

POLÍTICA

Os caminhos
de Ramalho
na política)) 5



DIVULGAÇÃO

COLUNA

A máscara
da educação
militante)) 7



ESHOJE

CULTURA

Ópera do
século XVIII
em Vitória)) 9



DIVULGAÇÃO

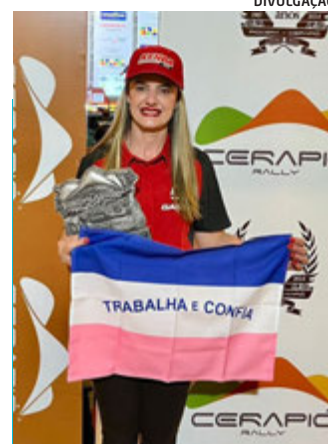
Comissão quer endurecer regras contra o pó preto

Quebra do Termo de Compromisso Ambiental (TCA) assinado por empresas poluidoras há cinco anos tem levado deputados capixabas a defenderem legislação mais rígida)) 3



UMA NOVA CARREIRA DEPOIS DOS 50)) 3

Cursos profissionalizantes têm sido cada vez mais procurados por pessoas dessa faixa etária para recolocação no mercado de trabalho



DIVULGAÇÃO

PÓDIO CAPIXABA FEMININO PELO MUNDO

Três mulheres trouxeram medalhas para o Estado em suas modalidades)) 8

PREVINA-SE DA RESSACA DE VINHO NA FOLIA

Mistura entre vinho, Carnaval e classe é tema de Coluna)) 10

FOTO DA SEMANA



INTERNauta ES HOJE

Uma caminhonete despencou de estacionamento em um edifício residencial no bairro Praia da Costa, em Vila Velha; o acidente aconteceu na tarde de terça-feira (30) na rua José Pena Medina, uma via bastante movimentada que dá acesso à praia

EDITORIAL

Nota 3,6 contra a corrupção

Da nota zero, que significa “altamente corrupto” para a nota 100, que denota um país “muito íntegro”, o Brasil recebeu 36 pontos no Índice de Percepção da Corrupção (IPC) de 2023, divulgado na última terça-feira (20) pela organização Transparência Internacional.

Dentre 180 países pesquisados, o Brasil ficou na 104ª posição, despencando 10 posições em relação ao último levantamento, que mede como especialistas e empresários enxergam a integridade do setor público nos países pesquisados.

Nosso País recebeu dois pontos a menos do que em 2022, ficando atrás da média global, de 43 pontos, atrás de países das Américas, como Uruguai (76 PONTOS), Chile (66 pontos), Cuba (42 pontos) e Argentina (37 pontos), amargando a sua segunda pior posição, somente acima dos anos de 2018 e 2019, quando somou 35 pontos.

Dentre os motivos que a Transparência Internacional justifica a péssima pontuação do Brasil está a falha “na reconstrução do pilar político de controle da corrupção”. Este, inclusive, é um assunto que vem sendo amplamente cobrado do atual governo desde a posse de Lula para o novo mandato, quando ele sequer citou o tema. E, desde então, vem dando pouca, ou nenhuma, atenção ao mesmo.

A entidade explica que o combate à corrupção é analisado sob três

pilares de um sistema de controles: o judicial, o político e o social. Embora a organização cite que o governo do ex-presidente Jair Bolsonaro tenha representado “um retrocesso no combate à corrupção do País” e que ele tenha se esforçado para atacar os três pilares, o relatório critica a flexibilização da Lei das Estatais por parte do presidente Lula.

“Já há sinais de piora nos termos atuais de barganha entre governo federal e Congresso, com a reintrodução de outra grande moeda de troca política: o loteamento das estatais”, pontua a Transparência Internacional, que cita o caso da Petrobras.

“Os efeitos já começaram a ser sentidos na principal empresa brasileira e foco de macro esquemas de corrupção, a Petrobras, com afrouxamento de regras de blindagem política no estatuto da companhia e nomeações de gestores atropelando vetos do departamento de compliance, inclusive indivíduos investigados por corrupção”.

Dentre a série de recomendações que a Transparência Internacional fez, estão a implementação

de uma política nacional anticorrupção desenvolvida com ampla participação da sociedade civil, a orientação para que o governo garanta máxima transparência nos programas de investimento público, como o Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), e a preservação da Lei das Estatais, fortalecendo os mecanismos de governança dessas empresas, “impedindo que se tornem moeda de troca”.

É triste perceber que, no Brasil, os governos mudam, mas a corrupção permanece e, pior ainda, se reinventa para servir de alguma forma os interesses daqueles que estão no poder. E estes, sempre colocarão as culpas nos seus antecessores.

O ano é 2024, mas parece que já vimos esse filme antes. É realmente difícil nutrir algum tipo de esperança na política brasileira para os próximos anos.

União e reconstrução? Nem um, nem outro. Por enquanto é divisão e desconstrução para construir o mais do mesmo o que temos visto.

Onde isso vai dar? Só Deus sabe. Aliás, ponha sua esperança Nele e, assim, ela estará no lugar certo.

ESPAÇO DO LEITOR

Igualdade salarial

Apesar dos significativos avanços no mercado de trabalho percebidos nos últimos anos, o IBGE ainda aponta disparidades na remuneração das mulheres. De acordo com o instituto, elas trabalham, em média, três horas por semana a mais do que os homens e possuem nível educacional mais alto, porém recebem salário 22% menor. Tal diferença salarial aumenta de acordo com o cargo ocupado. Mulheres em cargos de liderança, por exemplo, recebem cerca de 34% a menos que os profissionais do gênero masculino. As empresas precisarão se adequar de modo a prevenir fiscalizações e eventuais autuações, assim como investigações pelo Ministério Público do Trabalho e ações trabalhistas. A partir da apresentação dos dados, poderá haver questionamentos sobre a regularidade e adequação à norma decorrente da igualdade de cargos e salários entre os gêneros. É fundamental que as empresas façam uma revisão de cargos e salários, descritivo de funções, forma de avaliação e promoções, para mapeamento de potenciais riscos trabalhistas. É inegável que as medidas implementadas são passos cruciais para a busca da igualdade de gênero no mercado de trabalho, combatendo discriminação e promovendo importantes benefícios socioeconômicos para a coletividade.

.....
Anna Carolina Kalmus

INPE

O INPE é um dos ganhadores do “Prêmio CAPES-Elsevier 2023. Este prêmio é um reconhecimento às instituições de pesquisa brasileiras que se destacaram pela contribuição de maior impacto aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU. Ao todo, 66 instituições brasileiras foram elegíveis esse ano, e 13 delas receberam prêmios. Para 2024, o INPE inicia alguns projetos como a Missão Galileo Space Telescope que objetiva de medir o campo magnético solar e sua evolução para avançar na compreensão do funcionamento do Sol e sua relação com a Terra. E ainda o satélite CBERS-5 que irá elevar a resolução ótica sem perder a qualidade e o CBERS-6 que terá um radar no lugar de câmeras, permitindo o registro de imagens da Amazônia mesmo quando ela estiver encoberta por nuvens, um passo a mais para com-

bater os contraventores.

