

life

INFORMA

16anos

AQUARIUS



O PODER DELAS

Mulheres que transformam negócios e inspiram gerações



Mvituzzo
EMPREENDIMENTOS

LANÇAMENTO
AO LADO DO TÊNIS CLUB



SERENA
by Mvituzzo

1, 2 e 3 DORMS

☎ 99786.3936
mvituzzo.com.br



Agenda de shows em São José dos Campos



Por Esrom Vellenich

Os shows em São José dos Campos despontam como um dos grandes atrativos culturais de 2026, impulsionados por uma agenda cada vez mais robusta, diversificada e profissionalizada. A cidade consolida sua posição como polo de grandes eventos na RM Vale do Paraíba ao reunir, ao longo do ano, apresentações de samba, sertanejo, pop rock, reggae, festivais temáticos e produções especiais.

Parte fundamental desse crescimento passa por espaços estruturados e preparados para receber grandes públicos, como a Arena Farma Conde e o Palácio Sunset, que vêm se consolidando como palcos estratégicos para turnês nacionais, eventos de grande porte e experiências culturais que elevam o patamar da cena artística local.

Agenda de shows em São José dos Campos – 2026

Março

21/03 - Mc Ryan, Kayblack, Aaron Modesto, Mc Drika e Maurinho do Kit, no Palácio Sunset.

27/03 - Leonardo, na Farma Conde Arena.

28/03 - Jorge Aragão e Dudu Nobre, no Palácio Sunset.

Abril

11/04 - Zê Rock Fest, com Nando Reis, Samuel Rosa e Leoni, na Farma Conde Arena.

Mai

02/05 - Revisiting Creedence, na Farma Conde Arena.

09/05 - Festival Me Leva - na Arena Farma Conde.

16/05 - Mr. Moo Festival, com Gustavo Lima e Edson e Hudson.

23/05 - Maneva e Vitin, no Zamba Music Festival, no Palácio Sunset.

23/05 - Jota Quest - na Arena Farma Conde.

30/05 - Thiago Veigh, Palácio Sunset.

Julho

17/07 - Humberto Gessinger (Engenheiros do Hawaii), na Farma Conde Arena.

25/07 - Churrasco Majestade, Alexandre Pires, no Palácio Sunset.

Agosto

29/08 - Hora do Rock 5 - Paulo Ricardo, Camisa de Vênus, Detonautas, CPM22(30anos), Detonautas, Velhas Virgens, Ultraje a Rigor e Biquíni - Arena Farma Conde.

Setembro

Vale Rodeio Show – apresentação prevista na agenda da Zê Eventos - data e local a confirmar.

Outubro

03/10 - Roupas Nova - na Arena Farma Conde.

31/10 - Festival Cê Tá Doido – na Arena Vale Rodeio.

Novembro

07/11 - Titãs – na Farma Conde Arena.

Dezembro

05/12 - Daniel – na Farma Conde Arena.

12/12 - Sorriso Maroto - na Farma Conde Arena.



Life Informa Ltda.
CNPJ: 21.068.615/0001-20

Av. Cassiano Ricardo, 601 sala 123
Jardim Aquarius - SJCampos - SP
CEP: 12246-870

Redação: 12 98187-2658
redacao@informa.life

Comercial: 12 99770-9128
contato@informa.life

Os anúncios e informes publicitários são de inteira responsabilidade de seus idealizadores, e os artigos e colunas sociais publicados nas edições não refletem necessariamente a opinião da Life Informa.



Humberto Banys
Diretor de Jornalismo
MTB 43.369
12 99137-6941



Esrom Vellenich
Diretor de Publicidade e Conteúdo
MTB 93.261
12 99770-9128
@evellenich

Colaboradores:
Marco Osio Pugliesi, Fábio Nascimento,
Gabriela Cobiانchi e Alessandra Labat

Foto Capa: TMZ Marketing

Nossas Mídias:

- Portal de Notícias informa.life
- Grupos de notícias no WhatsApp e Telegram.
- Revistas Impressas:

Aquarius Life: Distribuída mensalmente no Jardim Aquarius em 152 condomínios (7 mil exemplares).

Centro Life: Presente nos bairros Jardim Esplanada, Apollo, Vila Ema e Vila Adyana, com 6 mil exemplares entregues em 163 condomínios e 2.225 casas.

Sul Life: Focada no Jardim Satélite e arredores, com 6 mil exemplares distribuídos em 166 condomínios.

Redes Sociais:





HARMONIC

VILA EMA

PLANTAS DE 73m² | 87m²

◆ 2 e 3 suítes | lavabo e varanda gourmet ◆



PARCELAMENTO FACILITADO DIRETO COM A CONSTRUTORA

Entrada em até 3x de R\$ 19.918
44 parcelas mensais de R\$ 2.235

06 intermediárias de R\$ 11.287

Restante financiado em 30/08/2029.



Stand de Vendas:
Rua Justino Cobra, 284
Vila Ema - SJC

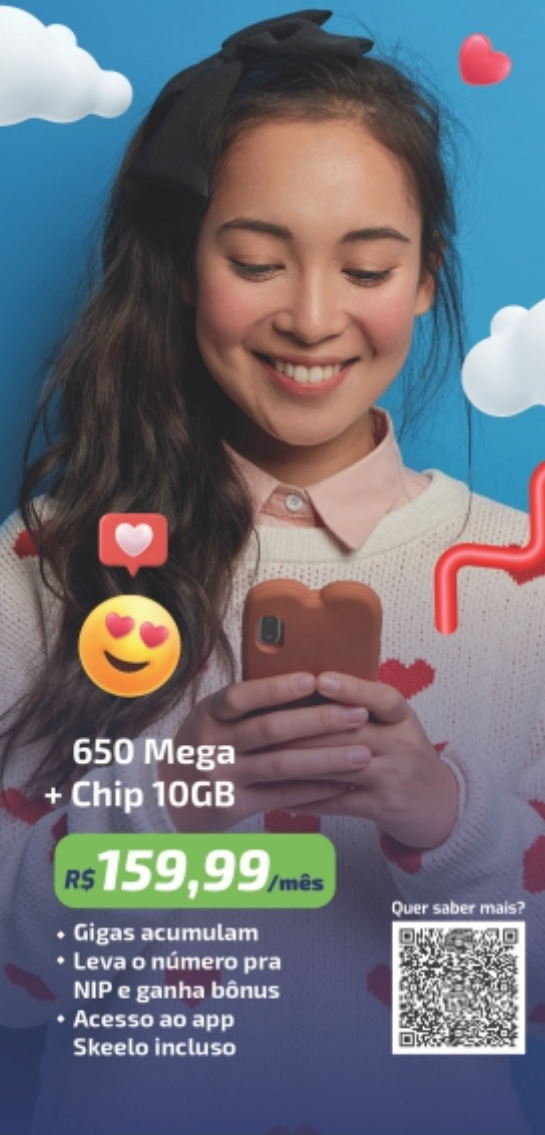
Contato:
(12) 99666-7699
atolincorporadora.com.br



