

# metrópole

magazine



## EVOLUÇÃO DA BELEZA

DA MITOLOGIA À  
ATUALIDADE

**RAFAEL MACEDO**  
DISCIPLINA DE UM  
MEDALHISTA OLÍMPICO

**MEON MENU**  
GUIA GASTRONÔMICO DE  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

# VALE VERÃO

- ★ São Sebastião (Balneário dos Trabalhadores): 01 e 02 de fevereiro
- ★ Caraguatatuba (Martim de Sá): 08 e 09 de fevereiro
- ★ Ilhabela (Praia Grande): 15 e 16 de fevereiro

**ARENA KIDS**      **ESPORTES**      **DANÇA**  
**BRINDES**      **BRINCADEIRAS**      **E MUITO MAIS!**

**PATROCÍNIO:**

**REALIZAÇÃO:**

**APOIO:**

## EDITORIAL

A primeira edição da **Metrópole Magazine** de 2025 destaca a qualidade de vida, o bem-estar, a saúde, a estética, entre outros temas. Em se tratando de beleza, temos várias reportagens e orientações importantes que podem impactar positivamente no seu futuro.

A relação entre estética, saúde e bem-estar está muito conectada. Afinal, a estética está relacionada à beleza física e visual, enquanto a saúde está conectada ao funcionamento adequado do organismo. Por sua vez, o bem-estar engloba o equilíbrio emocional e mental.

Ao se preocupar com a estética, o indivíduo busca sentir-se bem consigo mesmo, o que contribui para uma melhora na autoestima. Além disso, cuidar da beleza também envolve hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e cuidados com a pele e cabelos, fatores que influenciam diretamente na saúde das pessoas.

O leitor pode observar na capa, uma imagem icônica. Ela é Vênus, na mitologia romana, a deusa do amor, da beleza e da fertilidade. Sua figura é eternamente associada à perfeição estética e ao encantamento, simbolizando a atração irresistível e o poder transformador do amor.

Também apresentamos nessa edição, o Guia Gastronômico para que o leitor tenha em suas mãos, as mais variadas opções de restaurantes e similares em São José dos Campos.

Aproveite para desfrutar da **Metrópole Magazine** que abre mais uma temporada, produzida pelo Grupo Meon de Comunicação.

**Boa Leitura**  
 Reinaldo Moreira  
 Editor-Chefe

## metrópole magazine

**Regina Laranjeira Baumann**  
 Diretora Executiva

**Reinaldo Moreira**  
 Editor chefe

**Rubens Baracho**  
 Jornalista

**Bárbara Nogueira Gomes, Karina Delavor, Liliane Oliveira e Rodrigo Cardoso**  
 Colunistas

**Adriano Augusto**  
 Diagramação/Artes

**Lígia Sato e Sabine Baumann**  
 Departamento Comercial

Capa: Interpretação abstrata de 'O Nascimento de Vênus' de Sandro Botticelli (1A)

**EDIÇÕES ANTERIORES:** [www.meon.com.br](http://www.meon.com.br)

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

**BDO**

**Diário da Metrópole LTDA**  
 CNPJ 18.859.803/0001-61  
 Contlife Center - Av. Salmão, 325  
 Salas 33 e 34 - Jardim Aquarius  
 São José dos Campos, SP CEP 12246-260  
 Pabx (12) 3204-3333  
 Email: [redacao@meon.com.br](mailto:redacao@meon.com.br)

**ANER**  
 ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS

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

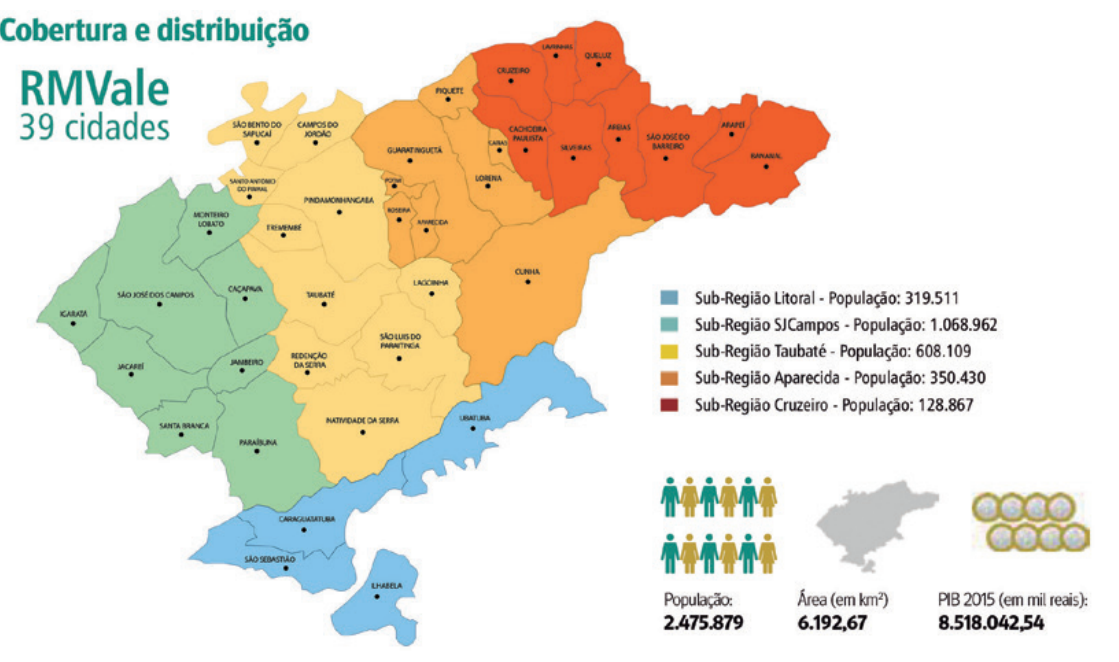
**APOIO:**

**ASSECRE** Associação das empresas do Vale do Paraíba

**CIESP**

### Cobertura e distribuição

**RMVale**  
 39 cidades



## Frases&

**“UMA VIDA ATIVA É O SEGREDO PARA UMA MENTE TRANQUILA E UM CORPO SAUDÁVEL”**

**Fernando Wagner dos Santos Vale**  
Secretário de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida de Taubaté



Foto: Divulgação

**“O esporte é uma das principais ferramentas de transformação social, pois antes de formar um atleta, forma um ser humano e um cidadão”.**

**Tiago Dias**, Secretário de Esportes e Qualidade de Vida de São José dos Campos



Foto: Claudio Vieira/PMS

**“A prática regular de atividades físicas é essencial para a saúde plena da população, promovendo bem-estar e qualidade de vida”**

**Carlos Eduardo Dudi** - Secretário de Esportes e Recreação de Jacaré



Foto: Divulgação

**“O esporte desempenha um papel muito importante na sociedade, é fundamental para o desenvolvimento das pessoas, traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. É essencial para a qualidade de vida e não separa raça, gênero, religião ou classe social, por fim, é também um instrumento de inclusão social.”**

**Fernanda Bordan Tomé de Amarilla**,  
Secretária de Esporte e Entretenimento de Caçapava



Foto: Divulgação

**NIPBR**  
NIPCABLE

# VIVA + EXPERIÊNCIAS ÚNICAS!



## # DÁUM NIPAÍ

- Internet
- Tv por assinatura

Saiba mais:



**SEU INGLÊS FLUI, SUAS OPORTUNIDADES → TAMBÉM**

**MATRICULE-SE AGORA MESMO E ESCOLHA SEU PRESENTE:**



**Mochila inFlux**  
Modelo exclusivo da inFlux para notebook.

OU

**inFlux Traveler**  
Um módulo de inglês para viagens com duração de 1 semestre letivo.



Para mais informações, entre em contato com a gente!



Acesse o QR Code e saiba mais.

**DOMÍNIO DO INGLÊS MAIS RÁPIDO**  
COM GARANTIA EM CONTRATO



\*Consulte regulamento do Compromisso de Aprendizado em uma unidade inFlux.  
\*\*Promoção por tempo limitado, não cumulativa com outras promoções inFlux e válida apenas para os alunos 2025 em unidades participantes.



## Especial&

# Beleza eterna: a influência de Vênus nas tendências estéticas de hoje

Reinaldo Moreira

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**A** obra-prima renascentista, como mostra a capa dessa revista com o Nascimento de Vênus, de Sandro Botticelli, é uma celebração da beleza idealizada e da harmonia estética que atravessa séculos. Criada no final do século XV, a figura central, Vênus, emerge das águas como uma personificação do amor e da perfeição, com traços delicados, proporções idealizadas e uma serenidade quase divina.

Essa representação da beleza, ainda hoje, serve como referência para discussões sobre padrões estéticos. Enquanto na época de Botticelli a beleza era vista como reflexo da divindade e da harmonia natural, a estética contemporânea combina influências clássicas com uma pluralidade de novos padrões, muitas vezes ditados pela moda, pelas redes sociais e pela ciência.

Procedimentos como harmonização facial, técnicas de rejuvenescimento e intervenções estéticas modernas buscam recriar, em muitos aspectos, a simetria e a proporção admiradas na arte renascentista. Contudo, a interpretação contemporânea da beleza transcende o físico, celebrando também diversidade, individualidade e expressões culturais distintas.

Nos dias de hoje, com o crescente interesse pelo segmento é fundamental adotar cuidados importantes para garantir a segurança e a eficácia dos procedimentos e, principalmente, escolher os pro-



fissionais de confiança. No caso do visagismo, que está inserido nesse contexto, a Matsunos Beleza & Saúde está no mercado desde 1986, atendendo em São José dos Campos. Fábio Matsuno, visagista e proprietário da empresa tem mais de 30 anos de trajetória, uma jornada marcada pela dedicação à arte de transformar cabelos e vidas. “Minha expertise vai além do convencional, destacando-me como especialista em visagismo e posicionamento de imagem. Minha busca por excelência e inovação levou-me a buscar formação científica e profissional em diversos cantos do mundo, como Espanha, Inglaterra e Itália”, conta.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), o setor de estética teve um aumento de cerca de 40% na demanda por procedimentos não invasivos nos últimos anos e somente em 2023, mais de 3,3 milhões de procedimentos cirúrgicos e não ci-

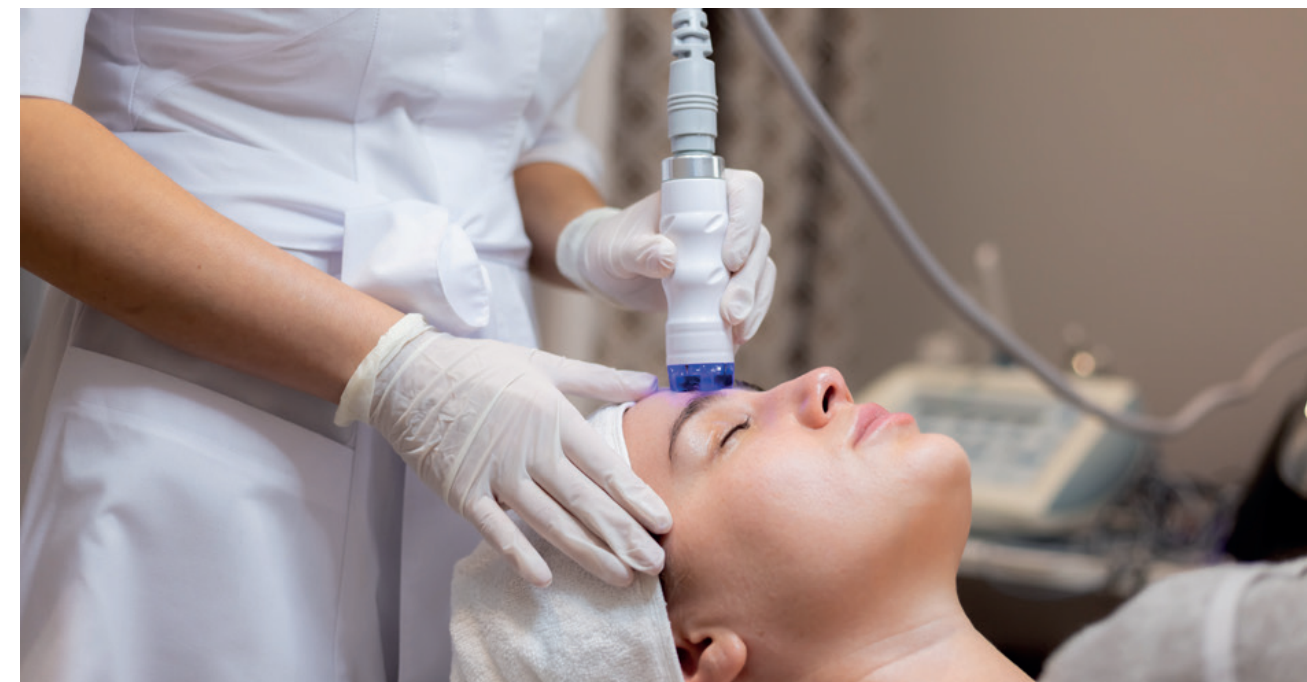
rúrgicos foram feitos no Brasil e um dos mais requisitados é o botox. Segundo Mariana Rossi, proprietária da Botocenter, empresa especializada nesse tipo de procedimento, “a aplicação de toxina botulínica é para controlar e corrigir o aparecimento de rugas e pode ser feita a partir dos 18 anos de idade”, explica.

