

LITORAL DE VALE FUP

REVISTA

by Agência de Publicidade
gente.com

Ano 5 - Nº 11 - Ago. a Nov. de 2025

Joelma Santos

Autora best-seller, mentora de mulheres e palestrante, ela convida leitores a descobrirem seu propósito.

Dra. Maria Cândida

Advogada competente que defende a liberdade feminina e promove o combate à violência doméstica no Litoral Norte.

Sâmia Portes

Estrategista de autoestima, usa sua paixão pela nutrição e pelo ouro para lapidar a saúde e promover o bem-estar e o autoconhecimento.



La Mariah
store

Loucas
por **Bazar**
apresenta

Grand bazaar



*POR TEMPO DETERMINADO

TODA A LOJA DE:
R\$49,90 A R\$399,00*

**R. MAJOR AIRES, 57 LOJA 01 -
CENTRO**



HAES

MY
PLACE

OPEN SACADA **SOMMER**

VIVIANE FURRIER

OH, BOY!

JOHN  JOHN

**OTHER
GIRLS**

04 Sâmia Portes: Saúde, autoestima e nutrição!

08 Joelma Santos transforma vidas por meio da escrita intuitiva

10 Paraíso petfriendly na Serra da Mantiqueira: Villa Ayê é referência em hospedagem para pets e tutores

11 'Superação e Propósito' é o novo livro coletivo da Editora GentecomBooks

12 Novidades do Litoral Norte Paulista

13 Dra. Maria Cândida: referência na defesa dos Direitos da Mulher

14 Empresárias Patrícia Marques Awad e Soraia Kalil lançam livro coletivo 'Universo Feminino: O Despertar'

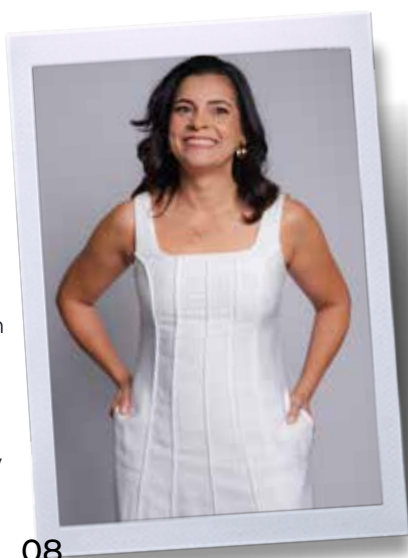
16 UNITAU celebra três anos do Campus de Medicina em Caraguá

19 'Imersão em Espanhol' promove conexões

20 Dra. Cláudia Araujo especialista em Direito do Trabalho

21 Thay Sampaio: Do empreendedorismo ao Influencer Marketing

04



08



14

Expediente

Criação, Edição e Produção da Revista: Agência Gentecom
Diagramação: Ashely Rodrigues

Jornalista Responsável e Dep. Comercial: Bruna Vieira
MTB 32.441 / (12) 98218-3382

Textos: Drielly Leite / **Revisão:** Bruna Vieira

Fotos: Aquarela Fotografia, Arquivos pessoais, Carol Tomba, Onclik fotografia, e outros

Revista Digital: www.gentecom.com.br e www.litoralempauta.com.br

Foto capa: Naiany Marinho (Sâmia Portes) e Vanessa Brites (Joelma Santos)

Resolução Gráfica: Taubaté / **Tiragem:** 3.000 Exemplares

11ª edição da Revista Litoral e Vale UP celebra mulheres que transformam, inovam e inspiram a sociedade

POR **BRUNA VIEIRA**

É com grande satisfação que apresentamos a 11ª edição da Litoral e Vale UP, uma revista criada com o propósito de conectar você, leitor, ao que há de mais inovador, no Litoral Norte e no Vale do Paraíba.

Para esta edição, trazemos muitas histórias inspiradoras de empreendedoras que souberam fazer a diferença para conquistar seu lugar ao sol. Destaque para Sâmia Portes e Joelma Santos, duas profissionais dedicadas a ajudar mulheres a descobrirem suas melhores versões, seja por meio de mentorias e da escrita, ou através da alimentação saudável.

Trazemos também a novidade da pousada petfriendly, Villa Ayê, no coração da Serra da Mantiqueira. Um negócio lucrativo fundado

por Ana Luiza Russo, que já é tendência e tem conquistado os corações de diversos tutores, que não renunciam à companhia de seus pets.

Para os apaixonados pela leitura, a Editora GentecomBooks está apostando em um novo livro coletivo: 'Universo Feminino: O Despertar', idealizado pelas empresárias Patrícia Marques Awad e Soraia Kalil, com a proposta de promover conexões para desbravar da potencialidade feminina.

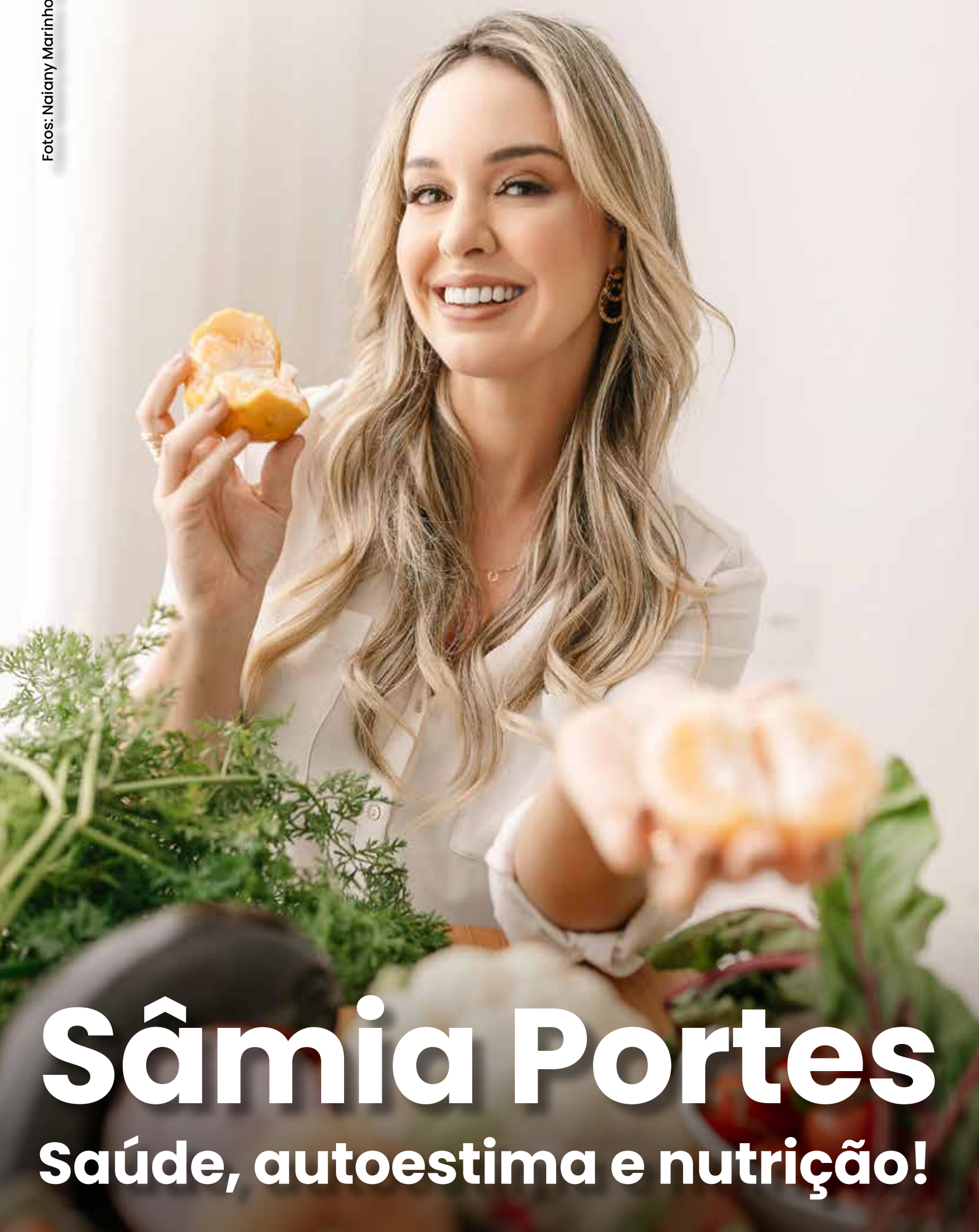
Há também a história de duas advogadas que compartilham um ideal: a luta pelos direitos da mulher. A Dra. Maria Cândida e Dra. Cláudia Araujo, trazem à tona assuntos importantíssimos para o cotidiano, com uma reflexão profunda sobre o papel da mulher na sociedade.

Fora isso, conheça todo o diferencial que a UNITAU trouxe para o Litoral Norte com seu curso de medicina. Excelência no ensino, simuladores de última geração e o compromisso com a formação de profissionais qualificados são os pilares da instituição.