NIPBR
NIP CABLE

NIP, MEU CRUSH TECNOLÓGICO.

INTERNET + CHIP 5G = TUDO PRA VOCÊ!



650 Mega
+ Chip 10GB

R\$ **159,99** /mês

- Gigas acumulam
- Leva o número pra NIP e ganha bônus
- Acesso ao app Skeelo incluso

Quer saber mais?



📞 CONTATO: 2012 0000 WWW.NIPBR.COM.BR

Consulte viabilidade de atendimento.

Praça Ulysses Guimarães ganha novo bebedouro público

Água gelada, estrutura para pets e vaporizadores



A praça Ulysses Guimarães ganhou um novo bebedouro público instalado na calçada da avenida Alfredo Ignácio N. Penido. O equipamento amplia a estrutura de apoio aos frequentadores do espaço - conhecido como um dos principais pontos de lazer e atividades físicas da zona oeste.

Considerada o “coração verde” do Aquarius, a praça recebe diariamente crianças, jovens, adultos e idosos que utilizam o local para caminhadas, exercícios e momentos de convivência. No início deste ano, dois novos bebedouros públicos já haviam sido instalados no local. Com a chegada do novo dispositivo, a estrutura passa a oferecer ainda mais comodidade aos frequentadores.

De acordo com a prefeitura, a iniciativa faz parte de uma parceria entre o poder público e empresas privadas com o objetivo de ampliar a infraestrutura urbana e melhorar o atendimento à população nos espaços públicos da cidade.

Os equipamentos disponibilizam água gelada para consumo humano, além de recipientes específicos para hidratação de animais de estimação. O sistema também conta com vaporizadores, que ajudam a refrescar o ambiente e contribuem para o conforto térmico de quem circula pelo local.



MARCELO GALVÃO
ADVOCACIA E ASSESSORIA JURÍDICA

12 3923-5303 / 98111-4465

@marcelogalvaoadvogados @mgadvogados
 contato@marcelogalvao.com.br www.marcelogalvao.com.br

R. Dr. Orlando Feirabend Filho, 230 - Sala 1711/1713
Torre A - Centro Empresarial Aquarius - SJ-C-SP

Infestação de pernilongos atormenta moradores do Aquarius

Após reclamações, prefeitura intensifica fumacê no bairro; alguns condomínios recorrem à dedetização particular



Durante cerca de três semanas uma infestação de pernilongos se tornou a principal queixa de moradores do Jardim Aquarius. Relatos compartilhados em grupos de WhatsApp, redes sociais e conversas entre vizinhos apontaram um aumento significativo da presença dos insetos, especialmente no fim da tarde. Inicialmente, o bairro não constava na programação de fumacê divulgada pela prefeitura. Mas, após cobranças de moradores e da Life o serviço acabou sendo realizado na região.

Dezenas de moradores relataram dificuldades

até para permanecer em áreas abertas. Na praça Ulisses Guimarães e em vielas do bairro houve registros de forte presença dos insetos entre 17h40 e 19h. “Você é praticamente levado por eles”, relatou o morador Sérgio Bessa dos Santos. “Moro no décimo andar e nunca tive pernilongos aqui antes”, acrescentou.

A infestação ocorreu após semanas de chuvas combinadas com temperaturas elevadas - cenário que favorece a proliferação de mosquitos. O Aquarius está localizado ao lado do córrego Senhorinha e possui áreas de mata densa no entorno, fatores que também podem contribuir para o aumento da população de insetos.

Preocupados com a situação e com possíveis riscos à saúde, diversos condomínios optaram por realizar dedetizações particulares como forma de tentar reduzir a infestação.

A administração municipal informou que também foi feita a aplicação de larvicida no córrego Senhorinha, área apontada por moradores como um dos possíveis focos de proliferação.

Atenção aos focos de dengue

Outro ponto de preocupação levantado por moradores é o risco de focos de dengue. Uma leitora encaminhou à Life um pedido de ajuda relatando a situação de uma piscina localizada dentro de um condomínio horizontal. Segundo ela, a piscina estaria com água esverdeada e possivelmente abandonada, o que pode favorecer a proliferação do mosquito transmissor da doença. A Life entrou em contato com a prefeitura, que informou ter tentado realizar uma vistoria no local. Mas, a entrada da equipe não foi autorizada pelo condomínio, já que não havia a identificação completa do endereço do imóvel.

SEU PLANO DE SAÚDE ESTÁ CARO?

NÃO SE PREOCUPE, NÓS PODEMOS TE AJUDAR A
REDUZIR O SEU CUSTO!



TRABALHAMOS COM AS MELHORES
OPERADORAS E SEGURADORAS
DO MERCADO

FAÇA UMA COTAÇÃO CONOSCO!



12 3209-3878

@grupolarussjc

Mudanças viárias: Obras na avenida Salmão!



As obras realizadas na avenida Salmão, entre os dias 4 e 14 de março, provocaram mudanças no sistema viário da região com isolamento parcial de faixa e bloqueios temporários da via durante a execução dos serviços. Os trabalhos ocorreram de segunda a sábado, em etapas programadas e com acompanhamento técnico para garantir segurança e fluidez no tráfego.

