



Mara Bertaiolli

Entrega a Maternidade e Hospital da Mulher e da Criança e destaca avanços por toda a cidade



Cartão Sicredi Visa Infinite

Um cartão que se *move* com você
e acompanha seu ritmo.



- 🏆 Sala VIP ilimitada;
- 💰 3 pontos por dólar gasto;
- 🕒 Pontos que não expiram.



Abra
sua conta
e peça seu
cartão.



Sujeito à análise de crédito e aprovação.

Índice

Edição 249 | Maio/2026 | Ano XXIV



06

06 - Mara Bertaiolli destaca avanços na Saúde e reforça gestão voltada ao cuidado com as pessoas

12 - Você sabe o que é soft power?

20 - ArqExact valoriza projeto de interiores para criar funcionalidade e identidade

22 - CEO do Sancet, Dr. Roberto Joji Kimura, visita a Session of China Import and Export Fair

24 - Hotel Toriba apresenta os novos chalésinhos, inspirados nas quatro estações

28 - Conheça o potencial das sementes

34 - MultiMedice tem foco em saúde corporativa, prevenção e novo olhar sobre o trabalhador

36 - Na Nitratius, um novo olhar sobre o autocuidado

38 - Dor não pode esperar: Imot oferece pronto-atendimento rápido e especializado em emergências ortopédicas

40 - Como o perfeccionismo e o estresse alimentam a procrastinação

46 - Sala VIP e coluna social

60 - Coluna Amaury Jr. - As novidades do mês de março

62 - Roteiro Gastronômico - As melhores opções da cidade!

66 - Richard Debre - Liderança em tempos de extremos

68 - Thiago Lara - Você está vivendo ou apenas ocupando o seu tempo?

70 - Leonel Zeferino - O benefício invisível da compaixão

72 - Mauro Jordão - A Casa de Deus em Ruínas II

74 - Plug-IN - Conheça fatos curiosos sobre o mundo da música.

76 - Plug-IN - Invenções que mudaram para sempre a história da humanidade.

78 - Frases - Jorge Luis Borges

80 - Piadas - Será que estão engraçadas neste mês?

82 - De piada a exemplo: o que o Brasil pode e deve aprender com o Paraguai



12



28



40



74

Expediente

Diretora Márcia Siqueira - **Diretor de Arte** Pedro Neto -
Conteúdo Editorial Maria Tereza Arbulu - **Fotografia** Bruna Melo, Carmelo Riolo e Rodrigo Guimarães - **Revisão** Leonardo Siqueira **Colunistas:** Amaury Jr. - Leonel Zeferino - Mauro Jordão - Ricardo Amorim - Thiago Lara

Av. Frederico Straube, 933 - Mogi das Cruzes/SP - 08790-060
(11) 4796-9797 - Tiragem 20.000 exemplares
Textos de responsabilidade de seus autores

L A N Ç A M E N T O

Origem

Mogi



gfempreendimentos.com.br

 GFR Empreendimentos

 @gfr_empreendimentos

 GFR Empreendimentos



Perspectiva Ilustrada da Portaria

LOTEAMENTO FECHADO



Perspectiva Ilustrada do Boulevard Comercial

Saiba mais:



Sua oportunidade de morar no loteamento mais desejado de Mogi.

Conheça e encante-se com o mais novo sucesso de vendas na região dos Aruãs.

LOTES DE **160m² a 300m²**

Visite o Stand: Estrada da Pedreira, 250 | Mogi das Cruzes

Realização:

GFR
EMPREENHIMENTOS

Mara Bertaiolli destaca avanços na Saúde e reforça gestão voltada ao cuidado com as pessoas

A prefeita Mara Bertaiolli chega à metade do segundo ano de mandato com uma gestão voltada às pessoas, à melhoria contínua dos serviços públicos e à execução de projetos e programas que saem do papel para ampliar a qualidade de vida dos mogianos e mogianas. Com atenção às necessidades da cidade e foco em resultados concretos, a administração municipal vem fortalecendo áreas essenciais, como saúde, educação, assistência social, infraestrutura e desenvolvimento humano.



evista Opinião – É impossível começar esta entrevista sem falarmos sobre a área da Saúde e a inauguração da Maternidade e Hospital da Mulher e da Criança Leila Caran Costa.

Prefeita Mara Bertaiolli – De fato, a inauguração da Maternidade e Hospital da Mulher e da Criança Leila Caran Costa será um divisor de águas para toda a Rede Municipal de Saúde. Decidimos assumir um atendimento que, inicialmente, nem seria uma obrigação do município, mas fazemos isso com responsabilidade e planejamento, porque entendemos que a cidade é uma só e que as pessoas merecem um serviço de qualidade. As mães mogianas, as crianças e as mulheres precisam ter à disposição um atendimento de excelência, com acolhimento, estrutura adequada e um padrão digno dos melhores serviços de saúde do País.

A senhora costuma dizer que “não é porque é público que tem de ser de qualquer jeito”. O que isso representa para uma administração municipal?

Mara Bertaiolli – Isso representa respeito pelas pessoas. Uma cidade só pode ser considerada verdadeiramente grande quando cuida de todos e não deixa ninguém para trás. Todos merecem o mesmo cuidado, independentemente do bairro onde moram. Garantir acesso à saúde, educação, esporte, cultura e oportunidades não é apenas cumprir uma obrigação administrativa. É fazer o que precisa ser feito com responsabilidade, sensibilidade e compromisso. Estamos aqui para cuidar da cidade e das pessoas, e é isso que fazemos todos os dias.

A Maternidade, sem dúvida, é um grande avanço. Como será o funcionamento?

Mara Bertaiolli – Teremos capacidade para realizar até 400 partos por mês. O atendimento começa

com o programa Mãe Mogiana, da Prefeitura, que acompanha toda a rede de pré-natal realizada nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs). A partir da 30ª semana de gestação, as mães passam a ser atendidas diretamente na Maternidade, com acompanhamento de especialistas, nutricionistas, obstetras e psicólogos. Tudo foi pensado para garantir acolhimento, segurança e tranquilidade neste momento tão importante da vida.

E o parto já será realizado na própria Maternidade?

Mara Bertaiolli – Sim. Todas as mães receberão as orientações necessárias. Neste primeiro momento, a transição ainda está sendo feita em parceria com a Santa Casa de Mogi, para que nenhuma gestante fique desassistida. A partir de agosto, a Maternidade estará operando plenamente, incluindo o Hospital da Mulher e da Criança, onde serão realizadas cirurgias pediátricas e ginecológicas. Isso vai desafogar



A prefeita de Mogi das Cruzes, Mara Bertaiolli, inaugurou neste mês a Maternidade e Hospital da Mulher e da Criança Leila Caran Costa



Com o vice-prefeito Téo Cusatis, na inauguração da Maternidade e Hospital da Mulher e da Criança Leila Caran Costa

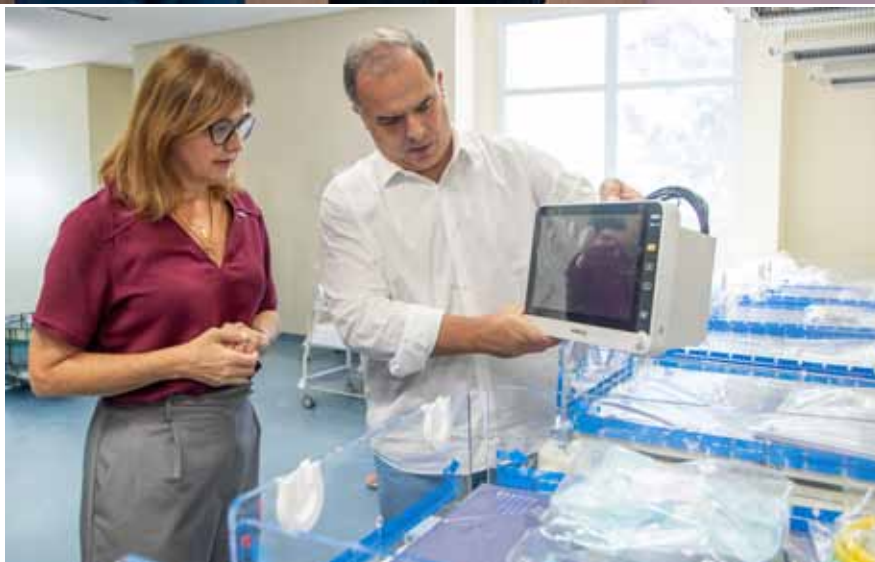
o Hospital Municipal e restabelecer as diretrizes do Pacto Hospitalar, um modelo de integração que existia e que estamos retomando.

O que isso significa, na prática?

Mara Bertaiolli – Significa que uma rede de saúde eficiente precisa funcionar de forma inteligente e com resolutividade. Não é possível que cada serviço atue isoladamente. É necessário integrar a rede municipal, os equipamentos do Estado e os demais serviços que atendem a população em um mesmo planejamento. As pessoas não têm obrigação de saber quem faz o que, muito menos de ficar procurando atendimento de um lado para o outro sem orientação. O que elas precisam é encontrar solução, qualidade no atendimento e cuidado.

Em Braz Cubas, inclusive, está sendo formado um grande quartelão da saúde.

Mara Bertaiolli – Exatamente. E isso é resultado de planejamento.



Quando inauguramos o Hospital Municipal, em 2014, na gestão do ex-prefeito Marco Bertaiolli, esse projeto já era discutido. O terreno onde hoje está a Maternidade foi conquistado em 2016, no fim daquele mandato, e o projeto foi desenvolvido pelo meu vice-prefeito, Téo Cusatis, que, na época, era secretário de Saúde. Mas os tempos mudaram e as necessidades da população também. Por isso, fomos além da proposta inicial e

implantamos não apenas uma Maternidade, mas um complexo de saúde voltado à mulher e à criança.

Há também a futura UPA 24 horas e a volta da UNICAFisio. É isso mesmo?

Mara Bertaiolli – Sim. Quando assumimos a Prefeitura, a UNICAFisio estava fechada e os atendimentos haviam sido transferidos para o Rodeio. Estamos reformando toda a unidade, que deve ser

“Nosso compromisso é continuar planejando a cidade, com investimentos que realmente façam diferença na vida das pessoas no presente e no futuro.”

entregue no início do segundo semestre, para voltar a atender os pacientes de Braz Cubas e região no próprio distrito. Já a nova UPA 24 horas representará outro salto de qualidade no atendimento de urgência e emergência. Será a maior da cidade, com porte III e estrutura de referência. Esse também foi um grande avanço, porque conseguimos o terreno da antiga Schwartzmann e vamos transformar um espaço que antes era apenas um vazio urbano em um importante equipamento de saúde pública. Isso é cuidar das pessoas. É planejar a cidade para que os mogianos e mogianas encontrem aqui tudo o que precisam para viver melhor, com mais dignidade e qualidade de vida.

E a população pode esperar novos investimentos na área da Saúde nos próximos anos?

Mara Bertaiolli – Sem dúvida. A Saúde seguirá como uma das prioridades da nossa gestão. Estamos trabalhando em projetos estruturantes importantes, como a implantação da primeira UBS Porte III de Mogi das Cruzes, no Jardim São Pedro, em Cezar de Souza, uma unidade moderna, com grande capacidade de atendimento e preparada para ampliar os serviços da Atenção Básica na região que mais cresce na cidade. Também avançamos no projeto da futura Cidade da Saúde, que reunirá serviços e especialidades em um mesmo espaço, no Centro, oferecendo mais eficiência, integração e qualidade no atendimento à população. Nosso compromisso é continuar planejando a cidade,



Neste ano, todos os alunos da rede municipal, incluindo os bebês das creches, receberam tudo o que precisam para o dia a dia. Foram distribuídas mais de 450 mil peças, entre calças, camisetas, blusas, moletom, jaquetas e 7,5 mil babadores

com investimentos que realmente façam diferença na vida das pessoas no presente e no futuro.

EDUCAÇÃO, UMA PRIORIDADE DE TODOS OS DIAS

Até o final deste ano, a prefeita Mara Bertaiolli inaugura dois Cempres – Centro Municipal de Programas Educacionais para mais de 700 alunos em período integral e mais uma creche/escola no Conjunto do Bosque para 200 crianças, também em período integral.

Todos esses equipamentos estão em obras e fazem parte de um pacote de investimentos na área da Educação. “Desde o nosso primeiro dia na Prefeitura, em janeiro de 2025, estamos trabalhando para ampliar e fortalecer a Rede Municipal de Ensino”, destaca a prefeita Mara Bertaiolli, salientando que estas unidades estão localizadas em áreas mais distantes, onde ficar na escola ou na rua faz toda a diferença na vida das crianças e das suas famílias.

Os Cempres estão sendo construídos um em Biritiba Ussu e outro em Taiapuêba. “É fundamental que estas crianças, estudem perto de suas casas e recebam uma educação de qualidade, que amplie horizontes e abra as portas do conhecimento. A Prefeitura Municipal

tem que estar onde as pessoas estão”, salienta a prefeita, que é professora e sabe bem a diferença que uma boa escola faz na vida de um aluno que começa a dar os primeiros passos em direção ao futuro.

Sobre as creches/escolas, um novo pacote também será anunciado até o final deste ano. Em fevereiro, a unidade do Botujuru/Beija-Flor foi inaugurada com capacidade para atender até 200 crianças em período integral. “E, além da unidade do Conjunto do Bosque que estamos em fase final de obras, temos a ampliação da unidade do Boa Vista, em Biritiba Ussu”, destaca a prefeita, acrescentando que tudo passa pelo crivo da excelência de um grupo de gestores focado em oferecer o que há de melhor.

Mas, para a prefeita, é fundamental também cuidar do que já existe, mantendo em dia as ações de zeladoria e infraestrutura das unidades. Tanto que está em andamento um grande pacote de reformas de 30 unidades escolares, garantindo melhores condições para nossos servidores e estudantes.

E essa qualidade, segundo a prefeita, começa pelos uniformes. Este ano, todos os alunos da rede municipal, incluindo os bebês das creches, receberam tudo o que

A obra da Nova Perimetral em Mogi das Cruzes foca na duplicação e ampliação de trechos ligando a região de Cezar de Souza ao Rodeio, além de integrar corredores importantes para desafogar o trânsito da Avenida João XXIII



precisam para o dia a dia. Foram distribuídas mais de 450 mil peças, entre calças, camisetas, blusas, moleton, jaquetas e 7,5 mil babadores. “Foi organizada uma grande logística de distribuição com organização e muita qualidade”, destaca Mara, acrescentando que os professores, diretores e o núcleo gestor das escolas também foram contemplados.

Hoje, a Prefeitura administra uma rede de educação com mais de 45 mil alunos, sendo que cerca de 25 mil estudam em período integral, recebem cinco refeições. Neste ano, mais quatro escolas passaram a funcionar em período integral no ensino fundamental, atendendo mais de mil alunos. Os alunos ficam nove horas na escola com as aulas curriculares e oficinas esportivas, culturais, aulas de música, entre outras atividades.

NOVA PERIMETRAL DESAFOGA O TRÂNSITO DE CEZAR DE SOUZA

Entre os gargalos de uma cidade de 464 anos e quase 500 mil habitantes está a mobilidade urbana.

“Hoje, a Prefeitura administra uma rede de educação com mais de 45 mil alunos, sendo que cerca de 25 mil estudam em período integral, recebem cinco refeições.”

A Prefeitura de Mogi das Cruzes já tem trabalhado na busca das soluções. Entre elas, e a que deve marcar o ano de 2026, será a entrega da nova Avenida Perimetral, que vai ligar Cezar de Souza até o Rodeio, desafogando a Avenida Ricieri José Marcatto.

Esta é uma obra, segundo a prefeita Mara Bertaiolli, que já está com mais de 90% dos serviços concluídos. Vai ligar a Avenida Dante Jordão Stoppa, perto da rotatória da Avenida João XXIII, até a avenida Francisco Rodrigues Filho. “Quem passa pela Dante Jordão já vê o viaduto sobre a linha férrea praticamente pronto e da

Francisco Rodrigues Filho, o motorista pode seguir pela avenida da UPA do Rodeio (Pedro Romero)”, explica a prefeita, destacando que a mobilidade urbana exige muito planejamento e uma engenharia diária.

“Mogi das Cruzes é uma cidade antiga e que possui uma frota de mais de 250 mil veículos, sem contar os motoristas que utilizam a nossa cidade diariamente como passagem para trabalhar, fazer negócios ou estudar”. Ainda, segundo a prefeita, outros projetos estão em andamento e tudo tem que ser feito de forma muito planejada e cuidadosa, porque qualquer alteração, por menor que seja, mexe com o cotidiano das pessoas.

“Nós sabemos que Cezar de Souza, hoje, é um grande gargalo, mas temos outras regiões, como Braz Cubas e Jundiapéba, que também estão recebendo investimentos e ações da Prefeitura Municipal, como, por exemplo, a pavimentação da avenida Áurea Martins dos Anjos, em Jundiapéba, que será uma nova alternativa para a SP-66”.



Inverno

SHIBATACASA



Aponte seu celular
para o QR Code
ao lado e fale
com a gente
pelo WhatsApp

📍 **MOGI DAS CRUZES**
Rua Olegário Paiva, 565
Centro
☎ **11 99534-7409**

Do conforto aos
detalhes que aquecem,
**tudo para o seu inverno
está no Shibata Casa.**

Você sabe o que é **soft** power?

Soft power é um conceito em que, em vez da força e do poder coercitivo para transmitir a ideia de poderio, a influência dos países sobre outros e sobre o mundo passou a ser feita por outros elementos, mais empáticos, como a tecnologia, as artes e a cultura. E, apesar do conceito ser novo, isso acontece há séculos!



fotos: Getty/Pexels/Opinião

A predominância do espanhol, do português e do cristianismo na América Latina tem diretamente a ver com a conquista militar do território pelos europeus da Península Ibérica a partir do fim do século XV. Portugueses e espanhóis impuseram seus reis, suas leis e sua fé aos indígenas e africanos escravizados. Mas a força bruta não é, claro,

o único meio pelo qual algum povo pode adotar a cultura de outro.

Olhe ao redor e você encontrará muitas provas disso. Os filmes de Hollywood, as músicas do K-Pop, os mangás japoneses ou a culinária italiana, entre diversas outras coisas, são exemplos do chamado soft power. Esse termo, popularizado pelo cientista político americano Joseph Nye em 1990, se refere à capacidade de um país ganhar projeção na arena global, cons-

truindo uma imagem positiva, sem disparar um único tiro. É um poder cultural, capaz de seduzir outras nações em vez de dobrá-las à força. Todo país tenta cultivar o próprio soft power. O Brasil é muito conhecido – e querido – na Rússia, por exemplo, devido à exportação das nossas telenovelas para lá entre a década de 1970 e 2022 (quando foi interrompida em razão da Guerra da Ucrânia). O futebol também faz parte do nosso arsenal cultural.