Nesta edição, descubra também o inusitado método de ensino da professora de espanhol Veridiana Silva, e se inspire no sucesso e dedicação da influencer Thay Sampaio, de Caraguatatuba. Além disso, fique por dentro das últimas novidades da Editora GentecomBooks, que já conquistou oito selos de best-seller da Amazon Kindle em 2025.

Nas próximas páginas, trazemos também anúncios dos nossos parceiros, boutique La Mariah, que está com uma promoção imperdível com grandes marcas, Park Trombini, que há 68 anos é sinônimo de diversão no litoral, Caraguá Imóveis e Líder Imóveis, que trazem os últimos lançamentos da região, e Rádio Onda e a Rock News, que lideram em audiência e informação.

Com a missão de valorizar histórias reais de pessoas que são destaque em suas áreas, esperamos inspirar você, leitor, a deixar sua marca no mundo. Gratidão pela confiança. Esperamos que continue conosco nessa incrível jornada!



Sâmia Portes

Saúde, autoestima e nutrição!



Com um método que une ciência e propósito, a nutricionista e empreendedora usa a metáfora das joias para guiar mulheres a encontrarem sua melhor versão, mostrando que o brilho da saúde começa de dentro para fora.



POR **DRIELLY LEITE**

Nutricionista especialista em funcional, menopausa e lipedema, empreendedora e estrategista de autoestima, Sâmia Portes dedica sua trajetória profissional para guiar pessoas a encontrarem a sua melhor versão — com saúde e autoconhecimento.



Mãe do Theo, de 10 anos, Sâmia é o retrato da mulher que se reinventa em busca de propósito. Sua primeira formação, em Direito, a levou a atuar como consultora

de contratos para multinacionais. Uma carreira de sucesso, que foi redefinida por um desafio pessoal: Theo foi diagnosticado com uma grave alergia à proteína do leite. A rotina em hospitais e a falta de um diagnóstico preciso, a levaram então a tomar a decisão radical de largar a advocacia para se dedicar integralmente à saúde do filho.

Foi nesse processo de encontrar respostas, visitando diversos nutricionistas e médicos, na busca por entender cada alimento para nutrir e curar o filho, que ela despertou para uma nova paixão — a nutrição —, que a levou de volta à faculdade. Sâmia concluiu a graduação, fez pós-graduação em nutrição do esporte, especialização em menopausa e lipedema e, hoje, cursa uma especialização em saúde da mulher. De acordo com ela, o cuidado com a alimentação do filho a fez desenvolver também um olhar mais atento para si mesma, entendendo que a nutrição vai muito além da alimentação do corpo; ela nutre a autoestima.

Atendendo de forma presencial em São José dos Campos/SP, e online para todo Brasil, ela tem como foco de atuação mulheres acima

dos 40 anos, com quem compartilha conteúdos nas redes sociais sobre menopausa e lipedema — uma condição crônica e progressiva caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura, principalmente nas pernas e, às vezes, nos braços, que afeta desproporcionalmente o corpo e pode causar dor, sensibilidade ao toque e inchaço, além da perda da autoestima.

Sâmia ressalta que essa condição muitas vezes é confundida com obesidade ou celulite, e que, infelizmente, apesar de ser um assunto bastante discutido na atualidade, muitas mulheres ainda desconhecem e acabam sofrendo caladas. Usando sua voz para compartilhar informações e conscientizar sobre o lipedema, ela explica que para tratar essa condição, a alimentação correta aliada à suplementação é essencial.

“Além do acompanhamento médico, a alimentação tem papel central no manejo da inflamação, na redução do inchaço e na melhoria da qualidade de vida”, ressalta. Contudo, Sâmia esclarece que não existe uma fórmula única para tratar a condição, e que cada organismo reage de um jeito. Assim, ela





gem principal a nutrição funcional — que visa a otimização da saúde e prevenção de doenças por meio da individualização das necessidades nutricionais de cada pessoa. “O meu método de emagrecimento não começa na balança, ele começa dentro de você!”, ressalta.



Expert em dietas como a cetogênica, low carb e protocolos de jejum intermitente, que são adaptando-os às necessidades de cada paciente, ela esclarece que sua abordagem profissional não se resume apenas às dietas, e sim a um trabalho de autoconehecimento, onde a pessoa tem liberdade para escolher ser uma “pedra bruta ou lapidada”.



Para Sâmia, a nutrição é a chave para a autoestima. “O mundo já nos oferece muitas opções ruins em relação à alimentação, então depende de nós dizermos ‘sim’ para alimentos que nos nutrem e ‘não’ para os alimentos que não servem para nós”, explica. Com sua abordagem, ela já ajudou muitas pessoas a obterem o controle de suas próprias vidas, ao recuperarem a autoestima e o prazer de cuidar da saúde.

oferece acompanhamentos personalizados aos seus pacientes, com plano alimentar que respeite cada rotina, objetivos e preferências, pois “a nutrição certa faz parte do tratamento e pode ser sua aliada todos os dias”.

Outro assunto que busca amplamente compartilhar informação, e que a fez tornar-se uma referência para mulheres acima dos 40 anos é a menopausa. Segundo a especialista, os sintomas da menopausa não precisam definir a qualidade de vida da paciente, e chama atenção para alimentação estratégica, que pode atuar diretamente nos mecanismos que intensificam as ondas de calor, alterações de humor e fadiga característica desta fase.

Para tratar a menopausa, ela oferece acompanhamento estratégico, formulado a partir das ne-

cessidades e particularidades de cada paciente; e nas redes sociais, compartilha dicas de alimentos para aliviar os sintomas, e até mesmo aborda assuntos importantíssimos, que podem abalar a autoestima feminina, como a perda da libido — oferecendo uma rede de apoio e informação.

Em paralelo ao trabalho realizado em seu consultório, Sâmia presta atendimento presencial na Cia Athletica, em São José dos Campos, onde atua com excelência como nutricionista esportiva, com especialização em dietas para perda de peso e desempenho atlético.

Seu conhecimento na área da nutrição esportiva aliado à sua sensibilidade e missão em ajudar as pessoas a se tornarem suas melhores versões a fez criar o seu próprio método, que utiliza como aborda-

Profissional multifacetada, a virada de Sâmia de advogada a nutricionista não foi a única reviravolta em sua jornada profissional. Com 10 anos de experiência no universo das joias, ela também empreende com a personalização exclusiva de anéis, brincos, colares, dentre outros adornos em ouro 18k.



De acordo com ela, esse universo sempre à fascinou, e foi durante a pandemia, em 2020, que decidiu transformar esse conhecimento e amor em um empreendimento, e passou então a vender joias de ouro pelo Instagram.

E foi trabalhando com o ouro, e todo o processo de criação das joias que percebeu uma conexão profunda entre a lapidação das pedras preciosas e o processo de transformação pessoal.

“Esse paralelo se tornou o slogan de seu trabalho: **“Saúde que brilha”, onde ela correlaciona a nutrição ao ouro, lembrando que, assim como as joias, as pessoas podem ser lapidadas para atingir sua melhor versão.**”

Com a convicção de que nunca é tarde para buscar novos propósitos, Sâmia, que é mãe e profissional dedicada, continua inspirando outras mulheres com sua jornada de autodescoberta e saúde. Sua expertise e paixão por sua missão

a levaram, inclusive, a conquistar o reconhecimento não apenas em seu consultório e nas redes sociais, como também no exterior em sua estreia **como palestrante no Japão, no ‘Summit Japão 2025’, onde dividiu palco com empreendedores do mundo.**

Em 30 de agosto, sua estreia como palestrante em solo brasileiro acontece na 9ª Edição do Singular XPerience, em Alphaville, São Paulo — evento criado pela mentora e palestrante Kelly Singularidade, com foco em desenvolvimento pessoal e profissional, que oferece aos participantes um dia inteiro de imersão com grandes nomes do mercado digital, empreendedorismo e autoconhecimento.

Além de sua estreia como palestrante, Sâmia comemora o lançamento de uma linha exclusiva de suplementação alimentar, com fórmulas voltadas ao alívio dos sintomas da TPM (Tensão Pré-menstrual), da compulsão por doces, para tratar a menopausa e até mesmo para quem precisa fazer um detox ou deseja ganhar massa magra. A expectativa é de que os produtos estejam disponíveis para público a partir de setembro.

Para acompanhar o trabalho de Sâmia Portes no Instagram acesse [@samportesnutri](#) e [@ouro.online](#).



Joelma Santos

transforma vidas por meio da escrita intuitiva e mentoria de mulheres

POR **DRIELLY LEITE**

“**Autora do best-seller ‘Além das Sombras’, ela utiliza a escrita como instrumento de cura e ressignificação, inspirando mulheres a superarem desafios e a conquistarem sucesso com propósito e fé.**”

Em uma nova etapa de sua carreira, Joelma Santos celebra o lançamento de dois livros que convidam leitores a transformar dificuldades em autoconhecimento e histórias de vitória.



