e ganharia sempre o Prêmio Nobel da paz,



resolvi abordar a temática de outra forma. O que o encontro com uma outra pessoa, diferente de mim (comportamento, língua, valores, percepções, pensamento etc), provoca?

Essa resposta eu dou: o diferente provoca desconforto. E, não sabemos muito bem ainda como lidar com essa

sensação de inadequação, de desencaixe, de estranhamento, de frustração, medo, angústia, vergonha e vulnerabilidade. Aliás, isso tudo entra dentro de uma bolha gigante que costumamos nomear de “estresse”. Diante deste cenário emocional, muitas pessoas reagem de forma violenta, agressiva, na

tentativa de dominar as emoções que incomodam, descontando em pessoas, comida, compras entre outros.

Ou seja, o que gera o estresse não é apenas um fato objetivo externo, se não as emoções difíceis e complexas que são geradas de frustração, falhas, vergonha, medo, impotência e raiva. Com isso, quero apenas trazer uma nova camada de compreensão dos fatores que compõem o estresse. A sobrecarga de um dado trabalho é estressante, pela sobrecarga em si, mas também pela sensação de frustração e cobranças do outro e de si mesmo na tentativa de ser o super-humano e entregar resultados, desempenho e performance.

Quando o estresse, ou desconforto emocional é gerado a partir de uma interação com outra pessoa, a resolução de conflitos é um pouco mais complexa, pois além da sua bolha gigante de

emoções, tem também a de um outro da qual você desconhece e não tem controle sobre. Agora, se costumamos fugir das nossas emoções desconfortáveis, imagine ter que considerar a de outros! É quase uma ofensa e uma afronta que o outro tente mostrar aquilo que eu tento negar a todo esforço. Não? Percebam então, a raiva e o incômodo gerado a partir de conflitos. Mais fácil apontar dedos, atribuir culpas, responsabilidades e planos de otimização e melhorias.

Não tenho nada contra soluções de compromissos e acordos. Elas são necessárias para o convívio em sociedade. Mas, o respeito pelo acordo e pelo outro, só acontece de forma genuína se eu consigo dar um passo para trás e enxergar o outro como alguém que **também** sofreu de alguma forma com o conflito gerado. Não é necessário que ele sofra

exatamente da mesma forma que você para você poder ter empatia, basta você enxergá-lo também como um ser humano perfeitamente imperfeito com você.

Conviver com outro não é fácil. Perceber que o outro pode ser um espelho de mim, daquilo que tento negar de mais profundo é um exercício de autoconhecimento, aceitação e vulnerabilidade constante. Mas, de que outra forma eu poderia saber quem eu realmente sou? ■

UMA DAS **BIG 5**  
ATTITUDE CHANGES EVERYTHING

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

**53** 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**

## Veloz&



# Saiba mais sobre o queridinho do momento, o Carro Elétrico

**Samantha Pinto**

RMVALE

Vendido como uma alternativa mais sustentável e inovadora que ajuda na mobilidade, os carros elétricos ou híbridos estão se tornando cada vez mais populares e atraentes entre os consumidores

No primeiro quadrimestre de 2022 foram vendidos cerca de 12 mil carros elétricos, um aumento de 78% comparado com o mesmo período de 2021. Algumas cidades já estão implementando incentivos

para a compra desses veículos, contudo, ainda existem muitas dúvidas a respeito do automóvel.

Segundo uma pesquisa da Stellantis, dona de marcas como a Fiat, Jeep, Peugeot e Citroën, mostra que os carros elétricos podem não ser tão sustentáveis como a maioria das pessoas pensam.

Modelos que usam fontes de energia disponíveis na Europa por exemplo, são mais nocivos ao meio ambiente do que

carros movidos a etanol. Entretanto, se esses carros forem carregados com a energia brasileira, são mais ecológicos.

