ESHOJE

A gente te conecta com a notícia

Fundado em 19 de julho de 2000 por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 7 de março de 2025)) Ano XXIV)) Nº 1052
Edição Gratuita Semanal)) www.eshoje.com.br

/eshoje @eshoje eshoje eshoje

DIVULGAÇÃO

POLÍTICA

Nomes fortes para disputa no MDB)) 5



ESHOJE

COLUNA

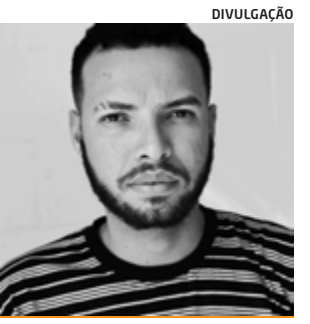
A parcela da gestão pública nas mortes)) 7



DIVULGAÇÃO

CULTURA

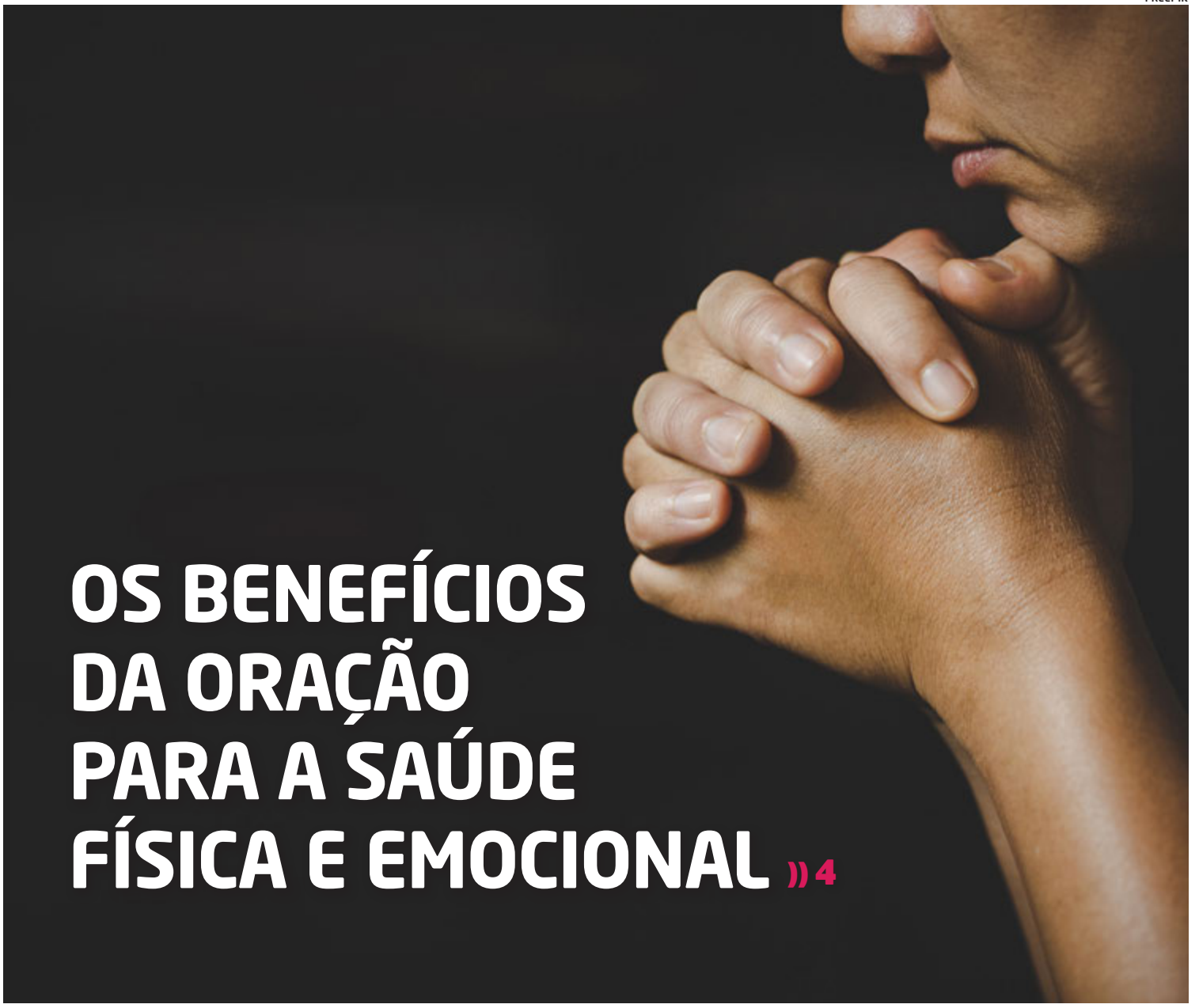
O arquiteto artista de Baunilha)) 9



Mulheres ganham 30% menos que homens no ES

Segundo Relatório de Transparência Salarial, a diferença na remuneração varia conforme o cargo ocupado: entre dirigentes e gerentes a disparidade é maior)) 3

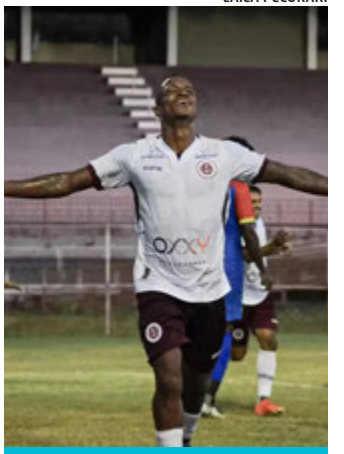
FREEPIK



OS BENEFÍCIOS DA ORAÇÃO PARA A SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL)) 4

No Dia Mundial da Oração, médicos e psicólogos atestam os benefícios da prática para regular as emoções negativas e evitar o stress

LAILA PECORARI



TIVA COM UM PÉ NA SEMI DO CAPIXABÃO

Equipe grená faz o jogo de volta das quartas contra o Vila neste sábado (8))) 8

VAI COMEÇAR A CORRIDA PELA TORTA CAPIXABA

Em tempo de Quaresma, Chef Ricardo Bodevan ensina a preparar a iguaria)) 10

FOTO DA SEMANA

DIVULGAÇÃO



A Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Vitória apreendeu, durante o Carnaval, 70 caixas de som no Centro da capital; as apreensões aconteceram durante uma operação de fiscalização

EDITORIAL

O Oscar de Ainda Estou Aqui

Em pleno carnaval do País, os brasileiros comemoraram uma conquista que deveria ser tão importante – ou até mais – quanto uma Copa do Mundo de Futebol. A conquista histórica do filme "Ainda Estou Aqui" na categoria de Melhor Filme Internacional no Oscar de 2025 representa um marco significativo não somente para o cinema brasileiro, mas para a arte brasileira e para a visibilidade do País como um todo.

Dirigido por Walter Salles e estrelado por Fernanda Torres, o longa-metragem aborda a luta de Eunice Paiva durante a ditadura militar no Brasil, oferecendo uma perspectiva íntima sobre os desafios enfrentados por sua família após o "desparecimento" do deputado federal cassado Rubens Paiva, assassinado pelo regime.

É difícil – quase impossível – não sair do filme tendo um sentimento de repulsa contra a ditadura, seja ela qual for. Uma família dilacerada em nome de um projeto de poder é algo difícil de se descrever, de tão cruel. Tanto é que a filha de Eunice e Rubens, cravou: "A gente festeja um Oscar e está achando tudo muito bom em termos de denúncia, mas antes de qualquer coisa, é a denúncia de um assassinato brutal dentro de um quartel de Exército no Brasil. Do que a gente está tratando é de um assassinato", diz da filha do casal, Eliana Paiva, de 70 anos.

Vários fatores contribuíram para que a Academia de Artes e Ciências Cinematográficas escolhesse "Ainda Estou Aqui" como vencedor. Primeiramente, a direção sensível de Salles foi amplamente elogiada. O filme estreou no Festival de Cinema de Veneza em setembro de 2024, recebendo uma ovação de dez minutos do público, o que atestou sua profundidade emocional e relevância histórica.