Seu livro autobiográfico, ‘Além das Sombras: Uma jornada de reconstrução e liberdade’, que se tornou best-seller no último mês de junho, na Amazon

Kindle, narra sua trajetória desde a infância humilde no sertão da Bahia até a ascensão em São Paulo. Com sensibilidade e doçura, a

autora conduz o leitor por uma jornada repleta de reviravoltas, fé e gratidão, mostrando como cada desafio pode se tornar um passo para a liberdade pessoal.

Ainda em 2025, Joelma lançará ‘O Poder das Conexões Femininas: Mulheres que fazem acontecer’, obra coletiva escrita com 26 mulheres inspiradoras. O livro, que destaca histórias de empatia, colaboração e impacto social positivo, teve pré-lançamento em Salvador/BA e iniciará uma turnê de lançamento



em outubro, aproximando autoras e leitoras em encontros cheios de troca e inspiração.

Segundo Joelma, para embarcar nessa nova jornada foi preciso renunciar ao conforto daquilo que já dominava, deixando o reconhecimento que vinha de seus antigos caminhos. No entanto, “a voz de Deus era clara e insistente”, chamando-a para um propósito maior: viver plenamente a sua essência, cumprindo o propósito que Ele preparou para ela. Foi na obediência a esse chamado divino, que descobriu na escrita não apenas uma profissão, e sim um canal de transformação e cura — para ela e para tantas outras mulheres. “Decidir entregar minha vida a esse chamado exigiu coragem, fé e renúncia, contudo, hoje posso dizer com convicção: a escrita veio para ficar, e junto dela, minha verdadeira essência floresceu”, destaca.

Com novos projetos à vista, a autora prepara um novo livro devocional, previsto para este ano, que acompanhará leitores por 21 dias, oferecendo reflexões diárias para fortalecer a vida espiritual.

Filha de Deus, esposa, mãe, empresária, coach e estudante de Neurociência, Joelma acredita que o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal são chaves para uma vida livre de dependências, com protagonismo, liberdade e abundância — pilares que sustentam sua escrita e suas mentorias.

Para adquirir livros ou se inscrever em uma mentoria, acesse o Instagram @joelmamigueoloficial e entre em contato pelo e-mail joelma.rita@hotmail.com.



53 ANOS
DE EXPERIÊNCIA



CARAGUÁ
IMÓVEIS

CRECI: 1411J

**Traga seu imóvel para
a Caraguá Imóveis!**

Gláucia Almeida
Proprietária

VENDAS • LOCAÇÃO • REGULARIZAÇÃO IMOBILIÁRIA

- **EQUIPE ALTAMENTE CAPACITADA**
- **EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO**

 /ImobiliariaCaragua  @caraguaimoveis
 caraguaimoveis.com.br  12 99736-3812



Paraíso petfriendly na Serra da Mantiqueira: Villa Ayê é referência em hospedagem para pets e tutores

POR **DRIELLY LEITE**

“**A pousada onde os pets são os hóspedes principais e os humanos são apenas os acompanhantes, vem ganhando o coração dos tutores que viajam com pets em busca de bem-estar, segurança, conforto e diversão.**”

Localizada na cidade de Socorro/SP, no coração da Serra da Mantiqueira, a pousada nasceu de uma visão empreendedora de Ana Luiza Russo e é referência em hospedagem petfriendly no Brasil.

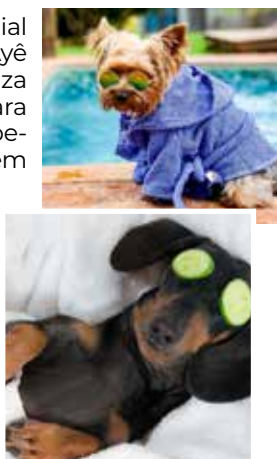


*Fotos ilustrativas da fachada e da piscina da Villa Ayê de Campos do Jordão.

Oferecendo uma experiência única,

em um ambiente intimista e acolhedor, pensado para proporcionar bem-estar, segurança e conforto para os hóspedes pets e seus acompanhantes humanos, a Villa Ayê conta com diárias que variam entre R\$ 780 a R\$ 1.335, dependendo das datas e acomodações escolhidas, que podem variar entre conforto ou luxo, com chalés que acomodam de duas até cinco pessoas e até quatro pets.

Outro diferencial é que a Villa Ayê não economiza em mimos para os seus hóspedes. Os pets têm à disposição uma série de serviços exclusivos, como café da manhã, massagem, playground com piscina de bolinhas e circuito agi-



lity, piscina pet exclusiva climatizada e até uma Área Zen com balanços e chaise longues. Os humanos também são muito mimados e tudo o que é oferecido para o pet também está disponível para eles, afinal, são os tutores que pagam a conta, brinca a proprietária.

De acordo com Ana Luiza, para o máximo conforto e segurança de todos, uma pré-triagem é feita com os hóspedes, principalmente cães, que precisam ser sociáveis com outros animais e humanos, além dos seus tutores.

Na pousada são aceitos cães de todas as raças e portes, sendo eles 95% dos hóspedes, gatos (3%) e outros animais de estimação (2%), como porquinhos-da-índia, tartarugas, calopsitas, entre outros, também são bem-vindos.

Além de oferecer uma experiência completa de hospedagem, a Villa Ayê atua como parceira de empresas de lazer, ecoturismo e aventura da região, garantindo que as atividades fora da pousada, como rafting, trilhas em cachoeiras, passeios de quadriciclo, tirolesas, também sejam seguras e petfriendly.

Com tamanho sucesso e procura por seus serviços, a Villa Ayê, se tornou a primeira rede de franquias de pousadas petfriendly do Brasil, sendo a primeira unidade franqueada prevista para inaugurar na cidade de Campos do Jordão, até o final de outubro deste ano. A unidade de Campos, que estará localizada no bairro do Capivari, promete oferecer a mesma qualidade, bem-estar, segurança, conforto e excelência no atendimento da unidade matriz, que a fez tornar-se referência em hospedagem petfriendly.

Para conhecer os serviços oferecidos pela Villa Ayê acesse o Instagram @villa-aye.pousadapet e visite o site www.villa-aye.com.br, ou entre em contato pelo Whatsapp: (19) 99945-7555 para fazer sua reserva na unidade de Socorro.

Se você ficou interessado em ter a sua própria Villa Ayê, obtenha mais informações sobre a Franquia pelo site: www.ayefranchising.com.br.





'Superação e Propósito' é o próximo livro coletivo da Editora GentecomBooks

POR **DRIELLY LEITE**

Após se tornar best-seller na Amazon Kindle, 'Superação em Evidência' tem sucesso consolidado com o anúncio da sequência 'Superação e Propósito', que promete continuar a emocionar e inspirar leitores. A nova aposta da Editora GentecomBooks, será lançada no primeiro semestre de 2026, com a missão de dar o pontapé na coletânea 'Superação', idealizada por Bruna Vieira.

Lançado em julho deste ano em Caraguatuba, 'Superação em Evidência'

tem conquistado os leitores por onde passa, e já teve lançamentos também nas cidades de Piracicaba, São José dos Campos, Alphaville e, em breve, em Pindamonhangaba.

À venda pela Amazon em formato e-book e nas livrarias Reticências e Mar de Letras, em Caraguá, e Livraria Leitura, nas unidades presentes no Colinas Shopping, CenterVale Shopping e em Piracicaba, a obra inspiradora traz relatos autênticos de mulheres que aprenderam a superar obstáculos rumo a um caminho de crescimento e realização pessoal.

Escrito em coautoria por 18 mulheres, Adriana Belintani, Adriana Gomes, Andreia Pestile, Érica Bezerra, Fabíola Oliveira, Gisele Babetto, Gláucia Almeida, Ingrid Dorothea, Júlia Carolina, Katia Regiane, Késia Costa, Liliane Oliveira, Maria de Lourdes, Maiza Gaspar, Mirella Raphael, Roberta Steavnev, Rosângela Mafort, e a idealizadora da obra, Bruna Vieira.

Fundadora da Agência Gentecom, hoje também conhecida como Grupo Gentecom, que há 13 anos atua no Litoral Norte e Vale do Paraíba, responsável pelo portal e jornal impresso 'Litoral em Pauta', revista 'Litoral e Vale UP' e 'Editora GentecomBooks', Bruna Vieira é mãe do Arthur, de 9 anos, e da Bella, de 5, e tem se dedicado ao projeto e missão de ajudar autores independentes a publicarem seus livros, seja individual ou coletivo. Formada em Jornalismo, Administração e Gestão de Pessoas, é mestra e doutora em Comunicação. Foi finalista no prêmio Mulher de Negócios do Sebrae em 2015, pro-

fessora universitária e coordenadora de cursos por 12 anos, tendo impactado a vida de mais de 14 mil alunos.