### Carros elétricos no Brasil

A energia brasileira é uma das mais sustentáveis do mundo e grande parte de sua energia é gerada em usinas hidrelétricas, por isso, os carros elétricos no território brasileiro são mais ecológicos. ■

## Meon Menu&

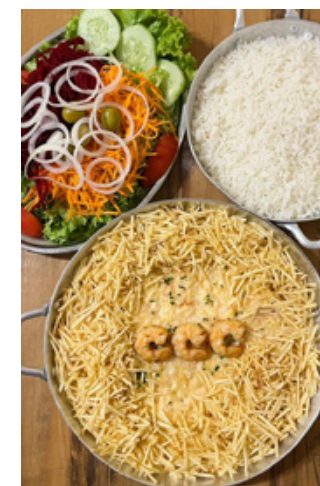
# Conheça o Restaurante Sr dos Peixes

**Samantha Pinto**

RMVALE

O restaurante Sr dos Peixes, em São José dos Campos, é o lugar certo para aqueles que gostam de frutos de mar e apreciam um ambiente tradicional e familiar. Com um cardápio repleto de delícias, é possível encontrar uma grande diversidade de pratos, como escondidinho, costelinha de tambaqui, casquinha de siri e opções com frango.

Nesta edição do Meon Menu, separamos as principais delícias que podem ser degustadas no Sr dos Peixes.



### Camarão a lá Carmen:

Esse é o carro chefe da casa, criado especialmente pela Dona Carmen. Com uma combinação perfeita de camarão, palmito e catupiry original, a receita foi um dos últimos pratos a entrarem no cardápio e se tornou rapidamente um sucesso entre os clientes. Além disso, o toque especial do prato é a pimenta artesanal a base de mel feita no próprio restaurante.

“Essa combinação é uma receita autoral da Carmem, por isso que o prato leva o nome dela. A pimenta é ela que produz também, preservando sempre por produtos de qualidade e mantendo sempre o padrão. Não é à toa que essa receita de família caiu no gosto dos clientes de uma forma que não conseguimos explicar” diz Murilo, sócio do Sr dos Peixes.



### Isca de tilápia:

Campeã de vendas, a tradicional isca de tilápia faz muito sucesso na casa por causa dos produtos frescos e modo de preparo que acompanha o tempero especial do chef. Sequinha por fora e macia por dentro, possui um sabor delicioso. Ideal para uma entrada ou um petisco.

### Costelinha de tambaqui:

Peixe típico da região de Manaus e com uma carne deliciosa, essa é a costelinha de tambaqui. Servida no formato da costela do peixe, sequinha por fora e macia por dentro. Prato perfeito para os paladares que gostam de um sabor mais forte e vem conquistando o coração da população joseense.



### Filé de tilápia ao molho de camarão:

Um dos queridos da casa, o prato consiste em um filé de tilápia empanado e frito, camarão frito e molho branco extremamente cremoso e com um sabor inigualável. Hoje, ele é o 2º prato mais vendido da casa.

### Pratos executivos:

De terça a sexta-feira (exceto feriados) os pratos executivos no período do almoço possuem opções com tilápia, frango e camarão a partir de R\$20,90. O modo de preparo pode ser empanado, grelhado ou à parmegiana, exceto o camarão, que é servido como stroganoff. O prato executivo acompanha arroz, salada, batata frita e você ainda pode escolher entre feijão ou pirão. Um prato bem completo e claro, feito com qualidade. ■



São José dos Campos



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

## Prefeitura entrega novas viaturas 100% elétricas à GCM e à PM

Ao todo foram entregues 38 veículos da marca E-J7, da Jac Motors, sendo 30 carros para a GCM e outros 8 para a PM

Primeira e única cidade do Ocidente a ter veículos totalmente elétricos no patrulhamento preventivo urbano, desde 2018, a Prefeitura de São José dos Campos realizou, em 11 de agosto, a entrega das novas viaturas 100% elétricas que serão utilizadas pela Guarda Civil Municipal e a Polícia Militar, atendendo o programa de Atividade Delegada. O evento aconteceu no Parque da Cidade e contou com a participação da população e de membros das forças de segurança do Programa São José Unida, lideranças políticas, imprensa e influenciadores digitais.

