

página 8  
**turismo**

Conheça **São Bento do Sapucaí** e seus encantos em nossa Serra da Mantiqueira



Foto: Ariele de Vitis

página 7  
**entreNós**

**Mary Help** traz momentos inspiradores na coluna social que tornou-se referência em nossa RMVale.



Foto: Divulgação

# Gazeta Popular. SEMANÁRIO DA RMVALE

20 dezembro 2024 • ANO 2 • Nº 64 • R\$ 5,00



Diretor-Presidente:  
Douglas Spada  
(11) 99634-4848

DE 01/01/24 ATÉ 19/12/24  
**IMPOSTOMETRO**  
**R\$ 3.493.736.758.354**

**SALÁRIO MÍNIMO PAULISTA**  
**R\$ 1.640**

manhã tarde noite  
30° máxima  
19° mínima

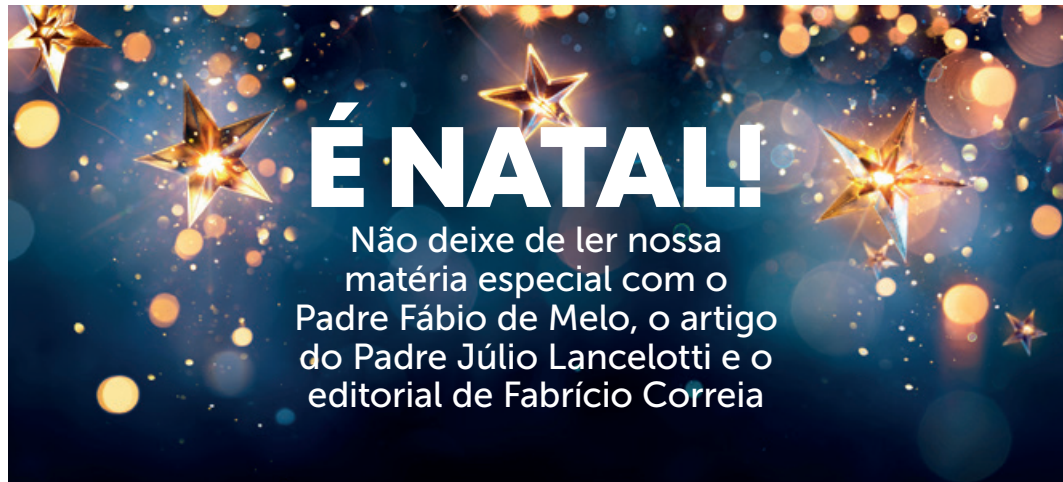
[f](#) [ig](#) /gazetapopularoficial



Foto: Divulgação

## CAÇAPAVA PÉTALA LACERDA CONTRATA OBRA HISTÓRICA DE MACRODRENAGEM E REVITALIZAÇÃO DA AVENIDA BRASIL

A prefeita de Caçapava, Pétala Lacerda, reafirma seu compromisso com o progresso da cidade ao assinar o contrato para a execução da última e mais aguardada etapa das obras de macrodrenagem do Manoel Ito e revitalização da Avenida Brasil.



### É NATAL!

Não deixe de ler nossa matéria especial com o Padre Fábio de Melo, o artigo do Padre Júlio Lancelotti e o editorial de Fabrício Correia

Por **Fabrcio Correia**

O Natal é mais do que um momento de celebração; é uma oportunidade de renovação. E onde melhor começar essa transformação do que no lar, o espaço que reflete nossa essência e acolhe nossas vivências? Assim como o espírito natalino desperta em nós o desejo de generosidade e reconexão, também nos inspira a olhar para nossa casa como um espelho daquilo que queremos ser.

Muitas vezes, os ciclos da vida se repetem e nos sentimos estagnados. O reflexo disso se manifesta em cantos esquecidos, gavetas desorganizadas e espaços que deixam de inspirar. Mas o Natal nos convida a um novo começo, mostrando que a transformação começa nos pequenos gestos: um canto reorganizado, uma decoração iluminada ou um objeto carregado de significado. É no simples que reside a magia da mudança.