.....
Mario Eugenio Saturno

Adoecido digital

Janeiro branco é o mês de conscientização sobre o cuidado com a saúde mental e emocional. E com o nosso uso frequente das telas nada mais saudável do que saber como usar melhor a tecnologia para não se tornar um adoecido digital. A tecnologia é maravilhosa, sem dúvida. Mas a pressão que ela faz em nossas vidas tem deixado as pessoas dependentes de redes sociais, doentes com excesso de informação e contribuindo de sobremaneira para que nossa vida seja apenas uma experiência virtual. Tem muito pai consciente que entende que tela demais para o filho é perigoso, mas não olha para si mesmo. Lembre-se a mudança de comportamento digital começa pelo exemplo. Então as novas rotinas devem começar por você, depois serem adotadas pelos filhos e tão somente depois para sua comunidade ou empresa. O Janeiro Branco serve para a gente promover as boas práticas de saúde mental e emocional para se ter uma vida leve. A gente deveria falar sobre equilibrar nossa saúde todos os dias, mas em especial o Janeiro Branco nos dá uma grande oportunidade para falar sobre isso, começando por entender que uso saudável de telas precisa dar lugar a outras atividades, experiências e vivências para que não nos tornemos adoecidos digitais.

.....
Maria Augusta Ribeiro

Antifrágil

O mais importante para a vida é como você consegue aprender a aproveitar a jornada e o dia-a-dia. É estar presente naquele momento e não focar somente no resultado! Os números são apenas consequência. Olhar para trás me fez lembrar muito de focar na jornada e construir ambientes antifrágeis. É isso o que eu espero construir dentro das minhas empresas, um lugar onde as pessoas possam falhar, errar e sair por cima. Não é ser complacente com os erros, mas permitir que eles existam. Às vezes, o resultado vai ser muito bom. Em outras, nem tanto. Mas, na média, a empresa vai estar sempre crescendo. Continue acreditando em si e no potencial da sua equipe para superar qualquer barreira.

.....
Juliana Brito

Legislação contra pó preto deve endurecer

Aumento do índice do poluente chegou a 1245% em estação de monitoramento e presidente de Comissão defende regras mais rígidas

RODOLPHO PAIXÃO
jornalismo@eshoje.com.br

O aumento na presença de Poeira Sedimentável (PS), ou o famoso “pó preto”, no ar da Grande Vitória, apontado por relatório recente do Instituto Estadual de Meio Ambiente e Recursos Hídricos (Iema) e noticiado pelo portal **ES Hoje** nas últimas semanas, gerou desconforto não apenas aos habitantes da Capital, mas também nos diferentes atores públicos envolvidos na questão.

A quebra do Termo de Compromisso Ambiental (TCA), assinado pelas empresas poluidoras cinco anos atrás acaba por colocar em xeque a política ambiental praticada até o momento e forçar um endurecimento nas regras previstas pelo Estado. É o que defende o presidente da Comissão de Meio Ambiente da Assembleia Legislativa, deputado Fabrício Gandini (PSD), que questiona a falta de uma constante atualização nas exigências previstas em lei para grandes empresas do Estado.

“Hoje não existe uma lei que define os padrões da qualidade do ar no Espírito Santo. Somos governados por um decreto de 2013. Buscamos uma lei equilibrada, resultado da discussão social e que garanta os padrões da Organização Mundial de Saúde

NÚMEROS

5 anos

Desde que o TCA foi assinado pelas empresas poluidoras

300 mil

Pessoas mortas pela poluição do ar nas Américas a cada ano



Silenciosa e invisível a poluição atmosférica mata mais de 7 milhões de pessoas por ano no mundo

(OMS)”, frisou Gandini, que é autor do Projeto de Lei 494/2022, que estabelece Política, Normas e Diretrizes de Proteção da Qualidade do Ar Atmosférico no Espírito Santo, em tramitação no Legislativo estadual.

A preocupação do parlamentar faz sentido. Silenciosa e invisível em muitos casos, a poluição atmosférica mata mais de 7 milhões de pessoas por ano, segundo a OMS, sendo mais de 300 mil na região das Américas, de acordo com dados de 2021. O número é quase o mesmo do tabagismo ou da má-alimentação.

No Espírito Santo, durante o período em que deveria diminuir, entre novembro de 2022/2023, o aumento no índice de pó preto só em uma estação de monitoramento da Capital, foi de 1245%.

PRESTAÇÃO DE CONTAS

Muito antes do TCA assinado e das movimentações atuais para se atualizar a legislação, uma Comissão Parlamentar de Inquérito chegou a ser realizada na Assembleia Legislativa do Estado. Nela, nomes como o deputado Dary Pagung (PSB) discutiam maneiras de diminuir a incidência de agentes poluidores na atmosfera de Vitória. Em busca de responsabilizar as poluidoras, a CPI concluiu seus trabalhos determinando, em seu relatório final, a necessidade de prestação de contas por parte das mineradoras à Comissão de Meio Ambiente da Casa.

“Na época, a CPI do Pó Preto identificou os problemas e foram estabelecidas recomendações para cumprirem e diminuir

a poluição. Agora compete aos órgãos de fiscalização tomarem as medidas necessárias para o cumprimento das recomendações estabelecidas no relatório aprovado na CPI. A CPI ainda incluiu no relatório a necessidade de atribuir à Comissão de Meio Ambiente da Casa o poder de fiscalizar, apurar a conduta das principais empresas poluidoras em relação à poluição atmosférica e convocar, anualmente, para prestação de contas, representantes delas”, disse o deputado por meio de nota.

A reportagem entrou em contato com o Instituto Estadual de Meio Ambiente e Recursos Hídricos (Iema) com relação à fiscalização do cumprimento das metas do TCA pelas mineradoras, mas o órgão não respondeu.

Especialista defende atualização de legislação

APESAR DE não haver ainda sinais de medidas mais duras envolvendo o tema, a necessidade de se atualizar a legislação é alertada também por especialistas e, entre eles, há quem garanta que, apesar de donas de uma grande fatia da responsabilidade, as grandes empresas não são as únicas poluidoras, sendo também necessário ampliar o foco da discussão.

“As pessoas estão fixadas nessas indústrias e esquecem as outras fontes de poluição, como indústrias menores e, principalmente, o fluxo de trânsito que aumenta cada vez mais na Grande Vitória, onde a gente tem ônibus com a vida útil antiga, carros antigos... Uma poluição que vai muito além das mineradoras e a gente não tem muita informação, porque nossa rede de monitoramento foi construída de uma maneira a medir apenas esse tipo de poluição”, aponta a Doutora em Ciências com enfoque em Poluição do Ar e Saúde pela USP, Dione Conceição Miranda.

TATI BELING



“Buscamos uma lei equilibrada, resultado da discussão social e que garanta os padrões da OMS”

FABRÍCIO GANDINI, deputado

O TEMA DO #MOQUECAO27

O BRILHO DA SUSTENTABILIDADE

COMO DESCARTAR O LIXO DE FORMA SUSTENTÁVEL NO CARNAVAL

O QUE ESTAMOS FAZENDO FAZ SIM DIFERENÇA

SAMBÃO DO POVO - SETOR K - DIAS 2 E 3 DE FEVEREIRO

50+ buscam profissionalização

Governo abre 9 mil vagas gratuitas para cursos presenciais em todo o Espírito Santo

RODOLPHO PAIXÃO
jornalismo@eshoje.com.br

A escolha de uma profissão passa por muitas questões. Desde a afinidade, até a necessidade de melhorias de vida ou, ainda, a simples busca por novos conhecimentos. Na vida, nem sempre o encontro com uma profissão acontece cedo e aquela pergunta clássica de “o que você faz?” pode demorar a ser respondida. Nada demais, inclusive. Não para os mais de 66 mil novos alunos que se inscreveram, acima dos 50 anos, em cursos profissionalizantes no Brasil, em 2023.

Os dados são do Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial, Senai, e mostram um crescimento de 2% nesse perfil de aluno com relação a 2022, segundo dados da própria indústria, que aponta como mais procurados os cursos de Costura Industrial, Confeiteiro, Segurança em Instalações e ainda Serviços em Eletricidade, que reúnem 60% dos novos inscritos.