Além dos procedimentos estéticos que evidenciam a busca pela beleza ou corpo perfeito, um ingrediente a mais aparece nesse conjunto: a prática do Movimento Natural Consciente. Segundo o prof. Eden Carillos, proprietário da Academia Movimento Natural, “o movimento é um convite para você se reconectar com o que seu corpo realmente é capaz de fazer, ultrapassando aquilo que você vê no espelho. Um corpo forte, saudável e bem-condicionado não é apenas uma questão física. Ele sustenta nossas emoções, nossa resiliência e até nossa clareza mental”, garante. ■

## Especial&

# Mercado de estética deve atingir US\$ 41,6 bilhões até 2028 no Brasil

País ocupa a terceira posição no mercado global



Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**O** mercado brasileiro de estética segue em expansão acelerada e deve alcançar faturamento de US\$ 41,6 bilhões até 2028 no Brasil, segundo o relatório da Mordor Intelligence. Atualmente, o país é o terceiro maior mercado de estética no mundo, atrás apenas de Estados Unidos e China. Em um mundo cada vez mais voltado para a imagem, impulsionado pelas redes sociais, a preocupação com a aparência tem levado a um aumento signifi-

cativo na procura por procedimentos estéticos.

No Brasil, são realizados anualmente cerca de 1,5 milhão de procedimentos estéticos, segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP). Além disso, a harmonização facial continua em alta, com um crescimento notável nos últimos anos, refletindo a busca por intervenções menos invasivas que proporcionem resultados rápidos e recuperação mais ágil.

Um levantamento divulgado pela Associação Brasileira da Indústria de Hi-

giene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), referência do setor, é possível ver que a estética é um dos mercados em maior e mais rápida expansão, tendo crescido 567% nos últimos cinco anos e empregando mais de 480 mil profissionais direta ou indiretamente.

Diante desse panorama, profissionais de saúde, como odontólogos, enfermeiros e biomédicos, estão migrando para o setor de estética, atraídos pelo potencial de crescimento e oportunidades de especialização. ■

## Especial&

# CUIDADOS AO ESCOLHER PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Com o crescente interesse por procedimentos estéticos, é essencial tomar decisões com o máximo de informação para garantir a segurança e a satisfação com os resultados. O processo de escolha de um procedimento estético deve ser cuidadoso, levando em conta fatores como a saúde, as expectativas e a experiência do profissional que realizará o procedimento.

A seguir, colocamos alguns cuidados essenciais que você deve tomar antes de decidir por um procedimento estético.

### Avaliar a motivação

Antes de decidir por qualquer procedimento estético, é importante refletir sobre as razões que o motivam a buscar essa mudança. É fundamental que a decisão seja baseada em um desejo pessoal de melhorar a autoestima e a confiança, e não em pressões externas ou expectativas irreais.

A compreensão clara de suas motivações ajudará a garantir que você esteja buscando um procedimento por razões saudáveis e pessoais, o que é crucial para a satisfação com os resultados.

### Pesquisa e escolha do procedimento

Uma vez que você tenha uma motivação clara, o próximo passo é pesquisar os diferentes procedimentos disponíveis que possam atender às suas necessidades.

É importante ter uma compreensão básica dos fatores envolvidos para cada procedimento, incluindo benefícios, limitações e possíveis riscos. Não hesite em procurar informações de fontes confiáveis, como artigos médicos, estudos científicos e opiniões de profissionais experientes.

É vital lembrar que nem todos os procedimentos são adequados para todas as pessoas. Cada corpo é único, e o que funciona bem para uma pessoa pode não ser o ideal para outra. Por isso, é essencial conversar com um cirurgião ou dermatologista qualificado que possa orientá-lo sobre as opções mais adequadas para o seu caso específico.

### Consultar um profissional qualificado

A escolha do profissional que realizará o procedimento é talvez o fator mais importante em todo o processo. É fundamental optar por um cirurgião plástico ou dermatologista certificado, com experiência comprovada no procedimento que você deseja realizar.

Verifique as credenciais do profissional, incluindo formação, certificações e associações a sociedades médicas reconhecidas. Durante a consulta inicial, faça perguntas detalhadas sobre o procedimento, os riscos, o processo de recuperação e os resultados esperados. Um bom profissional será trans-

parente e responderá a todas as suas perguntas com clareza e honestidade.

Essa consulta também é uma oportunidade para avaliar o conforto e a confiança que você sente em relação ao profissional, o que é crucial para uma experiência positiva.

### Consideração dos riscos e complicações

Todos os procedimentos estéticos, mesmo os menos invasivos, desencadeiam algum nível de risco. É fundamental estar ciente deles (que incluem complicações durante o procedimento – infecções, reações adversas a anestésias, cicatrizes – e resultados insatisfatórios) antes de tomar uma decisão.

Um profissional qualificado discutirá esses riscos com você durante a consulta, ajudando-o a entender o que esperar e como minimizar as chances de complicações. Também é importante saber que alguns riscos podem ser reduzidos seguindo cuidadosamente as orientações pré e pós-operatórias fornecidas pelo profissional.

### Preparação adequada para o procedimento

A preparação para um procedimento estético é um passo crucial para garantir resultados seguros e satisfatórios. Isso pode incluir ajustes na alimentação, suspensão de certos medicamentos, como



anticoagulantes, e a adoção de hábitos saudáveis, como parar de fumar.

Seguir todas as instruções pré-operatórias do seu médico é essencial para minimizar os riscos e garantir que seu corpo esteja em sua melhor condição para o procedimento. Além disso, é importante preparar-se emocionalmente para o procedimento. Entender que o processo de recuperação pode levar tempo e que os resultados finais podem não ser imediatos é fundamental para manter expectativas realistas e evitar frustrações.

### Planejamento do pós-operatório

O período de recuperação é uma parte crítica do sucesso de qualquer procedi-

mento estético. É essencial entender as exigências de recuperação antes de realizar o procedimento, incluindo o tempo necessário de afastamento do trabalho, das atividades sociais e das rotinas diárias. Algumas cirurgias estéticas exigem semanas e até meses para uma recuperação completa, e desrespeitar esse tempo pode comprometer os resultados.

O pós-operatório pode envolver o uso de roupas compressivas, sessões de drenagem linfática e a necessidade de evitar atividades físicas intensas.

O acompanhamento regular com o profissional que realizou o procedimento também é fundamental para monitorar a recuperação e garantir que tudo esteja ocorrendo conforme o planejado.

### Expectativas realistas

Por fim, manter expectativas realistas é um dos fatores mais importantes ao escolher um procedimento estético. Embora as cirurgias e tratamentos estéticos possam oferecer resultados impressionantes, é importante lembrar que eles têm suas limitações.

Compreender o que o procedimento pode e não pode fazer ajudará a evitar decepções e garantirá sua satisfação com os resultados. Converse abertamente com o médico sobre suas expectativas e peça para ver fotos de antes e depois de outros pacientes que passaram pelo mesmo procedimento.

Isso pode fornecer uma visão mais clara dos resultados que você espera. ■

## Especial&amp;

# Movimento Natural: muito além do que se vê no espelho

**Prof Eden Carlos de Jesus**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Você já notou como, em qualquer conversa sobre saúde e exercícios, as pessoas geralmente associam o movimento do corpo à queima de calorias ou à busca por um corpo esteticamente perfeito? A ideia de que “tem que malhar” é tão comum que esquecemos o real propósito do movimento. Mas, para mim, malhar é coisa para o dia de Judas. Afinal, malhamos o Judas, não o nosso corpo.

A prática do Movimento Natural Consciente vai muito além disso. Ela é um convite para você se reconectar com o que seu corpo realmente é capaz de fazer, ultrapassando aquilo que você vê no espelho e mergulhando nos benefícios físicos, mentais e emocionais que o movimento pode proporcionar.

Quantas vezes você enxergou o exercício como uma obrigação? Como um “castigo” para compensar os excessos do dia anterior? Agora, imagine uma perspectiva completamente diferente: praticar movimento como uma celebração do que o seu corpo pode fazer, como um ato de respeito e cuidado consigo mesmo. Essa é a essência do Movimento Natural.

Quando você entende o exercício dessa forma — não para “malhar” o corpo, mas para treiná-lo com propósito — algo mágico acontece. Não estamos apenas fortalecendo músculos ou melhorando resistência física. Estamos condicionando nossa mente para lidar melhor com o estresse, fortalecendo nossas emoções para enfrentar desafios e, ao mesmo

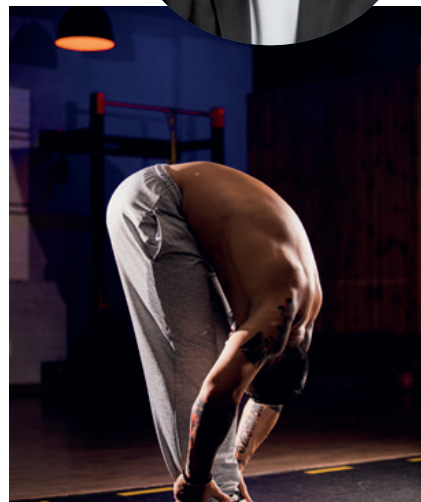


tempo, aliviando dores que o corpo carrega ao longo da vida.

Uma das frases que ouvi há mais de 20 anos do Nuno Cobra e que também cito no meu livro Movimento Terapia é: **“Corpos frágeis não sustentam espíritos fortes.”**

E essa ideia traduz muito do que acredito. Um corpo forte, saudável e bem-condicionado não é apenas uma questão física. Ele sustenta nossas emoções, nossa resiliência e até nossa clareza mental. É isso que o Movimento Natural oferece: um equilíbrio completo, onde o corpo é preparado para viver com vitalidade e a mente encontra espaço para se fortalecer.

Outra grande vantagem do Movimento Natural é que ele não depende de máquinas convencionais ou horas em uma esteira. Ele redefine o emagrecimento, tirando-o do senso comum. Não é apenas sobre queimar calorias. É sobre movimentar-se com propósito e permitir que seu corpo entre em harmonia. É isso que regula funções essenciais, promove o emagrecimento de forma sustentável e fortalece sua



inteligência emocional, sem pressões ou cobranças irreais.

No meu método, entendemos que o corpo não é um inimigo a ser vencido, mas um grande aliado que deve ser cuidado e celebrado. Cada movimento se torna uma oportunidade de autocuidado e de transformação — física, mental e emocional.

