

POLÍTICA

Vidigal apoia
federação entre
PDT e PSB)) 5



DIVULGAÇÃO

COLUNA

A corrupção
dos supostos
justos)) 7



ESHOJE

CULTURA

A tapeçaria
sem tear de
Dilma Góes)) 9



DIVULGAÇÃO

As soluções para evitar os impactos das chuvas no ES

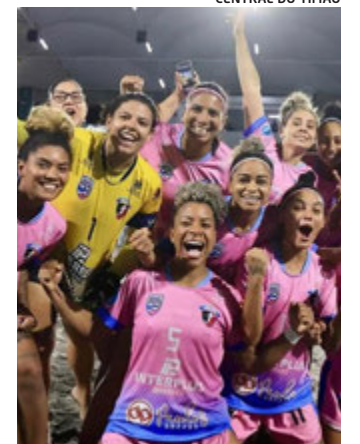
Especialistas explicam como os municípios capixabas devem se planejar para minimizar prejuízos e transtornos causados todos os anos pelas enchentes)) 3



ISTOCK

MAIS AGROTÓXICOS NA MESA DOS CAPIXABAS)) 4

Crescimento da produção orgânica de alimentos é tímido se comparado à expansão do uso de defensivos agrícolas nas lavouras do ES



CENTRAL DO TIMÃO

JORNADA PARA MANTER O TOPO

Campeãs mundiais de Beach Soccer, meninas do São Pedro iniciam temporada 2025)) 8

QUANDO O VINHO FAZ BEM PARA O CORAÇÃO

Colunista explica os benefícios de beber de forma moderada)) 10

FOTO DA SEMANA



DIVULGAÇÃO

O Sesc doou mais de 1 tonelada de alimentos para afetados pela chuva em Rio Bananal; foram 200 famílias desalojadas, três famílias em acolhimento provisório e 10 crianças acolhidas institucionalmente

EDITORIAL

PIX, fake news e fraudes

O brasileiro é, geralmente, desconfiado das coisas que dizem respeito ao dinheiro. Quando o PIX foi anunciado como uma novidade era quase unânime a aprovação do benefício da facilidade das transações, mas também havia um sentimento de desconfiança por conta dessa facilidade - num sistema "unificado" junto com a facilidade da transação viria a facilidade do controle externo dessa transação. E com as "novas regras do PIX" isso se concretiza.

Mas não só se concretiza. Vira um terreno fértil para os aproveitadores da desconfiança alheia disseminarem fake news que levam os incautos a serem vítimas fáceis de fraudes. E é o que já vem acontecendo.

Uma das mensagens fraudulentas diz que a pessoa foi taxada por realizar transações de mais de R\$ 5 mil no PIX durante o mês, e que ela precisa pagar R\$ 845 para evitar o bloqueio do CPF. Isso é golpe.

Como saber se uma mensagem é falsa? Uma das perguntas a se fazer é: será que isso vem mesmo da Receita Federal? Verifique a veracidade da informação. A Receita não envia cobranças ou notificações por WhatsApp, SMS ou redes sociais. Todas as comunicações são feitas pelo portal oficial e-CAC.

Além disso, circulam vídeos nas redes sociais falando sobre uma suposta cobrança de um imposto sobre o PIX, que afetaria pequenos comerciantes, como pipoqueiros e vendedores de praia. Isso é falso. Nada mudou para o contribuinte.

O que o contribuinte precisa entender é que a nova obrigação de fornecer informações à Receita Federal aplica-se apenas às instituições financeiras. Há mais de 20 anos, a Receita já recebe dados dos bancos sobre transações com cartão de crédito e transferências bancárias de pessoas físicas que superem R\$ 2 mil e de empresas que ultrapassem R\$ 6 mil mensais.

Agora, com o surgimento de novos meios de pagamento como o PIX, essas transações também serão monitoradas. O limite mínimo de informações para pessoas físicas passou a ser R\$ 5 mil mensais, e para empresas, R\$ 15 mil. A Receita, então, vai comparar os dados fornecidos pelos bancos com as declarações feitas no Imposto de Renda.

De acordo com a Receita, o objetivo da medida é ampliar o monitoramento das movimentações financeiras e facilitar a fiscalização no combate à sonegação de impostos e à evasão fiscal. A regra se aplica a qualquer tipo de operação financeira, como TED, DOC, Pix, depósitos ou sa-

ques de dinheiro, além do PIX.

A Receita Federal enfatizou que essa medida não cria nenhum novo imposto ou tributo sobre o uso do Pix. Ela receberá as informações e as cruzará com os dados fornecidos pelos contribuintes na declaração do Imposto de Renda. Com base em diversos critérios, será determinado se a pessoa será incluída na malha fina ou não.

Ah, é importante frisar que a nova regra define que as empresas devem repassar as informações caso o somatório - o somatório! - mensal de valores movimentados na conta seja maior do que R\$ 5 mil. Ou seja, não é apenas um Pix de R\$ 5 mil que será monitorado. Se uma pessoa fizer várias transferências menores que superem esse valor, ela também terá as informações repassadas.

Então não há nada novo debaixo do sol com a nova regra do PIX. Somente a fiscalização será intensificada para evitar sonegação de impostos. Quanto ao retorno desses impostos à sociedade, isso são outros quinhentos.

ESPAÇO DO LEITOR

Burnout

Existem formas eficazes de prevenir o burnout. O primeiro passo é Reconhecer os Sintomas, ou seja, estar atento a sinais de ansiedade como irritabilidade, dificuldades para dormir e sensação de estar sobrecarregado. É recomendável Praticar Técnicas de Relaxamento, incluindo atividades como meditação, yoga e respiração profunda na sua rotina diária para reduzir o estresse. Outra dica é Estabelecer Limites. Aprenda a dizer não e delegar tarefas para evitar a sobrecarga de responsabilidades. Procurar Apoio é sempre bem-vindo. É muito positivo conversar com amigos, familiares ou profissionais de saúde mental. Isso pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e oferecer novas perspectivas. Vale reforçar que é muito importante Manter um Estilo de Vida Saudável e priorizar uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regular e procurar ter o sono adequado para melhorar a resiliência ao estresse. E finalmente vale muito Planejar o Tempo de Forma Eficaz organizando o dia, definindo prioridades e fazer pausas regulares. Tudo isso pode ajudar a gerenciar a carga de trabalho de forma mais eficiente. No tratamento do burnout, a psicanálise também pode ser um recurso eficiente porque possibilita a pessoa averiguar as origens emocionais do problema, como expectativas enganosas e conflitos internos. É importante lembrar que todo estado emocional não tratado desencadeia doenças psicossomáticas, e não investir uma fatia de tempo para um acompanhamento profissional vai resultar em afastamentos constantes no trabalho, despesas com remédios e afastamentos sociais.

Tony Borba

Mão de obra

Até o ano que vem, a Confederação Nacional da Indústria (CNI), prevê que, o Brasil vai precisar de aproximadamente 9,6 milhões de profissionais com capacitação específica em áreas tecnológicas e de engenharia. No entanto, apenas cerca de 8% dos estudantes do ensino médio estão matriculados em cursos técnicos e profissionalizantes, ou seja, muito abaixo de países desenvolvidos. O Sistema S (Senai, Senac, entre outros) tem papel fundamental na oferta de cursos técnicos, profissionalizantes ou de capacitação para prepa-

rar mão-de-obra para setores específicos do comércio, indústria e serviços, mas ele não alcança a educação dentro de casa, também chamada de educação parental (parenting). É ela que trata da criação dos filhos, com todas as práticas, cuidados e orientações que os pais e mães deveriam fornecer para o desenvolvimento e bem-estar de suas crianças. Talvez seja preciso que os sistemas de apoio profissional (sistema S), as empresas ou ONGs educativas reflitam com mais atenção nesse 'público anterior' que está dentro de casa, recorrendo a educadores especializados em 'andragogia', que é a metodologia de educação para adultos, e é desenvolvida a partir do compartilhamento de experiências entre aluno e professor. Este deveria ser a discussão séria a ser tratada na esfera que engloba todos os atores que tratam da educação básica e do trabalhador e não uma discussão que já se inicia com uma mentira que que é a dita "jornada 6x1" afinal 44 horas semanais, são cinco dias e meio de trabalho por um e meio de descanso.

Marcelo Mendes

Planejamento financeiro

Para evitar apertos no início do ano, a recomendação é antecipar as despesas sazonais ao longo dos meses anteriores. O uso de uma planilha ou aplicativo financeiro ajuda a mapear gastos futuros e criar uma reserva específica para janeiro. A reserva de emergência é indispensável. Ela atua como um amortecedor, garantindo que as obrigações sejam cumpridas sem comprometer os objetivos de longo prazo. Outro ponto importante é avaliar cuidadosamente a escolha entre pagamento à vista ou parcelado para tributos como IPVA e IPTU. Caso o orçamento permita, o pagamento à vista com descontos pode ser mais vantajoso no longo prazo. Já o parcelamento, embora alivie o impacto imediato, pode comprometer a poupança e incluir juros, elevando o custo total. Além disso, mudanças de hábito no consumo ao longo do ano podem garantir um orçamento mais flexível em janeiro. Revisar contratos recorrentes, evitar compras impulsivas e aproveitar promoções sazonais são práticas que aumentam a margem para lidar com despesas no início do ano.

Paulo Cunha

Planejamento para evitar desastres com as chuvas

Especialistas explicam o que cidades precisam fazer para se prevenir das enchentes

THAUANE LIMA
jornalismo@eshoje.com.br

As recentes chuvas no Espírito Santo revelaram falhas na infraestrutura urbana e na gestão pública do Estado, gerando alagamentos, deslizamentos e transbordamentos. A falta de investimentos em drenagem, o crescimento desordenado das cidades e a pouca eficácia nos sistemas de alerta precoce são fatores que agravam os danos causados pelas intempéries, afetando principalmente as populações mais vulneráveis.

A presidente do Conselho de Arquitetura e Urbanismo do Espírito Santo (Cau-ES), Priscila Ceolin, apontou a necessidade de medidas estruturais para mitigar os impactos das chuvas, como a realocação de moradores de áreas de risco.

