

POLÍTICA

Hudson quer
deputado como
conselheiro » 5



TATI BELING/ALES

COLUNA

A exclusão do
posicionamento
divergente » 7



ESHOJE

CULTURA

De olho no
futuro do rap
capixaba » 9

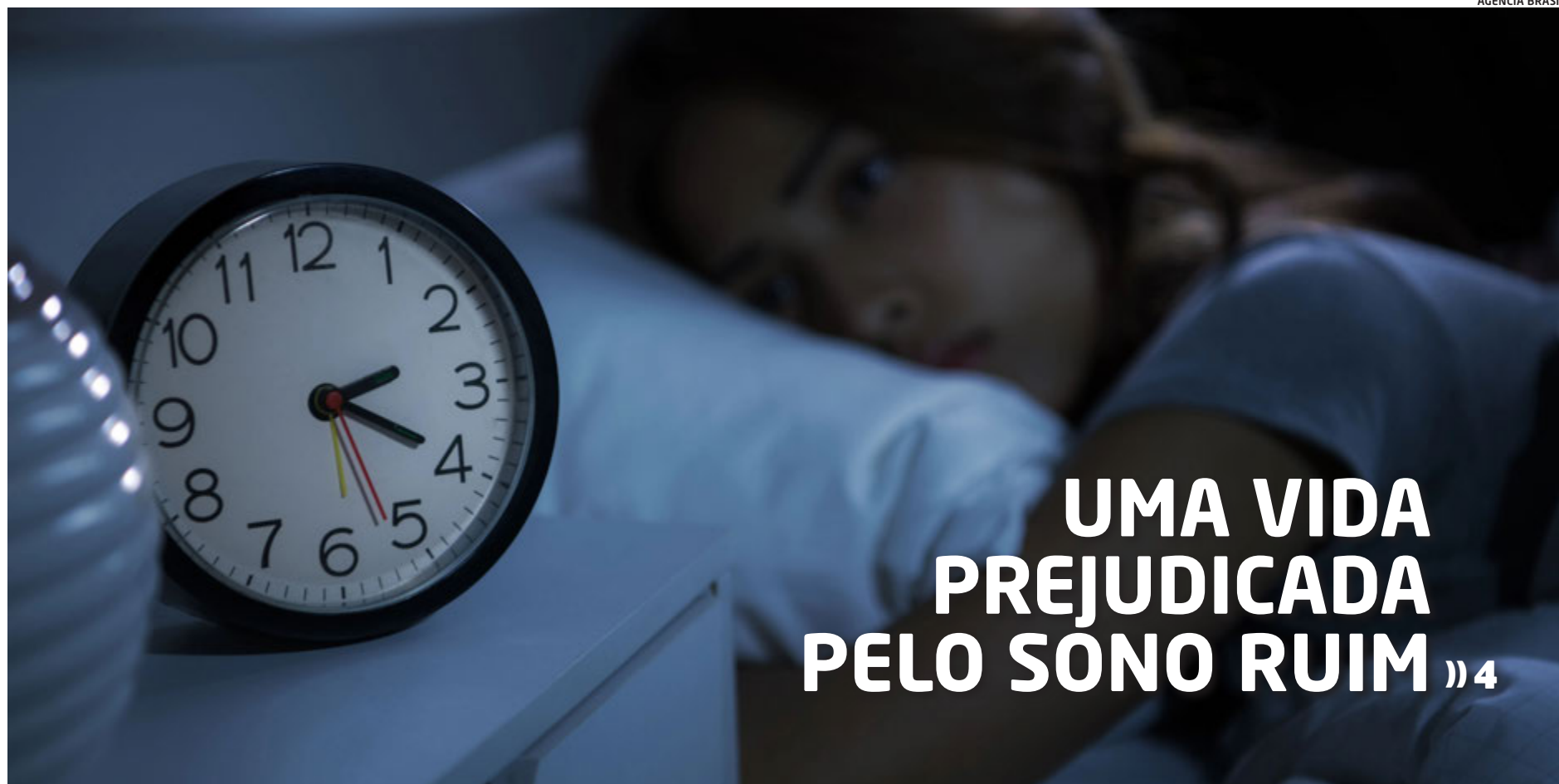


DIVULGAÇÃO

Câncer infanto-juvenil atingiu mais de 200 no ES

Conhecer os sintomas e realizar o diagnóstico precoce é crucial para o tratamento da doença, que tem cura em 80% dos casos tratados em centros especializados » 3

AGÊNCIA BRASIL



UMA VIDA PREJUDICADA PELO SONO RUIM » 4

Cerca de 65% dos brasileiros têm problemas com sono, o que pode acarretar em doenças cardiovasculares e psiquiátricas; especialistas dão dicas para dormir bem



DIVULGAÇÃO

Taekwondo capixaba nos Jogos de Paris-24

Atleta Pedro Alves, da Serra, conquistou a sonhada vaga após finalizar a Copa do Mundo, na China, com o bronze » 8

QUAL VINHO TOMAR NO CARNAVAL?

De espumantes a vinhos em lata colunista dá dicas para beber com qualidade » 10

FOTO DA SEMANA



JANSEN LUBE

Com o enredo "Massena: Um Olhar em Aquarela", a Mocidade Unidade da Glória (MUG) se sagrou bicampeã do Carnaval de Vitória; a escola literalmente coloriu o Sambão do Povo na madrugada do domingo (4)

EDITORIAL

O preenchimento da vaidade

Ultimamente temos lido muitas notícias sobre pessoas que foram prejudicadas e até mesmo perderam suas vidas pelo excesso de vaidade. A sociedade do espetáculo e do consumo, onde a beleza produzida pelos cirurgiões plásticos e profissionais da estética está cada vez mais em voga, esconde atrás das fotos instagramáveis sérios problemas na alma.

O escritor Timothy Keller nos afirma que nosso ego é a fonte de muitos de nossos problemas pessoais e sociais. Sendo o ego a nossa parte consciente, responsável por interpretar a realidade à nossa volta, a memória, as emoções e a percepção – a relação do indivíduo com o meio – temos uma tendência natural ao egoísmo, que se caracteriza pelo amor exagerado aos nossos próprios interesses, uma auto-obsessão, um exclusivismo, uma escravidão às nossas próprias vontades que, na verdade, escondem carências profundas.

Esse é um retrato da sociedade mais individualista de todos os tempos, e também a mais psicologicamente doente de toda a história.

A grande cilada de querermos nos comparar aos principais influencers do momento – antes eram aos modelos da propaganda de TV – normalmente gente esteticamente impecável e ainda altamente produzidas e pós-produzidas (os efeitos de fotos) tem "elevado os padrões de beleza" que influencia de forma absurda as massas.

Na última semana, foi divulgado pelos principais veículos de comunicação do Estado o caso de uma influenciadora que ficou com o rosto deformado após se submeter ao

procedimento de preenchimento nos lábios, no queixo e nas maçãs do rosto com uma profissional no interior de São Paulo. Ela acabou "perdendo" o lábio superior.

O que chama a atenção, com toda a licença possível para opinar – já que a vida é dela – é que ela já era uma mulher muito bonita sem necessidade alguma de fazer qualquer cirurgia estética que seja. Quem olhar o Instagram da influenciadora poderá constatar isso.

Só que a "ditadura da beleza" dos famosos do Instagram, aliados à vaidade excessiva e à busca por inflar nosso ego, muitas vezes nos levará a caminhos tortuosos.

Recentemente, uma autoridade capixaba morreu por complicações decorrentes da implantação do "chip da beleza", que estimula a produção de testosterona na mulher, que leva ao aumento da massa muscular, melhora libido sexual, ajuda a emagrecer, aumenta massa óssea, dentre tantos outros benefícios.

Tantos outros exemplos temos de gente, sobretudo homens, que morreram de complicação pelo uso excessivo de anabolizantes – quem trabalha em hospitais pode confirmar o quão constantemente ao leitos es-

tão sendo ocupados, principalmente por jovens obcecados por um corpo musculoso.

Colaborador da coluna Fé Pública, do **ES Hoje**, o teólogo Jorge Rodrigues Neto vai nos dizer o motivo dessa falta de moderação, de equilíbrio, de sermos, muitas vezes, tão obcecados pelo espelho a ponto de colocarmos nossa própria vida em risco.

"A beleza, por mais linda que seja, não traz amor verdadeiro e nem preenche a verdadeira necessidade da nossa alma. Não adianta ter ou buscar um corpo "fitness", se nosso coração é vazio", ele nos afirma.