A performance de Fernanda Torres também foi fundamental para o reconhecimento do filme. Sua interpretação de Eunice Paiva foi considerada "comovente" e "brilhante" por críticos, destacando sua habilidade em transmitir a complexidade emocional de sua personagem.

Além disso, a narrativa do filme ressoou com temas universais de resistência contra regimes autoritários, algo que atraiu a atenção internacional. "Ainda Estou Aqui" foi comparado a obras-primas como "Cidade de Deus" (2002), sendo considerado a melhor produção brasileira desde então.

A vitória também foi influenciada por fatores externos. O filme francês "Emilia Pérez", inicialmente favorito, enfrentou controvérsias devido a declarações polêmicas de sua atriz principal, Karla Sofía Gascón. Essas revelações prejudicaram a campanha do filme, abrindo espaço para que "Ainda Estou Aqui" se destacasse.

A combinação de uma direção habilidosa, performances marcantes, uma narrativa poderosa e um contexto sociopolítico relevante culminou na histórica vitória de "Ainda Estou Aqui" no Oscar de 2025, reforçando a importância do cinema brasileiro no cenário global.

Com a vitória mundial do cinema brasileiro, agora esperamos que o prestígio do cinema nacional cresça, representado em estímulo e investimentos na indústria cinematográfica local para uma produção mais robusta e de cada vez maior qualidade. E esperamos, também, que a mensagem do filme tenha ficado bem clara nas mentes e corações do povo brasileiro: abaixo a qualquer ditadura; democracia é fundamental.

ESPAÇO DO LEITOR

Podcasts na educação

O podcast pode ser um forte aliado na educação de diversas formas. Inicialmente, ele proporciona um método de aprendizado acessível e adaptável, possibilitando que os ouvintes absorvam o conteúdo em qualquer local e a qualquer instante. Isso é particularmente benéfico para aqueles que possuem uma rotina intensa e têm pouco tempo para estudar, como jovens e adultos que trabalham e estudam simultaneamente. Ademais, os podcasts têm a capacidade de tratar de uma variedade de assuntos, que vão desde ciência e história até competências práticas e crescimento pessoal, tornando o processo de aprendizagem mais variado e interessante. Aqui podemos mencionar os contos infantis clássicos ou contemporâneos. Outro exemplo é ouvir a narração da história do Brasil e do mundo, que funcionam como um complemento ou revisão para os alunos que farão o Enem. A narrativa cativante e as conversas descontraídas podem simplificar o entendimento de conceitos complexos. Os podcasts ainda são um excelente meio para promover a inclusão, servindo como uma alternativa para aqueles que enfrentam dificuldades de leitura ou que têm preferência por um aprendizado auditivo. Além disso, eles podem incentivar o pensamento crítico e a discussão, uma vez que muitos trazem diversos pontos de vista e convidam os ouvintes a refletirem sobre o conteúdo apresentado. A partir dessa experiência, os alunos podem elaborar resumos e fichamentos das partes que mais chamaram sua atenção.

Elisiany Leite

Saúde mental no dia a dia

A saúde mental é o motor da nossa vida profissional. Sem ela, tarefas simples se tornam um peso, o foco desaparece e a ansiedade cresce. Não é raro encontrar quem viva o famoso "medo de errar", a dificuldade de falar em público ou até mesmo a sensação de estar estagnado no trabalho. São sinais claros de que algo precisa mudar. O que muitos não sabem é que há formas eficazes de lidar com essas questões, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), que ajuda a reorganizar pensamentos e reduzir o impacto da ansiedade. Ferramentas modernas, como o uso da tecnologia, também podem fazer diferença, especialmente no treino de habilidades sociais e emocionais. Haroldo Monteiro, professor de Finanças do Ibmec e mentor do Projeto Ibmec HUBs para startups, vê essa questão da ansiedade social como uma barreira na vida profissional das pessoas: "Já trabalhei com excelentes profissionais que não conseguiram um lugar de destaque na empresa por terem ansiedade social". As pessoas devem se expor para construírem sua marca pessoal, para se posicionarem dentro da empresa. Até quando lideramos temos que nos expor, portanto as pessoas devem cuidar da sua mente para atingir seus objetivos profissionais e pessoais. A ansiedade social precisa ser tratada. Cuidar da mente não é frescura, é uma necessidade. Afinal, de que adianta correr atrás de metas se a sua saúde está ficando para trás? Neste novo ano, que tal colocar a sua saúde mental como prioridade? O trabalho agradece, e você também.

Marihá Lopes

Predadores de nós

A busca incessante por eficiência nos transformou em peça de uma engrenagem que jamais pode parar. Sob o capitalismo, qualquer momento de descanso se torna um risco, e a exaustão é naturalizada como parte do caminho para o sucesso. Quem nunca se viu obrigado a participar dessa cultura de hiperprodutividade apenas para garantir o mínimo de segurança financeira? A predação não desapareceu, apenas mudou de forma. O novo predador não tem presas afiadas ou garras cortantes, mas se manifesta na forma de uma nova cadeia alimentar, baseada na dominação financeira e na concentração de poder. Entretanto, essa lógica não é inevitável. Se desacelerarmos e questionarmos as estruturas que nos governam, veremos que é possível reformular a economia para que sirva às pessoas, e não o contrário. Isso exige a criação de um sistema mais equilibrado, que respeite os limites humanos e naturais, reduzindo a dependência do crescimento ilimitado como única medida de progresso. A verdadeira evolução da humanidade não está na perpetuação da luta, mas na construção de um mundo onde a dignidade humana valha mais do que a produtividade. Afinal, qual o sentido de dominarmos o planeta se, no processo, nos tornarmos escravos de nossas próprias criações?

João Carlos Orquiza

ES HOJE
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

A opinião dos colunistas não reflete o posicionamento do veículo.

TIRAGEM: Publicação digital e impressa
CIRCULAÇÃO: Grande Vitória e digital
PERIODICIDADE: Semanal

Rua Paschoal Delmaestro, 260
Ed. Vila da Praia, Sl. 5 e 6 - Jardim Camburi - Vitória/ES - Cep. 29.090-460 - Tel. 27 2180-0678
www.eshoje.com.br
redacao@eshoje.com.br

DIRETOR GERAL
Carlos Roberto Coutinho
carlos@eshoje.com.br

DIRETORA ADMINISTRATIVA
Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br

DIRETORA DE REDAÇÃO
Danieleh Coutinho - MTB/ES 2694-JP
danihcoutinho@eshoje.com.br

PROJETO GRÁFICO
Renon Pena de Sá
www.ellaform.com.br

FOTOGRAFIAS
Arquivo
redacao@eshoje.com.br

DIAGRAMAÇÃO
Jeferson Louis - MTB/ES 3605/ES

REDAÇÃO
Giulia Reis
Jady Oliveira
Thauane Lima
Andressa Mota
Thierry Khalil
Esthefany Mesquita

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:
/eshoje
@eshoje
eshoje
eshoje

Mulheres ganham 30% menos que homens no ES

Entre dirigentes e gerentes, a disparidade salarial é ainda maior, de acordo com relatório

THAUANE LIMA
jornalismo@eshoje.com.br

DIVULGAÇÃO



No ES, a remuneração média dos homens é de R$ 3.948,15, enquanto a das mulheres é de R$ 2.793,41

Mesmo com avanços na equidade de gênero, a diferença salarial entre homens e mulheres ainda é um desafio no mercado de trabalho. No Espírito Santo, as mulheres ganham, em média, 29,25% a menos que os homens, segundo o 2º Relatório de Transparência Salarial, elaborado pelos ministérios do Trabalho e Emprego (MTE) e das Mulheres. O levantamento se baseia em informações de empresas com 100 ou mais funcionários, conforme exigência da Lei nº 14.611/2023.