"A cada ano, as chuvas causam destruição em construções localizadas em áreas de encosta e margens ciliares de rios. Essas áreas já são mapeadas e a realocação das famílias deve ser uma prioridade", afirmou Ceolin. A urbanista também destacou o problema da impermeabilização excessiva no centro urbano, que dificulta o escoamento das águas. Ela sugeriu a substituição do asfalto por materiais mais permeáveis e a promoção de transportes públicos sustentáveis.

A manutenção constante do sistema de drenagem também foi enfatizada por Ceolin, que afirmou ser crucial a limpeza frequente das

DIVULGAÇÃO



“A exigência de apenas 10% de área permeável é insuficiente para o volume de chuvas que enfrentamos”

PRISCILA CEOLIN, arquiteta



HÉLIO FILHO

Governador Renato Casagrande visita Mimoso do Sul, que novamente sofreu com as enchentes

redes para evitar obstruções e garantir seu bom funcionamento. Ela sugeriu ainda a criação de praças com maior cobertura vegetal e áreas públicas com baixa impermeabilização para aumentar a absorção das águas pluviais.

Em relação aos sistemas de alerta precoce, Ceolin ressaltou sua im-

portância durante a crise recente, mas observou que esses sistemas têm limitações. "Embora o alerta seja fundamental, ele não é suficiente por si só. É necessário também um planejamento urbano que minimize os riscos e ofereça alternativas seguras à população", comentou.

PLANEJAMENTO URBANO

Filipe Machado, engenheiro ambiental e consultor, reforçou a necessidade de um planejamento urbano mais eficiente para evitar desastres naturais. Segundo ele, é fundamental realizar obras de macrodrenagem, como o desassoreamento de rios e córregos,

para garantir a capacidade de vazão das águas e prevenir alagamentos. Além disso, ele destacou que a ocupação desordenada de áreas de risco deve ser combatida com políticas públicas mais rigorosas sobre o uso do solo.

Ele também ressaltou a importância de um engajamento comunitário contínuo. A população deve ser envolvida nas ações preventivas, como o descarte correto de resíduos e a manutenção dos sistemas de drenagem. Além disso, os investimentos em infraestrutura devem ser contínuos e priorizados, mesmo que não tragam retorno político imediato. "As obras de drenagem e manutenção de rios não são visíveis no curto prazo, mas são essenciais para garantir a segurança da população a longo prazo", afirma o engenheiro.

Machado também enfatizou o papel da educação ambiental na prevenção de desastres e a importância da atualização constante dos planos de contingência. O Sistema Estadual de Monitoramento e Alerta de Desastres (Alerta!ES) tem sido útil, mas o engenheiro resalta a necessidade de engajamento contínuo da população e de uma qualificação adequada das equipes técnicas municipais para gerenciar eficazmente as situações de risco.

"A conscientização da população sobre esses problemas e a participação ativa em ações de preservação e manutenção das infraestruturas pode contribuir para uma cidade mais resiliente", afirma.

SOLUÇÕES PARA REDUZIR OS IMPACTOS DAS CHUVAS NO ESPÍRITO SANTO:

- **REALOCAÇÃO DE MORADORES EM ÁREAS DE RISCO:** "A cada ano, as chuvas causam destruição em construções localizadas em áreas de encosta e margens ciliares de rios", afirma Priscila Ceolin. "Essas áreas já estão mapeadas e a realocação das famílias deve ser uma prioridade", enfatiza.
- **AUMENTO DA PERMEABILIDADE URBANA:** "A exigência de apenas 10% de área permeável é insuficiente para o volume de chuvas que enfrentamos", aponta Ceolin. "Precisamos substituir asfalto por materiais permeáveis, como paralelepípedos", sugere a arquiteta, destacando a importância de soluções sustentáveis. "A arborização nos centros urbanos é essencial para aumentar a absorção das águas pluviais", afirma ela, ao falar sobre a importância das praças com maior cobertura vegetal.
- **AMPLIAÇÃO DA INFRAESTRUTURA DE DRENAGEM:** "A manutenção constante das redes de drenagem é essencial para evitar obstruções e garantir seu funcionamento adequado", alerta Priscila Ceolin. "Investir em drenagem de grande porte e no desassoreamento dos rios é fundamental para prevenir alagamentos", destaca o engenheiro Filipe Machado.
- **EDUCAÇÃO AMBIENTAL:** "A conscientização da população sobre o descarte adequado de resíduos e a ocupação irregular de áreas de risco são essenciais para diminuir os riscos", afirma Filipe Machado. "O envolvimento da população em ações de preservação e manutenção das infraestruturas pode contribuir para uma cidade mais resiliente", ressalta.
- **PLANEJAMENTO URBANO RESTRITIVO:** "As grandes cidades precisam ter um planejamento que leve em consideração as vulnerabilidades naturais, não apenas o crescimento urbano", alerta Filipe Machado. "É necessário um planejamento urbano que minimize os riscos e ofereça alternativas seguras à população", reforça Ceolin.
- **SISTEMA DE ALERTA PRECOCE:** "O sistema de alerta precoce tem funcionado bem, permitindo que as pessoas tomem medidas cautelares nas próximas horas", observa Ceolin. "Embora os sistemas de alerta sejam ferramentas importantes, não são suficientes por si só. É preciso um planejamento urbano que garanta alternativas seguras para a população", aponta a arquiteta, destacando a importância de ações complementares.
- **ENGAJAMENTO COMUNITÁRIO CONTÍNUO:** "A população deve ser envolvida nas ações preventivas, como o descarte correto de resíduos e a manutenção dos sistemas de drenagem", afirma Machado. "A participação ativa da comunidade é fundamental para a construção de uma cidade mais segura e resiliente", completa Machado.
- **QUALIFICAÇÃO DAS EQUIPES TÉCNICAS:** "As equipes de gestão urbana e defesa civil precisam ter o conhecimento técnico necessário para lidar com questões de risco de forma proativa", ressalta Filipe Machado.
- **INVESTIMENTOS EM MACRODRENAGEM:** "Sem obras de macrodrenagem, como o desassoreamento regular de rios e córregos, o risco de transbordamentos continuará alto", afirma Filipe Machado. "Investir em drenagem de grande porte e garantir a capacidade de vazão das águas são medidas essenciais para prevenir alagamentos", acrescenta Machado.

Mais agrotóxicos, poucos orgânicos

Em 2024, o Estado fiscalizou 1.156 estabelecimentos comercializando defensivos agrícolas no Estado

THAUANE LIMA
jornalismo@eshoje.com.br

Em 9 de janeiro foi comemorado o Dia do Controle da Poluição por Agrotóxicos, uma data que remete à publicação do Decreto nº 98.816, em 1983, que instituiu medidas rigorosas para o registro, controle, inspeção e fiscalização de agrotóxicos no Brasil. Apesar dos avanços nas últimas três décadas, o país segue sendo recordista mundial no consumo dessas substâncias.

A data, longe de ser motivo de comemoração, serve como um alerta para os danos sociais, ambientais e à saúde pública provocados pelo uso indiscriminado desses produtos. A redução do uso de agrotóxicos é, inclusive, um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU).

No Espírito Santo, as práticas de controle e fiscalização estão em constante evolução. De acordo com o Instituto de Defesa Agropecuária e Florestal do Estado (Idaf), 502 estabelecimentos estão habilitados a comercializar agrotóxicos no Estado, sendo 280 deles localizados em território capixaba.

Em 2024, o Idaf realizou 1.156 fiscalizações em locais como estabelecimentos comerciais, produtores rurais e aplicadores de agrotóxicos. Além disso, o órgão tem se empenhado em ações educativas, com palestras direcionadas a produtores e entidades educacionais, para disseminar o uso responsável dessas substâncias.

A gerente de Defesa Sanitária e Inspeção Vegetal do Idaf, Leilane Lima, destaca a importância da regularidade das empresas que prestam serviços de aplicação de agrotóxicos no Estado, incluindo aquelas que utilizam drones.

"É fundamental que se certifi-

quem quanto à regularidade da empresa, pois o registro confere segurança a todos os envolvidos, garantindo equipamentos regulares e habilitados e a competência da empresa para a execução. Caso contrário, além de não ter a eficácia necessária, ainda poderá colocar em risco a saúde do produtor e de sua família e dos moradores do entorno", enfatiza Lima.

REGISTRO

Outro aspecto importante é a obrigatoriedade do registro para qualquer empresa que realize a aplicação de agrotóxicos, incluindo os drones. Marcio Gama, subgerente de Inspeção e Fiscalização Vegetal do Idaf, explica:

"A regularização no órgão fiscalizador é para toda e qualquer pessoa (física ou jurídica) que desenvolva a atividade, independentemente dos equipamentos utilizados: costal, tratorizado ou por via aérea. No caso das aeronaves remotamente pilotadas (ARP), além do registro no Idaf, é obrigatória a regularização prévia no Ministério da Agricultura e Pecuária, além da autorização da Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) e, ainda, as restrições quanto aos tipos de produtos que podem ser aplicados por essa modalidade", explica Gama.



“O ideal é sempre procurar alimentos orgânicos, que, além de não conterem esses produtos químicos, ajudam na economia circular e promovem a sustentabilidade do solo”

WINGRID CORRA, nutricionista

420 produtores orgânicos no ES

EM PARALELO às práticas de fiscalização, o Espírito Santo tem se destacado também pela crescente adesão à produção orgânica. De acordo com o Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural (Incaper), o estado conta atualmente com 420 produtores orgânicos, um pequeno aumento em relação a 2023. Essa prática, além de promover a saúde, também favorece a sustentabilidade do solo e da economia local.

A nutricionista clínica Wingrid Corra enfatiza a importância dos alimentos orgânicos para uma alimentação saudável. "Os alimentos com agrotóxicos são nocivos à nossa saúde. Por isso, a recomendação é sempre procurar alimentos orgânicos, que, além de não conterem esses produtos químicos, ajudam na economia circular e promovem a sustentabilidade do solo", explica.

Corra ressalta ainda que, apesar de o preço ser um pouco mais elevado, os alimentos orgânicos têm maior durabilidade e são, de fato, mais seguros para o consumo.