E completa: "Cuidar do corpo e não cuidar da alma/emoções não suprirá nossa real/verdadeira carência, ou seja: o que queremos, no fundo, é sermos aceitos e amados (e só um corpo bonito e fitness não nos dará isso). Ter um corpo saudável e belo pode ser muito legal, mas as verdadeiras belezas da vida e do amor estão muito além do mundo fake fitness. Não se permita escravizar em modismos. Cuide da saúde, mas não alimente neuroses".

No fim das contas, é fundamental saber que Aquele que nos criou, nos ama como nós somos, do jeito que Ele nos fez. E isso basta.

ESPAÇO DO LEITOR

Treino da felicidade

Um modelo de felicidade para mim é levar minha cachorrinha, Bella, para passear. Uma atividade que o resto da família não curte e não reproduz quando eu não posso fazê-lo. Provavelmente porque acham a tarefa muito chata. Eu também acho a tarefa em si, tediosa. Mas daí que vem o truque: "Como transformar uma atividade chata em uma atividade feliz". São cinco "mindsets" para a felicidade. O desprendimento das preocupações e medos, para apreciar um simples passeio pelas ruas esburacadas da cidade. Sem metas a bater. A capacidade de se conectar à vida, seja com amigos, família, trabalho, arte, interesses diversos, é um marcador da sensação de felicidade. Sem limites e frustrações, não há aprendizado. A outriedade, ou a alteridade, gera uma sensação mais sólida e mais legítima de felicidade, ou seja: proporcionar felicidade ao outro gera mais recompensa do que ficar imerso no gigantesco Eu que come o mundo. Somos seres capazes de atribuir significado ao nosso dia a dia. Antes de encontrar o sentido, devemos atribuir significado. A perda do significado da vida, e consequentemente, do sentido, está na raiz de nossas doenças do desespero, como depressão, dependência química e suicídio. Temos a solução: leve a felicidade para um passeio. E treine. É um treino!

.....
Marco Antonio Spinelli

Inclusão na educação

Abrindo 2024, o Conselho Nacional de Educação – CNE, apresentou à sociedade o parecer orientador nº 50 que traz o estudo técnico "NORTEAR: Orientações para o Atendimento Educacional ao Estudante com Transtorno do Espectro Autista" endereçado aos sistemas municipais, estaduais e federais de ensino, além de setores como judiciário, executivo e legislativo, famílias e pessoas com autismo. O documento pretende tirar o Brasil de um cenário excludente e tem potencial para fazê-lo! Com foco no acesso, permanência, participação e aprendizagem o documento apresenta 5 garantias fundamentais. A primeira é que ele reforça a importância da atuação conjunta da escola, das famílias, e dos estudantes com autismo para o planejamento educacional. A segunda é a valorização do

processo educativo, reforçando a dispensa do Laudo Médico para a realização do Atendimento Educacional Especializado. Já a terceira garantia é inédita e aborda a importância de protocolos de conduta para proteção e apoio aos estudantes com autismo na sua diversidade. Ao tratar sobre as bases para formação dos professores e demais profissionais da educação o documento apresenta uma quarta garantia fundamental e reforça o salto civilizatório de acreditar na ciência neste processo. Por fim, a quinta garantia é a reafirmação da importância do Direito Humano a Educação com acesso, permanência, participação e aprendizagem para todos, além de avaliação biopsicossocial e valorização da educação como fator de transformação social.

.....
Lucelmo Lacerda

Autonomia dos jovens

Vivemos em uma era em que a autonomia dos jovens é cada vez mais valorizada e incentivada, mas, especialmente com o aumento do uso das redes sociais, há muitos riscos aos quais eles estão expostos. Nesta fase do desenvolvimento humano, a capacidade de fazer escolhas conscientes, principalmente no que diz respeito à carreira e às decisões que moldarão o futuro, torna-se crucial para o desenvolvimento saudável e bem-sucedido dessas pessoas. No entanto, justamente por ser um momento de descobertas constantes, falta maturidade para tomar certas decisões. Criar autonomia não significa agir sem orientação, e é nesse contexto que destaco a importância de auxiliar os jovens em suas escolhas. A tomada de decisões é um aspecto fundamental na construção do caminho profissional e pessoal de qualquer indivíduo. A orientação adequada por parte dos pais, educadores e uma rede de apoio sólida são fatores cruciais para que esses jovens possam fazer escolhas que resultem em um futuro mais promissor. É notório que, em algumas situações, jovens podem fazer escolhas que gerem consequências indesejadas. Nesses casos, é crucial oferecer suporte emocional e orientação para auxiliar esses jovens a reconhecerem a importância de avaliar suas escolhas e, se necessário, redirecionar seus caminhos.

.....
Rafaelle Benevides

Câncer atingiu mais de 200 capixabinhas em 2023

Diagnóstico precoce tem papel decisivo no combate à doença; conheça os sintomas

RODOLPHO PAIXÃO
jornalismo@eshoje.com.br

O Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infanto-juvenil é lembrado anualmente desde 2002, no dia 15 de fevereiro. A data reforça a importância do diagnóstico precoce no combate à doença e o papel decisivo de pais e responsáveis na hora de identificar os primeiros sinais e encaminhar os pacientes ao médico.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 80% das crianças e adolescentes acometidos pela doença podem ser curados se diagnosticados precocemente e tratados em centros especializados.

No Espírito Santo, 223 crianças e adolescentes, de 0 a 19 anos, foram diagnosticadas com câncer no último ano. Todas elas submetidas a tratamento e acompanhamento oncológico no Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória (HINSG), em Vitória, único serviço de pediatria oncológica do Estado, que também atende pacientes vindos do sul da Bahia e outras regiões de Minas Gerais.

Com sintomas como palidez, anemia, diminuição das atividades, manchas roxas, febre sem causa definida, o câncer infanto-juvenil corresponde a uma série de doenças que têm em comum a proliferação descontrolada de células anormais em qualquer parte do organismo. De acordo com a oncologista pediatra do HINSG, Gláucia

DIVULGAÇÃO



“Os sintomas continuando, é necessário levar a criança para um novo diagnóstico”

GLÁUCIA PERINI, oncologista

Perini, apesar de ser uma doença relativamente rara, o câncer é a primeira causa de morte entre pessoas até os 18 anos.

“Enquanto o diagnóstico do câncer no adulto alcança uma prevenção de 20% a 30%, na evolução da doença, no câncer infantil os exames de rastreamento não têm grande importância, uma vez que os sintomas geralmente são recentes”, explica Gláucia.

Com mais de 30 anos de experiência, a médica especialista garante que, em 95% dos casos, o câncer infantil não é diagnosticado por exames de rastreamento. “Por isso que a informação trazida pelo responsável é tão importante e deve ser acolhida pelo profissional na atenção primária”, comenta.

“Em 2023 a equipe do HINSG conseguiu negatar um quadro de Leucemia com uma medicação inédita no Estado”

INCIDÊNCIA

Existem, ao todo, 12 grandes grupos de doenças identificadas como câncer infanto-juvenil. Dessas, três têm maior incidência e apresentam os sintomas mais comuns de serem identificados em todas. Os linfomas se identificam pelo aparecimento de ínguas sem doença definida, perda de peso e sudorese (suor excessivo) a ponto de trocar a roupa. Também aparecem caroços em alguma parte do corpo e dores que se repetem. Os tumores, em que o mais incidente é o Tumor do Sistema Nervoso Central, com sintomas que vão de dores de cabeça e vômito pela manhã, a sinais neurológicos como perda de habilidade adquirida, paralisia em parte da face e aumento do perímetro craniano.

Por último, é possível identificar as leucemias agudas, geralmente decorrentes de falência medular. Essas são possíveis de se identificar através de sintomas como palidez, anemia, diminuição das atividades, manchas roxas e febre sem causa definida.

“Um alerta para os pais é que o médico não errou na primeira consulta, uma vez que são sintomas comuns ao câncer e também outras doenças. Os sintomas continuando, é necessário levar a criança novamente para novo diagnóstico”, orienta Gláucia.



GOVERNO DO ES

Hospital Infantil de Vitória é o único serviço de pediatria oncológica do Estado do Espírito Santo

Acompanhamento filantrópico

NO ESPÍRITO Santo, além do tratamento e acompanhamento regionalizado do Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória, é possível buscar apoio e outros tipos de acompanhamento complementares em entidades filantrópicas dedicadas ao câncer infanto-juvenil, como é o caso da Acacci, Associação Capixaba de Combate ao Câncer Infantil, localizada há 35 anos em Jardim Camburi.