O relatório aponta que, no Espírito Santo, a remuneração média dos homens é de R$ 3.948,15, enquanto a das mulheres é de R$ 2.793,41. A diferença de salário varia conforme o cargo ocupado: entre dirigentes e gerentes, por exemplo, a disparidade chega a 30,8%.

A desigualdade salarial no Espírito Santo já havia sido destacada no primeiro relatório divulgado em março do ano passado, quando o Estado apresentou a maior disparidade de rendimentos entre os gêneros no Brasil. Na ocasião, as mulheres ganhavam, em média, 35,1% a menos que os homens.

O levantamento também revela diferenças salariais entre mulheres negras e não negras. No Espírito Santo, o número de mulheres negras empregadas nas empresas analisadas é maior que o de mulheres não negras: 71,3 mil contra 41,2 mil. No entanto, a diferença salarial entre elas é de 30,6%. Já entre homens negros e não negros, a desigualdade chega a 30,7%.

DIVULGAÇÃO



> **Empresas podem adotar medidas como a inclusão de mais mulheres em posições estratégicas e de alta gestão**
> **VALÉRIA AQUINO,** CRA-ES

POLÍTICAS EMPRESARIAIS

Outro dado apresentado pelo relatório é a adoção de políticas empresariais voltadas à equidade de gênero. No estado, 42,2% das empresas possuem planos de cargos e salários, 36,6% têm incentivos para contratação de mulheres, 35,6% promovem políticas para mulheres em cargos de liderança e 29,4% incentivam a contratação de mulheres negras.

A administradora Valéria Aquino, coordenadora da Comissão Adm. Mulher do Conselho Regional de Administração do Espírito Santo (CRA-ES), destaca a necessidade de mudança. "A desigualdade salarial entre homens e mulheres é uma realidade preocupante, e no nosso Estado, essa disparidade é a maior do Brasil. Essa questão persiste há muitos anos. Com 32 anos de experiência em regime celetista e agora aposentada, posso afirmar que essa desigualdade já existia há décadas. No entanto, observo um crescente despertar das mulheres para o mercado de trabalho, tanto em relação à preparação intelectual quanto à busca por igualdade", afirma.

Para Valéria Aquino, medidas como a inclusão de mais mulheres em posições estratégicas e a equiparação salarial são essenciais. "Empresas podem adotar medidas como a inclusão de mais mulheres em posições estratégicas e de alta gestão, remunerando-as de forma igualitária aos homens, e a análise técnica das funções, focando nas habilidades e qualificações, e não no gênero", sugere.

Os desafios delas no mercado

A ADMINISTRADORA e professora da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) Susane Petinelli-Souza lança neste mês o livro "Elas nas organizações: passado, presente e futuro", no qual analisa os desafios das mulheres no mercado de trabalho no século XXI.

A obra discute barreiras que ainda dificultam o acesso das mulheres à educação e ao trabalho, além da invisibilização pela linguagem escrita e falada. A autora ressalta que a divisão social e racial do trabalho privilegia homens e pessoas brancas, perpetuando desigualdades que impactam milhões de mulheres no país.

O livro convida os leitores a refletirem sobre os avanços já conquistados e os caminhos necessários para alcançar maior equidade no mercado de trabalho. "Precisamos repensar as teorias organizacionais, dar visibilidade às mulheres na formação de lideranças e reconhecer seu papel transformador em um mundo que ainda precisa de muitas mudanças", destaca Petinelli-Souza.

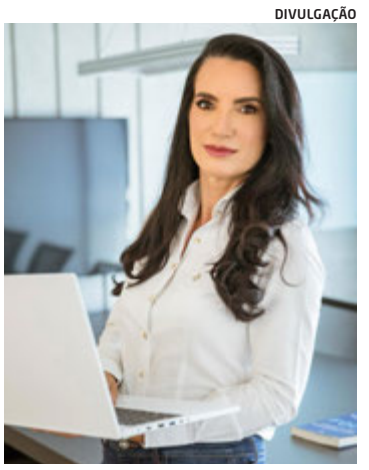
Desigualdade ligada à segmentação no trabalho

A PSICÓLOGA e diretora de Liderança, Cultura e Diversidade do Instituto Brasileiro de Executivos de Finanças (Ibef), Gisélia Freitas, reforça que a desigualdade salarial está atrelada à segmentação do mercado de trabalho.

"As mulheres frequentemente se encontram concentradas em setores que tendem a ser menos remunerados, como educação e saúde, enquanto os homens dominam áreas com salários mais altos, como tecnologia e engenharia. Essa divisão setorial acaba reforçando a ideia de que certas profissões são mais adequadas para um gênero do que para o outro, perpetuando a desigualdade", analisa.

Mesmo quando ocupam cargos semelhantes aos dos homens, as mulheres continuam recebendo salários inferiores. "Isso acontece devido a práticas discriminatórias enraizadas e estereótipos de gênero que continuam a influenciar o mercado de trabalho. A falta de mulheres em cargos de liderança também agrava esse cenário, pois impede a tomada de decisões que promovam maior equidade", acrescenta Freitas.

DIVULGAÇÃO



> **As mulheres muitas vezes se encontram concentradas em setores que tendem a ser menos remunerados**
> **GISÉLIA FREITAS,** psicóloga

Oração: bênção para saúde física e mental

No Dia Mundial da Oração, confira uma história surpreendente e o que dizem médicos e psicólogos sobre a prática que traz inúmeros benefícios

THAUANE LIMA
jornalismo@eshoje.com.br

DIVULGAÇÃO



Especialista em neurociência diz que a oração ajuda a regular as emoções negativas e alivia o stress

O poder da oração e a confiança em Deus é algo surpreendente. Hoje, 7 de março é comemorado o "Dia Mundial da Oração". Segundo especialistas, a oração traz benefícios que vão além do âmbito espiritual, impactando positivamente a saúde mental e física. Em meio à rotina agitada, reservar um momento para a oração pode ser fundamental para o bem-estar.

Estudos em neurociência comprovam que a prática da oração ativa regiões do cérebro ligadas ao controle emocional e à empatia, como o córtex pré-frontal, o cíngulo e a amígdala.

O neurologista Daniel Escobar e mestre em Neurociências da Universidade de São Paulo (USP), explica que a oração ajuda a regular as emoções negativas.

"Durante a oração, há um aumento da atividade em regiões ligadas ao controle emocional e à empatia", afirma Escobar. "A amígdala, que regula o medo e o estresse, tende a ficar menos hiperativa, o que ajuda a entender por que a oração diminui a ansiedade e gera um efeito de relaxamento".

Além disso, a oração tem o poder de diminuir o estresse. "A oração também ativa o sistema nervoso parassimpático, reduzindo os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e aumentando a serotonina, neurotransmissor ligado ao bem-estar e à regulação do humor.

A prática contribui efeitos positivos para a saúde mental. "A oração pode ter efeitos bem positivos para a saúde mental, ajudando a reduzir a ansiedade e a depressão e promovendo maior resiliência emocional", explica Escobar.

A psicóloga Walkiria Vespa destaca a importância da oração para a liberação de neurotransmissores como endorfina e dopamina, que promovem a sensação de prazer e bem-estar. Estudos também apontam que a oração pode ajudar a diminuir a insônia, a depressão, o estresse e até a percepção da dor, além de reduzir a frequência cardíaca.

"O ato de orar também ajuda na liberação de neurotransmissores relacionados com o prazer e bem-estar geral, como endorfina e dopamina, o que explica a sensação de paz trazida pela oração, o que ajuda na redução do estresse e ansiedade. Estudos apontam benefícios, como diminuir insônia, depressão, estresse, até a percepção da dor, redução da frequência cardíaca durante a oração", afirma.

DIVULGAÇÃO



> "A oração e a fé são ingredientes do processo. Devo a Deus essa paz, essa tranquilidade e, por que não, a cura"
>
> **MARTA STORCH,** professora

PODER DA ORAÇÃO

Marta Dourado Storch, de 65 anos, é um grande exemplo das bênçãos espirituais da oração, além de seus benefícios físicos e emocionais. A servidora pública, que é musicista e professora universitária da Faculdade de Música do Espírito Santo (Fames), venceu batalhas na área da saúde através do poder da oração e da confiança em Deus.