A intervenção foi classificada como obra particular de contrapartida viária, exigida como parte de medidas compensatórias relacionadas a um novo empreendimento na região. Segundo a administração municipal as ações tiveram como foco a reorganização do trânsito e a melhoria da infraestrutura urbana do trecho.

O que foi feito na avenida Salmão

As obras incluíram quatro intervenções principais

- *Interligação da rede de drenagem pluvial*
- *Abertura e adequação de canteiro central com implantação de retorno*
- *Ampliação do retorno já existente, visando melhor organização do fluxo*
- *Recomposição asfáltica nos trechos que sofrerem interferência*

Segundo a administração municipal as medidas têm como objetivo aprimorar a circulação de veículos e reduzir conflitos de tráfego no trecho.

Após seis anos da inauguração, Ponte Estaiada passa por manutenção completa

Inaugurado em abril de 2020, complexo viário de R\$ 65 milhões recebe manutenção estrutural e inspeção técnica nos cabos de sustentação

A Ponte Estaiada passa por serviços de manutenção que incluem a interdição temporária das duas alças do complexo viário. De acordo com a prefeitura, a intervenção faz parte do plano de manutenção previsto no projeto da estrutura, que liga as regiões central e oeste da cidade. Nesta primeira etapa estão sendo realizados trabalhos de conservação e manutenção nas estruturas de concreto.

Segundo a administração municipal a fase inicial integra o período de garantia da obra executada pela construtora responsável, a Queiroz Galvão. Paralelamente, equipes da prefeitura também realizam serviços complementares de limpeza e inspeção do sistema de drenagem da estrutura.

Inspeção dos cabos de sustentação

Na segunda fase da manutenção uma empresa especializada será responsável pela inspeção técnica dos cabos de sustentação dos dois viadutos que compõem o complexo. O trabalho contará com engenheiros e alpinistas industriais certificados para atividades em altura, seguindo normas técnicas e protocolos específicos de segurança. A previsão é que todos os serviços sejam concluídos até o dia 26 de março.

Histórico da obra

A Ponte Estaiada foi inaugurada em abril de 2020, durante o período da pandemia de Covid-19. O complexo viário teve investimento aproximado de R\$ 65 milhões e foi entregue durante a gestão do então prefeito Felício Ramuth, atualmente vice-governador do estado de São Paulo.

A obra foi apresentada como uma solução para melhorar a fluidez do trânsito na região da rotatória do Colinas, um dos pontos mais movimentados da cidade. Mas, desde a inauguração a eficácia da intervenção viária é alvo de debate entre especialistas moradores.

Em anos recentes, a prefeitura também foi determinada pela Justiça a realizar intervenções viárias complementares na região, com o objetivo de melhorar o funcionamento do sistema de tráfego no entorno da ponte.



CHAPARRAL
BOTECO

CHAPARRAL
BOTECO

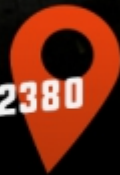
HORÁRIOS

SEG A QUI 🕒 17:00 - 00:00
 SEX A SÁB 🕒 17:00 - 02:00
 DOMINGO 🕒 15:00 - 00:00



MÚSICA AO VIVO
TODOS OS DIAS

AV. ANDRÔMEDA, 2380
JARDIM SATÉLITE



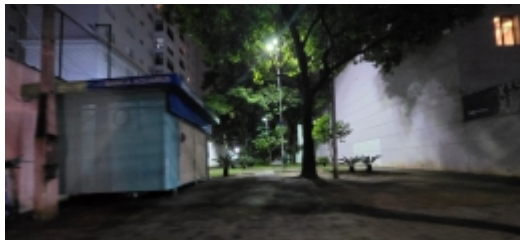
RESERVAS VIA WHATSAPP
[12] 3308-4060



CHAPARRAL
BOTECO

Iluminação de área verde é restabelecida após cobrança de moradores

Falta de iluminação na praça Antônio Garcia Barbosa é inspecionada e solucionada após reclamações de moradores e contato da Life Informa



A praça Antônio Garcia Barbosa, conhecida por abrigar a Banca do Aquarius, permaneceu sem iluminação pública durante meses - situação que preocupava moradores da região. Em fevereiro um protocolo foi aberto por meio do canal 156 da prefeitura, mas a deficiência não foi solucionada e a falta de luz no local persistiu sem solução até o início de março.

O cenário preocupava frequentadores da praça, especialmente no período noturno, já que foram registrados furtos e roubos nas imediações. A redação da Life entrou em contato com a prefeitura solicitando urgência no reparo e questionando à falta de manutenção. No mesmo dia do contato a iluminação da praça foi restabelecida.

Outro local: Moradores do entorno da Área Verde Professor Valdomiro de Oliveira têm relatado preocupação com a iluminação do local. Segundo eles, a praça apresenta oscilações na luz e diversos pontos bastante escuros, o que tem gerado insegurança para quem frequenta o espaço, especialmente no período da noite.

Apesar de ser uma área arborizada e importante para o lazer da comunidade, moradores afirmam que a posição atual dos postes e a copa das árvores acabam prejudicando a iluminação, deixando partes da praça com pouca visibilidade.

A comunidade pede que a prefeitura de São José dos Campos realize um estudo técnico da iluminação, avaliando possíveis ajustes no posicionamento dos postes ou reforço na iluminação pública para garantir mais segurança aos frequentadores.

Mais uma vez, saúde das árvores do bairro é questionada junto às autoridades

Árvores com sinais de praga e possível comprometimento estrutural acendem alerta visando à segurança de moradores e pedestres do Aquarius



O Aquarius é conhecido por ser um dos bairros mais arborizados de São José dos Campos. Mas, a segurança dos moradores e frequentadores tende a ficar comprometida quando não há manutenção adequada do patrimônio arbóreo "aquariano". Diversos casos de quedas de árvores já foram registrados no bairro (confira em informa.life), principalmente nesta época do ano quando "as águas de março fecham o verão".