“Nossa missão é contribuir com a qualidade de vida e dignidade das crianças e adolescentes com câncer e suas famílias, empreendendo socialmente e

articulando para que se viabilize a atenção integral e a conscientização da causa”, defende o diretor executivo da associação, Francisco Carlos Gava, no site da entidade.

Para contribuir de maneira voluntária com a Acacci, basta acessar o site da entidade no acacci.org.br ou ligar para o (27) 2125-2999. Além de prestar apoio emocional a pacientes e suas famílias, a associação promove integração através de eventos como a colônia de férias para crianças e adolescentes, além do Programa Diagnóstico Precoce, que busca

conscientizar famílias sobre os sintomas ligados ao câncer infanto-juvenil.

Avanços em tratamentos contra câncer infanto-juvenil

OUTRO PONTO importante do tratamento do câncer infanto-juvenil são as limitações trazidas por parte de alguns tratamentos comuns em adultos. É o caso do transplante de medula óssea, efetivo em pacientes com mais de 19 anos, mas não recomendado a crianças e adolescentes.

Ainda de acordo com Gláucia Perini, os avanços em medicamentos tendem a substituir esse modelo de terapia muito em breve. “Em dezembro de 2023, a equipe do HINSG conseguiu negatar um quadro de Leucemia Linfóide Aguda D em uma paciente através da Blinapumomabe, uma medicação até então inédita no Estado. Algo a se comemorar e levar adiante”, conclui.



DIVULGAÇÃO

Acacci viabiliza atenção integral a crianças com câncer no Estado

Quando o sono é ruim...

Pesquisa revela que 65% dos brasileiros têm problemas para dormir e sofrem as consequências

GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

Ter um sono de qualidade é um pilar muito importante para a saúde física e mental de um indivíduo.

No entanto, muitas pessoas não dão valor às horas de sono, e outras, por circunstâncias da vida, realmente não conseguem dormir o suficiente para descansar e repor as energias. No Brasil, dormir mal é algo mais comum do que se imagina. Segundo dados de pesquisa realizada pela Associação Brasileira do Sono, 65% dos brasileiros têm problemas de qualidade do sono.

Por ser uma função biológica fundamental na consolidação do corpo e da mente, as interrupções do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida. De acordo com o pneumologista, especialista em medicina do sono, Sérgio Barros, todos os organismos vivos possuem os seus ritmos circadianos, ciclos de 24 horas que fazem parte do relógio interno do corpo, responsáveis por sinalizar vários estímulos como fome, sede, sono, entre outros.

O especialista assegura que quando esses estímulos são interrompidos ou dessincronizados, o corpo sente e se manifesta. "Uma pessoa dessincronizada em seus ritmos biológicos pode desenvolver doenças como complicações cardiovasculares, metabólicas e

DIVULGAÇÃO



“Evitar o uso de telas, como do celular, duas horas antes de dormir ajuda no sono”

MARIA REIS, psiquiatra

psiquiátricas. Além de distúrbios de sono, tais como insônia, distúrbios respiratórios do sono, distúrbios comportamentais durante o sono, distúrbios comportamentais do sono rem, e mais”, explicou.

Trabalhar à noite e dormir de dia é uma rotina que vai contra uma característica biológica. Entretanto, essa é a realidade de muitas pessoas, como é caso da porteira de condomínio, de 43 anos, que preferiu não se identificar. Ela contou que devido à rotina acabou desenvolvendo insônia e agora luta com as dificuldades na hora de dormir. “Não estou reclamando do meu trabalho, eu gosto do que faço, mas trocar o dia pela noite não tem me feito bem. Nos dias que estou em casa eu não consigo dormir à noite. Já tive até crise de ansiedade, porque tenho a sensação de estar sempre cansada. É muito ruim”.

DISTÚRBIOS

Segundo a médica psiquiatra, Maria Benedita Reis, aqueles que fazem turnos de trabalho alternados ou que trabalham fora do período das 9h às 17 horas têm maior risco de desenvolver distúrbios do ritmo circadiano. A claridade da manhã estimula a liberação do cortisol, que é o hormônio que nos deixa acordados. Já ao anoitecer, ocorre a produção de melatonina, que é o hormônio que leva ao relaxamento e ao sono.

Dessa forma, alterações no ciclo circadiano, por diversas razões (horário de trabalho, viagens, cuidar de bebês e de pessoas doentes, entre outros) impactam negativamente na qualidade de vida e consequentemente na funcionalidade da pessoa. “Sair do ritmo, ou seja, “trocar a noite pelo dia”, pode causar cansaço, indisposição e desatenção. Podem também ocorrer distúrbios metabólicos, com diabetes e obesidade, além de hipertensão arterial”, explicou.

O ciclo circadiano também tem a função de preparar o corpo para outras atividades; ele disponibiliza as enzimas que ajudam nos processos digestivos, nos horários das refeições, regula o metabolismo de acordo com o gasto energético demandado em cada momento, permite a produção hormonal adequada e o sono reparador, impactando positivamente a saúde física e mental.



DIVULGAÇÃO

Ter o sono desregulado pode acarretar complicações cardiovasculares, metabólicas e psiquiátricas

Noite mal dormida, vida reduzida

SABIA QUE uma noite mal dormida pode matar? É o que revelou uma pesquisa divulgada pela Universidade de Stanford (EUA) e do Centro Dinamarquês de Medicina do Sono. Segundo dados do estudo, as interrupções noturnas durante o sono podem elevar o risco de morte em 29% e reduzir a expectativa de vida em quase nove anos.

De acordo com a mestre e especialista em medicina do sono, Jessica Polese, uma pessoa pode interromper o sono por vários fatores externos, como barulho, filhos pequenos, entre outros, ou internos, por meio das chamadas “doenças do sono”, como apneia do sono, bruxismo e a síndrome de pernas inquietas.

Segundo a especialista, os “micro despertares” podem ser consequência dos distúrbios do sono e essa fragmentação do descanso, a



DIVULGAÇÃO

Jéssica Polese: dormir muito não é sinal de dormir bem

longo prazo, tem o poder de desencadear diversos problemas de saúde, sendo os mais comuns: aumento da pressão arterial, depressão, ansiedade e baixa concentra-

ção. “Um sono que é muito interrompido acaba trazendo muitas consequências e elas podem aumentar a mortalidade, ou seja, diminuir o tempo de vida das pessoas. E aqui cabe lembrar das arritmias cardíacas, infarto do miocárdio, acidentes crânio encefálicos e vasculares, que também são consequências”, destacou.

Dormir muito nunca é sinal de estar dormindo bem, é o que aponta Polese, que explicou que cada pessoa tem a sua necessidade de tempo. Ela assegura que uma pessoa normal e saudável dorme em torno de 7 a 8 horas por dia, mas existem aqueles que precisam dormir mais tempo para se sentir dispostos. “Alguns indivíduos precisam dormir 10h por dia e isso não é doença, se o indivíduo acorda bem e disposto isso significa que está quantidade de horas é o suficiente”, ressaltou.

Melhorando a qualidade do sono

VOCÊ JÁ deve ter percebido a grande importância em dormir bem e o impacto dessa ação tanto no ponto de vista físico como o mental. Porém, atingir a qualidade do sono ideal pode ser um desafio, ainda mais em um contexto em que temos rotinas cada vez mais agitadas e estímulos frequentes para não cumprir as horas necessárias de recuperação e descanso.

Segundo especialistas, alguns cuidados são necessários para amenizar problemas com o ritmo circadiano. Entre eles, procurar estabelecer uma rotina de sono, ou seja, buscar se deitar e se levantar aproximadamente no mesmo horário, mesmo nos dias de folga, mantendo um número regular de horas de sono é essencial.

Para a psiquiatra Maria Reis, ter um sono de qualidade tam-

bém está associado ao controle do ambiente, por isso é muito importante ter um lugar adequado e calmo na hora de dormir. “Usar cortinas que escurecem, conhecidas como blackout, janelas antirruído ou protetores auriculares e tapa-olhos costumam ser boas opções para simular o ambiente noturno. Manter um ambiente limpo e acolhedor e evitar cafeína, exercícios físicos, uso de telas, como celular e computador, ou luzes fortes duas horas antes de dormir também ajudam”, alertou.