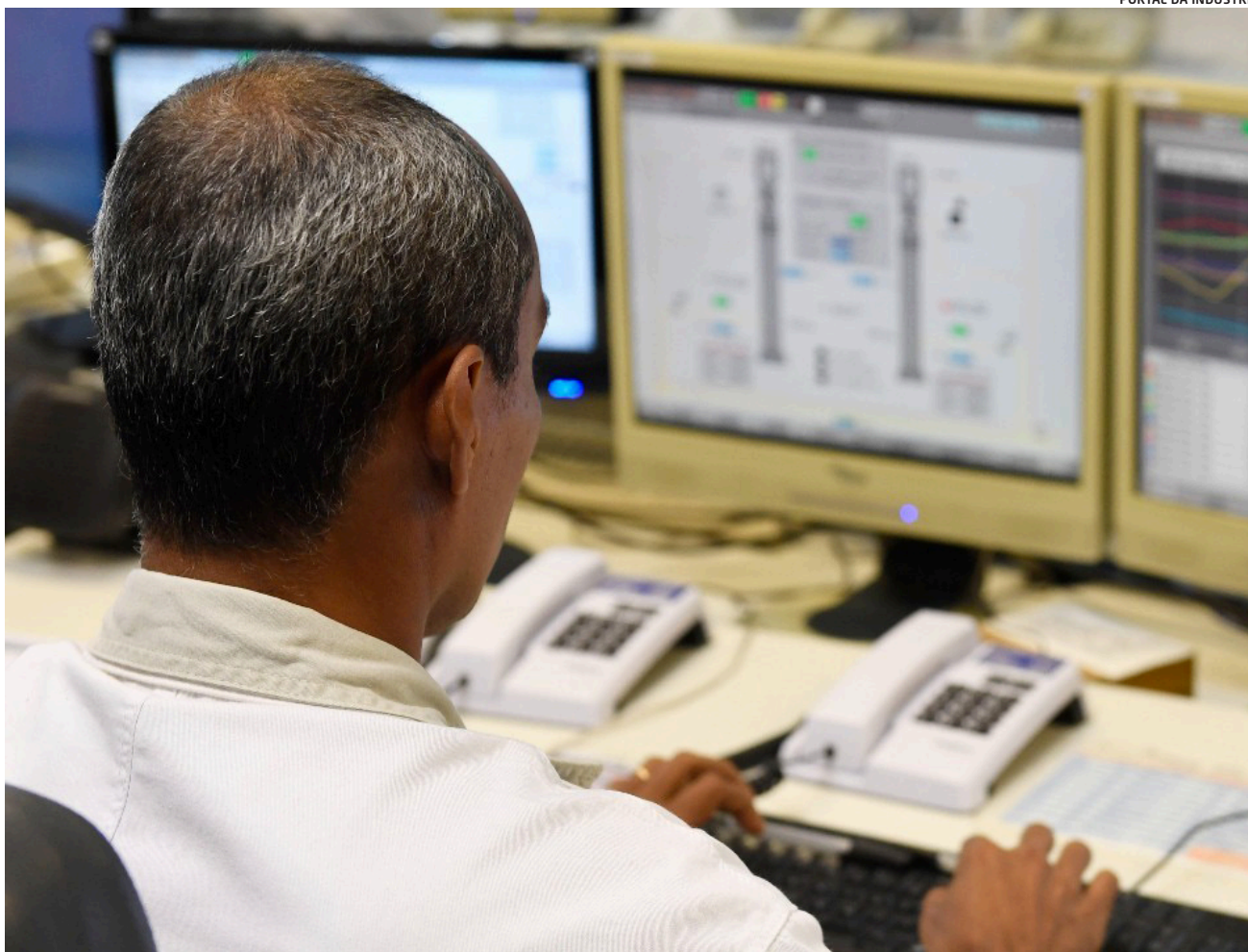
De acordo com a coordenadora pedagógica de um centro de ensino profissionalizante do Espírito Santo, esse crescimento no número de pessoas acima dos 50 anos não se dá apenas no setor industrial e é devido, basicamente, à procura por certificação de profissionais que já atuam nas suas áreas. “Geralmente é um aluno que já trabalha na área e não tem certificação. Acontece que, atualmente, para se inserir no mercado de trabalho, a certificação é muito importante e o curso profissionalizante oferece isso de maneira

DIVULGAÇÃO



“Hoje, para se inserir no mercado de trabalho, a certificação é muito importante, e o curso profissionalizante oferece isso de maneira prática”

RAIZA SOARES, coordenadora



PORTAL DA INDÚSTRIA

Dados do Senai mostram crescimento de 2% no perfil de alunos com mais de 50 anos nos cursos; os mais procurados são costura industrial, confeiteiro, segurança em instalações e serviços em eletricidade, que reúnem 60% dos novos inscritos

ra prática”, explica Raiza Soares.

Por aqui, a busca maior por qualificação acima dos 50 anos é comandada por cursos ligados à área da saúde. Mais especificamente o curso de cuidador de idosos, muito comum entre mulheres, mas que também é buscado cada vez mais por homens, garante a coordenadora: “Ao fim de 2022 e 2023 a gente chega ao crescimento de nove para 33 pessoas dentro de uma única turma do curso de Cuidador de Idosos. A maioria dos alunos ainda é de mulheres, mas existem muitas vagas para homens nessa área e eles têm procurado cada vez mais”.

MELHORIA DE RENDA

Uma das alunas do curso de Cuidador de Idosos é Teresa Lopes da Silva Araújo, de 62 anos. Pensionista, ela vê no curso mais do que uma possibilidade de melhoria na sua renda, já que entende fazer algo tanto para o

seu crescimento pessoal, quanto para ajudar o próximo. “O idoso é muito discriminado. As pessoas não têm entendimento de

que tudo é passageiro e que podemos depender um do outro no futuro. Quando vejo um idoso, vejo o que vou ser daqui um

tempo ou, ainda, o que já estou sendo”, comenta a aluna, que está cursando o segundo módulo do curso de Cuidadora de Idosos.

Curta duração e baixo custo

OUTRO DETALHE importante na hora de escolher cursos profissionalizantes é que eles têm um perfil de curta duração e, geralmente, não exigem conhecimento prévio das áreas de interesse. Uma possibilidade de avançar no mundo profissional a baixo custo e com rápida resposta no mercado de trabalho. Por aqui, o Governo do Estado tem se dedicado à qualificação de um número cada vez maior de profissionais através do programa Qualifica-



DIVULGAÇÃO

Turma do Qualificar ES, que está com inscrições abertas

rES, que tem foco tanto na empregabilidade quanto no empreendedorismo.

Atualmente, e até o dia 09 de Fevereiro, o programa está com 9 mil vagas abertas para cursos presenciais em todo o Estado. São qualificações em cursos como Cuidadores de idosos e crianças, Assistente de Secretaria, Auxiliar Administrativo, de Estoque, Porteiro e muito mais. Para se inscrever, basta o candidato acessar o site do programa qualificar.es.gov.br.

Para todas as idades

E SE engana quem pensa que somente pessoas acima dos 50 anos, ou mesmo jovens adultos, que buscam se qualificar e conhecer novas profissões. Um perfil de aluno pouco comentado, mas que, aparentemente, vem crescendo nas escolas profissionalizantes é o de adolescentes interessados em aprender mais sobre áreas específicas como TI e outras línguas.