Brasil é o recordista mundial no consumo de agrotóxicos

Feiras orgânicas no Espírito Santo

No Espírito Santo, o Programa de Fortalecimento da Agricultura Orgânica da Secretaria de Estado da Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca (Seag), em parceria com várias instituições, tem ampliado as Feiras Orgânicas e Agroecológicas. Atualmente, 24 feiras estão em operação na Grande Vitória, em locais como shoppings e praças. O objetivo é expandir essa iniciativa para outras regiões do estado, fortalecer a agricultura familiar e criar novos canais de comercialização para os produtos orgânicos.

As ações do Espírito Santo são um exemplo de como, por meio de fiscalização, educação e incentivo à agricultura orgânica, é possível mitigar os danos causados pelo uso excessivo de agrotóxicos e promover um modelo agrícola mais sustentável e seguro para todos.

CONFIRA ALGUMAS FEIRAS DE PRODUTOS ORGÂNICOS NA GRANDE VITÓRIA

VITÓRIA

1. Feira de Produtos Orgânicos do Barro Vermelho

- R. Arlindo Brás do Nascimento
- SÁBADO - das 6h às 12h

2. Feira de Produtos Orgânicos da Praça do Papa

- ESTACIONAMENTO da Praça do Papa - Enseada do Suá
- QUARTA-FEIRA - das 6h às 12h

3. Feira de Produtos Orgânicos de Jardim Camburi

- Av. Isaac Lopes Rubim - próximo à Faculdade Estácio de Sá
- SÁBADO - das 6h às 12h

4. Feira Agroecológica do Shopping Victoria Mall

- R. Aristóbulo Barbosa Leão, 500 - Mata da Praia
- QUARTA-FEIRA - das 12h às 17h

VILA VELHA

5. Feira de Produtos Orgânicos da Praia da Costa

- R. Maria da Penha Queiroz - Praia da Costa
- SÁBADO - das 6h às 13h

6. Feira Agroecológica do Boulevard Shopping

- Rod. do Sol, 5000 - Itaparica
- DOMINGO - das 8h às 13h

12. Feira Agroecológica do Shopping da Terra

- Av. Jerônimo Monteiro, 1690 - Centro
- SEXTA-FEIRA - das 9h às 16h

SERRA

7. Feira de Produtos Orgânicos da Serra Sede

- PRAÇA Ponto de Encontro - Serra Sede
- TERÇA-FEIRA - das 15h às 21h

8. Feira de Produtos Orgânicos de Valparaíso

- Av. Guarapari - Valparaíso
- TERÇA-FEIRA - das 15h às 21h

9. Feira de Produtos Orgânicos do Bairro de Fátima

- R. Olívia Ludgéro - Bairro de Fátima
- QUARTA-FEIRA - das 15h às 21h

CARIACICA

10. Feira de Produtos Orgânicos

- BR 262, km 3, Alto Lage (em frente à Prefeitura)
- Quinta-feira - das 12h às 18h

11. Feira de Produtos Parque Infantil

- PRAÇA John Kennedy, Campo Grande
- SÁBADO - das 6h às 13h

BASTIDORES DA POLÍTICA

Pró-fusão

Terça-feira, 21 de janeiro, o EntreVistas no canal de ES Hoje no Youtube é com o ex-prefeito da Serra, Sergio Vidigal (PDT), que falou sobre seus projetos pessoais e, obviamente, políticos. Ele é um defensor não só da Federação, mas da fusão com PSB. Ele revelou que foi convidado a assumir cadeira no Governo Renato-Ricardo, mas pediu tempo para pensar.

Federal não

Sergio Vidigal não descarta concorrer em 2026, mas garante que não será mais a deputado federal – cadeira que já ocupou em mais de uma oportunidade. “Se eu quisesse voltar à Câmara Federal eu não abriria mão de disputar a reeleição”, disse. A conversa completa será publicada no EntreVistas que vai ao ar todas as terças-feiras.

Sobre federação...

... se entre PSB e PDT se concretizar, os nomes que devem concorrer a federal pelo grupo capi-

xaba são Tyago Hoffmann e Freitas, pelo PSB, e Serginho Vidigal – o filho do ex-prefeito de Serra.

Mudança de banco

O crescimento das cooperativas de crédito está chamando atenção da iniciativa pública. No Espírito Santo, por exemplo, o Sicoob tem destaque nacional entre as empresas que mais cresceram e o diretor-executivo do Sicoob/ES, Nailson Dalla Bernardina, tem levado propostas às diversas prefeituras e órgãos. Em Vitória, o presidente da Câmara, Anderson Goggi (Progressistas), já avalia a mudança.

O fim de um ciclo 1

Desde o ano de 2002 o mesmo grupo governa o Espírito Santo, mas o ciclo parece estar próximo de encerrar. Quando foi eleito pela primeira vez governador, Paulo Hartung tinha Ricardo Ferraço como aliado na presidência da Assembleia Legislativa e Renato Casagrande no Senado Federal. Oito anos depois – após sua reeleição de governa-

dor – anunciou apoio à chapa com Casagrande seu sucessor e Ricardo no Senado.

O fim de um ciclo 2

Se concorrer em 2026, o ciclo encerra porque eles disputam em grupos diferentes. O atual vice-governador, Ricardo Ferraço (MDB), pode enfrentar Paulo Hartung (ainda sem partido) a sucessão de Renato Casagrande (PSB). Outros nomes dos distintos grupos podem ser, por exemplo, Arnaldinho Borgo (Podemos) contra Lorenzo Pazolini (Republicanos). Os cabeças de chapa dependerão de pesquisas: quais nomes vão conseguir se viabilizar para isso.

História política

No abril sangrento de 2010, sem ter conseguido viabilizar seu nome – somado a alinhamentos nacionais – Ricardo Ferraço não pôde concorrer à sucessão de Paulo Hartung e o anúncio foi feito pelo próprio governador, de que ele disputaria para senador e Casagrande a governador.

E o vice?

Com filiação marcada para abril no PSD, se não concorrer a governador novamente, Paulo Hartung poderá disputar a senado no grupo de Lorenzo Pazolini e Evair de Melo. E a chapa ficaria exatamente assim: Pazolini a governador, Evair a vice, Hartung ao Senado. Aliás, quem poderia ser o vice na chapa do grupo de Casagrande em 2026?

Aposta petista

Grávida do primeiro filho, a vereadora de Vitória, campeã de votos no pleito de 2024, Karla Coser já é aposta do PT capixaba para concorrer a deputada estadual no próximo pleito. Seu pai, João Coser, e Iriny Lopes, que estão na Assembleia Legislativa, disputarão vaga na Câmara Federal dos Deputados e o PT quer ampliar a bancada, que hoje conta com Jack Rocha e Helder Salomão.

Falando nisso...

... quem também está na Assembleia Legislativa e será lançado candidato a federal é o depu-

tado Lucas Polese, do Partido Liberal. Ele tem sido comparado ao mineiro Nikolas Ferreira (PL-MG).

Mais nomes

Quem também já está sendo estimulado a concorrer no pleito de 2026 é o diretor-presidente da Cesan, Munir Abud. Para qual cargo? Tudo em avaliação!

Reeleição à vista

Marcelo Santos deverá continuar com o pé fincado na presidência da Assembleia Legislativa do Espírito Santo. O parlamentar do União Brasil tem uma lista de 20 deputados que já assumiram compromisso com ele. A dor de cabeça será atender os pedidos sobre comando de comissão parlamentares muito específicas.

Dança das cadeiras

Mais mudanças previstas no Governo Renato-Ricardo, com a Secretaria de Turismo podendo ter outro titular no lugar de Philippe Lemos. O setor tem conversado com o governador e quer indicação de outra pessoa.

**+ EMPREGOS, RENDA,
OPORTUNIDADES E DIGNIDADE
PARA NOSSOS MORADORES.**

**VITÓRIA ENTRA NO 'TOP 10' DO RANKING DE HUBS DE
TECNOLOGIA DA AMÉRICA LATINA.**

FONTE:

ASSOCIATION FOR PRIVATE CAPITAL INVESTMENT IN LATIN AMERICA (LAVCA)



PREFEITURA DE
VITÓRIA

PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS

ESHOJE SEXTA-FEIRA, 17 DE JANEIRO DE 2025)) WWW.ESHOJE.COM.BR)) BIANCA@ESHOJE.COM.BR)) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

BDC COMUNICACÕES Assinado de forma digital por BDC COMUNICACÕES
LTDA:23895081000130 LTDA:23895081000130
Data: 2025.01.16 09:41:06