Ao todo foram entregues 38 veículos da marca E-J7, da Jac Motors, sendo 30 carros para a GCM e outros 8 para a PM.

A nova frota de carros elétricos na segurança, somados aos 9 veículos entregues no final do mês de julho aos agentes de Mobilidade Urbana, está alinhada ao Plano de Gestão 2021-2024, que tem o compromisso de equipar a frota de carros da Prefeitura com veículos elétricos.

O contrato de locação com a empresa vencedora da licitação tem custo de R\$ 336 mil mensais, por um período de 24 meses. ■

São José dos Campos



Foto: Cláudio Vieira / PMSJC

## Prefeitura de São José vai contratar 55 novos professores

Todos os novos professores passarão por formação preparatória para exercício da docência na Escola de Formação do Educador

A Prefeitura de São José dos Campos vai convocar, até o fim de agosto, 55 novos professores aprovados em concurso público. Os profissionais serão chamados para apresentar os documentos exigidos para efetivação.

Serão 32 profissionais da modalidade P1, que lecionarão na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental, tanto no curso regular quanto na EJA (Educação de Jovens e Adultos). Outros 23 profissionais, da modalidade P2, atuarão em escolas de ensino fundamental, a partir do 6º ano e nos anos finais da EJA.

A escolha do local de trabalho seguirá a ordem de classificação no concurso público, homologado em 2019.

Todos os novos professores contratados pela Prefeitura de São José dos Campos passarão por formação preparatória para exercício da docência na Escola de Formação do Educador.

A Prefeitura tem realizado uma transformação digital na rede de ensino municipal com um novo modelo educacional, em que a escola passa a dispor de ferramentas tecnológicas para aprimorar o ensino, além de ambientes mais dinâmicos, colaborativos e de interação. ■



Foto: Adenir Brito / PMSJC

Foto: Claudio Vieira / PMSJC

## Obra vai requalificar corredor viário da Sebastião Gualberto

Prefeitura de São José publica o edital para a contratação das obras de requalificação da avenida Sebastião Gualberto, principal acesso às regiões norte e leste da cidade

A Prefeitura de São José publicou o edital para a contratação das obras de requalificação da avenida Sebastião Gualberto, principal acesso às regiões norte e leste da cidade. A obra criará uma terceira faixa de rolamento em ambos os sentidos da via e da Avenida João Marson até o cruzamento com a avenida Juscelino Kubitschek, próxima à rotatória da antiga Itavema.

Estão previstas duas obras de arte para melhorar as ligações do cruzamento da avenida Teotônio Vilela, entre as regiões sul e norte, por um túnel e a ligação leste e sul

por um viaduto, eliminando o sistema semafórico existente, garantindo maior fluidez e segurança. A ligação leste-norte será feita em nível com três faixas de rolamento.

Com a requalificação, a Sebastião Gualberto passa a ter três faixas de rolamento em cada sentido de circulação, além de passeio e sistema cicloviário em todo o trecho. O pacote prevê a construção de uma nova alça de acesso ligando a via à Avenida Olivo Gomes.

O valor de referência é de R\$ 111.577.006,34, e as propostas devem ser abertas no dia 11 de setembro. ■

## São José é recertificada como Cidade Inteligente

São José conseguiu ainda melhorar sua avaliação em relação aos parâmetros de Cidade Resiliente, passando do padrão ouro para platina, o mais alto nível

São José dos Campos foi recertificada como Cidade Inteligente, Sustentável e Resiliente pela ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), de acordo com três normas internacionais ISO (International Organization for Standardization).