O soft power é um elemento valioso da geopolítica moderna. Mas ele é muito mais antigo do que parece. Dê uma olhada no mapa da Ásia. A distância mais curta por terra entre a Índia e o Camboja é de 4.700 km. E da Índia para Sumatra, uma das principais ilhas da Indonésia, são mais de 13 mil km. Acontece que, em plena Idade Média, tanto o Camboja (e vários países vizinhos) quanto Sumatra, lá na proverbial casa do chapéu, adotaram o alfabeto, a literatura e duas religiões diferentes (o budismo e o hinduísmo) inventados na Índia.

Não há qualquer indício de que exércitos indianos tenham desembarcado nesses lugares tão distantes e conquistado os povos nativos à força. A própria Índia estava muito longe de ser um país unificado na época, o que dificultaria um bocado esse tipo de aventura imperial. O que aconteceu foi que a força do comércio e o esplendor cultural indiano influenciaram povos de metade da Ásia. Nascia assim o que o historiador escocês

Os filmes de Hollywood, as músicas do K-Pop, os mangás japoneses ou a culinária italiana, entre diversas outras coisas, são exemplos do chamado soft power.

William Dalrymple chama de “Indosfera”, numa vasta área que ia do Afeganistão e demais países da Ásia Central até a Indonésia.

Os brasileiros costumam aprender que o comércio marítimo da Índia com a Europa só começou para valer depois que o português Vasco da Gama apareceu por lá com seus navios (e canhões) em 20 de maio de 1498. As riquezas do subcontinente, porém, já atraíram os europeus muito antes disso, como mostra o fato de que um tal Alexandre, o Grande deu as caras no noroeste da região, derrotando exércitos indianos que usavam ele-

fantes de guerra, em 327 a.C. Mais de 1.800 anos antes de Vasco da Gama.

Ao que parece, Alexandre precisou dar meia-volta porque seus soldados começaram um motim. O império do jovem conquistador começou a se fragmentar logo depois de sua morte. Mas os herdeiros nunca cortaram o contato com os povos indianos, nem deixaram de se interessar pelas riquezas comercializadas com eles, em especial a seda, o marfim e especiarias como a pimenta-do-reino. Quando os romanos enfim tomaram para si toda a metade ocidental do império de Alexandre (inclusive o litoral do Egito, no Mar Vermelho, algumas décadas antes do nascimento de Cristo), a coisa ficou comercialmente muito interessante para mercadores da Índia e compradores de Roma. Para entender o porquê, precisamos falar um pouquinho sobre clima.

No verão do Hemisfério Norte, o platô do Tibete esquenta e se transforma numa área de baixa pressão que atrai ventos úmidos

G-TECH

BLINDAGEM 7

Invista em
segurança.

Venha para a
**G-Tech
Blindagem.**



 @gtechblindagem
 (11) 93390-2464

www.g-techblindagem.com.br

V V V
E E E
D D D
E E E
R R R
I I I
N N N
E E E

VEDERINE®

exclusivo na
Nitratus.

Ciência, hidratação e
sofisticação em uma
única fórmula.

Estaremos
sempre por perto!

Escaneie o QRcode
e fale conosco!



A Índia utiliza o budismo (apesar de ter apenas 0,7% da população praticante) como um trunfo cultural e geopolítico para fortalecer laços em toda a Ásia. Ao enfatizar sua posição como o berço desta religião, a Índia constrói soft power por meio do turismo espiritual, da diplomacia de relíquias e do meio acadêmico.

vindos da Baía de Bengala – a imensa curva do litoral que vai do leste da Índia até a Malásia e a Indonésia. No inverno, a coisa se inverte, e ventos gelados do Himalaia rumam para o mar, que ainda está muito mais quente que as montanhas. A Península Indiana está postada no meio desse vórtice de ventos, as monções, que sopram para um lado durante seis meses e vão para o outro lado na metade seguinte do ano. O resultado prático disso é que, na Índia, bastava sair do porto na época certa para chegar ao Egito em 40 dias, se você viajasse para o oeste, ou ao sul da China e Sumatra em menos de um mês, cortesia do empurrão das monções. Para os padrões do mundo antigo e medieval, uma jornada muito prática e rápida.

Nos primeiros séculos da Era Cristã, a rota que realmente estava bombando era a que saía do oeste da Índia para o Egito. Por um motivo muito simples: era lá que estava o ouro da elite romana. Estimativas feitas com base em papiros descobertos em solo egípcio – basicamente recibos alfandegários – indicam que o comércio com a Índia transportava valores equivalentes a toda a arrecadação tributária de várias províncias do Império somadas. O outro lado da moeda, literalmente, foi achado por arqueólogos na Índia: dezenas de milhares de moedas romanas de ouro e de

prata foram parar lá. Em termos históricos, porém, a festa não durou tanto assim. Mais ou menos a partir de 150 d.C., o comércio bilateral indo-romano começou a minguar. Provavelmente, em parte, por causa das crises políticas e econômicas que afetaram Roma.

Resultado: a torneira do ouro romano se fechou. Mas os indianos, em especial os comerciantes da costa leste e sudeste do subcontinente, sabiam que era possível se voltar para o leste do planeta. Afinal, era lá que estavam Suvar-nabhumi, “as Terras do Ouro” – em sânscrito (a língua de boa parte da Índia então), um termo genérico para o Sudeste Asiático como um todo. Mais ou menos a partir do ano 200 d.C., os dados arqueológicos revelam a presença crescente de viajantes indianos no Vietnã, no Laos, no Camboja e na Indonésia.

O que houve foi uma incorporação entusiasmada da cultura da Índia, em vários aspectos. Todos os sistemas de escrita originalmente adotados na região, por exemplo, aparecem nesse momento – e são adaptações da escrita pallava, da região do Deccan (sudeste da Índia), um tipo de alfabeto ideal para escrever em folhas de palmeira. Começaram as conversões em massa às religiões indianas trazidas por missionários, primeiro budistas e depois hinduístas – em ambos os casos, sem nenhum tipo de uso da força. Isso

resultou da influência comercial, não de ações de monarcas ou do estado. Puro soft power.

Aliás, enquanto o budismo quase desapareceu na Índia, onde surgiu 2.500 anos atrás, ele é até hoje a principal religião da Tailândia, do Camboja, do Laos, da Mongólia, do Japão e do Vietnã, entre outros lugares. E o maior santuário hindu já construído – com área quatro vezes maior que a do Vaticano – é Angkor Wat, no Camboja. Provas da força, e da perenidade, do soft power indiano.

Como os países usam o soft power

Foi por meio principalmente dos filmes de Hollywood que o “sonho americano” deixou de ser um objetivo apenas dos americanos, e conquistou o mundo. Já a França, desde o século XX, investe em difundir seu idioma e cultura com a criação de centros culturais no exterior, além de ser divulgada internacionalmente como um polo cultural, atraindo turistas para seus

museus ou para degustar da culinária francesa.

Atualmente, um dos maiores exemplos de nação que usa a tática é a Coreia do Sul. Essa “invasão” do país no ocidente ganhou até nome: Hallyu, a onda coreana. A cultura sul-coreana está cada vez mais em evidência, fazendo com que até o idioma, falado originalmente apenas em dois países – as Coreias do Sul e do Norte –, se espalhe através

do K-Pop, a música pop coreana. Os K-Dramas, novelas coreanas, e o cinema também deixam sua contribuição nessa história – não se esqueça que, em 2019, “Parasita” foi o primeiro filme não falado em inglês a ganhar um Oscar.

Falando desta forma pode até parecer que exercer o soft power é simples, mas não é, e exige muita estratégia para render frutos. O Ministério da Cultura da Coreia do



A culinária desempenha um papel importante na imagem global da Itália e nas estratégias de soft power.

→ Novidade
Linda casa no condomínio
Paradise Garden
R\$ Sob Consulta

Venda

Imóvel Disponível



IMOBILIÁRIA
RE/MAX
CRECI 30.948-J
New Life

Entre em
contato agora:



(11) 94311-0022



11 4791-8900



4 quartos



156m²



2 Suites

LOZANO & QUEIROZ



Seu novo sorriso começa aqui!

Agende sua consulta e transforme seu sorriso hoje mesmo.

LOZANO & QUEIROZ
— ODONTOLOGIA —



Dra. Gislaine Lozano de Queiroz

Especialidades:

Ortodontia
Implantodontia
Pediatria
Periodontia,
Cirurgia Oral Menor
Ozonioterapeuta
Clínica Geral



Dr. Marcelo de Queiroz Nogueira

Especialidades:

Ortodontia
Ortopedia dentofacial
Alinhadores estéticos

Fale com a gente!

(11) 99686-8876

(11) 97189-1324

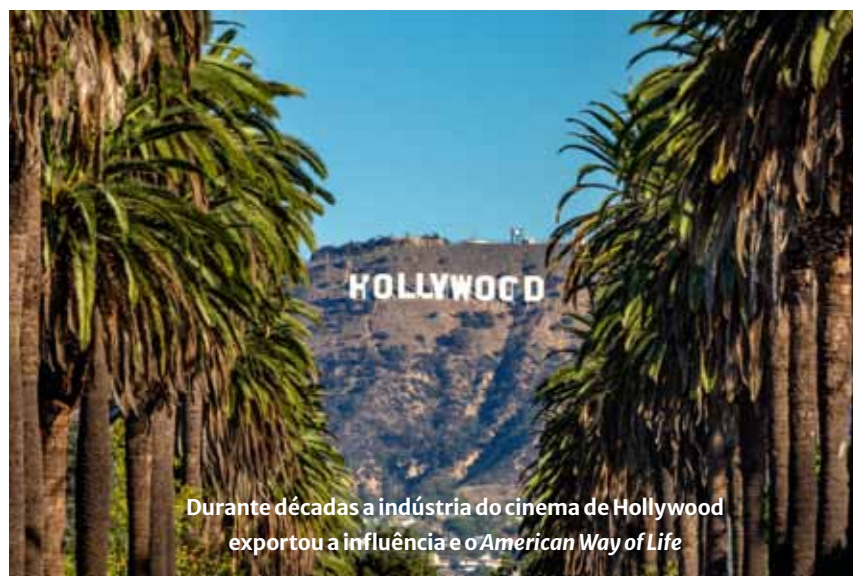
Conheça e siga nossas redes sociais!

Dra. Gislaine Lozano

Venha nos conhecer

Avenida São Paulo, 972

Vila Oliveira - Mogi das Cruzes - SP



Durante décadas a indústria do cinema de Hollywood exportou a influência e o *American Way of Life*

Sul recebeu mais de 6 trilhões de Won – moeda coreana – em investimentos, equivalente a quase 2% do orçamento total do país.

Para além da cultura, também existe a influência religiosa e política. O Vaticano é um dos grandes exemplos deste uso da religião como poder brando, já que, oficialmente, o país não possui forças militares e é protegido apenas pela Itália.

Faz séculos, por exemplo, que a França dita para outros países europeus o que é considerado de primeira qualidade na literatura, na moda e na culinária; até pouco tempo atrás, o grande idioma da diplomacia era o francês, não o inglês. Na guerra entre México e EUA (entre 1846 e 1848), por exemplo, na hora de negociar, os mexicanos não falavam inglês, e os americanos não sabiam espanhol, mas havia gente que falava francês dos dois lados do conflito, o que permitiu que as conversas de paz andassem.

Entretanto, esse papel “soft” da cultura francesa provavelmente só se consolidou porque o Estado francês foi um dos primeiros a se unificar e consolidar seu poder na Europa medieval, tornando-se uma grande potência militar durante muito tempo – enquanto a Itália e a Alemanha estavam totalmente fragmentadas em pequenos reinos e repúblicas. Já no século XX, o mundo inteiro passou a vestir os jeans, a ouvir e copiar o rock (e outros estilos musicais) e

comprar carros americanos.

Mas esse fenômeno só se tornou global de fato depois que os EUA saíram da Segunda Guerra Mundial, em 1945, como a grande potência ocidental vitoriosa. Para quem consegue usar seu hard power, o soft power acaba vindo como um subproduto natural. Dois dos países derrotados pelos EUA e seus aliados na Segunda Guerra Mundial, porém, mostram que dá para retomar e até aumentar o prestígio internacional mesmo após o desastre no campo de batalha. Estamos falando, é claro, do Japão e da Itália, que tinham se aliado aos nazistas durante o conflito. Bem antes da guerra, ambos os países haviam se tornado exportadores de mão de obra para o continente americano, com destaque para países como o Brasil, os EUA e a Argentina (neste último caso, somente com relação à imigração italiana).

Durante a guerra, aliás, essas minorias chegaram a ser discriminadas e perseguidas nas Américas: no Brasil, imigrantes italianos e alemães foram proibidos de ensinar seus idiomas aos filhos, enquanto os EUA montaram campos de concentração para cidadãos de origem japonesa. Com a chegada da paz, porém, a presença dessas diásporas acabou se transformando num vetor de soft power para italianos e japoneses – assim como a presença maciça de comerciantes e missionários indianos influenciou o Sudeste Asiático. ►

**VESTIBULAR
UMC 2026.2**

INGRESSE NA UMC COM SUA NOTA DO ENEM

Sua nota do ENEM pode
ser utilizada no Vestibular
da UMC.

FAÇA SUA INSCRIÇÃO



UMC
UNIVERSIDADE





Apesar de pequeno, a Coreia do Sul vem aumentando sua influência global através da cultura: com o sucesso do K-POP – como a boy band BTS e do cinema tendo o filme “O Parasita”, vencedor do Oscar de Melhor Filme

O Japão e a Itália souberam aproveitar essa oportunidade, não apenas para produzir um “milagre econômico” com a ajuda dos investimentos americanos como também para consolidar suas marcas globais. Os italianos deixaram de ser conhecidos apenas pelas glórias artísticas do Renascimento e do Império Romano, virando referência em design e culinária para as massas (sem trocadilho), enquanto os japoneses mergulharam na era dos eletrônicos, primeiro como fabricantes de produtos baratos e, pouco mais tarde, como criadores de tecnologias.

Em ambos os casos, outra lição do antigo soft power indiano foi colocada em prática. Para os que querem adquirir projeção global, algum tipo de miscigenação cultural é indispensável: é preciso saber transformar o charme da sua cultura num pacote que misture o exotismo e a familiaridade. O exemplo mais óbvio é a própria culinária italiana “tradicional” de hoje em dia – que, na verdade, muitas vezes não é tão tradicional assim.

Espaguete alla carbonara? Ele só surgiu nos anos 1950. Fettuccine Alfredo? Primeiras menções nos anos 1920 e 1930 como “fettuccine com manteiga”, virando “Alfredo” apenas nos anos 1950 também. Ambos os casos, assim como a forma mais popular e globalizada das pizzas, estão fortemente ligados à presença de imigrantes italianos nos EUA e

ao contato das tropas americanas que ocuparam a Itália durante a Segunda Guerra com a culinária local. Esses e outros exemplos de “tradições inventadas”.

No Japão, cuja economia vive décadas de estagnação, a Keidanren (principal associação empresarial do país) defendeu em 2023 a meta de quadruplicar a produção de entretenimento voltado para outros países – com foco nos animes, mangás e games – para alavancar o crescimento econômico. A grande ironia, porém, é que, da atual lista dos jogos mais populares para celular no Japão, um terço foi desenvolvido... na China. A China é uma superpotência emergente, mas seu poder só estará completo quando tiver também o lado “soft”.

E ela sabe disso. Não foi por acaso que, na primeira década deste século, os chineses apostaram alto na realização da Olimpíada de Pequim. Mais recentemente, o governo chinês tem espalhado pelo mundo centenas de unidades dos Institutos Confúcio, destinados a promover a cultura do país. Não será surpresa se os próximos fenômenos da cultura pop vierem da China. Um exemplo são os bonecos Labubu, da empresa chinesa Popmart, que se tornaram febre global em 2025. Mas, ironicamente, só graças ao soft power de outro país, eles ganharam a atenção do mundo depois que uma cantora do grupo Blackpink, de K-Pop, postou uma foto carregando um boneco. ■

trainer
academia

TRADIÇÃO QUE ACOIHE GERAÇÕES

☎ 11 4391-3338

🌐 WWW.ACADTRN.R



RUA DELFINO ALVES GREGÓRIO, 755 - VILA NOGUEIRA

O MAIOR RISCO NÃO É NÃO CRESCER, **É CRESCER ERRADO**

- O caixa **vive pressionado** mesmo com aumento nas vendas?
- A empresa depende de **decisões emergenciais**?
- O crescimento aumenta a **sensação de desorganização**?

Crescer **sem estrutura financeira** é o risco que ninguém conta

Estruture o **PRÓXIMO NÍVEL** do seu negócio com a AV Capital



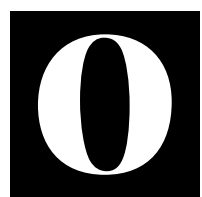
Mais que uma conta digital:
somos o seu ecossistema financeiro





ArqExact valoriza projeto de interiores para criar funcionalidade e identidade

Um projeto bem-sucedido não é feito de improvisos, mas de planejamento estratégico. É com essa visão que a ArqExact, que acaba de celebrar 15 anos de história, vem transformando a concepção de espaços residenciais e corporativos.



escritório de arquitetura e interiores ArqExact ao completar os quinze anos, segue conduzido

pelos arquitetos e sócios, Daniel Gil e Giovani Adams Pauli. Desde 2017, Paloma Ferreira, designer de interiores formada pela Universidade de Mogi das Cruzes (UMC), é também arquiteta e urbanista pela Universidade Braz Cubas (UBC) e se dedica ao desenvolvimento de projetos de interiores.

Na visão da ArqExact, um projeto de interiores estratégico contempla a rotina, a funcionalidade, a ergonomia e diversos pontos

essenciais para o melhor desempenho dos espaços, em total sintonia com o projeto arquitetônico, garantindo coerência entre todos os elementos e evitando retrabalhos e custos desnecessários.

Quando o interior já nasce integrado ao conceito arquitetônico, o resultado tende a ser mais funcional, coerente e eficiente, reduzindo soluções improvisadas no futuro. Arquitetura e design de interiores deixam de ser áreas separadas e passam a dialogar entre si: materiais, cores, iluminação e proporções são pensados para criar um projeto harmonioso.

Projetar os ambientes internos desde a concepção valoriza cada

etapa do projeto. Com arquitetura e interiores alinhados, são minimizados conflitos em obra, redução de custos que eventualmente poderiam surgir por falta de compatibilização entre projetos e entrega de espaços mais funcionais, coerentes e eficientes - seja no residencial, seja no corporativo.

Nos projetos residenciais, a equipe levanta informações tornando o projeto mais adaptado ao dia a dia de cada cliente. O resultado é um ambiente funcional, eficiente e ideal à vida real de quem vai morar ali - um espaço capaz de gerar a sensação de pertencimento.

São várias camadas que se complementam: a iluminação é pen-



sada para valorizar o ambiente e garantir conforto visual; a circulação organiza fluxos eficientes e evita conflitos no uso dos espaços; a ergonomia assegura medidas adequadas para o dia a dia; e toda marcenaria é desenhada sob medida para otimizar armazenamento e funcionalidade.