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE CREDORES, PARA CONHECIMENTO DAS PARTES E DE TERCEIROS INTERESSADOS, NOS TERMOS DO ART. 52, § 1º, DA LEI Nº 11.101/2005, COM PRAZO DE 15 DIAS PARA HABILITAÇÃO E DIVERGÊNCIAS DE CRÉDITO, EXPEDIDO NOS AUTOS DA RECUPERAÇÃO JUDICIAL GLIKIMPORT COMÉRCIO IMPORTAÇÃO E EXPORTAÇÃO DE COSMÉTICOS EIRELI (CNPJ 02.365.811/0003-83), PROCESSO Nº 5049778-40.2024.8.08.0024. O MM. JUIZ DE DIREITO DA VARA DE RECUPERAÇÃO JUDICIAL E FALÊNCIA DA COMARCA DE CAPITAL- VITÓRIA, ESTADO DE ESPÍRITO SANTO, DR. MARCOS PEREIRA SANCHES, INFORMA A TODOS OS INTERESSADOS, E CREDORES QUE: 1) DEFERIMENTO DO PROCESSAMENTO: "Vistos. Cuida-se de pedido de recuperação judicial apresentado por "Glikimport Comércio Importação e Exportação de Cosméticos Eireli" (CNPJ 02.365.811/0003-83). É a síntese do principal. Fundamento e decido. A petição inicial, ao menos em sede de cognição sumária, foi adequadamente instruída nos exatos termos exigidos pelo artigo 48 e 51 da Lei nº 11.101/05. Em síntese, o pedido está em termos para ter o seu processamento deferido, já que presentes os requisitos legais (artigos 47, 48 e 51 da Lei 11.101/2005), verificando-se a possibilidade de superação da "crise econômico-financeira" da devedora. Ante o exposto, nos termos do art. 52, da Lei 11.101/2005, DEFIRO o processamento da Recuperação Judicial apresentada por "Glikimport Comércio Importação e Exportação de Cosméticos Eireli" (CNPJ 02.365.811/0003-83), nos seguintes termos: 1) Nomeio como Administradora Judicial a sociedade empresária especializada MMR Advocacia Empresarial, inscrita no CNPJ sob o nº 50.817.088/0001-07, com sede na cidade do Rio de Janeiro, na Avenida Presidente Vargas, nº 542, sala 2.007, Bairro Centro, telefones: (27) 99284-2626 e (21) 99895-1552, e-mail: marciomregis@gmail.com. Para fins do art. 22, III, deve: 1.1) Comparecer em Cartório para firmar termo de compromisso nos autos em 48 (quarenta e oito) horas, caso aceite a nomeação, com a imediata assunção de suas funções e deveres, observando-se as disposições previstas no artigo 22, I e II, da LFR; 1.2) Deve o administrador judicial informar o juízo a situação da empresa em 10 dias, para fins do art. 22, II, "a" (primeira parte) e "c", da Lei n. 11.101/05, bem como apresentar os relatórios mensais de atividades das recuperações. 1.3) Fiscalizar a regularidade do processo e o cumprimento dos prazos pela recuperanda. 1.4) No mesmo prazo assinalado no item 1.2, deverá apresentar sua proposta de honorários. 2) Nos termos do art. 52, II, da Lei 11.101/2005, determino a "dispensa da apresentação de certidões negativas para que os devedores exerçam suas atividades, exceto para contratação com o Poder Público ou para recebimento de benefícios ou incentivos fiscais ou creditícios", no caso, a devedora, observando e o art. 69 da LRF, ou seja, que o nome empresarial seja seguido da expressão "em Recuperação Judicial", com a ressalva de dispensa de apresentação de CNJ e de certidão negativa de recuperação judicial para participação em licitações perante quaisquer órgãos do Poder Público, nos exatos termos do quanto decidido no AREsp 309.867, não sendo dispensada, contudo, a comprovação de habilitação técnica e econômica necessária para o cumprimento de eventual contrato administrativo. 3) Determino, nos termos do art. 52, III, da Lei 11.101/2005, "a suspensão de todas as ações ou execuções contra os devedores", na forma do art. 6º, I, II e III, da LRF, devendo permanecer "os respectivos autos no juízo onde se processam, ressalvadas as ações previstas nos §§ 1º, 2º e 7º do art. 6º dessa Lei e as relativas a créditos excetuados na forma dos §§3º e 4º do art. 49 dessa mesma Lei", providenciando a devedora as comunicações competentes (art. 52, § 3º). A ressalva acerca da continuidade da tramitação das ações acima elencadas, entretanto, não autoriza a prática de atos de excussão de bens da recuperanda sem o crivo deste Juízo sobre a apreciação da questão atinente à essencialidade de bem eventualmente objeto de litígio entre a recuperanda e seu credor. Inteligência da jurisprudência do C. STJ, por ocasião dos julgamentos do AgRg no CC 143.802/SP, AgRg no RCD no CC 134.655/AL e REsp 1298670/MS. 4) Determino, nos termos do art. 52, IV, da Lei 11.101/2005, à devedora a "apresentação de contas demonstrativas mensais enquanto perdurar a recuperação judicial, sob pena de destituição de seus administradores". 5) Oficie-se à Junta Comercial do Estado do Espírito Santo, por meio do sistema Simplifica-ES, para que conste a expressão "em recuperação judicial" nos registros desse órgão. Serve a presente como ofício. 6) Comunique-se às Fazendas Públicas da União Federal, do Estado do Espírito Santo, bem como ao município de Vila Velha, por meio de suas respectivas procuradorias neste sistema PJE, para ciência do presente deferimento do processamento da recuperação judicial. 7) Deve à recuperanda, em conjunto com o Administrador Judicial, encaminhar a este Juízo a minuta do edital previsto no art. 7º, § 1º, da Lei de Insolvência, em formato editável, por meio do e-mail institucional 1falencia-vitoria@tjes.jus.br, no prazo de 05 (cinco) dias. Deverá também a recuperanda providenciar a publicação do edital em jornal de grande circulação. O prazo para habilitações ou divergências aos créditos relacionados (pela devedora) é de 15 (quinze) dias a contar da publicação do edital mencionado. 8) O plano de recuperação judicial deve ser apresentado no prazo de 60 (sessenta) dias, na forma do art. 53, sob pena de convalidação da recuperação judicial em falência. Com a apresentação do plano, expeça-se o edital contendo o aviso do art. 53, parágrafo único, da Lei n. 11.101/05, com prazo de 30 (trinta) dias para as objeções, devendo a recuperanda providenciar, no ato da apresentação do plano, a minuta do edital, inclusive por meio do e-mail institucional 1falencia-vitoria@tjes.jus.br. No mais, retornem os autos à Contadoria para cumprimento do item 1 do pronunciamento jurisdicional de id 55637617. Intime-se, especialmente o Ministério Público. Cumpra-se. Diligencie-se, retirando-se o segredo de justiça dos autos." 2) RELAÇÃO DE CREDORES: A Recuperanda apresentou Relação de Credores conforme ID 56255542. Classe I Trabalhista - ADRIANA CASSIANA DA SILVA R\$ 81.920,88; Classe III Quirografários - BANCO DO BRASIL S/A R\$ 5.352.293,62; CAIXA ECONOMICA FEDERAL R\$ 1.729.874,00; BANCO ITAU S/A R\$ 1.333.862,56; BANCO SOFISA S/A R\$ 373.172,80; BANCO SANTAN- DER BRASIL S/A R\$ 2.710.388,90; SERTRADING BR LTDA. R\$ 3.195.104,94; Classe IV Microempresas e Empresas de Pequeno Porte - BRAZUNA R. E. SORIANO SOC. DE ADVOGADOS R\$ 13.110,67. Total Geral R\$ 14.789.728,37, com seus créditos e respectivas classificações, que está reproduzida no sítio eletrônico da Administradora Judicial, para ciência de todos os interessados, na forma da lei e do Enunciado 103 da III Jornada de Direito Comercial da Justiça Federal. 3) PRAZO PARA HABILITAÇÕES E DIVERGÊNCIAS: Os credores terão o prazo de 15 dias, contado da publicação deste Edital, para apresentar suas habilitações e/ou divergências quanto aos créditos constantes da Relação de Credores, diretamente à Administradora Judicial MMR Advocacia Empresarial, inscrita no CNPJ sob o nº 50.817.088/0001-07, com sede na cidade do Rio de Janeiro, na Avenida Presidente Vargas, nº 542, sala 2.007, Bairro Centro, telefones: (27) 99284-2626 e (21) 99895-1552, email: marciomregis@gmail.com, suas habilitações ou suas divergências administrativas quanto aos créditos relacionados, na forma do art. 7º, § 1º c/c art. 9º, ambos da Lei nº 11.101/2005, bem como poderão apresentar ao Juízo objeção ao plano de recuperação judicial a ser apresentado pelas devedoras, no prazo de 30 (trinta) dias, contados da publicação da relação de credores que trata o art. 7º, § 2º da Lei nº 11.105/2005. Caso não tenha sido publicado o aviso previsto no art. 53, parágrafo único, contar-se-á da publicação deste prazo para as objeções. E, para que chegue ao conhecimento de todos os interessados, mandou expedir o presente edital que será publicado e afixado na forma da Lei. E, para que chegue ao conhecimento de todos, o presente edital vai afixado no lugar de costume deste Fórum e, publicado na forma da lei. Vitória- ES.

DECOLORES MÁRMORES E GRANITOS DO BRASIL S.A. CNPJ nº 04.023.387/0001-52/ NIRE 32.300.046.398

ATA DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA REALIZADA EM 06 DE NOVEMBRO DE 2024