O lar, nessa época do ano, torna-se o palco principal para a celebração do afeto e da união. Uma árvore de Natal montada com cuidado, luzes que aquecem a alma e cheiros que evocam memórias são mais do que símbolos; são atos de amor que nutrem nossa conexão com o mundo. Ao cuidar da casa, organizamos também nossos pensamentos, permitindo que a energia flua com mais leveza e que o espírito de gratidão nos guie.

Como terapeuta integrativo, vejo no cuidado com o lar um reflexo direto do cuidado conosco. A desordem gera ruídos que afetam nosso bem-estar emocional. No entanto, quando nos dedicamos ao espaço que habitamos, criamos um campo vibracional mais harmonioso. Esse equilíbrio não exige grandes mudanças. Um detalhe aqui, uma limpeza ali, uma vela acesa ou uma planta que respira vida: tudo contribui para transformar a casa em um santuário de serenidade.

Neste Natal, proponho que, ao invés de buscar mudanças grandiosas, façamos do lar um espaço de reconexão. Revitalizar um cômodo, doar o que não usamos ou apenas reorganizar um pequeno espaço já pode ser o suficiente para trazer uma sensação de acolhimento. Quando transformamos o lar, revitalizamos também o espírito, abrindo espaço para sonhos e possibilidades.

A casa é mais do que um abrigo; é o lugar onde o Natal se torna real. É onde gestos de carinho encontram morada, onde histórias são compartilhadas e onde a esperança se renova. Que possamos cultivar, neste final de ano, não apenas um ambiente bonito, mas um espaço que reflita o amor, a paz e a luz que desejamos carregar para o futuro.

Feliz Natal, e que a transformação comece no coração do seu lar.

**Fabrcio Correia** é jornalista, escritor e terapeuta integrativo com especialização em Musicoterapia, Vibroacústica e Reiki.

por **Fabrcio Correia**

## Salário

Os **vereadores de Cruzeiro** aprovaram um aumento de 109% em seus salários, que passarão de R\$ 5,6 mil para R\$ 11,5 mil a partir de 2025. O projeto foi aprovado por 9 votos a 1, com oposição da vereadora **Sandra da Cunha** (MDB). O vice-presidente da Câmara justificou o reajuste como uma adequação à Lei Federal, após anos de congelamento salarial.

## Contas aprovadas

O **TCE-SP** aprovou as contas de 2022 da **Prefeitura de São José dos Campos**, com uma advertência e 24 recomendações. Entre os pontos, reduzir filas na saúde, resolver falta de medicamentos e distribuir uniformes escolares. A Prefeitura informou que as escolas municipais já possuem AVCB e que a regularização de outros imóveis está em andamento. Além disso, novos professores foram contratados para 2025, e medidas para ampliar a transparência nos pagamentos públicos já foram implementadas. Diversas ações estão sendo desenvolvidas para atender às exigências do órgão fiscalizador.

## Aposentadoria

**Robson Marinho**, ex-prefeito de São José dos Campos e conselheiro do TCE-SP desde 1997, deixa o cargo aos 75 anos, por aposentadoria compulsória. Durante sua atuação no TCE, destacou-se na fiscalização de contas públicas municipais, mas sua trajetória foi marcada por controvérsias. Afastado por mais de sete anos devido a investigações de corrupção no caso Alstom, teve as acusações arquivadas em 2021 por prescrição de idade. O TCE-SP permanece como um órgão essencial na gestão e controle das finanças públicas no estado de São Paulo.

## Regularização

A Prefeitura de Guaratinguetá entregou 187 títulos de regularização de imóveis no bairro Santa Luzia, atendendo moradores que aguardavam há 24 anos. A ação, realizada em parceria com a CDHU, faz parte do esforço do governo **Marcus Soliva** em avançar na regularização fundiária. O conjunto habitacional Guaratinguetá E – Santa Luzia inclui ruas como Manoel Casemiro Filho e José Benedito Giannico. No evento, representantes destacaram o impacto da legislação atual para acelerar processos.