É o caso do Luiz Claudio, de apenas dez anos, e que já se empenha em seguir o sonho de um dia ser programador. “A

gente enxergou um potencial naquilo que poderia ser um problema. Como ele despendia muito tempo com jogos, entendemos que aquilo poderia ser melhor aproveitado e propusemos o curso. Ele abraçou a ideia e hoje está caminhando para concluir já a primeira etapa”, conta Rosiane Flores Ventura, 37 anos, tecnóloga em radiografia e mãe do Luiz Claudio.

De acordo com dados da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), pelo menos um a cada dez

estudantes fazem cursos profissionalizantes no Brasil. Número ainda pequeno se comparado a outros países, mas que revela o interesse por jovens pela preparação e o conhecimento básico do mercado de trabalho.

Segundo a coordenadora pedagógica da escola em que Luiz Claudio estuda, a procura por cursos profissionalizantes é bastante variada e, principalmente, a não exigência de formação prévia é um convite para o ingresso de jovens em busca de conhecimento.

NÚMEROS

66 mil

Alunos 50+ se inscreveram nos cursos profissionalizantes pelo País, em 2023

2%

De crescimento comparado a 2022

9 mil vagas

No Qualificar ES nesses cursos

BASTIDORES DA POLÍTICA

Os caminhos...

O coronel Alexandre Ramalho, filiado ao Podemos, entregou a cadeira de secretário de Segurança Pública e Defesa Social (Sesp) para avaliar alguns caminhos na sua estrada política. O primeiro é assumir como suplente de deputado federal – ou na cadeira hoje ocupada por Gilson Daniel ou de Victor Linhalis. Há quem aposte mais na segunda possibilidade, se esse for o caminho.

... de Ramalho

A outra possível direção de Ramalho é mudança de filiação. Daí uma bifurcação: o militar poderá concorrer nas eleições de Vila Velha pelo PL, sendo o candidato ou compondo com o prefeito Arnaldinho Borgo (Podemos).

Musculatura

O que se comenta em Vila Velha é que Victor Linhalis e Alexandre Ramalho são grandes apostas em 2026 no Podemos. E, se o atual deputado federal e ex-vice-prefeito de Vila Velha retornar ao Es-

pírito Santo ocupando secretaria – na cidade ou estadual – conseguiria ganhar visibilidade e musculatura política para além do município que o elegeu.

Mais uma!

O substituto de Alexandre Ramalho na Sesp – cuja saída foi antecipada pela coluna – seria José Darcy Arruda, chefe da Polícia Civil. Mas o nome teve resistência de um político que é aliado importante do governador na Região Metropolitana da Grande Vitória.

Pinta de política

Quem esteve na abertura da Vitória Stone Fair saiu comentando da postura da presidente da Federação das Indústrias, Cris Samorini: “candidata”. Segundo raposa política, a forma como cobrou da bancada federal capixaba em relação a posicionamento diante da nova reforma tributária e em relação à necessidade de expansão alfandegária capixaba, mostrou que já treina discurso para campanha. Vem aí uma candidata a deputada federal? Ao Senado?

Ainda sobre...

... a Findes, o empresário Paulo Baraona já vem sendo tratado como futuro presidente da entidade. Foi assim que o recepcionaram durante evento de abertura da feira internacional de rochas ornamentais.

Falando nisso...

...algumas lideranças políticas reagiram à notícia de que a partir de 2025 a Vitória Stone Fair passa a se chamar Marmomac Brazil e deixa o Espírito Santo. A próxima edição será entre 18 e 20 de fevereiro no Anhembi, São Paulo.

Com ele...

O governador Renato Casagrande (PSB) diagnosticado com Covid-19, não pôde comparecer ao evento no Pavilhão de Carapina e foi representado pelo vice, Ricardo Ferraço (MDB), que sempre enaltece a gestão iniciada há seis anos, destacando “o Governo Casagrande”. Postura de aliança e lealdade, comenta-se.

... sem ele

Mas, se Ricardo Ferraço de-

monstra lealdade, parte do grupo de Casagrande continua trabalhando para que ele não seja sucessor do governador, concorrendo em 2026 à reeleição.

Bem paga

Que prêmios são pagos, todo mundo sabe. Em Viana, cidade homenageada pela escola de samba Independentes de Boa Vista, de Carriacica, a prefeitura patrocinou o desfile no valor de R\$ 350 mil, conforme Diário Oficial.

Aliança

PL e Novo continuam as conversas para expandir a aliança a mais municípios do Espírito Santo. Os dois partidos se alinham na ferrenha oposição ao Governo Federal, pela liberdade de expressão e pelo devido processo legal nas ações que correm no STF, em particular aquelas iniciadas pela própria Corte.

Eleição no TCE (I)

Está cada vez mais próxima a primeira eleição de 2024: a de conselheiro do Tribunal de Contas do Espírito Santo – em vaga

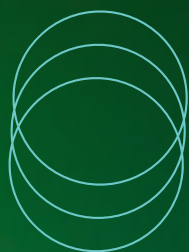
deixada com a aposentadoria de Sergio Borges. Como fica a situação do governador Renato Casagrande, tendo sua aliada de toda caminhada política, Valesia Perozini, entre as apostas e um dos seus mais importantes secretários, Davi Diniz no que tange à questão política? Lealdade ou conveniência?

Eleição no TCE (II)

Se a indicação do futuro conselheiro do Tribunal de Contas estadual é do Legislativo estadual e o atual presidente, Marcelo Santos (Podemos), for o escolhido – como se ventila – o suplente na cadeira de deputado é o vereador de Vila Velha, Anadelson Pereira. E na mesa é o deputado Hudson Leal (Republicanos).

Só para constar!

O deputado estadual Dary Paung, líder do Governo Casagrande na Assembleia, não desistiu de ser a indicação da Casa para a vaga de conselheiro. E o seu suplente é o atual secretário de Ciência e Tecnologia, Bruno Lamas (PSB).



ATENÇÃO ATENÇÃO ATENÇÃO

Está procurando
um lugar para realizar
PUBLICAÇÃO LEGAL?

Licenciamento ambiental
Atas, Balanços, Editais, Extratos,
Convenções, Publicações
Jurídicas, ...

Quer fazer orçamento?

Mande seu pedido para:

✉ bianca@eshoje.com.br



Somos um portal

h)

que conecta você através da notícia



Real, Plural e **Atual.**

h) **ESHOJE**

eshoje.com.br



HUGO BORGES

César Herkenhoff
cesarherkenhoff@hotmail.com



Milagres acontecem

A coluna de hoje é em homenagem ao autor desconhecido (não há referência a quem escreveu essa obra literária de forma tão iluminada e atual; é claro, que é alguém que não gosta dos fascistas de esquerda e da geração Z, que fica o dia inteiro trancado no quarto respirando por aparelhos - de telefone celular). Em pouco tempo a dependência digital será uma doença comparável à ansiedade e depressão.

O pai chega em casa vestido numa novíssima camisa do PT, entra no quarto do filho e beija o retrato de Che Guevara na parede.

O rapaz espantado pergunta: - Que é isso pai? Ficou maluco? Logo você que é o maior cozinheiro, "reça" de primeira, vestindo a camisa do PT?

- Que nada filho! Agora sou petista! Conversamos tanto sobre o partido que você me convenceu! PT! PT! VIVA O PT! - grita o velho.

O rapaz, membro do DCE da universidade onde faz um curso de quatro anos há 8 anos e fiel colaborador da JPT não se aguenta de tanta alegria!

- Vamos conversar. O que foi que te levou a essa decisão?

O pai senta-se ao lado do filho e explica: - Pois é, cansei de discutir contigo e passei a achar que você tem razão. Por falar nisso, lembra do Luís, aquele que te pediu dois mil reais da tua poupança emprestado para dar entrada numa moto?