DATA, HORÁRIO E LOCAL: Em 06 de novembro de 2024, às 10:00 horas, na sede social da DECOLORES MÁRMORES E GRANITOS DO BRASIL S.A. ("Companhia"), localizada na cidade de Cachoeiro de Itapemirim, estado do Espírito Santo, na Rodovia Governador Lacerda de Aguiar, nº 0, Km 11, Bairro Coronel Borges, CEP 29.306-095. MESA: Presidente da Mesa, Sr. Gustavo Probst; Secretário da Mesa, Sr. Luca Burlamacchi. PRESENÇA: Presentes os acionistas representantes da totalidade do capital social da Companhia, em conformidade com as assinaturas constantes do Livro de Presença de Acionistas. CONVOCAÇÃO E PUBLICAÇÕES: Dispensadas as formalidades de convocação, em conformidade com Artigo 124 Parágrafo 4º, da Lei nº 6.404, de 15 de dezembro de 1976, suas posteriores alterações ("Lei das Sociedades por Ações" ou "LSA"). ORDEM DO DIA: Deliberar sobre: (i) aprovação das bases da cisão parcial da Companhia ("Operação"), com a consequente versão da parcela cindida para a DVIX ADMINISTRAÇÃO DE BENS PRÓPRIOS LTDA., sociedade empresária de responsabilidade limitada, inscrita no CNPJ sob o nº 42.453.974/0001-70 e na Junta Comercial do Espírito Santo sob o nº 32202775867, com sede na cidade de Cachoeiro do Itapemirim, Estado do Espírito Santo, na Rod. Governador Lacerda de Aguiar, S/N, Sala 01, Bairro Coronel Borges, CEP 29.306.095 ("DVIX"), conforme descrito no Protocolo e Instrumento de Justificação de Cisão Parcial da Decolores Mármore e Granitos do Brasil S.A. com versão da parcela cindida para a DVIX Administração de Bens Próprios Ltda, datado de 06 de novembro de 2024, firmado entre a Companhia e a DVIX ("Protocolo"); (ii) aprovação e ratificação da nomeação e contratação dos peritos especializados: (a) Lázaro Eugênio da Silva Carmo, contador CRC-ES 7752/0-7, residente e domiciliado na Rua Euclides de Almeida, nº 43, Bairro IBC, Cachoeiro de Itapemirim - ES, CEP 29.315-315, inscrito no CPF sob nº 930.330.367-91; (b) Emídio Justo de Azevedo Gonçalves, contador CRC-ES 017304/0-1, residente e domiciliado na Rua Giovanni Altoé, nº 128, Bairro Jardim Itapemirim, Cachoeiro de Itapemirim -ES, CEP 29.305.706, inscrito no CPF sob nº 017.024.877-17; e (c) Fernando Santos Moura, contador CRC-ES 011449/0-1, residente e domiciliado na Rua Guaçuá, nº 18, Bairro Amarelo, Cachoeiro de Itapemirim - ES, CEP 29.304.775, inscrito no CPF sob nº 081.706.487-77 ("Peritos"), responsáveis pela avaliação contábil dos ativos integrantes da Operação e elaboração do Laudo de Avaliação Contábil da Companhia ("Laudo de Avaliação Contábil"); (iii) análise e aprovação do Laudo de Avaliação Contábil; (iv) análise e aprovação da Operação, com a consequente manutenção da Companhia com os passivos e ativos remanescentes, nos termos descritos no Protocolo; e (v) aprovação da redução desproporcional do capital social da Companhia em decorrência da Operação, com consequente: (a) cancelamento de ações; (b) nova redação do capital social da Companhia; e (c) consolidação do Estatuto Social da Companhia; e (vi) autorização aos administradores da Companhia para a prática de todos e quaisquer atos necessários à consumação da Operação. DELIBERAÇÕES TOMADAS POR UNANIMIDADE: Prestados os esclarecimentos necessários, apresentados os documentos pertinentes e colocadas as matérias da ordem do dia em discussão, a fim de realizar posterior votação, verificou-se que os acionistas, por unanimidade e sem quaisquer restrições, reservas e/ou objeções, tomaram as seguintes resoluções, conforme consignado nesta ata, que será lavrada na forma de sumário, nos termos do parágrafo 1º, do artigo 130, da LSA: (i) Aprovar, depois de examinado e discutido, sem qualquer ressalva, o Protocolo, que passa a fazer parte integrante da presente ata sob a forma de ANEXO (i), autenticado pela Mesa, dispondo sobre os termos e condições da Operação. (ii) Aprovar e ratificar a nomeação e contratação, anteriormente feita pela Companhia, dos Peritos, os quais realizaram a avaliação patrimonial da Companhia a valor contábil. (iii) Aprovar, depois de examinado e discutido, o Laudo de Avaliação Contábil elaborado pelos Peritos, o qual apurou o acervo líquido da Companhia a ser objeto da cisão, com data-base de 31 de outubro de 2024 ("Data-Base") e evento em 1º de novembro de 2024, indicando um patrimônio líquido positivo a ser vertido no valor de R\$ 25.190.051,95 (vinte e cinco milhões, cento e noventa mil, cinquenta e um reais e noventa e cinco centavos), na forma descrita no Protocolo. (iv) Aprovar a cisão parcial desproporcional da Companhia e a versão da parcela cindida para a DVIX, nos termos e condições estabelecidos no Protocolo, com a consequente continuidade da Companhia com os ativos e passivos remanescentes. (v) Os acionistas consignam que a versão do acervo cindido para DVIX implicará na redução do capital social da Companhia em um montante de R\$ 15.000.000,00 (quinze milhões de reais), fato que acarretará o cancelamento de 15.000.000 (quinze milhões) de ações ordinárias, nominativas e sem valor nominal. Importante consignar que R\$ 10.190.051,95 (dez milhões, cento e noventa mil, cinquenta e um reais e noventa e cinco centavos) do valor dos ativos que serão vertidos à DVIX será descontado da conta de lucro acumulado, não impactando, portando, o capital social da Decolores. Em decorrência da redução de capital resultante da Operação, os acionistas aprovam a nova redação do caput do Artigo 5º do Estatuto Social da Companhia, que passará a contar com a seguinte redação: Art. 5º - O capital social da Companhia é R\$ 188.500.000,00 (cento e oitenta e oito milhões e quinhentos mil reais), totalmente subscrito e integralizado, dividido em 188.500.000 (cento e oitenta e oito milhões e quinhentas) ações ordinárias nominativas e sem valor nominal. Aprovar, em decorrência das deliberações aprovadas acima, a alteração e consolidação do Estatuto Social da Companhia, que passa a vigorar na forma do Anexo (v) à presente ata. (vi) Autorizar os diretores da Companhia a realizar todos os atos necessários para a consecução e formalização das deliberações anteriores referentes à Operação. LAVRATURA E LEITURA DA ATA: Nada mais havendo a ser tratado, o Sr. Presidente ofereceu a palavra a quem dela quisesse fazer uso e, como ninguém se manifestou, foram suspensos os trabalhos pelo tempo necessário à lavratura desta ata, a qual, reaberta a sessão, foi lida, achada conforme e aprovada pela acionista representante da totalidade do capital social, razão pela qual a ata foi então devidamente assinada. São Paulo/SP, 06 de novembro de 2024. MESA: GUSTAVO PROBST - Presidente, LUCA BURLAMACCHI - Secretário. ACIONISTAS: LUCA BURLAMACCHI, GUSTAVO PROBST, JONATHAN MARCONINI MARQUEZINI, RODRIGO PAES BARRETO LIMA. Certifico o REGISTRO na Junta Comercial do Espírito Santo em 04/12/2024, sob o Protocolo n. 242245072 de 28/11/2024. NIRE: 32300046398. CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO: 12417111242. Com efeitos do registro em: 06/11/2024 PAULO CEZAR JUFFO - SECRETÁRIO-GERAL. A íntegra da ata pode acessada em: https://eshoje.com.br/publicacao-legal/2025/01/publicacao-legal-17-01-2025/

BDC Assinado de forma digital por BDC COMUNICACÕES
COMUNICACÕES por BDC COMUNICACÕES
LTDA:23895081000130 LTDA:23895081000130
Data: 2025.01.16 09:41:06

FIBRASA S/A
CNPJ/MF nº 04.221.067/0001-07 -
NIRE 32300034306

ATA DE REUNIÃO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO - Resumo

1. DATA, HORA E LOCAL: 29/11/2024, 11:00hs, na sede da Companhia em Serra/ES. 2. CONVOCAÇÃO: Dispensada a comprovação da convocação em razão do comparecimento de todos os conselheiros. 3. PRESENÇA: Presentes todos os membros do Conselho de Administração da Sociedade. 4. MESA: Presidente: Giuliano S. R. de Castro, secretário: Natanael P. Oliveira. 5. ORDEM DO DIA: Eleição e posse da Diretoria Executiva da Fibrasa S.A. 6. DELIBERAÇÕES: Considerando o disposto do artigo 20 do Estatuto Social da Sociedade, foram reeleitos para compor a Diretoria Executiva da Sociedade, com mandato de dois anos: Diretor Presidente - SERGIO S. R. DE CASTRO, brasileiro, casado, administrador, residente e domiciliado em Vitória, Espírito Santo, portador da CI xxxxxx e CPF xxxxx; Diretor Administrativo e Financeiro - LEONARDO S. R. DE CASTRO, brasileiro, casado, empresário, residente e domiciliado em Vitória, Espírito Santo, portador da CI xxxxx e CPF xxxxx; Diretor Industrial - GIULIANO S. R. DE CASTRO, brasileiro, casado, engenheiro, residente e domiciliado em Vitória, Espírito Santo, portador da Cédula de Identidade xxxxx e CPF xxxxx. Os Diretores eleitos são empossados em seus cargos e passam a exercer as suas atribuições a partir deste ato, com mandato até 31/12/2026 e, observado o disposto no artigo 24 do Estatuto Social, permanecerão no exercício dos seus respectivos cargos e funções até a eleição e posse dos seus sucessores. 7. VOTAÇÃO: As deliberações foram tomadas pela unanimidade dos Conselheiros. 8. ENCERRAMENTO: a Ata foi lida, discutida e, depois de achada conforme, aprovada pela unanimidade dos presentes e assinada pelo Presidente da mesa, Giuliano S.R. de Castro, pelo Secretário, Natanael P. Oliveira. Serra, ES, 29 de novembro de 2024. Ata em seu Inteiro Teor arquivada na JUCEES n. 20242277802 em 03/01/2025. Protocolo: 242277802 de 05/12/2024. A íntegra da ata pode acessada em: https://eshoje.com.br/publicacao-legal/2025/01/publicacao-legal-17-01-2025/

BDC Assinado de forma digital por BDC COMUNICACÕES
COMUNICACÕES por BDC COMUNICACÕES
LTDA:23895081000130 LTDA:23895081000130
Data: 2025.01.16 09:41:06

HUGO BORGES

César Herkenhoff
cesarherkenhoff@hotmail.com

#ForaZuckerbergGatuno

Nossas (na verdade, as de vocês) autoridades, picadas pelo mosquito transmissor do vírus da idiotização (em processo de mutação para a imbecilização) continuam acreditando (são farsantes, é claro) que o grande problema das redes sociais são os chamados crimes de opinião, qual seja: é proibido pensar.

E tem agravante, qualificando como crime hediondo o antipatriotismo de pensar diferente deles. Mas os fascistas são desobedientes.

Bandido bom é bandido morto, e fascista bom é fascista preso.

Alguém disse com muita propriedade que essa gente que fez coligação com o PS (Partido do Satanás) quer silenciar as redes sociais não pelo medo da mentira, mas pelo medo da verdade.

E por conta disso, quem deveria estar promovendo o bem-estar social e cuidando de prover a sociedade civil de suas necessidades básicas, prefere ocupar-se do inquérito das fake news, uma afronta à vocação democrática brasileira que, para não ir mais longe, revogou o devido processo legal, preceito basi-

lar da constituição brasileira.

É verdade que, em algum momento, houve alguma preocupação (sincera?) com os chamados joguinhos, que levaram todo o dinheiro da gente mais pobre da nação. Alguém, ligado à área financeira alertou que essa perseguição inominável aos jogos de azar provocaria um rombo significativo nas contas públicas e, conseqüentemente, na ação entre amigos, patrocinadora oficial da farta distribuição de recursos públicos.