## nota 10 🤗

Para o prefeito **Toninho Colucci** que diplomado prefeito pela quarta vez em Ilhabela demonstra a mesma intensidade de servir que em seu primeiro mandato.

## Adiamento

A Câmara de Taubaté adiou o julgamento das contas de 2020 do ex-prefeito **Ortiz Junior**, após pedido de vista do vereador **Nunes Coelho** (Republicanos), aliado do ex-prefeito. O parecer do TCE foi desfavorável, e as contas só serão aprovadas se 13 dos 19 vereadores votarem a favor. Caso rejeitadas, Ortiz poderá enfrentar inelegibilidade, sujeita à análise da Justiça Eleitoral.

## Orçamento

A **Câmara de Taubaté** aprovou a LOA de 2025, com orçamento de R\$ 1,865 bilhão, um aumento de 10,35% em relação a 2024. Incluindo a administração indireta, o total projetado é de R\$ 2,578 bilhões, crescimento de 13,1%. A margem de remanejamento, inicialmente proposta para ser reduzida de 20% para 6%, foi mantida, garantindo flexibilidade à gestão de **Sérgio Victor** (Novo), que assumirá no próximo ano. A medida foi justificada por vereadores com base em orientações do TCE para limitar ajustes à inflação.

## Condenação

O Tribunal de Justiça de São Paulo manteve a condenação do ex-prefeito **Roberto Peixoto** e da ex-vereadora **Maria Teresa Paolicchi** por improbidade administrativa, ampliando a pena para suspensão dos direitos políticos por seis anos e pagamento de multa. O caso envolve desvio de função de servidor público para atividades particulares ligadas à ONG da ex-vereadora, com uso de veículos da Prefeitura e cobrança de valores de pacientes. As defesas alegam ausência de dolo e anunciaram novos recursos.

## Homenagem

O vereador **Marcão da Academia** (PSD) propôs conceder o título de cidadão joseense ao ex-prefeito e atual vice-governador de São Paulo, **Felício Ramuth** (PSD). Nascido em São Paulo em 1968, Felício mudou-se para São José dos Campos aos 17 anos e governou a cidade entre 2017 e abril de 2022, quando renunciou para disputar o governo estadual. A honraria reconhece sua trajetória e impacto na cidade.

## nota 0 🙄

Para **Pablo Marçal**, o neopolítico e ex-coach foi censurado por uma emissora de televisão após postar "fake News" sobre sua contratação.

expe  
diente

### JOINT VENTURE

#### Grupo Gazeta Popular

- Diretor-Presidente: Douglas Spada
- Jornalista Responsável: Jácomo - MTB 36.030
- Kocmoc New Future Entertainment
- CEO: Fabrcio Correia

### Gazeta Popular da RMVale

- Colunistas: Danilo Magri, Fabrcio Correia, Luis Phytthon, Mary Help e Rodrigo Cabrera Gonzales
- Supervisão de preparação digital: Asaf Correia
- E-mail: jornal@gazetapopularoficial.com.br / CNPJ: 26.895.034.0001-85 / (11) 99634-4848

Gazeta Popular.

KOCMOC  
NEW FUTURE ENTERTAINMENT

# PÉTALA LACERDA

## CONTRATA OBRA HISTÓRICA DE MACRODRENAGEM E REVITALIZAÇÃO DA AVENIDA BRASIL

por: redação

A prefeita de Caçapava, Pétala Lacerda, reafirma seu compromisso com o progresso da cidade ao assinar, nesta segunda-feira, 16 de dezembro, o contrato para a execução da última e mais aguardada etapa das obras de macrodrenagem do Manoel Ito e revitalização da Avenida Brasil. O contrato, firmado com o Consórcio Eraguilera I, marca o início de uma transformação significativa no combate às enchentes e na requalificação urbana da região, com previsão de início ainda este ano.