Nos ambientes corporativos, a lógica acompanha outras premissas. A prioridade passa pela funcionalidade, produtividade e imagem da empresa. Mais do que decoração e estética, o projeto de interiores torna-se fundamental para resolver a parte organizacional e trazer o conceito para a realidade.

Um bom projeto de interiores contempla todas as etapas do processo. Luz, circulação, ergonomia, marcenaria e escolha de materiais precisam conversar entre si para garantir harmonia, conforto e uma linguagem coerente. O objetivo do escritório é criar espaços adequados a cada estilo, gosto e necessidade, sempre preservando funcionalidade e identidade.

Quando o assunto é tendência, a ArqExact trata como complemento do projeto, nunca como sua base. A linha principal permanece atemporal, alinhada ao estilo e ao cotidiano de cada cliente, com escolhas neutras e duradouras. São

adotadas estratégias que podem destacar características marcantes ou conduzir o ambiente a uma sofisticação mais sutil, porém sempre com identidade e permanência. A arquitetura, urbanismo e o design de interiores são matérias vivenciadas na prática com o toque essencial da criatividade, presentes nos projetos que ilustram a matéria. ■

Mais Informações

Endereço: Estrada Arujá / Itaqua SP 56, 2320, sala 09 - Jardim Caputera - Arujá/SP
Contato: 11 94494-1200
Site: www.arqexact.com.br
Instagram: @arqexact



CEO do Sancet, Dr. Roberto Joji Kimura, visita a Session of China Import and Export Fair

Com mais de 45 anos de atuação, o Sancet – Medicina Diagnóstica está integrada aos movimentos mundiais que vêm transformando a medicina diagnóstica. Em abril, o executivo Dr. Roberto Joji Kimura, biomédico e CEO do Sancet, participou de evento internacional – 139º Session of China Import and Export Fair, voltada à automação, inteligência diagnóstica e novos modelos de cuidado.



Joji Kimura com empresários mogianos na China

Com uma tradição que chega a 139ª edição, o evento na China reuniu empresas, pesquisadores, hospitais e lideranças do setor. Durante a visita, Dr. Roberto Joji Kimura encontrou um ecossistema em que automação, velocidade e autonomia do paciente caminham lado a lado. Mais do que equipamentos de última geração, o que chamou sua atenção foi a forma como a tecnologia está sendo utilizada para simplificar jornadas, reduzir ansiedade e ampliar o acesso

à informação em saúde. Um dos exemplos observados durante a viagem foi a realização de exames rápidos e automatizados em espaços públicos, integrados a plataformas digitais capazes de direcionar acompanhamento médico e encaminhamentos especializados por QR Code. Para o executivo, o avanço tecnológico ganha valor real quando melhora a experiência humana.

“A tecnologia precisa entregar autonomia, acolhimento e velocidade ao paciente. Hoje, experiência também significa reduzir a ansiedade de quem busca cuidados

médicos.” destaca o Dr. Kimura

A percepção reforça um movimento já presente no setor: pacientes cada vez mais conectados, informados e atentos ao tempo de atendimento, à praticidade e à integração dos serviços de saúde.

Diagnóstico, prevenção e acesso

Outro ponto destacado foi o avanço da medicina preventiva impulsionada por diagnósticos mais rápidos, acessíveis e inteligentes. Segundo ele, a tecnologia deve contribuir não apenas para ampliar eficiência operacional, mas também para democratizar o cuidado



Dr. Roberto Joji Kimura

e alcançar diferentes perfis da população. Na avaliação do CEO do Sancet, a integração entre inovação, governança clínica e gestão de dados será decisiva para os próximos anos, especialmente em um cenário em que saúde, sustentabilidade e responsabilidade institucional passam a caminhar juntas. “Não existe evolução sustentável na saúde sem propósito, responsabilidade social e governança integrada.” explica Roberto Joji Kimura. A experiência internacional também trouxe reflexões sobre infraestrutura, mobilidade, logística e compor-

tamento social - elementos que impactam diretamente a forma como os sistemas de saúde funcionam e se relacionam com as pessoas.

Um olhar global sem perder a essência

A nova imersão internacional reforça um posicionamento que acompanha a trajetória do Sancet - Medicina Diagnóstica, atualmente com mais de vinte unidades em funcionamento nos municípios do Alto Tietê: investe em esforços contínuos para evoluir com as atenções voltadas às necessidades e expectativas do paciente.

Em um setor pressionado por velocidade, digitalização e mudanças constantes, o Sancet disponibiliza atendimento omnichannel - loja virtual e física, entendendo que a inovação aplicada aos processos só faz sentido quando acompanhada por um time com mais de 175 colaboradores que consideram essencial a ética, governança e impacto positivo para a sociedade. ■

Mais Informações

São 20 unidades do Sancet em Mogi e no Alto Tietê, confira o mais próximo a você no site:

www.sancet.com.br

Central de Atendimento:

11.4727.7177

Instagram: @sancetmedicina

Facebook: sancetmedicina

TENDÊNCIAS QUE DEVEM TRANSFORMAR A SAÚDE

- Automação integrada à jornada do paciente
- Inteligência artificial aplicada ao diagnóstico
- Medicina preventiva mais acessível e capilarizada
- Exames com maior agilidade e precisão
- Governança clínica e gestão inteligente de dados
- Experiência do paciente como indicador estratégico
- Serviços digitais e integração em tempo real
- Sustentabilidade e responsabilidade institucional na saúde

“Viajar amplia a nossa visão de mundo, mas, sobretudo, nos confronta com nossas próprias limitações como indivíduos e como sociedade. Ao observar a disciplina, o ritmo de trabalho e o senso coletivo presentes em outras culturas, como a chinesa, somos convidados a refletir sobre nossos próprios hábitos, valores e prioridades.

Mais do que comparar povos de forma simplista, o verdadeiro aprendizado está em identificar aquilo que pode nos tornar melhores. A ética do trabalho, o respeito pelo esforço contínuo e a valorização da construção de longo prazo são aspectos que merecem atenção. Não se trata de superioridade de um povo sobre outro, mas de reconhecer virtudes que podem - e devem - ser incorporadas.

No contexto brasileiro, muitas vezes nos deixamos levar por uma postura mais imediatista, com excesso de discurso e menor foco na execução. Isso não define nossa essência, mas revela oportunidades claras de evolução. O Brasil possui talentos extraordinários, criatividade e capacidade de adaptação — porém, precisa alinhar essas qualidades com disciplina, consistência e humildade.

Talvez o maior aprendizado seja pessoal: falar menos, agir mais, manter constância mesmo quando não há reconhecimento imediato e cultivar humildade diante do que precisamos aprender. O verdadeiro progresso não nasce da crítica, mas da transformação prática no dia a dia.

Se cada um assumir a responsabilidade de evoluir individualmente, com mais foco, trabalho e coerência entre discurso e ação, o reflexo coletivo virá naturalmente. A mudança de uma nação começa silenciosamente, nas atitudes diárias de cada cidadão.”- impressões e inspirações que Dr. Roberto Joji Kimura nos transmitiu durante entrevista concedida à Revista Opinião.



Hotel Toriba apresenta os novos chalés ninhos, inspirados nas quatro estações

Clássico da hotelaria de luxo, o Hotel Toriba inaugura a temporada de inverno reafirmando sua vocação de “hotel destino” em Campos do Jordão, apresentando os novos chalés Ninhos Quatro Estações – uma experiência que une arquitetura contemporânea, conforto e imersão na natureza da Mantiqueira.

Cercado por 3 milhões de m² de mata nativa, o Hotel Toriba inaugura os novos chalés Ninhos Quatro Estações, acomodações suspensas e envidraçadas que se integram às copas das árvores. O projeto arquitetônico é assinado por Aref Farkouh, arquiteto e sócio-diretor do hotel, com interiores idealizados pelo designer Júlio Rosa. “A série Ninhos reforça a essência do Toriba: espaços onde a arquitetura dialoga com a paisagem e o bem-estar está em cada detalhe”, explica Aref Farkouh.



fotos: Tuca Reines

Arquitetura sustentável

O novo projeto é uma evolução arquitetônica e construtiva da primeira geração dos Ninhos, criada entre 2023 e 2024. Foram doze meses de trabalho cuidadoso, com interferência mínima no terreno e total respeito ao ambiente natural. As estruturas metálicas foram erguidas sobre tubulões de concreto, empregando materiais como aço corten pré-oxidado, vidros especiais da Guardian Glass, uma das maiores produtoras de vidro do mundo, porcelanatos Portobello e madeiras que se integram à paisagem da Serra da Mantiqueira. Em um dos Ninhos, o banheiro foi projetado em torno de uma araucária preservada, que atravessa o ambiente e cria um diálogo único entre arquitetura e natureza.

Inspiração nas quatro estações

Cada um dos quatro novos chalés recebeu o nome de uma estação do ano: Primavera, Verão, Outono e Inverno. O conceito reforça que Campos do Jordão é um destino deslumbrante em todas as estações. A artista plástica Fátima Moraes criou afrescos exclusivos para cada unidade, inspirados nas quatro estações, também presentes nos tapetes e nos detalhes decorativos.

Design de interiores e hospitalidade

Os novos Ninhos têm 52 m² cada e estão ligados a uma sala de convivência de 100 m², com cozinha integrada, projetada para reunir famílias e amigos em total privacidade. O conjunto acomoda até 16 pessoas e pode ser reservado integralmente ou de forma individual. Cada unidade dispõe de piso aquecido, ar-condicionado, banheiro espaçoso, lareira e varanda privativa. Há ainda a possibilidade de solicitar serviços exclusivos de chef de cozinha e camareira. A decoração, assinada por Júlio Rosa, combina elegância contemporânea e conforto, mesclando peças de design nacional e móveis antigos.





Paisagismo e integração com a natureza

O paisagismo é assinado por Katia Rys Lucchesi, reconhecida por seu trabalho à frente dos jardins do Hotel Toriba, função que exerce há mais de 30 anos. O terreno preserva toda a vegetação local e abriga um pequeno curso d'água que passa sob os chalés, formando uma cascata e um lago. O som constante da água cria uma atmosfera de tranquilidade e contemplação.

Engenharia e sustentabilidade

A engenharia e a estrutura metálica foram conduzidas por Ronildo Rodrigues, complementando o trabalho arquitetônico de Aref Farkouh. O projeto segue o compromisso do Toriba com a sustentabilidade:

- Obra executada com mínimo de sobras e detritos.
- Áreas verdes preservadas sob as unidades e jardins projetados sobre as coberturas.

TORIBA, UM LEGÍTIMO HOTEL DESTINO

- Alta gastronomia e restaurantes próprios
- Trilhas a pé, bike e cavalgadas pelo Aventureiro
- Quadras de tênis e beach tennis
- Spa e áreas de relaxamento
- Fazendinha Toriba: 300 mil m² de lindos bosques com vegetação nativa, lago e diversos animais domésticos para as crianças interagirem
- Programação cultural e musical
- Estrutura integrada à natureza da Mantiqueira

- Reuso de efluentes para irrigação.
- Aquecimento por biomassa.
- Separação e reciclagem de resíduos.

Símbolo da nova fase do Toriba

Os Ninhos representam uma

nova etapa na história de 83 anos do Hotel Toriba. São a sexta geração de UHs (Unidades Habitacionais) do empreendimento e reafirmam o equilíbrio entre tradição e inovação.

As fachadas amplamente enviaçadas refletem a paisagem da Mantiqueira e recebem luz solar durante todo o dia, proporcionando ao hóspede a sensação de estar em um verdadeiro ninho entre as árvores. "As novas acomodações ampliam as opções exclusivas do Hotel Toriba, combinando design, conforto e natureza em total equilíbrio. Uma forma única de viver Campos do Jordão em qualquer estação", conclui Farkouh. ■

Mais informações

Instagram: @hoteltoriba

Endereço: Av. Ernesto Diederichsen, 2962 - Campos do Jordão/SP

Contatos: (12) 3668-5000

E-mail: reservas@toriba.com.br



NADIA
HOMEM

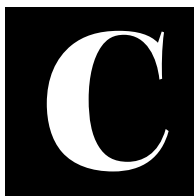
Av. Francisco Assis Monteiro de Castro, 603
Vila Oliveira, Mogi das Cruzes - SP.

R | I | C | A | R | D | O
A | L | M | E | I | D | A

A top-down view of various seeds and grains arranged on a textured, light-colored surface. Several wooden bowls and spoons are scattered around, each containing a different type of seed or grain. The seeds include colorful lentils, green mung beans, brown rice, black chia seeds, white quinoa, green pumpkin seeds, and white sunflower seeds. Some seeds are also scattered directly on the surface. Small white flowers are scattered in the upper right and lower right corners, adding a decorative touch to the composition.

Conheça o potencial das sementes

Pequenas no tamanho, mas gigantes na nutrição. Na busca por uma alimentação mais equilibrada, as nozes e castanhas costumam ser a primeira escolha, enquanto as sementes acabam esquecidas no fundo da despensa. Mas é hora de repensar essa dinâmica.



astanhas e sementes são alimentos básicos de uma dieta saudável, baseada em vege-

tais, e muitas vezes são consideradas superalimentos. No entanto, as castanhas tendem a roubar os holofotes, enquanto as sementes comestíveis são muitas vezes ignoradas como ingredientes a serem incluídos nas refeições diárias. As sementes não recebem muito amor ou atenção, e mais difícil encontrá-las nas prateleiras dos supermercados e as pessoas não estão tão familiarizadas com elas.

As sementes são potências nutricionais por si só. Todas elas são boas fontes de proteínas, fibras, gorduras saudáveis e antioxidantes, mas as diferentes sementes comestíveis variam em seu conteúdo de macro e micronutrientes. Por exemplo, um estudo publicado em uma edição de 2021 do Asian Journal of Medical Sciences



comparou os nutrientes de cinco sementes diferentes. Os pesquisadores descobriram que as sementes de girassol têm o maior teor de proteína e gordura, enquanto as sementes de abóbora têm o maior teor de umidade, bem como maiores quantidades de potássio. Já as sementes de melancia têm a maior quantidade de cálcio.

As sementes e os ovos são se-

Para comer a quinoa corretamente e evitar um sabor amargo, lave-a bem em água corrente e deixe de molho por cerca de uma hora, depois cozinhe por 15 minutos. Você pode consumi-la como base de saladas, recheios ou até substituir o arroz no dia a dia.

melhantes, pois ambos contêm nutrientes armazenados que podem mais tarde formar uma futura planta ou animal, no caso dos ovos. Os nutrientes armazenados são muito concentrados porque as sementes contêm muito pouca água. Elas armazenam muitos nutrientes em um espaço muito pequeno. Confira a seguir uma análise mais detalhada de como oito sementes se comparam nutricionalmente, com ideias de como incorporá-las às suas refeições:

Quinoa

Encontrada em diferentes cores (branca, preta ou vermelha), a quinoa cozida tem um sabor leve de

HIC
Investimentos

necton
Uma empresa BTG Pactual

PENSANDO EM INVESTIR MAS NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR?

Comece pela HIC Investimentos.

Sua parceira dentro e fora da quadra.

Agende sua visita!

(11) 91179-5072

Rua Mariana Najar, 700, Cobertura, Vila Oliveira, Mogi das Cruzes



Canecas e Chaveiros



Garrafas e Squeezes



Marca Páginas



Quebra-Cabeças



FALE COM A GENTE E TRANSFORME
SUAS IDEIAS EM PRODUTOS INCRÍVEIS!

(11) 97623-2600

(11) 99483-6788

(11) 99950-3775



Bastante versátil, a chia pode ser hidratada em água, leite, e outras bebidas para adquirir a consistência gelatinosa. Inclusive, nessa versão a semente favorece ainda mais a microbiota intestinal.

nozes. É repleta de nutrientes, antioxidantes e aminoácidos considerados essenciais para o funcionamento do corpo e prevenção de doenças. Como consumir: no cereal, com leite, iogurte e vitaminas. A farinha pode ser usada em sucos, bolos, pães e tortas. Não é indicado o consumo na forma crua para evitar o desconforto gastrointestinal. Além disso, é preciso lavar e colocar de molho por alguns minutos em água quente.

Chia

Pequenas, mas poderosas, acredita-se que as sementes de chia tenham se originado na América Central, onde eram parte integrante da antiga dieta asteca. Elas fornecem uma boa dose de proteína, gorduras insaturadas, cálcio e zinco, além de muito ácido alfa-linolênico (ALA, um ácido graxo Ômega-3 de origem vegetal) e fibras. As sementes de chia são ricas em fibras solúveis e insolúveis, o que ajuda a reduzir a pressão alta e o colesterol. Elas absorvem até 12 vezes seu peso em água, por isso são boas para fazer pudim. Como alternativa, você pode comer as sementes em saladas, iogurte ou cereais, ou misturá-las em smoothies, molhos para salada, massa para muffins ou pães.

Linhaça

Essas pequenas sementes têm sido consumidas de várias formas

há mais de 5 mil anos. Tradicionalmente usadas como óleo de linhaça na culinária egípcia, as sementes de linhaça são repletas de fibras e são boas fontes de proteína, cálcio, ferro, magnésio, potássio, selênio, folato e vitamina K. Elas também contêm ALA e antioxidantes como luteína e zeaxantina, que são bons para a visão.

O problema: as sementes de linhaça têm uma casca que o sistema digestivo humano não processa a menos que sejam moídas. Depois de moídas, elas se assemelham ao germe de trigo e podem ser adicionadas a smoothies, aveia, hambúrgueres à base de vegetais e outros alimentos, acrescentando uma pitada de sabor terroso e um pouco de crocância.

Cânhamo

Originárias da Ásia Central, as sementes de cânhamo estão em alta por causa de sua associação com a maconha, mas essas sementes comestíveis não o deixarão chapado. Mas podem melhorar sua saúde porque são ricas em proteínas, bem como em potássio, ferro, magnésio, manganês, zinco e folato, além de ALA. Elas têm uma textura mais macia do que a maioria das sementes, o que significa que você pode comê-las a qualquer momento (geralmente vêm sem casca). Elas também podem ser usadas em tigelas de smoothie,



Da Educação Infantil
ao Ensino Médio.

From Early Childhood
Education to High School.



O futuro do seu filho começa por experiências inspiradoras

Na **Maple Bear**, acreditamos que aprender deve ser tão natural quanto descobrir o mundo. Durante o **Experience Day**, sua família poderá conhecer de perto a rotina escolar e vivenciar como a metodologia canadense estimula autonomia, criatividade, pensamento crítico e habilidades socioemocionais desde a primeira infância.

Por meio de experiências cuidadosamente planejadas, as crianças exploram, interagem e aprendem em um ambiente acolhedor, bilíngue e preparado para desenvolver todo o seu potencial.

Mais do que uma visita, este é um convite para descobrir como uma educação de excelência pode ampliar horizontes e preparar seu filho para oportunidades no Brasil e no exterior.

13 de junho | 10h às 12h
Para crianças de 2 a 5 anos
Garanta sua participação pelo QR Code.



Maple Bear Mogi:
Muito além do bilíngue.