À frente da Editora GentecomBooks já conquistou oito selos de best-seller da Amazon Kindle em 2025, com 'O Tempo da Resiliência', de Amanda Marques, 'Comunicação não Violenta', por Rosângela Mafort, 'Sagrado Feminino', idealizado por Márcia Lopes, 'Life Calm', de Ricardo Giovanelli, 'Além das Sombras', por Joelma Saltos, 'Recalculando a Rota', de Egley Carvalho, 'Histórias Singulares', proposto por Kelly Singularidade, e 'Superação em Evidência'.

Para acompanhar os trabalhos da Editora GentecomBooks e ficar por dentro das novidades, acesse o Instagram @gentecombooks ou o site www.gentecombooks.com.br.



*Lançamento do livro 'Superação em Evidência', em Caraguatuba, reuniu 10 das 18 escritoras.

DIA DAS CRIANÇAS COM MUITA COR E DIVERSÃO

O evento que vai colorir seus ensaios

aquarela
"O TEMPO PASSA, AS MEMÓRIAS FICAM"



Ensaio fotográfico especial e temático para eternizar esse momento cheio de alegria!

Agende o ensaio do seu filho!

Agendamento: (12) 99638-0798 / (11) 95896-7320

(12) 99638-0798 / (11) 95896-7320

aquarelafotografiaa

Caraguatatuba recebe investimento milionário para construção da nova UBS do bairro Porto Novo

POR REDAÇÃO

A Prefeitura de Caraguatatuba iniciou a construção da nova UBS (Unidade Básica de Saúde) no Porto Novo, um projeto que irá beneficiar cerca de 15,2 mil pessoas da região Sul. Com um investimento total de mais de R\$ 7 milhões, a nova unidade terá uma área construída de 1.125,89 m² e substituirá o antigo prédio, que já não atendia mais às necessidades da comunidade. A obra, que conta com recursos do Governo Federal por meio do Novo PAC Saúde, tem prazo de 18 meses para ser concluída. A estrutura moderna e completa oferecerá diversos serviços, como consultórios médicos e odontológicos, farmácia, sala de vacina, centro cirúrgico e até uma sala para atividades coletivas, garantindo um atendimento de qualidade e mais digno para a população.



Caraguatatuba se prepara para sediar o Pan-Americano de Beach Tennis, de 25 a 28 de setembro, um evento que reunirá atletas de 22 países no Serramar Shopping, acontecimento que vem para consolidar ainda mais o crescimento do turismo local. A competição antecipa a inauguração do hotel Hampton by Hilton também no Serramar, com previsão de entrega até o final deste ano, um reforço para o turismo de eventos e negócios no litoral.

Ilhabela recebe R\$ 195 milhões em investimento para obras de saneamento básico



POR REDAÇÃO

Firmando seu compromisso com a universalização do saneamento básico, a Sabesp está investindo R\$ 195 milhões em obras em Ilhabela, que prevê a implantação de sistemas completos de coleta e tratamento de esgoto. As intervenções irão beneficiar mais de 18 mil moradores e turistas, garantindo a ampliação da saúde pública e a melhora na qualidade de vida da população, além de impulsionar o turismo e a economia local.

Entre as principais obras em execução na cidade, está a construção da Estação de Tratamento de Esgoto (ETE) do Curral, que recebeu um investimento de quase R\$ 70 milhões e tem previsão de entrega para o segundo semestre de 2026. Outro projeto fundamental é a implantação de redes coletoras, ligações domiciliares, linhas de tubulações e estações elevatórias de esgoto nos sistemas Central, Ponta da Sela e Siriúba, que recebeu um investimento de R\$ 124 milhões, com entrega prevista para o primeiro semestre de 2027.

Governo de SP investe mais de R\$ 55 milhões em novo acesso ao Porto de São Sebastião



POR REDAÇÃO

O Governo do Estado de São Paulo, em parceria com a Prefeitura de São Sebastião, anunciou a construção de um novo acesso direto ao Porto. A obra, que terá um investimento superior a R\$ 55 milhões, será executada pela Concessionária Tamoios e deve ser concluída até março de 2026. O projeto visa reduzir o impacto do fluxo de veículos pesados no viário urbano, criando uma rota exclusiva para caminhões que ligará o Contorno Sul da Rodovia dos Tamoios à área portuária.

O novo acesso irá aliviar o tráfego urbano, especialmente na região da Topolândia, e melhorar a mobilidade para a cidade de Ilhabela, que enfrenta congestionamentos frequentes durante a temporada e feriados prolongados. Para o prefeito Reinaldo Moreira, a obra é uma conquista estratégica que garantirá maior eficiência logística e segurança viária para moradores e turistas. O projeto, aprovado por órgãos como a Artesp (Agência de Transporte do Estado de São Paulo) e o DER (Departamento de Estradas de Rodagem), também busca fortalecer o Porto de São Sebastião como uma importante alternativa para o transporte de cargas no estado.

Ubatuba é destaque entre os principais destinos litorâneos do Brasil, segundo Datafolha



POR REDAÇÃO

Eleita a melhor praia do Sudeste e um dos principais destinos litorâneos do Brasil, segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Datafolha, Ubatuba superou destinos renomados como Maragogi (AL) e Fernando de Noronha (PE), com 6% dos votos. Com mais de 100 praias que atendem a todos os gostos, desde orlas agitadas até refúgios intocados, a cidade tem recebido um forte investimento em infraestrutura para os turistas, conforme informou a prefeita Flavia Pascoal.

O sucesso da cidade vai além do sol e do mar, com atrações que unem natureza, cultura e gastronomia. O município abriga o histórico Parque Estadual Ilha Anchieta, a famosa Ilha das Couves, e iniciativas de preservação como o Projeto Tamar. A prefeita Flavia Pascoal e o secretário de Turismo, Anderson Paiva, destacam que a cidade está preparada para receber visitantes o ano todo, mantendo o equilíbrio entre a riqueza natural e as experiências culturais únicas.



Dra. Maria Cândida:

referência na defesa dos Direitos da Mulher

Membro do Projeto Justiceiras, ela usa sua voz para conscientizar sobre a violência doméstica e alertar mulheres sobre seus direitos.

POR **DRIELLY LEITE**

Com 19 anos de carreira na advocacia, Dra. Maria Cândida construiu sua trajetória profissional inspirada em seu avô, Antônio, que também era advogado. Formada em Direito pela Faculdade Único Campolim, de Sorocaba, especializou-se em Direito da Família e Sucessões; contudo, foi a vivência no Litoral Norte de São Paulo que a levou a focar na defesa dos direitos da mulher.



Há quase 13 anos em Caraguatatuba, inicialmente, ela atuou no Direito Civil, Trabalhista e Imobiliário. Porém, foi no decorrer da pandemia que encontrou um novo propósito de atuação: o Direito da Mulher.

Perante o número alarmante de casos de violência doméstica crescendo em todo o Brasil, e no mundo, em decorrência do isolamento social — que deixou diversas mulheres à mercê de seus agressores, e privadas de contatos externos que pudessem ajudá-las —, que ela percebeu a fragilidade da situação e decidiu reagir. “Entendi

que nós, mulheres, precisávamos de vozes potentes e influentes para nos representar”, destaca.



Movida por esse propósito, Maria Cândida decidiu se candidatar e foi nomeada como representante do Conselho Municipal da Condição Feminina, de Caraguatatuba, onde permaneceu por quatro anos. Em atuações eficazes e conjuntas com o colegiado eleito pela sociedade civil, ajudou a fortalecer muitas políticas públicas, como a criação da casa de acolhida para mulheres vítimas de violência doméstica, um abrigo seguro e sigiloso voltada às vítimas que não têm familiares, parentes, ou local para ficar.

Maria Cândida também foi convidada para integrar às comissões da Mulher Advogada e da Defesa da Mulher, onde permaneceu por seis anos consecutivos, passando por duas diretorias reeleitas; ocasião em que foi indicada a representar a OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) no Conselho Municipal da Condição Feminina. Apaixonada pela vida, pela justiça, por música — em especial o rock and roll — e movimentos de fortalecimento feminino, buscou aprimorar seu canto com

aulas, e ao lado de seis amigas, entre elas cantoras profissionais e amadoras, com idades entre 25 e 60 anos, fundou uma banda de Tributo à Rita Lee.

Sua atuação junto às Comissões e Conselhos, a tornou uma referência para mulheres que buscavam representação jurídica no município em casos de divórcio, pensão alimentícia e acompanhamento junto às delegacias. A partir disso, Maria Cândida decidiu aprimorar seu conhecimento, e se especializou em Direito de Família e Sucessões. Fora isso, fez diversos cursos, vindo a se destacar os de Criação de Políticas Públicas e Empoderamento pela Secretaria da Mulher de Barueri/SP.

Durante a pandemia, ela também foi convidada a integrar o Projeto Justiceiras, movimento fundado pela ex-promotora de justiça Gabriela Manssur, com o intuito de atender mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. O projeto, ao qual integra até os dias atuais, presta acolhimento, apoio e orientação técnica à distância, por meio de atendimento virtual via WhatsApp a centenas de mulheres, de forma inteiramente gratuita, por voluntárias nas áreas do Direito, Psicologia e Assistência Social de todo o Brasil.