Por isso, meu convite é para você que está cansado das “malhações” e de enxergar o exercício apenas como uma punição ou uma forma de alcançar metas estéticas. Experimente enxergar o movimento como um presente, um presente que você carregará consigo até o último dia aqui na Terra.

Dê a si mesmo a chance de redescobrir do que o seu corpo é capaz, e permita que cada movimento seja uma celebração da sua força, do seu propósito e do seu potencial. Afinal, o corpo que se movimenta evolui. E essa evolução transforma você de dentro para fora. ■



Então,  
bora pro  
movimento!

## Especial&amp;

# Fábio Matsuno e o conceito de Visagismo

**Fábio Matsuno**  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Entre os procedimentos que estão em alta, falando de estética e beleza, o visagismo se apresenta com uma grande solução para valorizar a beleza de um rosto. Nele, são analisados aspectos como o formato do próprio rosto, olhos, nariz, boca, queixo, textura e cor da pele, tonalidade dos cabelos, proporções do corpo e a linguagem não verbal, além de fatores subjetivos, como a identidade e os desejos de quem busca essa orientação. Isso resulta em escolhas conscientes para cortes de cabelo, maquiagem, sobrancelhas, coloração e até vestuário, que transmitam a mensagem desejada.

A análise do formato do rosto e de todas as características são fundamentais para a escolha de um corte e cor de cabelo e maquiagem. Segundo Fábio, visagista e proprietário do Matsunos beleza e saúde, uma análise bem detalhada permite criar um equilíbrio visual e destacar as melhores características individuais. Cada formato de rosto tem suas particularidades, e o objetivo é realçar a harmonia facial e disfarçar possíveis desproporções de forma sutil e personalizada.

O espaço de beleza que atende desde 1986, em São José dos Campos, aponta que as características pessoais como personalidade e estilo de vida, são elementos essenciais no processo de visagismo porque ajudam a criar uma imagem que não apenas seja esteticamente agradável, mas que também reflita quem a pessoa realmente é e se

adapte à sua rotina. O visagismo não é apenas sobre aparência; é uma ferramenta para alinhar a imagem externa com a essência interna, promovendo autenticidade e funcionalidade.

Quando o visagismo leva em conta a personalidade e o estilo de vida, os resultados são mais autênticos e sustentáveis. A verdadeira eficácia do visagismo está em sua capacidade de unir estética, funcionalidade e individualidade. É isso que torna o processo único e transformador.

Podemos definir visagismo como a arte e a ciência de criar uma imagem pessoal harmônica e personalizada, levando em conta as características físicas, a personalidade e os objetivos de vida de cada pessoa. ■



[/matsunosbelezaesaude/](https://www.instagram.com/matsunosbelezaesaude/)



Fonte: Matsunos Beleza & Saúde

## Especial&

# Botocenter e a eficácia do botox como procedimento estético

**Mariana Rossi**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A Toxina Botulínica, conhecida popularmente como Botox, é um procedimento estético que pode ser realizado por pessoas a partir dos 18 anos de idade, visando principalmente o controle e correção do aparecimento de rugas. Ela não só é eficaz no tratamento de rugas existentes, como também pode prevenir o aparecimento de novas, ao inibir o movimento excessivo dos músculos responsáveis por essas marcas. Em pessoas mais jovens, os efeitos iniciais da aplicação são notados entre 3 a 5 dias, com os resultados completos surgindo em até 15 dias. Embora a duração do efeito seja mais evidente nos primeiros 60 dias, o efeito total da toxina se estende por mais tempo. Para manter os resultados, é recomendada a realização de novas aplicações a cada 4 meses.

Após o procedimento, é importante que o paciente evite massagear ou coçar a área tratada, assim como a exposição solar e a prática de exercícios físicos por 24 horas. Além disso, deve-se manter a posição vertical durante as primeiras 4 horas e evitar deitar ou abaixar a cabeça nesse período. Pequenos sinais como vermelhidão ou inchaço podem surgir ao redor dos pontos de aplicação, mas tendem a desaparecer rapidamente sem necessidade de tratamento. Também pode ocorrer dor de cabeça em alguns dias, mas isso geralmente desaparece por conta própria. A exposição solar deve ser evitada, pois pode acelerar o envelhecimento da



Foto: Divulgação

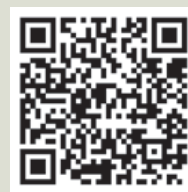
pele. É importante o acompanhamento de um profissional especialista para garantir que o plano de tratamento seja seguido corretamente, respeitando as orientações e precauções necessárias.

Para um acompanhamento preciso e a avaliação dos resultados, o paciente deve retornar ao médico para uma reavaliação entre 15 e 21 dias após a aplicação, a fim de verificar a necessidade de ajustes ou complementações no tratamento. Vale destacar que os resultados podem variar de pessoa para pessoa, dependendo da reação individual e de fatores externos.

Em relação aos idosos, a Toxina Botulínica previne o surgimento de rugas e suaviza aquelas existentes. Os cuidados necessários antes e após a aplicação são os mesmos, e a duração

dos efeitos também é a mesma. Contudo, em pessoas mais velhas, é comum que se utilize uma quantidade maior de toxina, devido à perda de colágeno e ao surgimento de rugas mais marcadas ao longo dos anos.

A Toxina Botulínica pode ser combinada com outros tratamentos estéticos, como preenchimentos e lasers, e na Botocenter, recomendamos frequentemente o uso do Restylane Skinboosters para melhorar a hidratação da pele e minimizar as linhas finas. ■



Fonte: Botocenter

## Especial&

# Transplante de sobrancelhas ganha destaque na redefinição da estética facial

Procedimento oferece solução natural e duradoura

**Da Redação**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A procura por sobrancelhas bem desenhadas virou uma prioridade para muita gente que quer deixar o rosto mais harmonioso. Uma das soluções que tem ganhado popularidade é o transplante de sobrancelhas, como o procedimento Full Brows. Esse método entrega resultados que parecem naturais, tem recuperação rápida e ajuda a corrigir falhas, ao mesmo tempo que redefine as expressões.

Segundo um estudo publicado pela International Society of Hair Restoration Surgery (ISHRS), os transplantes de sobrancelhas cresceram 32% nos últimos cinco anos, acompanhando a alta demanda por procedimentos de restauração capilar. A pesquisa aponta que a estética facial, incluindo as sobrancelhas, tem atraído muitos pacientes para as clínicas.

Stanley Bittar, CEO da Stanley's Hair, de São Paulo, explica como essa tendência reflete uma preocupação mais ampla com a autoestima. “As sobrancelhas moldam o rosto e transmitem emoções. Quando elas apresentam falhas ou um formato desarmonioso, o impacto é direto na confiança da pessoa. O transplante é uma solução efetiva porque devolve essa harmonia de forma duradoura”, destaca.

### Como funciona o transplante de sobrancelhas

O procedimento Full Brows utiliza técnicas semelhantes ao transplante capilar, com a retirada de folículos da região da nuca, que são implantados cuidadosamente para recriar o desenho das sobran-

celhas. Este processo é minimamente invasivo e realizado com anestesia local, garantindo conforto ao paciente. O crescimento das sobrancelhas implantadas é gradual, alcançando o resultado final entre seis meses e um ano. O pós-operatório costuma ser simples, com restrições leves nos primeiros dias, como evitar exposição ao sol e não esfregar a região.

A popularidade do transplante de sobrancelhas está diretamente ligada às mudanças de padrões estéticos. Nas últimas décadas, o excesso de depilação levou muitas pessoas a enfrentarem falhas permanentes. Hoje, a tendência é de sobrancelhas mais cheias e naturais. Esse procedimento também é indicado para quem sofreu acidentes, queimaduras ou possui condições como alopecia areata, que afetam o crescimento dos pelos na região.

### Soluções e cuidados no dia a dia

Para quem não deseja recorrer ao transplante, opções como maquiagem

definitiva e lápis de sobrancelha continuam populares. No entanto, esses métodos demandam manutenção constante e podem não oferecer o mesmo impacto de longo prazo. Por outro lado, o transplante permite resultados personalizados e permanentes.

Stanley Bittar ressalta a importância de buscar profissionais qualificados. “Um bom transplante não se limita à técnica. A experiência do especialista em entender as expectativas do paciente e garantir um resultado harmonioso é o que faz toda a diferença”, afirma. Para os interessados no procedimento, é essencial realizar uma consulta inicial para avaliar a viabilidade do transplante. Os profissionais analisam a densidade dos folículos na região doadora e discutem as expectativas de resultado. Com os avanços das técnicas e a procura cada vez maior por soluções que sejam naturais e duradouras, o transplante de sobrancelhas vem se firmando como uma opção popular no mercado de estética. ■



Foto: Divulgação

Fonte: @StanleyBittar

## Meon Esporte&

# A vida regrada de Rafael Macedo, joseense e medalhista olímpico no judô

### Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O judoca joseense, Rafael Macedo, de 30 anos, é um dos principais nomes do judô brasileiro e é referência para quem está iniciando na modalidade. Medalhista olímpico, Rafael conquistou o Bronze nas Olimpíadas de Paris em 2024. O atleta conta um pouco sobre sua rotina, principalmente fora das competições.

“Eu vivo muito em prol da minha carreira. Tenho que cuidar bastante do descanso e da alimentação 24 horas por dia. Mas quando estou de férias ou folga, minha rotina é descansar, viajar com a família. Ficar mais de boa.”, garante.

Mantendo uma vida regrada por conta de suas atribuições profissionais, Rafael procura estar o máximo que pode ao lado da família. “Como eu viajo muito, quando tenho tempo eu fico com minha esposa, vendo séries e filmes, comendo num restaurante legal. Temos uma cachorrinha que levamos ao parque para passear.” conta.

Tudo o que o judoca faz deve ser bem planejado. “Tenho que planejar para não afetar a preparação. Viajar só quando está longe de alguma competição ou fazer viagens curtas. Procuo ficar mais em casa ou passear pela cidade, ir aos parques, principalmente em preparação para alguma competição”, garante.



### Principais conquistas de Rafael Macedo

- Medalha de Bronze nos Jogos Olímpicos de Paris 2024
- Campeão Pan-americano
- Duas vezes medalha de Bronze no Campeonato Mundial
- Medalha de Prata nos Jogos Pan-americanos
- Campeão Mundial sub-21
- Medalha de Bronze no World Masters
- Campeão do Troféu Brasil
- Campeão Brasileiro ■

# Troféu Destaque Esportivo homenageia Harry Finger, em Ilhabela

### Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A Prefeitura de Ilhabela, por meio da Secretaria de Esportes, realizou a cerimônia de entrega do prêmio “Destaque Esportivo 2024”. O evento, que aconteceu no Centro Cultural Waldemar Belisário, no dia 13 de dezembro, contou com a presença do secretário municipal de Desenvolvimento Econômico e de Turismo, Harry Finger, homenageado especial da noite.

O prêmio reconhece a expressiva contribuição de Harry Finger para o desenvolvimento e massificação do esporte em Ilhabela. Ao longo dos anos, suas ações permitiram que a bandeira da cidade fosse representada em diversas regiões do Brasil e no exterior, fortalecendo o nome de Ilhabela no cenário esportivo.

Harry Finger foi reconhecido por sua gestão à frente da Secretaria de Esporte e Lazer entre 2021 e 2022, período em que fomentou a prática esportiva na cidade, multiplicando por 100 o número de pessoas buscando a natação, modalidade de sua paixão.

A cerimônia foi marcada pela celebração de atletas e personalidades que contribuíram para o esporte local. Segundo a Secretaria de Esportes, a presença de Harry Finger serve de inspiração para todos os participantes, reforçando o valor do esporte como ferramenta de transformação e união.



O Troféu Destaque Esportivo 2024, regulamentado pela Lei Municipal 708/1998, reuniu atletas, autoridades e a comunidade em uma noite emocionante que destacou o esporte como uma das maiores forças transformadoras da cidade.