Outras ações que podem ajudar na qualidade do sono são: manter uma alimentação saudável e uma regularidade no horário das refeições, praticar atividades físicas (definir e ter horários fixos para exercitar o corpo, evitando que tais horários sejam

perto da hora de dormir), evitar substâncias que afetam o sono pelo menos após às 16 horas, incluindo cafeína, álcool e nicotina, tirar sonecas de dez a 15 minutos depois do almoço e se expor à luz natural do sol, inicialmente após acordar. “Cabe lembrar que o uso de medicamentos ou suplementos para dormir, quando extremamente necessários, devem ser feitos sob acompanhamento médico regular”, pontuou Reis.

“Cortinas que escurecem, janelas antirruído, tapa-olho, protetores auriculares podem ser boas opções”

BASTIDORES DA POLÍTICA

Deputado no TCE (I)

Defesa do deputado estadual Hudson Leal (Republicanos), que já conta com apoio de um terço dos parlamentares, é que o futuro conselheiro do Tribunal de Contas estadual (TCE-ES) que será eleito pela Casa, seja um dos 30 deputados. Ele disse que o Executivo estadual já tirou essa chance quando indicou Luiz Ciciliotti para a vaga.

Deputado no TCE (II)

Diante da defesa de Hudson Leal e o que se comenta nos corredores da Assembleia Legislativa do Espírito Santo, os comissionados já não chamam mais Marcelo Santos (Podemos) de presidente, mas de conselheiro. Se o atual chefe do Legislativo estadual for indicado e eleito pelos deputados, o próprio republicano assume a presidência.

Articulação

Os que comentam sobre a ida ou não de Marcelo Santos para o Tribunal de Contas como conselheiro, ponderam seus movimentos políticos, montando partidos. Entretanto, raposa política avalia que “o que ele está fazendo é estruturando aliados”. Vale lembrar que, uma vez na Corte de Contas, o con-

selheiro “deixa” de ser agente político. Mas, pela idade de Marcelo, ele pode voltar à ativa, como Sergio Borges, que abriu a vaga, fará, voltando à militância partidária.

2024 na Serra (I)

Preso por movimentos de radicais bolsonaristas, o radialista Max Pitangui, é cotado para compor chapa para a prefeitura da Serra.

2024 na Serra (II)

No município da Serra, o prefeito Sergio Vidigal (PDT), que ainda não anunciou o projeto de reeleição, já teria contratado marqueteira.

Mais uma...

...sobre a Serra, o ex-prefeito Audifax Barcelos (Progressistas), agora do lado oposto ao governador Renato Casagrande (PSB) na política, admite apoiar a candidatura do socialista ao Senado em 2026.

Falando em...

... preso por terminação do Supremo Tribunal Federal, o vereador afastado de Vitória, Armandinho Fontoura, também deverá concorrer a um novo mandato na Câmara de Vitória. Já estaria conversando para montar equipe.

Foco definido (I)

Comentário de aliado do governador Renato Casagrande (PSB) “santa Covid-19”. Isso, porque o problema de saúde facilitou a não ida do chefe do Executivo estadual ao Sambão do Povo no desfile das escolas de samba, abrindo espaço para o vice-governador, Ricardo Ferraço (MDB) circular com facilidade entre lideranças políticas – inclusive, adversário políticos do próprio governador.

Foco definido (II)

A avaliação da boa ausência de Renato Casagrande no carnaval de Vitória se dá porque seu objetivo é o Senado em 2026 e, portanto, ele deverá se afastar do processo eleitoral desse ano na Grande Vitória. Resultado disso é que, na disputa, daqui a dois anos, ele consegue o apoio de todos os prefeitos da GV.

Inclusive...

... embora, grande parte dos filiados ao PSB pensem diferente, os aliados do governador Casagrande reforçam que a escolha de Ricardo Ferraço como vice-governador foi a decisão mais assertiva do socialista. “Leal”, afirmam!

Do limão, a limonada

Enquanto o deputado estadual Denninho Silva (União Brasil) picotou a credencial oferecida a ele para circular livremente no Sambão do Povo, alegando ser casado, outros políticos aproveitaram que as esposas não tinham o livre acesso para liberá-las para desfilar nas escolas ou aproveitarem os camarotes.

Na lista

Não apenas o governador Renato Casagrande mira no Senado Federal em 2026. Na lista estão Da Vitória (Progressistas), Gilvan da Federal (PL) e Sergio Meneguelli (Republicanos).

Filiado

Gildevan Fernandes, ex-prefeito do município de Pinheiros por dois mandatos e ex-deputado estadual, assinou ficha de filiação no União Brasil. Deverá tentar mais uma disputa municipal.

Antiterrorismo

O deputado federal Messias Donato protocolou o Projeto de Lei 100/2024 para inserir na lei de Antiterrorismo as manifestações em apoio a grupos terroristas. O parla-

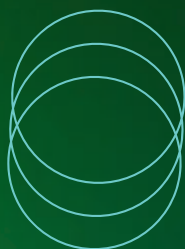
mentar detalha as formas de promoção dessas organizações: “através de divulgação, fabricação, distribuição, comercialização de símbolos, ornamentos, emblemas ou qualquer material para fins de divulgação de grupos terroristas”.

2024 em Vila Velha

O prefeito de Vila Velha, Arnaldinho Borgo, está avançando em conversas com outros partidos, para deixar o Podemos. A insatisfação com a sigla é devido à direção estar estimulando outros filiados a disputar eleição para a prefeitura.

Pó preto na mira

A Comissão de Meio Ambiente da Assembleia Legislativa, presidida pelo deputado Fabrício Gandini (PSD), que é morador de Jardim Camburi e sabe bem os malefícios à vida e saúde do pó preto, aprovou Projeto de Lei (PL) 494/2022 que cria metas de proteção para qualidade do ar no Estado, no que se refere à Poeira Sedimentável (PS). Desta forma Vale e a ArcelorMittal terão que reduzir o limite de emissão da poeira contaminada de 14g/m² para 10g/m², com reavaliações de dois em dois anos, e a expectativa de atingir 5g/m².



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





Patrocinadores,
moquequeiros e
todos que fizeram
parte desse projeto,
**NOSSO MUITO
OBRIGADO!**



HUGO BORGES

César Herkenhoff
cesarherkenhoff@hotmail.com



Os fake filósofos

Decidi hoje fazer meu primeiro exercício premonitório de 2024. Provavelmente primeiro e último, porque cada dia mais o Brasil se transforma numa nação onde vaca não reconhece bezerro.

E preste muita atenção, porque num número ainda inestimável de municípios, esquerda fascista e direita esquizofrênica estarão no mesmo palanque. Até acho absolutamente improvável que o presidente Lula da Silva e o ex-presidente Jair Bolsonaro subam no mesmo palanque, mas não serão poucas as alianças entre gados e jumentos para eleger prefeitos e vereadores até então antagonistas.

Gestos conciliadores? Nem pensar. O que determina a postura da classe política brasileira continua sendo a defesa de interesses pessoais.

O povo continua sendo um detalhe, cada vez mais irrelevante.

Depois de um ensaio onde conseguiram jogar para a torcida com um cinismo irretocável, o Congres-

so Nacional continua, vez ou outra, espetando o Supremo Tribunal Federal. Mas é só para manter a pose. Nos bastidores, andam trocando carinhos e carícias, como num bordel.

Alianças amparadas na infidelidade e no desprezo pelos aliados fazem parte do jogo democrático. Difícil mesmo é entender o que é democracia, num país onde os chamados políticos progressistas (nada a ver com o comunismo, porque o comunismo não existe), a mídia prostituta, a farsante Ordem dos Advogados do Brasil e a pecadora Conferência Nacional dos Bispos do Brasil estão aliados na defesa de interesses escusos, promíscuos e inconscientes.

Milton Nascimento, em mais uma de suas sempre belas compo-

sições, não vai se ofender (nem tomar conhecimento) se eu parafrasear uma passagem profética de sua autoria: "Ir e voltar são dois lados da mesma moeda". Executivo, Legislativo e Judiciário também o são. Tudo farinha do mesmo saco.

Quem perde com isso é o povo, a sociedade civil, vítima da fome insaciável de dinheiro público de nossos governante, nas três esferas: federal, estadual e municipal, a nova versão do "quinto dos infernos".