Mãe de dois filhos, Enzo, de 19 anos, estudante de Psicologia, e Laura, de 13, que sonha em ser médica, a advogada reforça que muitas mulheres precisam conhecer seus próprios direitos para se sentirem seguras para tomar decisões. “Elas muitas vezes estão erroneamente baseadas em informações que os agressores utilizam para confundir e tirar a coragem, para assim, torná-las mais reféns da violência”, alerta.

Para ela, a conscientização e o reforço de leis que protejam as vítimas de violência doméstica, seja ela física, sexual, psicológica, moral ou patrimonial, é essencial. “O conhecimento é o primeiro passo para a liberdade”, conclui.



Além de sua atuação como advogada, Maria Cândida é palestrante e Diretora Jurídica do Grupo CMEC, conhecido como “Pérolas Caiçaras” e da ACEC (Associação Comercial e Empresarial de Caraguatatuba). Acesse o Instagram @macanadv ou entre em contato pelo (12) 98205-089, ou compareça ao escritório situado na Praça José Rabelo da Cunha, 98, Sala 01, Sumaré, em Caraguatatuba/SP.

Empresárias Patrícia Marques Awad e Soraia Kalil lançam livro coletivo 'Universo Feminino: O Despertar'

A obra, que será lançada em outubro, é um convite para leitoras se conectarem com a jornada de 15 mulheres que compartilham histórias que promovem o autoconhecimento e o destrave da potencialidade feminina.

POR **DRIELLY LEITE**

Com a proposta de compartilhar experiências, criar conexões e promover o autoconhecimento para o destrave da potencialidade feminina, as empresárias e fundadoras da Confraria Universo Feminino, Patrícia Marques Awad e Soraia Kalil, lançam em outubro o livro coletivo 'Universo Feminino: O Despertar', em coautoria com outras 13 mulheres, que irão partilhar suas jornadas profissionais e pessoais, de crescimento e realizações.

Lançado pela Editora GenteComBooks, a obra foi idealizada a partir de uma imersão promovida pela Confraria Universo Feminino, clube de mulheres em Curitiba/PR, que tem como foco o desenvolvimento e crescimento das participantes, seja por meio de cursos, workshops, treinamentos, encontros, rodadas de negócio e network, em um ambiente propício para fazer novas amizades e fortalecer laços que vão além do clube.

Se você deseja se conectar com histórias de mulheres fortes e inspiradoras, esse livro é para você. Em 'Universo Feminino: O Despertar', descubra como a união e a partilha de experiências podem te ajudar a despertar o potencial que existe em você. Conheça as autoras do livro:



Patrícia Marques Awad - Especialista em Consultoria de Imagem & Estilo pelo Studio Imagine e Centro Europeu, com diversas certificações na

área, Patrícia atua há mais de 10 anos, atendendo em Caraguatatuba, Litoral Norte de SP e Curitiba, com reputação baseada em confiança e resultados. Graduada em Administração, tem MBA em Gestão Empresarial, formação em Coaching, Desenvolvimento Humano e PNL. É presidente do Conselho da Mulher Empreendedora e da Cultura de Caraguatatuba, diretora da Associação Comercial e conselheira da FUNDACC. Cofundadora da Confraria Universo Feminino, destaca-se como multiempreendedora, unindo negócios e impacto social, — com foco no protagonismo feminino e também no desenvolvimento econômico e social de Caraguatatuba por meio de projetos e ações pela ACEC. Acesse seu Instagram @pat.imagemestilo ou entre em contato pelo WhatsApp: (12) 97409-5959.

Soraia Kalil — Após 25 anos como executiva em multinacionais — vivência marcada por muitos aprendizados, desafios e pela liderança de grandes equipes em até oito países diferentes, hoje Soraia foca no empreendedorismo, unindo sua paixão por comportamento humano e neurociência. Apaixonada por estudar, já soma quatro formações de ensino superior, além de diversas especializações. Com o propósito de conectar pessoas, se dedica intensamente a tudo o que faz. Única filha mulher entre três irmãos, é casada há 12 anos e mãe de três pets. Cofundadora da Confraria Universo Feminino, ao lado de Patrícia Marques



— um movimento que reúne mulheres com o objetivo de fortalecer, apoiar e curar umas às outras. “Não precisamos competir quando podemos colaborar e crescer juntas”, afirma. Acesse seu Instagram @soraiaarckalil e @confrariauniversofeminino



Fernanda Koch — Natural de Balneário Camboriú/SC, e moradora de Curitiba há 16 anos, Fernanda é formada em Engenharia de Alimentos pela UFSC e possui 20 anos de experiência nas áreas de Qualidade e Desenvolvimento de Novos Projetos. Em dezembro de 2024, desligou-se de uma grande multinacional, após 16 anos de empresa, para poder focar nos negócios familiares, além de ter mais tempo com o filho de três anos, com o marido e consigo mesma. Acesse seu Instagram @fekochbc e LinkedIn e Facebook /FernandaKoch.

Giovanna Vanzo — Formada em Administração, com pós em Marketing, Gestão de Projetos, Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness, após 20 anos na área da tecnologia, Giovanna decidiu empreender. Fundadora da G. Vanzo, projeto criado com o intuito de resgatar o poder feminino através de semijoias com propósito, ela é atualmente apresentadora do programa Autoestima em Foco na Rede TV Paraná e Rádio Habla FM. Acesse seu Instagram @giovanna.vanzo e @gvanzojoias, e o YouTube e Spotify



@gvanzojoias, ou entre em contato pelo e-mail: gvanzojoias@gmail.com.



Giovanna Sartório – Advogada há 17 anos, com foco na atuação em Direito Patrimonial, Holding, Família e Sucessões, Planejamento Empresarial e Empresas Familiares (Family Business), Giovanna é membro da Comissão de Direito Internacional da OAB/PR há mais de 10 anos, e possui larga experiência no atendimento de famílias transnacionais. Acesse seu Instagram @sartorio.adv e o site www.sartorio.adv.br, ou entre em contato pelo e-mail giovanna@sartorio.adv.br.

Marlise Arndt – Com mais de 25 anos dedicados ao desenvolvimento humano, é criadora da FEM MENTORIAS. Como mentora e facilitadora de jornadas de autoconhecimento, Marlise oferece atendimentos terapêuticos em diversas áreas, como resgate da autenticidade, liderança feminina, transição de carreira, superação de lutos por divórcios, além de adaptação em novos países. Administradora de Empresas, com experiência em gestão de equipes, pós-graduação em Psicologia Organizacional e em Psicologia Transpessoal, Analista Comportamental e Facilitadora de Liderança Shakti, ela possui vasta experiência no manejo de grupos para mulheres no Brasil e nos Estados Unidos (Miami e Boston). Acesse seu Instagram @femmentorias e LinkedIn / Marlise-Arndt.



Conceição Benetti – MBA em Visagismo, com certificação internacional, Conceição é especialista em Visagismo Puro, Emocional e Harmonia Estética. Artista L'ANZA Brasil, atende no bairro

Água Verde, em Curitiba/PR, com escuta ativa e acolhimento. Filha de Assis-SP, de Jandir, Maria e do Deus Altíssimo, é casada há 41 anos com Luis, mãe da forte Paola e avó do doce Mateus — amores eternos de sua vida.

Maria Cristina Riondet

– Natural de São Paulo, Capital, reside em São José dos Campos/SP há 51 anos. Formada em Letras e Direito, foi professora concursada do Estado de SP, coordenadora pedagógica, além de ter atuado durante dois anos no Direito Tributário. Membro ativo na comunidade, faz parte do grupo Vicentinos, que atende famílias carentes, dando apoio material e espiritual. É casada, mãe de três filhos e avó de dois netos. Como amante de Línguas estudou latim, gre-



go, francês, inglês, italiano, espanhol e sânscrito. Gosta de jogar tênis e fazer aulas de Pilates. Muito otimista, Maria Cristina sempre busca incentivar todos ao seu redor. Quanto à espiritualidade é eclética e aprecia estudar, considerando-se uma eterna aprendiz. Acesse seu Instagram, Facebook e LinkedIn / Cristina-Riondet.



Deise Farinha – Formada em Administração de Empresas pela PUC-PR, pós-graduada em MBA pela FGV, e especialista em Programação Neurolinguística e Morfopsicologia, Deise tem uma trajetória profissional com passagem por grandes empresas como AVAPE (2004-2005), Volkswagen Brasil (2005-2024) e CSI – Logística Integrada, onde atua desde 2003 até o presente momento. Acesse seu Instagram @deiseccfarinha.