Google
for Education
Escola Referência



(11) 96057-4684 | (11) 3996-8205

Rua Marquês de Olinda, 32 • Vila Oliveira • Mogi das Cruzes-SP

@maplebearmogi | maplebearmogi.com.br



Sua empresa está preparada para a **Reforma Tributária?**

Entenda as mudanças e saiba como reduzir sua **carga tributária.**

- Tributação simplificada
- Redução de impostos
- Mais competitividade

Fale com um contador especializado



Um CNPJ mal planejado custa caro.

Abra com orientação profissional



**assessoria
empresarial**

Abertura de empresas

Planejamento tributário

Certificado Digital

Registro de Marcas

Contabilidade

Juntos com o empresário
contabilizando sonhos!

Fale conosco!

11. **94794-6001**

11. **4790-5885**

Rua Hamilton da Silva e Costa, 331
Centro, Mogi das Cruzes

rcassessoriaempresarial
rcassessoria.com.br

As sementes de abóbora contêm proteínas, fibras, ferro, magnésio, potássio, zinco e selênio e, pela sua crocância agradável, são ótimas para lanches.



pratos de grãos, feijão ou arroz, muffins, cereais ou panquecas.

Sementes de abóbora

Elas não são apenas potências proteicas – com 20 gramas em aproximadamente meia xícara – mas as sementes de abóbora, originárias do México, também contêm fibras, ferro, magnésio, potássio, zinco e selênio. Essas sementes maiores, de cor oliva, têm uma crocância agradável, o que as torna ótimas para lanches. Também é possível colocá-las em sopa de abóbora, iogurte ou usá-las para empanar peixe ou frango. Você também pode assar sementes de abóbora frescas com diferentes temperos, como páprica ou cúrcuma.

Amaranto

Fonte de proteína vegetal, o amaranto é considerado um pseudocereal. Tem propriedades antioxidantes que ajudam nas funções digestivas, metabólicas e cardiovasculares. O consumo regular contribui com a manutenção da massa magra, fortalece os ossos, controla o colesterol “ruim” (LDL) e diminui a constipação. Como consumir: cozido ou cru, em preparações salgadas e doces. Também costuma substituir o arroz e outros carboidratos farináceos, como aveia.

Sementes de gergelim

Usadas para fazer tahini, um condimento mediterrâneo, as sementes de gergelim são uma boa fonte

de proteína, fibra, cálcio, ferro, magnésio, potássio, zinco, selênio, ALA e antioxidantes. Seu sabor de nozes – torrâ-las ou assá-las o realça – é adequado para marinadas, frituras ou no arroz; as sementes de gergelim preto podem ser usadas como empanados para peixes ou aves. Uma nota de cautela: Algumas pessoas são alérgicas a sementes de gergelim, e é por isso que, em janeiro de 2023, a Food and Drug Administration começou a exigir que os fabricantes de alimentos embalados rotulassem o gergelim como um alérgeno nos produtos que o contêm.

Sementes de girassol

Boa fonte de fibras e proteínas, as sementes de girassol também contêm ferro, cálcio, magnésio, potássio, zinco e selênio, entre outros micronutrientes. Elas também são uma fonte rica de vitamina E e folato. Para obter um pouco de crocância e um sabor de nozes, você pode adicionar as sementes sem casca ao iogurte, à aveia ou às saladas. Elas também vêm pré-embaladas sozinhas ou em um mix de sementes, como um lanche. Muitas pessoas as comem salgadas. É melhor optar pelas sem sal se você estiver controlando a ingestão de sal. Devido ao seu teor de gordura saudável, essas sementes podem estragar mais rapidamente do que você imagina se não for usá-las imediatamente, coloque-as na geladeira ou até mesmo no freezer para prolongar sua vida útil. ■

50 ANOS DE HISTÓRIA E TRADIÇÃO



Pronto Atendimento especializado diariamente, das 8h às 22h, em Mogi das Cruzes.



- Pronto Atendimento Ortopédico • Cirurgia Robótica • Medicina Regenerativa • IMOT Care • IMOT Sports • Medicina Esportiva
- Fisioterapia • Pilates • RPG • Terapia Ocupacional • Baropodometria
- Terapia por Ondas de Choque • Quiropraxia • E Mais

Unidade de Mogi das Cruzes
11 4728 3420

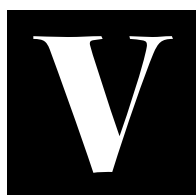
Unidade de Suzano
11 4741 3333

 [clinica.imot](https://www.instagram.com/clinica.imot)

 www.imot.com.br

MultiMedice tem foco em saúde corporativa, prevenção e novo olhar sobre o trabalhador

A MultiMedice – Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho, está preparada para apoiar a implementação do início um novo capítulo na saúde corporativa com a recente atualização da NR-1, ampliando entre as empresas a compreensão de que saúde ocupacional e segurança do trabalho possuem papel estratégico.



anessa Cazarini e sua visão estratégica vem definindo a trajetória de crescimento e sucesso da MultiMedice. Como diretora geral está na liderança

da empresa sediada em Mogi das Cruzes com clientes em toda a região do Alto Tietê, ocupando lugar de destaque no segmento. O amplo portfólio de serviços da MultiMedice que adota uma atuação baseada em proximidade, eficácia e visão integrada das áreas internas, apresenta-se como parceiro em apoio ao Recursos Humanos na construção de ambientes mais seguros, organizados e saudáveis.

Atualização da NR-1

Com a recente atualização da NR-1, empresas passaram a incorporar também a análise de riscos psicossociais em seus processos de gestão, incluindo aspectos relacionados à saúde mental, relações de trabalho e bem-estar organizacional, trazendo novos desafios de adequação para as empresas: cuidar da conformidade legal continua essencial, mas olhar para as pessoas tornou-se parte decisiva da estratégia de gestão. “Quando a empresa entende que investir em saúde e segurança é investir em produtividade, proteção do negócio e qualidade das relações de trabalho, passa a enxergar valor estratégico e não apenas custo operacional.”, destacava Vanessa Cazarini

Nesse cenário, a MultiMedice atua como extensão da área que se ocupa das pessoas contidas em Recursos Humanos, oferecendo orientação próxima e prática para que empresas de diferentes portes tenham mais



A empresária Vanessa Cazarini



A MultiMedice está localizada na R. Gertrudes da Conceição Cabral, 57



NR-1: O QUE GANHA DESTAQUE COM A ATUALIZAÇÃO

- Mapeamento ampliado de riscos ocupacionais
- Inclusão de riscos psicossociais no ambiente de trabalho
- Maior atenção à saúde mental dos colaboradores
- Integração entre áreas complementares SST, RH e gestão de pessoas
- Fortalecimento da cultura de prevenção
- Monitoramento contínuo das condições de trabalho
- Atualização e controle rigoroso da documentação
- Planos de ação preventivos mais estruturados
- Ambientes organizacionais mais saudáveis e seguros
- Gestão ocupacional com visão mais estratégica e humanizada

e confiabilidade às operações. A MultiMedice tem a expertise para analisar e diagnosticar os pontos que devem ser regularizados para a sustentabilidade jurídica e trabalhista da empresa, conseguindo organizar completamente a área de treinamentos obrigatórios de empresas que estavam com pendências e riscos trabalhistas.

Com um olhar consultivo e personalizado, a MultiMedice reforça uma mensagem especialmente relevante neste mês de maio: valorizar o trabalhador é também fortalecer a empresa. A MultiMedice segue em constante atualização, buscando inovação, tecnologia e aprimoramento dos serviços porque o futuro da área está cada vez mais voltado à integração digital, gestão preventiva e olhar estratégico sobre a saúde do trabalhador. ■

Mais Informações

Endereço: R. Gertrudes da Conceição Cabral, 57, Vila Nancy, Mogi das Cruzes/SP

Telefone: (11) 4725-0745

Site: www.multimedice.com.br

Instagram: @multimedice

organização, prevenção de riscos e tranquilidade para focar em seu core business.

Presença técnica eficaz

Com uma equipe multidisciplinar especializada, a MultiMedice desenvolve soluções completas em medicina e segurança do trabalho, com treinamentos, palestras, SIPATs e ações voltadas à conscientização das equipes, assim como ao fortalecimento da cultura de prevenção.

Outro diferencial está na capacidade de montar ambulatorios dentro de empresas de pequeno e grande porte, com atendimentos in loco, aproximando o cuidado da

rotina operacional e tornando processos mais ágeis, humanizados e eficientes. Essa atuação integrada permite centralizar demandas, reduzir retrabalho, evitar desencontro de informações e oferecer mais segurança jurídica ao cliente.

Tecnologia nos processos

A digitalização dos processos também vem transformando a forma como empresas gerenciam saúde ocupacional. Gestão online de exames ocupacionais e complementares, acompanhamento de prazos, controle documental e integração com o eSocial passaram a oferecer mais transparência, agilidade

Na Nitratus, um novo olhar sobre o autocuidado

Em uma rotina acelerada, cresce o número de pessoas que passam a enxergar a saúde de forma mais preventiva, personalizada e conectada ao bem-estar. Nitratus, Farmácia de Manipulação, está atenta ao autocuidado contemporâneo que envolve atenção contínua ao corpo, à mente e às necessidades individuais.



ivemos no automático durante grande parte do tempo. Muitas vezes, a atenção à

saúde só aparece quando o corpo dá sinais mais intensos: quando o cansaço vence, quando o sono deixa de ser reparador, quando a pele muda, quando a ansiedade aumenta ou quando algum desconforto interrompe a rotina. Cada vez mais pessoas começam a mudar essa lógica, entendendo que saúde não é estática – acompanha fases da vida, hábitos, emoções e necessidades que se transformam continuamente.

Nesse cenário, cresce também a busca por um cuidado mais individualizado. Afinal, cada pessoa carrega uma biologia única, uma rotina singular e demandas que nem sempre se encaixam em soluções prontas. O autocuidado deixa de ser apenas reação e passa a fazer parte de uma jornada preventiva, consciente e integrada ao estilo de vida.

A Nitratus acompanha esse movimento defendendo um conceito de saúde integrativa, em que suplementação, bem-estar, longevidade, sono e cuidados com a pele fazem parte de um mesmo

Miriam Nizuma,
CEO da Nitratus



ecossistema de atenção contínua à saúde. Mais do que manipular medicamentos, a proposta é oferecer soluções personalizadas que acompanhem diferentes momentos e objetivos de cada pessoa.

Inovação que acompanha o cuidado

Essa busca contínua por atualização acompanha a trajetória de Mirian Yukie Nizuma, CEO do grupo Nitratus, que começou a atuar no segmento em 2002,

logo após sair da universidade. Ao lado do sócio Márcio Soares, participou da construção de um grupo que hoje reúne sete unidades, cerca de 200 colaboradores e 17 farmacêuticos, além do atendimento online para todo o território nacional. A Nitratus tem marca consolidada como referência regional em manipulação e saúde integrativa. O investimento contínuo em capacitação técnica e desenvolvimento profissional fortalece o compromisso da mar-

Unidade da Nitratatus
no Mogi Shopping



ca com segurança, inovação e experiência humanizada.

Sempre atenta às transformações do setor, mantém olhar constante para tendências internacionais — especialmente no universo dos dermocosméticos, área em que países como a Coreia se destacam pela excelência em biotecnologia e pelo desenvolvimento de ativos naturais voltados à saúde, longevidade e cuidados personalizados com a pele. “Cada pessoa vive uma rotina, um momento e necessidades diferentes. O cuidado personalizado nasce justamente da escuta atenta desses sinais e da compreensão de que saúde também precisa acompanhar a individualidade de cada jornada.”, comenta Mirian. A transformação da saúde também passa pela forma como cada pessoa escolhe cuidar de si. Quando o cuidado deixa de ser genérico e passa a considerar individualidade, rotina e objetivos específicos, a relação com o próprio bem-estar se torna mais consciente, equilibrada e sustentável ao longo do tempo. ■

NITRATUS PERSONALIZA O AUTOCUIDADO

- **Qualidade do sono e relaxamento**
- **Saúde da pele e dermocosméticos manipulados**
- **Suplementação individualizada**
- **Energia e disposição para a rotina**
- **Longevidade e envelhecimento saudável**
- **Combinações específicas de ativos e dosagens**
- **Fórmulas adaptadas ao perfil de cada pessoa**
- **Rotinas de prevenção e bem-estar contínuo**

Mais Informações

Telefone: (11) 4728.3700

WhatsApp: (11) 4725-3700

Site: www.nitratatus.com.br

Mogi das Cruzes

• R. Basílio Batalha, 439 -
Vila Vitória - Atendimento:
Seg. a Sex. das 08:00 às 18:30.

Sábado das 08:00 às 13:00.

• Rua Otto Unger, 128 - Centro - Atendimento: Seg. a Sex. das 08:00 às 18:30. Sábado das 08:00 às 13:00.

• Rua Presidente Campos Salles, 939 - Centro - Atendimento: Seg. a Sex. das 08:00 às 18:30. Sábado das 08:00 às 13:00.

• Mogi Shopping - Av. Ver. Narciso Yague Guimarães, 1001 - Jardim Armênia - Atendimento: Seg. a Sab. das 10:00 às 21:00. Domingo das 14:00 às 20:00.

• **Suzano** - R. Campos Salles, 537 - Centro, Suzano - SP
Atendimento: Seg. a Sex. das 08:00 às 19:00. Sábado das 08:00 às 13:00.

• **Biritiba Mirim** - Rua Gildo Sevali, 222 - Centro, Biritiba-Mirim - SP, Atendimento: Seg. a Sex. das 08:00 às 18:00. Sábado das 08:00 às 12:00.

E-mail: atendimento@nitratatus.com.br

Instagram e Facebook: @nitratatus

Dor não pode esperar: Imot oferece pronto-atendimento rápido e especializado em emergências ortopédicas

Pronto-Atendimento da clínica concentra, em um mesmo local, acolhimento imediato em caso de urgência ortopédica, avaliação com especialistas, primeiros procedimentos e encaminhamento do tratamento necessário para cada caso; clínica em Mogi atende de domingo a domingo.



Médico ortopedista e diretor do Imot, Alexandre Nogueira

H

á quase cinco décadas atuando em Mogi das Cruzes, o Imot mantém um serviço de Pronto-

Atendimento voltado exclusivamente para casos ortopédicos: dores que surgem de forma repentina, lesões provocadas por quedas, torções durante atividades físicas ou fraturas. No Imot, o Pronto-Atendimento ofe-

rece avaliação especializada desde os primeiros minutos de chegada do paciente, tudo de forma ágil, com especialistas e toda infraestrutura de ponta. Afinal, dor não pode esperar.

A estrutura do Pronto-Atendimento foi desenvolvida para concentrar, em um mesmo local, acolhimento do paciente, diagnóstico e encaminhamento do tratamento necessário para cada caso. Ao contrário do que acontece em prontos-socorros

convencionais, quem recorre a este serviço no Imot não precisa esperar para passar pela triagem e só depois ser atendido por um médico. Na clínica, o paciente é atendido no menor tempo possível e diretamente por um especialista.

Segundo o médico ortopedista e diretor do Imot, Alexandre Nogueira, o objetivo é reduzir o tempo de espera e garantir que o primeiro contato já aconteça com um profissional da especialidade: "O paciente chega à unidade e já é atendido por um ortopedista, que avalia o caso e define imediatamente quais procedimentos serão necessários,



como exames de imagem, medicação, imobilização ou encaminhamento para outras especialidades ortopédicas. Isso faz diferença, principalmente, em situações de dor aguda ou trauma, porque conseguimos iniciar o tratamento no mesmo momento e acompanhar o paciente desde o primeiro atendimento até a reabilitação, quando necessário”.

Além da equipe médica, o setor conta com profissionais treinados para o acolhimento de pacientes e familiares. Há também sala de urgência preparada para os primeiros procedimentos e acesso a exames de imagem, como raio-X, realizados durante o atendimento, e espaços de medicação e imobilização.

Outro diferencial do serviço destacado por Nogueira é o foco exclusivo em Ortopedia e Traumatologia. Ao procurar o atendimento no Imot, o paciente evita a circulação em ambientes hospitalares mais amplos e o contato com casos clínicos de outras especialidades. O setor também atende pessoas que não conseguem agendar consulta prévia, mas necessitam de avaliação rápida devido a situações de dor ou limitação de movimentos.

Para casos que exigem procedimentos cirúrgicos e internação, as equipes especializadas do Imot atuam em hospitais de Mogi das Cruzes e de São Paulo. A proposta, segundo Nogueira, é integrar diferentes etapas do tratamento ortopédico: “O acompanhamento

do paciente continua após o atendimento de urgência. Quando há necessidade de cirurgia ou reabilitação, o caso segue com a equipe especializada responsável pela área”, destaca.

O Imot também reúne serviços voltados à reabilitação, como fisioterapia, acupuntura, RPG e quiropraxia, o que permite que o paciente siga o tratamento na própria clínica. O Pronto-Atendimento do Imot em Mogi funciona diariamente, de domingo a domingo, das 8h às 22h. Em Suzano, cidade onde o Imot também conta com uma clínica, os pacientes com casos ortopédicos de urgência e emergência podem buscar atendimento de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

50 anos de Imot

Fundado em agosto de 1976, prestes a completar 50 anos, o Imot é um dos maiores institutos especializados em ortopedia e traumatologia do Brasil, com pronto atendimento diariamente em Mogi das Cruzes com consultas, fisioterapia e diversos tratamentos especializados, além do Imot Care, com cuidados inter e multidisciplinares, e o Imot MovSaúde, com serviços exclusivos e inovadores. ■

Mais informações

Mogi: Rua Otto Unger, 433
Telefone (11) 4728-3420

Suzano: Rua Augusta Aparecida
Carvalho Morais, 250 -
Telefone (11) 4741-3333.

Redes sociais: @clinicaimot

Dra. Aline Saab
MÉDICA GERIATRA

ENVELHECER BEM É POSSÍVEL !

COM CUIDADO ESPECIALIZADO

▶ Fale comigo!

Estou aqui para te ajudar!

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e saiba mais!

Dra. Aline Saab - Geriatria
Av. Santa Rita, 203 - Jardim Armenia,
Mogi das Cruzes - SP: 08780-670

5,0 ★★★★★ 119 avaliações no Google

Geriatria Mogi das Cruzes, São Paulo

@dra.alinesaab
 draalinesaab.com.br/
 11-91402-9973

▶ Geriatria

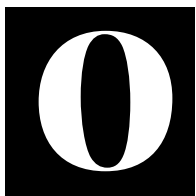
Razões para procurar um geriatra!

1. Se você quer prevenir doenças e envelhecer com mais saúde
2. Se você tem várias doenças e quer evitar complicações e internações.
3. Se você quer manter sua autonomia e independência
4. Se você e sua família precisam de orientação clara sobre o que fazer.
5. Se você quer um único médico para coordenar todo o seu cuidado.

Como o perfeccionismo e o estresse alimentam a procrastinação

A procrastinação é um padrão de comportamento autossabotador que traz custos para a produtividade e leva a efeitos negativos na nossa saúde mental e física. Saiba como se livrar dela hoje (não amanhã!).





escritor Oscar Wilde, de forma irônica, uma vez disse: “Eu nunca deixo para amanhã o que posso

fazer depois de amanhã.” E muitos de nós nos identificamos com esse sentimento quando evitamos cumprir tarefas ou respeitar prazos. Estudos mostram que 78% dos profissionais procrastinam, mesmo que isso os deixe ansiosos.