A mídia, cada vez mais afeita à manipulação, à produção de notícias falsas que pretendem apenas criar, na opinião pública, o sentimento de que as coisas estão melhorando, conseguiu transformar a jornalista Miriam Leitão numa espécie de Dilma Rousseff das redações: "O preço dos combustíveis vai cair, embora vá subir por conta dos preços do barril de petróleo no mercado internacional. Mas a queda é aparente, porque os preços serão majorados". Se atingir a meta,

é só dobrar a meta.

Ninguém vai me convencer neste mundo que o conjunto da classe política brasileira tem entre seus valores e princípios a boa-fé. De boas intenções, o inferno está cheio. Já estou acostumado. Nasci em Cachoeiro de Itapemirim.

Essa gente não tem qualquer outro projeto além de construir patrimônio pessoal com o dinheiro público. Uma espécie de "o que é meu, é meu. O que é dos outros, estou de olho".

A solução encontrada foi montar um circo maniqueísta onde de um lado estão as almas mais perversas do sistema solar conhecido; e do outro lado, as almas mais cruéis. Tudo em nome de um povo pisoteado, linchado, humilhado, desonrado, desrespeitado, enfim, todos adjetivos adotados na prática dos demônios da garoa.

O jogo vai continuar assim por muitos anos. Aliás, o ministro Gilmar Mendes, do STF, foi muito fe-

liz (o que não deixa de ser surpreendente) quando disse que o esquema de corrupção montado pelos governos do PT roubou tanto que conseguiria manter-se no poder pelo menos até 2038.

Mas a face mais sinistra disso é um plano que reúne no mesmo palanque virtual os perversos e os cruéis, para impedir, cabalmente, o surgimento de novas lideranças políticas.

Qualquer ser vivo (alguns já morreram, mas não foram enterrados ainda) que ousar sentar-se no lado da janela do ônibus dos homens maus, será imediatamente transformado pela mídia corrupta em inimigo do povo.

O novo é proibido. As novas ideias situam-se no campo do terrorismo. Pensar é atitude subversiva.

O problema é que essas normas de conduta social são importadas por gente que não pensa. E quando pensa, resta apenas dar a descarga.

COLUNA FEU ROSA

A mediocridade

Dia desses li uma interessante reflexão atribuída a Carl Gustav Jung, fundador da psicologia analítica: "todos nós nascemos originais e morremos cópias". São palavras que, na era do "politicamente correto", merecem alguns momentos de meditação.

Observe que de uns tempos para cá todos parecem ter a mesma opinião sobre os principais temas relativos à humanidade - e utilizei a expressão "parecem" porque aos que eventualmente discordam de algo reserva-se o limbo ou a discriminação pura e simples.

Fico a recordar, diante deste quadro, das palavras - hoje tão negligenciadas - de Voltaire: "não concordo com uma só palavra do que dizeis, mas defenderei até a morte vosso direito de dizê-las".

Veja, com olhos de ver, os principais meios de comunicação da humanidade. Observe que todos parecem refletir um só caminho e defender uma só "verdade". É difícil neles encontrar uma entrevista ou manifestação de opinião divergente quanto a estas tais "verdades" - as exceções são quase sempre retratadas de forma a minar-lhes a credibilidade. E contemple Voltaire a inquietar-se na tumba.

Pense em alguma reunião social. Experimente emitir alguma opinião diferente daquelas que, rotuladas como "politicamente corretas", já estejam entranhadas no espírito de seus interlocutores - para constatar-se relegado ao desprezo, enquanto alvo

de olhares de reprovação. E pense em Voltaire revirando-se no túmulo.

Tão mais chocante este quadro quando em contraste com a "Era da Informação", da qual tanto nos orgulhamos enquanto humanidade. A despeito de fascinados pela oportunidade da troca de ideias com pessoas de cada canto e recanto deste planeta, quão poucos de nós ousam questionar aqueles "conceitos estabelecidos".

Seria o nosso conformismo fruto do medo da solidão? Afinal, integrar uma massa - ser um "animal de rebanho", nas palavras de Nietzsche - é uma tendência que brota do receio do isolamento social.

O perigo deste agir é que, excluindo-nos da história, a ela alçamos, aqui e ali, déspotas e falsos profetas - que o diga a patente e inequívoca decadência espiritual e moral da humanidade.

Contemplando tão triste realidade, encerro estas linhas com a profunda indagação de Spinoza: é possível fazer da multidão uma coletividade de homens livres, em vez de um ajuntamento de escravos?

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

DENSIDADE ELEITORAL

Inteligência Artificial 2

Como diz o cantor de barzinho: "atendendo a pedidos, vamos tocar música tal". Aqui, no nosso caso, recebemos diversas mensagens no WhatsApp, sempre com a demonstração de preocupação quanto ao tema abordado, tanto do ponto de vista eleitoral, quanto para o dia-a-dia do cidadão, que tem costumeiramente sido vítima de golpe, ou pelo menos da tentativa do mesmo.

Senso assim, então, entendemos explorar um pouco mais sobre o assunto "IA".

Relatei, de início, sobre um boato (não se pode afirmar sobre a veracidade do caso) ao qual dava conta de "uma frase maldita", pelo ex-prefeito de São Mateus, Wilson Gomes, na ocasião de uma disputa, que pra ser eleito "ele não precisaria do voto de pretos".

Posteriormente à publicação deste artigo, recebo um telefonema de um relato, na década de 1980, também referente ao município de São Mateus, que o então candidato Toninho do Mamão, "ao cumprimentar as pessoas nas caminhadas da campanha, quando voltava para o carro, lavava a mão com álcool para desinfetar dos pobres".

Nos tempos atuais, se a informação de fato tivesse procedência, ele até poderia sair pela tangente, usando a possibilidade de contaminação via Covid. Mas para aquela época soava de outra forma o ocorrido.

Para ficar bem contextualizada a narração acima, é bom lembrar que São Mateus é uma cidade de predominância negra e com uma população de menor poder aquisitivo, o que ainda no período atual faz um boato deste ganhar força.

Passemos agora, então, para o outro lado do barco. Nas eleições para governador de São Paulo, em 2018, passou a rodar no estado, e Brasil, claro, um vídeo do então candidato João Dória supostamente numa orgia sexual. Na época falou-se muito sobre deepfake, onde digitalmente coloca o rosto e voz no corpo de outra pessoa. Pós-checado, os mega jornais divulgaram ser falso o vídeo.

Recentemente, uma moça de 22 anos, de Araguari, cidade do triângulo mineiro, foi vítima de um suposto romance dela com o humorista Whindersson Nunes. Divulgaram prints falsos da estudante, que para o azar de todos (e dela também, claro) sofria com depressão. Óbvio que o acontecido só agravou o caso da jovem, que, dias depois, cometeu suicídio.

Importante se faz, então, que o Congresso Nacional aprove urgentemente leis mais duras contra estes abusos digitais. A certeza de impunidade desses autores os leva a cometerem tais atrocidades contra a população. O fato de estarem escondidos atrás de computadores os fazem pensar que podem tudo contra quem quer que seja.

Recentemente, um Fórum Mundial colocou à mesa os donos de empresas de rede social, Zuckerberg (Meta), Musk (X - Twitter), Gates (Microsoft), Altman (Chat GPT) e outros, para serem sabatinados. O que instituições como a Unesco, por exemplo, têm buscado - e particularmente concordo muito - é a responsabilização dessas empresas quanto a postagens fraudulentas, produzidas através de Fake News.

O Brasil e o mundo precisam se posicionar seriamente diante do tema, sob pena de casos como os narrados acima se multiplicarem aos milhões.

E dessa vez não está sendo... Para tudo se acabar na quarta-feira!

ERASMO LIMA
Diretor do Instituto de Pesquisas Perfil



DIVULGAÇÃO

Nascido no município da Serra, Pedro reside atualmente em São Caetano do Sul, em São Paulo, onde realiza os treinos no Two Brothers Team; em 2023 ele conquistou o título de campeão brasileiro

Taekwondo capixaba garantido em Paris-24

Capixaba Pedro Alves conquistou a vaga olímpica ao garantir a medalha de bronze na etapa final da Copa do Mundo, na China

O capixaba Pedro Alves representará o Brasil na categoria por equipes mistas do taekwondo na Olimpíada de Paris 2024. Integrante do clube Two Brothers Team, o atleta conquistou a vaga ao garantir a medalha de bronze na etapa final da Copa do Mundo, realizada em dezembro, em Wuxi, na China, junto aos outros quatro lutadores da equipe.

Pedro Alves é um dos contemplados no atual edital do programa Bolsa Atleta, da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport).