Gelsi Roling – Mulher corajosa e determinada, sonhava ser mãe de quatro filhos. Aos 25 anos teve Fernanda e, depois, Maîtê, que partiu aos seis meses. Suas filhas sempre foram sua inspiração, mas o luto trouxe um período sombrio. Aos 36 anos, separada e sem perspectivas, decidiu mudar de rumo e ingressar na faculdade. Aos 40, formou-se em Pedagogia. Pós-graduada em Gestão Empresarial e Gestão Comercial, MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores e Master Practitioner em PNL, atua como gerente no setor metalúrgico. Segue estudando, com formações em Física Quântica e Espiritualidade e Morfopsicologia Facial. Acesse seu @gelsiroling.



Isabela Kowalski – Graduada em Enfermagem pela UFPR, especializou-se em Oncologia, Hematologia, Humanização e Cuidados Paliativos durante a Residência Multiprofissional em Cancerologia no Hospital Erasto Gaertner de Curitiba/PR. MBA de Comportamento Humano e Gestão de Líderes na FGV, Isabela atua como Enfermeira Oncológica e Professora de Graduação em Enfermagem, além de ser criadora e executiva na liderança do “Espaço Humanisa”, onde ministra palestras, mentorias, treinamentos, workshops e cursos voltados para área da saúde, bem-estar e aprimoramento de práticas com foco em humanização no cuidado. Dedicando-se ao dom de cuidar das pessoas, tem como propósito levar “humanização” para a área da saúde.

Ludmilla Ciolete – Mãe da Duda, de 15 anos, e do John, de 2, esposa e empreendedora apaixonada por transformar vi-



das, Ludmilla está à frente da agência SejaMaisDigital, onde atua como mentora de projetos voltados a mulheres que desejam se fortalecerem pessoal e profissionalmente, além de mentorias personalizadas, para pessoas que buscam estruturar um negócio digital lucrativo. Graduada em Engenharia Química, Ludmilla possui uma sólida experiência em vendas corporativas para marcas globais como Mobil e Pirelli. Fora isso, ela atua também como host do podcast Saindo da Matrix, onde busca incentivar as pessoas a saírem do piloto automático e viverem o propósito, conforme a visão que recebeu de Deus. Acesse seu Instagram @ludmillaciolete e @sejamais.digital e ouça o podcast Saindo da Matrix no YouTube e Spotify.



Priscila Francis – Especialista em gastronomia italiana e francesa, com formação em Chef de Cuisine e experiência em renomados restaurantes. Formada pelo Centro Europeu, nos cursos Patisserie e Boulangerie, Chef de Cuisine, Sommelier e Chef Santé. Atua como Personal Chef, Catering e consultoria de restaurante, aplicando seu conhecimento em alta gastronomia, além de ser especializada em eventos corporativos e sociais. Mãe do Gabriel, do Ismael e da Catarina, esposa do Luciano e avó do Anthony, Priscila é apaixonada por sua família e profissão. Acesse seu Instagram @prifrancischef.

Franciele Tavares – Nascida no interior do Rio Grande do Sul, é formada em Administração de Empresas e atua há mais de 18 anos na área financeira, com foco em Turnaround, empresas em distress, recuperação judicial e M&A. Foi diretora financeira da maior empresa de energia eólica da América Latina e também proprietária de um provedor de internet, posteriormente vendido para a Unifique, companhia listada na bolsa de valores — experiências que reforçam sua visão empreendedora e estratégica. Atualmente, está à frente da Solutio Consultoria, apoiando empresários no reposicionamento de seus negócios com inteligência e engenharia financeira. Apaixonada por corrida, encontra na fé seu alicerce e fonte de inspiração, cultivando aprendizados que unem superação, propósito e espiritualidade. Acesse seu LinkedIn / franciele-tavares-a5b49662.



Bruna Vieira Guimarães – Jornalista, empresária, escritora e mãe, Bruna também é coautora desta obra. Para saber mais, leia o seu currículo completo na página 11.



UNITAU celebra três anos do campus de Medicina em Caraguatatuba

Campus no Litoral Norte completa três anos com destaque em projetos de extensão, tecnologia de ponta e histórias inspiradoras na formação médica.

POR **DRIELLY LEITE**

Há mais de 50 anos sendo referência em excelência acadêmica e desenvolvimento para o Estado de São Paulo, a Universidade de Taubaté (UNITAU) comemora os três anos do campus de Medicina em Caraguatatuba.

Com 60 alunos ingressando a cada semestre no curso de Medicina, o campus já ampliou a atuação ao oferecer a graduação em Enfermagem e programas de mestrado em Ciências da Saúde, Engenharia Mecânica e em Desenvolvimento Regional, reafirmando o compromisso da UNITAU em expandir as oportunidades de formação no Litoral Norte.

A reitora da UNITAU, Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes, destaca a importância estratégica do campus. “O campus de Caraguá nasceu como parte da expansão prevista no nosso Plano de Desenvolvimento Institucional, em sintonia com o Plano Nacional de Educação. Trouxemos para a região ensino superior de qualidade, aliado à pesquisa, à extensão e a serviços que envolvem professores e alunos junto à comunidade. Uma Universidade presente na cidade e região significa desenvolvimento e novas oportunidades para todos”, afirma.

Educação médica e tecnologia - A qualidade do ensino é reforçada pela moderna estrutura do campus, equipado com tecnologias de ponta e também peças reais, disponíveis no Laboratório de Anatomia. Os estudantes também contam com o auxílio da Anatomage, uma plataforma realística que permite a simulação de diferentes corpos, e também robô gestante, capaz de si-

mular diferentes tipos de parto em cenários controlados.



Para o vice-reitor e médico urologista, Prof. Dr. Luiz Carlos Maciel, que leciona na Universidade há 25 anos, esses recursos ampliam significativamente as possibilidades da formação médica.

“É possível treinar partos normais, pélvicos ou com complicações, preparando o aluno antes mesmo da vivência em maternidade”, explica.

Outro diferencial é o simulador de atendimento pré-hospitalar, que utiliza uma ambulância real para reproduzir situações de emergência. Essa prática proporciona aos estudantes maior segurança e preparo para o mercado de trabalho.

Segundo o professor, a qualidade do curso também é refletida no perfil dos alunos. “O curso de Medicina conta com ótimos estudantes, interessados não só nas disciplinas, e sim também em contribuir para a saúde do município”, destaca.

Essa dedicação se reflete em projetos de extensão e ligas acadêmicas que atuam em unidades de saúde da Prefeitura de Caraguatatuba, na Casa de Saúde Stella Maris e no Hospital Regional do Litoral Norte. Entre as iniciativas estão o “Guardiões da Alegria”, em que estudantes se vestem de palhaços para levar acolhimento e descontração aos pacientes, e o “Patás que Acolhem”, que utiliza cães terapeutas para pro-

mover bem-estar aos internados no Hospital Regional.

Trajetórias que inspiram - Entre os estudantes, histórias inspiradoras reforçam o impacto transformador da UNITAU na região. Guilherme Silva, enfermeiro da Casa de Saúde Stella Maris, retomou o sonho de cursar Medicina durante a pandemia. Entre plantões e estudos, foi aprovado na primeira turma do campus, em 2022. Ele conquistou uma bolsa de estudos de 40% e hoje, no sétimo semestre, sonha em seguir residência em Cirurgia e continuar contribuindo para a saúde do Litoral Norte.



Outro exemplo é o de Renata Dahe, fisioterapeuta há 23 anos, que decidiu mudar a trajetória profissional com a chegada do curso de Medicina a Caraguatatuba. Moradora da cidade há oito anos, casada e mãe de três filhos, ela voltou aos estudos aos 45 anos, mostrando que nunca é tarde para perseguir um sonho.

Renata, que já atuou por uma década no Hospital Antoninho da Rocha Marmo, em São José dos Campos, hoje concilia os atendimentos como fisioterapeuta em domicílio com o empreendimento “Luz de Lucas” (@luzdelucastore), voltado à venda de artigos religiosos. Além disso, lidera o Diretório Acadêmico do campus, ajudando a representar os colegas junto à instituição.

1º Congresso Médico UNITAU - Com foco em ampliar conexões e promover o debate sobre novas práticas médicas, a UNITAU realiza, de 29 de outubro a 1º de novembro, o Congresso Médico, que reunirá autoridades da área, profissionais, pesquisadores e estudantes. Mais informações podem ser obtidas em unitau.me/congressomedico.

Vestibular de Verão 2026 - A Universidade de Taubaté está com inscrições abertas do curso de Medicina, com vagas nos campi de Caraguatatuba, Cruzeiro e Taubaté. Mais informações: unitau.br/medicina.



É UNITAU, É PRA VOCÊ

ENTRE AS **MELHORES**
DO **ESTADO** DE SÃO PAULO
SEGUNDO CREMESP*

FINANCIAMENTO
ESTUDANTIL PRÓPRIO
SEM JUROS**

medicina

*** **R\$ 9.032,60** MENSALS

CAMPUS CARAGUÁ



CAMPUS CRUZEIRO



CAMPUS TAUBATÉ



PROVA **30.11** | NOTA
FASE ÚNICA ou **ENEM**

unitau.br/medicina • inscreva-se unitau.br/medicina • inscreva-se



+INFOS: 12 3625-4164

VEST VERÃO



* Última Avaliação do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo
** 40% da mensalidade aditada pelo PAM (Programa Social de Bolsa de Estudo com Adiantamento Parcial do Pagamento de Parcelas Mensais). Consulte condições e edital em unitau.me/bolsasdeestudo.
*** Valor da mensalidade para 2026, já com 5% de desconto da Bolsa Pontualidade aplicado. Os valores das mensalidades de 2026 estarão disponíveis em breve no site unitau.br/mensalidade.