Você é uma pessoa ambiciosa e motivada, mas ainda assim acaba deixando as tarefas para depois. Em vez de se sentar diante da tela e fazer o que tem que ser feito, você se pega rolando o feed das redes sociais, mudando os móveis de lugar ou limpando a casa (de novo). Você se considera preguiçoso porque não consegue ter motivação, apesar do prazo iminente. No fundo, você sabe que não está focado nas suas prioridades, mas ainda assim procrastina.

Por mais contraintuitivo que pareça, a procrastinação tem uma fun-

ção psicológica. Estudos mostram que ela é uma forma de “reparo emocional” a curto prazo. É uma resposta emocional a um problema angustiante, que te protege contra o medo do fracasso, do julgamento alheio e da autocrítica.

Você faz algo contra o seu próprio julgamento por causa do alívio imediato que isso traz. Não é racional ou lógico, pois procrastinar exige esforço e energia, mas os seus esforços estão indo na direção errada. Estudos mostram que pessoas que procrastinam têm níveis mais elevados de estresse e níveis mais baixos de bem-estar, porque o cérebro está constantemente pressionando para que se motivem.

A felicidade e a produtividade estão ligadas

Hoje é o dia que você separou para se dedicar à construção da apresentação de resultados do mês. Sua agenda está bloqueada, não tem nenhuma reunião marcada, você está trabalhando de casa. Enfim, o cenário perfeito para um

dia produtivo. De frente para o computador, sua mente começa a divagar. Só de pensar que vai demorar o dia todo para finalizar essa apresentação bate o desânimo. Nesse momento, a tela do celular acende e te distrai. Já se passaram alguns minutos que você continua rolando a tela. Você lembra que precisa responder um e-mail, que tem louça na pia, que não ligou para a sua mãe, que precisa marcar uma consulta. Vai lá e faz tudo isso.

“Nossa, consegui dar check em várias coisas que estavam na minha lista”, esse pode ser o seu pensamento ao finalizar as atividades que realizou e, juntamente com ele, uma sensação gostosa de dever cumprido. Sabe o que é isso? O vício do cérebro humano em dopamina, o hormônio da felicidade. Nosso cérebro prefere recompensas imediatas. Quando alguma tarefa nos dá algum tipo de satisfação, a dopamina é produzida naturalmente. Já nas atividades consideradas mais chatas



www.vaccinecare.com.br

Proteção para sua família!

Conte com a maior clínica especializada em vacinas do Alto Tietê!

✓	Atendimento Humanizado e Especializado
✓	Técnicas e Dispositivos para amenização da dor
✓	Vacinas para todas as idades



CONTABILIDADE

Contabilidade empresarial
com inovação e gestão
de negócios.

Linha Publicidade



NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

O melhor negócio na compra e
venda de imóveis. Cadastro e
habilitação para financiamentos
imobiliários.

Contabilidade · Imóvel

R. Cap. Manoel Caetano, 126 - Centro
CEP 08710-190 - Mogi das Cruzes/SP
Tel/Fax: (11) 4721-3418 / 3565-2347
www.emcassessoria.com.br
f EMC Assessoria



e trabalhosas, a dopamina é presente em menores quantidades e, consequentemente, a recompensa é tardia. Isso explica o nosso comportamento de deixar de lado as atividades mais trabalhosas para focar em coisas que são mais fáceis de fazer e dão prazer imediato.

Pesquisas recentes apontam um fenômeno chamado "princípio do progresso". De todas as coisas que podem turbinar as emoções e percepções durante um dia de trabalho, a mais importante é avançar em um projeto significativo. O progresso está nas pequenas conquistas, quando as pessoas se sentem aprendendo, descobrindo soluções e superando obstáculos.

Diferencie trabalho reativo de trabalho criativo

Esse é um conceito importante que faz toda a diferença se você quer organizar seu tempo. Um dos maiores (e mais comuns) erros que cometemos é colocar todas as tarefas no mesmo saco e tratá-las da mesma forma – ou, no máximo, separá-las por ordem de importância. O problema é que essa importância, de modo geral, é ditada por outros – pelos e-mails, mensagens e pedidos que recebemos. A ideia aqui é diferenciar o que é trabalho reativo (tarefas mais simples que envolvem responder ou reagir a pedidos) do que é trabalho criativo (aquele que exige mais de nossa capacidade e realmente nos desafia e anima).

Não desperdice seu período de melhor energia e concentração com trabalhos reativos

Depois de fazer essa separação de tarefas, é hora de mudar o tratamento dado a elas. Pode ser tentador começar o dia com as tarefas mais bobas para poder riscar itens de sua lista, mas, fazendo isso, você usa a melhor parte do seu tempo e de sua energia com as demandas de outras pessoas e com trabalhos mais mecânicos que não vão te acrescentar nada. Quando você finalmente estiver livre para fazer as suas coisas, seu nível de energia já estará baixo e você produzirá pouco (ou nada). E aí a frustração só vai crescer. Em outras palavras, é melhor começar o dia escrevendo aquele texto legal e deixar para ver o que tem de novo no Instagram mais tarde, por exemplo – porque a gente bem sabe que, nas redes sociais, um post leva a outro post, que leva a um link, que leva a um vídeo, e quando você percebe já desperdiçou vários minutos de energia e concentração com coisas inúteis.

Tenha um ritual

Eis um conselho meio clichê que funciona. Ter um ritual faz com que sua mente se acostume a associá-lo ao trabalho criativo e ficará cada vez mais fácil se concentrar. Por exemplo, o ritual do escritor Stephen King: *"Há certas coisas que faço ao me sentar para escrever. Tomo um copo de água ou uma xícara de chá. Sento-me em um determinado horário, entre*

8h e 8h30, em algum lugar dentro dessa meia hora, todas as manhãs. Tomo a minha pílula de vitamina e ligo minha música, sento-me no mesmo assento, e os papéis estão todos organizados nos mesmos lugares.”

Anote seus compromissos

Anote cada compromisso que firmar com você mesmo ou com outros e deixe num lugar fácil de ver. A ideia aqui não é fazer com que você se sinta pressionado pelo número de tarefas, mas sim lhe dar a tranquilidade de saber que não está esquecendo nada. Assim, poderá se concentrar na tarefa que está em suas mãos no momento com a consciência tranquila.

Estabeleça horários fixos para começar e terminar os trabalhos

É importante ter um horário fixo para começar e terminar os trabalhos mesmo se você trabalha em casa. Separe seu dia de acordo com o tipo de trabalho: uma parte só para o criativo, outra para



reuniões, outra para troca de mensagens, trabalho administrativo etc. Isso evita que as tarefas menos importantes levem mais tempo do que o necessário e evita que você se torne um workaholic, que é bem menos produtivo do que parece – sua capacidade é limitada e você precisa de descanso. Acredite: você está trabalhando menos a favor da sua produtividade quando almoça em 15 minutos e corre pra voltar ao trabalho do que se usasse um

tempo maior para comer com calma, caminhar, conversar com os amigos. Além disso, parar por uns cinco ou dez minutos a cada ciclo de 90 minutos de trabalho é uma necessidade do seu corpo, não um luxo. E jamais sacrifique suas horas de sono – mesmo uma pequena privação já pode afetar consideravelmente sua capacidade cognitiva. Manter uma rotina saudável de sono é a melhor coisa que você pode fazer pela sua produtividade.



Nem todo cuidado é igual.

A Nitratus traz com exclusividade o ativo **Vederine®**

Desenvolvido para promover **hidratação fitormonal** e fortalecer a barreira cutânea com inovação dermatológica.



ACOMPANHE NO NOSSO INSTAGRAM!



(11) 4725-3700



(11) 4728-3700

Lira & Folegatti



Oftalmologistas

Dr. Edison Lira
CRM 50248 SP - RQE 25317

Dr. Gustavo F. Lira
CRM 157.317



Pediatra

Dra. Ana Regina Folegatti Lira
CRM 53185 SP - RQE 25318

Geriatra

Dra. Karina M. Sawada
CRM 159271 SP - RQE 101710



11 4721-3756

Rua Adelino Torquato, 38 - sala 51
Parque Monte Libano
Mogi das Cruzes



Seja constante. E não espere por inspiração – apenas faça

Depois de diferenciar o tratamento aos trabalhos reativos e criativos, eis o conselho mais importante desta lista. Nós temos a tendência a superestimar o que podemos fazer em um período curto de tempo e subestimar o que podemos fazer em um longo período se trabalharmos consistentemente, sem esperar até que se sinta inspirado. Mas a verdade é que, se você fizer uma tarefa todos os dias, mesmo que por um curto período diário, vai realizar muito mais e melhor. Em longo prazo, a frequência aumenta tanto a produtividade quanto – pasme – a criatividade e a inspiração.

Evite se rotular como procrastinador

Quando você se chama de procrastinador, acaba se identificando com o próprio hábito que deseja abandonar. Você aprova esse rótulo e aceita como sendo quem você é. Isso dá uma permissão implícita para de fato agir como alguém que procrastina, repetindo o comportamento de adiar tarefas. Enxergar a procrastinação como uma característica, e não como a sua identidade, ajuda a separar essa parte de você e retomar o controle.

Considere os benefícios a longo prazo

Muitos dizem: “Se eu não ten-

tar, não posso falhar”, então adiar parece trazer alívio a curto prazo, mas prejudica sua carreira e saúde mental. Quando você procrastina, foca no alívio imediato, em vez de se concentrar nos ganhos ao concluir a tarefa. Mudar o foco para os benefícios a longo prazo, em vez de buscar o alívio instantâneo, vai te levar mais rápido à linha de chegada. Se você pratica exercícios, provavelmente tem dias em que está com preguiça de ir à academia. Mas, quando se lembra de como se sente bem depois do treino, isso acende sua motivação.

Acalme o perfeccionismo

Provavelmente, você escuta uma voz interna dizendo que o resultado precisa ser perfeito. Você pode estar exagerando a dificuldade da tarefa ou o quão rigorosamente ela será avaliada. Quando o perfeccionismo não é controlado, ele faz você estabelecer metas irreais, tentar demais e evitar os objetivos impossíveis que você mesmo criou. Quando as expectativas são inalcançáveis, você vê falhas até no que está bom, o que intensifica a procrastinação. Quando você se permite cometer erros ou fazer um rascunho imperfeito, engana seu cérebro emocional, que diz que a qualidade não será “boa o suficiente”. E, frequentemente, seu primeiro rascunho acaba sendo melhor do que você imaginava. ■



THÉLOS: VOLTA ÀS AULAS COM INCLUSÃO, SEGURANÇA E PROPOSITO

Mais do que apoiar o aluno, a Thêlos caminha com a família e com a escola, oferecendo suporte especializado para um ano letivo com mais autonomia, pertencimento e desenvolvimento.

Quando falamos de crianças e adolescentes neurodivergentes, a volta às aulas exige planejamento, diálogo e estratégias personalizadas.

Na Thêlos, entendemos que inclusão não é apenas estar na escola.

Por isso, estamos prontos para caminhar com você nesse novo ano escolar, oferecendo o apoio que seu filho precisa para se desenvolver com confiança.

O QUE A THÉLOS OFERECE NA VOLTA ÀS AULAS

ACOMPANHANTE TERAPÊUTICO (AT)

O Acompanhante Terapêutico atua como ponte entre a criança, a escola e a equipe clínica.

Ele auxilia na regulação emocional, na organização das tarefas, na mediação social e no desenvolvimento da autonomia dentro do ambiente escolar.

É um suporte técnico, mas também humano, que respeita o tempo e as necessidades individuais.

ACOMPANHANTE ESCOLAR

Voltado para garantir suporte pedagógico e comportamental no dia a dia escolar, o acompanhante escolar contribui para que o aluno consiga participar das atividades com mais segurança e estabilidade.

Esse acompanhamento é planejado em conjunto com a equipe multidisciplinar da Thêlos.

ADAPTAÇÃO DE MATERIAL

Cada criança aprende de um jeito.

A Thêlos realiza adaptação de atividades, conteúdos e materiais pedagógicos, respeitando o perfil cognitivo e as necessidades específicas do aluno, facilitando o acesso ao currículo escolar sem comprometer sua dignidade ou autoestima.

ELABORAÇÃO E CONSTRUÇÃO DO PEI

Apoiamos a escola e a família na construção do **Plano Educacional Individualizado (PEI)**, garantindo que os objetivos pedagógicos sejam claros, realistas e alinhados ao desenvolvimento da criança.

Nosso trabalho é colaborativo, caminhamos junto com a coordenação escolar, professores e responsáveis.



Voltar às aulas pode ser desafiador.
Mas você não precisa enfrentar esse momento sozinho.

Se seu filho precisa de:

- ✓ Acompanhante Terapêutico (AT)
- ✓ Acompanhante Escolar
- ✓ Adaptação de Material
- ✓ Elaboração de PEI

📍 Mogi das Cruzes – SP

📞 WhatsApp: (11) 98948-8063

🌐 www.thelosmogi.com.br

📱 @thelosmogi

**FALE COM A THÉLOS.
ESTAMOS PRONTOS PARA
CAMINHAR COM SUA FAMÍLIA EM
MAIS UM ANO DE CONQUISTAS.**

Thêlos
ESPAÇO MULTIDISCIPLINAR

Sala VIP



Nadia Condo recebeu um grupo de convidadas para Avant-première do filme “O Diabo Veste Prada 2”, no Cinemark do Mogi Shopping, precedido de coquetel em sua loja. O evento prestigiado por muitas clientes



Silvino e Heloisa Melo organizaram no Sítio Terra Brasília uma animada pool party para comemorar o aniversário da neta Maria Heloisa, que foi cercada do carinho de amigos e familiares. Parabéns!



A Câmara Municipal de Suzano realizou a entrega da Medalha Antônio Marques Figueira ao presidente da Sicredi Progresso PR/SP, Inácio Cattani. Na foto, Edirlei Junio Reis, autor do projeto, André Chiang, Inácio Cattani, Pedro Ishi e Artur Takayama. Parabéns pelo reconhecimento

O D&D Shopping promoveu o encontro “A Volta das Reflexões de Milão”, reunindo especialistas e grandes nomes do setor para debater as principais tendências, lançamentos e conceitos apresentados no Salone del Mobile Milano 2026. Na foto, Angelo Derenze, Danielle Mastropietro, Lucila Turqueto, Patrícia Quenter, André Rodrigues, Mônica Barbosa, Alex Colontonio e Guilherme Amorozo



Noite de comemoração dos três anos do Bunkyo Empresarial, com a presença dos associados e diversas autoridades. A Associação conseguiu, em pouco tempo de atuação, reunir grandes empresários que fomentam o desenvolvimento da região. Na foto, Francimário Vieira “Farofa”, Pedro Komura, Daniel Aoyagui, Marcos Damásio, Márcia Siqueira, Henrique Borenstein, Walter Ihoshi, André Chiang, Sadao Sakai, Luiz Pinheiro, Rodrigo Ashiuchi e Frank Tuda



11 2312-7604
contato@conceitoesquadrias.com.br
@conceitoesquadriasdealuminio
www.conceitoesquadrias.com.br

Rua Gustavo Vieira de Lima, 129
Jd. Avenida - Mogi das Cruzes - SP

Conceito que
Conecta ambientes.

Brasília faz homenagem às mães

O Dia das Mães no Colégio Brasília foi marcado por emoção e um clima acolhedor e cheio de afeto. Com o tema “Mamãe, o aroma que encanta”, as apresentações dos alunos emocionaram as famílias ao fazer uma delicada associação entre as mães e os diferentes tipos de chás, representando suas formas de cuidado e amor.



Fernanda Souza com Cecília e Helena Almeida e Melo



Livia, Tamires e Helena Rodrigues



Bárbara e Davi Kuusberg



Larissa e Livia Portela



Sâmêa e Tatiane Costa



Mariana e Theo Ceadareanu



Gabriela Aprile e Micaela Guerreiro



Mirielly Castro e Melissa Tiossi



Benicio e Ana Caroline Dias



Gabriel e Cláudia Braz



Sofia e Ágata Nogueira



arrumando a
casa
MÓVEIS DESDE 1987

Seu lar com estilo e elegância!

Na Arrumando a Casa, cada detalhe transforma ambientes em experiências únicas. Trabalhamos com peças selecionadas, móveis e decorações que unem design, conforto e sofisticação para valorizar o seu espaço e expressar sua personalidade.

Visite nossa loja ou site e descubra como dar vida nova ao seu lar com charme e bom gosto!

Visite nossa loja:

Mogi das Cruzes: Avenida Presidente Castelo Branco, 555 - Mogi das Cruzes/SP

Fale conosco:

☎ 11 94448-7740 ou 11 4792-2884

Siga nosso Instagram

📱 @arrumandoacasa



Celebração do Dia das Mães no CCMC

O Clube de Campo de Mogi das Cruzes realizou uma edição especial da Feira da Mulher Empreendedora em comemoração ao Dia das Mães. O evento reuniu associadas empreendedoras em um espaço voltado à exposição de produtos, troca de contatos e fortalecimento de iniciativas dentro do clube.



Cláudia Longato e Hanna Machado



Lucimara Souza



Andressa Usier



Loana Sousa, Kelly Okida e Mariana Teixeira



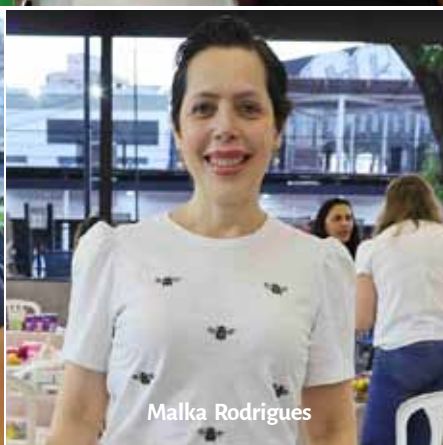
Lúcia, Marina e Sônia Cabral



Fabiola Campos



Priscila Oliveira e Camila Santos



Malka Rodrigues



Bruna Chacon



Lourdes Secomandi



Fernanda e Anedina Monteiro

fotos: Jorge Moraes



CUIDANDO DA PELE, ALÉM DA PELE

M·CLINIC
Instituto de Saúde

Protocolos com equipamentos exclusivos, e um atendimento que entende você por completo.

*Dermatologia - Estética avançada
Endocrinologia - Vascular - Terapia Capilar*

 Av. Laurinda Cardoso Mello Freire, 316
Vila Oliveira, Mogi das Cruzes - SP

 (11) 96397-7685  (11) 4725-1507

Acesse o nosso site:



Governador em Mogi

A sede do Bunkyo de Mogi das Cruzes recebeu um importante encontro que reuniu autoridades e empresários da região com a presença do governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas. O jantar foi realizado pelas associações Bunkyo, AGEFE, AGESTAB e Sincomércio, numa noite marcada pelo fortalecimento institucional e pela solidariedade.