Segundo moradores atentos, na rua Armado de Oliveira Cobra há árvores (Ypês Amarelos) que apresentam sinais de pragas. "Essas árvores apresentam características semelhantes às de outras que já caíram em diferentes pontos da cidade", declarou o dentista Fabrício Veloso da Conceição.

Questionada sobre a situação a prefeitura de São José dos Campos informou que equipes técnicas acompanham a situação das árvores mencionadas.

Segundo a administração municipal, os laudos são avaliados por profissionais especializados e quando há deferimento para supressão as intervenções passam a integrar a programação da Secretaria de Manutenção da Cidade.




Consulte nossos
pacotes especiais!



Saiba mais


FAÇA SEU EVENTO AQUI



 R. Juiz David Barrilli, 376
Jd. Aquarius



Estacionamento coberto
c/manobrista grátis

 12 3921.4916



Espaço Kids



O PODER DELAS

Mulheres que transformam negócios e inspiram gerações

A edição especial de março da revista Aquarius Life celebra o protagonismo feminino com a capa “O Poder Delas”, reunindo mulheres que, por meio do talento, da coragem e da visão empreendedora, têm transformado negócios e inspirado novas gerações.

A iniciativa foi conduzida pela colunista social Alessandra Labat, que mais uma vez demonstrou sensibilidade e olhar apurado ao reunir histórias de mulheres que se destacam não apenas pelo sucesso profissional, mas também pelo impacto que geram em suas áreas de atuação. Alessandra, que há anos imprime elegância, inteligência e prestígio às páginas da Life, representa com autenticidade a força feminina dentro da revista, conectando pessoas, histórias e trajetórias que merecem ser valorizadas.

O encontro que deu origem à capa foi realizado nos estúdios da TMZ, parceira da Life

Informa, responsável por proporcionar o ambiente ideal para registrar esse momento especial. O resultado é uma imagem que simboliza união, liderança e inspiração — valores que refletem a essência desta edição.

Nesta capa especial, a revista apresenta as histórias de Rafaela Lourenço, Livia Fadel, Karla Rachid, Graziela Aguiar e Amanda Santos — mulheres que, em diferentes áreas de atuação, demonstram diariamente que competência, coragem e propósito são pilares fundamentais para transformar trajetórias e impactar positivamente a vida de muitas pessoas.

Mais do que uma homenagem ao mês das mulheres, esta edição celebra histórias reais de determinação, liderança e visão de futuro, reforçando que o verdadeiro poder está na capacidade de inspirar, abrir caminhos e construir legados.



Rafaela Lourenço

Estética com propósito e transformação

A trajetória de Rafaela Lourenço é marcada por coragem, resiliência e um profundo senso de propósito. Esteticista especializada em Estética Integrativa, ela construiu sua carreira a partir de experiências de vida que transformaram desafios em combustível para crescer.

Rafaela viveu mais de 14 anos no Japão, onde iniciou sua formação profissional. Em 2015 retornou ao Brasil com o desejo de consolidar sua carreira, mas a vida lhe reservou um período de grandes provações. Em 2016, enfrentou a perda do filho para o câncer e, pouco tempo depois, uma separação. Momentos difíceis que, segundo ela, despertaram ainda mais força interior e clareza sobre o caminho que desejava seguir.

Foi em São José dos Campos que Rafaela decidiu investir definitivamente em sua vocação. Durante quatro anos trabalhou em salões da

cidade, absorvendo experiências e amadurecendo profissionalmente. A gratidão pelas oportunidades recebidas é constante em sua fala, mas a certeza de que poderia ir além sempre esteve presente.

Em 2020, em plena pandemia, quando muitos negócios fechavam as portas, Rafaela tomou uma decisão ousada: abriu sua própria clínica. Inicialmente em sociedade, o projeto cresceu e ganhou identidade. Com o tempo, ela percebeu que sua visão exigia um novo passo — assumir integralmente o comando do negócio.

A decisão de seguir sozinha foi uma das mais difíceis de sua carreira, mas também uma das mais transformadoras. Rafaela se especializou ainda mais na área de Estética Integrativa e consolidou uma clínica que hoje se destaca pela abordagem humanizada e pelos resultados.

Apaixonada por pessoas e por compartilhar conhecimento, ela acredita que ensinar também é uma forma de aprender. Essa troca constante fortalece sua evolução tanto como profissional quanto como empresária.

Para Rafaela, o verdadeiro sucesso vai além do crescimento profissional. Equilibrar carreira, família, relacionamentos e autocuidado tornou-se um aprendizado diário. Hoje ela defende que cuidar de si mesma é essencial para sustentar qualquer projeto de vida.

Seu conselho para mulheres que desejam empreender é direto: é preciso preparo, disciplina e visão de longo prazo. “Não romantizem o processo, mas também não subestimem a própria capacidade”, afirma.

Empreender, para ela, é uma jornada de constância, propósito e escolhas conscientes — especialmente nos momentos mais desafiadores.



Quer conhecer mais sobre o trabalho dela? Acesse: [@rafalourencoestetica](https://www.instagram.com/rafalourencoestetica)



Livia Fadel

Ciência, tecnologia e cuidado na dermatologia

A trajetória da médica dermatologista Livia Fadel é marcada por dedicação à medicina, constante busca por conhecimento e uma visão clara de construir um atendimento que une ciência, tecnologia e cuidado individualizado.

Formada em Medicina pela Universidade de Taubaté, Livia iniciou sua carreira em áreas de grande exigência técnica e emocional: a terapia intensiva e a clínica médica. Foram anos atuando diretamente com pacientes em situações delicadas, o que contribuiu para formar uma base médica sólida e, principalmente, um olhar mais humano sobre cada pessoa atendida.

Com o passar do tempo, surgiu o desejo de seguir um caminho que também contemplasse qualidade de vida, autoestima e inovação. Foi então que decidiu ingressar na dermatologia,

realizando sua formação na Universidade Federal de São Paulo, um dos centros mais concorridos e respeitados do país. A residência médica exigiu anos de dedicação intensa e aprofundamento técnico.