Com a influência dos seus pais, que eram missionários, Marta moldou a sua visão de mundo e a sua relação com a fé. "A confiança, a fé e a oração sempre foram a essência da minha vida, e assim permanecem, ainda mais com a chegada do casamento e da maternidade com o nascimento de minha filha".

O diagnóstico de câncer de mama aos 53 anos foi um momento desafiador, mas a sua fé e o apoio do seu esposo foram fundamentais para enfrentar o tratamento com esperança e confiança na cura. "A notícia me devastou, pois sempre fui extremamente cuidadosa com minha saúde. No momento do diagnóstico, a única coisa que me veio à mente foi um apelo a Deus. Chorei muito, mas logo encontrei forças na oração. Meu marido e eu oramos juntos no estacionamento da clínica, e senti uma paz divina me acalmar. A preocupação persistiu até a biópsia confirmar a neoplasia, mas a informação de que era um caso inicial, com grandes chances de cura, me trouxe alívio", conta.

"Ingredientes do processo"

APÓS A publicação de um vídeo nas redes sociais, Marta recebeu muitas mensagens de carinho, apoio e orações. "Passei por todo o tratamento com muita confiança, sentindo uma paz interior que me lembrava um remédio dado por Deus. Eu me fortalecia com as orações, os louvores e as músicas que falavam de fé, confiança e cura".

Depois, Marta ainda fez transplante autólogo, onde células-tronco foram coletadas do seu próprio corpo e utilizadas para reconstruir sua medula óssea. Após o segundo transplante, a recuperação foi lenta e gradual, exigindo paciência e persistência. Após a cura definitiva, Marta voltou à sua rotina depois de um ano de tratamento. "Expresso minha profunda gratidão a Deus por me dar a oportunidade de continuar trabalhando e sendo feliz. Minha fé é um pilar fundamental em minha vida, proporcionando-me força e esperança", frisa.

Em todos os momentos da sua vida, a oração se mostrou um refúgio e uma fonte de força. Seja nos momentos de dificuldade ou de gratidão, ela sempre encontrou na oração um caminho para se conectar com Deus. "Eu sou fruto da oração, e é lógico que eu creio. Eu me entreguei completamente aos médicos da ciência, porque eu sei que Deus é o Senhor da ciência. A oração e a fé são ingredientes que compõem o processo. Eu tinha que me entregar totalmente à ciência. Mas eu devo a Deus essa tranquilidade, essa paz e, por que não, a cura. Então, esse é o testemunho que eu gosto de compartilhar com todos os que me conhecem, que me cercam, de falar, de contar de um Deus que é maravilhoso, que ama a criatura, que ama o ser humano, que dá a ele inteligência admirável para tratar a nossa saúde, o nosso corpo que o pecado destruiu", reflete.

Sentimento de paz e confiança nas dificuldades

A DECISÃO de realizar a mastectomia e a reconstrução mamária demonstra sua coragem e determinação em enfrentar a doença. "Os médicos decidiram remover a mama doente. Optei pela mastectomia total, seguida de reconstrução com prótese. Naquele momento, minha única "procuração" foi a oração. Pedi a Deus por paz, e Ele me manteve tranquila. Enfrentei as três cirurgias com fé, confiando que Deus estava no controle. Para mim, fé é a certeza do invisível, um passo no desconhecido sabendo que há um alicerce sólido. Essa fé, alimentada pela oração, me sustentou", revela.

Após essa fase, Marta passou dez anos em tratamento de manutenção, tomando medicação para manter os níveis de estrogênio baixos, já que seu tipo de câncer era hormônio-dependente. Ela foi surpreendida com o diagnóstico de mieloma múltiplo, um câncer do sistema imunológico que afeta a medula óssea. "Foi um choque, pois sabia que era um câncer no sistema imunológico", lembra.

Após o diagnóstico, ela iniciou os tratamentos, que contou com sessões de imunoterapia, injeções semanais e medicamentos ao longo de cinco meses, o que a deixou muito debilitada. "Todo esse período foi de muita oração. Quando tive câncer de mama, poucas pessoas souberam, apenas amigos próximos e membros da igreja".

Ela também contou com a ajuda dos amigos e irmãos de fé em oração. "Pedi aos meus amigos e conhecidos que se unissem em oração por mim, pois o tratamento seria longo e muito sério. Eu ainda tinha muitos planos e queria viver, então pedi a Deus que me ajudasse mais uma vez. Acredito que Ele me ouviu e me ajudou a superar essa fase".

DIVULGAÇÃO



Neurologista Daniel Escobar: "Durante a oração, há um aumento da atividade em regiões ligadas ao controle emocional e à empatia".

BASTIDORES DA POLÍTICA

Conversão

A Quaresma é um período de conversão, oração, jejum, esmola, penitência e esperança. É um tempo sagrado que antecede a Páscoa e que prepara os fiéis para a celebração desta grande festa. Não é momento de politicagem, mas o que não faltam são postagens e agentes políticos frequentando igrejas.

Alô, governador!

Nem mesmo o período de carnaval fez cair no esquecimento o último episódio envolvendo militar do Estado. Informações dão conta que há mais sobre esse caso ainda não divulgado. O caso está sendo investigado, porque nem comportamento e nem arranhão estão explicados.

Nada ainda

empresário Maciel Garcia Velozo, que sofreu um atentado em setembro de 2022 na Praia de Itaparica, Vila Velha, segue morando fora do Brasil por segurança. Neste carnaval ele esteve no Espírito Santo e voltou a falar sobre sua insatisfação com o inquérito não concluído. Ele sabe quem é o autor e o mandante, mas ninguém foi preso.

Não vim para explicar...

O ex-governador Paulo Hartung está confundindo o mercado político capixaba. A um importante dirigente partidário disse que concorrerá a governador ou a senador. A outro, no entanto, disse que vai participar ativamente do pleito de 2026 como agente político – sem concorrer. Sem partido político há alguns bons anos, PH deverá se filiar ao PSD em abril.

...vim pra confundir

Em conversa com um grupo político mais à esquerda, Paulo Hartung disse que não concorrerá a nada e que junto com Lorenzo Pazolini (Republicanos) e Evair de Melo (Progressistas) vai defender uma chapa completa, em que Pazolini será o candidato a governador e Evair ao Senado. Para outro grupo, entretanto, disse que se Ricardo Ferraço concorrer a governador, ele está disposto a enfrentá-lo nas urnas.

Pronto!

prefeito de Cariacica Euclério Sampaio, ainda no MDB e com um pé de volta ao União Brasil, está, realmente, inclinado a concorrer em 2026. Sobretudo, se o governador de Goiás, Ronaldo Caiado (União Brasil), concorrer – o que ele já anunciou e marcou a oficialização da pré-candidatura à Presidência da República para 4 de abril, em Salvador, Bahia.

Marcelo vice

O grupo do vice-governador Ricardo Ferraço (MDB) quer que ele dispute a reeleição como governador – se isso acontecer Renato Casagrande (PSB) terá renunciado, o emedebista assumido – com o deputado estadual Marcelo Santos (União Brasil) na vice. Aí complica para Euclério (leia a nota anterior!) e Marcelo terá que abrir mão de concorrer a federal.

Outra do grupo

Aliados do governador Renato Casagrande mais alinhados ao partido PSB afirmam que ele não deixará o governo, mas concluirá o mandato para fazer Ricardo Ferraço (MDB) seu sucessor com Sergio Vidigal (PDT) na vice.

Abrigo

O prefeito de Cariacica Euclério Sampaio (MDB, mas a caminho do União Brasil), alocou o ex-vice-prefeito de Vila Velha Jorge Carreta na Subsecretaria de Integração Institucional, que compõe a Secretaria de Defesa Social do Município. Carreta foi vice de Max Filho (PSDB) na gestão 2017/2020.