No processo de análise de 276 indicadores que compõem as três normas ABNT NBR ISO (37120, 37122 e 37123), São José conseguiu ainda melhorar sua avaliação em relação aos parâmetros de Cidade Resiliente (norma ISO 37123), passando

do padrão ouro para platina, o mais alto nível da certificação.

O município também recebeu a certificação máxima em práticas sustentáveis (norma NBR ISO 37120) e nível ouro em indicadores relacionados à Cidade Inteligente – norma NBR ISO 37122.

De acordo com a ABNT, por se tratar de um “processo evolutivo, as cidades certificadas podem solicitar a avaliação de indicadores adicionais visando a obtenção de um nível superior da certificação”. A primeira certificação de São José dos Campos havia sido emitida em 16 de março de 2022. ■

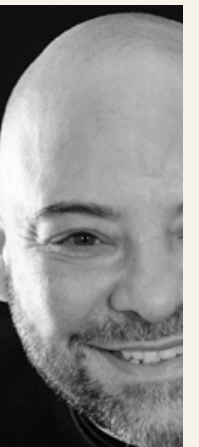
# ACONTECEU, VIROU MEON by Willian Roggles

## EXPOSIÇÃO DIGNIDADE

A Exposição Dignidade, uma série de 10 imagens, vai acontecer no Museu Histórico de Londrina. Essa é a 16ª exposição em 1 ano e vai até 21 de setembro. A exibição tem um significado muito especial: ir à escola é um motivo de orgulho. Segundo o fotógrafo, captar os olhares e a alegria de cada uma dessas meninas foi uma experiência única.



Fotos: Marcelo Weiss



## MODA

A modelo e empresária Priscila Duque faz Live e fotos com exclusividade para Duquesa Store - nova coleção primavera verão 2023.

## CINEMA NO VALE: VALORIZANDO NOVOS TALENTOS

Tive o privilégio de prestigiar a exibição de dois incríveis filmes dirigidos e produzidos pelo talentoso diretor e professor Raphael Carlos. A apresentação contou com a participação de novos atores em ascensão, formados pelo curso 'Atores In Foco'. A emocionante exibição, que contou com a presença de convidados VIP, aconteceu no renomado teatro Univap. Os filmes 'Satura' e 'Prazer, Bruno' não apenas cativaram, mas também nos brindaram com performances excepcionais. Foi uma verdadeira celebração de novos talentos que estão conquistando seu espaço na sétima arte. Parabéns de coração ao Raphael e toda a equipe envolvida nesses projetos inspiradores. Que venham mais oportunidades de apreciar e aplaudir essas estrelas em ascensão!



Atores convidados e formandos do curso "Atores In Foco" nos filmes "Satura" e Prazer Bruno" direção Raphael Carlos.

## MUNDO JURÁSSICO

Dinossauros invadiram a Arena Farma Conde em São José dos Campos com o Circo Internacional da China. Crianças e adultos ficaram encantados com as incríveis apresentações no palco. Parabéns à PB Eventos e ao Paulo Bento, o famoso Popó, por trazerem tantos eventos incríveis ao Vale do Paraíba. Música, teatro, circo - o entretenimento está mais vibrante do que nunca. Não perca essa oportunidade de prestigiar e valorizar a arte e a música. Desejo sucesso!!



Luciano Alves, Paulo Bento "Popó" e Diego Bomba na Arena Farma Conde "Circo Internacional da China".

## NOVIDADE

"O Coronel" bar e restaurante, é sem dúvida uma jornada gastronômica única no Vale do Paraíba. A grandiosidade do novo "Estação Coronel, agora no coração do Shopping Jardim Oriente em SJCampos, nos brinda com um espaço amplo e deslumbrante, abrangendo mais de 500 m² de pura elegância. Uma experiência que transcende paladares e nos envolve em sua atmosfera de sucesso e excelência. Vamos celebrar a inauguração dessa nova era de delícias e momentos. Desejo sucesso!!!