O momento em que percebeu que estava construindo algo realmente sólido veio quando conseguiu unir toda sua formação médica com a tecnologia e um modelo de atendimento altamente personalizado. Ao ver pacientes confiando em seu trabalho a longo prazo e transformando não apenas a aparência, mas também a autoestima e qualidade de vida, Livia teve a certeza de que estava no caminho certo.

Ser mulher também influenciou sua forma de liderar e empreender. Para ela, isso representa ao mesmo tempo desafio e vantagem. A sensibilidade, a capacidade de escuta e a compreensão das diferentes fases da vida feminina contribuem para uma conexão mais profunda com muitas de suas pacientes.

Ao longo da carreira, algumas decisões exigiram coragem. Uma das mais importantes foi mudar o rumo profissional depois de já estar estabelecida em outra área da medicina. Posteriormente, outro passo significativo foi deixar São Paulo para construir no interior um trabalho mais autoral, baseado em excelência, personalização e qualidade de atendimento.

Hoje, Livia acredita que o equilíbrio entre carreira, família e autocuidado é um processo constante. Na rotina intensa da medicina e do empreendedorismo, ela aprendeu que não existe perfeição, mas sim consciência sobre prioridades. Construir uma equipe de confiança e aprender a delegar também foram passos essenciais para sustentar esse crescimento.

Para mulheres que desejam empreender, seu conselho é claro: ter propósito, investir em conhecimento e construir algo com identidade própria. Segundo ela, quando um trabalho é feito com verdade, qualidade e consistência, os resultados aparecem de forma natural.



Quer conhecer mais sobre o trabalho dela?

Acesse:
@draliviefadel



Karla Rachid

Coragem, posicionamento e excelência na medicina

A trajetória da médica proctologista Karla Rachid é marcada por escolhas corajosas e por uma busca constante por coerência entre propósito e profissão. Formada em Medicina desde 2014, ela seguiu inicialmente um caminho bastante prestigiado dentro da área médica: a cirurgia cardíaca. No entanto, em determinado momento da formação percebeu que, apesar do reconhecimento da especialidade, não se sentia realizada.

Tomar a decisão de interromper aquela especialização foi um dos momentos mais difíceis de sua carreira. Havia expectativas externas, tempo de investimento e uma trajetória aparentemente promissora. Ainda assim, Karla escolheu ouvir a própria convicção. Foi ali que começou a construir um caminho mais alinhado com aquilo em que realmente acreditava.

A escolha pela proctologia trouxe esse novo sentido. Especializada na área desde 2020, ela encontrou uma especialidade tecnicamente exigente, mas profundamente humana. No consultório, lida diariamente não apenas com dores físicas intensas, mas também com questões delicadas como vergonha, medo e sofrimento silencioso — aspectos que exigem sensibilidade e escuta atenta no cuidado com cada paciente.

Em abril de 2025, Karla deu mais um passo decisivo: abriu sua própria clínica e passou a atuar exclusivamente com cirurgias anais em um modelo 100% particular e de alto padrão. Construído de forma independente, o projeto representa não apenas autonomia profissional, mas também liberdade ética para conduzir a medicina da forma em que acredita.

Para ela, autoridade não está ligada à visibilidade, mas à confiança construída com cada paciente. Um momento marcante dessa jornada foi quando uma paciente afirmou que poderia ter escolhido qualquer médico, inclusive em São Paulo, mas optou por ela pela segurança transmitida — e que havia sido a melhor decisão que tomou. Foi ali que Karla percebeu que estava construindo algo realmente sólido.

Ser mulher na área cirúrgica também trouxe aprendizados importantes. Em um ambiente historicamente masculino, foi necessário desenvolver firmeza, posicionamento e segurança técnica. Ao mesmo tempo, a sensibilidade e a escuta ampliaram sua capacidade de acolher pacientes que muitas vezes chegam carregando inseguranças.

Hoje, Karla acredita que equilíbrio entre vida profissional e pessoal não é algo estático, mas um processo de ajustes constantes. Organização da rotina, momentos de descanso, o relacionamento, o convívio com seus pets e o contato com a natureza fazem parte desse cuidado essencial para manter clareza e energia no trabalho.

Para mulheres que desejam empreender, seu

conselho é direto: desenvolver competência técnica sólida, construir reputação antes de buscar reconhecimento e jamais negociar valores. Para ela, honestidade, ética e compromisso com o paciente são princípios inegociáveis.



Quer conhecer mais sobre o trabalho dela?

Acesse:

@dra.karlarachid



Graziela Aguiar

Quando cuidar da visão é transformar futuros

A trajetória da médica oftalmologista Graziela Aguiar é guiada por um propósito muito claro: cuidar da visão das pessoas, especialmente das crianças, e com isso impactar diretamente suas histórias de vida.

Como muitas médicas, sua jornada começou com muito estudo, dedicação e o sonho de exercer a medicina. Durante a faculdade, descobriu a oftalmologia e rapidamente se apaixonou pela complexidade e delicadeza dos olhos. Para ela, sempre foi fascinante pensar que uma estrutura tão pequena e sofisticada é capaz de transformar luz em imagens, emoções e memórias.

Mas foi ao direcionar sua atuação para a oftalmologia pediátrica que encontrou sua verdadeira vocação. Ali entendeu que cuidar da visão de uma criança vai muito além do diagnóstico médico. Trata-se de influenciar

diretamente no desenvolvimento, na autoestima, no aprendizado e no futuro de cada paciente.

Ao longo dos anos, Graziela percebeu que crescer na medicina também exige evoluir em outras áreas. Gestão, comunicação, liderança e posicionamento passaram a fazer parte da sua rotina. Para ela, desenvolver essas habilidades foi fundamental para transformar conhecimento técnico em um projeto profissional sólido.

O momento em que percebeu que estava construindo algo realmente consistente veio quando deixou de ser apenas mais uma oftalmologista na cidade e passou a ser reconhecida como referência em oftalmologia pediátrica. Quando mães começaram a indicar seu nome em grupos de escola e famílias passaram a confiar em seu cuidado, ela entendeu que seu trabalho havia ultrapassado os limites do consultório.