Mais uma do grupo

Se Arnaldinho Borgo de fato, como parece, trocar o Progressistas pelo União Brasil, somando ele e Euclério Sampaio, com seus respectivos municípios eleitorais, podem mexer e influenciar fortemente na votação.

DIVULGAÇÃO



Euclério Sampaio pode influenciar votação para Ricardo Ferraço em 2026




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

HUGO BORGES

César Herkenhoff
cesarherkenhoff@hotmail.com



50 tons de pó branco

Embora as narrativas da direita fascista e da esquerda corruptofrênica, com o inestimável (mensurável apenas em transferência de dinheiro público para as redes de comunicação) nos levem a acreditar que o Brasil hoje é vítima de uma guerra ideológica, a questão superveniente é muito maior, porque reflete fundamentalmente o controle da economia nacional pelo crime organizado.

É verdade que os petistas inventaram essa coisa de "nós contra eles e eles contra nós", mesmo que nunca tenham entendido o significado dessa "coisa". Na falta de argumento, a ofensa se torna aceitável. Mas com uma diferença brutal: facção da direita tem orgulho de seu líder, Jair Bolsonaro. Já a esquerda, tem vergonha de Lula da Silva. Apenas continua vivendo um romance incestuoso com o presidente da República. E são muito bem pagos por isso.

E no vácuo dessa esquizofrenia ambulatorial, artistas e intelectuais de esquerda se aproveitam para trocar apoio político por dinheiro público, através da Lei Rouanet, uma visão distópica do que seja arte.

E no meio dessa suruba ideológica, infiltram-se mais duas facções: os veículos da comunicação social e o Supremo Tribunal Federal, duas organizações sem um único voto popular, mas que usurparam, sem o menor escrúpulo, a soberania popular, apostando tudo na guerra das narrativas.

O resultado disso não poderia ser mais catastrófico. Mentido esse cenário deplorável, mas consentido pelo Poder Judiciário, em muito pouco tempo o crime organizado será o maior empregador do País, como aconteceu no México. E a conclusão não é minha, mas do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, que mapeou, pela primeira vez, o impacto econômico do crime no País, identificando um estarrecedor diagnóstico da ramificação da bandidagem em mercados formais da economia brasileira – inclusive nos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário.

É, de fato, a maior holding do Brasil. Para se ter uma ideia, a partir de 2022, chegou-se à estimativa de que o crime organizado movimenta R$ 146,8 bilhões por ano com combustíveis, bebidas alcoólicas, ouro e cigarro – excluído, portanto, dinheiro movimentado para despesas com os poderes institucionais, na linguagem popular ora chamadas de suborno, ora de propina.

Mas a holding do crime organizado não se limita ao comércio (quase monopólio) de combustíveis, bebidas alcoólicas, ouro e cigarro. Há, ainda, outros 18 setores em que as facções se ramificaram, como transportes, imobiliário, pesca, e roubo de celulares e golpes virtuais – só aqui estamos falando de uma receita de R$ 186 bilhões por ano, enquanto o Ministério Público se ocupa de vigiar o sono das baleias jubarte.

Mas a questão é mais profunda, porquanto o tráfico de drogas não perdeu relevância. Pelo contrário. Hoje é mais fácil comprar maconha e cocaína do que uma dúzia de ovos, um quilo de picanha ou ainda um pacote de café. A cocaína movimenta R$ 15 bilhões anuais, valor significativamente menor do que os rendimentos da lavagem de dinheiro.

E prova disso é que facções como o Primeiro Comando da Capital (PCC) e o Comando Vermelho (CV) não abrem mão de exportar cocaína por portos de norte a sul do País, com destino a mercados bilionários, como o europeu. Mas enquanto o tráfico de drogas dá suporte às facções criminosas em sua expansão desenfreada por territórios, onde impõem "leis" e amedrontam a população, o contágio de setores formais propicia influência econômica e política aos criminosos, que não à toa tentam influenciar eleições.

Inegavelmente, os criminosos brasileiros blindados por homens do poder que lhes garantem imunidade e impunidade, são atrevidos. Hoje, as facções já discutem abertamente, repito, abertamente, a necessidade de aumentar suas bancadas no Congresso Nacional.

Fico com a sensação de que o próximo passo será a criação do bolsa-traficante e o estabelecimento de cotas para os profissionais do comércio de substâncias ilícitas nas universidades e nos concursos públicos.

Toda essa influência do crime organizado em tantos setores econômicos acarreta prejuízos gigantescos e variados ao País: "Além da retroalimentação do financiamento dos negócios do crime organizado, há perdas bilionárias de arrecadação de governos municipais, estaduais e federal em razão de fraudes tributárias e evasão fiscal".

A reversão desse quadro depende de ação firme do poder público. Doce ilusão. É mais fácil apostar na inesgotabilidade da cumplicidade.

O crime dá lucro. O que dá prejuízo é esse bando de pobres nas filas dos programas sociais do governo dos pobres. Falta coragem. Vontade.

COLUNA FEU ROSA

Um convite

Dia desses, lendo o respeitado jornal "The Guardian", do Reino Unido, deparei-me com uma séria reportagem - daquelas que induzem profundas reflexões e, eventualmente, novos projetos. A matéria, em resumo, buscava expor quantas mortes acontecem por culpa da omissão da administração pública em controlar os níveis de poluição .

O texto começa assim: "O Governo do Reino Unido está colocando em risco a saúde de milhões de cidadãos por não enfrentar a crise de poluição que se abate sobre o país, de acordo com o enviado especial para direitos humanos e ambiente da ONU", David Boyd.

Segue um alerta sombrio: "Esta crise é responsável por cerca de 50.000 mortes a cada ano, e está devastando a vida de milhões em lugarejos e cidades pelo país afora". Não menos aterradora é a observação de que estes números, oficiais, são apenas "a ponta do iceberg".

Confira-se: "Se você tem dezenas de milhares de mortes prematuras, você está falando também de milhões de doenças, de asma a câncer do pulmão, que não necessariamente matam, mas que causam muito sofrimento".

A consideração seguinte foi especialmente dolorosa: "As crianças são as mais sensíveis ao ar tóxico. No mês passado o jornal "The Guardian" demonstrou que as crianças do Reino Unido estão absorvendo uma quantidade desproporcional de poluição atmosférica durante um dia de aula. Em uma escola do ensino primário foram encontrados, dentro das salas de aula, níveis de emissões particularmente perigosas muitas vezes superior aos limites estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde".

Encerra a matéria uma ponderação tão óbvia quanto chocante: "Não há argumento econômico contra o ar limpo - na verdade eis aí uma das raras circunstâncias nas quais nossos objetivos ambientais, econômicos e sociais estão perfeitamente alinhados".

Fiquei a recordar um discurso proferido por seu saudoso pai nos idos de 1980, denunciando o pó preto que nos flagela. Um estudo sobre o quanto padecem nossas crianças por conta dele. A constatação de que Vitória tem mais enxofre no ar que São Paulo - em números absolutos.

Pois é. Quantas vidas são ceifadas aqui? Quantas doenças causadas? Qual o prejuízo humano e econômico? De quem a responsabilidade, civil e criminal? Eis aí um excelente e atual tema de estudo!

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

DENSIDADE ELEITORAL

O Brasil ainda está aqui

Quem nunca? Sabe aquele momento que você deseja ser uma formiguinha e estar perto de alguém pra ver a reação de tal pessoa a algum acontecimento grandioso? Então, assim fui eu quando a atriz espanhola Penélope Cruz anunciou "Ainda Estou Aqui" como vencedor no prêmio de Melhor Filme Internacional.

Nossa, como desejei ver a cara da família Bolsonaro neste momento (risos)!

Quando do impeachment de Dilma Rousseff, ao anunciar seu voto pela cassação, mister inelegível o fez tecendo loas a um dos maiores torturadores da história da ditadura brasileira.

Neste dia então, Jair Embora – ô...quer dizer, Jair Bolsonaro – bradou: "Em nome do pavor de Dilma Roussef, o coronel Carlos Brilhante Ustra, eu voto sim". "Mas, pera lá"... Como alguém que conhece a história e é tão fã, sequer sabe o nome do cabra? Pasmem, JB levou o nome do sujeito anotado num papel (hum).

Enfim, quis o destino que 9 anos depois um filme brasileiro que conta justamente a história de um preso e morto pela ditadura da época, Rubens Paiva, vencesse pela primeira vez um Oscar na categoria Melhor Filme Internacional.

Eunice Paiva, uma guerreira, que lutou anos a fio pelo reconhecimento do assassinato de seu marido, via militares do governo ditatorial durante o fato, ocorrido em janeiro de 1971. Porém ela só conseguiu o atestado de óbito do esposo em 1996, após sanção da Lei 9.140, assinada em dezembro de 1995 pelo então presidente Fernando Henrique Cardoso.

E por falar em presidente, entre suas dezenas de entrevistas concedidas, na que concedeu a CNN EUA, o cineasta brasileiro, autor do filme, Walter Salles narrou alguns trechos da luta que travou.

"Foram 7 anos para fazer este filme. Três longos anos de pesquisa junto à família, para que não houvesse nenhum tipo de injustiça perante toda a verdade, a cultura, a autenticidade vivida pela família Paiva. E depois mais quatro anos para lançar o filme no Brasil".

Salles ainda narra a entrevistadora: "O Brasil levou longos 4 anos na extrema direita, e era impossível rodarmos este filme naquele período, somente com a entrada do presidente Lula pudemos, enfim, realizar este sonho".

Conseguem, então, conceber agora qual era a minha curiosidade quando a atriz Penélope fez o anúncio?

Deve ter sido uma cena muito parecida com o momento que Willian Bonner sentenciou em 2022: "O TSE acaba de confirmar a vitória de Luiz Inácio Lula da Silva como novo presidente do Brasil". Esse vídeo do momento que Jair abaixa a cabeça após este anúncio é impagável.

Bonner ainda tira sarro um 'cadin': "Continua aí Renata (Lopret) que vou aqui dar uma golada". De onde deduz-se: o champanhe já estava preparado.

Quando a 'Federal' bater à porta para prender, corre-se o risco de lá de dentro alguém gritar: "NÃO ESTOU AQUI"!

ERASMO LIMA
Diretor do Instituto de Pesquisas Perfil

Desportiva com um pé na semi

Time grená goleou o Vilavelhense e pode até perder por 2 gols de diferença neste sábado (8)

A Desportiva goleou o Vilavelhense por 4 a 1, na abertura das quartas-de-final do Capixabão, e deu à sua torcida um dia extra de Carnaval nas arquibancadas do Estádio Engenheiro Araripe. Com o placar, o time grená pode perder por diferença de dois gols, sábado (8), no jogo de volta, para se classificar.

Já o VilaVelhense, que terminou a primeira fase do Capixabão se classificando na berlinda, em 8º lugar, precisa vencer por 3 gols de diferença para tentar definir a classificação nos pênaltis. Missão muito difícil, levando em conta que a Desportiva joga em casa, com o apoio de sua torcida.

Apesar da vantagem estabelecida, o técnico Rodrigo César não canta vitória antes do tempo. "Tenho a experiência dos últimos dois anos de ter enfrentado o oitavo colocado, tanto no Vitória em 2023 quanto no Rio Branco em 2024, e posso afirmar que foram jogos muito difíceis", disse Rodrigo. O confronto decisivo acontece neste sábado (8), Às 17 horas, no estádio Engenheiro Araripe, em Cariacica.

O primeiro jogo entre as duas equipes demonstrou a superioridade grená. No primeiro tempo, logo aos 8 minutos, a Desportiva abriu o placar, com Vinícios Baiano, em lance revisado pelo VAR, após marcação de impedimento inexistente: 1 a 0. O mesmo Vinícios perdeu gol feito logo depois.

O Vila levou perigo aos 22 minutos, num chute frontal de William que Andrey defendeu. Na sequência, cobrando falta, João Firmino assustou novamente o goleiro grená.

A chuva caiu forte e quem aproveitou foi Zé Gatinha, que chutou de longe, aos 39 minutos, para fazer 2 a 0. Aos 43, Peterson arriscou para boa defesa de Andrey. No minuto final, Vinícios Baiano fez o terceiro gol, após cabecear, pegar o rebote da zaga, driblar o goleiro e finalizar: 3 a 0.

SEGUNDA ETAPA

No segundo tempo, o Vila diminuiu logo no primeiro minuto, quando Kauan dividiu a bola com Andrey, que sobrou para João Firmino chutar, com desvio em Pedro Botelho antes de balançar a rede: 3 a 1.

Aos 38 minutos, Knupp ainda acertou a trave e, na sequência, Zé Gatinha deu um cabeceio perigoso. Marcos Paulo também de cabeça parou na defesa do goleiro Robert, na última chance da partida.

DIVULGAÇÃO



> "Tenho a experiência de nos 2 últimos anos ter enfrentado o 8º colocado. Foram jogos muito difíceis"
>
> **RODRIGO CÉSAR,** técnico

CAPIXABÃO - JOGOS DAS QUARTAS DE FINAL

Porto Vitoria F.C. x Real Noroeste F.C. (ida)
- **Data:** 7 de março de 2025
- **Horário:** 19:00
- **Estádio:** Kleber Andrade, Cariacica

Desportiva Ferroviária V.R.D. x Vilavelhense F.C.
- **Data:** 8 de março de 2025
- **Horário:** 17:00
- **Estádio:** Engenheiro Araripe, Cariacica

Rio Branco F.C. x Vitoria F.C.
- **Data:** 9 de março de 2025
- **Horário:** 16:00
- **Estádio:** Olimpio Perim, Venda Nova do Imigrante

Capixaba S.C. x Rio Branco SAF
- **Data:** 9 de março de 2025
- **Horário:** 19:30
- **Estádio:** Emilio Nemer, Castelo

LAILA PECORARI



Desportiva derrotou o Vilavelhense por 4 a 1 no jogo de ida das quartas-de-final do Capixabão

Dudu: cautela contra o Porto

DIVULGAÇÃO



Real Noroeste enfrenta o Porto Vitória nesta sexta-feira (7)

O ATACANTE Dudu Pedrotti, de 27 anos, tem se destacado como um dos artilheiros do Real Noroeste no Capixabão 2025, ao lado de Juninho Potiguar, ambos com 3 gols. Revelado no futebol catarinense, com passagens por clubes do Rio de Janeiro, São Paulo e Rio Grande do Norte, Dudu recentemente atuou na Venezuela, antes de se juntar ao time de Águia Branca. Jogador que, em 2020, passou por cirurgias no joelho, chegando a ter problemas pulmonares, voltando a jogar após dois anos. Nesta temporada, com a camisa 10 do Real Noroeste, é peça importante no esquema do técnico Fábio Vieira.

Apesar de reconhecer o destaque individual na competição, Dudu faz questão de atribuir seus resultados ao desempenho coletivo. Para ele, o bom entrosamento com os companheiros e o modelo de jogo implantado pelo treinador Fabão, têm sido fundamentais para o seu sucesso pessoal.

"Fico feliz pelo destaque individual, mas sabemos que o resultado individual vem do coletivo. O trabalho do grupo tem sido fundamental e as qualidades individuais de cada jogador aparecem naturalmente. O esquema de jogo do Fabão favoreceu as minhas características e eu tenho me encaixado bem, sendo útil para a equipe. Cada um com suas características vai se adaptando e eu, graças a Deus, tenho tido boas atuações", afirmou.

Para o jogo contra o Porto Vitória, que acontece na noite desta sexta (7), Dudu adota uma postura cautelosa ao comentar sobre a vantagem do Real Noroeste, que se classificou em segundo lugar (o Porto ficou em sétimo). "Sabemos que nos classificamos em segundo e vamos enfrentar o sétimo colocado, o Porto, mas nesta fase da competição isso não significa muita coisa. A única vantagem é jogar a segunda partida em casa. Precisamos ter muita atenção e cuidado, pois sabemos que o Porto é um clube que tem crescido muito no estado, tem um elenco forte e estamos cientes das dificuldades que encontraremos", destacou.

Pedrotti acrescentou que a chave para o sucesso será a concentração máxima, especialmente neste primeiro jogo, no Kleber Andrade. "Precisamos entrar muito concentrados, especialmente no jogo fora de casa, para trazer a vantagem para o jogo em casa, onde somos fortes. Como mencionei, a única vantagem é jogar a segunda partida em casa e precisamos fazer valer isso, garantindo a classificação para a semifinal", concluiu.

DIVULGAÇÃO



> "Precisamos ter muita atenção e cuidado, pois o Porto tem crescido e tem um elenco forte"
>
> **DUDU PEDROTTI,** atacante

Douglas Gomes: o Arquiteto-Artista

Série "Artistas do Espírito Santo" apresenta um jovem arquiteto natural do município de Colatina que trafega entre a arte e a cidade

ELOIZA COMÉRIO
eloizacomerio12@gmail.com

DIVULGAÇÃO





A democratização da cultura é um dos pilares que sustentam a produção artístico-cultural de Douglas

Quando pensamos em arte e artistas capixabas, temos uma tendência em centralizar na Capital. Mas o interior do Estado é rico em processos poéticos que vêm demarcando nossa cultura e nossa identidade. Colatina, como vimos na semana passada, desempenha um papel relevante no cenário cultural capixaba, sendo musa inspiradora de muitos artistas.

Esse é o caso de Douglas Gomes, um jovem arquiteto que trafega entre a cidade e a arte; uma ação poética centrada em um trabalho estético e social que busca a memória e a identidade desse povo às margens do Rio Doce.

O trabalho desse arquiteto-artista constrói arquiteturas invisíveis que de modo poético resgata o patrimônio histórico de Colatina, com obras que estão sutilmente inseridas no ambiente urbano, que inspiram sua produção e ação social. Engajado em projetos de inclusão, Douglas busca descentralizar a arte.

Segundo o artista, foi pensando nessa descentralização da arte e na democratização e popularização da cultura, que encontrou os pilares fundamentais que sustentam suas produções artístico-culturais. Desde 2021, com a instalação Marcas Urbanas, que interliga arte, arquitetura e educação.

> "Seus desenhos iconográficos resgatam a imagem de construções e monumentos de Colatina"

Seus desenhos iconográficos resgatam a imagem de construções e monumentos de Colatina. O artista, ao falar de uma de suas mostras, destaca que "[...]das 18 construções apresentadas, 7 eram de Baunilha. Mais do que fazer uma exposição em Baunilha, fiz uma exposição que falava também sobre Baunilha".

INTERAÇÃO

Para além das obras em si, há uma preocupação educativa. Douglas relembra a sensação mágica ao ver a interação das crianças e adolescentes com as atividades e as obras produzidas. "Eles redescobriram Baunilha, redescobriram construções que fazem parte da nossa vivência diária como Baunilhense".

Visando popularizar o acesso ao seu trabalho, o artista estampou 20 desenhos iconográficos em botons que distribui gratuitamente para estudantes e moradores. O projeto de produção desse material contou com apoio da Lei Aldir Blanc I, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo da Prefeitura de Colatina. "Foi em meio a instalação iconográfica que surgiu os primeiros pensamentos da exposição "Arquiteturas (in)visíveis" (2024)".

O projeto artístico "Arquiteturas in(visíveis)" é fruto da inquietação do pensar a imagem como um fenômeno poderoso na sociedade atual. Essa é talvez a intenção maior da instalação fotográfica. O olhar do artista, treinado no olhar do arquiteto urbanista, se debruça sobre o comportamento do homem em relação ao meio que o cerca, acolhe e transforma.

DIVULGAÇÃO



Em sua arte, Douglas resgata de modo poético o patrimônio histórico de Colatina

Reflexões e a preocupação educativa

AO PENSAR sobre suas exposições, Douglas Gomes considera que em cada "[...] projeto expográfico sonoro, as obras flutuam, permitindo um deslocamento livre entre elas". Segundo o artista, ao mesmo tempo "imagem e objeto, se prestam a reflexões múltiplas sobre limites entre realidade material, imaginário e questões relacionadas ao consumo de imagens, ao consumo de telas, em todas as suas dimensões.

Morador de Baunilha, enquanto vivencia o espaço público em meio aos emaranhados do cotidiano em suas memórias de criança e seus caminhos de profissional, salienta que sua vida se dá entre as dobraduras da cidade. É autor do livro Arquiteturas em Silêncio: Um Século de Agora um livro icono-fotográfico, que é acompanhado da possibilidade de passar pela formação "Ver a cidade", em que apresenta conceitos básicos de educação para o patrimônio e os possíveis usos do kit educativo (livro e marmita patrimonial) no ambiente escolar.

Para além de seu trabalho artístico, sua ação como educador foca-se na mediação educativa que elucida a importância da preservação do patrimônio cultural arquitetônico de Colatina, destacando que não existe a cidade de Colatina do futuro, sem a cidade de Colatina do passado.

"Minhas produções perpassam questões ligadas à memória, ao patrimônio cultural e a percepção da cidade, documentando, salvaguardando e resistindo ao tempo, já que muitos exemplares da arquitetura de Colatina estão abandonados, invisibilizados e são desconhecidos das crianças, jovens e adolescentes, principal público da exposição".

> "Minhas produções perpassam questões ligadas à memória, ao patrimônio cultural e à percepção da cidade"

Seja no impresso ou no digital

Aqui você publica, no melhor preço de mercado, a sua publicação legal.



ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

A fé e a tradição nos sabores

No Brasil, a tradição na Quaresma é adaptar a alimentação com pratos sem carne vermelha



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

A Quaresma, período de 40 dias que antecede a Páscoa, é um momento de reflexão, jejum e renovação espiritual para milhões de cristãos ao redor do mundo. No Brasil, a tradição de adaptar a alimentação durante esse período é uma prática comum, especialmente com a escolha de pratos mais simples e sem carne vermelha, em sintonia com os princípios de moderação e penitência.

Historicamente, a Quaresma sempre foi associada à preparação para a Páscoa, sendo um período de abstinência e autolimitação. Em muitas famílias brasileiras, a carne vermelha é substituída por peixe, legumes, grãos e pratos à base de vegetais, frutos do mar e receitas com menor teor calórico, representando um convite a uma alimentação mais leve e balanceada.

Na culinária regional, a Quaresma é um momento propício para explorar pratos tradicionais e resgatar receitas que utilizam ingredientes simples, mas cheios de sabor. No nosso estado, por exemplo, é comum a presença da nossa tradicional Moqueca, bobó de camarão e pratos regionais a base de frutos do mar que alimentam, aquecem o coração e remetem às raízes da fé e da cultura local.

O bacalhau, clássico da tradição quaresmal, é sempre uma estrela na mesa de muitos brasileiros. Aqui no Espírito Santo ele entra na receita da nossa maior referência gastronômica que é a Torta Capixaba! Prato feito à base de frutos do mar e que tem a influência portuguesa na sua receita com o uso de azeitonas, azeite e o bacalhau como seu principal ingrediente.

Seu preparo varia de acordo com as famílias, que têm sempre o seu próprio meio de fazer, mas sem fugir muito a receita tradicional. Não podemos deixar de mencionar os pratos de peixe assado ou grelhado, que, além de leves, são ricos em nutrientes essenciais.

REDESCOBRINDO SABORES

Além disso, a Quaresma também é uma oportunidade para redescobrir sabores e ingredientes menos consumidos durante o restante do ano. Grãos como lentilha, grão-de-bico, bem como pratos à base de arroz, se tornam protagonistas. Sopas e caldos, preparados com legumes frescos e ervas, ganham destaque na mesa, proporcionando conforto e nutrição.