- O que tem ele?

- Liguei pra casa dele e perdoei a dívida. E falei que ele não precisa pagar as prestações, pois vou usar sua mesada para pagar o financiamento!

- Pai!!!! Você ficou louco? Pirou?

- Filho, lembre-se de que agora nós somos petistas. Perdoar dívidas e financiar o que não é nosso com dinheiro que não é nosso é a nossa especialidade! E tem mais: agora

49% do seu carro eu passei para sua irmã. Vendi pra ela quase a metade do seu carro! Dessa forma você continua majoritário, mas só podendo usá-lo em 51% do tempo.

- Mas o carro é meu, papai! Não podia fazer isso! Não pode vender o que não é seu!

- Podia sim. O PT fez isso com a Petrobrás e você foi o primeiro a apoiar. Só estamos seguindo o caminho dela.

O garoto, incrédulo e desolado entra em desespero, mas o pai continua: - Outra coisa! Doe seu computador, seu notebook e seu tablet para os carentes lá do morro. Agora eles vão poder se conectar.

- Pai! Que sacanagem é essa?

- Não é sacanagem não, filho. Nós, petistas, defendemos a doação do que não é nosso, lembra? Doamos aviões, helicópteros, tanques... O que é um computador, um tablet e um note diante disso?

Prestes a entrar em colapso, o garoto recebe a última notícia: - Filho,

lembra daquele assaltante que te ameaçou de morte, te espancou e roubou teu celular? Vou retirar a queixa agora mesmo e depois vou para a porta da penitenciária fazer manifestação para exigir a soltura dele. Ele é inocente!

- Pai... pelo amor de Deus... Você não pode fazer isso... O cara é perigoso.

- Perigoso nada! E os direitos humanos que nós pregamos?

- Mas o cara me espancou! Me roubou, pai!

- Alto lá! Não há provas disso. Isso é estado de exceção. O rapaz é inocente. Nós fizemos a mesma coisa com os companheiros acusados no mensalão.

- Mas ele estava armado quando a polícia chegou.

- E daí? Ele estava armado, mas quem prova que a arma era dele? A revista Veja? Isso é coisa de reça, filho!

- Papai, você ficou doido!

E o pai finaliza: - Fiquei doido? Na hora de defender bandido que roubou uma nação você é petista,

mas se roubarem você, você deixa de ser. Na hora de doar, perdoar dívidas e fazer financiamentos com o que é dos outros, você é petista. Mas se fizer o mesmo com você, deixa de ser. Na hora de dilapidar o patrimônio nacional, vendendo o que é mais precioso e não pertence ao PT e sim ao povo, você é petista, mas se vender metade do que é seu, você deixa de ser.

Dito isso, tirou o cinto de couro grosso e mandou a cinturada no moleque! Aprenda a ser homem e assumo suas ideias. Pegue suas coisas e suma daqui.

- Vou pra onde, papai? - Perguntou chorando...

- Dane-se. Agora você é um dos sem-teto que você defende. E vai se consultar com médico cubano, porque eu cancelei teu plano de saúde!

Dois dias depois o moleque bateu na porta curado. Não era mais petista e não havia mais DCE ou JPT. E nem chamava o pai de "reça".

E o milagre da educação aconteceu.

COLUNA FEU ROSA

Desvalorizadas

Dia desses meditava sobre o uniforme das comissárias de bordo de algumas empresas aéreas - aliás, da maior parte delas. Há alguns anos obedeciam ao padrão que esperamos encontrar pelas ruas - elegantes e recatados. Eis que uma certa "modernidade" alterou tudo isso: os uniformes passaram a ser absolutamente indiscretos no que diz respeito à silhueta daquelas profissionais.

Fico a imaginar as consequências desta mudança para mulheres que passam seus dias levantando malas, fechando bagageiros, recolhendo bandejas etc. no meio de corredores estreitos. Já testemunhei, a bordo, cenas as mais constrangedoras patrocinadas pelo descaramento de alguns passageiros, seguidas de um humilhante e na prática quase que inevitável silêncio.

Há também o caso das atrizes. Não faz muito tempo, em dado filme que tinha como pano de fundo uma organização criminosa, uma das personagens vai ao banho. Era apenas um banho e nada mais do que um banho! Não se relacionava em absolutamente nada com o roteiro básico - apenas um banho, afinal! E eis a atriz filmada inteiramente nua em uma cena absolutamente sem relevância para o contexto do filme. Por que tamanha exposição?

E as recepcionistas? Não faz muito tempo denunciou-se no Reino Unido um humilhante "código de vestimentas", no mais das vezes informal, obrigando-as, por exemplo, ao uso de saltos altos - não importando se tivessem

problemas nos pés ou coluna - e modelos justos. Foi deplorável o depoimento de uma delas, forçada a usar saltos altos durante jornadas diárias de nove horas, relatando seus problemas nos joelhos e coluna.

O episódio seguinte vem da tão civilizada Suíça: um dos maiores e mais respeitáveis conglomerados financeiros daquele país definiu que suas funcionárias deveriam utilizar roupas íntimas de cor vermelha, que contrastassem com as blusas brancas do uniforme.

Finalizo em Israel, país notadamente religioso, onde uma empresa aérea estabeleceu que as comissárias deveriam usar saltos altos até o momento da decolagem da aeronave!

Qualquer uma dessas mulheres bem poderia ser sua mãe, irmã ou filha. Mas vá lá que seja - não são. Medite então sobre a doída acusação de Auguste Rodin: "A civilização não é, em suma, senão uma camada de pintura que qualquer chuveiro lava". E pergunte-se: somos mesmo civilizados?

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

DENSIDADE ELEITORAL

A influência da IA

Reza a lenda que político eleitoral da cidade de São Mateus, município situado no extremo norte capixaba, que numa eleição da década de 1970, Wilson Gomes (Arena), teria dito, minutos antes do início de um comício, sem que percebesse que o microfone estava aberto: "Eu não preciso do voto de preto pra me eleger".

Pronto, espalha-se na cidade a boataria. Se ele disse de fato ou não, pouquíssimos poderão confirmar, mas ratificar ou não a frase já não adiantava mais: o estrago estava feito. Estamos falando de meados dos anos 70. Olha que nem em sonho alguém poderia supor que 40 anos depois (2010), existiria uma ferramenta virtual (WhatsApp), que consegue agrupar diversas pessoas numa mesma informação. Nesse período aí, não... era no boca-a-boca.

Fato é que Wilson travou, por mais de 10 anos, ferrenha disputa eleitoral justamente contra um negro e, depois desse episódio, nunca mais voltou a ganhar eleição. Ele é considerado por muitos, até hoje, como o melhor prefeito que a cidade já teve, mas Amocim Leite (MDB), seu adversário de sempre, o derrotava em todas.

Façamos, então, a "cronologia do crime". Antes era o boca-a-boca; posteriormente incluímos o WhatsApp; e, para a eleição agora, o Brasil passa, então, a conviver com o poder da influência da Inteligência Artificial nas eleições municipais 2024.

Com eleições em 5.570 municípios Brasil afora, você, que está lendo nosso artigo nesse instante, já parou pra pensar o tamanho do estrago que a IA poderá fazer, sendo usada para o mal (e muitos se especializam nisso), fazendo de arraso uma candidatura?

Se você é candidato ou estará cuidando de alguma campanha, é bom pensar.

Imagine a cena a seguir criada através de uma Deepfake (imagem e voz sua). Hoje é sexta-feira, estamos na semana da eleição, que já será no domin-

go; logo, estamos a apenas dois dias da eleição.