Essa confiança abriu espaço para novos projetos, incluindo livros e iniciativas voltadas à conscientização sobre a importância da saúde ocular na infância. Mais do que uma carreira, Graziela passou a enxergar seu trabalho como um legado em construção.

Na liderança e no empreendedorismo, ela acredita que ser mulher é ao mesmo tempo desafio e vantagem. A firmeza nas decisões se combina com sensibilidade e capacidade de criar vínculos — características que fortalecem sua forma de conduzir equipe e pacientes.

Hoje, equilibra carreira e vida familiar com organização e prioridades bem definidas. Para ela, autocuidado não é luxo, mas estratégia para manter energia, clareza e presença tanto na vida profissional quanto pessoal.

Seu conselho para mulheres que desejam empreender é direto: paixão pela área escolhida, planejamento sólido, posicionamento claro e coragem para sustentar suas escolhas. E, acima de tudo, nunca diminuir a própria ambição para se encaixar nas expectativas dos outros.



Quer conhecer mais sobre o trabalho dela?
Acesse:
@dra.grazi.ofthalmologia



Amanda Santos

Direito, propósito e novos caminhos de transformação

A trajetória profissional de Amanda Santos é marcada por disciplina, perseverança e pela construção de projetos que unem carreira, propósito e impacto humano. Advogada, ela iniciou sua jornada no Direito e, ao longo dos anos, consolidou seu escritório com atuação principalmente nas áreas trabalhista, previdenciária e cível.

Como acontece com muitos empreendedores, o início foi um período de desafios importantes. Construir credibilidade no mercado jurídico, formar uma base sólida de clientes e estruturar uma equipe exigiu dedicação constante, estudo e uma visão clara de longo prazo. Aos poucos, Amanda foi estruturando seu escritório e fortalecendo a presença profissional por meio de um trabalho pautado em responsabilidade e compromisso com cada caso.

Paralelamente à advocacia, sua própria trajetória de vida acabou abrindo espaço para um novo projeto que hoje também faz parte de sua caminhada: o Força e Leveza, iniciativa que surgiu

a partir de experiências pessoais e que busca gerar reflexão, acolhimento e desenvolvimento emocional.

Ser mulher também influenciou diretamente sua forma de liderar e empreender. Para Amanda, essa experiência reúne desafios e vantagens ao mesmo tempo. A mulher empreendedora muitas vezes precisa equilibrar múltiplos papéis sociais — profissional, mãe, parceira e cuidadora — o que exige organização, adaptação e tomada de decisões constantes.

Por outro lado, essa vivência também fortalece habilidades importantes na liderança. A capacidade de escuta, a percepção emocional e a construção de conexões humanas tornam-se diferenciais importantes na condução de equipes e no relacionamento com clientes.

Ao longo da carreira, Amanda compreendeu que crescer profissionalmente também exige coragem para mudar de direção. Em diferentes momentos foi necessário reorganizar projetos, assumir novas responsabilidades e apostar em caminhos que ainda estavam em construção. Essas escolhas ajudaram a desenvolver novas habilidades e ampliar sua visão como empresária.

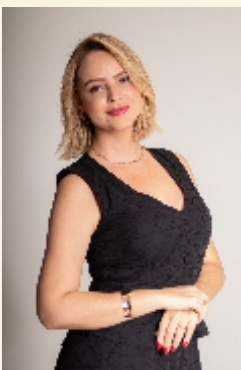
Hoje, ela entende que equilíbrio entre vida profissional e pessoal não significa dividir tudo de forma perfeita, mas reconhecer as prioridades de cada fase da vida. Em alguns momentos o trabalho exige mais presença; em outros, a família e o cuidado pessoal precisam ocupar o centro da atenção.

Nesse processo, Amanda aprendeu que cuidar da saúde emocional e construir uma rede de apoio são pilares fundamentais para sustentar qualquer projeto no longo prazo.

Para mulheres que desejam empreender, seu conselho é claro: começar, mesmo que o projeto ainda não esteja totalmente definido. Muitas

ideias acabam sendo adiadas pela busca da perfeição. Segundo ela, quando um trabalho nasce de propósito e experiências reais, tende a gerar mais consistência e conexão com as pessoas.

Quer conhecer mais sobre o trabalho dela? Acesse: @eusouamandac





Impacto FN USA: Imersão nos EUA une inovação e Estratégia.



De 27 de abril a 2 de maio, o Impacto FN USA promove uma imersão para líderes que buscam transformar vivência em referência. O programa percorre organizações que moldam mercados globais, provando que o aprendizado de alto nível pode ser aliado a experiências inspiradoras.

O roteiro contempla a liderança na Apple, o branding da Harley-Davidson e a gestão de crises na NASA. No esporte, o Orlando City revela estratégias de marketing. O ápice ocorre nos bastidores da Disney, desvendando os processos e a cultura de excelência que transforma clientes em fãs.

Com tour guiado e tradução, o projeto foca na aplicabilidade: entender como a "magia" é fruto de métodos rigorosos replicáveis em qualquer negócio. É a união entre networking estratégico e crescimento global.

Realização: Grupo FN

www.contabilidadefn.com.br
 ☎ 12 3904-3950 / @ogrupofn



Amor e patrimônio: por que o planejamento matrimonial evita conflitos e protege a família

Quando duas pessoas decidem construir uma vida juntas, normalmente pensam em sonhos, projetos e na formação de uma família. Mas existe um aspecto igualmente importante — e muitas vezes esquecido — chamado planejamento matrimonial.

Planejar a vida a dois também significa organizar o patrimônio do casal com responsabilidade e transparência. Instrumentos como a escolha do regime de bens, o pacto antenupcial e o planejamento patrimonial ajudam a definir regras claras sobre bens, investimentos e responsabilidades, evitando conflitos no futuro.