O projeto, que representa um investimento de R\$ 24,45 milhões financiados pela Desenvolve São Paulo, será executado pelas empresas ERA-Técnica Engenharia Construções e Serviços Ltda. e Ramon Aguilera Participações e Empreendimentos Ltda. Esta etapa inclui intervenções estruturais na sub-bacia hidrográfica do Ribeirão Manoel Ito e melhorias ao longo da Avenida Brasil, consolidando um modelo de urbanismo moderno e eficiente.



Foto: Divulgação

Sob a liderança de Pétala Lacerda, a Prefeitura já realizou etapas importantes para minimizar os impactos das enchentes, como a instalação de aduelas na Estrada dos Areeiros, a conexão do córrego Nhá Mocinha à rede de drenagem da Vila Pantaleão, e a readequação do canal do córrego Manoel Ito no 6º BIL.

Com previsão de oito meses de duração, as novas obras prometem não apenas soluções para os problemas

históricos de alagamento, mas também um novo olhar para a infraestrutura urbana, integrando funcionalidade e qualidade de vida para os moradores.

**“Essa obra é um divisor de águas para Caçapava. Estamos resolvendo problemas que impactaram a vida da população por décadas e trazendo mais segurança e desenvolvimento para nossa cidade”,** declarou a prefeita, destacando o impacto histórico dessa conquista para o município.

## CONSELHO DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA TOMA POSSE EM SÃO JOSÉ

A Prefeitura de São José dos Campos deu posse, nesta quarta-feira (18), aos membros do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa. São 28 conselheiros, sendo 14 do poder público e 14 da sociedade civil organizada, com titulares e suplentes, para mandatos no biênio 2024-2026.

O conselho, parceiro da Prefeitura, tem como objetivo discutir, estabelecer normas e fiscalizar as ações relacionadas aos idosos no município, entre outras atribuições.

"Estou motivada para este segundo mandato. São José cuida muito bem dos idosos e nós do conselho vamos continuar trabalhando para, junto com a Prefeitura, melhorar cada vez mais a vida dos nossos idosos", disse Vilma Wanderley da Silva Bueno, representante do segmento usuários, pertencente aos grupos de convivência.

"Estamos chegando agora ao conselho e esperamos contribuir, com a experiência que temos no atendimento ao idoso. Queremos aprender com as iniciativas em prol dos idosos que São José realiza tão bem", afirmou Guilherme Luca, representante da Kanzen, entidade cujo nome significa Plenitude em japonês.

### Proteção e cuidados

São José possui uma ampla rede integrada de prestação de serviços, apoio, proteção e defesa dos direitos das pessoas idosas, envolvendo diversas secretarias municipais e com ações ao longo de todo o ano.

A Prefeitura, por meio da Secretaria de Apoio Social ao Cidadão, mantém a Assessoria de Políticas Públicas para Pessoas Idosas.



Foto: Claudio Vieira/PMSJC

## SÃO SEBASTIÃO PROGRAMA MUNICIPAL 'QUALIFICA SÃO SEBÁ' FORMA MAIS DE 4,3 MIL ALUNOS EM 2024

A Prefeitura de São Sebastião, por meio do Centro Integrado Profissionalizante (CIP), vinculado à Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Social (SEDES) realizou na terça-feira (17), na arena esportiva 'Amaro Buarque Sampaio' (Ginásio Topolândia), a formatura de 4.387 alunos do programa municipal 'Qualifica São Sebá' 2024.

Entre os mais de 4 mil formandos, estão adolescentes com mais de 14 anos, jovens,

adultos, pessoas idosas acima dos 60 anos e bolsistas do Programa Emergencial de Auxílio ao Desemprego (PEAD).

Participaram do cerimonial Antônio Iran, gerente da Transpetro São Sebastião; Gilson Ribeiro, representante do gerente regional do Sebrae Paulo Cereda; Ana Lúcia Cursino, coordenadora de relacionamento do Senai; Luís Antônio de Lima, gerente do Senac; Nivea Quinsan, diretora do CIP; Elias Rodrigues, secretário adjunto da SEDES; prefeito Felipe Augusto e as vereadoras eleitas Maria Ângela Laurito e Henriana Lacerda.

"O programa Qualifica São Sebá multiplica oportunidades. Contem com o Sebrae sempre. Parabéns formandos", disse Gilson Ribeiro.

Ana Lúcia Cursino parabenizou os alunos. "Sucesso nesta nova etapa. Este programa é o maior em capacitação do Estado de São Paulo e um dos maiores de qualificação profissional gratuita do país", avaliou.



Foto: Elton Ramos e Ana Paula Silva | PMS

## FUNDAÇÃO PRÓ-LAR DE JACARÉI ENTREGA NOVAS CASAS PARA FAMÍLIAS DA RUA JAVARI

A Fundação Pró-Lar entregou na manhã de quinta-feira (19), novas casas para quatro famílias da Rua Javari, localizado no Jardim Paraíba, às margens do Rio Paraíba do Sul. Essas famílias moravam em área de risco no mesmo bairro, e agora, poderão viver em segurança.

"Eu morava aqui há muito tempo, mas a Justiça veio e embargou nossas casas. Foram quase três anos de aluguel-social, morando aqui no bairro mesmo, mas não via a hora de voltar pra cá, para minha rua, minha vizinhança. Agora estou muito feliz com a casa nova", contou Drikka Schinayder, que mora com sua mãe.

Todos os imóveis possuem dois dormitórios, sala, cozinha, banheiro e área de serviço. O investimento foi de aproximadamente R\$ 720 mil. Ao lado das casas haverá também uma área de preservação, que será revegetada, com novas árvores e protegida por uma grade, já instalada.

"Eu sempre morei aqui e foi muito triste quando precisamos sair. Ficamos morando com aluguel-social e agora, finalmente, temos nossa casa novinha, e só temos a agradecer, porque a antiga já estava velha, com alguns problemas. Agora, tenho certeza que vamos ser ainda mais felizes aqui, eu e meus dois filhos, de 18 e 12 anos", disse Daiane Lúcia.



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

## PREFEITURA DE PINDAMONHANGABA ENTREGA CMEI TABAÚ PARA 150 ALUNOS



Foto: Divulgação

A Prefeitura inaugurou o CMEI (Centro Municipal de Educação Infantil) Tabaú no dia 19. A unidade foi denominada Professora Andrea Cristina de Souza Bissoli, por meio de lei de autoria do vereador Renato Cebola.

O CMEI Tabaú tem capacidade para atender 150 crianças de 0 a 3 anos. A unidade vai receber alunos que estavam na lista de espera e também de outras unidades próximas.

“Da mesma forma, a transferência de estudantes também possibilita a abertura de novas vagas em outros CMEIs”, disse a secretária de Educação, Luciana Ferreira. Ela explicou que o CMEI Tabaú terá turmas em tempo integral e parcial e vai contar com nove professores, um diretor e 31 funcionários. Os pais interessados em fazer matrículas devem fazer cadastro pelo site <https://www.educapinda.net.br/>, a partir da segunda quinzena de janeiro de 2025.

A unidade fica no mesmo imóvel da sede da Secretaria de Educação (Rua General Julio Salgado, 996). As obras do CMEI foram doadas pela empresa Hikari Engenharia, por meio do Termo de Doação sob Protocolo nº 59.593/2024, conforme Decreto nº 5.431/2017. “Recebemos a doação dos serviços de adaptação de um prédio já existente, que foi transformado em CMEI. São serviços que totalizam cerca de R\$ 200 mil e incluem instalação de piso de borracha, revestimentos, sanitários, cobertura de policarbonato, telhado, luminárias, portas, janelas, gradil, pintura, dentre outros”, explicou Luciana Ferreira.

O prefeito eleito Ricardo Piorino ressaltou diversos investimentos na educação. “Este ano já chamamos mais de 112 professores do concurso público. Além disso, nos últimos anos construímos, reformamos e ampliamos outras unidades, estamos utilizando tecnologia para aprendizagem, com lousas digitais, chromebooks, bem como a entrega de uniforme e material escolar para todos os alunos, melhorias na merenda, no transporte e na segurança dos alunos, além de capacitação dos nossos profissionais”.



# FELIZ NATAL DE JESUS

O Natal sempre traz a mensagem da vida que teima em ser mais forte e mais importante, apesar de frágil e pequena.

O menino no presépio de Belém nos mostra a contradição com tudo o que fazemos para celebrar o seu nascimento. O próprio Jesus é o presente, ele está presente em nossa vida, nos momentos de desafio e de esperança. O natal de Jesus não é o consumismo, é o amor que se consome, se entrega e se encarna em nossa vida. Olhar para a criança na manjedoura e ver Deus é um exercício de fé, de amor, que faz superar e resistir a tudo o que nos destrói.

O Natal é gesto amoroso de Deus que se faz humano para viver conosco e ser um de nós. O Natal é a boa notícia de que só vale à pena viver por um grande amor! Natal é festa da vida, dedicação às crianças, aos idosos, aos doentes, aos esquecidos, excluídos e marginalizados. Os pastores pobres de Belém foram os primeiros a receber e a aceitar a notícia do nascimento do menino Jesus.

A lição do Natal nos mostra que precisamos de muita mudança para que possamos reconhecê-lo presente no mundo de hoje. A luta contra a Aids e a defesa da vida de todos os que vivem com Aids é mensagem permanente do natal que não tem ocaso e que nos convida a tornar a vida mais humana. A grande tarefa do cristão é tornar a vida mais humana. Feliz Natal de Jesus!



**Padre Júlio Lancellotti** é membro da Pastoral do Menor da Arquidiocese de São Paulo e diretor da Casa Vida, local que abriga crianças e adolescentes carentes infectados pelo vírus da Aids



# NATAL

## É UM CONVITE A SERMOS MELHORES TODOS OS DIAS”, DIZ PADRE FÁBIO DE MELO

por: redação

**E**m uma pensata repleta de reflexão e espiritualidade, Padre Fábio de Melo traz à tona o verdadeiro significado do Natal, resgatando a essência dessa data tão especial para os cristãos. “Natal não é só uma comemoração de um dia. É um chamado diário a sermos melhores, a deixarmos Deus nascer em nós e através de nós”, inicia o sacerdote, emocionando fiéis e admiradores.

Padre Fábio explica que o Natal é mais do que uma data no calendário ou um momento de trocas de presentes. “Essa celebração, que no passado foi um festival de colheita, que foi ressignificada pelo cristianismo como a festa do nascimento de Jesus, o novo sol da humanidade. Ele veio para iluminar, aquecer e guiar nossas vidas. Mas a pergunta é: como estamos deixando essa luz brilhar em nós?”, questiona.

Para o sacerdote, a rotina de Jesus, que viveu de forma simples e dedicada ao próximo, é o maior exemplo de como podemos viver a fé no dia a dia. “Às vezes, romantizamos a vida de Jesus, como se fosse algo inalcançável. Mas ele viveu como nós: em uma rotina simples, crescendo na consciência de sua missão e fazendo dela um ato de entrega total. Celebrar o Natal é ter a coragem de assumir esse compromisso: sermos Deus onde estivermos”, enfatiza.

Padre Fábio também destaca a importância de olhar para o próximo com empatia e generosidade, características tão presentes no espírito natalino. “É impossível viver o Natal em solidão ou egoísmo. Essa data nos convida a perceber o sofrimento do outro, a sermos mais amorosos, mais atentos. Mas isso não pode se restringir a um dia ou dois. O espírito de Natal precisa se estender por todo o ano”, ressalta.

O sacerdote reforça que ser cristão é um desafio diário, mas também uma oportunidade única. “Quando fomos batizados, recebemos o desafio de ser Jesus novamente no mundo. É uma responsabilidade enorme, mas também uma graça. Tudo o que é bom em nós é manifestação divina, e Deus nunca desiste

de nós, nem no nosso último momento. Por isso, precisamos cultivar as virtudes, mesmo aquelas que nos são mais difíceis, como paciência, generosidade e honestidade”, aconselha.

A mensagem de Natal do Padre Fábio de Melo é clara: o nascimento de Jesus é um chamado para vivermos com propósito, reconhecendo o sagrado em nós e nos outros. “Se você quer crescer como cristão, precisa viver o espírito do Natal todos os dias. Que possamos, com humildade, fazer da nossa vida uma extensão da presença de Deus no mundo. Esse é o maior presente que podemos oferecer a Ele e aos que nos cercam”, finaliza, deixando uma lição que ecoará muito além desta época do ano.



**Saúde de  
qualidade sem  
pesar no bolso!**

Agende já sua consulta no CEMEG,  
sua nova opção de excelência em  
saúde de forma acessível.

R\$ **70**  
Consultas  
a partir de

AGENDE JÁ SUA CONSULTA  
(11) 2630-0673



# entre, *Com Mary Help* nos



Ao final deste ano, quero expressar minha profunda gratidão pela oportunidade de ter assumido uma coluna social na Gazeta Regional, a convite da minha querida amiga, a jornalista Anna Dennz, presidente da Associação Paulista dos Colunistas Sociais. Durante o período em que Anna está licenciada, tenho procurado realizar meu trabalho com zelo, carinho e responsabilidade.

Anna, mesmo distante, sempre se faz presente em minha vida, emanando as melhores energias e acompanhando tudo com muito carinho. Agradeço imensamente por essa confiança e por abrir essa porta tão especial para que eu faça o que amo fazer há anos: amizades, coberturas e divulgações.

Então gente, a boa nova que trago — já anunciada para 2025, durante o primeiro encontro das Mulheres Solidárias na RM Vale, no almoço realizado no Vivá Gastronomia no dia 06/12 — é que o nome da coluna "Entre Nós" não foi escolhido por acaso. Juntas, daremos continuidade a este trabalho que tanto amamos. Enquanto aguardo o retorno dessa grande amiga e profissional da comunicação, vivo com muita alegria essa expectativa. Estou amando essa experiência e, em breve, estaremos escrevendo juntas sobre os acontecimentos e eventos da RM Vale e de todo o Brasil!

O colunismo social é uma editoria que traz imensa felicidade. Ele nos permite promover a sociedade, incentivar a solidariedade e cultivar empatia, respeito e carinho por todos.

Aproveito para agradecer a Deus por essa maravilha que é ter cada um de vocês como leitores e amigos, sempre incentivando e promovendo o que faço. Que 2025 chegue trazendo ainda mais motivos para sorrirmos juntos. Prometo que logo estaremos de volta, porque, afinal, quando ela retornar, tudo "Entre Nós" será ainda melhor!

**Desejo um excelente Natal a todos!**

Beijos carinhosos,  
Mary Help

## Mulheres Solidárias - RMVale

Estiveram presentes nessa grande comemoração mulheres especiais, que abrilhantaram o evento: Ana Karin Andrade, Anna Dennz, Alessandra Guedes, Silvana Carvalho, Silvana Herrera, Pétala Lacerda, Andréia Martins, Anapaula Pedro, Marly Lamarca, Valéria Gouvêa, Flávia Lacerda, Renata De Paula, Marlize Baliere, Cris Gouvea, Maria Helena El Khouri, Maria Helena Goffi, Judith Fernandes, Marisol Nakamura, Norma Oliveira, Helô Tatui, Virgínia Machado, Beatriz Kobazz, Arlete Bardan e Karina Rotband. Agradecimento especial a LUXAORO, linha de cosméticos capilares, que presenteou todos os presentes com seus produtos.