NÚMEROS

26/07

É quando terão início os Jogos Olímpicos de Paris 2024

07/08

É quando começam as disputas no Taekwondo

10/08

É o último dia do Taekwondo

A confirmação do atleta para representar o País foi anunciada na última sexta-feira (2) pelo clube Two Brothers Team.

O secretário de Estado de Esportes e Lazer, José Carlos Nunes, parabenizou o atleta pela conquista e a dedicação envolvida. Para ele, essa também é uma oportunidade de mostrar a força do esporte capixaba.

“A conquista da vaga olímpica representa a realização de um sonho e também a oportunidade de levar o nome do Espírito Santo a um evento de grande magnitude. Pedro (Alves) é mais um bolsista da Sesport que vai disputar a Olimpíada, além da Deborah Medrado e Sofia Madeira, ambas da ginástica rítmica. Parabéns, Pedro, pelo feito e por toda a dedicação. Estamos na torcida!”, disse Nunes.

Nascido no município da Serra, o capixaba reside atualmente em São Caetano do Sul, em São Paulo, onde realiza os treinamentos com o clube. O lutador compete na categoria +87kg e vem se destacando na modalidade nos últimos anos. Em agosto de 2023, ele conquistou

o título de campeão brasileiro CBTKD, em Fortaleza, Ceará.

A Olimpíada de Paris será realizada entre os dias 26 de julho e 11 de agosto, na França. As disputas no taekwondo terão início no dia 07 de agosto e seguem até o dia 10 do mesmo mês, em uma arena montada no Grand Palais. Na categoria por equipes mistas, haverá apenas uma competição de demonstração, sem contar para o quadro de medalhas.

BOLSA ATLETA

O Bolsa Atleta tem como objetivo principal beneficiar atletas e paratletas de alto rendimento, com o auxílio financeiro mensal que deve ser utilizado para a manutenção dos resultados obtidos e da carreira esportiva do atleta no ano de recebimento do benefício.

Com um investimento de R\$ 3,9 milhões, o edital 2024 atingiu o recorde de esportistas de alto rendimento selecionados, com 234 contemplados, 43 a mais do que no edital anterior. Serão pagos aos selecionados 12 parcelas mensais, de acordo

com a categoria: estudantil (R\$ 500), nacional (R\$ 1.500), internacional (R\$ 2 mil) e olímpico (R\$ 4 mil).

DIVULGAÇÃO



“A conquista da vaga olímpica é a realização de um sonho. Parabéns, Pedro, pelo feito!”

JOSÉ CARLOS NUNES, secretário

Esquiadora capixaba brilhando na gringa

A ESQUIADORA Carlotta Fagnani se tornou vice-campeã em uma das mais tradicionais competições de Esqui Alpino mundial que acontece na Itália. A atleta capixaba ficou em segundo lugar no FIS Children Cup Alpecimbra Internacional, competição disputada desde 1957 e considerada uma das três mais importantes do mundo na categoria juvenil.

Carlotta Fagnani, de 13 anos, é de Vitória, e realizou o grande feito na modalidade Slalom Especial no troféu FIS Children Cup Alpecimbra, realizado em Folgaria, na Itália. A competição teve representantes de mais de 40 países, entre eles Estados Unidos, Itália, França, Suíça, Brasil e Tailândia com quase 300 atletas participantes.

O evento sempre tem a participação dos maiores esquiadores do mundo e por ele já passaram Alberto Tomba, Mikaela Shiffrin, Lara Gut, entre outros.

“Estou muito emocionada com o pódio. É uma grande satisfação. Fiquei um pouco nervosa na segunda descida, mas é normal. Nessa competição passaram muitos campeões, então nunca sonhei com um resultado tão bom para mim e para meu irmão. Minha expectativa era uma boa colocação, mas não tão alta. Ótimo. Muito treino, família e treinadores me ajudam a chegar até aqui”, vibrou Carlotta.

Carlotta ficou atrás apenas da atleta polonesa Iga Kaczmarek. Seu irmão Leopoldo Fagnani ficou em sexto lugar no slalom especial e também sexto no Giant Slalom.

DIVULGAÇÃO



Carlotta tem 13 anos e é natural de Vitória

Laboratório de rap em VV

LabPoca vai possibilitar que jovens de São Torquato produzam música com qualidade

GUSTAVO GOUVÊA
gustavo@eshoje.com.br

Há alguns anos parecia impossível um jovem de periferia gravar uma música de qualidade (o que custa, em média, R\$ 600), de graça. Hoje, isso virou realidade, pelo menos para os jovens rappers que estão surgindo na região de São Torquato e adjacências, em Vila Velha.

Nesta semana, o Governo do Espírito Santo inaugurou no Centro de Referência das Juventudes (CRJ) de São Torquato, que tem cerca de um ano de funcionamento, a mais nova unidade do LabPoca (Laboratório de Potencialidades Capixaba), um espaço de fomento à economia criativa, que promove o desenvolvimento local nas comunidades mais vulneráveis, contempladas no Programa Estado Presente. O objetivo desse espaço é gerar renda e fortalecer a vocação econômica local, a partir das juventudes que moram na região.

O LabPoca do CRJ de São Torquato é focado na produção audiovisual e musical. E o grande atrativo é o rap. Os jovens, que começaram a fazer suas rimas nas oficinas ministradas no espaço e até organizaram uma batalha de rimas, agora poderão gravar suas composições e até filmar seus videoclipes.

Quem comemora essa grande conquista para a juventude local e para o cenário do rap capixaba é o educador social Thiago Teco. Militante do Hip-Hop e MC há pelo menos 15 anos, Teco é “cria” do primeiro CRJ do Espírito Santo, sediado na Capital, onde desenvolveu sua caminhada



“Esse estúdio voltado para o rap representa um grande avanço para a periferia. Significa promoção de vida”

THIAGO TECO, educador social



LabPoca de São Torquato é focado no audiovisual e na produção musical; o rap é dos ritmos mais demandados pelos jovens da região

artística no rap, se tornando um importante nome da cena no Estado. Hoje, ele, que é um dos coordenadores do CRJ de São Torquato, pode presenciar os frutos de sua perseverança bem diante dos seus olhos.

“O CRJ foi extremamente importante lá no início impulsionando a minha vida cultural/artística e também a minha profissão enquanto educador social. Pra mim é um sentimento de olhar o jovem e falar: “há uns anos atrás eu era esse jovem”. É um compromisso que tenho, um sentimento muito verdadeiro, de acreditar nisso de fato, porque isso aconteceu comigo. Vai muito além de algo profissional. É uma missão mesmo que tenho com essa juventude”, descreve o coordenador.

ESTÚDIO MULTIMÍDIA

Ele explica que o LabPoca terá um estúdio multi, com espaço para o audiovisual, incluindo o podcast, e para produção musical, com foco no rap.

“Esse estúdio voltado para o rap representa um grande avanço para a favela, para a periferia. Aqui em São Torquato um dos ritmos mais demandados é o rap. Para fazer uma produção musical hoje você vai gastar pelo menos uns 600, 700 reais se não for mais, pensando numa música de qualidade. Ter este tipo de espaço, gratuito, é muito bom, porque isso fornece outras possibilidades dentro do contexto da periferia, onde a juventude sofre muitas violências. Significa promoção de vida mesmo”.

A possibilidade da juventude

usufruir de um estúdio com um produtor musical presente, algo que ele não teve lá no início de sua caminhada, é considerada pelo educador social como um grande passo para o profissionalismo.

“É um retorno para a juventude”

A COORDENADORA do CRJ de São Torquato, Rovana Patrocínio, exalta a importância de mais essa conquista para a juventude de São Torquato e dos bairros adjacentes.

“Inaugurar esse LabPoca é emocionante, pois estamos dizendo às juventudes que escutam suas demandas”

ROVANA PATROCÍNIO, CRJ

“É um retorno para a juventude do território. Estamos aqui há pouco mais de um ano, então inaugurar esse LabPoca é emocionante, porque estamos dizendo para as juventudes da região que escutam as demandas que eles trouxeram para nós ao longo desses meses. Assim, a galera que se interessa em música, em fotografia, em estética, vai ter um espaço no CRJ para pensar em geração de renda, que é uma demanda fundamental para as juventudes no Brasil”.