Muitas pessoas acreditam que falar sobre patrimônio antes ou durante o casamento pode gerar desconforto. Na verdade, acontece exatamente o contrário. Quando o casal conversa abertamente e estabelece regras desde o início, cria-se um ambiente de confiança, segurança e previsibilidade para toda a família.

Para casais que já possuem patrimônio, empresas ou investimentos, esse cuidado se torna ainda mais importante. Uma estratégia cada vez mais utilizada é a holding familiar, que permite organizar bens, proteger o patrimônio e planejar o futuro da família com mais segurança jurídica.

Mais do que uma medida jurídica, o planejamento matrimonial é uma forma inteligente de preservar o que foi construído e garantir tranquilidade para as próximas gerações.

Deseja entender como proteger o patrimônio da sua família com segurança e estratégia? Teremos prazer em esclarecer suas dúvidas e orientar você nesse processo.



Saiba mais entrando
no link no QrCode

www.debemcomseusbens.com.br
 ☎ 12 98139-9167 / @debemcomseusbens

Estudo avalia implantação de vertiponto na Farma Conde Arena

Vertiponto na Farma Conde Arena entra em estudo em São José dos Campos; projeto tem previsão de investimento milionário



Um vertiponto na Farma Conde Arena pode se tornar realidade em São José dos Campos. A prefeitura autorizou a realização de um estudo técnico para implantação da estrutura na área externa da arena. O projeto prevê atrair investimentos superiores a R\$ 250 milhões e integrar a cidade à nova mobilidade aérea urbana.

A estrutura será destinada à operação de aeronaves elétricas de decolagem e pouso vertical, conhecidas como eVTOLs. Esse tipo de equipamento funciona como ponto de passagem para embarque, desembarque e apoio em solo dessas aeronaves.

Projeto prevê complexo urbano e investimentos

O vertiponto faz parte de um plano amplo de desenvolvimento urbano e inovação. O Projeto Aero Garden prevê a implantação de um complexo em uma área de cerca de 100 mil metros quadrados na Via Oeste.

Na fase inicial, o empreendimento inclui um vertiponto para eVTOLs, uma usina fotovoltaica de 3 MW e um posto de abastecimento voltado para ônibus, caminhões e veículos elétricos.

A estruturação financeira do projeto prevê a captação de até R\$ 250 milhões junto a investidores institucionais para viabilizar o empreendimento.

Energia limpa e integração urbana

Um dos pilares do projeto é a geração de energia limpa. A usina fotovoltaica planejada terá capacidade de 3 MW e será instalada em uma área com cerca de 500 metros de frente para a Via Oeste.

A expectativa é que a produção de energia abasteça tanto a Farma Conde Arena quanto o Aeroporto Internacional Professor Urbano Ernesto Stumpf, ampliando a matriz de energia renovável no município.

Em uma segunda etapa, o projeto também estuda a implantação de novas atividades comerciais, incluindo um mall nas proximidades da arena e um empreendimento residencial voltado ao público sênior.

Conexão com a mobilidade aérea no Brasil

A proposta está alinhada ao avanço da mobilidade aérea urbana no país. A Eve Air Mobility, empresa ligada à Embraer, desenvolve atualmente um eVTOL que está sendo produzido em Taubaté.

Segundo especialistas do setor, a criação de estruturas específicas para pouso e decolagem dessas aeronaves é fundamental para viabilizar a operação comercial.

Muito mais que uma Padaria

12 3797-2030 / 98156-6837

@padariaflordeypeaquarius

Aponte sua câmera e faça sua encomenda!

Av. Cassiano Ricardo, 521 - Aquarius

BOLOS

LANCHES

GELATOS

ALMOÇO

PIZZAS

PÃES DE 15 EM 15 MINUTOS

Furtos de esteques são registrados em estacionamento de hortifrúti

Cientes relatam ao menos três casos recentes em carros estacionados no local; estabelecimento afirma colaborar com investigações e disponibilizar imagens de câmeras



Os furtos de estepe no Aquarius têm preocupado motoristas que frequentam estabelecimentos comerciais na região oeste. Denúncias recebidas pela reportagem da Life apontam que pelo menos dois veículos tiveram o equipamento furtado enquanto estavam estacionados no estacionamento. Uma das vítimas relatou que possui uma caminhonete com o estepe instalado na parte inferior do veículo. Segundo ele, o furto ocorreu por volta das 13h de uma quinta-feira, quando estacionou o carro para almoçar no estabelecimento.

O motorista afirmou que já havia sido vítima do mesmo tipo de crime anteriormente no mesmo local. Por esse motivo, disse que costuma verificar o estepe sempre que estaciona o veículo. “Eu desço do carro, olho o estepe e entro no estabelecimento. Quando volto, verifico novamente. Dessa vez, quando saí do almoço, o estepe já não estava mais no carro”, relatou.

Em alguns casos, segundo relatos de vítimas, os proprietários só percebem o furto horas ou até

dias depois. Um dos sinais mais comuns é quando a tampa interna do porta-malas aparece afundada ou fora do lugar, indicando que o equipamento foi retirado.

Além dos registros na região do Aquarius, há relatos de furtos de estepe em outros bairros da cidade, como Jardim Paulista, região central e Jardim Estoril, na zona sul.

De acordo com relatos das vítimas, os criminosos utilizam um método semelhante nas ações. Eles abrem o capô do veículo, cortam o sistema de alarme, destravam o carro e retiram o estepe — peça que possui alto valor de revenda no mercado paralelo.

Procurado pela reportagem da Life, o estabelecimento informou que todas as ocorrências registradas são objeto de apuração interna.

A administração destacou que o local conta com vigilância privada responsável pelo monitoramento do estacionamento e pela elaboração de relatórios sobre eventuais incidentes.

Segundo o gestor responsável pelo complexo, o empreendimento presta apoio às vítimas e colabora com as autoridades policiais durante as investigações. “Prestamos total apoio às vítimas. Orientamos que seja feito o boletim de ocorrência para permitir a investigação policial. Também colocamos nossas câmeras e imagens à disposição e fornecemos tudo o que for necessário para auxiliar na elucidação dos casos. Em situações anteriores, criminosos já foram identificados e presos com o auxílio das imagens”, afirmou.