## Natal Iluminado

Regina Duarte, Ângela Nascimento e Toninha apresentaram-se na programação de Natal da "Cidade Simpatia".



## Celebração

Raiane Brancatti, apresentadora da TV Band Vale, celebrou seus 30 anos com uma festa que reuniu familiares e amigos em um ambiente cheio de estilo. Parabéns, Raiane!



## Niver

Camila Sampaio comemorou seu aniversário ao lado do marido, Márcio, da filha Ana Luiza e de amigos no restaurante Doul Gastrobar. A animação tomou conta do evento.



## Merry Christmas

Uma noite marcada por glamour e sofisticação foi a festa de confraternização da TV e Rádio Metropolitana de Taubaté. A anfitriã da noite, Ivonete Lacerda, esteve acompanhada de Nina de Sá e Jessica de Paula.

# SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

## O ENCANTO DA SERRA DA MANTIQUEIRA EM CULTURA, AVENTURA E GASTRONOMIA



Foto: Aniello de Vita



Foto: oliq.com.br



Foto: pousadadoquilombo.com.br

por: **redação**

Situada na deslumbrante Serra da Mantiqueira, São Bento do Sapucaí é um refúgio que combina natureza exuberante, cultura vibrante e uma gastronomia que desperta os sentidos. Seja para os amantes de aventura ou para quem busca descanso em um cenário acolhedor, a cidade se destaca como um dos destinos mais completos e cativantes do Brasil.

### Aventura e Contato com a Natureza

O turismo em São Bento do Sapucaí é marcado por suas belezas naturais e por uma ampla oferta de atividades ao ar livre. O Complexo da Pedra do Baú é o grande cartão-postal da cidade, composto pelas formações rochosas da Pedra do Baú, Bauzinho e Ana Chata. É um paraíso para trilheiros e escaladores, oferecendo trilhas desafiadoras e vistas de tirar o fôlego.

Entre as trilhas mais populares estão as que levam ao topo da Pedra do Baú, desafiando os mais aventureiros com subidas íngremes e recompensando-os com panoramas impressionantes. Para

quem prefere algo mais leve, as trilhas do Bauzinho e da Ana Chata proporcionam passeios igualmente deslumbrantes. Além das trilhas, São Bento é famosa por suas cachoeiras. A Cachoeira do Toldi, com sua queda majestosa de 70 metros, é uma das mais visitadas, mas não menos encantadoras são as Cachoeiras dos Amores e do Poço, que oferecem momentos de paz em meio à natureza.

### Sabores da Serra: Uma Viagem Gastronômica

A gastronomia de São Bento do Sapucaí é um espetáculo à parte. Com sabores que exaltam os ingredientes típicos da Serra da Mantiqueira, os restaurantes locais oferecem desde pratos tradicionais até experiências gastronômicas sofisticadas.

O Taipa Restaurante é referência em alta gastronomia regional, combinando técnicas contemporâneas com ingredientes locais, como trutas frescas, queijos artesanais e o famoso pinhão. Já o Oliq Azeites oferece uma experiência completa: além de produzir azeites de altíssima qualidade, o

espaço recebe visitantes para degustações e passeios em seus olivais.

Para quem busca simplicidade com um toque caseiro, o Restaurante Sabor da Serra é a pedida certa. Com pratos que remetem à culinária da vovó, o local é perfeito para uma refeição acolhedora após um dia de aventuras.

### Hospedagem: Descanso com Vista para a Montanha

São Bento do Sapucaí oferece opções de hospedagem que combinam charme e conforto, ideais para casais, famílias ou grupos de amigos. A Pousada do Quilombo é uma das preferidas, com acomodações aconchegantes e uma vista espetacular da Serra da Mantiqueira. Já o Chalé Refúgio da Pedra é perfeito para quem busca tranquilidade e proximidade com a natureza.

Recentemente, São Bento foi premiada pelo SEBRAE-SP com o Prêmio Prata de Excelência no Atendimento, destacando-se pela hospitalidade e pela qualidade dos serviços oferecidos aos visitantes.