Com mais de 113 premiações em 33 modalidades, o evento homenageou mais de 250 atletas que elevaram o nome de Ilhabela em competições regionais, estaduais, nacionais e internacionais ao longo do ano de 2024. A cerimônia contou com a energia contagiante da banda local Projeto Brazuca, que abriu a noite com uma apresentação vibrante, refletindo o espírito esportivo da cidade. ■







# VEREADORES TOMAM POSSE PARA A LEGISLATURA 2025-2028

A Câmara Municipal de São José dos Campos realizou na manhã do dia 1º de janeiro de 2025, a solenidade de posse do prefeito reeleito, Anderson Farias, do vice, coronel Wilker e dos 21 vereadores da nova legislatura (2025-2028). A solenidade foi presidida pela vereadora Amélia Naomi (PT), a mais votada nas eleições municipais de 2024, secretariada pelo vereador Carlos Abranches (Cidadania).

Os vereadores entraram no plenário pela ordem de votação (começando pelo mais votado). Após atestar a entrega da declaração de desincompatibilização de bens, os vereadores prestaram juramento e assinaram o livro de posse.

Foram empossados os vereadores eleitos e diplomados pela Justiça Eleitoral: Amélia Naomi (PT); Fabião Zagreiro (PSD); Thomaz Henrique (PL); Roberto Chagas (PL); Fernando Petiti (PSDB); Marcão da Academia (PSD); Zé Luís (PSD); Renato Santiago (União); Juliana Fraga (PT); Carlos Abranches (Cidadania); Rafael Pascucci (PSD); Roberto do Eleven (PSD); Lino Bispo (PL); Cláudio Apolinário (PSD); Marcelo Garcia (PRD); Milton Vieira Filho (Republicanos); Senna (PL); Rogério da Acasem (Progressistas); Sidney Campos (PSDB); Sérgio Camargo (PL) e Gilson Campos (PRD).

Em seguida também tomaram posse o prefeito Anderson Faria (PSD) e o vice, coronel Wilker. Todos os empossados discursaram na tribuna, agradeceram seus eleitores e o apoio da família, além de reafirmar compromisso com as bandeiras de campanha.

Compuseram a mesa o governador do estado em exercício, Felício Ramuth; a deputada estadual Letícia Aguiar; o deputado federal Milton Vieira; o brigadeiro-do-ar do DCTA Eduardo Alexandre Barcelar; e o comandante de Policiamento do Interior I, coronel PM Luiz Fernando Alves.

Também prestigiaram a cerimônia os ex-prefeitos da cidade, Joaquim Bevilacqua e Carlinhos de Almeida; a desembargadora da Justiça do Trabalho da 15ª região, Antônia Santana; o comandante do 1º Batalhão da PM, tenente coronel Alain Kalczuk; o comandante do 46º Batalhão da PM, tenente-coronel Edmilson Mendes Ribeiro; o comandante do Corpo de Bombeiros, major PM Paulo Roberto de Souza; o comandante da Guarda Civil Municipal, capitão PM Diogo Diniz e o presidente do Sindicato do Comércio Varejista da cidade, José Maria Faria.



**CÂMARA MUNICIPAL  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
O nosso papel é representar você



Foto: Clewerson Nunes/CMSJC

## ROBERTO DO ELEVEN (PSD) É REELEITO PRESIDENTE DA CÂMARA PARA O BIÊNIO 2025/26

Na tarde do dia 1º de janeiro de 2025, logo após a cerimônia de posse, os vereadores se reuniram na primeira sessão do ano para eleger a mesa diretora do biênio 2025-2026 e compor as comissões permanentes.

Foi uma sessão extraordinária presidida pela vereadora mais votada, Amélia Naomi (PT). A votação foi secreta, com cédulas em papel. Após a apuração dos votos para a presidência, o vereador Roberto do Eleven (PSD), reeleito por unanimidade, assumiu a condução dos trabalhos.

Entre as atribuições do presidente estão representar a

Câmara, conduzir as sessões plenárias, desempatar votações e promulgar resoluções, decretos e leis que tenham tido veto do prefeito rejeitado. Pode, ainda, assumir a administração do município, em casos de licença ou impedimento do prefeito e do vice.

Roberto do Eleven é do PSD (Partido Social Democrático), vai para o seu 4º mandato como vereador e obteve 5.674 votos nas eleições de 2024. O comerciante José Roberto de Castro Moraes, nasceu em 2 de novembro de 1964 em Caxambú (MG), e é da base do prefeito Anderson Farias, do mesmo partido.

## MESA DIRETORA É COMPOSTA POR VEREADORES DE 5 PARTIDOS



Foto: Divulgação CMSJC

Após **Roberto do Eleven** (PSD) ser reeleito presidente da Câmara, os vereadores elegeram a Mesa Diretora, que assim ficou constituída: **Fernando Petiti** (PSDB) foi eleito 1º vice-presidente com 20 votos, **Juliana Fraga** (PT) é a 2ª vice-presidente e também conseguiu 20 votos, **Milton Vieira Filho** (Republicanos) foi eleito com 12 votos para ser o 1º secretário e **Renato Santiago** (União) com 20 votos é o 2º secretário.

A Mesa Diretora tem como atribuições auxiliar o presidente em plenário, elaborar a pauta das sessões ordinárias, propor abertura de sindicâncias, alterações na organização interna, o orçamento da Câmara, além de autorizar as despesas do Legislativo, enviar relatório financeiro ao Tribunal de Contas.

## VEREADORES DEFINEM EM VOTAÇÃO, AS COMISSÕES PERMANENTES

Ainda no dia 1º de janeiro, em sessões extraordinárias, os parlamentares definiram as lideranças partidárias e a composição das comissões permanentes para o biênio 2025-2026. As comissões têm como principal função analisar as propostas legislativas e dar parecer quanto ao aspecto técnico e mérito, antes de serem submetidas à votação em plenário.

### Confira as lideranças

- PSDB - Fernando Petiti
- Cidadania - Carlos Abranches
- PSD - Zé Luís
- PL - Thomaz Henrique
- PT - Amélia Naomi
- PRD - Marcelo Garcia
- Progressistas - Rogério da Acasem
- Republicanos - Milton Vieira Filho
- União - Renato Santiago

# VEJA COMO FICARAM AS COMISSÕES



Foto: Divulgação CMSJC

## COMISSÃO DE ÉTICA

- Presidente:**
- Zé Luís
- Suplente:** Renato Santiago
- Relator:**
- Gilson Campos
- Suplente:** Marcelo Garcia
- Relator:**
- Fernando Petiti
- Suplente:** Sidney Campos
- Relator:**
- Lino Bispo
- Suplente:** Roberto Chagas
- Membro:**
- Milton Vieira Filho
  - Suplente: Rogério da Acasem

## COMISSÃO DE PLANEJAMENTO URBANO, OBRAS E TRANSPORTES

- Presidente:**
- Marcelo Garcia
- Suplente:** Marcão da Academia
- Relator:**
- Zé Luís
- Suplente:** Renato Santiago
- Membro:**
- Lino Bispo
  - Suplente: Sidney Campos

## COMISSÃO DE CULTURA E ESPORTES

- Presidente:**
- Renato Santiago
- Suplente:** Fernando Petiti
- Relator:**
- Fabião Zagueiro
- Suplente:** Marcelo Garcia
- Membro:**
- Roberto Chagas
  - Suplente: Claudio Apolinario

## COMISSÃO DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO SOCIAL

- Presidente:**
- Claudio Apolinario
- Suplente:** Lino Bispo
- Relator:**
- Juliana Fraga
- Suplente:** Gilson Campos
- Membro:**
- Fernando Petiti
  - Suplente: Zé Luís

## COMISSÃO DE MEIO AMBIENTE

- Presidente:**
- Thomaz Henrique
- Suplente:** Juliana Fraga
- Relator:**
- Carlos Abranches
- Suplente:** Roberto Chagas
- Membro:**
- Amélia Naomi
  - Suplente: Zé Luís

## COMISSÃO DE SAÚDE

- Presidente:**
- Rafael Pascucci
- Suplente:** Senna
- Relator:**
- Rogério da Acasem
- Suplente:** Milton Vieira Filho

- Membro:**
- Sidney Campos
  - Suplente: Sérgio Camargo

## COMISSÃO DE ECONOMIA, FINANÇAS E ORÇAMENTO

- Presidente:**
- Gilson Campos
- Suplente:** Rogério da Acasem
- Relator:**
- Marcão da Academia
- Suplente:** Carlos Abranches
- Membro:**
- Sérgio Camargo
  - Suplente: Rafael Pascucci

## COMISSÃO DE JUSTIÇA, REDAÇÃO E DIREITOS HUMANOS

- Presidente:**
- Zé Luís
- Suplente:** Amélia Naomi
- Relator:**
- Milton Vieira Filho
- Suplente:** Fabião Zagueiro
- Membro:**
- Senna
  - Suplente: Thomaz Henrique

# QUEM SÃO OS VEREADORES PARA A LEGISLATURA 2025-2028



AMÉLIA NAOMI (PT)



Foto: Divulgação CMSJC



CARLOS ABRANCHES (CIDADANIA)



CLAUDIO APOLINARIO (PSD)



FABIÃO ZAGUEIRO (PSD)



FERNANDO PETITI (PSDB)



GILSON CAMPOS (PRD)



JULIANA FRAGA (PT)



LINO BISPO (PL)



MARCÃO DA ACADEMIA (PSD)

# QUEM SÃO OS VEREADORES PARA A LEGISLATURA 2025-2028



MARCELO GARCIA (PRD)



MILTON VIEIRA FILHO (REPUBLICANOS)



RAFAEL PASCUCCI (PSD)



RENATO SANTIAGO (UNIÃO BRASIL)

Foto: Divulgação/CMSJC



ROBERTO CHAGAS (PL)



ROBERTO DO ELEVEN (PSDB)



ROGÉRIO DA ACASEM (PROGRESSISTAS)



SENNA (PL)



SÉRGIO CAMARGO (PL)



SIDNEY CAMPOS (PSDB)



THOMAZ HENRIQUE (PL)



ZÉ LUIS (PSD)

# COMISSÕES DERAM 1.385 PARECERES NOS PROJETOS DE LEI TRAMITANDO NA CÂMARA DE 2024



Foto: Filipe Perera/CMSJC

Em sessão ordinária no dia 1º de janeiro, os vereadores definiram a composição das 8 comissões permanentes para o biênio 2025-2026. Elas têm como objetivo examinar projetos legislativos, substitutivos e emendas e se manifestar quanto ao aspecto técnico e ao mérito. No ano passado, as comissões emitiram 1.385 pareceres no total.

**Outras atribuições são:** realizar audiências públicas e debates; acompanhar as atividades da administração municipal direta e indireta e de seus órgãos relacionadas à sua especialização; convocar e solicitar documentos e informações ao prefeito, secretários, diretores de autarquias, fundações, empresas públicas; receber petições, representações ou queixas de atos ou omissões das autoridades ou instituições públicas; solicitar depoimento de

qualquer autoridade ou cidadão, convidar agentes administrativos, realizar diligências, além de elaborar propostas afetas ao seu tema.

As comissões são compostas por um presidente, um relator e um revisor, com exceção da Comissão de Ética, que tem um presidente, um revisor e três relatores.

Em 2024, a comissão de Ética emitiu três pareceres, todos em processos referentes a representações protocoladas contra falas proferidas por vereadores durante sessões plenárias. Após analisar se teriam sido práticas incompatíveis com a ética e o decoro parlamentar, infração prevista no Código de Ética dos Vereadores (Resolução 11/1996), a comissão recomendou à presidência do Legislativo a aplicação da sanção de censura verbal ou escrita.