A orientação das autoridades é que vítimas registrem boletim de ocorrência para que os casos possam ser investigados e integrados às bases de dados policiais.



tromboni.com.br


- MEDICINA DO TRABALHO
- SEGURANÇA DO TRABALHO
- SOLUÇÕES EMPRESARIAIS
- TREINAMENTOS
- PERÍCIAS



Segurança é prioridade

Serviços integrados com
excelência e confiança.



 grupo_coneleste

 www.grupoconeleste.com.br



NO COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER, TODO MUNDO ESTÁ DO MESMO LADO.

Câmara de São José dos Campos pelo fim do feminicídio,
abuso sexual e todas as formas de violência

Novas leis e propostas visam prevenir a violência e apoiar vítimas por meio da conscientização dos homens, protocolos de atendimento nas unidades de saúde, reconstrução dentária, aulas de defesa pessoal e painéis interativos para companhia e proteção virtual em pontos de ônibus. Além disso, a Câmara conta com uma Frente Parlamentar de combate à violência doméstica e pedofilia desde 2025.

Não se cale.
Denuncie.



LIGUE
180

Central de Atendimento
à Mulher.



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



camarasjc.sp.gov.br



@tvcamarasjc



@camarasjc



CÂMARA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

O nosso papel é representar você.



A Prado Colchões oferece uma grande variedade de tecidos, com diferentes texturas, resistências e acabamentos. Essa diversidade permite escolher o material mais adequado para garantir conforto, durabilidade e um bom acabamento.



PRADO
tecidos e colchões

Desde de 1983 oferecendo o melhor em camas, box, espumas e tecidos porque seu conforto é a nossa história!

12 3921-6310 / 12 97600-3764 ☎

📱 @colchoesprado
www.colchoesprado.com.br
Rua Siqueira Campos, 771 - Centro - SJC

Segunda a sexta das 8 às 17h
e sábado das 8h às 11h30

PARQUE **UNA** | **NT** NOVA TOLEDO IMOBILIÁRIA

QUER SER O PRIMEIRO
A ESCOLHER SUA UNIDADE
NO PARQUE UNA?

Antecipe-se para os lançamentos
Canal oficial de vendas

@novatoledoimobiliaria
vendaparqueuna.com.br

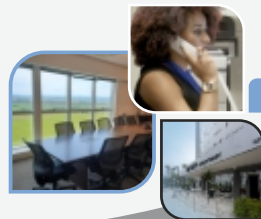


SEU ESCRITÓRIO
ESTÁ AQUI!

- ✓ Escritórios Executivos Discretos
- ✓ Endereço Comercial e Fiscal
- ✓ Salas de Reuniões Privativas
- ✓ Redução de Custos Fixos
- ✓ Atendimento Personalizado
- ✓ Salas de Uso Exclusivo



@tilitgroup



Av. Cassiano Ricardo, nº 601 - Salas 63, 123, 163
Jardim Aquarius I Edifício The One Office Tower

www.tilitgroup.com

(12) 3600-8050 (12) 93500-0002

DESKTOP

ELEITA A MELHOR
INTERNET DO
ESTADO DE SP



PLANO DE **200 MEGA** ATÉ **1GIGA** DE VELOCIDADE

A PARTIR DE R\$ **79,99** /mês

0800 1000 102



desktop.com.br

**DIARISTAS
PROFISSIONAIS
PARA CASAS E
EMPRESAS**

Contrate com a
Mary Help Aquarius

Faxina, passadoria,
cozinheira e agora também
Higienização de Estofados.



12 99151.1880

RELUÁH
semijoias

12 99143-3604
@semijoiasreluah

APONTE A CÂMERA DO
CELULAR E CONHEÇA
NOSSO SITE

JF
Desde de 2003
Solução em
Limpeza

Antes

Depois

LAVAMOS: Sôfa, Tapete, Carpete, Cadeira, Persianas,
Estofado de Carro, Carrinho de Bebê e Impermeabilização

12 3027-6319
99601-9394 | 98107-9248

Tapete R\$ 35,00 a m². Não cobramos taxa (Delivery Grátis)

**Conectados
com Sabedoria**

Educação Digital:
Conhecimento e tecnologia
a serviço da vida.

Livro Físico
Cidade de Autores

e-book
Amazon

**FISIOTERAPIA EM
IDOSOS DOMICILIAR**

ALESSANDRA CUNHA
FISIOLOGA COMERCIAL

Reabilitação: Pós cirurgia de próteses
(quadril, joelho e ombro);
Pós AVC; Treino de equilíbrio
e prevenção de quedas

12 99611-1805
@fisioalessandracunha

**ÓTICAS
CARVALHO**
Jardim

**PREÇOS ESPECIAIS
PARA APOSENTADOS**

AGENDE SUA CONSULTA GRATUITA
12 98124-1223

@oticascarvalho_jardim

Rua Nelson César de Oliveira, 151 - Jd. das Indústrias - SJC - SP

Seg à Sáb
11:30 às 20h
Delivery IFOOD

@acai03oficial

R. Benedito Oswaldo Lecques, n51
Aquarius

PSICOPEDAGOGA
especializada em ABA

Atendimento Particular para
Crianças e Adolescentes

**LIDIANE
PASCOTTO**

Endereço
Av. Alfredo
Ignácio Nogueira
Penido, 300 - sala
96 - Aquarius

Contato
(12) 99610 2430



CHAPARRAL

DA VILLA!



Servimos Almoço

aos Sábados, Domingos e Feriados

Todos os dias o melhor
da Culinária brasileira,
Drinks especiais, Chopp
Brahma e Heineken!

HORÁRIOS SEG A SEX 🕒 17h a 00h | SÁB, DOM & FERIADOS 🕒 11h a 00h

📱 @chaparraldavilla
☎️ (12) 3922-1289

📍 Av. Heitor Villa Lobos,
979 - Vila Ema



CHAPARRAL
DA VILLA