Téo e Maira Cusatis, Marco e Mara Bertaiolli, Daniel Aoyagui e Frank Tuda



Valdemar Costa Neto e Marcio Alvino



Francimário Vieira - Farofa, Mauro Araújo, Marcús Melo e Marco Soares



Edison Fujiura, Roberto Umada, Julio Kawano e Fábio Juvenal Ferreira



Marcos e Silvana Damásio



Júlio Maldonado e Thiago Lara



Sabrina Ferrer e Wladimir Machado



Eduardo Tsukahara e Cláudio Costa



Alessandro e Eliana Dias



Rafael Ivanhes e Bruno Alves



Téo Cusatis, Marcio Alvino, André do Prado, Marcos Damásio, Valdemar Costa Neto, Marco e Mara Bertaiolli, Daniel Aoyagui, Tarcísio de Freitas, Frank Tuda, Déborah e Pedro Ishi, Rodrigo Ashiuchi, Cláudia e Luís Antonio de Camargo



Ruy Hayashi e Rosângela de Lima



Dennis e Helen Mattos



Alessandro Vieira e Mônica Violante



Janyck Daudet e Márcia Siqueira



Paulo Pavioni, Alex Santos, Rodrigo e Larissa Ashiuchi e André do Prado



Renato Cosenza e Túlio Da San Biagio



Marissa e Luiz Bot



Thales Oliveira e Patrícia Cesare



Luiz Carlos Leite, Claudio Brito e Rafael Nassri



Kaue Inácio, Isabela Almeida, Daphne e Sidemir Inácio



Marcelo de Queiroz
e Gislaine Lozano

Inauguração do Instituto Lozano & Queiroz

Dra. Gislaine Lozano e Marcelo Queiroz inauguraram a nova clínica do Instituto Lozano & Queiroz, na Avenida São Paulo. Com especialidades que vão da odontopediatria à ortodontia, cirurgia, implantes e a primeira cadeira exclusiva de pediatria odontológica em Mogi, a clínica chega para cuidar de toda a região com excelência e dedicação.



Maria Helena e Gelson Lozano



Fabiana, Stella e Thales Lozano



Luana Lozano e Gustavo Fortes



Víctor, René, Tatiana, Camila e Gustavo Lozano



Irene, Luana e Gislaine Lozano



Heloísa, Isabella
e Renan Navajas



Nicole e Emília Fuke



Gilberto e Nereida Lozano



Girassol

Núcleo de Desenvolvimento Humano
por Ana Cláudia Rosinha

**HONRA QUE
FORTALECE
NOSSA MISSÃO**



O Núcleo Girassol de Desenvolvimento Humano recebeu o Título de Honra ao Mérito em Sessão Solene realizada na Câmara Municipal de Mogi das Cruzes, por iniciativa do vereador Rodrigo Romão.

TÍTULO DE HONRA AO MÉRITO

A homenagem reconhece nossa trajetória de acolhimento, dedicação e compromisso com o desenvolvimento humano, fortalecendo o propósito que nos move diariamente: cuidar de crianças, famílias e construir caminhos mais inclusivos e humanizados.

Realizada no dia 06 de maio de 2026, no Plenário Vereador Dr. Luiz Beraldo de Miranda, a cerimônia marcou um momento especial em nossa história e reforçou a importância do trabalho realizado por toda nossa equipe.

NOSSAS ESPECIALIDADES

Contamos com uma equipe especializada em:

- Psicologia
- Musicoterapia
- Fonoaudiologia
- Psicomotricidade
- Terapia Ocupacional
- Avaliação Neuropsicológica
- Nutrição e Cozinha Terapêutica

CONHEÇA O NÚCLEO GIRASSOL!



Para maiores informações, acesse o QRCode ou fale com a nossa equipe pelo WhatsApp e descubra como podemos apoiar o crescimento do seu filho com atenção, carinho e dedicação.

Seguimos com gratidão, responsabilidade e o compromisso de continuar promovendo desenvolvimento, escuta e cuidado em cada atendimento! 🌻



(11) 91432 - 6463



@nucleo.girassol



www.nucleogirassol.com.br



contato@nucleogirassol.com.br



Unidade Mogi das Cruzes:

Avenida Capitão Manoel Rudge, 464 - Parque Monte Líbano



Unidade Arujá:

Estrada de Santa Isabel, 2350 - Jardim Fazenda Rincão

Dia das Mães da Obra Prima Club

A Obra Prima Club realizou uma oficina de colagem, feita por Mariana Seccomandi, para celebrar o Dia das Mães. Entre conversas, criatividade e um delicioso café da manhã, foi celebrada a força, a dedicação e a sensibilidade dessas mulheres que inspiram dentro e fora do trabalho.



Cassiele Soares e Tânia Pierre



Flávia Bob e Aldara Bolanho



Gerlene Kruse e Fabiana Duarte



Renata Flora e Tamyres Marques



Valdirene Barbosa, Mariana Dias e Fernanda Bissaco



Mariana Seccomandi e Kamila Coelho



Rosana Cecin e Ludmila Costa



Marcilene Campos e Thelma Tonoli



Soraia Lopes e Verônica Vasques



Arquitetura

Interiores

Sofisticação



ARQ
EXACT
Arquitetura & Interiores

**Elegância e
Exclusividade,
em cada metro
quadrado!**

@arqexact

A combinação perfeita
para projetar **espaços
e tendências com sua
essência.**



Escaneie o **QR Code**
e fale conosco pelo
WhatsApp!

11 94494-1200

www.arqexact.com.br

Daniel Gil



Arq. Daniel Gil

Profissional multi premiado de
visão inovadora e conceitual, que
alia em seus projetos estilo,
conforto e exclusividade.



Título de Honra ao Mérito para o Núcleo Girassol

A Câmara Municipal de Mogi das Cruzes entregou do Título de Honra ao Mérito ao Núcleo Girassol de Desenvolvimento Humano. A homenagem, de iniciativa do vereador Rodrigo Romão, destacou a relevância do trabalho desenvolvido pela entidade junto à comunidade. Após a cerimônia, convidados, autoridades e apoiadores participaram de um coquetel promovido nas dependências da Câmara, em clima de celebração e reconhecimento.



Vitor Hugo Martins e Ana Cláudia Rosinha



Carlos e Bia Pinheiro com
Heitor e Manuela Rosinha



Thais Pinto, Glauco Ricciole e Valeria Rocha



Tatiane Servilheira e Tatiana Franco



Wesley e Fernanda Stein



Victoriana Guedes e Carolina Moraes



Diva Batista, Karina e
Leandro Meireles



Marly e Manuela Rosinha, Marlene Unelo e Alcindo Rosinha

Onde bons profissionais evoluem, mas os melhores se destacam.

O mercado está cheio de bons profissionais. Os que crescem são os que estão conectados.

O **Obra Prima Club** não é apenas um clube. É uma rede estratégica pensada para profissionais que querem mais visibilidade, mais reconhecimento e melhores conexões em todo o mercado.

Aqui, você transforma sua rotina profissional em vantagem:



Vantagens exclusivas

Nas lojas associadas do Obra Prima Club



Fornecedores de alto padrão

Empresas alinhadas ao seu nível de exigência



Networking estratégico

Conecte-se com marcas e profissionais



Eventos e reconhecimento

Experiências exclusivas que ampliam sua visibilidade

Quanto mais você participa, mais o mercado te reconhece.



@obraprimaclub | @obraprimaclubmogi
www.obraprimaclub.com.br

Liberty
Escolha, define e conquista.



Acesse o QR Code e conheça o Obra Prima



A M A U R Y J R .



Recebendo com grande prazer, o mega empresário Nilton Ramos, homem do agro que, navega com seus múltiplos negócios pelo Brasil e exterior.



Amigos se reuniram para comemorar o aniversário de Vera, mulher de Fulvio Stefanini. Na foto, com Celina Ferreira, Vera e Fulvio na hora do parabéns.

No almoço em homenagem a Vera, com o casal Ignez e José Roberto Maluf



Honrosa recepção do Grão Mestre Renato Garcia para conhecermos a matriz da Maçonaria Grande Oriente, fundada em 1921, no Bairro da Liberdade, em São Paulo.



CASAMENTO DE RAFAEL UIP E LETÍCIA FIGUEIRA

Há tempos São Paulo não assistia um casamento tão elegante e prestigiando como o que uniu o casal Rafael (filho do médico David e Maria Tereza Uip) com Letícia (filha do empresário Narciso Figueira e Patrícia). A deslumbrante decoração da Igreja Nossa Senhora do Brasil e dos salões do Clube Monte Líbano, onde os convidados foram recepcionados, assinada pelo Studio André Pedrotti, foi um espetáculo à parte e deixando todos extasiados.



Os noivos Rafael e Letícia com os pais do noivo, David e Maria Tereza Uip



Com Fernando e Claudia Costa e a filha Bárbara Costa



Miguel e Karin Mofarrej



Lilia Klabin, que foi uma das madrinhas do noivo, e Aurélio Moral



Rosy Verdi e o marido Cláudio Pelizari, que vieram de Londres, especialmente para a festa



Ao lado de Silvia Popovice e Celina



Marcos e Beth Arbitman



Toquinho com o casal Regina Klabin e Beto Cotado

Fique por dentro das novidades:

bol.com.br/amauryjr



@oficialamauryjr

www.amauryjr.com.br



@oficialamauryjr



oficialamauryjr



IIIIII Roteiro Gastronômico





Restaurante Caipirado

Endereço: Avenida Francisco Rodrigues Filho, 6251, Mogi das Cruzes (SP)
Contato: (11) 4739-3856
Sexta, Sábado e Domingo: 12h



@restaurantecaipirado



@restaurantecaipirado



O restaurante Caipirado possui o cardápio que é uma celebração da diversidade e riqueza da cozinha brasileira. Nele, destacam-se pratos tradicionais como a feijoada, que cativa pelo seu sabor autêntico, além dos assados como pernil de porco, costela de boi e cupim, grande variedade de saladas e pratos frios, linguiças, torresmo, rabada, entre outros. Os acompanhamentos também são uma delícia a parte, como pasteis, polenta e mandioca fritas, feijão tropeiro, arroz de carreteiro e sempre uma opção de massa. Para aqueles que desejam encerrar a refeição, há várias opções de doces tradicionais e frutas.



Djapa Mogi

Av. Cap. Manoel Rudge, 1170
VI. Oliveira - Mogi das Cruzes/SP
Delivery: 4726-8773 4726-5997

Site: www.djapa.com.br



@djapa_mogi_oficial



Nº. 1 de Mogi no TripAdvisor

Referência na culinária japonesa em Mogi das Cruzes e toda região, o Djapa oferece o melhor e mais completo rodízio de comida japonesa. São mais de 42 pratos e a escolha de uma entre nove opções de sobremesa. Isso, sem contar com os rodízios Vegano e Vegetariano.



Yellow Fin

Rua Santana, 33 - Centro - Mogi das Cruzes
Delivery WhatsApp: (11) 9 5769-1463
Instagram e Facebook: @beyellowfin
Cardápio: beyellowfin.com.br

O Yellow Fin está há mais de 9 anos no mercado e uma das principais atrações é o famoso poke, prato típico do Havaí e uma tendência no Brasil. O prato leva peixe cru cortado em cubos e é servido em uma tigela com arroz ou folhas, molho e acompanhamentos, como frutas, legumes e até itens da culinária japonesa. A proteína pode ser peixe, frango ou shimeji. Há ainda outras opções para almoço ou jantar, como pratos da culinária japonesa, lanches e sobremesas.





Feitoria da Cerveja

Rua Fernão Guedes de Souza, 75 - Socorro -
Mogi das Cruzes/SP - Tel.: 11 99004-0662 - Terça a
quinta, das 16h às 23h - Sexta, das 16h às 00h
Sábado, das 12h às 00h - Domingo, das 12h às 22h



A Feitoria da Cerveja agora está de casa nova! A cervejaria mais querida pelos mogianos ganhou um espaço ainda mais acolhedor na esquina mais charmosa e tradicional do bairro do Socorro. São 12 torneiras de chope artesanal cuidadosamente selecionados, acompanhados por uma cozinha sensacional com porções deliciosas e pratos que combinam tradição e criatividade. Destaque para as estrelas da casa: bolinho de costela com mandioca, pastel de carne com gorgonzola e salsichão alemão, harmonizados perfeitamente com as cervejas da casa. Tudo isso num ambiente lindo e casual, com boa música e ótimo atendimento. Traga sua família e amigos para viver essa nova experiência na Feitoria da Cerveja!



Sr. Café

Endereço: Av. Cap. Manuel Rudge, 1184 - Mogi das Cruzes/SP

Contato: (11) 9 9603.3189

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta - 11h-22h00

Sábado - 10h-22h00

Domingo - fechado



Mais do que uma cafeteria, o Sr. Café se consolidou como um dos endereços mais charmosos de Mogi das Cruzes. O cardápio reflete essa versatilidade. A casa trabalha com cafés especiais, confeitaria artesanal e uma seleção de pratos que vão de opções rápidas a refeições completas. Entre os destaques estão clássicos como o Croque Monsieur e o Croque Madame, além de hambúrgueres autorais e pratos executivos que equilibram praticidade e sabor. Outro ponto forte são os bolos e sobremesas, que se tornaram marca registrada do endereço, reforçando a proposta de um café que valoriza tanto o cotidiano quanto os momentos especiais.



Quintal do Bartô

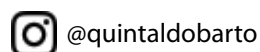
Av. Cap. Manoel Rudge, 1199

Parque Monte Líbano -

Mogi das Cruzes/SP

Delivery e Reservas:

(11) 4799-1685 (whats)



No Quintal do Bartô todos os dias são recheados de muito sabor! De terça a domingo, nosso cardápio oferece as delícias da casa, mas o prato queridinho do momento é a **Bacalhoadinha do Bartô**! Postas suculentas de Bacalhau, acompanhadas de ovos, pimentão, brócolis, batatas, cebola, azeitonas e couve, tudo isso mergulhado em muito azeite. Venha conferir e se deliciar com nossas opções!

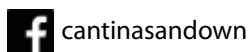
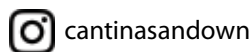


Cantina Sandown

Cantina Sandown

R. Pres. Rodrigues Alves, 132
Centro - Mogi das Cruzes/SP

Delivery: (11) 4726-1700 /
(11) 2629-6881



Restaurante de culinária chinesa há mais de 30 anos, a Cantina Sandown conta com cerca de 50 pratos no cardápio. Destaque para o guioza artesanal, o yakissoba, a famosa costelinha frita, o frango com molho de shoyu e gengibre, o rolinho primavera (também artesanal) e a deliciosa chapa quente de camarão e lula com legumes. A casa também atende pelo sistema delivery. Faça o seu pedido e deguste o melhor da comida chinesa!



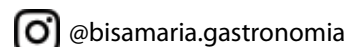
BISA MARIA

Bisa Maria

Av. Cap. Manoel Rudge, 1169 - Pq.
Mt. Libano - Mogi das Cruzes - SP

Contato: (11) 3458-9828

WhatsApp: (11) 94101.9730

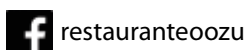
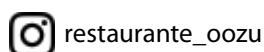


O Bisa Maria é um restaurante que valoriza receitas tradicionais reinterpretadas com cuidado e autoria. Onde a experiência vai além da refeição. Com um cardápio amplo, você encontra opções para almoço executivo, almoço em família, momento à dois ou encontros ao redor da mesa. Destaque também para os festivais sazonais que acontecem aos fins de semana. Entradas para compartilhar, pratos principais com fama na cidade como Parmegiana, o Tornado do Chef e a costelinha suína que desmancha na boca. Além de massas, pratos vegetarianos, veganos e as sobremesas que merecem uma atenção especial. Com uma programação musical de qualidade, o Bisa Maria é o restaurante perfeito para quem valoriza boa gastronomia e bons drinks.



Oozu Japanese Food

Av. Braz de Pina, 487 - Mogi das Cruzes/SP
Delivery: (11) 4735-2089 | (11) 4727-2572



Especializado na tradicional comida japonesa, o Oozu é ideal para refeições em família e amigos. Através do sistema à la carte, a casa serve saborosos pratos orientais, como sashimis, sushis, temakis, caldos, grelhados, entre outros. Com capacidade para 60 pessoas, o Oozu se difere por sua ambientação simples e aconchegante, o bom atendimento e a qualidade dos pratos elaborados.



Liderança em tempos de extremos

N

o centro de uma sala, duas opiniões opostas se inflamam. No meio desse con-

fronto silencioso, a liderança se impõe, não como um grito, mas como um olhar atento. O desafio não é apenas decidir, é entender. Em tempos onde tudo parece extremado, liderar é conter o impulso de reagir e, ao invés disso, observar o todo.

Hoje, a liderança se vê diante de um paradoxo contínuo: enquanto as pessoas caminham na corda bamba de certezas absolutas, o líder precisa se manter firme no chão do contexto. Não há espaço para decisões simplistas; cada escolha carrega o peso de nuances. O líder de hoje não é aquele que se rende ao radicalismo, mas aquele que suporta a complexidade.

E talvez seja justamente aí que muitos estejam adoecendo. Porque liderar, atualmente, não significa apenas gerir pessoas, metas ou resultados. Significa absorver tensões emocionais o tempo inteiro. É entrar em reuniões onde todos já chegam armados de suas próprias verdades. É perceber que, cada vez mais, as pessoas não querem compreender, querem vencer. Querem ter razão. Querem respostas rápidas para problemas profundos. E qualquer tentativa de ponderação é confundida com fraqueza, indecisão ou falta de posicionamento.

Vivemos a era das reações instantâneas. Tudo precisa ser imediato: a opinião, a indignação, o



“O líder de hoje não é aquele que se rende ao radicalismo, mas aquele que suporta a complexidade.”

cancelamento, a defesa. Poucos ainda suportam o desconforto de pensar antes de responder. Poucos conseguem ouvir sem preparar imediatamente um contra-ataque. E isso atravessa tudo: as famílias, as escolas, as empresas, as amizades e os relacionamentos. As pessoas perderam a capacidade de sustentar conversas difíceis sem transformar o outro em inimigo.

O problema é que líderes contaminados por essa lógica deixam de liderar e passam apenas a reagir. Tornam-se reféns do ambiente, do barulho, das pressões externas e da necessidade constante de agradar grupos. E um líder que

vive apenas de reação perde algo essencial: a clareza. Porque liderança exige silêncio interno. Exige maturidade para entender que nem toda crítica precisa de confronto e que nem toda discordância representa ameaça.

Talvez uma das maiores crises da atualidade seja justamente a incapacidade de lidar com o contraditório. Criamos uma sociedade emocionalmente frágil, onde qualquer desconforto virou agressão e qualquer limite virou opressão. As pessoas desaprenderam a ouvir “não”, desaprenderam a esperar, desaprenderam a elaborar frustrações. E liderar pessoas assim exige um equilíbrio emocional quase invisível, porque o líder precisa ser firme sem se tornar agressivo, acolhedor sem perder autoridade e racional sem parecer frio.