A secretária de Estado de Direitos Humanos, Nara Borgo destacou a importância dos LabPocas nos Centros de Referência da Juventude

“Pensando que o CRJ de São Torquato abrange as regiões de São Torquato, Cobi, Paul, Ilha das Flores, essa região vai ter um crescimento enorme no que se refere a profissionalismo, com

jovens gravando músicas, tendo esse contato mais profissional, acesso a um produtor à disposição para atender a juventude. Vai ser uma grande oportunidade pra essa galera”, finaliza.



CRJ de São Torquato está em funcionamento há cerca de um ano

(CRJs). “Partindo da realidade de cada CRJ, das demandas da juventude atendida, estes espaços são criados e contribuem no desenvolvimento de projetos diversos de comunicação, fotografia, música, gas-

tronomia, por exemplo, contribuindo para formação e geração de renda de nossa juventude”, afirmou, destacando que os LabPocas contam com apoio do Instituto Federal do Espírito Santo (IFES).

LabPoca: como participar

Para participar dos Lab Pocas, basta ser jovem de 15 a 24 anos e ser morador de Vitória, Vila Velha, Cariacica, Serra, Guarapari, Cachoeiro de Itapemirim, Aracruz, Linhares, Colatina e São Mateus, cidades atendidas pelo Programa Estado Presente.

Cada um dos 14 CRJs do Governo do Estado tem pelo menos um laboratório de economia criativa e pode ser utilizado de forma gratuita. O objetivo desse espaço é gerar renda e fortalecer a vocação econômica local, a partir das juventudes que moram na região.

A arte de receber bem os clientes

Mais do que oferecer bons produtos, é preciso tratar bem o cliente; faz toda diferença e não é favor algum



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Com décadas de um restaurante no mesmo lugar e tendo, praticamente, os mesmos pratos nesses anos todos, sempre sou questionado sobre o segredo de resistir tanto tempo. Obviamente que primamos pela qualidade dos ingredientes, o cuidado com o serviço e, sobretudo, o atendimento ao cliente. Não tem jeito: a pessoa, quando é bem tratada e come bem, ela volta. E nos indica.

É importante para quem lida com o consumidor entender que não é favor recebê-los bem: é uma obrigação. Experiência é o que fica.

Como já contei aqui, minha família e eu moramos fora do Brasil e quando retornamos, recentemente, a minha esposa pediu para irmos a uma padaria em Vitória, que ela frequentou por tantos anos, onde sempre tinha uma torta deliciosa. O estabelecimento continua no mesmo lugar e, pela movimentação que encontramos, eu tinha certeza que aquele sabor que a Fernanda guardava na lembrança, ainda existiria.

Pelas minhas pesquisas eles já estão no mercado há mais de 40 anos. Suas filas são sempre enormes para a aquisição da torta de pão que já é famosa entre os frequentadores do local. Alguns minutos lá a gente pode observar a movimentação de pessoas pegando a pizza, que por sinal é incrível também, e o biscoito casadinho super recheado que já é quase uma tradição.

Com uma ampla variedade de pães, bolos, tortas e salgados, é impossível resistir às tentações, que são cuidadosamente preparadas pelos talentosos padeiros e confeitadores.

Ao entrar na padaria os clientes são imediatamente envolvidos pelo aroma delicioso que permeia o ambiente, despertando uma sensação de conforto e nostalgia. E foi essa nostalgia que nos tirou de Vila Velha num momento de pico da 3ª Ponte, porque minha esposa queria lembrar o sabor da torta de pão que após 6 anos nos Estados Unidos ela ainda lembrava.

ATENDIMENTO

Outra lembrança – e, pelo visto, uma infeliz tradição – o tratamento: “não se preocupe com o atendimento. A comida é boa, mas na época que eu morava lá perto o atendimento era péssimo”. Eu lem-

brava disso, mas acreditei que após tantos anos, esse era um aspecto que deveria ter mudado. Mas, não!

Mesmo com tantos atributos positivos, é importante ressaltar que o atendimento ao cliente na padaria deixa muito a desejar. Infelizmente, a equipe de funcionários parece não estar à altura da qualidade dos produtos oferecidos.

Além de serem pouco atenciosos, muitas vezes são rudes e impacientes com os clientes. Eu tento sempre olhar o lado do empresário, porque sei o quanto é difícil mão-de-obra qualificada. Mas, temos que estar sempre atentos as insatisfações dos clientes.

Porém, dá para perceber que, mesmo com atendimento rude, os clientes não param de frequentar. Isso me chama atenção. Um sinal de que eles não visualizam a necessidade da mudança de comportamento.

É como se, mesmo que os clientes se olhem entre si, às vezes demonstrando frustração e insatisfação pelo atendimento, retornam pela qualidade dos produtos e o sabor. Existe falta de cortesia e empatia evidente. Sinal claro que – e não só ali – muitos negócios não estão preocupados em oferecer experiência.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Um brinde à folia: vinhos para animar seu Carnaval

O Carnaval é uma festa cheia de energia e alegria. Tempo de extravasar! Para muitas pessoas, isso significa participar de blocos de rua, curtir uma praia com amigos ou mesmo fazer aquele churrasco com a família.



IMAGEM DA ILHA

Seja qual for sua opção, escolher seus vinhos ideais para o feriado de Carnaval, implica em considerar aqueles que combinem com o clima festivo e sejam práticos para levar até o ambiente descontraído das ruas. Aqui estão algumas dicas e sugestões para ajudar na escolha dos vinhos perfeitos para animar ainda mais a folia.

Espumantes e Frisantes: nada combina melhor com festividades do que um espumante ou frisante. São opções leves, refrescantes e trazem um toque de sofisticação à ocasião. Opte por garrafas com tampa de rosca ou rolha de fácil abertura para maior praticidade. Se preferir algo mais brasileiro, os espumantes nacionais oferecem ótima qualidade.

Vinhos Brancos e Rosés: em um ambiente mais quente, os vinhos brancos e rosés são escolhas ideais. São vinhos frescos e frutados que podem ser servidos gelados. Procure por vinhos leves e jovens, como Sauvignon Blanc, Pinot Grigio, Vinho Verde ou rosés brasileiros. São opções que harmonizam bem com comidas típicas de rua.

Vinhos em Lata: uma tendência crescente são os vinhos enlatados, uma opção prática e fácil de transportar. Várias vinícolas têm investido nessa embalagem, oferecendo vinhos brancos, rosés e até tintos em latas. São leves, resfriam rapidamente e não exigem o uso de taças.

Tintos Leves: se você é fã de vinhos tintos, escolha opções mais leves e frescas. Pinot Noir, Gamay e alguns Merlots mais jovens são boas escolhas. Pode ser interessante levar uma bolsa térmica com gelo para manter a temperatura adequada, já que os tintos são normalmente servidos em temperatura ambiente.

Taças Descartáveis: para facilitar o consumo durante o bloco, considere levar taças de plástico ou acrílico. Existem opções descartáveis e reutilizáveis que são práticas e garantem uma experiência mais agradável para apreciar o vinho.

Aperitivos para Acompanhar: para complementar a experiência, não se esqueça dos aperitivos. Queijos leves, frutas frescas, castanhas e petiscos que combinem bem com os vinhos escolhidos vão tornar a celebração ainda mais saborosa.

Lembre-se sempre de consumir com responsabilidade e estar ciente das regras locais sobre o consumo de álcool em espaços públicos. Escolher vinhos adequados para o Carnaval não apenas adiciona um toque de elegância à festa, mas também transforma o momento em uma experiência sensorial única, elevando a celebração a um patamar ainda mais especial.

Então, aproveite esse Carnaval com boas companhias, boa música e, é claro, bons vinhos!

TIRAS DE FILÉ MIGNON

RECEPEDIA



Ingredientes

- 1 QUILO DE FILÉ MIGNON
- 50 ML DE MOLHO INGLÊS
- 100 ML DE AZEITE DE OLIVA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADO
- 1 COLHER DE CEBOLA EM PÓ
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- PÁPRICA PICANTE

Modo de preparo

1. Fatiar o filé Mignon em tiras e deixar marinando por 30 minutos no tempero que será feito misturando os ingredientes.
2. Depois só levar a uma frigideira bem quente! Não precisa de óleo, porque o molho já vai azeite e manteiga.
3. Acrescente salsinha e está pronto.
4. Ótima pedida de tira-gosto neste período de Carnaval!