Enfim, a repressão aos tigrinhos da vida, teve méritos, sim. Mas está para nascer na praça dos Três Poderes alguém que tenha coragem de enfrentar os contraventores penais com a mesma contundência destinada aos velhinhos e às crianças terroristas do 8 de janeiro.

Não há dúvida de que o inquérito do fim do mundo é mais divertido, e nos remete à figura do grande ditador, obra de arte de Charles Chaplin que, segundo relato de alguns participantes da Segunda Guerra Mundial, teria provocado a ira de Adolf Hitler: "Porra, estão me clonando".

Ando muito indignado com nossos (de vocês) governantes, que seguem literalmente e perseguem (também literalmente) quem se atreve a usar as redes sociais para expressar democraticamente sua opinião. A intenção é essa mesmo: acho que penso; logo, acho que existo.

É inaceitável que os que usam um poder que nunca lhe foi outorgado pelo povo brasileiro para perseguir as vítimas, preservem a integridade física e financeira dos carrascos.

Alguém acha que é mesmo decente, honesto e aceitável o Supremo Tribunal Federal se ocupar fundamentalmente de legitimar a vingança prometida por

Lula da Silva contra seus detratores, os que cometeram a ilicitude moral de denunciar os mais graves escândalos de corrupção da história republicana?

Escândalo mesmo é a omissão e a conivência do poder público com os vigaristas que lotearam as redes sociais para aplicar golpes indistintamente?

Correios, Serasa, Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal, Receita Federal e Detran, dentre tantos outros organismos ligados umbilicalmente ao poder público, continuam aplicando golpes impunemente. Há no Brasil, hoje, mais de 60 mil estelionatários desfrutando de tanta liberdade quanto os políticos corruptos e os traficantes de drogas.

Alguém acredita de verdade que os Correios (para citar um único de todos os exemplos), não tomou conhecimento de que nos últimos dois anos, diariamente, centenas de postagens com informações falsas sobre encomendas não retiradas, já deveriam ter sido retiradas das plataformas? Mas não é crime

de opinião. Então, dane-se, teria pensado Alexandre...

Siga o dinheiro, gostam de dizer os catedráticos em segurança pública. E aqui os golpistas facilitam ao máximo o trabalho das forças públicas, porque disponibilizam CNPJ e CPF.

-Ah- dirão os defensores do governo das profundezas - são laranjas.

Bastante provável, porque alguns são tão imbecis que são capazes documentos de identidade verdadeiros.

Ainda que não seja assim, os laranjas não têm apenas CPF e CNPJ; Têm nome, endereço e conta bancária.

Posso testemunhar que não é tão difícil. Esta semana fui roubado pelo Facebook. Comprei um produto da empresa de Mark Zuckerberg, paguei e tomei calote. Culpa minha. Afinal, só um idiota como eu poderia mesmo acreditar que um homem que transformou suas plataformas em organizações criminosas merece crédito. E vai continuar roubando. Impunemente.

COLUNA FEU ROSA

Como prevenir

Dia desses li que o governo de Quênia planeja retirar todos os bolsos dos uniformes dos policiais, a fim de prevenir atos de corrupção. Segundo divulgado, ficaria mais difícil esconder o dinheiro extorquido da população. A mesma matéria revela, porém, que os policiais reagirão a este plano, considerando os bolsos de seus uniformes esteticamente relevantes.

Quem teve a mesma iniciativa foi o governo do Nepal. Naquele país proibiu-se a existência de bolsos nos uniformes dos fiscais e policiais do aeroporto de Katmandu. Apurou-se ser comum o pagamento de propinas e bem assim o furto de carteiras pelas autoridades daquela vetusta instalação - o que, nas palavras do Primeiro-Ministro, estaria a prejudicar a boa imagem do país.

Em Nanquim, na China, decidiu-se enfrentar o problema tornando obrigatória a declaração de amantes às autoridades tributárias. Descobriu-se que 95% dos funcionários corruptos dão seus golpes tendo as amantes como comparas. Assim, proibiu-se a "songação de amantes" - quem tiver uma e não declará-la ao fisco será preso.

Naquele mesmo país, em Tianjin, optou-se por limitar as viagens dos funcionários - que apenas poderão sair do país uma vez por ano, em períodos limitados a 15 dias. Segundo consta, a ideia é prevenir a fuga de servidores corruptos.

Ainda na China, uma outra medida tem sido obrigar os funcionários públicos a passar um dia em alguma peniten-

ciária, a fim de que constatem o quão ruim é ficar preso e reflitam melhor sobre as conseqüências de seus atos.

Enquanto isso, na Colômbia, anunciou-se que todos os funcionários que participam da elaboração das folhas de licitações ou na adjudicação de contratos serão submetidos, antes e depois, a um teste de polígrafo, o popular "detecor de mentiras".

Na cidade de Santa Rosa (EUA) a tática foi outra. Instalou-se uma placa, em plena via pública, na qual lia-se: "Perigo. Cuidado com a Polícia. Os agentes do xerife estão cometendo crimes nesta área".

A opção por placas de sinalização foi adotada, também, na cidade de Chennai Docks, na Índia. Assim, logo na entrada de uma repartição pública lia-se um sombrio e desesperado pedido: "Por favor, não corrompa ninguém".

Não sei por qual motivo, mas veio-me à memória sábio provérbio latino segundo o qual "a corrupção do que há de melhor é a pior".

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

DENSIDADE ELEITORAL

Dudu, ex-Palmeiras

A política, de forma geral, sempre irá tratar o tema Educação como sendo algo a ser atingido, almejado. Educação, portanto, não nasce com você, é um conceito de vida adquirido. Do ponto de vista pedagógico, pode ser expressado, por exemplo, como uma ferramenta de transformação social.

Explorando ainda um pouco mais a condição pedagógica, será um processo estruturado nas instituições de ensino, com objetivos bem claros, definidos e que precisam ser alcançados. Do contrário terá perdido sua função em algum momento, no decorrer do tempo previsto.

Como podemos ver, é um tema bem amplo, nas mais diversas searas possíveis.

Você que está lendo nosso artigo agora poderá perguntar a si: "Qual é o papel da educação na minha vida?".

Estudos da área vão nos dizer que a formação da personalidade, tudo o que molda o caráter e demais coisas que compõem o comportamento e valores de uma criança, em tese são processos contínuos, mas dois detalhes são primordiais: 1) todo este aprendizado e absorção se dará até cerca de 7 anos de idade (posteriormente continua claro, mas até aí é primordial); 2) o meio em que essa criança/adolescente/jovem/adulto convive.

Segundo teoria de Karl Mark, sociologicamente "você é fruto do meio". Diversos são os filósofos, sociólogos, cientistas e outros que pensam assim, inclusive concordo muito.

E por que essa abordagem nossa para esta semana?

Logo estava eu os jornais na última terça (14), quando me deparo com uma manchete: Treta entre Dudu e Leila.

Explica-se: Dudu jogava no Palmeiras des-

de 2015 (teve uma rápida saída e voltou), foi vendido no final do ano passado para o Cruzeiro. A presidente do Palmeiras publicou em rede social que, no entendimento dela, a mesma considera que o atleta teve uma grande passagem pelo clube, mas que havia saído pela porta dos fundos.

Em resposta a Leila, Dudu publicou em suas redes: "O caminhão estava pesado e me mandaram sair pela porta dos fundos. Minha história foi gigante, diferente da sua, Sra Leila Pereira. Me esquece, VTNC". Uma abreviação em formato de sigla do xingamento "vai tomar no c...".

Confesso que ao ler isso, de imediato fiquei anestesiado, perplexo.

Como um camarada manda uma senhora de 60 anos de idade tomar...?

Aí, além da completa falta de educação do sujeito, entram outros tantos diversos fatores.

E o Cruzeiro? Não se posicionou, não repreendeu seu novo contratado? Qual foi a postura do Cruzeiro diante do episódio?

Até pesquisei nos meios de comunicação, mas até o momento que vos escrevo, simplesmente fechou os olhos.

Minha saudosa vó, Alvany Cunha, me ensinava: "Meu filho, humildade e educação, cabem em qualquer lugar".

ERASMO LIMA

Diretor do Instituto de Pesquisas Perfil

Luta para se manter no topo

São Pedro Beach Soccer lidera ranking mundial e começa temporada com pé direito

THIERRY KHALIL

jornalismo@eshoje.com.br

A Beach Soccer Worldwide divulgou o ranking mundial de clubes da modalidade referente à temporada de 2024. A equipe feminina São Pedro Beach Soccer ficou no topo da classificação, se consolidando como a melhor do mundo na modalidade. Agora, como primeiro desafio do ano, as capixabas disputam o Campeonato Metropolitano neste sábado (18), em Aracruz.

A conquista reflete uma temporada marcada pelos resultados expressivos da equipe, que conta com patrocínio da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport), por meio da Lei de Incentivo ao Esporte Capixaba (LIEC). No time, cinco jogadoras também são contempladas pelo Bolsa Atleta, da Sesport: Andreia Pereira, Cecília Mattos, Laine Almeida, Silvana Souza e Taiane Costa.

Para Taiane Costa, a "Tai", essa conquista é fruto de um trabalho árduo e contínuo ao longo dos últimos anos. Ela destaca que a equipe já estava na disputa pela primeira posição, mas que, segundo ela, o mais importante foi o ano que tiveram vitórias significativas e prêmios individuais, que fortaleceram tanto o desempenho pessoal quanto o coletivo.

"Acho que a gente merecia essa classificação no ranking. Já estávamos ali na briga e sabíamos dos objetivos, que se a gente fosse bem, tanto no Mundial quanto na América Winners, a gente conseguiria ficar em primeiro. Mas o que mais importa é o ano que a gente fez muitas vitórias e prêmios individuais. Isso é importante não só pessoalmente para cada atleta, mas como um grupo, pela trajetória que a gente vem buscando, não só no ano de 2024, mas desde 2021. A gente



REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

Equipe do São Pedro ficou no topo do ranking mundial de clubes do beach soccer feminino em 2024

merece estar onde está pelo esforço e por tudo que a gente fez nesse ano", destacou Taiane Costa.