Partindo, então, desse princípio da contagem, caso haja qualquer peça muito bem montada, a vítima terá pouquíssimo tempo para tentar desmentir tal feito.

O candidato é casado, família ali, bem empregado, conduta ilibada e tal, tudo direitinho. A turma da maldade, então, monta e espalha o seguinte vídeo: ele esbravejando com a amante, que diz a ele que está grávida, e ele completamente alterado esbraveja com ela no tal vídeo: "Você vai estragar minha vida, vai acabar com minha carreira política, você tem que tirar esse filho de qualquer jeito". Isso falando alto e em tom agressivo.

Uma vez espalhado um vídeo desse, irmão, as vésperas da eleição, até você explicar que urubu não é papagaio, a catástrofe eleitoral já está feita.

A Inteligência Artificial, se usada para o bem, trará grandes ganhos para a sociedade. Ocorre que, boa parte, usa a tecnologia para o mal, vide a quantidade de golpes que se tem notícia hoje no País e no mundo.

"Zico tá no Vasco, com Pelé; Minas importou do Rio, a maré". Assim bem cantarolava meu homônimo, o saudoso, Erasmo Carlos, na música que trazia o refrão: "Pega na mentira, corta o rabo dela, pisa em cima, bate nela, pega na mentira".

Aí que estará o pulo do gato: dar tempo de pegar o rabo dela!

ERASMO LIMA
Diretor do Instituto de Pesquisas Perfil

Da luta às motos, elas levaram o ES ao pódio

Nos últimos dias, capixabas subiram no pódio de campeonatos brasileiros e mundiais

Três mulheres representaram com muito orgulho as cores da bandeira capixaba em seus respectivos esportes nesta e na última semana e voltaram de campeonatos brasileiros e internacionais com a medalha no pescoço.

A atleta Janaelly Alves Farias, moradora de Cariacica, subiu ao pódio no campeonato internacional de capoeira “Volta do Mundo - Bambas” e conquistou a medalha de ouro. O torneio aconteceu no último sábado (27), no Rio de Janeiro.

Janaelly disputou contra a chilena Coni López, na categoria jogo casado feminino, e levou a vitória. A atleta faz parte do projeto “Capoeira Transformando Vidas”, da Associação Cultural Artística Popular Orientada ao Esporte e de Incentivo às Raízes Afro-brasileira (A.C.A.P.O.E.I.R.A.).

A capixaba agradeceu o apoio recebido por todos no perfil dela no Instagram e mostrou entusiasmo com os próximos desafios que virão. “Agradeço pela torcida e pela galera que estava presente. Estou muito satisfeita com tudo. Foi muita dedicação e ver isso dando resultado é muito bom. Muito obrigada a todos, de coração. Mais para frente tem mais”, comemorou a lutadora Janaelly Alves Farias.

A idealizadora do projeto e treinadora da atleta, Alessandra dos Santos, foi a única treinadora



DIVULGAÇÃO

Janaelly Alves Farias conquistou o ouro no campeonato internacional de capoeira “Volta do Mundo - Bambas”, que aconteceu no Rio de Janeiro

ra mulher presente na competição. Ela destacou a importância do projeto e agradeceu o apoio. “O projeto é gratuito e atende a crianças, jovens e idosos. Além de ajudar a comunidade, também amplia a possibilidade pro-

fissional de quem participa. Já tenho alunos dando aulas de capoeira em várias escolas. Agradeço muito pelo apoio e pela parceria da Sesport”, destacou Alessandra dos Santos, também conhecida como Mestre Baixinha.

JIU-JITSU

A capixaba Jordana Lírio estreou na faixa preta no Campeonato Mundial de Jiu-Jitsu No Gi e conquistou a medalha de prata, na última sexta-feira (26), em São Paulo-(SP),

disputando pela categoria super pesado.

A competição foi realizada pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ) e abriu o calendário da temporada da atleta Jordana Lírio, que, apesar do bom resultado, não se contentou com o segundo lugar e já almeja o lugar mais alto do pódio nas próximas disputas. Ela reconhece que cometeu alguns erros que lhe custaram a vitória no Mundial, mas está determinada a continuar treinando para corrigir os detalhes.

“Treinei muito para essa competição e estava muito confiante. Infelizmente, um detalhe me fez perder a luta e, faltando poucos segundos para finalizar, a minha adversária conseguiu virar o jogo. Preciso continuar treinando e ajustar os detalhes. Tenho certeza que essa luta me ensinou muito, ainda mais por ser a primeira competição na faixa preta. Estava com uma expectativa muito boa, mas sei que o ano está só começando e muitas competições virão e tenho certeza que o lugar mais alto do pódio virá”, destacou Jornada Lírio.

A prata depois de 1.200 km

NA ESTREIA no Rally Cerapió, a capixaba Késsia Tristão garantiu o segundo lugar do pódio na competição, válida como primeira etapa do Campeonato Brasileiro de Enduro de Regularidade de 2024. A disputa foi encerrada no último sábado (27), em Teresina, no Piauí.

Contemplada pelo programa Bolsa Atleta, da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport), Késsia Tristão conquistou a medalha de prata na categoria feminina. Foram quatro dias de prova, com 1.200 quilômetros percorridos. O circuito teve largada na praia do Cumbuco-CE, seguiu para Viçosa-CE, Pedro II-PI, Teresina-PI, Timon/Caxias-MA, até retornar à Capital do Piauí.

Com o desempenho, a capi-

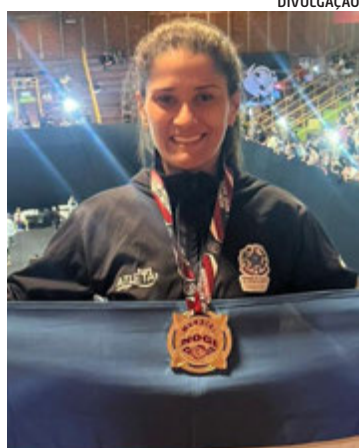


DIVULGAÇÃO

Késsia Tristão na 1ª etapa do Brasileiro de Enduro, em Teresina-PI

xaba terminou a prova com 91 pontos, ficando atrás somente da adversária de Goiás, que marcou 97 pontos. A próxima

etapa do calendário será entre os dias 02 e 03 de março, em Três Coroas, no Rio Grande do Sul, no Enduro dos Pampas.



DIVULGAÇÃO

“Tenho certeza que essa luta me ensinou muito, ainda mais por ser minha primeira competição na faixa preta”

JORDANA LÍRIO, atleta jiu-jitsu

Ópera secular em Vitória

A Trupe Barroca faz montagem inédita na América Latina de ópera de Antonio Vivaldi

Uma ópera do século XVIII, montada pela primeira vez na América Latina com estreia em Vitória? Sim, é isso mesmo. A Trupe Barroca, especializada em música barroca, apresentará "Catone in Utica", na versão de Antonio Vivaldi, nos dias 05 e 06 de fevereiro na Casa da Música Sônia Cabral, no Centro de Vitória, às 19h30. A entrada é gratuita, mediante inscrição pelo link <https://bit.ly/CatoneinUtica>. A classificação indicativa é de 13 anos.

O libreto original, de 1727, foi escrito por Pietro Metastasio. Da música original de Vivaldi, foram preservados o segundo e terceiro atos – os dois que serão apresentados em Vitória.

A obra relata um conflito (fictício) que ocorre em Útica, no norte da África, entre o senador republicano Catão, o Jovem (Catone) e o imperador Júlio César (Cesare). Em paralelo, relata o drama da viúva de Pompeu, Emília, que deseja se vingar de César pela morte de seu marido; e do amor de Marzia, filha de Catão, por Júlio César. Em meio a intrigas políticas e conflitos pessoais, a ópera revela a complexidade das relações humanas, a tragédia da guerra e a disputa pelo poder.