# CONHEÇA DATAS COMEMORATIVAS CRIADAS EM 2024 E NOVAS LEIS SOBRE OUTROS TEMAS

Ao longo de 2024, a Câmara Municipal de São José dos Campos aprovou 215 leis ordinárias, 5 complementares, mais 49 decretos legislativos e 3 resoluções. Confira leis aprovadas que criam dias, semanas e meses voltados à conscientização, divulgação e valorização de alguma questão ou atividade relevante para a sociedade. Também novas leis de 2024 que não se enquadram em uma das listas temáticas anteriores sobre saúde e assistência social, educação e inclusão, meio ambiente, causa animal, esporte e lazer, mobilidade urbana, segurança e administração pública:

## DATAS

- 10.836/24 **"Dia Municipal da Proteção de Dados Pessoais"** em 28 de janeiro. Autor: Júnior da Farmácia (MDB)
- 10.881/24 **"Semana da Maratona de Artes Marciais"** no calendário oficial da cidade. Autor: Marcão da Academia (PSD)
- 10.905/24 **"Dia Municipal da Pesquisa Clínica"** em 20 de maio e a **"Semana Municipal da Pesquisa Clínica"**, na terceira semana do mesmo mês. Autor: Dr. José Claudio (PSDB) + 19 parlamentares
- 10.918/24 **"Dia de Conscientização da Apraxia de Fala na Infância - AFI"** em 14 de maio. Autor: Marcelo Garcia (PRD)
- 10.919/24 **"Dia da Igreja Assembleia de Deus Missão"** em 6 de junho. Autor: Robertinho da Padaria (PRD)
- 10.960/24 **"Dia da Pin-Up"** em 22 de abril. Autora: Juliana Fraga (PT) + 13 parlamentares
- 10.956/24 **"Dia da Cultura Vintage"** em 3 de agosto. Autor: Rogério da Acasem (Progressistas)
- 10.967/24 **"Dia Municipal do Johrei"** em 15 de junho. Autor: Dulce Rita e Walter Hayashi (ambos União)
- 10.973/24 **"Dia da Dança"** em 29 de abril. Autor: Juliana Fraga (PT) + os demais 20 vereadores
- 10.984/23 **"Semana de Conscientização sobre o Luto Parental"**, no mês de "Julho âmbar". Autor: dr. José Claudio (PSDB) + 13 vereadores
- 10.994/24 **"Semana de Conscientização do Transtorno do Desenvolvimento da Linguagem (TDL)"**. Autor: Fernando Petiti (PSDB)
- 10.992/24 **"Dia do Conservadorismo"** em 10 de março. Autor: Lino Bispo (PL)
- 10.998/23 **"Dia Municipal de Conscientização e Incentivo ao Diagnóstico Precoce do Retinoblastoma"** em 18 de setembro. Autor: Fernando Petiti (PSDB)

- 11.000/24 **"Dia de Camões, de Portugal e das comunidades portuguesas"** em 10 de junho. Autor: dr. José Claudio (PSDB)
- 11.005/24 **"Dia da Cultura Pop"** em 20 de junho. Autor: Juliana Fraga (PT) + 15 vereadores
- 11.006/24 **"Dia do Teleatendente"** em 4 de julho. Autor: Juvenil Silvério (PSD)
- 11.010/24 **"Agosto Cinza"**, mês de combate e conscientização contra incêndios e queimadas. Autor: Rogério da Acasem (Progressistas)
- 11.023/24 **"Dia do Breaking"** em 18 de novembro. Autora: Juliana Fraga (PT)
- PL 295/2024 (aguardando sanção) inclui no calendário oficial da cidade o **"Dia Internacional do Nikkei"** em 20 de junho. Autor: Walter Hayashi (União)

## OUTROS TEMAS

- **Lei Complementar 685/24** altera a lei 651/22, conhecida como Código de Obras ou de Edificações. As modificações abrangem, por exemplo, os requisitos para regularização de construções tributadas há mais de 6 anos. Autor: Prefeitura
- **10.854/24** altera a composição do Conselho Municipal do Turismo - Comtur, substituindo a representação de instituições e segmentos da sociedade civil; eleição por meio de votação aberta, ao invés de secreta, e reuniões bimestrais. Autor: Prefeitura
- **10.855/24** altera as atribuições do Conselho Municipal de Saúde - Comus e passa de 2 para 3 anos o mandato dos conselheiros e da mesa diretora. Autor: Prefeitura
- **10.860/24** altera a composição do Conselho Municipal de Atenção às Drogas - COMAD, a fim de incluir representantes da Polícia Federal, universidades/faculdades e grupo de escoteiros no lugar de grêmios estudantis. Autor: Prefeitura
- **10.895/24** revoga a lei 4.129/1991 e atualiza a legislação sobre o Serviço de Inspeção Municipal - SIM dos produtos de origem animal comercializados (fiscalização sanitária e industrial para comercialização). Autoria: Prefeitura
- **10.925/24** altera a lei 8194/2010 para permitir o uso de celular dentro de agência bancária no momento do atendimento, diante da necessidade de acessar aplicativos do banco instalados no aparelho do cliente, auxiliado pelo atendente da instituição financeira. Autora: Amélia Naomi (PT)
- **11.027/24** dispõe sobre colocação de informativos conscientizadores da proteção e de meios de denúncia de violência contra a mulher em estádios e quadras desportivas durante a realização de eventos no município. Autora: Juliana Fraga (PT)



## MAIS DE 13 MIL DOCUMENTOS PASSARAM PELA PAUTA DO LEGISLATIVO EM 2024

Em 2024, os vereadores se reuniram 78 vezes. Nas sessões de quinta-feira votaram cerca de 280 projetos legislativos (entre leis, decretos e resoluções) e leram 611 novas propostas protocoladas ao longo do ano e que começavam a tramitar. Às terças-feiras apreciaram mais de 13 mil documentos, dos quais mais de 1.500 submetidos a votação.

Foram 1.207 requerimentos aprovados, outros 3.272 lidos, mais 260 moções aprovadas e 39 lidas, além de 7.509 indicações, 622 diversos e 116 atas.

A moção é uma manifestação sobre algum assunto de esfera municipal, estadual ou federal, apelando, aplaudindo ou protestando. As indicações são lidas para conhecimento e

não votadas. A maioria das mais de 7.500 indicações lidas no ano apontava a necessidade de manutenção e melhoria em serviços e áreas públicas, como limpeza, conservação do asfalto, de calçadas, sinalização, iluminação, poda e remoção de árvores, instalação de redutores de velocidade, entre outras providências. Também solicitações dirigidas às concessionárias de energia (EDP) e de água e esgoto (Sabesp), aos Correios e à Polícia Militar.

Em geral, os requerimentos e indicações têm origem na atuação fiscalizatória dos parlamentares e nas demandas da população que chegam até os gabinetes de assessoramento.

# GUIA GASTRONÔMICO

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



### 1. ITALIANO: MASSAS, RISOTOS, E OUTRAS ESPECIALIDADES ITALIANAS.

#### Cantina da Nena

Telefone: (12) 3922-4634

Rede social: @cantinadanena.com.br  
Jardim Aquarius: Pátio das Américas,  
Av. Cassiano Ricardo, 319, Lojas 19 e 21  
Vale Sul Shopping: Av. Andrômeda, 227,  
Shopping Colinas: Av. São João, 2200

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius

#### Vino! São José dos Campos

Telefone: (11) 99994-8485  
Rede social: @vinosaojosecampos  
Rua Salmão, 75, Loja 2 - Aquarius, SJC

#### Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192  
Rede social: @parahy.bar  
Site: parahybar.com.br  
Av. Florestan Fernandes, 500  
Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

#### Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)  
Rede social: @troinapizzagourmet  
Site: www.troina.com.br  
Av. Irerê, 69 - Alphaville, SJC Campos, SP

#### Osteria Itália

Tel.: (12) 99713-4724 / (12) 3308-0633  
Rede social: @osteriaitaliasjc  
Rua General Osório, 63 - Vila Ema

#### Enoteca Ferreti

Telefone: (12) 99757-8812  
Rede social: @enotecafferretioficial  
• Unidade Urbanova: Av. Shishima Hifumi,  
2101 - Urbanova Madrid Open Mall  
• Unidade Aquarius: Rua Benedito Osvaldo  
Lecques, 51 Jd. Aquarius, Edifício Prime  
São José dos Campos

#### Clemenza

Telefone: 12 90603-7247  
Rede social: @clemenzarestaurante  
Av. Barão do Rio Branco, 140  
Esplanada II - São José dos Campos

### 2. FRUTOS DO MAR: PEIXES, CAMARÕES, LAGOSTAS E PRATOS INSPIRADOS NO MAR.

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius

#### Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192  
Rede social: @parahy.bar  
Site: parahybar.com.br  
Av. Florestan Fernandes, 500  
Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

#### Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)  
Rede social: @troinapizzagourmet  
Site: www.troina.com.br  
Av. Irerê, 69 - Alphaville, SJC Campos, SP

#### Restaurante Villa Velha

Telefone: 12 98157-3506 (WhatsApp)  
Rede social: @restaurantevillavelha  
Site: www.restaurantevillavelha.com.br  
Praça Cândido Dias Castejon, 27 - Centro

#### Osteria Itália

Tel.: (12) 99713-4724 / (12) 3308-0633  
Rede social: @osteriaitaliasjc  
Rua General Osório, 63 - Vila Ema

#### Senhor dos Peixes

Telefone: 12 3921-6815 (Fixo e WhatsApp)  
Rede social: @srdospeixes  
Av. Dr. Ademar de Barros, 1294  
Jarim São Dimas - São José dos Campos

### 3. CHURRASCARIA: ESPECIALIZADA EM CARNES ASSADAS.

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius

#### Calçada Brasileira

Telefone: 12 99733-9752  
Rede social: @calcadabrasileira  
Site: www.calcadabrasileira.com.br  
Rua Euclides da Cunha, 204, Jd. Maringá

#### Sheriff

Telefone: 12 2012-1212  
Rede social: @sheriffbrasil  
Site: sheriff-beer-bbq.cluvi.com.br  
Praça Cândida Maria César Sawaya  
Giana, 4 - Jardim Apolo I

### 4. PIZZARIA:

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius

#### Vino! São José dos Campos

Telefone: (11) 99994-8485  
Rede social: @vinosaojosecampos  
Rua Salmão, 75, Loja 2 - Aquarius, SJC

#### Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)  
Rede social: @troinapizzagourmet  
Site: www.troina.com.br  
Av. Irerê, 69 - Alphaville  
São José dos Campos, SP

#### O Beco | Rabo de Galo e Xama na Pizza

Telefone: 12 98168-3305  
Rede social: @obecosjc  
Site: https://obeco.sjc.br/  
Avenida Cassiano Ricardo, 1478  
Jd. Alvorada, São José dos Campos

### 5. JAPONESA: SUSHI, SASHIMI, TEMAKI E OUTROS PRATOS DA CULINÁRIA JAPONESA.

#### Hioki Sushi

Telefone: 12 3308-8097  
Rede social: @hiokisaojose  
Av. São João, 224 - Jd. Esplanada

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius

### 6. MEXICANA: TACOS, BURRITOS, GUACAMOLE E SABORES PICANTES.

#### Soldaderas Comedoria

Telefone: 12 99164-0848  
Rede social: @soldaderas\_comedoria

Rua Dr. Aleixo Mascarenhas, 35  
Vila Maria - São José dos Campos

### 7. BRASILEIRA: FEIJOADA, COMIDA CAIPIRA E PRATOS TÍPICOS DO BRASIL.

#### Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192  
Rede social: @parahy.bar  
Site: parahybar.com.br  
Endereço: Av. Florestan Fernandes, 500  
Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

#### Dona Jandira Cozinha Brasileira

Telefone: Vale Sul (12)3933-0819  
Telefone: Colinas (12) 3322-3883  
Rede social: @donajandirarestaurante  
Vale Sul Shopping e Shopping Colinas

#### Restaurante Villa Velha

Telefone: 12 98157-3506 (WhatsApp)  
Rede social: @restaurantevillavelha  
Site: www.restaurantevillavelha.com.br  
Praça Cândido Dias Castejon, 27  
Centro, São José dos Campos