DIVERSÃO GARANTIDA

no coração de Caraguá!

gentecom.com.br



 parktrombinicaraguaoficial
 parktrombini

Av. Arthur Costa Filho
Centro - Caraguá
(ao lado da praça da cultura)





'Imersão em Espanhol' promove conexões

POR **DRIELLY LEITE**

Você já pensou em passar um fim de semana em um lugar paradisíaco enquanto treina o seu espanhol? A professora Veridiana Silva inova com a 'Imersão em Espanhol', uma oportunidade única que une o aprendizado do idioma ao bem-estar, em um ambiente de conexão e autoconhecimento.

Realizado durante um final de semana, em locais como Mairiporã e Ilhabela, a última edição da imersão aconteceu em abril e teve como foco o destrave da comunicação. A próxima edição da imersão está prestes a ser lançada, ainda sem data e local.

Segundo Veridiana, "a proposta é que os participantes, tanto homens quanto mulheres, se sintam seguros para praticar o espanhol, independente do nível em que estejam", destaca Veridiana.

Por meio de dinâmicas e atividades em grupo, conduzidas por profissionais qualificados, a imersão trabalha a autoconfiança e a fluidez na fala, com o objetivo de proporcionar um espaço acolhedor onde todos possam praticar o idioma de forma leve e divertida, superando a insegurança e o medo de errar.

Conheço abaixo alguns perfis de participantes da última edição da 'Imersão em Espanhol', que desfrutaram de uma experiência transformadora e enriquecedora.



Veridiana da Silva - Educadora e tradutora com mais 20 anos de experiência focada no ensino da língua espanhola, ela se formou em Letras pela FAAC (hoje Estácio de Sá) em 2007. Com diploma em mãos, passou a se dedicar ao setor corporativo, levando o ensino do espanhol para dentro das empresas. Teve como clientes o Santander, Getnet, Natura e CSU, além de ter dado aulas para os funcionários da Arcos Dourados, operadora do McDonald's

na América Latina. Ainda no final de 2007, teve a oportunidade de viver na Espanha por algum tempo, onde aprofundou seus conhecimentos na língua e vivenciou a cultura local. Durante a pandemia, se adaptou ao ensino virtual e, há seis anos, vem conquistando alunos de diversos locais, com sua metodologia flexível e eficiente. Veridiana é também idealizadora da 'Imersão em Espanhol', uma verdadeira jornada de aprendizado e autoconhecimento, realizada durante fins de semana em locais paradisíacos, como Ilhabela e Mairiporã. Mãe de Joana, de 6 anos, ela espera continuar compartilhando o amor pela língua espanhola e inspirando seus alunos a explorarem novas culturas. Para saber mais acesse o Instagram @maestra_veri.

Janaina Sampaio - Natural de Recife/PE, e nordestina com muito orgulho, há quatro anos mora em Valinhos/SP. Mãe de três filhos, Rafael (25 anos), Vitor (17 anos) e Alice (09 anos), Janaina ama trabalhar com o público e se comunicar. Formada há mais de 20 anos em Comunicação Social e Relações Públicas, sua trajetória profissional conta com mais de 25 anos de experiência na área comercial de vendas e pós-vendas no ramo automotivo, onde já liderou, coordenou e conduziu equipes, sempre com foco em processos e na excelência do atendimento. Há 14 anos trabalhando na Volkswagen do Brasil, e há quatro atuando no maior Centro de Distribuição de Peças e Acessórios Automotivos da América Latina, localizado em Vinhedo/SP, Janaina atende a rede de concessionários do Brasil e Argentina. Acesse seu @janainasampaiolima e LinkedIn: /janaina-sampaio.



Nathália Nunes - Paulistana e filha de nordestinos, Nathália se descreve como curiosa, entusiasta e taurina, aquela que valoriza a beleza e a praticidade na vida. Comunicadora nata, ama reggaeton, artes, espi-

ritualidade e desenvolvimento pessoal. Profissionalmente se dedica há mais de 15 anos na área do marketing e comunicação, principalmente nas frentes de branding, estratégia e projetos. Acesse o LinkedIn: /nathsilvaesilva.

Larissa Fortunato - Psicóloga clínica com pós-graduação em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorrealização, ela é apaixonada por pessoas, culturas e movimento. Amante de viagens, morou por seis anos na Irlanda e fala quatro idiomas. Desde pequena, sempre esteve envolvida com esportes, o que fortaleceu sua disciplina e energia. Como integrante do grupo pedagógico da imersão em espanhol, pôde unir suas paixões por ensino, desenvolvimento humano e conexão intercultural. Para ela, a troca entre culturas, vivências e perspectivas é um dos pilares do seu crescimento pessoal e profissional. Acesse seu Instagram @psi.larissafortunato ou entre em contato pelo WhatsApp (11) 98474-8887.



Fernanda Mendonça - MBA em Marketing, bacharel em Relações Públicas, com graduação em Tecnologia em Eventos, ela atua como relações públicas, conectando marcas ao seu público-alvo por meio de estratégias de comunicação que geram impacto e conscientização. Com prática em coordenar demandas de agências de comunicação e marketing, já colaborou com diversas empresas, possuindo habilidades com a escrita criativa, storytelling, copywriting, SEO (Search Engine Optimization) e otimização de conteúdo para web, além de experiência na execução de eventos e assessoria de imprensa. Entre em contato pelo WhatsApp (11) 99391-5777 e LinkedIn /fernanda-mendonça.

Thais Benatti - Paulistana, mãe do Rafa e do Budd, Thais é apaixonada por livros, literatura, línguas e culturas. Fala inglês e espanhol, e atua voluntariamente como professora de ambas as línguas, além do português. Especialista em Gestão de Inclusão e Diversidade pela PUC-SP (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo), atua como secretária do vice-presidente de Marketing e participa do Grupo de Afinidade LGBDQIAPN+ da empresa que trabalha, onde há 30 anos atende C-Level de multinacionais. Thais considera que o voluntariado que mais marcou sua vida foi montar, junto com uma colega de comunicação, uma escola de reforço para funcionários do depósito da Whirlpool. Foram três anos ensinando português e coordenando o curso para mais de 40 alunos, com disciplinas de matemática e história como parte da grade curricular oferecida. Acesse seu Instagram @benattithais e LinkedIn /thais-benatti.



Dra. Cláudia Araujo

especialista em Direito do Trabalho

Atuando com *compliance* e assessoria para empresas de todos os portes, Cláudia oferece treinamentos e consultoria voltados a otimização do trabalho, além de defender causas essenciais como os direitos da mulher.

POR **DRIELLY LEITE**

Advogada especialista em Direito do Trabalho, professora, palestrante e escritora, Dra. Cláudia Araujo é destaque por sua expertise em assessoria empresarial, atuando na prevenção de riscos e na otimização de relações trabalhistas.

Graduada em Direito pela UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba) em 2006, possui uma vasta formação, com pós-graduações nas áreas de Ciências Sociais, Mediação Familiar e Direito Público. Mestra em Direito, possui especialização em Direito Civil, Trabalhista, Administrativo, Direitos Humanos e Direito Constitucional e Militar.



Advogada, Cláudia foi oficial da FAB (Força Aérea Brasileira) durante três anos e dois meses, após ser aprovada em um concurso público. Junto à FAB, atuou no DCTA (Departamento de Ciência e Tecnologia

Aeroespacial), no setor de licitações e contratos, além de prestar assessoria jurídica em conjunto com a Advocacia Geral da União. Nesta época, foi também docente nos cursos de preparação e formação para militares e no CPOR (Centro de Preparação de Oficiais-da Reserva).

Uma voz ativa na defesa dos direitos da mulher, ela fez sua dissertação de mestrado, publicada em 2018, sobre o

'Direito da Amamentação e a preservação do vínculo mãe-bebê para a militar brasileira pós licença maternidade', que foi inspirada pelas vivências compartilhadas por suas colegas de farda, que após o período puerperal precisavam retornar imediatamente para os seus postos, sendo impossibilitadas de se dedicarem aos seus bebês.

Para Cláudia, escrever e publicar a obra foi muito gratificante, especialmente por poder promover a conscientização por meio de sua pesquisa. "Se nós temos hoje as mulheres no mercado de trabalho, temos que fornecer condições para que elas possam exercer todo o seu potencial laborativo", ressalta.