Marcelo Pirani, coordenador regional da AD Shopping, Bene Córdoba e Gustavo De Martini sócios da Estação Coronel e Alexandre Balugoli, gerente geral do shopping Jardim Oriente

## FESTA

Cantora Sertaneja Duda Paiva na Festa de São José, em São José do Barreiro.



Foto: Divulgação



Maria Helena El Khouri e Neide Macedo no Sítio Tia Lena em noite de comemoração.

## PARABÉNS!!!

Aniversário agitado de Ricardo El Khouri: alegria contagiante no Sítio Tia Lena. A querida Maria Helena El Khouri, sua mãe, compartilhou sorrisos ao lado do filho, recebendo os convidados com entusiasmo. No clima da 'festa julina', todos se vestiram a caráter, tornando a celebração ainda mais especial. Destaque para o saboroso buffet assinado por Suzana Hasswani. Momentos inesquecíveis no aniversário do Ricardinho!!



Fotos: Divulgação

## MARCELLO CAMARGO

Filha de Hebe Camargo, Marcello Camargo Capuano doou acervos e visitou o Mistur em Taubaté e conheceu o memorial dedicado à sua mãe, inaugurado este ano.

## CRIANÇA ESPERANÇA

A Rede Globo caprichou em seu programa de TV "Criança Esperança 2023". Entre tantas atrações, o mais esperado foi ver as apresentadoras Xuxa, Angélica e Eliana, que fizeram parte da história dos anos 80 e 90. A presença delas contagiou milhares de pessoas e foram notícias em todas as redes sociais. Eu gostei muito, elas estavam lindas. A arrecadação para a campanha foi grande e contribuirá para várias crianças do Brasil.



Xuxa Meneghel, Angélica Ksyvickis e Eliana Michaelichen

Foto: Divulgação

## FOGÃO A LENHA

Sabor da Roça no Duques Restaurant! Se você é fã da comida feita com carinho e sabor autêntico, não pode perder o cardápio de dar "água na boca". Frango suculento, couve fresquinha, rabada, panquecas, carne de panela e muito mais. Uma verdadeira jornada gastronômica! Não resisto aos almoços semanais. Parabéns à família Duque por nos proporcionar essa experiência deliciosa.



Alessandro Camargo e Gabriel Duque, almoço fogão a Lenha "Duques Restaurante"

## Entrega da EMEIF Maria Augusta é marcada por emoção dos familiares, convidados e ex-alunos

A região central recebeu mais uma unidade escolar, no final do mês de julho, com a inauguração da EMEIF Maria Augusta Ribeiro Daher (localizada na Rua Santa Rosa, 168). O imóvel foi desapropriado para atender os 500 alunos da EMEF Santa Rosa, que funcionava em um prédio alugado, a partir deste segundo semestre letivo, nos períodos manhã e tarde.

Um dos destaques da cerimônia foi a comemoção dos familiares, antigos donos da escola, e filhos da homenageada Maria Augusta, entre eles, Mário Ney Ribeiro Daher. “Ao dar o nome de Maria Augusta a essa escola, prestamos uma justa e merecida homenagem. Alguém que o legado educacional ultrapassa as fronteiras do comum. Que essa escola seja o reflexo do espírito de minha mãe. Que cada aluno seja encorajado e acredite em seu potencial, que persiga seus sonhos com determinação”, falou emocionado Mário Ney.

A secretária de Educação de Jacareí, Maria Thereza Ferreira Cyrino, cumprimentou a todos os presentes, autoridades, convidados, familiares e ex-alunos. “Ter adquirido esse prédio, ter feito essa reforma, sair do aluguel e trazer a escola para cá, foi um grande passo. Nesse momento, trazer nossos alunos para cá, com a escola levando esse nome tão importante, e saber que aqui vai continuar sendo um centro educacional, histórico para a cidade, é muito gratificante. Tenho certeza que esse é um marco para a cidade de Jacareí. Vamos continuar fazendo dessa escola, a grande escola de Jacareí”, disse Maria Thereza.