#### Pastel Brasileiro

Telefone: 12 99687-7488  
Rede social: @pastelbrasileirooficial  
Av. Comendador Vicente de Paulo Penido,  
174 - Loja 08 - Jd. Aquarius - SJC Campos

#### We Make

Telefone: (12) 98858-3431  
Rede social: @wemake.sjc  
Av. Dr. Ademar de Barros, 1050 - Sobreloja  
Jd. São Dimas, São José dos Campos - SP

### 8. ÁRABE: ESFIHAS, QUIBES, HOMUS E OUTRAS DELÍCIAS DO ORIENTE MÉDIO.

#### Al Badah

Telefone: 12 - 3941-1945  
Rede social: @albadah\_oficial  
Site: albadah.com.br  
Rua Serimbura, 15 - Vila Ema - SJC Campos

#### Haruf Kebabs e Especialidades Árabes

Telefone: 12 3913-3074  
Rede social: @harufkebabs  
Site: www.haruf.com.br  
Av. São João, 644 - Lj 10  
Shopping Esplanada - Jd. Esplanada

### 9. VEGANO E VEGETARIANO: ESPECIALIZADO EM PRATOS SEM CARNE E À BASE DE VEGETAIS.

#### Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)  
Rede social: @troinapizzagourmet  
Site: www.troina.com.br  
Av. Irerê, 69 - Alphaville, SJC Campos, SP

#### Osteria Itália

Tel.: (12) 99713-4724 / (12) 3308-0633  
Rede social: @osteriaitaliasjc  
Rua General Osório, 63 - Vila Ema  
São José dos Campos

### 10. HAMBURGUERIA: LANCHES ARTESANAIS E CLÁSSICOS AMERICANOS

Sheriff  
Telefone: 12 2012-1212  
Rede social: @sheriffbrasil  
Site: sheriff-beer-bbq.cluvi.com.br

Praça Cândida Maria César Sawaya  
Giana, 4 - Jd. Apolo I - São José dos Campos

#### Calçada Brasileira

Telefone: 12 99733-9752  
Rede social e/ou site: @calcadabrasileira  
Site: www.calcadabrasileira.com.br  
Rua Euclides da Cunha, 204  
Jardim Maringá

#### O Beco | Rabo de Galo e Xama na Pizza

Telefone: 12 98168-3305  
Rede social e/ou site: @obecosjc  
Site: https://obeco.sjc.br/  
Av. Cassiano Ricardo, 1478 - Jd. Alvorada

#### Jeronimo Track

Telefone: 12 3512-1433  
Av. Comendador Vicente de Paulo  
Penido, 404 - Parque Res. Aquarius  
São José dos Campos

### 11. COMIDA DE BOTECO: PETISCOS E PRATOS TRADICIONAIS DE BARES BRASILEIROS.

#### Bar do Pépe

Telefone: 12 99793-5403  
Rede social: @bardopepesjc  
Rua Estocolmo, 76 - Jardim Augusta  
São José dos Campos - SP

#### Tap House Capitano

Telefone: 12 99601-3376  
Rede social: @taphousecapitano  
Av. Engenheiro Florestan Fernandes, 500  
Aquarius Open Mall

#### Parahy Bar e Restaurante

Telefone: (12) 3512-9192  
Rede social: @parahy.bar  
Site: parahybar.com.br  
Av. Florestan Fernandes, 500  
Jardim Serimbura - Open Mall Aquarius

#### Sheriff

Telefone: 12 2012-1212  
Rede social e: @sheriffbrasil  
Site: sheriff-beer-bbq.cluvi.com.br  
Praça Cândida Maria César Sawaya  
Giana, 4 - Jd. Apolo I - SJC Campos

#### Pastel Brasileiro

Telefone: 12 99687-7488  
Rede social: @pastelbrasileirooficial  
Av. Comendador Vicente de Paulo Penido,  
174 - Loja 08 - Jd. Aquarius, São José dos  
Campos - SP,

#### Disk Me Disse

Telefone: 12 3913-6058  
Rede social: @diskmedissebar  
Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes, 483  
Vila Adyana - São José dos Campos

### 12. CAFETERIA, CONFEITARIA E PADARIA GOURMET

#### Torteria Haguaboka

Telefone:  
Unidade Nove de Julho: 12 99741-9405  
Unidade Colinas: 12 98297-2180  
Unidade Aquarius: 12 99757-7926  
Rede social: @torteriahaguabokaoficial  
Site: www.torteria.com.br

Av. Nove de Julho, 1137, Colinas Shopping  
Av. Cassiano Ricardo 319, Pátio das Américas

### Café Conceito Jardim Esplanada e Café Conceito Jardim Aquarius:

Tel.: Unidade Esplanada 12 98818-1419  
Tel.: Unidade Aquarius 12 99642-1081  
Rede social: @cafeconceito.esplanadasjc  
Rede social: @cafeconceito.aquarius  
Site: https://www.cafeconceito.com.br  
Av. Barão do Rio Branco, 220-Jd. Esplanada  
Av Salmão, 75 - Jd. Aquarius  
São José dos Campos, SP

### Bendito Seja Padaria Artesanal -

Telefone: 12 98264-6780  
Rede social: @benditosejapaes  
Site: www.benditosejapaes.com  
Rua Bacabal, 140 - Ed. Delta Center  
Parque Industrial | Rua Padre Rodolfo, 300  
Boulevard da Ema - Vila Ema

### 13. SAUDÁVEL E FIT: FOCO EM INGREDIENTES LEVES, ORGÂNICOS E NUTRITIVOS.

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius  
São José dos Campos, SP

#### Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)  
Rede social: @troinapizzagourmet  
Site: www.troina.com.br  
Av. Irerê, 69 - Alphaville  
São José dos Campos, SP

### Café Conceito Jardim Esplanada e Café Conceito Jardim Aquarius:

Tel.: Unidade Esplanada 12 98818-1419  
Tel.: Unidade Aquarius 12 99642-1081  
Rede social: @cafeconceito.esplanadasjc  
Rede social: @cafeconceito.aquarius  
Site: www.cafeconceito.com.br  
Av. Barão do Rio Branco, 220  
Jd. Esplanada Av Salmão, 75 - Jd. Aquarius

### 15. INTERNACIONAL: RESTAURANTES QUE OFERECEM UMA MISTURA DE CULINÁRIAS DO MUNDO.

#### Boigalê Churrascaria

Tel.: (12) 99174-5651 / (12) 4102-0950  
Rede social: @boigalechurrascaria  
Site: www.boigale.com.br  
Av. Dep. Benedito Matarazzo, 6709  
Parque Residencial Aquarius  
São José dos Campos, SP

#### Vino! São José dos Campos

Telefone: (11) 99994-8485  
Rede social: @vinosaojosecampos  
Rua Salmão, 75, Loja 2 - Aquarius, SJC

#### Troina Pizzas Gourmet

Telefone: (12) 99714-5637 (WhatsApp)  
Rede social: @troinapizzagourmet  
Site: www.troina.com.br  
Av. Irerê, 69 - Alphaville  
São José dos Campos, SP

## Cinema&amp;

# Atriz Fernanda Torres faz história ao vencer Globo de Ouro

Da Redação  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A atriz brasileira Fernanda Torres brilhou na noite do dia 5 de janeiro, ao vencer o Globo de Ouro na categoria de Melhor Atriz em Filme de Drama, por sua atuação em 'Ainda Estou Aqui'. Este marco inédito para o Brasil celebra não apenas o talento de Fernanda, mas também o poder do cinema nacional de atravessar fronteiras e conquistar o mundo. A atriz agora concorre ao Oscar de melhor atriz enquanto o filme pode ganhar a estatueta como melhor filme estrangeiro e melhor filme.

Segundo o Painel Indicadores do Mercado de Exibição da Agência Nacional do Cinema (Ancine), o longa-metragem 'Ainda Estou Aqui', em 2024, liderou as bilheterias dos cinemas brasileiros com mais de 2,9 milhões de espectadores. A ministra da Cultura, Margareth Menezes, em sua rede social, comemorou a conquista com entusiasmo.

"O Brasil festeja essa conquista como um presente. Parabéns a todo elenco e equipe desse filme tão necessário. Que alegria ver o talento de Fernanda Torres sendo reconhecido no mundo todo! Você [Fernanda Torres] é motivo de orgulho para a cultura brasileira e para todos nós", escreveu.

## Premiações

O filme 'Ainda Estou Aqui' tem sido amplamente reconhecido em diversos festivais internacionais. No Festival de Veneza, conquistou o prêmio de Melhor Roteiro e recebeu o Green Drop Award. No Vancouver International Film Festival, foi agraciado com o Prêmio



do Público. Também foi eleito Filme Favorito do Público no Mill Valley Film Festival e no Miami Film Festival GEMS. Além disso, no Festival de Pessac, na França, o filme recebeu tanto o Prêmio do Público quanto o Prêmio Danielle Le Roy, evidenciando seu impacto significativo entre críticos e espectadores.

"Fernanda Torres é gigante e nós sempre soubemos. Hoje o mundo todo também sabe. É histórico! Uma atriz brasileira ganhou um dos maiores prêmios da indústria cinematográfica mundial. Isso confirma o poder das grandes histórias de ultrapassarem fronteiras. Que mais histórias brasileiras ganhem o mundo. E que mais talentos brasileiros sejam reconhecidos, assim como nossa Fernanda Torres foi. Ela merece. O Brasil merece e continuaremos trabalhando para isso", disse a secretária do Audiovisual do Ministério da Cultura (MinC), Joelma Gonzaga.

O diretor-presidente da Ancine, Alex Braga, ressaltou o momento de ascensão do cinema nacional. "A trajetória

agora é de crescimento. O ano de 2025 começa com bons ventos, boas notícias e grandes conquistas. Viva o cinema brasileiro!", declarou. A última vitória do Brasil na premiação havia sido em 1999, quando "Central do Brasil", estrelado por Fernanda Montenegro (mãe de Fernanda Torres), venceu como Melhor Filme em Língua Estrangeira.

## Ainda Estou Aqui

Dirigido por Walter Salles, o longa-metragem "Ainda Estou Aqui" é baseado no livro autobiográfico de Marcelo Rubens Paiva e conta a comovente história de Eunice Paiva, interpretada por Fernanda Torres e Fernanda Montenegro. O filme retrata a luta de Eunice durante a ditadura militar no Brasil, após o desaparecimento de seu marido, Rubens Paiva, e destaca sua transformação em uma defensora dos direitos humanos. A obra é um tributo à coragem e resiliência das mulheres que resistiram às adversidades desse período sombrio da história brasileira. ■

# IPTU2025

ATENÇÃO!

UM NOVO MODELO DE CARNÊ CHEGA A SUAS MÃOS EM 2025

Mais prático, sustentável e fácil de manusear, ele oferece todos boletos em apenas uma folha.

Pagamento à vista com 7,5% de desconto ou parcelado em até 10 vezes

Vencimento de 17 a 21 de fevereiro

Acesse seu boleto sem sair de casa Aponte a câmera do seu celular no QRCode



www.sjc.sp.gov.br



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

## Cinema&amp;

# ‘O Auto da Compadecida 2’ bate recorde em todo o Brasil

Da Redação  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O Auto da Compadecida 2, continuação do aclamado filme brasileiro, voltou a ganhar os corações do público. Com a presença dos talentosos Matheus Nachtergaele e Selton Mello, o filme já atraiu mais de 2 milhões de espectadores em um curto período, superando o sucesso do original que encantou o Brasil em 2000.

Baseado na peça de Ariano Suassuna, o primeiro filme foi um marco no cinema nacional, com mais de 2,15 milhões de ingressos vendidos. A sequência trouxe as novas aventuras de João Grilo e Chicó, marcando um retorno triunfal às telonas e acumulando uma bilheteria impressionante de quase R\$ 50 milhões.

“O Auto da Compadecida 2” retoma

a história de João Grilo (Nachtergaele) e Chicó (Mello) em Taperoá, no sertão da Paraíba. Assim como na vida real, 25 anos se passaram para a dupla, que agora entra na década de 1950. Eles testemunham o crescimento da rádio e as mudanças midiáticas e políticas na cidade nordestina, com referências a amor, cordel, resistência e fé.