O mais importante, no entanto, é lembrar que a Quaresma vai além da alimentação. Ela convida os fiéis a refletirem sobre seus hábitos, priorizando a simplicidade, a generosidade e o cuidado com o próximo. Ao adotar uma alimentação mais humilde durante esse período, temos a oportunidade de nos reconectar com nossas raízes culturais e espirituais, valorizando o que é essencial e celebrando a vida com gratidão.

Portanto, neste período quaresmal, aproveite para dar um toque especial às suas refeições, explorando os sabores da tradição, e fazendo da comida um momento de contemplação e respeito pela nossa fé e história.

TORTA CAPIXABA

Ingredientes:

- **1** kg de bacalhau dessalgado e desfiado
- **500** g de siri desfiado e cozido
- **500** g de caranguejo desfiado e cozido
- **500** g de camarão cozido
- **500** g de badejo ou outro peixe desfiado e cozido
- **1/2** kg de palmito natural previamente cozido, ou 2 vidros
- **15** ovos
- **3** tomates picadinhos
- **3** cebolas picadinhas
- **12** dentes de alho picadinhos
- **4** maços de coentro picadinhos
- **3** maços de cebolinha picadinha
- **20** colheres de sopa de azeite extra-virgem
- **250** g de sururu cozido (opcional)
- **Sal** a gosto
- **Pimenta** a gosto
- **Azeitonas** para decorar
- **Rodelas** de cebola para decorar

CREDITO



Modo de preparar

1. Em uma panela, coloque 3 colheres de sopa de azeite para dourar, 2 dentes de alho amassados e 1/2 cebola picadinha;
2. Acrescente 1/2 tomate picadinho e deixe quase desmanchar;
3. Coloque, então, coentro e cebolinha bem picadinhos, sal e pimenta a gosto;
4. Acrescente o fruto do mar que quer preparar e deixar ferver até cozinhar.
5. Reserve;
6. Repita o processo para cada fruto do mar e também para o palmito;
7. Essas moquecas não devem ter caldo para a que a torta não fique molhada;
8. Depois das moquecas prontas, misture tudo, mexendo sempre para ela dar uma secadinha e para que todos os ingredientes formem uma mistura homogênea;
9. Depois, bata 6 claras em neve, adicione as gemas e misture na torta para dar liga, com ela ainda no fogo;
10. Quando ela estiver sequinha, coloque num tabuleiro untado com azeite, decore com rodelas de 3 ovos cozidos, azeitonas e rodelas de cebola (opcional);
11. Bata mais 6 claras em neve, coloque as gemas e espalhe, cobrindo toda torta capixaba;
12. Leve ao forno médio até que essa cobertura fique douradinha;
13. Sirva com arroz branco, salada de verduras e um bom vinho tinto.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Vinhos no bloquinho da "ressaca"

Quem disse que só de cerveja e caipirinha vive o carnaval? Se você é um amante de vinhos e quer levar sua bebida favorita para curtir o bloquinho, temos boas notícias: é possível, sim! Embora o feriado tenha passado, alguns bloquinhos vão fazer a "ressaca" do carnaval neste fim de semana.

DIVULGAÇÃO



E não estamos falando de abrir uma garrafa de Bordeaux no meio da folia (embora não haja regras para a felicidade). Mas, com algumas dicas e escolhas certas, o vinho pode ser o parceiro perfeito para sua curtição no bloquinho.

Antes de sair desfilando com uma taça de cristal na mão, é bom pensar na praticidade. A seguir, algumas opções de vinhos que combinam com o calor, o ritmo e a alegria do carnaval.

E por falar em praticidade, a primeira dica vai para o vinho em lata. Perfeito para o bloquinho, ele é leve, fácil de carregar e não precisa de taça ou saca-rolhas. Além disso, muitos rótulos trazem opções refrescantes como frisantes, rosés e brancos leves. O Vivant Rosé (Brasil) e o Undurraga Sauvignon Blanc (Chile) são boas opções.

O calor e o clima de festa pedem uma bebida festiva. E não há bebida mais festiva do que um espumante! As versões brut ou demi-sec são ótimas para o calor, e as garrafinhas de 187ml (conhecidas como "baby") são ideais para levar na bolsa térmica. Destaque para o Freixenet Cordon Negro (Espanha) e o Salton Ouro Brut (Brasil).

Se você quer um toque ainda mais tropical, o clericot pode ser a escolha certa. Misture vinho branco, rosé ou espumante com frutas picadas, um toque de suco cítrico e gelo. Sirva em um copo térmico e pronto: refrescância e sabor na medida!

Para os amantes dos tintos, vai uma dica: os tintos encorpados podem pesar no calorão. Então dê preferência a opções mais leves como Pinot Noir, Gamay ou um Garnacha. Dê uma leve resfriada antes de sair de casa e aproveite. Luiz Argenta Pinot Noir (Brasil) e Izadi Garnacha (Espanha) são opções leves e com boa relação custo x benefício.

E não se esqueça. Para sair no bloquinho, escolha embalagens práticas. Latas, garrafas pequenas ou garrafas térmicas são as melhores opções. Use um copo térmico, que além de manter a temperatura, ajuda a evitar acidentes. Evite garrafas de vidro. Além de serem proibidas em muitos locais, são perigosas se quebrarem. E por fim, leve um cooler ou uma bolsa térmica. Assim, você garante seu vinho sempre na temperatura ideal.

No fim das contas, a regra é simples: beba o que você gosta e aproveite! O bloquinho é para se divertir, e se for com uma boa taça na mão (ou uma lata estilosa), melhor ainda.

NO DE GRAVATA

Gabriel Gomes
nodegravata@eshoje.com.br



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



Guilherme Marinho e Aline Amaral, curtindo feriadão de carnaval ao lado dos filhos Maria Alice e João Guilherme



Ana Forattini em Morro de São Paulo



Cristiane Tumo e Rodrigo Carvalho: Dias de descanso e lazer em Orlando



Em Nova Iorque, Valter Tavares, Mayara Batista e o pequeno Heitor, em um registro na ponte Brooklyn

Briga de gente grande

O leilão do Grupo Itapemirim será "briga de gente grande". Isso porque, na nova sugestão de edital, a administradora judicial do processo de falência, a EXM Partners, incluiu como exigência que a empresa que participar vai ter que provar com documentos que possui capacidade econômica para, de forma isolada, e não em consórcio, operar a totalidade das 125 linhas de ônibus rodoviários interestaduais.

Não há uma vedação explícita quanto à formação de consórcio de empresas, mas caso a exigência passe, até mesmo para a criação de grupos consorciados, os integrantes terão de apresentar essa capacidade isolada de operação única. Também não significa que logo após vencer o leilão a empresa terá de assumir as 125 linhas de uma só vez. A transição de 90 dias é prevista, mas a capacidade econômica terá de ser comprovada antes mesmo da participação no leilão. Além disso, não há fornecedor no mercado que possa atender em 90 dias a uma encomenda de ônibus tão grande. Assim a empresa terá já de possuir parte da frota necessária para ir assumindo durante a transição.

Aniversariantes da semana: Eduardo Wandekoken, Pablo da Silva, Edgard Nascimento e José Carlos Montenegro (7); Roselaine Isidório, Vera Bittencourt, André Portugal e Wanderson Ferreira (8); Maria Rita Ribeiro, Flávio Paes, Rafaella Senna e Carina Novaes (9); Lucia Dornellas, Aline Dias, Jair de Assis, Dedé Castro e Antonio Marx (10); Michele Lima, Gustavo Lirio, Marlon Passos e Lucianne Sarcinelli (11); Bárbara Vidal, Williane Vargas. Joacles Costa e Beiker da Silva (12); Viviane Silva, Rafael Ramos, Diego Maciel e Clara Rubens Nogueira (13). Felicidades!


A HISTÓRIA
DO FUTEBOL
CAPIXABA COMO
VOCÊ NUNCA VIU!
Só no ES Hoje.
Apoio
BANESTES
crescemos juntos
CESAN
Sesc
Fecomércio ES
Senac
COROA
Realização
Rádio
ESHJ