O decreto foi assinado em 2021, declarando o prédio como utilidade pública. A escola conta com dependências anexas e terreno, em uma área total de 4.964 metros

quadrados. O local passou por uma reforma geral. Para este segundo semestre, serão 20 salas de aula em funcionamento somente no período da tarde.

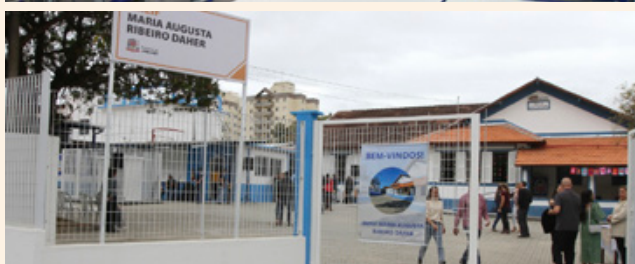
No próximo ano, serão 16 salas físicas, com os dois períodos (manhã e tarde), possibilitando 32 turmas. A EMEIF possui sala de leitura, quadra, brinquedoteca, refeitório, cozinha, e houve reforma de salas já existentes, entre outras melhorias administrativas. O investimento foi de R\$ 8,5 milhões na desapropriação, mais R\$ 2 milhões na reforma.

### Maria Augusta

Maria Augusta Ribeiro do Prado nasceu em Paraibuna no dia 3 de abril de 1923. Seus pais eram João Batista Ribeiro do Prado e Ana Isabel da Conceição Ribeiro do Prado, que tiveram, além de Maria Augusta, outros sete filhos: Malvina, Maria do Carmo, Maria das Dores, Benedito, Jandira (Didi), Danilo e Dulce.

Aos 19 anos, Maria Augusta casou-se com Alfredo Daher e teve quatro filhos: Mario Ney, Paulo Afonso, José Ivens e Isa Maria. Em Dezembro de 1949, o casal mudou-se para Jacareí, fixando residência à Rua Dr. Lúcio Malta, onde nasceu seu quinto filho, Regis Guaracy.

Apesar de sua escolaridade se resumir ao antigo Curso Primário, ajudou a edificar uma família de educadores. Assim, Maria Augusta Ribeiro Daher desempenhou um papel fundamental, incentivando seus filhos e inspirando-os a seguir sua vocação para a educação, com atuação marcante e predominante em Jacareí. Maria Augusta faleceu em fevereiro de 1971, com 47 anos.



Inauguração da EMEIF Maria Augusta, que reuniu convidados e familiares



## Educadores de Jacareí se encontram na VII Jornada Pedagógica para início do 2º semestre letivo

Professores, equipes gestoras e técnicos da rede municipal de ensino de Jacareí se reuniram no final de julho, para a VII edição da Jornada de Formação Pedagógica 2023, promovida pela Prefeitura de Jacareí, por meio da Secretaria Municipal de Educação, no Complexo Educacional Paulo Freire (Teatro Municipal Ariano Suassuna), e na EMEF Décio Moreira (Jardim Dora).

O evento foi realizado nos períodos manhã e tarde, abrindo o segundo semestre letivo. Contou com cinco palestrantes renomados na área, além de oficinas e debates, e teve como meta a conexão aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) com a Educação.

“São momentos de muita reflexão, para pensarmos juntos na tomada de decisões”, destacou a secretária de Educação de Jacareí, Maria Thereza Ferreira Cyrino. O palestrante da abertura foi o professor, bacharel e licenciado em Matemática pela PUC/SP e Mestre em Ensino de Matemática pela PUC/SP, Ivan Cruz, que falou sobre “Ludicidade no Letramento Matemático”.

### Outros palestrantes

Denise Tonello, fez a palestra com o tema “Portfólio de aprendizagem na prática – do planejamento à construção”. Denise é pedagoga formada pela USP, Mestra em Educação formada pela PUC e Psicopedagoga formada pela UNICSUL.