E a montagem de "Catone in Utica" de A Trupe Barroca conta com um aspecto especial: a ópera será transportada para as décadas de 1920 e 1930 do Brasil, traçando paralelos entre os contextos políticos das duas épocas. A música é de Antonio Vivaldi, que apresentou sua versão do drama de Metastasio pela primeira vez em 1737.

ARTISTAS

A performance será executada pela Orquestra A Trupe Barroca, sob a regência do maestro Sérgio Dias. O elenco conta com Rafael Ribeiro (tenor) no papel de Catone, Sávio Fäschét (contratenor) como Cesare, Lorena Espina (mezzo-soprano) interpretando Emília, Calebe Faria (barítono) no papel de Fulvio, Michelle Magnago (mezzo-soprano) como Marzia e Lorena Pires (mezzo-soprano) como Arbace. A direção cênica fica a cargo de Tamara Lopes, com a direção artística conduzida por Washington Sielemann.

A Trupe Barroca se dedica ao trabalho de resgate da música antiga. Em 2017, assumiu a proposta ousada de se dedicar exclusivamente ao repertório dos séculos XVII e XVIII, utilizando-se de instrumentos históricos ou cópias perfeitas e investindo em pesquisa e nas sutilezas das interpretações historicamente orientadas. A orquestra possui o maior acervo de instrumentos históricos do Brasil.

SERVIÇO

A Trupe Barroca apresenta a ópera "Catone in Utica", de Antonio Vivaldi

• **DATAS:** 05/02 e 06/02

• **HORÁRIO:** 19h30

Classificação indicativa: 13 anos

• **LOCAL:** Casa da Música Sônia Cabral, rua São Gonçalo, Centro de Vitória.

• **ENTRADA:** Gratuita, mediante inscrição no link <https://bit.ly/CatoneinUtica>



A ópera, de 1727, trata de relações humanas a partir da tragédia da guerra e da disputa pelo poder

Pianista indicada ao Grammy com Orquestra

COMA temática "Passado e Presente", a Orquestra Sinfônica do Espírito Santo (Osés) estreia na próxima semana sua Temporada 2024, com duas apresentações na quarta-feira (07) e quinta-feira (08), às 20h, no Sesc Glória, Centro de Vitória. Sob regência do maestro Helder Trefzger, o concerto conta com participação da solista convidada Erika Ribeiro, pianista indicada ao Grammy Latino 2022, na categoria Melhor Álbum de Música Clássica.

A peça escolhida para o solo da pianista foi "Concerto para Piano em Sol Maior", de Maurice Ravel

(1875-1937), compositor e pianista francês, conhecido sobretudo pela sutileza de suas melodias instrumentais e orquestrais.

Completam o repertório interpretações da abertura da ópera "Anita Garibaldi", de Catarina Domenici (1965), e a "Sinfonia do Novo Mundo", de Antonín Dvořák (1841-1904).

Disponíveis para venda na bilheteria do Sesc Glória ou on-line, os ingressos custam R\$ 20 (inteira), R\$ 15 (conveniada), R\$ 12 (cartão empresário) e R\$ 10 (meia-entrada para comerciante ou mediante apresentação de 1kg de alimento não perecível). Para adquirir os ingressos do concerto de quarta-feira, basta acessar este link. Já os ingressos para a quinta-feira estão disponíveis neste link.

Pianista indicada ao Grammy Latino de 2022, Erika Ribeiro é uma das musicistas mais atuantes no cenário musical brasileiro. Sua musicalidade singular e grande versatilidade levam-na a combinar em sua carreira diversos estilos pianísticos, não apenas em sua maneira de tocar, mas também nos repertórios que interpreta. Vencedora de dez concursos nacionais de piano, entre eles o III Concurso Nelson Freire, e premiada em mais de 20, tem se apresentado como solista e camerista nas principais salas de concerto do país, onde realiza com frequência parcerias ao lado de destacados músicos.



Erika concorreu ao Melhor Álbum de Música Clássica no Grammy

2

APRESENTAÇÕES
de Erika Ribeiro junto à
Orquestra Sinfônica

DIVULGAÇÃO

JOÃO ATALA

Era uma vez... um polvo impossível!

A cozinha é um desafio para quase todo mundo; nem a experiência garante que sempre teremos sucesso



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Já falei muito de mim desde que estreei como titular da Sabores e, quem nos acompanha, sabe que peixes e crustáceos, sobretudo, a culinária capixaba, são as minhas especialidades e paixões. Mas, confesso, receita com polvo já me rendeu boas dores de cabeça em inúmeras tentativas. E, olha, que de pratos com polvo eu entendo – confira a receita da edição!

Porém, tem um específico que me tira do sério.

Sou um apaixonado por Cancun. Já perdi as contas de quantas vezes fui àquele paraíso – umas 18, não tenho certeza. E, como um chef

curioso que sou, não fico na zona hoteleira, gosto da culinária local! Aqueles “buracos” que, normalmente, o turista não vai.

Na minha avaliação, os lugares simples têm as melhores comidas. E foi numa dessas aventuras em busca de um paladar diferenciado que encontrei “Los acuatiles” um restaurante perto do centro. Foi lá que comi um polvo frito imerso no óleo de pimentas.

O polvo é frito inteiro e servido inteiro, e com uma textura perfeita!

A refeição é entregue ao cliente em um prato de plástico, bem simples, mas com um sabor inigualável. Nunca vou esquecer o dia em que experimentei.

TENTATIVAS FRUSTRADAS

Chegando ao Brasil tentei uma, duas, três, quatro vezes, e para minha frustração, até hoje não conse-

gui. A cozinha não é tão simples assim. Nem mesmo com experiência a gente sempre vai conseguir sucesso, sobretudo, quando a primeira experiência é tão marcante como essa. Posso ter feito boas receitas com polvo, mas persigo aquele sabor. E não alcancei.

Todas as vezes que eu ia a Cancun, voltava com vontade de tentar novamente. E o desgosto de não conseguir era maior.

Já tem alguns anos que não tentei mais. Porém, não desisti! Essa pode ser uma grande desculpa para pegar o próximo avião e ir para aquele lugar maravilhoso que amo! Quem sabe se, na próxima vez, eu não volte mais inspirado e consiga?!

E você, qual prato faz e nunca fica satisfeito com o resultado? Comenta nas minhas redes sociais com @chefbodevan!

ARROZ DE POLVO

RICARDO BODEVAN



Ingredientes Parte 1

- 1 polvo de 1,5kg mais ou menos
- 1 cenoura
- 1 talo de salsão (ou alho poró) 300 ml de água
- 1 folha de louro
- PITADA de sal
- UMA generosa pitada de páprica defumada

Modo de preparo

1. Fervo a água com todos os ingredientes, e com a água fervendo, coloco o polvo e

deixo na pressão por cerca de 12/13 minutos;

2. Retiro da água e reservo os 2, pois com a água cozinho o arroz depois de refogá-lo com meia cebola, 3 dentes de alho e azeite.

Ingredientes Parte 2

- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 1 brócolis cortado grosseiramente
- 1 colher de sopa de manteiga

1 colher de azeite
Ajusto sal

Modo de preparo

3. Deixe o arroz cozido reservado;
4. Em uma panela refogue o brócolis em cebola e os alhos e deixe cozinhar até ficar “Al dente”;
5. Acrescento a manteiga e o polvo cortado. Em seguida, o arroz e corrijo o sal.
6. Essa receita é sucesso!