Em meio a tudo isso, a sanidade do líder se torna uma responsabilidade extra. Não basta conduzir a equipe, é preciso manter-se humano quando tudo em volta clama por respostas prontas. A liderança que importa é aquela que, ao compreender o extremo, o transforma. Porque, no fim, é essa compreensão que abre caminhos, e é nesse espaço que a liderança, de fato, acontece.

Talvez liderar, hoje, seja exatamente isso: resistir à tentação de se tornar apenas mais um extremo em meio aos extremos. Porque enquanto o mundo grita, alguém ainda precisa ter coragem de pensar. ■

Richard Debre, professor, educador, empresário, consultor, sonhador.



LINA

Materiais Elétricos

Procurando o lustre perfeito?

Conheça nossa nova linha de
cristais e rochas preciosas!



Venha nos conhecer

Lina Iluminação: Rua Ipiranga 1535 | Tel: 11 2500-4706 | Whats: 11 97576-3800

Lina Automação: Avenida Japão, 93 | Tel: 11 4795-8500 | Whats: 11 99766-3800

Lina Materiais Elétricos: Rua Ipiranga 1507 | Tel: 11 4727-6188 | Whats: 11 94453-3800

Lina Outlet: Av. Vol. Fernando Pinheiro Franco 691 | Whats: 11 94035-9754

Lina SJC: Shopping Oriente - Rua Andorra 500 Jd. América - São José dos Campos
Tel: 12 3570-0132 | Whats: 12 99667-5790

COMPRE EM
NOSSO SITE



Você está vivendo ou apenas ocupando o seu tempo?

Existe uma ilusão silenciosa que aprisiona a maioria das pessoas: a crença de que o tempo é infinito. Na prática, todos sabemos que não é. Ainda assim, vivemos como se fosse. A jornada da prosperidade segue uma lógica. Primeiro vem a consciência. Depois, a construção emocional, intelectual e financeira. E então chega o estágio mais raro: a liberdade de tempo. Poucos chegam lá. Porque muitos acumulam dinheiro, mas não conseguem comprar tempo. E sem tempo, não existe liberdade real. Ser próspero no tempo é, antes de tudo, não ser escravo da própria vida. É ter poder de escolha. É ser dono da própria agenda. A maioria vive no automático, reage ao ambiente e quando percebe... a vida passou.

Se considerarmos uma vida de 80, 90 ou 100 anos, ela pode parecer longa. Mas, para quem vive sem consciência, ela se torna curta. Por outro lado, quem vive com intenção percebe algo diferente: a vida não é curta, na verdade ela foi mal administrada. Tempo não é apenas cronologia é prioridade. Quem entende isso aplica um princípio simples e poderoso: 80/20.

- Poucas decisões constroem a maior parte da vida.

- Poucas relações geram os maiores significados.

- Poucos momentos se tornam memórias que realmente importam.

O problema é que a maioria desperdiça tempo com o que não

importa e negligencia o que é essencial. Prosperidade de tempo é saber escolher. Escolher estar presente viver o processo. É respeitar os ciclos da vida: fase de construir, fase de crescer, fase de colher, fase de desfrutar. Quem ignora os ciclos vive desalinhado. Quem respeita os ciclos vive em paz.

E aqui entra uma das maiores viradas de chave: comprar tempo, usando o dinheiro com inteligência para liberar sua vida:



- É parar de ser operacional.
- É delegar, colocando as pessoas certas nos lugares certos.
- É estruturar processos que funcionam sem depender de você sempre.
- É dizer mais "não" É também talvez "querer menos" para proteger o que realmente importa. Porque cada "sim" errado custa tempo. E tempo não volta.

Prosperidade de tempo também é presença: poder estar com seus filhos com atenção, honrar e se fazer presente na vida dos seus pais e construir momentos com família e amigos que não podem ser com-



prados depois. É viver experiências: viajar, ir à praia, estar na natureza, aprender, praticar esportes, desenvolver hobbies, se conectar com pessoas e lugares.

Isso não é luxo. Isso é vida plena!

A liberdade geográfica e a autonomia de agenda são consequências de uma vida maravilhosamente bem estruturada, não privilégios aleatórios. Mas exigem decisão.

Como construir prosperidade de tempo (na prática):

1. Defina prioridades reais (80/20) - Pare de tratar tudo como urgente.
2. Assuma o controle da sua agenda - Se você não controla sua agenda, alguém controla sua vida.
3. Saia do operacional - Delegue. Estruture. Confie.
4. Compre tempo - Dinheiro bem alocado compra liberdade futura.
5. Proteja seu tempo pessoal - Trave dias ou períodos para você sem negociação.
6. Reduza o ruído do mundo - Menos distração, mais presença.
7. Viva as fases da vida com consciência - Construa, cresça, colha e desfrute no tempo certo.

A vida não é curta. Ela se torna curta quando é vivida no automático. Prosperidade não é apenas ter dinheiro. É ter liberdade. É ter tempo. É ter presença. Talvez a pergunta mais importante não seja quanto tempo você tem.

Mas sim: Você é dono do seu tempo ou ainda está preso a ele? ■

Thiago Lara é economista, Doutor (USP), Investidor e fundador da AV Capital

NO COLÉGIO BRASILIS É ASSIM:



ALUNOS INSCRITOS **100%** APROVADOS!



ENTREGA DAS CERTIFICAÇÕES DE CAMBRIDGE

**Venha ficar
mais linda!**

Realce a beleza dos
seus cabelos com nossos
serviços exclusivos.



Salões
CCMC

A melhor escolha para o seu evento!

PRIVÉ | SALÃO SOCIAL | VARANDA DE CRISTAL



Para mais informações:

ccmc.com.br | 11 4728 5600

(11) 9 9126-1861 | @saloesccmc

reflexão | por Leonel Zeferino

O benefício invisível da compaixão

Em uma antiga narrativa, dois amigos atravessavam uma região montanhosa sob intenso

frio, lutando contra o vento cortante e a exaustão da longa caminhada. Em determinado ponto do trajeto, encontraram um menino abandonado e praticamente sem forças para continuar vivendo. Um deles, preocupado exclusivamente com a própria sobrevivência, recusou-se a interromper a marcha. Alegando cansaço e urgência, decidiu seguir sozinho rumo à aldeia mais próxima. O outro, entretanto, movido pela compaixão, tomou a criança nos braços, aqueceu-a junto ao peito e prosseguiu lentamente sob a tempestade gelada.

Horas depois, conseguiu alcançar abrigo em segurança. Seu companheiro, porém, foi encontrado morto, vencido pelo frio extremo. Paradoxalmente, ao aquecer o menino, o homem misericordioso também preservou a própria vida. O calor humano que ofereceu acabou retornando a ele mesmo. A narrativa ilustra uma verdade muito esquecida em tempos de individualismo: o bem praticado em favor do próximo raramente beneficia apenas quem o recebe. Há uma dimensão silenciosa e transformadora no exercício da solidariedade.

O Evangelho reforça essa percepção na célebre parábola do Bom Samaritano. Embora o texto bíblico enfatize principalmente quem deve ser considerado o nosso próximo, é impossível não perceber que o samaritano também saiu espiritualmente enriquecido de sua atitude. Ao agir com misericórdia diante da dor alheia encontrou sentido, elevação moral e paz interior.



Talvez uma das maiores contradições da vida moderna seja justamente a tentativa de alcançar plenitude olhando apenas para si mesmo. O ser humano parece ter sido concebido para algo maior: servir, amparar e cooperar. Não por mera obrigação social, mas porque existe um benefício que acompanha aqueles que se dispõem a aliviar o sofrimento dos outros.

A experiência demonstra que os gestos de compaixão produzem efeitos que transcendem o destinatário imediato da ajuda. Eles refinam o caráter, fortalecem a consciência e humanizam a própria existência. Em contrapartida, a indiferença endurece lentamente a alma. Por isso, o ensinamento de Cristo permanece tão atual e necessário. Em um mundo cada vez mais acelerado e competitivo, talvez seja precisamente a disposição de socorrer, ouvir, compreender e servir que preserve aquilo que há de mais valioso na condição humana.

Não por acaso, Jesus afirmou: "Mais bem-aventurado é dar do que receber" (Atos 20:35b). E concluiu a parábola do Bom Samaritano com uma recomendação simples e eterna: "Vai tu e procede de igual modo" (Lc 10:37c). ■

Leonel Zeferino é empresário

TV CÂMARA MOGI DAS CRUZES: 10 ANOS ESCRREVENDO O FUTURO DA CIDADE.

INFORMAÇÃO
PÚBLICA,
TRANSPARÊNCIA
E COMPROMISSO
COM O FUTURO
DA CIDADE.

Desde sua primeira transmissão, em 14 de dezembro de 2015, a TV Câmara segue registrando a história do Legislativo com responsabilidade, clareza e compromisso público.

Ao longo desses **10 anos**, foram transmitidas mais de **800 sessões ordinárias**, **230 sessões solenes** e **130 audiências públicas**, além de uma programação diversificada, que ajuda o cidadão a entender melhor e a participar do que acontece na cidade.

Ao completar uma década, renovamos nosso propósito: estar ao lado da população, ampliando a transparência e contribuindo para o futuro de Mogi das Cruzes.



CÂMARA MUNICIPAL DE
MOGI DAS CRUZES

10 ANOS



A Casa de Deus em Ruínas II

Prosseguindo nas considerações a respeito da diferença entre a igreja e templo, temos notado que há uma falta de discernimento da função específica de cada um. Essa tradição ou popularização de chamar o templo de igreja, hoje com muita frequência dizemos “Nós vamos na igreja” quando, na verdade, você vai no templo para poder se reunir com a igreja.

O templo em si é um espaço construído por mãos humanas com material de construção, porém ele é consagrado à glorificação de Deus na reunião que se faz com celebração de cânticos, de orquestra, de corais e também a pregação da palavra pelo sacerdote. Então, é um lugar realmente para se considerar, porque tem o seu valor como a casa de Deus, que Jesus mesmo diz lá em Mateus 21:12-13: “Tendo Jesus entrado no templo, expulsou todos os que ali vendiam e compravam; também derribou as mesas dos cambistas e as cadeiras dos que vendiam pombas.

E disse-lhes: Está escrito: A minha casa será chamada casa de oração; vós, porém, a transformais em covil de salteadores.” e Isaias 56:6-8: “Aos estrangeiros que se chegam ao Senhor, para o servirem e para amarem o nome do Senhor, sendo deste modo servos seus, sim, todos os que guardam o sábado, não o profanando, e abraçam a minha aliança, também os levarei ao meu santo monte e os alegrarei na minha Casa de Oração; os seus holocaustos e os seus sacrifícios serão aceitos no meu altar, porque

a minha casa será chamada Casa de Oração para todos os povos. Assim diz o Senhor Deus, que congrega os dispersos de Israel: Ainda congregarei outros aos que já se acham reunidos”.

Naquela época, no templo de Jesus, no átrio do templo, eles faziam negociações com os animais que seriam oferecidos em ofertas a Deus no altar. Jesus se irou com a falta de temor e respeito, falou que o templo é uma casa de oração e não de vilões. Então, você está vendo o zelo que Jesus tinha pelo templo, porque é um lugar consagrado e ele chama de casa de oração ou casa de Deus.

Antigamente quando um pai dizia: “Minha filha casou na igreja” ele queria dizer o seguinte, que a filha tinha casado no templo, perante a igreja, fazendo a sua união perante o altar de Deus. E essa união esta de acordo com a bíblia “o que Deus uniu, não separe o homem”.

A aliança não é apenas no dedo, mas uma aliança estabelecida entre Deus e os cônjuges para que seu lar futuro tenha como esteio central a pessoa de Jesus Cristo. O que temos notado é uma freqüente substituição do templo onde existe o glamour da entrada da noiva sozinha ou de braço dado com o pai pelo corredor até o altar onde entrega sua filha ao noivo, isto não acontece quando o juiz de paz autoriza ao pastor ou sacerdote a realizar o casamento civil no salão de festas, perdendo então aquele brilho quando realizado no templo.

Em 1 Coríntios 6:19-20: “Acaso, não sabeis que o vosso corpo é



santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo.” temos da parte do Apóstolo Paulo uma afirmação gloriosa de que também somos além do templo feito por mãos humanas, temos o nosso corpo como templo do Espírito Santo e pelo alto preço da morte de Cristo na cruz fomos comprados sendo ele Senhor e nós sevos, já não somos mais de nós mesmos, portanto o nosso querer e executar tende estar de acordo com a Sua vontade. Essa comparação entre o templo construído por mãos humanas e o templo que é o nosso corpo, que possui o Espírito Santo, é muito importante.

Nós podemos glorificar a Deus pelas nossas obras e pela nossa dedicação a Ele. Se o coração está cheio de coisas boas, nós falamos coisas agradáveis a Deus. De modo significativo somos igreja e também templo, a igreja se reuni no templo para glorificar a Deus. Quanto ao templo ele pode ser móvel ou fixo construído por mãos humanas, nos leva a comparação com a tenda que era armada e desarmada no deserto quando o povo saiu do Egito e ela se chamava Tabernáculo porque ali havia a presença de Deus. Então somos templo móvel e também chamados Tabernáculo de Deus. ■

Mauro Jordão é médico ginecologista

FUTURO INCERTO



Guerra comercial, tarifas
e incertezas globais.
Acima de tudo, **novas
oportunidades.**

Na **palestra de Ricardo
Amorim**, sua empresa
identifica como
transformar caos em
crescimento.



RICAM

www.ricamconsultoria.com.br

Curiosidades

Conheça fatos curiosos sobre o mundo da música.



Fotos: Getty/BBC/Rolling Stone

Bohemian Rhapsody, do Queen, ficou em primeiro lugar nas paradas de vendas britânicas em 4 anos diferentes. A música ocupou o topo das paradas pela primeira vez em 8 de novembro de 1974 e ficou lá por nove semanas, ou seja, até janeiro de 1975. Após a morte de Freddie Mercury, a música foi relançada como "single" em 5 de dezembro de 1991 e ficou em primeiro lugar por cinco longas semanas, até janeiro de 1992.

Antes da fama, **Elvis Presley** era motorista de caminhão; **Sting**, professor de inglês; **Madonna**, garçoneite na Dunkin' Donuts e modelo; e **Johnny Cash** decifrava códigos criptografados no exército. Por acaso, **Axl Rose** recebia US\$ 8 por hora para fumar cigarros como parte de um experimento na UCLA.

O motivo pelo qual o clipe da música **Smells Like Teen Spirit**, do Nirvana, apresenta um zelador com um esfregão e um balde (numa at-

mosfera de high school americano) é que Kurt Cobain teve que trabalhar como zelador na escola onde estudou, de tão pobre que estava. Um período que o marcou profundamente e moldou sua personalidade rebelde.

O primeiro clipe a ser transmitido na história da MTV foi Video Killed the Radio Star, do The Buggles. O primeiro clipe transmitido na MTV Europa foi Money For Nothing, do Dire Straits.

Rick Allen, o baterista do Def Leppard, tem apenas um braço. Ele teve o outro amputado num grave acidente de carro em 1985.

Chiquinha Gonzaga compôs a primeira marchinha de carnaval da história, Ô Abre Alas, em 1899. A canção foi feita para o cordão carnavalesco Rosa de Ouro, citado na letra, que passava perto da casa dela, em Andaraí, no Rio de Janeiro.

Que o álbum Thriller, de Michael Jackson, é o **mais vendido de to-**

Mais que uma
escola de inglês,
UM LEGADO.

Application
School of English

We prepare for
Cambridge
English Qualifications™



Thriller, de Michael Jackson



Metallica



Elton John

dos os tempos, todo mundo sabe. Mas você sabe qual é o álbum feminino mais vendido? É Come On Over, da Shania Twain, de 1997. O disco mais vendido da história do Brasil é Músicas para Louvar ao Senhor, lançado pelo Padre Marcelo Rossi em 1998, com aproximadamente 3,3 milhões de cópias comercializadas.

Em 1972, **Raul Seixas** conheceu Paulo Coelho após o cantor ver uma matéria sobre discos voadores na revista A Pomba, escrita pelo autor e, então, começaram uma grande amizade. Eles colaboraram no disco Gita, de 1974.

O **Metallica** é a única banda a ter se apresentado em todos os sete continentes do mundo após tocar na Antártica em 2013.

Leo Fender, o inventor das famosas **guitarras Fender** - tocadas ao longo da história por artistas como David Gilmour, Jimi Hendrix, John Frusciante, Eric Clapton e outros, nunca soube tocar guitarra.

O nome verdadeiro de **Elton John** é Reginald Kenneth Dwight; o de **Marilyn Manson** é Brian Hugh Warner; o de **Lady Gaga** é Stefani Germanotta; e o da neozelandesa **Lorde** é Ella Marija O'Connor.

Um estudo australiano descobriu que estrelas do rock vivem, em média, **25 anos a menos** do que pessoas comuns.

Dexter Holland, vocalista do The Offspring, é doutor em biologia molecular, Milo Aukerman, do The Descendents, tem um Ph.D. em Bioquímica, enquanto **Brian May**, guitarrista do Queen, ostenta um doutorado em astrofísica.

O sucesso dos anos noventa de Sinéad O'Connor, **Nothing Compares 2 U**, foi na verdade escrito por... Prince, e gravado pelo seu projeto paralelo, The Family. ■



sancet
MEDICINA DIAGNÓSTICA

NOVO
SERVIÇO DE
ULTRASSOM

AGORA NA

Unidade Ferraz!



CUIDADO QUE
ACOLHE



TECNOLOGIA QUE
DÁ CONFIANÇA



AGILIDADE QUE
FAZ A DIFERENÇA



EXAMES REALIZADOS
COM QUALIDADE
E SEGURANÇA



AGENDAMENTO
CENTRAL DE EXAMES

(11) **4727-7177**



UNIDADE FERRAZ

AVENIDA BRASIL, 2075



LAVA MARIA

LAVANDERIA

Roupas, roupas
finas, tênis,
cortinas, roupas
de cama e
muito mais.



A Lava Maria conta com as
melhores tecnologias para
a higienização das suas
peças, além de oferecer o
melhor preço da região.



Acesse e conheça:
www.lavamaria.com.br

 **11 4796-1575**

Matriz: Av. Capitão Manuel Rudge, 690
Vila Oliveira - Mogi das Cruzes

 **11 4727-1912**

Rua Jardelina de Almeida Lopes, 65
Alto do Ipiranga - Mogi das Cruzes

plug-in

Bem bolado

*Invenções que mudaram para sempre
a história da humanidade.*



A prensa de impressão
de Gutenberg



Fotos: Getty/Alamy

Ferramentas de pedra

As primeiras ferramentas de pedra foram desenvolvidas no começo da humanidade e mais antigas, conhecidas como Oldowan, consistiam em martelos para bater em superfícies e lascas de pedra afiadas, as quais teriam sido usadas para cortar, além de núcleos de pedra que mostram uma série de cicatrizes de lascas ao longo de uma ou mais bordas.