Um dos momentos mais marcantes da temporada foi a conquista do Mundial de Clubes Feminino, em setembro. Em uma final contra o Higicontrol, da Espanha, o São Pedro venceu nos pênaltis por 3 a 2, após um empate 3 a 3 no tempo normal. No ranking mundial, o Higicontrol ficou em segundo lugar.

SUPERCOPA

Além do título mundial, o São

Pedro Beach Soccer também levantou a taça da Supercopa do Brasil, em setembro, ao derrotar o Sampaio Corrêa, do Maranhão. Como parte da sequência vitoriosa, o clube também brilhou na América Winners Cup, disputada em El Salvador, onde conquistou o bicampeonato ao superar o Cali Beach Soccer Club, dos Estados Unidos.

Iniciar a temporada no topo do ranking mundial trouxe ainda mais motivação à equipe, que segue focada nos próximos desafios. Tai Costa destacou que

a união entre as jogadoras foi um fator-chave para alcançar os resultados.

"Serve muito de motivação, porque temos grandes chances, entre tantas equipes muito boas, de estar sempre entre os melhores. A gente tem uma equipe competitiva, uma equipe que é muito família, e isso faz com que a gente consiga trilhar nosso caminho e nossos objetivos com mais facilidade. A gente realmente se abraça como família. Esse é o diferencial do São Pedro", afirmou a "Tai".

A crescente visibilidade do beach soccer tem elevado o nível de competitividade mundial, com o surgimento de novas equipes que se destacam na modalidade. Tai Costa ressaltou que, embora a conquista da liderança seja gratificante, se manter no topo é um grande desafio.

"Ficar em primeiro é muito bom, mas se manter lá é muito difícil. A cada ano surgem novas equipes e países que revolucionam. O beach soccer feminino, que antes não era tão visto, agora está mais acessível e podemos alcançar mais pessoas. Esperamos que este ano seja maravilhoso, errando menos e mantendo o nome do São Pedro no topo", disse a atleta.



REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

“A gente merece estar onde está pelo esforço e por tudo que a gente fez nesse ano”

TAIANE COSTA, jogadora

Lutadora do ES é campeã internacional

A LUTADORA capixaba Sthefany Carvalho conquistou o título de campeã no Rio Summer International Open, organizado pela International BJJ Inc em parceria com a International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF) e a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ). A competição aconteceu no último sábado (11), no Parque Olímpico do Rio de Janeiro.

Contemplada pelo programa Bolsa Atleta, da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport), Sthefany brilhou nas disputas, conquistando a medalha de ouro nas categorias juvenil Super-pesado e Absoluto, que é a categoria que reúne os melhores atletas independentemente do peso. A atleta

destacou a dedicação aos treinamentos que levaram ao resultado na competição.

"Eu fiquei muito feliz com o meu resultado, porque ele representa todo o esforço e dedicação que coloquei nos treinos. É claro que sempre tem espaço para melhorar, mas é muito gratificante ver o trabalho dando resultado. E o Bolsa Atleta foi fundamental para que eu conseguisse me preparar e competir em alto nível, porque me permitiu focar exclusivamente nos treinos, investir no que era necessário e, com isso, alcançar os resultados que conquistei. Eu sou muito grata por esse incentivo", afirmou.

Já pensando nas próximas

competições da temporada, Sthefany demonstrou que está focada e busca evoluir ainda mais como atleta: "Minhas expectativas são ainda maiores para os próximos desafios. Eu quero corrigir os pontos em que posso melhorar, continuar evoluindo e chegar ainda mais preparada. O meu foco é sempre superar a mim mesma e, quem sabe, alcançar resultados ainda melhores", concluiu.

Em dezembro, a atleta também foi destaque ao conquistar duas medalhas de ouro no Brasília International Open de Jiu-Jitsu, após vencer as disputas da sua categoria e da categoria Absoluta.



DIVULGAÇÃO

Sthefany Carvalho foi campeã do Rio Summer International Open

Dilma Góes: tramas do sensível

Ex-professora de tapeçaria da Ufes é o destaque na série “Artistas do Espírito Santo”

ROSA DA PENHA FERREIRA
rosapenha2012@gmail.com

O lhar para os artistas capixabas das novas gerações, implica, de fato, em entender o passado do Centro de Artes da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Artistas e professores que deram a base poética, técnica e histórica para que o cenário da arte capixaba se desenvolvesse. Esta semana nos dedicamos a apresentar um pouco do processo criativo da artista e ex-professora de tapeçaria da Ufes.

Dilma Sales de Barros Góes nasceu em julho de 1944, em Itapemirim, Espírito Santo. Em 1966, formou-se na Ufes, onde foi professora de 1968 a 1992. Em 1973, fez um Curso de Especialização em Tapeçaria, ministrado por Yeddo Títze (UFSC). Góes declarou em entrevista (maio de 2009):

“É curioso como adentrei 'acidentalmente' nas artes têxteis. Em 1973, meu marido foi aceito num programa de pós-graduação em Santa Maria, RS. Nessa época já tínhamos três filhos, Fábio com cinco anos, Márcio com três e Alexandre com apenas dois anos”, disse ela.

E prosseguiu: “Eu já era professo-

DIVULGAÇÃO



“Sinto ser construtiva, perseverante e meditativa e isso tem relação direta com as características do trabalho que desenvolvo”

DILMA GÓES, artista

ra da Ufes e através da instituição indaguei ao Centro de Artes de Santa Maria sobre possibilidades de fazer algum curso que justificasse minha saída da Ufes, com vencimentos, para acompanhar meu marido. Naquela época, as passagens aéreas eram muito caras e a família queria estar unida. Para minha surpresa, recebi uma comunicação sobre o 1º Curso de Aperfeiçoamento em Tapeçaria na UFSM. Embarcamos para uma cidade longe e fria quanto à temperatura, porém fomos bem recebidos e cuidados pelos gaúchos da região. Apesar de não ter estudado no meu currículo tal disciplina, fui com ‘a cara e a coragem’. Em apenas duas semanas de curso apaixonei-me pela área têxtil e nunca mais a deixei. As três primeiras técnicas utilizadas foram o bordado sobre talagarça, a montagem e tecelagem em tear vertical”.

ESTADA NOS EUA

Esta experiência no Brasil redirecionou o trabalho da artista, mas é sua estada nos Estados Unidos da América que marcará definitivamente a construção de uma linguagem plástica madura e em diálogo com a produção contemporânea das artes têxteis no mundo. Encontra nos procedimentos de tecelagem sem tear (trançados) uma matriz que irá ser determinante na sua obra. Góes tece com materiais inusitados para a técnica e seu tempo no Brasil.

Na sua trajetória, Góes encon-

Exposições internacionais

NO ESPÍRITO Santo, Góes, como artista e professora, tem uma participação ativa em atividades artísticas e culturais. Foram inúmeros projetos de pesquisa durante sua atuação como professora: participou de seminários, semanas de arte, oficinas e encontros nacionais.

Foi em 1973 que fez sua primeira individual na Exposição de Tapeçaria promovida pelo Centro de Artes da Universidade Federal de Santa Maria, no Centro Cultural Brasil/Estados Unidos, em Santa Maria, RS. Foram 15 mostras individuais nacionais e internacionais, 72 Exposi-



Dilma trabalha com o que ela define como “tapeçaria sem tear”, usando feltros, entretelas e outros

trou na técnica do entrelaçado, a linguagem ideal para a expressão do seu pensamento e emoções. Trabalha com o que ela mesma define como “tapeçaria sem tear”, usando feltros, entretelas, papéis, plástico, juta. Ela testa os limites dos materiais para suas pesquisas estéticas, explorando as potencialidades destes. Mas sua filiação estética a liga à revolução têxtil que se estruturou nos anos de 1980, nos Estados Unidos. Góes estava alinhada. Cáurio (1995), escreve:

“De suas mãos trabalhando feltros, entretelas ou papéis vão surgindo formas geométricas, às quais não falta um toque lúdico [...]. Na essência, compromisso, técnica, seriedade, pesquisa, ra-

zão; mas tudo isso Góes tempera com imaginação, informalidade e uma autêntica alegria de quem sabe um jogo divertido e se propõe a compartilhá-lo”.

“Na essência, compromisso, técnica, seriedade, pesquisa, razão; mas tudo isso Góes tempera com imaginação, informalidade e alegria”

Marcos da produção artística capixaba

O RESGATE desses artistas iniciais na UFES é fundamental para compreender nossa formação e nossas raízes. As pesquisas sobre Dilma e seu percurso permitem a constituição de um acervo importante sobre um período da produção artística capixaba, revelando testemunhos materiais de um processo que marcou a produção local das artes vinculadas à Escola de Artes da UFES, em sua fase de consolidação, abrindo mais uma perspectiva para a historiografia da arte capixaba de reflexo nacional.

O acervo sobre a obra de Dilma Góes é uma trama sensível que nos permite desenhar parte da história do Centro de Artes. Disponível de modo digital no Laboratório de Extensão e Pesquisa em Artes da UFES, esse acervo criativo é constituído, principalmente de fontes primárias, como desenhos, projetos, maquetes e depoimentos, o que permite não apenas assegurar um patrimônio cultural capixaba, mas, possibilitar outros estudos a partir das imagens geradoras que permearam a construção do processo criador desta artista.



DIVULGAÇÃO

Dilma participou de 15 mostras individuais nacionais e internacionais

Chef tem que ter conhecimento

Existe uma responsabilidade em cima da nutrição das pessoas, não somente no paladar, mas na saúde



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

A "Cozinhar não se resume a oferecer o melhor no pa-

ladar. Um chef de cozinha precisa ter responsabilidade sobre o que entrega. Já falamos sobre o processo – afinal, ser comandante do coração de uma restaurante significa ter conhecimento desde às compras, passando pela limpeza do espaço e seus utensílios, até o prato ser entregue ao cliente. E dentro deste processo está, sim, uma noção nutricional. Por que isso agora?

Porque estamos vivendo uma geração de pessoas que, felizmente, começam a se preocupar com a prevenção e a qualidade de vida. Isso é ótimo. Mas temos os exageros.

Por isso eu afirmo, categoricamente: nós, chefes de cozinha, diferente do que as pessoas pensam, temos responsabilidade muito grande em cima da alimentação e da nutrição das pessoas. Tanto que no curso de gas-

tronomia temos nutrição envolvida. A qualidade de comida em matéria de saúde.

Eu já tinha essa certeza e cuidado. Sei cada ingrediente que entra ou sai da nossa cozinha, pois estou desde a compra na Ceasa. Posso responder a qualquer dúvida de cliente ou órgãos fiscalizadores. Mas posso dizer que renovei a minha certeza com a morte da minha mãe. Ela morreu numa batalha contra o câncer de estômago.

Minha mãe era uma senhora de 75 anos, muito jovem. A doença a acometeu em janeiro, quando descobrimos, e ela faleceu no mês de dezembro – tudo em 2024. A doença se desenvolveu de forma muito rápida.

Minha mãe era uma pessoa que não tinha maus hábitos alimentares, não bebia, não fumava e ela não era uma pessoa de comer compulsivamente, mas acometeu-se um câncer de estômago nela.

Outro exemplo é um amigo aqui de Vila Velha, que foi mestre de capoeira, e um dia me encontrou na Praia da Costa tomando um isotônico. Radical,

chamou minha atenção dizendo que não era saudável e que atacaria meus rins, me deu receita de um suco detox e etc... Eu tive o prazer de cozinhar para ele, sempre cheio de orientações, tirando ingredientes. Pois ele também sofreu de câncer – no caso dele foi intestino.

RESPONDENDO DÚVIDAS

O que eu quero dizer com isso? Tendo noção nutricional eu posso responder a toda e qualquer dúvida do cliente. E dizer, sem medo, a quem não tem restrição alimentar severa: se dê o direito de saborear.

Adoraria que no restaurante eu tivesse muitos clientes que frequentassem a casa todos os dias. Mas o comum é ter aqueles que recebemos semanalmente, quinzenalmente, mensalmente ou em datas comemorativas – privilégio meu poder ser o chef em dias especiais! Sendo assim, por que abrir mão de comer com qualidade? Não adianta o “natureba” de mais ou de menos. Principalmente se você tem segurança com quem está à frente da cozinha.

BOLO DE CENOURA DO CHEF



MAIZENA

Ingredientes:

- 3 cenouras médias
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo de canola
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparar:

1. No liquidificador, coloque 3 cenouras médias, 3 ovos, 1 xícara de óleo de canola e 2 xícaras de açúcar. Bata até ficar homogêneo.
2. Em uma tigela, coloque 2 xícaras de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 colher de sopa de fermento químico.

Misture.

3. Em seguida, adicione a mistura do liquidificador na tigela.
4. Com um fouet, misture até ficar homogêneo.
5. Transfira a massa para uma forma untada e enfarinhada.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 40 minutos.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Benefícios de beber vinho de forma moderada

No final dos anos 1980, um fenômeno intrigante chamou a atenção da comunidade científica: apesar de uma dieta rica em gorduras saturadas, os franceses apresentavam taxas relativamente baixas de doenças cardiovasculares, em comparação com países como os Estados Unidos e o Reino Unido.

DIVVINO



Esse fenômeno ficou conhecido como o “Paradoxo Francês”, um termo popularizado pelo cientista Serge Renaud, da Universidade de Bordeaux.

A pesquisa de Renaud investigou os hábitos alimentares e de saúde dos franceses. Ele observou que, embora o consumo de alimentos ricos em manteiga, queijos e carnes fosse elevado, a mortalidade por doenças cardíacas na França era significativamente menor do que em outros países industrializados com padrões alimentares semelhantes. A resposta para esse enigma parecia estar no consumo de vinho tinto, aliado a outros fatores dietéticos e culturais.

Renaud apontou o consumo moderado de vinho tinto como um dos principais fatores que poderiam explicar o paradoxo. O vinho tinto é rico em polifenóis, especialmente o resveratrol, um antioxidante encontrado na casca da uva. Esses compostos têm propriedades anti-inflamatórias, reduzem a oxidação do colesterol LDL (“colesterol ruim”) e melhoram a função vascular.

Embora o álcool em si possa ter efeitos benéficos em doses moderadas, os polifenóis do vinho tinto parecem ser particularmente protetores contra doenças cardiovasculares. No entanto, os cientistas alertam que os benefícios estão ligados ao consumo moderado – cerca de um ou dois cálices por dia. O consumo excessivo de álcool pode anular qualquer efeito positivo e trazer sérios prejuízos à saúde.

Além do vinho, a dieta tradicional francesa também contribui para os baixos índices de doenças cardíacas. Caracterizada pelo consumo de alimentos frescos, integrais e preparados com técnicas culinárias que preservam os nutrientes, essa dieta é rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, como as do azeite de oliva. Apesar da presença de gorduras saturadas, elas são balanceadas por uma abundância de alimentos ricos em fibras e antioxidantes.

Outro aspecto importante é o tamanho das porções. Na França, as refeições tendem a ser menores e consumidas de forma mais lenta e social, promovendo uma melhor digestão e menor consumo calórico global.

Mas esses resultados não podem ser explicados apenas pela dieta. O estilo de vida dos franceses desempenha um papel igualmente significativo. A prática de caminhar, o foco na qualidade dos alimentos e a valorização da convivência social durante as refeições são hábitos que promovem a saúde de forma holística.

Apesar das evidências apresentadas por Renaud, o Paradoxo Francês continua sendo alvo de debates. Talvez o verdadeiro segredo não resida em um único alimento ou bebida, mas na maneira como os franceses se relacionam com a comida: como fonte de prazer, socialização e bem-estar. Afinal, a saúde pode ser tanto uma questão de química quanto de qualidade de vida.

NO DE GRAVATA

Gabriel Gomes
nodegravata@eshoje.com.br



FERNANDO SEIBERL

Sil Closs recebeu o carinho de Soraya Arçari no dia seu aniversário



ARQUIVO PESSOAL

Carina Berardo, Delba Berardo e Daniela Berardo em Lavender Bay, na Austrália



ARQUIVO PESSOAL

Ariane de Fátima Gonçalves ladeada pelas amigas Paula Casteluber e Ivoneide Souto, em tour na Rota do Lagarto, em Pedra Azul

Setores que mais empregaram

Mais empregos para os capixabas: os setores de comércio e serviços foram os campeões de contratações em novembro. Eles geraram, respectivamente, 1.535 e 844 novos empregos formais, sendo, ao todo, 2.379 postos de trabalho.

Considerando dados até novembro, o mercado de trabalho capixaba acumulou saldo de 42.037 novos postos de trabalho em 2024. O setor de serviços foi responsável por 22.069 contratações, mais da metade (52,5%) de todos os empregos gerados. Por mês, o Estado criou, em média, 3.822 vagas de carteira assinada.

As análises são do Connect Fecomércio-ES com informações do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged). Com os novos empregos criados em 2024, o mercado já conta com 916.365 postos com carteira assinada. Esse valor corresponde a um aumento de 4% em relação ao mesmo período de 2023.

Cinema. Segue em cartaz até 31 de janeiro, no cinema do Centro Cultural Sesc Glória, em Vitória, a exibição do filme documental "Luiz Melodia - no coração do Brasil". As sessões serão às 18h30, de quarta a sábado. Os ingressos custam entre R\$ 5 e R\$ 10, podem ser adquiridos na bilheteria do Sesc Glória ou pela internet. O documentário musical retrata a vida e obra do grande cantor e compositor brasileiro Luiz Melodia e dá voz ao artista para contar sua própria história e trajetória da infância aos palcos.

Samba. O Multiplace Mais, em Guarapari, prepara uma noite de samba especial neste sábado, dia 18 de janeiro, que faz parte da grade do Festival de Verão Mais 2025. O evento "Samba Mais" reúne três grandes nomes da música brasileira: Diogo Nogueira, Thiago Martins e Tíe, que prometem levar ao público a autêntica energia do samba em um encontro inesquecível.

Solidariedade. No próximo dia 2 de fevereiro, às 7h, o Parque da Cidade, na Serra, será palco de um treino solidário em prol das crianças e adolescentes atendidos pela Associação Lar Semente do Amor, localizada em Balneário de Carapebus. A iniciativa, liderada pela esportista Taynara Alves e um grupo de amigas, tem como objetivo arrecadar doações de leite para a instituição.

Aeroporto. O governador do Estado, Renato Casagrande, assinou a Ordem de Serviço para o início das tão aguardadas obras de modernização e ampliação do Aeroporto Raimundo de Andrade, localizado em Cachoeiro de Itapemirim. Com um investimento de R\$ 76,5 milhões, financiado pelo Governo do Estado, o local vai ganhar diversas melhorias estruturais e operacionais. O consórcio responsável pelas obras tem previsão de conclusão para março de 2026. Com a obra, o Estado passará a contar, na região Sul, com um hub logístico moderno, eficiente e qualificado para a melhor prestação de serviços.

Aniversariantes da semana: Gean Meri, Sheila Cabidelli, Levi Peres e Benedito Azevedo (17); Ricardo Hipólito, Lau Gonçalves, Rodrigo Aragão e Edsan Mara Tolentino (18); Samara Batista, Kissila Sodre, Camila Gomes e Helio Franco (19); Renata Heleodoro, Hayslan Rosa, Flavio Oliveira e Jocimar Gemelli (20); Andy Bonella, Tedy Ferreira, Renan Intra, Sebastian Freire e Wasley Leite (21); Fabrício Pimentel, Luzia Alvarenga, Bruno Peixoto e Carla Guimarães (22); Vitor Zucolotti, Frederico Bortoluzzi, Eliane Perin e Fabiane Gomes (23). Felicidades!

Em alta

Segundo análises do Connect Fecomércio-ES, o crescimento nas exportações e importações fez com que o Espírito Santo feche 2024 com a movimentação de 24,58 bilhões de dólares, um crescimento de 27,1% em relação a 2023. As exportações aumentaram de 9,53 bilhões de dólares em 2023 para 10,71 bilhões de dólares em 2024. As importações também apresentaram superávit expressivo, passando de 9,81 bilhões de dólares em 2023 para 13,88 bilhões de dólares em 2024, totalizando um aumento de 41%.



Aonde quer
que você esteja,
leve a Rádio ES
Hoje com você!