A sequência é escrita por Guel Arraes, João Falcão, João Furtado e Adriana Falcão. Guel também retorna à direção do longa, ao lado de Flávia Lacerda.

O elenco tem Virginia Cavendish (Rosinha) e adesões como Eduardo Sterblitch, Fabíula Nascimento, Luís Miranda, Humberto Martins e Taís Araújo como a Nossa Senhora.

O segundo filme foi lançado oficialmente no dia 26 de dezembro de 2024, após sessões de pré-estreia que lotaram cinemas de todo o país. A trama

renovada, que trouxe personagens cativantes em cenários conhecidos e novos, somou à expectativa crescente sobre futuras explorações da saga.

“Eu espero que seja bonito o suficiente e que corresponda ao carinho que esse filme recebeu por tantos anos e que seja digno do Ariano Suassuna. Ariano, esse filme é um presente para você”, afirmou o ator Matheus Nachtergaele, durante a CCXP24, em 7 de dezembro de 2024, no pré-lançamento do longa.

A possibilidade de um terceiro filme é uma questão de grande interesse entre os fãs. Com João Grilo aclamado como uma figura quase mítica após sua “morte” e ressurreição, muitos questionam se haverá continuidade nas surpreendentes histórias desta dupla icônica. As representações cheias de humor e aventura fizeram o público ansiar por novas peripécias. ■



Foto: Divulgação/Laura Campanella

COLÔNIA DE FÉRIAS 2025

# SUPER PODERES



**DEIXE AS FÉRIAS AINDA MAIS  
DIVERTIDAS E CHEIAS DE AVENTURA!**

Até o dia 24 de janeiro, a Cia Athletica SJC convida crianças de 4 a 12 anos para se divertirem com atividades incríveis.

**HORÁRIO:** DAS 14H30 ÀS 17H | **LOCAL:** ACADEMIA E DIVERSOS ESPAÇOS AO AR LIVRE EM SJCAMPOS | **QUEM PODE PARTICIPAR:** ALUNOS E NÃO ALUNOS SÃO SUPER BEM-VINDOS!

**CONTATO:** (12) 3904-6000 | CIA ATHLETICA – COLINAS SHOPPING



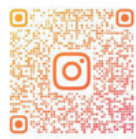




Liliane Oliveira

Passarella&

## Moda e Estilo de Vida: Como Criar Looks Versáteis e Elegantes



@ATELIELILIANEOliveira

MODA | ESTILO | ATITUDE DE SUCESSO

**F**ashionistas de plantão, vocês já pararam para pensar no poder das combinações certas? Moda e estilo de vida caminham juntos, e a escolha das peças vai muito além do que está em alta: é sobre praticidade, autenticidade e, claro, muita personalidade.

Imagine começar o dia com um clássico blazer oversized. Ele é perfeito para um look de trabalho quando combinado com uma calça de alfaiataria e uma camisa branca. Mas, ao final do dia, troque a calça por um jeans e a camisa por uma regata básica. Adicione um tênis e voilà: você está pronta para um jantar descontraído!

Outro curinga é o vestido midi. Use com uma sandália de salto para aquele evento especial ou, se preferir conforto, combine com um tênis estiloso e uma jaqueta jeans. Acessórios também fazem toda a diferença! Bolsas, brincos ou lenços podem transformar completamente o visual, trazendo aquela dose extra de charme e personalidade.

O segredo para criar esses looks versáteis está na escolha de peças que conversam entre si, tanto nas cores quanto nos estilos. Aposte em uma paleta neutra como base e adicione pontos de cor e estampas estratégicas para trazer frescor ao visual.

Dica de ouro: tenha um "look assinatura". Pode ser um acessório, uma cor ou até mesmo um perfume marcante. Esse detalhe será sua marca registrada e vai deixar sua presença inesquecível.

Com carinho,

**Liliane Oliveira**

Consultora de moda & estilo



Foto: Divulgação

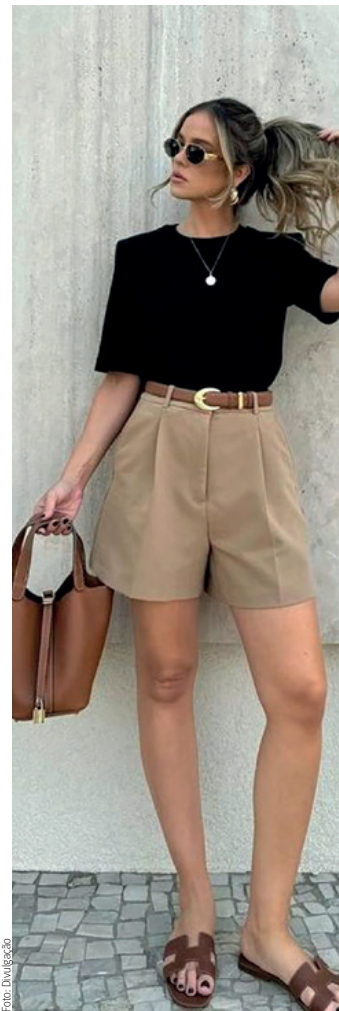


Foto: Divulgação



@adoniaefe / Liliane Oliveira

Ensina-nos a contar os nossos dias, para que alcancemos coração sábio.

Volta-te, Senhor! Até quando? Tem compaixão dos teus servos.

Sacia-nos de manhã com a tua benignidade, para que cantemos

de júbilo e nos alegremos todos os nossos dias.

Salmos 90:12-13-14 / Bíblia Sagrada

Gratidão, Pai Amado

FARMA CONDE

FAMÍLIA CUIDA DE FAMÍLIA

CONTE COM O  
**CONDE**livery

DE ONDE ESTIVER!

**4000-1194**

OU PASSE EM UMA DE  
**NOSSAS LOJAS.**



PEÇA TAMBÉM PELO  
FARMA CONDE APP

DISPONÍVEL NO  
App Store

DISPONÍVEL NO  
Google Play



FARMA CONDE



SEJA BEM-VINDO!

FARMA CONDE

## Arquitetura&amp;

## Arquitetura e Bem-Estar

Projetando Espaços para um Estilo de Vida Saudável

**Barbara Nogueira Gomes**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Arquitetura pode não ser a primeira coisa que nos vem à mente ao falar sobre estilo de vida saudável. No entanto, a neurologia já comprovou que o ambiente em que vivemos exerce uma influência direta sobre o nosso bem-estar. Mas como o design arquitetônico pode moldar nosso estilo de vida de maneira positiva?



Foto: Dn@B&B

de e na funcionalidade, ajudam a reduzir o excesso de estímulos, favorecendo a concentração e a serenidade. O uso de cores suaves, texturas naturais como madeira, e elementos sensoriais que incluem sons e aromas, pode intensificar a sensação de conforto e relaxamento.

Esses espaços são projetados para diminuir os níveis de estresse e ansiedade, contribuindo para uma melhora geral na qualidade de vida. A conexão sensorial com o ambiente proporciona uma experiência de bem-estar que se estende além do espaço físico, impactando positivamente as emoções e a saúde mental.

#### Transformação Através da Arquitetura Consciente

Uma arquitetura consciente e bem planejada vai além da estética; ela busca a harmonia entre o espaço e seus ocupantes. Projetos que incorporam princípios de sustentabilidade, eficiência energética e ergonomia também contribuem para um ambiente saudável e funcional, promovendo o conforto e a qualidade de vida.

Esses espaços, cuidadosamente desenhados, tornam-se aliados na busca por um estilo de vida equilibrado e saudável. A arquitetura, quando pensada com o bem-estar em mente, tem o poder de transformar não apenas os ambientes, mas também a vida das pessoas que neles habitam. ■

#### Aspecto Físico: Iluminação Natural e Conexão com a Natureza

Espaços projetados com grandes janelas maximizam a entrada de luz solar, essencial para a produção de vitamina D e para a regulação do ritmo circadiano, melhorando o humor e a qualidade do sono. A ventilação cruzada, facilitada por aberturas bem-posicionadas, garante a circulação de ar fresco, reduzindo a presença de poluentes internos e melhorando a qualidade do ar.

Além disso, a integração de áreas ao ar livre, como jardins, terraços ou quintais, oferece oportunidades de contato com a natureza. Esses espaços não apenas promovem o relaxamento, mas também incentivam a prática de atividades físicas, fundamentais para a saúde física e mental.

#### Aspecto Psicológico: Ambientes que Promovem a Tranquilidade

A arquitetura pode criar ambientes que estimulam a calma e a introspecção. Projetos minimalistas, focados na simplicidade



# Renove e inove na **locação** com **TOTVS RENTAL**

No segmento de locação, desafios como gestão da rentabilidade, identificação de clientes lucrativos, controle de ativos e recursos humanos são comuns. O TOTVS Rental soluciona essas questões com gestão eficiente, otimização de recursos e visão estratégica, promovendo serviços de qualidade, rentáveis e sustentáveis.

## Quem atendemos:

- Áudio e Vídeo
- Agro
- Bens móveis
- Transportes Especiais
- Elevações em geral e Plataformas
- Frota veicular
- Galpões
- Remoção industrial
- Telecomunicações
- Equipamentos de informática



Confira no G1 nosso case de sucesso!

Fale com a TOTVS e  **aumente a rentabilidade dos seus contratos com a gestão completa do Rental.**

Fale com a gente.

**TOTVS Sudeste Meridional**

Unidade Vale do Paraíba:

(12)3600-8080 | [linktr.ee/totvstsm](https://linktr.ee/totvstsm)



SUDESTE MERIDIONAL

## NegÓcios&

# Nova Opção Locadora terá unidade no aeroporto de Palmas, Tocantins

Da Redação

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A abertura da nova filial no aeroporto de Palmas (TO) representa um marco importante no projeto de expansão da Nova Opção Locadora para outras regiões do Brasil. A iniciativa reforça o compromisso da empresa em atender à crescente demanda por soluções de mobilidade em diferentes localidades do país.

Nos últimos quatro anos, a Nova Opção registrou um crescimento superior a 60% ao ano, e projeta repetir o desempenho em 2025.

Para sustentar esse crescimento acelerado, a empresa estabeleceu cinco pilares estratégicos:



### 1. IMPLANTAÇÃO DE FIDC

A criação de um Fundo de Investimento em Direitos Creditórios (FIDC) visa suportar as operações de locação com opção de compra. Essa medida busca ampliar a flexibilidade e a atratividade das ofertas para clientes, fortalecendo a posição da empresa no mercado.

### 2. EXPANSÃO DE “RENT A CAR”

A Nova Opção planeja ampliar suas operações para outros aeroportos e regiões do Brasil. Essa estratégia atende à crescente demanda por serviços de aluguel de veículos, consolidando a presença da empresa em novas localidades.

### 3. TERCEIRIZAÇÃO DE FROTAS PARA O SETOR PÚBLICO

- Expansão no setor público por meio da tecnologia de frota compartilhada.
- Foco em gerar maior eficiência operacional e reduzir despesas para órgãos públicos, oferecendo soluções inovadoras e sustentáveis.

### 4. VENDA DE ATIVOS DESMOBILIZADOS

A empresa estabeleceu uma parceria estratégica com a Tony Veículos, um dos principais players do mercado de revenda de veículos no Brasil. Essa colaboração visa maximizar a eficiência na venda de veículos desmobilizados, garantindo um melhor aproveitamento dos ativos.

### 5. EXCELÊNCIA OPERACIONAL

A aplicação do sistema de gestão para resultados, baseado no método PDCA, é uma prioridade para a Nova Opção. Essa abordagem assegura melhorias contínuas nos processos operacionais, contribuindo para a sustentação do crescimento projetado.