A prensa de impressão de Gutenberg

Em 1436, o ourives alemão Johannes Gutenberg começou a projetar uma máquina capaz de produzir páginas de texto a uma velocidade incrível. Em 1440, ele havia estabelecido as bases de sua prensa de impressão, incluindo o uso de um conjunto de tipos móveis e reutilizáveis, explica o Centro de Pesquisa de Arquivos e Coleções Especiais da Biblioteca da Universidade Estadual do Oregon, nos Estados Unidos. Como

a instituição ressalta, o tipo móvel permitia que as páginas de texto fossem rapidamente compostas a partir de uma seleção de letras e símbolos pré-fabricados, em vez de serem esculpidas em um bloco de madeira.

Em 1455, o ourives usou essa nova ferramenta para imprimir sua famosa Bíblia de 42 linhas, o primeiro livro impresso no Ocidente com tipos móveis. A prensa de Gutenberg foi uma invenção fundamental na história da humanidade e deu início à Revolução da Impressão no mundo ocidental. Com acesso a prensas de impressão, cientistas, filósofos, políticos e autoridades religiosas puderam reproduzir suas ideias rapidamente e disponibilizá-las para grandes públicos.

O avião

Apesar de haver uma polêmica mundial envolvendo os irmãos Wilbur e Orville Wright – dois irmãos americanos e mecânicos de bicicletas – colocaram no ar a primeira aeronave movida por um motor, em 1903, e o inventor brasileiro Santos Dumont. Dumont criou o 14 Bis,



considerado o primeiro avião a levantar voo por conta própria. “O voo aconteceu em Paris, na França, em 23 de outubro de 1906”, informa um artigo sobre o inventor publicado no National Geographic. Sobre o voo dos irmãos Wright, “há quem questione a ausência de testemunhas no local e o fato de que o modelo dos Wright não teria saído do chão por conta própria, precisando supostamente do apoio de uma estrutura”, detalha o texto. Após esses inventos, as empresas aeronáuticas começaram a formar equipes para demonstrar suas próprias máquinas voadoras. Gradualmente, os aviões foram se popularizando e se aperfeiçoando.

Internet

O surgimento da internet está intimamente relacionado à Guerra Fria. Os norte-americanos começaram a pesquisar maneiras pelas quais computadores pudessem enviar e receber informações por meio de uma rede de nós. Grande avanço ocorreu em 1965, quando dois computadores foram conectados via linha telefônica de baixa velocidade. Criou-se a Arpanet (Advanced Research Projects Agency Network), que servia a propósitos militares, mas que, logo depois, passou também a interligar universidades. No final da década de 1980, o cientista britânico Tim Berners-Lee criou, em um laboratório na Suíça, um sistema em que documentos dispostos na internet podiam ser acessados no formato de hipertexto. Ou seja, em uma forma de apresentação em que o leitor tem liberdade de escolher vários caminhos, a partir de sequências associativas e links,

sem estar, necessariamente, preso a um encadeamento linear único. Para isso, bastava usar um navegador e acessar a internet. Estava criada a World Wide Web (WWW), que, em 1991 foi colocada à disposição do público.

Penicilina

A penicilina é o primeiro antibiótico do mundo. Em 1928, o médico escocês Alexander Fleming deixou placas de cultura de bactérias (*Staphylococcus aureus*) em seu laboratório em Londres antes de sair de férias. Ao retornar, percebeu que uma das placas havia sido contaminada por um fungo. Curiosamente, as bactérias não conseguiam crescer ao redor desse bolor. Ele identificou o fungo como *Penicillium notatum* e concluiu que ele produzia uma substância capaz de destruir bactérias. Ela mudou o rumo da medicina ao tornar infecções bacterianas letais em condições facilmente tratáveis.

Chip

O circuito integrado é uma “coleção de componentes eletrônicos, fabricados como uma única unidade” de tamanho pequeno, um “chip” que pode ser tão pequeno quanto alguns centímetros quadrados ou apenas alguns milímetros quadrados e cujos componentes individuais geralmente são de tamanho microscópico, descreve a Britannica. O circuito integrado foi inventado em 1958 pelo engenheiro norte-americano Jack Kilby e tem sido fundamental para a eletrônica moderna. Atualmente, essa tecnologia é usada em uma grande variedade de itens, de smartphones, passando por carros e eletrodomésticos. ■



SAÚDE QUE PROTEGE EMPRESA QUE CRESCE

Soluções completas em saúde ocupacional para sua empresa em Mogi das Cruzes e região.

-  EXAMES OCUPACIONAIS
-  EXAMES COMPLEMENTARES
-  SEGURANÇA DO TRABALHO
-  ESOCIAL

BUSCANDO INOVAÇÃO EM TECNOLOGIA!

A MultiMedice conta com um sistema inovador preparado para oferecer mais agilidade no atendimentos através da tecnologia. Adote a inovação e transforme a Gestão da Saúde Ocupacional da sua empresa.



-  ATENDIMENTO HUMANIZADO
-  AGILIDADE E COMPROMISSO
-  CONFORMIDADE E SEGURANÇA
-  SUPORTE EMPRESARIAL COMPLETO

SOLICITE SEU ORÇAMENTO E CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS

Fale com a gente!

 (11) 98238-0326
(11) 4725-0745

Conheça e siga nossas redes sociais!

   **multimedice**
www.multimedice.com.br

Venha nos conhecer

R. Gertrudes da Conceição Cabral, 57
Vila Nancy – Mogi das Cruzes – SP

Jorge Luis Borges

J

orge Luis Borges nasceu em Buenos Aires, em 1899. Aprendeu inglês antes mesmo do castelha-

no, por influência de sua avó materna, de origem inglesa. Ainda criança, aos sete anos de idade, escreveu um resumo de literatura grega. E aos oito escreveu seu primeiro conto, "La Visera Fatal", inspirado em um episódio de Dom Quixote de Cervantes.

Em 1914, foi morar na Europa: primeiro em Genebra, onde concluiu seu bacharelado e depois na Espanha; já em 1919, quando publicou diversos poemas e manifestos de imprensa. Retornou para Buenos Aires e lá escreveu seu primeiro livro de poemas, "Fervor em Buenos Aires", que foi publicado em 1923.

A partir do ano seguinte, Borges entrou em um período de intensa publicação: dois livros, "Luna de En-



frente" e "Inquisiciones", além de algumas revistas literárias.

Sua fama estava consolidada. Nos anos seguintes foi aclamado como um dos mais notáveis escritores da América Latina.

Borges foi responsável por introduzir um novo tipo de regionalismo, com uma perspectiva metafísica da realidade. Dentro desses conceitos, escreveu "Cuaderno San Martín" e "Evaristo Carriego".

Inventivo, trilhou por outros cami-

nhos literários, chegando à narrativa fantástica. Foi nessa época que produziu as mais espetaculares ficções, como nos contos de "História Universal de La infâmia", "Ficciones" e "El Aleph". Foi nomeado diretor da Biblioteca Pública Nacional em 1937 e lá trabalhou por nove anos. Esse foi o único emprego oficial que o autor teve.

Acometido por problemas de visão desde cedo, aos 50 anos já havia perdido parcialmente a visão. Quando perdeu totalmente, sua mãe cuidou dele, lendo e escrevendo aquilo que o autor ditava.

Borges recebeu inúmeros prêmios, como reconhecimento pelo seu trabalho e prestígio no mundo literário. Em 1961 recebeu o prêmio concedido pelo Congresso Internacional de Editores, além de prêmios por parte dos governos da Itália, França, Inglaterra e Espanha. Veio a falecer em 1986, vítima de um câncer.

"Parece-me fácil viver sem ódio, coisa que nunca senti, mas viver sem amor acho impossível."

"Não odeies o teu inimigo, porque, se o fazes, és de algum modo o seu escravo. O teu ódio nunca será melhor do que a tua paz."

"O livro é uma extensão da memória e da imaginação."

"A velhice poderia ser a suprema solidão, não fosse a morte uma solidão ainda maior."

"Publicamos para não passar a vida a corrigir rascunhos. Quer dizer, a gente publica um livro para livrar-se dele."

"Não há prazer mais complexo que o do pensamento."

"Nunca releio o que escrevo. Prefiro viver em função do futuro."

"A memória é o essencial, visto que a literatura está feita de sonhos e os sonhos fazem-se combinando recordações."

"As ditaduras fomentam a opressão, as ditaduras fomentam o servilismo, as ditaduras fomentam a crueldade; mas o mais abominável é que elas fomentam a idiotia."

"Fica-se enamorado quando se dá conta de que a outra pessoa é única."

"A poesia é algo tão íntimo que não pode ser definida."

"Acho que o escritor deve escrever para a alegria do leitor."

"A verdade é que morremos a cada dia e nascemos a cada dia."

"Penso que as Palavras essenciais que me expressam se encontram nessas folhas que nem sabem quem sou."

"O passado é indestrutível, e cedo ou tarde, ele retorna."

"Há derrotas que têm mais dignidade do que a própria vitória." ■

"Se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e me buscar, e se converter dos seus maus caminhos, então, eu ouvirei dos céus, perdoarei os seus pecados e sararei a sua terra." 2 Cr 7:14



Acesse o universo FYRIN

FYRIN

A FYRIN é um equipamento de alto padrão, produzido em aço Corten e concebido com um design escultural que transforma qualquer área externa.

Forjada para criar diferentes zonas de calor, permite preparar carnes, legumes e frutos do mar com técnicas de gastronomia profissional.

Mais do que uma churrasqueira, a FYRIN é um elemento central — um convite para reunir pessoas ao redor do fogo a compartilhar novas experiências gastronômicas.



REVENDEDOR OFICIAL **GOODYEAR**



MECANICA COMPLETA

- Alinhamento 3D
- Suspensão
- Balanceamento
- Embreagem
- Freios
- Injeção Eletrônica
- Troca de óleo
- Revisão em Geral



AGENDE AGORA

☎ (11) 2153-6120

✉ www.apneus.com.br



(11) 2153-6120

CENTRAL DE ATENDIMENTO



ENCONTRE A UNIDADE MAIS PRÓXIMA



Av. Fernando Costa 789 - Mogi das cruzeiras SP



Av. Jacu-Pessêgo 5326 - Itaquera SP



Estr. Itaquera Gualanazes 2516 - Jardim Helena SP

piadas

Era um cara que adorava sair pra caçar, sempre que entrava de férias ele ia pra floresta caçar. Uma vez, ele estava lá, mirou um urso e... acertou o pobre coitado.

Não demorou muito, ele sentiu um tapinha na costa, virou pra trás e deu de cara com um urso maior do que o que ele havia matado, grande mesmo. O urso, então, disse:

- Você matou um dos meus amigos, agora vai ter que pagar. Você tem duas alternativas: ou você morre, ou vai ter que se entregar a mim!

O cara, depois de pensar um pouco, escolheu a segunda alternativa. Abaixou a calça e deixou o urso fazer o que queria

Jurando vingança ele voltou no ano seguinte, na mesma floresta para se vingar do urso que o comera. Depois de um tempo, achou o tal urso. Mirou e... matou o desgraçado.

Mal o cara tinha começado a festejar, ele sentiu outro tapinha no ombro. Olhou para trás e era um urso maior ainda, na verdade era gigantesco. O urso então falou:

- Você matou um amigo meu e agora tem que pagar. Ou morre ou deixa eu fazer o que eu quiser com você!

O cara, novamente, teve que se entregar ao urso. Mas novamente jurou vingança.

No outro ano, ele foi denovo a floresta para matar o filho da mãe. Procurou, procurou e encontrou o urso. Mirou e atirou. O tiro pegou certinho mas, quando começou a pular de alegria, sentiu aquele tapinha outra vez, ele se virou já tirando a calça e então o urso disse:

-Fala sério. Você não vem aqui pra caçar, vem??

Um senhor de idade muito avançada estava sentado no sofá do clube de caça conversando com um jovem recém admitido no clube. Conversavam sobre caçadas antigas do velho.

- Sabe meu jovem, quando eu tinha uns 20 anos fui na África pra caçar. Lá vi de tudo. E um dia desses, ensolarado, sem muito o que caçar, me deitei ao pé de uma árvore e dormi. Acordei de sobresalto, quando por detrás de uma moita saiu um leão grande, olhou pra mim e rugiu BBBUUUURAA-AAAAHHRHAHH.... e eu cagei nas calças.

O jovem, muito educado, tentou se solidarizar com o velho:

- Também pudera, um leão desses e você despreparado. eu também cagaria nas calças.

O velho, muito cheio de empatia responde:

- Não, não meu jovem. Eu cagei agora, quando gritei BUUAAAA-ARRHRHHR!

Um anão entra no ônibus e senta na poltrona. O veículo freia, ele escorrega e vai para o chão.

Um passageiro o levanta e o coloca de volta no banco. O ônibus freia novamente, o anão escorrega e o homem ajuda de novo. Na terceira vez, o passageiro diz:

- Ô amigo, você não consegue ficar sentado?

E o anão responde:

- Não me segura, rapaz! Já faz três paradas que estou tentando descer!

Um cara de andando de boa na rua, quando um homem para ele com uma arma e fala com um sotaque bem rápido:

- Sou paraguaio e vim para te matar!

O cara assusta e pergunta:

- Para o que?

- Paraguaio!

MARSALA
squart hotel

Dia dos

NAMORADOS

ENTRADA

Burrata ao Molho Pesto com Torradinhas

Burrata cremosa servida com molho pesto fresco, tomates confit e torradinhas crocantes.

PRATO PRINCIPAL

1º OPÇÃO

Conchiglione Recheado com 4 Queijos e Medalhão de Filé Mignon ao Molho Demi-Glace

Massa italiana em formato de concha recheada com quatro queijos ao molho pomodoro artesanal, acompanhada de medalhão de filé mignon grelhado ao molho demi-glace

PRATO PRINCIPAL

2º OPÇÃO

Salmão Grelhado com Arroz Piemontese

Posta de salmão grelhada com ervas finas acompanhada de arroz piemontese cremoso

ACOMPANHAMENTO

Legumes Salteados na Manteiga e Ervas

Mix de legumes frescos salteados na manteiga com ervas aromáticas

SOBREMESA:

1º OPÇÃO

Merengue de Morangos com Suspiros e Calda de Frutas Vermelhas

Camadas de creme leve, morangos frescos e suspiros crocantes finalizados com calda artesanal de frutas vermelhas

SOBREMESA:

2º OPÇÃO

Banoffee

Delicada combinação de banana fresca, doce de leite cremoso, chantilly leve e toque de canela sobre base crocante de bolacha

TUDO POR
R\$ 249,00 POR PESSOA | 12 DE JUNHO
VAGAS LIMITADAS

Reserve agora pelo whatsapp:
☎ (11) 4728.3000

PARA MAIORES INFORMAÇÕES, POR FAVOR ENTRAR EM CONTATO PELO WHATSAPP

De piada a exemplo: o que o Brasil pode e deve aprender com o Paraguai

P

urante décadas, “paraguaio” era sinônimo de falsificado, barato, de baixa qualidade, aqui no

Brasil. Só que o jogo virou. O Paraguai deixou de ser motivo de piada para se tornar destino de investimentos, crescimento e, talvez, o mais simbólico, fuga de talentos e capitais brasileiros. Sim, cada vez mais brasileiros vão para lá com suas empresas, seu dinheiro e sua qualificação. A pergunta é: o que o Paraguai fez de certo e nós não?

A virada não aconteceu por acaso. O Paraguai não resolveu todos os seus problemas – muito longe disso – mas conquistou o que poucos países da América Latina conseguiram manter por muito tempo: estabilidade das regras do jogo econômico.

Ao longo dos últimos anos, a economia do país se tornou mais previsível, com regras mais claras e menos mudanças bruscas. Em economia, previsibilidade cria confiança e confiança atrai investimentos financeiros, que por sua vez geram empregos e crescimento econômico. Outro ponto central foi a atitude em relação ao ambiente de negócios no país. Enquanto o Brasil, geralmente, complica, o Paraguai simplifica. Os impostos por lá são muito mais baixos do que aqui, e o custo para abrir e manter uma empresa é significativamente menor. O resultado é simples: mais empresas, mais investimentos, mais crescimento econômico e maior melhoria da qualidade de



Foto: Thiago Lima

vida da população. Não por acaso, o país vem crescendo cerca de 4% ao ano por duas décadas, aproximadamente o dobro do Brasil no mesmo período, com inflação mais baixa e contas públicas bem mais equilibradas.

Esse conjunto de fatores permitiu que o Paraguai conquistasse o grau de investimento, um selo que indica confiança para investidores internacionais, o mesmo que o Brasil perdeu, em 2015, no governo Dilma Rousseff, e não reconquistou até hoje. Atualmente, estamos dois degraus abaixo deles nessa classificação. Isso ajuda a explicar por que investidores estrangeiros hoje compram títulos da dívida paraguaia em moeda local, algo que, há poucas décadas, era impensável.

Talvez, o sinal mais forte dessa mudança seja outro: o comportamento dos próprios brasileiros em relação ao país. O Brasil já é o maior investidor estrangeiro no Paraguai e essa participação continua crescendo. Empresas e empreendedores brasileiros estão cruzando a fronteira em busca de um am-

biente de negócios mais favorável para operar. Empregos e riqueza que poderiam ser gerados no Brasil, acabam sendo gerados em nosso vizinho.

Nada disso significa que o Paraguai virou um país perfeito. Ele ainda enfrenta problemas importantes, como alta informalidade, pobreza significativa e corrupção elevada. A diferença é que, ao contrário de muitos países da região, eles estão melhorando de forma consistente. Se mantiverem o ritmo dos últimos 20 anos, vão alcançar indicadores melhores do que os do Brasil nas próximas décadas.

A grande lição aqui é simples, mas poderosa. Crescimento sustentável não vem de soluções mágicas, mas de decisões consistentes ao longo do tempo: regras estáveis, gastos públicos sob controle e um ambiente que, ao estimular quem produz, gera riqueza para todos no país. Dinheiro vai para onde é bem tratado. Talentos são atraídos para onde encontram oportunidades.

Infelizmente, o Brasil tem feito exatamente o contrário disso e, por consequência, perdido capitais, talentos e riqueza. ■

Ricardo Amorim, economista mais influente do Brasil segundo a Forbes e Influenciador nº 1 no LinkedIn. único brasileiro entre os melhores palestrantes mundiais do Speakers Corner, ganhador do prêmio Os + Admirados da Imprensa de Economia, Negócios e Finanças, presidente da Ricam Consultoria e co-fundador da Smartrips.co.

MATRÍCULAS ABERTAS **2026**

INFANTIL • FUND I • FUND II • MÉDIO



**Venha descobrir um espaço feito para
aprender e crescer. *Agende sua visita!***

 **(11) 97470-7475**  **(11) 4795-9902**

Rua Engenheiro Eugênio Motta, 233 – Centro – Mogi das Cruzes/SP



Alguns ambientes impressionam.
Outros permanecem na memória.
Há 10 anos criando lares únicos.

Conheça nossos showrooms em São Paulo
Mogi das Cruzes | Santo André | Suzano

☎ 11 4747-4515



@vivareprojetados