A coordenadora do projeto “Ser Criança é Natural”, Ana Carolina Thomé Pires, que também é pedagoga, especialista em Educação Lúdica, Psicomotricidade e Educação Inclusiva, e Jacqueline Magalhães Palestra, Mestranda em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC – SP / FORMEP), ministraram palestra com o tema “Natureza e cultura escrita”.

Doani Emanuela Bertan fez a palestra com o tema “Reflexões sobre a Educação Especial numa perspectiva inclusiva”. Doani possui graduação em Pedagogia, pós-graduação (Lato-Sensu) em: Educação Especial; Língua Brasileira de Sinais; Psicopedagogia; Prática e Interpretação de Libras Avançada com Ênfase na Elaboração de Material Didático Bilíngue Português/Libras.

Lino de Macedo falou sobre “Os jogos e o lúdico na aprendizagem matemática. É professor titular na área de Psicologia

do Desenvolvimento e Doutor em Psicologia pela Universidade de São Paulo, instituição em que desenvolveu sua carreira docente, no Instituto de Psicologia.

Neste ano foram 48 oficinas diferentes, divididas em 128 turmas, para atender os 1800 profissionais da Secretaria Municipal de Educação, entre professores efetivos, contratados e ADIs (Agentes de Desenvolvimento Infantil), além dos estagiários, que atuam diretamente com os alunos nas unidades escolares.

Os educadores tiveram a oportunidade de vivenciar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) na prática, com apresentação de dados da Secretaria. Todas as oficinas emitiram certificados. A jornada tem por objetivo cumprir a Lei Municipal do Plano de Carreira e Remuneração do Magistério, que garante a formação contínua e empenho na qualificação de todos os profissionais deste quadro.

“A cada ano, aprofundamos os temas com oficinas práticas aplicáveis no chão da sala de aula, todas alinhadas com o Programa em Rede ‘Jacareí Matemática@ndo ODS’”, afirmou a secretária de Educação de Jacareí, Maria Thereza Ferreira Cyrino.



VII Jornada Pedagógica, que abriu o segundo semestre letivo da rede municipal de ensino de Jacareí

# Sisprime do Brasil

## inaugura agência em São José dos Campos



Localizada na Avenida Barão do Rio Branco, 124, a cooperativa de crédito traz modernidade, conforto e nova experiência de atendimento

O cooperativismo de crédito está crescendo no Brasil e se destacando pelo atendimento personalizado, taxas mais competitivas, maior rentabilidade nos investimentos e participação dos cooperados nos resultados anuais. Exemplo de expansão do setor, a Sisprime do Brasil, a maior e mais completa cooperativa de crédito independente do país, e a maior com foco preferencial na área da saúde, inaugurou no dia 25 de julho a sua 43ª agência, sendo a primeira em São José dos Campos, localizada na Avenida Barão do Rio Branco, 124, Jardim Esplanada.

Com uma estrutura completa para recepcionar os cooperados de forma personalizada, a agência conta com um espaço planejado para oferecer bem-estar aos visitantes. “A chegada da Sisprime à cidade fortalece o cooperativismo de crédito que se destaca pelo atendimento diferenciado, com foco em atender as necessidades do cooperado. Estamos localizados em área nobre da cidade e contamos com uma equipe experiente para oferecer um atendimento de excelência”, destaca Elcio Dutra da Silva, gerente da agência.

A cerimônia de inauguração contou com a presença da diretoria da Sisprime do Brasil, autoridades, médicos e profissionais da saúde, empresários e profissionais liberais. Na abertura, o Presidente da Sisprime do Brasil, Dr. Álvaro Jabur, ressaltou os diferenciais do cooperativismo de crédito. “Trabalhamos para melhorar a vida financeira das pessoas. Oferecemos



Da esquerda para a direita: Heloisa Rocha, Elcio Dutra, Dr. Alvaro Jabur, Ananda Mendonça, Ines Almeida e Michel Cardoso

um atendimento personalizado e devolvemos valores ao setor produtivo por meio da distribuição das Sobras aos cooperados, o que traz riqueza para a comunidade. Temos ainda participação ativa nas localidades para contribuir com o desenvolvimento das regiões onde estamos inseridos”, afirmou.