De acordo com ela, que também é palestrante pela causa, seu interesse pelas pautas femininas vem desde a infância, inspiradas pela perseverança e empoderamento das avós e da mãe. Ela relembra que esse chamado se intensificou ainda mais quando passou a atuar no mercado de trabalho, que foi quando entendeu que, "nós, mulheres, temos que fazer um esforço muito maior para validar a nossa capacidade profissional, pois tudo acaba girando em torno da concessão da licença à maternidade, que embora seja um direito fundamental é tratado como um favor".

No universo corporativo, ela presta consultoria, orientação e assessoria para empresas de pequeno, médio e grande porte. Seu trabalho vai além

da atuação jurídica, focado em *compliance* trabalhista, onde mapeia as necessidades e metas da empresa, orientando sobre os riscos de processo, saúde mental em local de trabalho, além de ministrar cursos, palestras e workshops, com o objetivo de assessorar de forma assertiva a atividade empresarial, alertando empresários sobre os pontos que devem ser melhorados e os riscos de processos judiciais.

Especialista em Direito Trabalhista, Cláudia chama atenção para o aumento expressivo do número de casos envolvendo ações com pedido de indenização, baseados no assédio moral e sexual. Segundo ela, foi a partir desta constatação que passou a promover uma abordagem de conscientização para empresas se adequarem a NR1, que é uma norma regulamentadora do Ministério do Trabalho, que trata sobre a preservação da saúde mental, com o objetivo conscientizar as empresas da importância de manter o trabalhador motivado e o ambiente de trabalho saudável.

"Minha missão de vida é ajudar tanto os trabalhadores, colaboradores quanto os empregadores a terem consciência que o mercado de trabalho é competitivo, e que assim como a empresa precisa da força do trabalho, o trabalhador precisa do seu salário, logo, é necessário que haja uma relação harmônica entre as partes, com respeito e dignidade, para que ambos possam se beneficiar, resultando na queda dos processos judiciais e nas desmotivações e adoecimentos nos postos de trabalho".

Além de sua atuação no Direito, Cláudia segue sendo uma educadora dedicada. Professora desde 2013, lecionou em instituições de renome como o Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA) e atualmente é docente na Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG), onde atua também na orientação de trabalhos de conclusão de curso.

Atualmente está como vice-presidente da Comissão do Terceiro Setor da 36ª subseção da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) de São José dos Campos, onde também integra como membro a Comissão da Mulher Advogada e a Comissão de Direito do Trabalho. A advogada também se prepara para defender sua tese de doutorado, que abordará como tema o combate ao assédio moral, à importunação sexual e à violência no trabalho, reforçando seu compromisso com a saúde mental e a segurança nos ambientes profissionais.

Para saber mais, acesse o Instagram @claudiaadvogada28 ou entre em contato pelo telefone/whatsapp (12) 982901128; e-mail: araujocosta.advsjc@gmail.com.

Thay Sampaio: Do empreendedorismo ao Influencer Marketing

POR **DRIELLY LEITE**

“Com um método baseado em dedicação e profissionalismo, a influencer mostra que a autenticidade é a chave para construir uma carreira sólida e lucrativa na internet.”

Para muitos, trabalhar na internet é um sonho distante, um hobby ou, no máximo, uma renda extra. Para Thaynara Sampaio de Oliveira, mais conhecida como Thay Sampaio, de 30 anos, a vida digital deixou de ser um segundo plano para se tornar sua principal fonte de renda.



ela é o rosto de diversas marcas conhecidas no Litoral Norte.

No entanto, a jornada de Thay até aqui não foi linear. Antes de se dedicar integralmente à vida de influencer, ela empreendeu no segmento das joias e semijoias, roupas e até mesmo manteve um escritório de préstimos de

consignados. Com um pé no empreendedorismo tradicional e outro na publicidade digital, ela relembra que nem sempre conseguia aceitar todos os trabalhos que surgiam por meio da internet, já que precisava se dedicar aos seus empreendimentos e ao Bernardo, seu filho, hoje com 11 anos.

Contudo, após um divórcio, a virada de chave aconteceu, e foi quando ela decidiu focar completamente no digital, transformando o que antes era um trabalho paralelo em sua missão de vida. Entretanto, ela explica que o sucesso não veio por acaso, e que o mercado nem sempre é fácil de lidar, assim como o retorno não vem de imediato. “É possível viver da internet, no entanto, para isso é preciso dedicação, constância e profissionalização”, afirma Thay, que busca constantemente se especializar na área por meio de cursos.

Com abordagem estratégica e muito profissionalismo, ela relata que, o mercado está seguindo para um caminho, onde o influenciador precisa passar credibilidade do produto, e não apenas vender. Por isso, prefere fechar contra-

tos de longo prazo, construindo parcerias sólidas e confiáveis com marcas seletas, para manter a autenticidade com seu público.

Com a missão de “impactar com propósito a vida das pessoas”, ela revela que um dos maiores desafios de sua carreira foi conseguir convencer o mercado local sobre a importância do marketing de influência. “No começo, o maior desafio não foi aparecer na internet, foi mostrar para as empresas que contratar um influenciador não é gasto, é investimento em visibilidade e crescimento da marca”, destaca. Graças à sua persistência, Thay hoje desfruta da oportunidade de poder viver daquilo que um dia foi um sonho e ama fazer.

Com o objetivo de compartilhar sua experiência e impulsionar o mercado de influenciadores no Litoral Norte, ela almeja desenvolver uma consultoria para aqueles que desejam trilhar os seus passos como influencer de sucesso, com a mesma qualidade de cursos oferecidos em São Paulo e outras capitais. Por meio dessa consultoria, ela pretende abordar temas como precificação, negociação de parcerias e estratégias para sair da permuta. E como um “projeto piloto”, ela se prepara para ensinar um futuro “influencer”, ajudando-o a transformar seu perfil em um negócio lucrativo.

“Criar na internet é um processo, e ninguém começa acertando sempre. Errar faz parte da jornada, e é assim que a gente aprende e melhora. O importante é não deixar o medo te travar”, aconselha a influencer aos jovens que desejam seguir essa carreira. Para ela, o segredo é sempre entregar mais do que o combinado com o cliente e, acima de tudo, não deixar sua autenticidade de lado, pois é ela quem cria conexões genuínas com a comunidade que se formou ou formará ao seu redor.

Acesse o Instagram @sampaiothaynara e o Youtube @tacomathay, onde a influencer compartilha episódios reais, leves e inspiradores que mostram os bastidores, aprendizados e desafios da sua rotina como criadora, influenciadora, mãe e mulher multitarefa, na série “Tá com a Thay – Jornada”, lançada em junho deste ano.



ANUNCIE

ROCK NEWS 98.5



O ROCK NUNCA MORRE!

 **12 98819-8670**

COMERCIAL1@ONDAS985.COM.BR

    **@ROCKNEWSLITORAL**

ANUNCIE



A ONDA É MUITO MAIS!

 **12 98819-8670**

COMERCIAL1@ONDAS985.COM.BR

    **@ONDAFM101.1**

Oportunidade
para
Investidores

Viva a exclusividade frente ao mar!



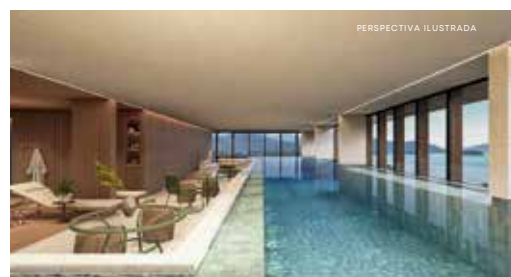
Arquitetura icônica com a assinatura **SHIEH ARQUITETOS ASSOCIADOS**, reconhecida por seus trabalhos premiados no Brasil e no exterior, com especial atenção de **Leonardo Shieh**, Mestre de Arquitetura em Desenho Urbano pelo *Massachusetts Institute of Technology* (MIT).

2, 3, 4 e 5 dormitórios com suítes Varanda gourmet | Cobertura duplex

Elevador e Jacuzzi privativos nas coberturas (itens opcionais)

- | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Frente mar | Espaço gourmet completo | Piscina coberta aquecida |
| Acabamentos Premium | Espaço Zen Pet place | Salão de festas e jogos |
| Academia com vista mar | Spa Sauna Beauty Care | Segurança Privacidade |

Marbello
RESIDENCIAL



Praia do Massaguaçu - Caraguatatuba/SP



Ligue para mais informações:

(12) **99150.5005**



Jempar
Desde 1975

LANÇAMENTO

Líder
Imóveis Caraguá
CRECI: 30779-3

EMPREENDIMENTO REGISTRADO SOB O Nº R.3/75.821 NO 1º CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS DE CARAGUATATUBA-SP, NOS TERMOS DE LEI Nº 4.591/64.
TODAS AS IMAGENS E PERSPECTIVAS CONTIDAS NESTE MATERIAL SÃO MERAMENTE ILUSTRATIVAS, PODENDO SOFRER ALTERAÇÕES. AS UNIDADES SERÃO ENTREGUES CONFORME ESTÁ DETALHADO NO MEMORIAL.