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Entre confetes e taninos: como sobreviver à ressaca do vinho no Carnaval

Enfim, chegou o carnaval! Dentre as mais conhecidas origens atribuídas a esse período festivo, estão as celebrações e o simbolismo associados ao néctar divino: o vinho.

As principais deidades do vinho, Baco e Dionísio, são também deuses da festa, da alegria e do êxtase. Suas festividades comemorativas eram, portanto, marcadas por muita música, dança e, é claro, pelo consumo abundante de vinho.

Há que se lembrar, no entanto, que o consumo excessivo de vinho quase sempre tem consequências desagradáveis: a tão temida ressaca.

Náuseas, dores de cabeça, fadiga, desidratação e vômito são alguns dos sintomas que normalmente acompanham essa condição desconfortável.

Para aliviar os sintomas da ressaca, é importante adotar algumas estratégias que visam mitigar o desconforto e acelerar a recuperação do organismo. Aqui vão algumas dicas para aliviar os sintomas:

Faça uma hidratação adequada durante todos os dias: a desidratação é uma das principais causas dos sintomas da ressaca. Beba bastante água para repor os fluidos perdidos durante o consumo de álcool. Além disso, opte por bebidas isotônicas, como Gatorade, que ajudam a restaurar os eletrólitos.

Tome um café da manhã nutritivo: consuma um café da manhã balanceado, rico em nutrientes. Alimentos como ovos, banana, torradas integrais e sucos naturais podem fornecer energia e ajudar a estabilizar o açúcar no sangue.

Use suplementos vitamínicos: considere tomar suplementos vitamínicos, especialmente vitaminas do complexo B, que podem ser esgotadas durante o metabolismo do álcool. Esses suplementos podem auxiliar na recuperação do corpo.

Evite cafeína em excesso: embora uma xícara de café possa ajudar a aliviar a sonolência, evite o consumo excessivo de cafeína, pois ela pode aumentar a desidratação.



DIVULGAÇÃO

Descanse: um bom descanso é crucial para a recuperação. Tente tirar uma soneca curta durante o dia, se possível. Uma boa noite de sono na noite seguinte ao consumo excessivo de álcool também é essencial.

Faça refeições substanciais antes, mas consuma alimentos leves no dia seguinte: alimente-se bem antes, mas opte por refeições leves e fáceis de digerir. Sopas, caldos e alimentos ricos em nutrientes podem ajudar a acalmar o sistema digestivo e fornecer os nutrientes necessários para a recuperação.

Faça exercícios leves: caso sinta-se capaz, faça uma caminhada leve ou pratique exercícios de baixa intensidade. Isso pode estimular a circulação sanguínea e liberar endorfinas, melhorando o seu estado de ânimo.

Lembre-se: a melhor maneira de evitar a ressaca é beber com moderação. Se os sintomas persistirem ou forem graves, é aconselhável procurar a orientação de um profissional de saúde. Cada pessoa pode reagir de maneira diferente à ressaca, e essas estratégias podem variar em eficácia de acordo com as circunstâncias individuais.



Gabriel Gomes
nodegravata@eshoje.com.br



Marcela Altoé, Marcia Freitas e Juliana Malfacini foram homenageadas no evento "Vidas que Inspiram", promovido pela vice-prefeita de Vitória, Capitã Estéfane



Kessy Borges em registro na Catedral de Milão

Nova Indústria Brasil

A Confederação Nacional da Indústria e a Federação das Indústrias do Espírito Santo avalliam a política de industrialização "Nova Indústria Brasil" como um marco para o setor e para o país. As ações, que serão implementadas nos próximos dez anos, foram apresentadas, na última semana, pelo Governo Federal em reunião do Conselho Nacional de Desenvolvimento Industrial, em Brasília.

Em seu discurso, o vice-presidente da CNI, Léo de Castro, representando a entidade na cerimônia, ressaltou a importância de contar com o setor público no processo de retomada da indústria brasileira. "Esse é o anúncio de uma política

pública moderna, que redefine escolhas para o desenvolvimento sustentável, com mais investimento, produtividade, exportação, inovação e empregos, por meio da neoindustrialização", disse.

"É preciso recolocar a indústria

no centro da estratégia de desenvolvimento, para que possamos retomar índices de crescimento maiores e poder ofertar um caminho consistente e alinhado com o que os países desenvolvidos fazem", completou.



Ilma Geovanini, Claudia Louzada e Cirlei Knidel: trio homenageado no "Vidas que Inspiram"

Vigilância. A Ciclovia da Terceira Ponte passará a contar com vigilância patrimonial armada no período noturno e desarmada durante o dia. A contratação foi publicada no Diário Oficial do Estado. O contrato foi firmado pela Secretaria de Mobilidade e Infraestrutura. A empresa responsável pela vigilância é a Pronort Segurança Privada Ltda.

Inclusão. No domingo, dia 11 de fevereiro, o Cirque Amar, que está em Vila Velha, fará uma sessão inclusiva para o público, às 11 horas. A sessão será voltada para pessoas com autismo, TDAH, entre outros transtornos. Na sessão especial serão feitas algumas adaptações, como a redução de luzes e do volume do som, que terá música acústica ambiente.

Concurso. Renato Casagrande confirmou a abertura de um novo concurso público. O edital deve ser publicado pela Secretaria de Educação nas próximas semanas. São esperadas aproximadamente mil vagas com salários que podem chegar aos R\$ 5.500. De acordo com o governador, existe uma grande necessidade de substituir os professores designados temporários por profissionais efetivos.

Crescimento. O Águia Branca Encomendas encerrou o 2023 com mais de 2,3 milhões de pacotes entregues e crescimento de 21% em comparação a 2022. A operação tem mais de 3 mil localidades atendidas. O serviço é disponível tanto para pessoas físicas quanto jurídicas e garante entrega rápida e segura.

Aniversariantes da semana. Madalena Jacob, Larissa Milanez, Milena Braga e Luciano Meireles (02); Tarcísio Santório, Mirella Zonta, Michele Rebelo e Gilliard Zuque (03); Rainer Nielsen, Patrícia Correia, Geraldo Lino e Fátima Pires (04); Thiago Nunes, Chris Bersot, Danilo Leonel, Thiago Gusmão e Fabrício Rodrigues (05); Dimitri Barreto, Ivone Liphaut, Emerson Nascimento e Jobertlânia Souza (06); Ivana Esteves, Italo Libarde, Gabriela Couto e Mayara Nascimento (07); Joviana Venturini, Camila Zaroni, Sergio Vitarelli e Karine Martins (08). Felicidades!

Vidas que inspiram

Na noite da última quarta-feira, dia 31, eu GG, tive a honra de ser homenageado, através da vice-prefeita de Vitória, Capitã Estéfane, como pessoa que possui uma trajetória profissional inspiradora (foto). O reconhecimento foi pelo trabalho que, há 6 anos, venho desenvolvendo com o Chá com Elas - encontro de networking feminino, pioneiro no ES e que, realmente, se tornou inspiração para dezenas de outros grupos empresariais femininos em nosso Estado. Muito obrigado, Capitã Estéfane!

*Há 23 anos
a gente ouve,
olha e fala
com você.*

Plural

**A gente te
conecta com
a notícia.**

eshoje.com.br



No ES Hoje, o Plural é mais do que um mote, é o nosso compromisso de conectar todas as vozes, expressões e perspectivas presentes no Espírito Santo. Celebramos a diversidade de nossa sociedade, trazendo notícias e histórias que refletem a riqueza cultural e a pluralidade de experiências que moldam a nossa região. Somos o portal que amplia horizontes, constrói pontes e enaltece a beleza do nosso Estado.

 **ESHOJE**