A instituição dispõe atualmente de mais de 40 linhas de crédito pensadas de forma personalizada para atender às necessidades e demandas de cada cooperado com atendimento individualizado e assessoria financeira exclusiva. Na Sisprime do Brasil, os associados contam com todos os serviços financeiros entre conta corrente, aplicações, financiamentos, cartões de crédito e vários outros produtos.

#### Sobre a Sisprime do Brasil

A Sisprime do Brasil foi fundada em 1997 e é a maior e mais completa cooperativa de crédito independente do

país e a maior cooperativa de crédito do Brasil com foco preferencial na área da saúde. Administra R\$ 6,7 bilhões em ativos e possui patrimônio líquido de R\$ 1 bilhão. É associada ao Fundo Garantidor do Cooperativismo de Crédito, que garante depósitos de até R\$ 250 mil por CPF/CNPJ. A cooperativa conta com 43 agências nos estados do Paraná e São Paulo, e mais de 46 mil cooperados. Os cooperados recebem atendimento exclusivo com profissionais capacitados para orientação financeira e contam com a participação na distribuição das sobras anuais.



Escaneie o QR Code utilizando a câmera do seu smartphone e saiba mais sobre as vantagens de ser Sisprime do Brasil.

meon  
apresenta



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

## TODO SÁBADO ÀS 10H



## Etiqueta Social&

# Trabalho e Reuniões

Ficar atento aos excessos no ambiente de trabalho é de extrema importância. A Etiqueta Social tem um papel claro e objetivo, auxiliar as pessoas através de um conjunto de regras e costumes. Na área corporativa, cautela nunca é demais. Usar uma boa comunicação, ser respeitoso e se portar de maneira adequada é essencial.

- 1.) Vista-se bem e de acordo com as regras da empresa. Isso é importante para mostrar que você compreende os valores da companhia em que trabalha.
- 2.) Ao utilizar o telefone, cumprimente e identifique-se para agilizar a conversa, perguntando, em seguida, se a pessoa pode falar no momento.
- 3.) Os pronomes de tratamento devem ser respeitados e utilizados diariamente por todos os colaboradores, bem como em conversas com clientes e outros públicos.
- 4.) Seja cortês ao escrever um e-mail. Um texto mal digitado ou com erros de português demonstra desleixo e até falta de respeito para com o destinatário.
- 5.) Se não for possível cumprir o compromisso no horário marcado, avise quanto ao atraso ou, em último caso, o cancelamento.
- 6.) Ao chegar e ao sair, cumprimente todos que estiverem pelo percurso, seja com um aceno, uma fala, seguido ou não de um aperto de mão. ■



Foto: Freepik



## UMA VIAGEM GASTRONÔMICA PELAS CIDADES

**PREPARE O APETITE!**

*O melhor da gastronomia  
você encontra no Portal Meon.*

Entrevistas, receitas, dicas de restaurantes, os melhores serviços delivery e promoções exclusivas de um verdadeiro clube gastronômico on-line.

**meon**

ACESSE [WWW.MEON.COM.BR](http://WWW.MEON.COM.BR)  
E RECEBA AS INFORMAÇÕES DOS MELHORES  
AROMAS E SABORES DE SÃO PAULO



# 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 7644 ☎

**inspire**  
PSICOLOGIA

PSICOLOGIA  
PSIQUIATRIA  
PSICANÁLISE  
PSICOPEDAGOGIA  
NEUROPSICOLOGIA

12 98844 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](http://valesul.shopping)