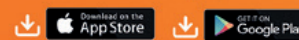
Com esses pilares, a Nova Opção Locadora reafirma seu compromisso com a inovação e a qualidade, consolidando sua posição como referência no mercado brasileiro de locação de veículos. ■

## O carro perfeito para qualquer destino

A gente tem exatamente o que você precisa para não ficar sem carro. Nova Opção Locadora Aluguel de veículos com qualidade e confiança



Reserve já  
Baixe o App iNOVA!



12 3307-7077  
novaopcaolocadora.com.br

**NOVAOPÇÃO**  
LOCADORA DE CARROS



Foto: Adenir Brito/PMSJC

O trabalho conjunto entre a GCM e as demais Forças de Segurança é essencial para o combate efetivo ao crime

## São José tem o menor número de homicídio da história

O número de homicídios em São José dos Campos, de janeiro a novembro, teve uma queda de 69,1% em comparação com o mesmo período de 2016. Segundo dados da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP), foram registrados 21 casos em 2024, contra 68 naquele ano.

A redução desse índice de criminalidade no município é um dos resultados do programa São José Unida, que foi criado pela Prefeitura em 2017, e vem promovendo a integração entre as Forças de Segurança e a Guarda Civil Municipal (GCM), com suporte estratégico do Centro de Segurança e Inteligência (CSI).

Desde o início até agora, o trabalho conjunto das Forças já realizou mais de 800 ações e trouxe resultados de impacto: foram 2.948 ocorrências atendidas, 674 veículos recuperados, 298 procurados pela Justiça recapturados e 1.373 pessoas detidas com a ajuda da tecnologia das câmeras inteligentes.

Em comparação ao mesmo período de 2023, a cidade também registrou diminuição nos índices de criminalidade, conforme apontado pelo balanço estatístico da SSP. Houve uma redução de 43,7% nos casos de furtos de veículos.

Além disso, os roubos de veículos diminuíram 10,1%. Outras modalidades criminais também apresentaram reduções significativas, incluindo roubos (-20%) e roubos e furtos de celulares, com queda de 18,9%, além da significativa queda nos índices de homicídios de 43,2%, caindo de 37 para 21.

### Aprovação

Segundo os dados mais recentes da Indsat, pesquisa que mostra a avaliação da segurança pública de São José, a cidade atingiu nota 681, superando a média geral das cidades pesquisadas, que é de 563, e garantindo a classificação de “Alto Grau de Satisfação”. Esse desempenho reflete a aprovação de 86,2% da população.

A Indsat utiliza uma metodologia exclusiva para avaliar a satisfação com serviços públicos, atribuindo uma nota até 1.000 pontos com base nas avaliações de ótimo, bom, regular, ruim e péssimo de cada serviço. As cidades são classificadas por porte populacional: pequeno (até 100 mil habitantes), médio (entre 100 mil e 400 mil) e grande (acima de 400 mil). ■



Foto: Claudio Vieira/PMSJC

A nova pista de Pump Track é apropriada também para novos praticantes, de todas as idades, em qualquer esporte sobre rodas

## Prefeitura entrega nova pista de Pump Track em São Francisco

A Prefeitura de São José dos Campos entregou nesta terça-feira (7) a nova pista de Pump Track, localizada em São Francisco Xavier. Destinada aos esportes radicais, a pista é totalmente revestida com 438 metros de cobertura asfáltica em um percurso voltado para os ‘pumps’, tipo de fundamento que exige que o praticante ultrapasse os obstáculos usando apenas o peso do próprio corpo para impulsionar e ganhar velocidade.

O percurso é apropriado para cadeirantes que praticam esportes adaptados, além de englobar também o skate, patins e patinete. Atleta profissional de BMX, o joseense Cauan Madona, de 30 anos, esteve presente para a inauguração da pista. Há 15 anos no esporte, o atleta aprovou o novo espaço. Com manobras e pulos impressionantes, Cauan deu um show no Pump Track.

“O Pump Track aceita vários esportes. É aqui que se aprimora a técnica, a dinâmica, e é onde também qualquer pessoa pode começar a praticar, seja com bike, skate, patins, cadeira de rodas.

São Francisco Xavier é mágico, ter uma pista de Pump Track aqui é muito legal. A pista é muito bonita, muito boa. A galera vai treinar, se divertir e curtir toda a beleza desse lugar.”

Skatista amador, Paulo Sérgio Cândido, de 61 anos, dropou na pista a bordo do seu carver board e arrasou com seu estilo. “Eu costumo dizer que gosto de surfar no asfalto. Eu curto muito essa vida e a pista tá sensacional! Dá pra pegar muita velocidade e é isso, é andar de skate todo dia e continuar falando que, mesmo com meus quase ‘meia dois’, eu ainda estou aqui!”, brinca antes de se jogar de volta para a pista.

A nova pista foi uma contrapartida urbanística da RDC Construtora, responsável pelo projeto, como uma forma de contribuir com o lazer e incentivar a prática esportiva, seja ela amadora ou profissional.

O Pump Track de São Francisco Xavier fica na Rua 15 de Novembro, próximo ao Portal do distrito. O espaço pode ser acessado pelo público em qualquer horário, todos os dias da semana. ■



São José dos Campos é a quarta cidade no ranking de exportações do estado de São Paulo

## Exportações de São José crescem 30% em 2024

São José dos Campos fechou 2024 com US\$ 3,680 bilhões em exportações de bens e produtos, um crescimento de 28,76% em relação ao ano anterior, quando o município registrou US\$ 2,859 bilhões.

Comparado a 2021, primeiro ano depois do período mais restritivo da pandemia de Covid-19, o aumento é ainda mais significativo. No período, a cidade experimentou um acréscimo de quase 60% em exportações. Em 2021, São José exportou US\$ 2,320 bilhões.

A balança comercial joseense também registrou superávit no ano passado. O resultado das exportações superou o volume de importações em US\$ 927 milhões.

Os dados são da plataforma Comex Stat, sistema para consultas e extração de dados do comércio exterior brasileiro, que é vinculado ao Ministério do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços.

### Indústria aeroespacial

A indústria aeroespacial liderou o ranking de exportações no ano passado, sendo responsável por 74% do total de produtos. Foram US\$ 2,727 bilhões exportados em 2024.

A Embraer registrou receita de R\$ 9,4 bilhões de reais no terceiro trimestre de 2024, valor 50% maior do que o registrado no mesmo período de 2023.

A indústria automobilística, com US\$ 236 milhões, ficou em segundo lugar no ranking de exportações da cidade. Também destacaram-se aparelhos elétricos para telefonia e produtos ligados à indústria da defesa.

### Países consumidores

Em 2024, os Estados Unidos e o Canadá juntos consumiram mais de 64,5% das exportações de São José dos Campos, com participação no total da pauta de 51,6% e 12,9% respectivamente.

Foram exportados para os Estados Unidos um total de US\$ 1,902 bilhão e para o Canadá, US\$ 474 milhões. A Espanha e a Holanda são outros países que aparecem com destaque no mercado consumidor de bens e produtos produzidos em São José.

### As exportações de São José depois da pandemia

2021: US\$ 2.320.118.652

2022: US\$ 2.655.856.048

2023: US\$ 2.859.013.236

2024: US\$ 3.680.205.527 ■

Foto: Claudio Vieira/WMSL



Plataforma foi lançada em cerimônia no Palácio dos Bandeirantes em agosto de 2024.

## Fundação Cultural divulgará agenda na plataforma Viva SP

A Fundação Cultural Cassiano Ricardo oferece, a partir desta terça-feira (7), mais um canal para divulgação dos eventos na cidade. Basta acessar a plataforma digital Agenda Viva SP, lançada pelo Governo de SP. A ferramenta vai agregar informações sobre eventos das mais variadas áreas, como cultura, turismo, negócios e gastronomia. A agenda, que utiliza recursos de busca em inteligência artificial, é um grande guia de eventos no estado. O acesso é pelo endereço [agendavivasp.com.br](http://agendavivasp.com.br). O usuário vai encontrar eventos cadastrados e aprovados.

“A plataforma vai facilitar tanto os turistas quanto os munícipes a encontrarem opções de atividades de seu interesse em todo o Estado, de maneira simples, rápida e intuitiva”, disse Marília Marton, secretária de Cultura, Economia e Indústria Criativas.

A Agenda Viva SP tem o intuito de se tornar um grande guia de eventos no Estado e, em especial, de atividades gratuitas, democratizando a divulgação de iniciativas para todos os públicos e rendas.

### Cadastro de atividades

O novo portal foi desenvolvido para ser colaborativo e permite o cadastro de eventos em diferentes áreas também por artistas,

organizadores e produtores paulistas. A partir de um cadastro gratuito no site, é possível começar a inserir as informações sobre o evento em qualquer cidade do estado. Todas as inserções passam por curadoria da APAA antes de serem adicionadas, a fim de filtrar conteúdos que violem os termos de uso da plataforma.

### Recursos de Inteligência Artificial

Um dos destaques da Agenda Viva SP é o uso do Chatbot com Inteligência Artificial localizada na aba do site. A inteligência Chat Viva SP fica à disposição para responder perguntas dos usuários, com base no banco de dados da plataforma. Perguntas como “O que fazer em dia de chuva em Caraguatatuba?” ou “O que fazer neste final de semana em São José dos Campos”, por exemplo, podem ser feitas para o Chatbot, que irá se aprimorar ainda mais à medida que interage com o público.

Para facilitar a escolha, a Agenda Viva SP possui destaques de programação na home. O usuário pode procurar atrações pela busca principal, utilizando filtros para refinar os resultados. Todos os eventos cadastrados terão informações sobre venda ou retirada de ingressos, data e local. Pelo filtro, também é possível filtrar apenas as atividades gratuitas.

Foto: Mônica Andradé/Governo do Estado de SP

# ACONTECEU VIROU MEON

COBERTURA  
 SOCIAL DA RMVALE

## EVENTO BADALADO ENCERRA O ANO DE 2024 EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O “Rock Noel” foi realizado pela So Good Eventos, que teve reencontros, sorrisos e trilha sonora de tirar o fôlego, no Sheriff, em dezembro. Um evento para fechar o ano com chave de ouro.

No palco, a Banda Gestalt, Luana Camarah e o som contagiante dos DJs Estevão Manfioli e Rodrigo S.



Juliano, Fernanda Monteiro,  
 Celso e Mariana Ruston



Rodrigo Santos e  
 Estevão Manfioli



Monica Fialho, Patrícia Parodi  
 e Alessandra Stocco



Rock Noel



Daniela Davoli e  
 Cristiane Ximenes



Washington Mascarenhas  
 e Andressa Arruda



Alessandra Amaral, Carlos Alberto  
 Rodrigues Junior e Juliana Pires



Sergio Nunes, Luciano Flexa  
 e Mario Sergio Pulice

# EMPRESAS QUE BUSCAM INOVAÇÃO E EXCELÊNCIA EM TECNOLOGIA

TÊM UMA **OPORTUNIDADE ÚNICA**  
 PARA INCORPORAR JOVENS  
 TALENTOS AO SEU TIME E  
 AINDA GERAR IMPACTO SOCIAL.

O Programa Jovem Aprendiz de Talento para jovens entre 16 e 24 anos com altas habilidades foi desenvolvido pelo IAL para atender à Lei do Aprendiz com profissionais de alto potencial de aprendizado direcionado ao setor de tecnologia da informação.



### Por que apoiar o Programa Jovem Aprendiz de Talento?

- Processo seletivo para identificação de jovens com altas habilidades na área de TI
- Capacitação técnica de alto nível com desenvolvimento de soft skills
- Agregar valor e ampliar o ESG da empresa.

Participe ativamente no desenvolvimento de jovens talentos e ajude a construir uma sociedade mais inclusiva.



DREAMWORKS

# KUNG FU PANDA 4



DreamWorks Kung Fu Panda 4 © DWA LLC

ATÉ 18 DE  
FEVEREIRO

EVENTO GRATUITO

O TEMPLO  
DA DIVERSÃO



VALE SUL  
SHOPPING

CONSULTE REGULAMENTO

.ORG