NO DE GRAVATA

Gabriel Gomes
nodegravata@eshoje.com.br



FOTOS: MARCELA BICALHO



Renato Bragança, Tina Ferraz e Bruna Bragança curtem o Carnaval de Vitória no Moqueca 027, único camarote premium no Sambão do Povo



Vinicius Santana, Fabiana Miranda, Rafael Oliveira Dias e Hellen Lopes marcaram presença nos desfiles



Jean Pierre e Cláudia Márcia Rodrigues



Eloiza Espindula e Paulo Ascacibas



Kátia, Manuela, Rafaela e Bruno Bustamante

Folia Premium

Pelo quinto ano consecutivo **ES Hoje** esteve no desfile das escolas de samba com o Moqueca 027, único camarote premium no Sambão do Povo. Durante dois dias de festa, com lotação completa, o espaço recebeu o público com buffet completo assinado pela chef Karla Brandão e as melhores marcas de bebidas com a Distribuidora Cobata, Grupo Coroa e Extrafruti. Nos drinks, criados para o camarote, o toque especial de gelos saborizados da Gelo Saboroso.

Durante toda festa os moquequeiros puderam compartilhar tudo pelas redes sociais com a Intervix Internet. Um dos maiores diferenciais do Moqueca 027 neste 5º ano foram as iniciativas sustentáveis, sob a curadoria de Lícia Mesquita, da Impact Hub, e com o apoio de SA Ambiental, Vital Engenharia Ambiental, Líder Saneamento, GloboSolo e Corpus Saneamento. Todo resíduo produzido teve destinação correta, com doações à Amariv e Recicla Folia, bem como produtos revertidos em mudas de espécies da Mata Atlântica.

Além de todo moquequeiro ter recebido os kit-abadás em bolsas ecológicas, produzidas com materiais que decoraram o camarote

em 2023, por meio do Moqueca 027 o ES Hoje recebeu um selo da Brasil Mata Viva atestando a compensação ambiental das emissões de carbono geradas dentro do espaço. Participaram do projeto sorveteria Ajello, que também inicia uma nova etapa em sua fábrica de responsabilidade ambiental, Banestes, Fecomércio e Sincades.

Musa. Lore Improta entra para o time de musas da 33ª edição do Camarote Nº1, na Marquês de Sapucaí, no RJ. A presença da dançarina, apresentadora e criadora de conteúdo na posição já era esperada, por conta dos rumores levantados durante sua participação na edição de 2023.

Finep. Para fomentar o ecossistema de inovação capixaba, contribuindo para modernizar e estimular a produtividade industrial do Estado, a Financiadora de Estudos e Projetos (Finep) vai disponibilizar, para 2024, até R\$ 150 milhões em crédito para projetos inovadores que podem ser captados junto ao Banco de Desenvolvimento do Espírito Santo (Bandes). O crédito para os empresários é mais que o dobro do ofertado em 2023, quando foram disponibilizados R\$ 72 milhões para o apoio a projetos de tecnologia e inovação.

Capacitação. O Itaú Mulher Empreendedora está com 21.500 vagas abertas para o programa de capacitação gratuita "Empreenda e Renda", em parceria com a Rede Mulher Empreendedora (RME). As inscrições estão disponíveis até junho de 2024 no site do projeto. Mulheres a partir de 18 anos, de todas as regiões do país, podem participar.

Argentina. Bruno Moraes, Carla Pinacci, Joca Bueno, Andrea Guimarães e Eliana Trindade embarcam nesta sexta-feira (9), rumo à Argentina. O quinteto vai aproveitar o feriadão de carnaval para visitar, além da capital Buenos Aires, cidades como Bariloche, Ushuaia, Salta e Mendoza.

Aniversariantes da semana. Marcella Andrade, Moisés Spadetti, Rafael Eller e Karlinha Rodrigues (9); Eduardo Gotardo, Rodrigo Campanelli, Rafael Schaefer e Thiago Nunes (10); Fred Nery, Cauê Rezende, Danielle Coelho e Jéssica Toniatto (11); Weverton Moraes, Rossana Suzano, Thalles Bigger e Patrick Daldalto (12); Pietro Di Marcos, Luiz Claudio Carvalho, Chay Santos e Dório Cypreste (13); Breno Ringuier, Aneph Reis, Marceli Trancoso e Cleide Finco (14); Rodrigo CX, Sabrina Priscila, Alessandro Gomes e Elian Ramile (15). Felicidades!

PUBLICAÇÃO LEGAL

BDC Assinado de forma digital por BDC
COMUNICACOES COMUNICACOES
EDITAIS • COMUNICAÇÕES • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS
LTDA: 238950810 LTDA: 23895081000130
00130 Dados: 2024.02.08 13:16:50 -03'00'

h) ESHOJE SEXTA-FEIRA, 09 DE FEVEREIRO DE 2024)) WWW.ESHOJE.COM.BR)) BIANCA@ESHOJE.COM.BR)) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

ÉVORA PARTICIPAÇÕES S/A.
CNPJ nº 26.564.957/0001-54
NIRE JUCEES 32300035361

Ata de Assembleia Geral Ordinária e Extraordinária
Realizada em 04 de dezembro de 2023

Data, Hora e Local: 04/12/2023 às 10h00 horas, na sede da companhia, na Rodovia Darly Santos, nº 5150, Galpão 6, Sala 01, Bairro Darly Santos, Vila Velha/ES, CEP: 29103-300. Presenças: Presentes os acionistas representantes de 100% do capital social. Presidência assumida pelo Sr. José João Cunha, o qual nomeou como secretário o Sr. Maycon Costa Cunha; Convocação: Dispensada, tendo em vista o comparecimento de todos os acionistas, com supedâneo no artigo 124, § 4º, da Lei nº 6.404/76; Deliberações: As seguintes matérias integrantes da Ordem do Dia, foram aprovadas por unanimidade: (1) Criação do Conselho de Administração, como órgão de administração da Companhia, composto por 3 (três) membros, com mandato unificado de 2 (dois) anos. Eleição dos Srs. José João Cunha (Presidente), Maycon Costa Cunha e José João Cunha Filho para o Conselho de Administração. (2) Inclusão no objeto social da Companhia das seguintes atividades econômicas: (i) compra e venda de participações societárias, acionárias e de investimento em sociedades em conta de participação; e (ii) cessão de direitos aquisitivos decorrentes de opções de compra e venda de participações societárias, acionárias ou de direitos aquisitivos em sociedades em conta de participação. (3) Inclusão no estatuto social, da possibilidade de conversão de ações ordinárias em ações preferenciais, condicionada ao voto afirmativo por parte dos acionistas titulares das respectivas ações ordinárias objeto da conversão. (4) Inclusão no estatuto social, da possibilidade de emissão de debêntures. Aprovada por unanimidade a possibilidade de emissão de debêntures pela Companhia. (5) Inclusão no estatuto social da possibilidade de aumento do capital social da Companhia, mediante deliberação do Conselho de Administração, independentemente de reforma estatutária, com emissão de até 10.000.000 (dez milhões) de ações adicionais, ordinárias ou preferenciais. (6) Inclusão no estatuto social de regras de tratamento para o acionista remisso. (7) Inclusão no estatuto social de novas regras para oneração, transferência, alienação ou disposição de ações ou valores mobiliários conversíveis em ações de emissão da Companhia. (8) Inclusão no estatuto social de regra que possibilita a aquisição das próprias ações de emissão da Companhia. (9) Inclusão no estatuto social de regra que disciplina o Direito de Preferência na transferência de ações da Companhia. (10) Modificação das regras do estatuto social relativas às assembleias gerais. (11) Reestruturação dos órgãos de administração da Companhia, nos termos do novo Capítulo V do Estatuto Social. (12) Alteração das regras do estatuto social relativas ao Conselho Fiscal da Companhia. (13) Alteração das regras estatutárias relativas ao exercício social e distribuição de lucros da Companhia, nos termos do novo Capítulo VII. (14) Inserção de regra estatutária que torna obrigatória a observância de acordo de acionistas arquivado na sede da Companhia. (15) Inserção de cláusula compromissória de arbitragem no estatuto social. (16) Alteração e consolidação do estatuto social. (17) Em sede de assuntos gerais, nada foi dito. Ata registrada na JUCEES em 15/01/2024, sob o nº 20232197040. Protocolo 232197040. Cód. verificação 12400512443. <https://eshoje.com.br/publicacao-legal/2024/02/publicacao-legal-09-02-2024/>

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



ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNALISTAS

Seja no impresso ou no digital

AQUI É O LUGAR PARA REALIZAR A SUA PUBLICAÇÃO LEGAL, PELO MELHOR PREÇO DO MERCADO.



h) ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNALISTAS