



ESHOJE



ANOS DE
ESPÍRITO
SANTO

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 15 de maio de 2026)) Ano XXV)) Nº 1300
Edição Gratuita Semanal)) www.eshoje.com.br

/eshoje @eshoje eshoje eshoje

GOVERNO DO ES

ESHOJE

DIVULGAÇÃO

POLÍTICA

Ricardo lidera em São Mateus)) 5



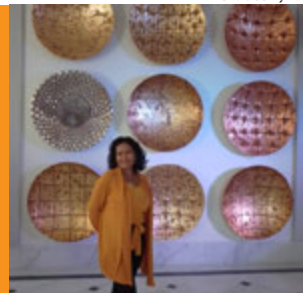
COLUNA

A tragédia anunciada e ignorada)) 7



CULTURA

Sabores em forma de arte na galeria)) 9



IA é trunfo de criminosos virtuais no Espírito Santo

Estelionato e golpes digitais explodem no Estado utilizando clonagem de voz, deepfakes e fraudes cada vez mais sofisticadas; são mais de 110 casos por dia)) 3

DIVULGAÇÃO



O PERIGO DE NORMALIZAR A EXAUSTÃO MATERNA)) 4

Sono fragmentado, culpa e sobrecarga silenciosa nos primeiros anos de maternidade afetam saúde física e emocional e até as relações sociais de milhares de mulheres

DIVULGAÇÃO



Capixaba domina o mundo da capoeira

Capoeirista Janaely Gata conquista cinturão internacional e confirma hegemonia no maior torneio da modalidade)) 8

O MERCADO DO VINHO TRANSBORDOU

Excesso de rótulos desafia vinícolas mundo afora e muda lógica do consumo)) 10

FOTO DA SEMANA

DIVULGAÇÃO

O Hospital Evangélico de Vila Velha (HEVV) realiza uma campanha de conscientização sobre a doação de órgãos e tecidos nos principais terminais urbanos do município. A ação começou nesta terça (12), no Terminal do Ibes, e seguirá nos próximos dias nos terminais de Itaparica e Vila Velha. O objetivo é ampliar o acesso à informação, esclarecer dúvidas e incentivar o diálogo familiar sobre o tema.

EDITORIAL**Entre fraudes e exaustão**

Há algo em comum entre a mãe que passa anos dormindo mal e o pai que transfere R\$ 4,8 mil acreditando salvar a filha de um perigo imediato: ambos foram vencidos pela exaustão emocional de uma sociedade permanentemente em alerta.

As duas reportagens desta edição revelam sintomas diferentes de um mesmo tempo histórico. De um lado, o avanço dos crimes digitais impulsionados pela inteligência artificial transforma afeto, confiança e vínculos familiares em ferramentas de manipulação. Do outro, a romantização da sobrecarga materna normaliza um estado contínuo de esgotamento físico e mental entre mulheres que vivem sob pressão permanente.

O elo entre essas histórias não está apenas na tecnologia ou na maternidade. Está no colapso silencioso da capacidade humana de descansar, refletir e desconfiar.

Os golpes com clonagem de voz representam mais do que um avanço técnico do crime. Eles expõem uma sociedade emocionalmente vulnerável. O criminoso já não depende apenas da ingenuidade da vítima. Ele explora medo, urgência e desespero. Ataca o cérebro cansado, acelerado e incapaz de processar racionalmente uma situação de tensão extrema.

É sintomático que especialistas

defendam hoje a lógica da “confiança zero”, numa era em que ouvir a voz de um filho já não basta para acreditar. A tecnologia evoluiu mais rápido do que nossa capacidade coletiva de proteção. E enquanto criminosos utilizam inteligência artificial para fraudes cada vez mais sofisticadas, o debate público ainda trata segurança digital como um tema secundário.

Mas existe outra violência acontecendo em silêncio dentro das casas: a naturalização da exaustão feminina. Durante décadas, vendeu-se a ideia de que uma “boa mãe” é aquela que suporta tudo sem reclamar. Dormir pouco virou prova de amor. Abrir mão da própria saúde passou a ser visto como parte inevitável da maternidade. O resultado é uma geração de mulheres funcionando no limite, convivendo com ansiedade, culpa e privação de sono crônica como se isso fosse apenas rotina.

O problema é que corpos cansados adoecem. Mentes sobrecarregadas também. Há uma perversidade social em transformar sofrimento

em virtude. Quando mães acreditam que descansar é egoísmo, e quando cidadãos vivem em estado constante de tensão diante de fraudes digitais cada vez mais sofisticadas, estamos falando de uma sociedade que perdeu a capacidade de proteger emocionalmente seus próprios indivíduos.

A inteligência artificial não criou a manipulação humana nem a sobrecarga emocional. Apenas potencializou fragilidades que já existiam. O criminoso utiliza tecnologia para explorar emoções. A cultura utiliza culpa para explorar mulheres. Em ambos os casos, o resultado é o mesmo: pessoas emocionalmente drenadas, vulneráveis e adoecidas.

Talvez o grande desafio desta década não seja apenas tecnológico, mas humano. Aprender novamente a desacelerar, verificar, dividir responsabilidades e estabelecer limites pode se tornar uma questão não apenas de saúde mental, mas de sobrevivência social. Porque numa sociedade exausta, pensar com clareza virou ato de resistência.

ESPAÇO DO LEITOR**Maternidade e sobrecarga**

A responsabilização quase exclusiva das mães pela educação e pelo desenvolvimento das crianças revela uma falha estrutural. Embora recaia sobre elas o peso do cuidado, evidências mostram que o desenvolvimento infantil é influenciado também pela saúde mental paterna e pelo contexto familiar como um todo. Ainda assim, a cobrança cultural segue concentrada sobre as mulheres. Há uma contradição central na modernidade: fala-se em autocuidado, mas não se transformam as condições que o tornam possível. Sem redistribuição de responsabilidades, a valorização individual se torna apenas mais uma cobrança. Nos últimos anos, o debate sobre o cuidado como um trabalho fundamental e desigualmente distribuído tem ganhado força. Sem políticas públicas efetivas (como acesso à saúde mental, educação integral e licenças parentais) a maternidade seguirá sendo um espaço de sobrecarga. É necessário deslocar a pergunta central de nossa sociedade: não se trata de questionar “como as mães podem aguentar?”, mas sim “por que permitimos que elas sigam sozinhas?”. Uma experiência que exige o autoapagamento não é dotada de respeito; é uma forma sutil de violência institucionalizada contra a humanidade da mulher. Reconhecer a potência das mães não deve significar a naturalização de sua sobrecarga. Mulheres realizam feitos extraordinários, mas esse heroísmo não pode continuar sendo usado como justificativa para que continuem sem suporte. Transformar a maternidade em um espaço de cidadania exige mudanças culturais, políticas e relacionais. Só assim será possível construir uma sociedade mais justa para mulheres e crianças, convocando também os homens ao exercício efetivo do cuidado.

Berenice Shakti

Antirracismo

O racismo não é um fenômeno natural; é uma construção social e sistêmica que estrutura privilégios e desvantagens. É uma instância de poder criada e sustentada pelos brancos que, por isso, têm o dever ético de atuarem ativamente na sua desconstrução. Não basta mais se ancorar em frases feitas e ridículas como: “tenho amigos negros” ou “os ne-

gros são mais racistas que os brancos”. Em uma sociedade estruturalmente desigual, a neutralidade acaba sendo uma forma de conivência. Não ser racista, mas ser cúmplice de racismo, ao final, é a mesma coisa. Abraçar o discurso antirracista exige que o indivíduo branco saia da zona de conforto e reconheça sua branquitude como um lugar de privilégio simbólico e material. O antirracismo não é sobre culpa, que é um sentimento paralisante, mas sobre responsabilidade, que funciona como um motor para a mudança real. Reconhecer o próprio privilégio e usá-lo para abrir portas e derrubar muros é o ato mais honesto e corajoso que uma pessoa branca pode realizar hoje. Nós negros precisamos de vocês brancos nesta batalha. Mexam-se.

Du Prazeres

Isso a IA não imita

A sensibilidade humana é construída por vivências, condicionamentos sociais e dilemas éticos, dimensões que não se desenvolvem sem a experiência concreta da vida. Enquanto a máquina entrega respostas, o valor real do trabalho humano reside na capacidade de formular as perguntas certas e de se abrir para realidades diferentes. As máquinas podem ampliar a eficiência, mas não conseguem prover as habilidades relacionais que sustentam o compromisso e a colaboração. A conexão humana genuína nasce da autenticidade, o oferecimento de uma face verdadeira ao outro, e da atenção plena, expressa na disposição de estar presente em um diálogo, ouvindo e refletindo sobre o que se escuta. À medida que funções de controle burocrático e tratamento de dados tendem a ser absorvidas pela IA, a capacidade de construir confiança e estabelecer vínculos permanece como o verdadeiro motor da geração de valor. Isso porque a colaboração não é um ato espontâneo, mas um processo que exige aprendizado, maturidade e, acima de tudo, intencionalidade. No fim, o grande diferencial daqui para frente será a capacidade de integrar a tecnologia aos propósitos humanos, lembrando que tudo o que construímos é, em última instância, feito por pessoas e para pessoas.

Reinaldo Rachid

Crimes virtuais no ES entram na era da IA

Clonagem de voz e fraudes digitais já causam milhares de prejuízos no Estado; em média, são mais de 110 casos de fraudes virtuais por dia

GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

O avanço dos golpes digitais com uso de inteligência artificial já preocupa autoridades e especialistas no Espírito Santo. Casos de clonagem de voz, mensagens hiperpersonalizadas e até vídeos manipulados têm se tornado cada vez mais frequentes e sofisticados, dificultando a identificação das fraudes pelas vítimas.

“Pai, me ajuda. Estou desesperada”. A frase, dita com a voz idêntica à da própria filha, fez o serralheiro Antônio Adjaci agir sem pensar duas vezes. Morador de Cariacica, ele acreditou que a filha estava em perigo e precisava de ajuda urgente. Minutos depois, descobriria que tinha sido vítima de um golpe sofisticado com uso de inteligência artificial.

A ligação aconteceu no início da noite. Do outro lado da linha, uma mulher chorava, dizendo que havia perdido o celular, estava sendo ameaçada e precisava de dinheiro imediato para conseguir voltar para casa.

Desesperado, ele continuou na ligação enquanto a suposta filha pedia que ele não desligasse o telefone. Em meio ao nervosismo, recebeu uma chave Pix e fez uma transferência de R\$ 4,8 mil.

A desconfiança só surgiu minutos depois, quando conseguiu contato com a filha verdadeira. Ela estava em casa e não fazia



DIVULGAÇÃO

“Quando ouvimos o timbre exato de um filho ou de um colega, o cérebro desarma suas defesas analíticas. É isso que torna esse tipo de fraude tão perigoso”

WAGNER PERIN, Ufes



DIVULGAÇÃO

Em um mês, foram 3,5 mil casos de estelionatos e fraudes virtuais no ES, inclusive com uso de IA

ideia do que havia acontecido.

“Na hora, eu senti um vazio. Parece que arrancam o chão da gente. Porque não é mais aquele golpe grosseiro, eles entram na mente da pessoa”, conta.

FRAUDE COM SOFISTICAÇÃO

O caso é um exemplo de um tipo de crime que tem avançado no Espírito Santo: os chamados

NÚMEROS

3.498

Vítimas de estelionato e fraudes virtuais no ES em apenas 1 mês

112

Casos de estelionato e fraudes virtuais é a média por dia no ES

1,1 milhão

De tentativas no País em 1 mês

Técnicas de manipulação

PARA WAGNER, o diferencial desses golpes é justamente a manipulação emocional. Ele explica que os criminosos usam técnicas de engenharia social, criam senso de urgência, impedem a vítima de pensar e exploram relações afetivas ou figuras de autoridade.

Mesmo assim, o analista alerta que alguns sinais podem ajudar na identificação das fraudes. Entre eles, áudios excessivamente “limpos”, ausência de pausas naturais para respiração, entonações estranhas e dificuldade do golpista em responder pergun-

golpes digitais com uso de inteligência artificial, incluindo clonagem de voz e mensagens altamente personalizadas. A tecnologia permite que criminosos reproduzam falas humanas com poucos segundos de áudio retirados de vídeos publicados nas redes sociais.

Os números mostram que o problema deixou de ser pontual. Dados da Secretaria de Estado da Segurança Pública (Sesp) apontam que, somente em janeiro de 2025, o Espírito Santo registrou 3.489 vítimas de estelionato e fraudes virtuais, média de 112 casos por dia. O Observatório da Segurança Pública também contabilizou cerca de 25 mil denúncias de crimes digitais no estado em um ano.

Em nível nacional, o cenário também preocupa. Segundo a Serasa Experian, o Brasil registrou mais de 1,1 milhão de tentativas de fraude apenas em feve-

reiro de 2025, o equivalente a uma ocorrência a cada 2,2 segundos. A empresa alerta que criminosos têm usado inteligência artificial para criar golpes cada vez mais sofisticados e personalizados.

Outro levantamento da Serasa aponta que 51% dos brasileiros já foram vítimas de algum tipo de fraude, e mais da metade dessas pessoas teve prejuízo financeiro.

10 ALERTAS

Com o avanço dos golpes digitais envolvendo clonagem de voz, mensagens falsas e vídeos manipulados, especialistas alertam que a atenção aos detalhes pode evitar prejuízos financeiros e emocionais. O professor e analista de Tecnologia da Informação da UFES, Wagner de Andrade Perin, listou orientações importantes para dificultar a ação dos criminosos.

1. Desconfie de pedidos urgentes de dinheiro
2. Nunca faça transferências sob pressão
3. Ligue para a pessoa por outro canal
4. Crie uma palavra-chave com a família
5. Evite exposição excessiva nas redes sociais
6. Observe se a voz parece “perfeita demais”
7. Preste atenção em sotaques e expressões estranhas
8. Faça perguntas muito específicas
9. Não permaneça em chamadas longas sob ameaça
10. Adote a lógica da “confiança zero”

Especialista: “Realidade frequente e alarmante”

PARA O professor e analista de Tecnologia da Informação da Superintendência de Educação a Distância da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), Wagner de Andrade Perin, o Espírito Santo já vive uma nova fase dos crimes digitais. Infelizmente, o que antes eram casos isolados reportados em grandes centros, como São Paulo, já se tornou uma realidade frequente e alarmante no Espírito Santo”, afirma.

Segundo ele, um dos exemplos mais recentes é o chamado “golpe do falso advogado”, em que criminosos utilizam clonagem de voz para se passar por profissionais da área jurídica e solicitar pagamentos indevidos às vítimas.

“A OAB-ES relatou recentemente que criminosos estão clonando a voz de advogados capixabas para solicitar falsas custas processuais diretamente aos clientes. Quase mil pessoas já foram lesadas no estado apenas com essa modalidade”, destaca.

Perin explica que a facilidade de acesso às ferramentas de inteligência artificial tornou os golpes mais simples de serem executados. Ele alerta ainda que a principal arma dos golpistas não é apenas a tecnologia, mas o impacto emocional causado nas vítimas. “Quando ouvimos o timbre exato de um filho ou de um colega, o cérebro desarma suas defesas analíticas. É isso que torna esse tipo de fraude tão perigoso”, completa.

A clonagem de voz e os chamados deepfakes funcionam a partir da coleta de pequenos trechos de áudio e vídeo publicados pelas próprias vítimas nas redes sociais. Segundo o professor e analista de Tecnologia da Informação Wagner Perin, os criminosos utilizam ferramentas de inteligência artificial capazes de mapear características específicas da voz humana, como sotaque, timbre, pausas e forma de falar. “Com apenas alguns segundos de áudio limpo, a tecnologia consegue criar uma reprodução extremamente fiel da voz da pessoa”, explica.

De acordo com o professor, o processo começa com a coleta de dados, muitas vezes retirada de vídeos públicos, áudios vazados no WhatsApp ou até ligações automáticas. Depois, ferramentas de síntese de voz treinam modelos capazes de reproduzir falas inéditas a partir de comandos de texto.

Além dos áudios, já existem plataformas que conseguem sincronizar voz e imagem, criando vídeos falsos em tempo real. “Hoje já é possível produzir vídeos em que o rosto da pessoa se movimenta em perfeita sincronia com um áudio fraudulento”, alerta.

A rotina de exaustão silenciosa na maternidade

Sobrecarga, vigilância constante e culpa afetam descanso e saúde de muitas mães

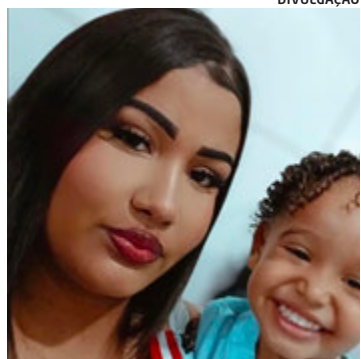
GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

A maternidade transforma a rotina, o corpo e também o sono da mulher. Entre despertares noturnos, preocupação constante com os filhos e a sobrecarga física e emocional, muitas mães passam anos convivendo com noites mal dormidas e, na maioria das vezes, enxergando isso como algo “normal”. O problema é que a privação contínua de sono pode trazer consequências importantes para a saúde física e mental.

Segundo a pneumologista e especialista em medicina do sono Jéssica Polese, o cérebro materno passa por adaptações desde a gestação, tornando a mulher biologicamente mais alerta aos estímulos relacionados ao bebê. Mesmo após os filhos crescerem, muitas mães continuam apresentando um padrão de sono mais leve, fragmentado e vigilante.

“A maternidade altera profundamente a relação da mulher com o sono. Durante a gestação e, principalmente, após o nascimento do bebê, o organismo entra em um estado de alerta constante. Muitas mães passam a dormir de forma mais superficial, acordam com facilidade e permanecem anos priorizando as necessidades dos filhos acima do próprio descanso”, explica a médica.



DIVULGAÇÃO

“Tem filho, trabalho, casa, preocupações, e muitas vezes a mulher vai deixando ela mesma por último sem nem perceber”

MAYSA BRITIS, empresária

Além das demandas práticas da maternidade, fatores emocionais também influenciam diretamente na qualidade do sono. Ansiedade, preocupação excessiva, carga mental elevada e a tentativa de conciliar múltiplas funções fazem com que muitas mulheres tenham dificuldade para relaxar, mesmo quando finalmente conseguem deitar.

EXAUSTÃO NORMALIZADA

“A sociedade romantizou a exaustão materna. Existe quase uma ideia de que ser uma boa mãe é estar sempre cansada, sempre disponível e abrir mão do próprio bem-estar. Mas o sono não é luxo. Dormir bem é uma necessidade biológica e uma condição essencial para a saúde cardiovascular, imunidade, memória, equilíbrio hormonal e saúde mental”, ressalta Jéssica.

A privação prolongada de sono pode aumentar os riscos de ansiedade, depressão, irritabilidade, alterações metabólicas e até doenças cardiovasculares. Em alguns casos, sintomas persistentes como fadiga intensa, ronco, despertares frequentes e sonolência excessiva podem indicar distúrbios do sono, como insônia e apneia — condições que muitas vezes passam despercebidas entre mães sobrecarregadas.

Outro ponto destacado pela especialista é que muitas mulheres só percebem o impacto do sono anos depois, quando o corpo começa a dar sinais mais intensos de esgotamento.

“Muitas mães chegam ao consultório dizendo que não dormem bem há anos. Elas se acostumaram a ‘funcionar’ cansadas. O problema é que o organismo cobra essa conta. A longo prazo, o sono ruim afeta produtividade, humor, relacionamentos e, principalmente, a saúde”, afirma.

Para a médica, o primeiro passo é justamente abandonar a ideia de que descansar é egoísmo. Pequenas mudanças na rotina, divisão mais equilibrada das responsabilidades familiares e atenção aos sinais do corpo podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e, consequentemente, a qualidade de vida das mães.

“Cuidar da mãe também é cuidar da família inteira. Uma mulher descansada consegue viver a maternidade de forma mais saudável, mais presente e com menos sofrimento silencioso”, conclui.



DIVULGAÇÃO

Privação prolongada de sono aumenta risco de ansiedade, depressão e até de doenças cardiovasculares

O cérebro que não desliga

ALÉM DO impacto físico, a privação de sono durante a maternidade também interfere diretamente na saúde emocional das mulheres. Ansiedade, irritabilidade, sensação constante de esgotamento e dificuldade de concentração estão entre os sintomas mais frequentes em mães que convivem com noites fragmentadas e pouco descanso.

Segundo a neuropsicóloga Jaqueline Maia, existe uma alteração biológica importante no cérebro materno após o nascimento do bebê, fazendo com que muitas mulheres permaneçam em estado constante de vigilância, mesmo durante o descanso.

“O sono materno é impactado por uma mudança biológica real. O cérebro entra em estado de alerta máximo para proteger o bebê e cria uma espécie de radar que nunca desliga. Por isso, o sono se torna mais leve, fragmentado e menos reparador. Não é apenas cansaço físico, mas o esgotamento de um cérebro que funciona em vigilância constante”, explica.

A especialista destaca que a privação prolongada de sono também pode aumentar o risco de ansiedade e depressão pós-parto, já que o organismo passa a funcionar em estado contínuo de estresse e sobrecarga emocional. “Dormir

mal não é apenas um incômodo. Sem o sono profundo, a química do cérebro se desregula e o cortisol, que é o hormônio do estresse, aumenta. Isso cria um ciclo em que a mãe está exausta, mas o corpo permanece tão acelerado que ela não consegue relaxar nem quando tem oportunidade de descansar”.

Outro ponto abordado pela especialista é a culpa que muitas mulheres sentem ao tentar priorizar o próprio descanso. A pressão para estar disponível o tempo inteiro faz com que o cérebro permaneça em estado constante de alerta, dificultando, inclusive, momentos de relaxamento e recuperação emocional.

Entre o amor e o cansaço

SOBRECARGA FÍSICA e mental é uma realidade conhecida pela empresária Maysa Britis, de 23 anos, mãe de Samuel Britis, de 4 anos. Ao mesmo tempo em que divide a administração da pequena confeitaria Doces da May com a própria mãe, ela também vivencia os desafios de equilibrar maternidade, trabalho e vida pessoal em uma rotina intensa, marcada por noites curtas e pouco tempo de pausa.

Segundo Maysa, o cansaço feminino ainda é tratado com naturalidade dentro de muitas famílias, como se abrir mão do descanso fosse parte obrigatória da maternidade.

“Depois que me tornei mãe, entendi na prática o que é viver cansada e continuar funcionando

mesmo assim. A rotina não para. Tem filho, trabalho, casa, preocupações, e muitas vezes a mulher vai deixando ela mesma por último sem nem perceber”, relata.

A empresária conta que a maternidade também ampliou sua percepção sobre a própria mãe e a sobrecarga emocional que acompanha muitas mulheres ao longo da vida. Para ela, existe uma cobrança silenciosa para que mães estejam sempre disponíveis, produtivas e emocionalmente fortes, mesmo quando estão esgotadas.

“Fui mãe muito cedo e posso afirmar que só passei a entender a minha mãe depois que tive o meu filho. Hoje eu percebo que o fardo que ela carregou — e ainda carrega

— é muito pesado. Ser mãe me tornou uma filha melhor”, desabafa.

Na prática, o resultado aparece no corpo e na mente. A dificuldade para desacelerar, os despertares frequentes durante a noite e a sensação constante de exaustão acabam sendo incorporados à rotina como algo comum, quando deveriam ser vistos como sinais de alerta.

“A gente cresce ouvindo que mãe aguenta tudo, mas ninguém consegue ficar bem vivendo constantemente exausta. Descansar não deveria ser visto como privilégio ou culpa. Quando a mãe consegue dormir melhor e ter momentos de pausa, isso muda completamente a forma como ela vive a maternidade e até os relacionamentos dentro de casa”.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Pesquisa 1

GOVERNO DO ES



Pesquisa Perfil/ES Hoje mostra Ricardo na frente em São Mateus

São Mateus é um dos pilares estratégicos do Espírito Santo, ocupando posição de destaque tanto no cenário econômico quanto no tabuleiro político estadual, especialmente no Norte Capixaba. Não à toa, o **ES Hoje** iniciou uma rodada de pesquisas eleitorais nos municípios por São Mateus, cuja

maioria do eleitorado se diz de esquerda, mas não eleitora de Helder Salomão (PT) para o Governo do Estado.

Pesquisa 2

A preferência das pessoas que responderam à pesquisa do Instituto Perfil para o **ES Hoje**, em São Mateus, é pelo nome de Ricardo Ferraço (MDB) (26,99%). Isso em cenário estimulado, incluindo os nomes de Helder (5,63%), Lorenzo Pazolini (21,85%), Magno Malta (7,12%) e Paulo Hartung (12,58%).

Pesquisa 3

Em cenário apenas com Pazolini e Helder, Ricardo lidera com mais de 35% e chega a 37,58% em eventual disputa direta com o ex-prefeito de Vitória.

Pesquisa 4

A pesquisa está detalhada em eshoje.com.br, trazendo avaliação do mandato do prefeito Marcus Batista, a disputa ao Senado e as forças para a Câmara dos Deputados e Assembleia Legislativa.

Fora de pesquisa...

... nos bastidores da política, os nomes de Serginho Vidigal (Podemos) e do deputado federal Evair de Melo (Republicanos) despontam como as maiores apostas de vitória nas eleições para deputado federal. Serginho é sempre citado quando o assunto é vice-governadoria na chapa de Ricardo (MDB), enquanto Evair segue tentando viabilizar candidatura ao Senado.

Falando em Senado...

... o presidente do Progressistas-ES e da federação União Progressista no Espírito Santo, Da Vitória, também segue buscando espaço para concorrer ao Senado. E mais: quer que sua eventual candidatura seja o palanque do presidencialista Flávio Bolsonaro em território capixaba. Diz que está com Ricardo Ferraço (MDB) para governador, mas não com a esquerda.

Esquerda não

Da Vitória se nega a ficar com a esquerda em qualquer configuração de aliança política nas eleições de 2026 e esta-

ria em um grupo dentro da federação UP que defende o descarte do nome do ex-prefeito da Serra, Sergio Vidigal (PDT), para a vice de Ricardo. Fato é que todo o clã Vidigal está sendo cotado, pela força política que detém no maior colégio eleitoral do Espírito Santo. Até o nome de Sueli.

Serra sim!

Com mais de 361,4 mil eleitores e o perfil bairrista do eleitorado, o grupo base da candidatura à reeleição de Ricardo Ferraço (MDB) avalia a importância de que o nome do vice seja da Serra. Para além do triângulo Sergio-Serginho-Sueli, há Capitã Andressa. Na Serra, um grupo é Vidigal e outro é Pablo Muribeca, republicano como o adversário direto de Ricardo, Lorenzo Pazolini.

Ainda sobre...

... Flávio Bolsonaro, o filho do ex-presidente Jair Bolsonaro e pré-candidato do PL à Presidência da República tem que explicar aos seus correligionários, como Neucimar Fraga, sobre o áudio pedindo patrocínio fi-

nanceiro ao banqueiro Daniel Vercaro. "O Flávio errou, decepcionou milhões de brasileiros que acreditavam e depositavam nele muita confiança". Com a palavra, Magno Malta!

Alô, polícia!

Tem político forte na Grande Vitória que andou dando golpe do cartão de crédito. Usava e depois contestava na Justiça, dizendo que havia sido clonado. Se faz isso, imagina o que pode ter burlado com processos licitatórios e adesão de atas. A ver!

Licitação

Há um movimento de empresas que atuam em lavanderia hospitalar para a criação de uma entidade que defenda lisura em licitações no ES. Essa movimentação surge a partir das contratações da Fundação iNova Capixaba, de R\$ 4 milhões anuais desde 2022 e renovadas anualmente até agora. A entidade, que mantém contrato emergencial, suspendeu sine die (sem data para retorno) o Pregão 001/2026 após uma enxurrada de impugnações.

Somos diário. Seja no impresso ou no digital

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



@consorciosml

Dia do
GARI
parabéns!

16 DE MAIO

HUGO BORGES

João Gualberto

Redação@eshoje.com.br



A morte da terceira via

Escrevi, há algumas semanas, que o todo poderoso presidente nacional do PSD, Gilberto Kassab, estava em perfeitas condições de indicar um candidato do seu partido como alternativa à polarização entre Lula e os Bolsonaro nessas eleições.

O movimento que ele fez, no início do ano, foi muito inteligente e teve mesmo condições de criar uma candidatura que substituísse a de Tarcísio de Freitas, atropelado por Flávio Bolsonaro. Havia governadores bens avaliados cotados: Ratinho Junior do Paraná, Ronaldo Caiado do Goiás e Eduardo Leite, do Rio Grande do Sul.

Por vários motivos, a movimento acabou não dando certo. Ratinho Junior, atual governador do Paraná, abriu mão de concorrer, motivos da política local o afastaram da cena nacional. Eduardo Leite também preferiu tomar conta da sua liderança no Rio Grande do Sul. Vingou o nome de Ronaldo Caiado, líder histórico da direita de Goiás. Não me parece que tenha sido um resultado satisfatório por várias razões, cito duas: ele traz um legado de enfrentamento ao crime com muita dureza policial e uma distância muito grande dos maiores centros decisórios do processo elei-

toral brasileiro. Tende a ser uma candidatura minúscula, como a de Simone Tebet em 2022.

Há um vazio resultante do fracasso das manobras do Kassab. Nesse momento, quem tenta ocupar esse espaço é o ex-governador de Minas Gerais, Romeu Zema, a partir de sua imagem de um político não extremista e de um governo que tem boa passagem entre segmentos da direita que não quer aderir ao candidato da família Bolsonaro. Não sei se ele consegue emplacar seu nome de forma competitiva. Sei que ele terá, de qualquer forma, projeção nacional e não tem nada a perder.

O mais interessante é que as pesquisas, de uma forma geral, sinalizam que temos cerca de 20% de eleitores vinculados a um bolsonarismo raiz e outros 20% ligados à liderança de Lula, o que significa que temos um contingente superior à metade do eleitorado que não se alinha aos extremos

do espectro político. É patente nos meios em que circulamos o desejo de que surja uma terceira via forte, uma alternativa aos dois extremos.

Quanto aos extremos, o que estamos vendo é Lula e Flávio Bolsonaro se movimentando em busca dos eleitores mais moderados e que não gostariam, em princípio, de votar em nenhum dos dois. Existem sinais evidentes de que o candidato do PL está tentando se locomover rumo ao centro: tem dito que é o Bolsonaro que toma vacina, sua esposa gosta de afirmar que o reeducou para os temas mais sensíveis. Afinal, ele precisa se aproximar do eleitorado feminino, em grande parte responsável pela derrota de seu pai.

Lula tenta avançar mais nos segmentos que tradicionalmente votam nele: as mulheres mais pobres, os trabalhadores, os eleitores do Nordeste. Tem grandes dificuldades de lidar com as inovações na sociedade. Parece não entender o que quer a juventude pobre que rala em trabalhos sem garantia trabalhista e que busca, com grande esforço, prosperidade; nem os evangélicos; enfim, os segmentos que emergi-

ram recentemente no campo social. Não tem mais tempo de se reinventar em poucos meses.

Todo esse quadro torna a eleição muito imprevisível. Os movimentos serão difíceis para os dois maiores candidatos e uma terceira via não está instalada. O Zema é o que mais procura esse vazio, mas não dispõe de uma imagem que possa captar os eleitores moderados na mesma intensidade que o governador de São Paulo, mas ainda é muito cedo para saber o que ele conseguirá em termos eleitorais.

Quanto ao Flávio Bolsonaro, temos um governo improvável no Rio de Janeiro, de um desembargador que não quer seu nome nas sujeiras tão típicas daquele Estado. Para quem tem tantas denúncias de rachadinhas, teve tantos milicianos e bandidos rondando seu gabinete na Assembleia Legislativa, é um risco evidente, ainda mais que um adversário do bolsonarismo disputa, como favorito, as eleições para o governo estadual. Vamos esperar o que vai resultar das dezenas de apurações que estão em marcha, isso sem falar dos escândalos de Ciro Nogueira com o

Banco Master.

Está claro que para Eduardo Paes, do PSD, adversário da direita em seu Estado e aliado de Lula, que qualquer descoberta de envolvimento com fraudes e escândalos será potencializada. Na minha opinião, é um grande risco da candidatura da extrema direita disfarçada de moderada, tanto pelo impacto eleitoral no berço de Bolsonaro quanto pela repercussão nacional. Isso tudo torna o quadro eleitoral muito confuso e muito difícil de arriscar uma previsão.

Caso o eleitor moderado ache que o menor risco, diante de um quadro confuso, é Lula, a candidatura fica mais viável eleitoralmente. Mas, se ele não encontrar segurança ao votar no petista e Flávio não sair das armadilhas cariocas, um dos candidatos menores pode crescer. Enfim, estão todos os candidatos como o touro grego perdido em seu labirinto, onde o uso da força não basta. Será necessário usar de muita estratégia. Isso em contar que o eleitor de Zema e Caiado no primeiro turno, rejeitaram Lula e Bolsonaro e podem votar em qualquer um dos dois que for para o segundo turno. Uma baita confusão.

COLUNA FEU ROSA

As previsões

Sente-se. Acomode-se confortavelmente. E veja, com olhos de ver, estes alertas:

"Nós asseveramos que os EUA e o mundo continuam vulneráveis à próxima epidemia de gripe ou a uma pandemia que poderão causar mortes e incapacitações em larga escala, afetando severamente a economia mundial e drenando os recursos internacionais" (relatório divulgado em 2018).

"Uma profunda crise de saúde global é uma questão de 'quando', não de 'se'" (texto divulgado por um Diretor da Agência de Desenvolvimento Internacional dos EUA em 2017).

"A ameaça de uma pandemia é a principal preocupação envolvendo a saúde. Estamos prontos para respondê-la? Temo que a resposta seja negativa" (relatório de uma diretora do Conselho de Segurança Nacional dos EUA, datado de 2018).

"Temos previsto um evento global desta natureza desde 2005" (Jennifer Horney, diretora do programa de epidemiologia da Universidade de Delaware, EUA).

"A próxima ameaça pode não vir de uma gripe. Quase certamente terá origem em um vírus desconhecido, como ocorreu com a SARS, MERS e outras doenças infecciosas recentemente descobertas" (Bill Gates, dirigente de uma fundação dedicada ao estudo da saúde, em 2018).

Deixei para o final o alerta mais inacredi-

tável de todos. Era o dia 31 de julho de 2018. Li, no jornal, o seguinte texto: "Uma equipe de cientistas da Universidade Johns Hopkins, de Baltimore, EUA, simulou a propagação de um novo agente patogênico que se dissemina através da tosse e os resultados não podem ser mais preocupantes: a perda de controle da epidemia e uma mortalidade de até 10% da população mundial".

Pois é. Algo previsível e previsto, inacreditavelmente, pegou todos de surpresa em um mundo no qual berra-se em cada esquina ser a saúde uma prioridade! Ninguém estava preparado!

Mas deixemos a epidemia para lá. É muito complicada. Falemos de algo mais básico - do saneamento básico, por exemplo. Aos 27 de março de 2020 divulgou-se que 31,1 milhões de brasileiros (16% da população) não têm acesso a água fornecida por meio da rede de abastecimento.

Noticiou-se, ainda que 74,2 milhões de brasileiros (37% da população) vivem em áreas sem coleta de esgoto e outros 5,8 milhões não têm banheiro em casa. É complicado, isso. Muito complicado. Melhor voltarmos a falar da epidemia, algo mais simples de entender!

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

ARTIGO

Adolescentes e sono

"Vai dormir cedo". "Esse menino só quer saber de ficar acordado". "Na minha época isso não existia". Quem convive com adolescentes provavelmente já falou, ou ouviu, frases assim.

Mas o que muitas famílias não sabem é que o sono na adolescência não envolve apenas falta de rotina ou "má vontade". Existe uma mudança biológica importante acontecendo no cérebro nessa fase da vida.

Recentemente, tive acesso a um estudo publicado no Journal of Youth and Adolescence, intitulado Psychosocial Determinants of Sleep Behavior and Healthy Sleep Among Adolescents, que traz reflexões importantes sobre o comportamento do sono dos adolescentes. O estudo mostra que o sono nessa fase é influenciado não apenas pelo biológico, mas também por fatores emocionais, sociais e comportamentais.

Ou seja: ambiente familiar, apoio dos pais, rotina, excesso de telas e pressão escolar impactam diretamente na qualidade do sono.

Na adolescência, o cérebro passa por uma reorganização intensa. A produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono, sofre alterações, fazendo com que muitos adolescentes sintam sono mais tarde. Por isso, aquele adolescente que antes dormia cedo começa a querer ficar acordado até mais tarde naturalmente. O problema é que a vida continua começando cedo. Escola, provas, pressão, excesso de estímulos... e um cérebro que ainda está aprendendo a se regular.

E aqui entra um ponto importante: o exc-

so de telas. Muitos adolescentes passam horas no celular antes de dormir. O cérebro permanece acelerado e em estado de alerta. Resultado? Sono superficial, dificuldade para descansar e cansaço constante no dia seguinte.

E o impacto vai muito além do "mau humor". Dormir mal afeta memória, atenção, aprendizagem, ansiedade e irritabilidade. Ou seja: um adolescente privado de sono não é apenas alguém cansado. É um cérebro funcionando abaixo do necessário. O estudo também reforça algo importante: o apoio familiar faz diferença. Adolescentes com mais suporte emocional e rotina minimamente organizada tendem a apresentar melhor qualidade de sono.

Talvez a pergunta não seja "Como faço meu filho dormir cedo?". E sim: "Como posso ajudar esse cérebro em desenvolvimento a desacelerar?".

Diminuir telas antes de dormir, evitar excesso de estímulos à noite e manter horários minimamente consistentes ajudam muito.

Porque, às vezes, aquele adolescente irritado, sem foco e desmotivado... está apenas exausto. Sono é saúde mental. Sono também é desenvolvimento cerebral.

MARIA TEREZA SAMORA
Psicopedagoga Clínica

A melhor da capoeira é capixaba

Janaely Gata conquistou o Cinturão Peso-Leve Feminino do 11º Volta ao Mundo Bambas

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
redacao@eshoje.com.br

A capoeirista capixaba Janaely Gata conquistou o Cinturão Peso-Leve Feminino do Volta ao Mundo Bambas (VMB), maior torneio de capoeira profissional do mundo. Na 11ª edição do torneio, que terminou no último sábado (9) em Brasília (DF), ela venceu Julyana Kitana, do Rio de Janeiro, na final e revalidou o título que já havia conquistado em 2023 e 2024.

Representando o Grupo Acapoeira, Janaely Gata, ao lado da treinadora, a Mestra Baixinha, viajou com apoio do Programa Vai Atleta, da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport), que oferece transporte terrestre para atletas capixabas disputarem competições no País.

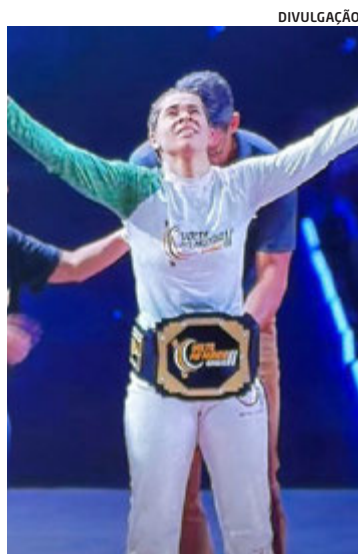
“Esse momento foi muito especial, porque desde 2022 estou correndo atrás”, disse Janaely após a conquista.

A 11ª edição reuniu competidores de diferentes regiões do Brasil e do exterior. Ao longo dos quatro dias, o evento incluiu também oficinas culturais e palestras educativas.

VAI ATLETA

Voltado ao apoio logístico

terrestre, o programa, sob gestão da Gerência Técnica Administrativa, disponibiliza transporte com motorista (vans e micro-ônibus) para delegações e equipes esportivas, facilitando o deslocamento para eventos e competições em diferentes regiões do País.



“Esse momento foi muito especial, porque desde 2022 estou correndo atrás”

JANAELY GATA, atleta



Na final, Janaely venceu a carioca Julyana Kitana e revalidou o título que conquistou em 2023 e 2024

Judoca capixaba conquista título na Arábia Saudita

NO ÚLTIMO sábado (9), o judoca capixaba Marcelo Yamate Vicentini brilhou no cenário internacional ao conquistar o título do 3º International Open Kingdome Clubs, realizado na Arábia Saudita. Além da medalha de ouro, o atleta foi peça fundamental para que o Clube Al Qadsiah conquistasse o título geral da competição.

Marcelo competiu na categoria Sênior até 66kg e teve uma campanha impecável. O brasileiro realizou quatro lutas e venceu todas por ippon, demonstrando superioridade técnica ao longo do campeonato. Na grande final, derrotou o russo Muaz Ezhaev, atleta com passagens pelas seleções russas

sub-18, sub-21 e sênior, além de campeão da primeira etapa deste mesmo evento.

O torneio reuniu atletas de alto nível de diversos países, entre eles Arábia Saudita, Bahrein, Egito, Marrocos, Argélia, Inglaterra, Uzbequistão, Cazaquistão, Azerbaijão e Rússia. A competição contou ainda com nomes importantes do judô mundial, incluindo atletas medalhistas em Grand Prix, Grand Slam, Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos.

Outro destaque da competição foi a participação de Laisa Yamate Vicentini, irmã de Marcelo, que também representou o clube saudita. Em seu primeiro evento competitivo interna-

cional, a atleta terminou na 5ª colocação, sendo superada por adversárias do Cazaquistão e do Egito. Apesar do resultado, Laisa teve uma atuação considerada muito positiva e promissora. Os irmãos foram acompanhados pelo pai, Gabriel Vicentini, treinador do Clube Al Qadsiah, localizado em Al Khobar, na região leste da Arábia Saudita.

“Estou muito feliz por esta conquista e por ajudar meu clube no título geral”

MARCELO VICENTINI, judoca

Muay thai transforma vida de crianças em VV

O CENTRO de Referência de Assistência Social (Cras) do bairro Interlagos, através da secretaria municipal de Assistência Social, oferece aulas de Muay Thai para as famílias atendidas nos períodos matutino ou vespertino, de segunda a sexta-feira. A modalidade esportiva é uma arte marcial com muitos benefícios incluindo a autoconfiança, disciplina e condicionamento físico.

As aulas para 45 crianças e adolescentes são realizadas no contraturno escolar. A iniciativa é conduzida pela educadora de Muay Thai, Marília Barbosa, desde o ano passado e está ganhando destaque no município. O projeto foi premiado

pelo Governo do Estado, no edital de Boas Práticas, com apoio da Rede Abraço. “A ideia é proporcionar aos alunos uma alternativa saudável de convivência e o esporte pode contribuir para mantê-los ocupados quando estão fora da escola”, destaca a educadora.

Além do desenvolvimento físico, as atividades trabalham valores como respeito, disciplina e autocontrole. Segundo a coordenadora do CRAS, Alessandra do Nascimento Oliveira Silva, outro desafio enfrentado atualmente pelas famílias é o excesso de tempo das crianças nas telas, e o esporte surge como um importante aliado.

As aulas têm resultados positivos e já existe a expectativa de ampliar as atividades com a criação de uma turma para mulheres.

As turmas são organizadas de acordo com a faixa etária dos alunos: Turma Kids: crianças de 6 a 9 anos; Turma Juvenil: adolescentes de 10 a 17 anos e Turma Adulto: acima de 18 anos.

Os interessados em participar devem procurar o CRAS do Interlagos, localizado na Avenida República, 288, de segunda a sexta-feira, no horário das 8h às 17h, próximo ao supermercado Casagrande, para verificar a disponibilidade de vagas conforme a faixa etária que deseje.



Além do físico, as atividades trabalham disciplina e autocontrole

Quando a gastronomia vira experiência artística

Mostra na Homero Massena aproxima alimentação, sensações e arte contemporânea

GIULIANO DE MIRANDA
giulianohistoria@hotmail.com

A Galeria Homero Massena recebe, a partir desta sexta-feira (15), às 17h, a exposição “Museu da Arte de Comer” (MAC), mostra que propõe uma aproximação entre gastronomia, arte contemporânea e experiência sensorial. Com entrada gratuita e classificação livre, a exposição segue aberta ao público até 11 de julho de 2026.

Resultado da parceria entre o Clã Arte Studio e o projeto de cozinha experimental Macunaíma, a mostra reúne vídeos, sons, registros fotográficos, receitas e documentos produzidos durante as experiências “Comer é Arte”, realizadas entre 2022 e 2024, entre Vitória e São Paulo.

O projeto investiga o ato de comer como experiência estética, afetiva e cultural, propondo reflexões sobre memória, percepção, convivência e território. Durante as ações, os participantes compartilhavam refeições coletivas inspiradas na culinária brasileira, enquanto diferentes linguagens artísticas aconteciam simultaneamente, como música, literatura, performance e videoarte.

Agora transformada em exposição, a pesquisa organizada pelo educador e gastrônomo Murilo Góes ocupa os espaços da galeria em formato imersivo, convidando

DIVULGAÇÃO



“A exposição trabalha o alimento como experiência afetiva, cultural e sensorial”

IVONE CARVALHO, gestora

o público a experimentar novas relações entre arte e alimentação.

NÚCLEO DE ESTUDOS

Fundado em 2000, o Clã Arte Studio atua como núcleo de estudos em arte contemporânea, desenvolvendo trabalhos voltados à aproximação entre artes cênicas e questões do presente. Já o projeto Macunaíma, criado em 2020, desenvolve pesquisas ligadas às culturas alimentares e às possibilidades de diálogo entre gastronomia e arte.

A exposição foi contemplada pelo edital nº 09/2023 de Artes Visuais da Secretaria da Cultura do Espírito Santo (Secult). Além da visitação gratuita, a programação contará com visitas mediadas, palestras e atividades formativas.

Segundo a gestora da galeria, Ivone Carvalho, a proposta amplia as possibilidades de leitura da arte contemporânea ao aproximar experiências cotidianas do espaço expositivo. Confira a entrevista abaixo.

Por que a Galeria Homero Massena decidiu receber a exposição?

Ivone Carvalho: A exposição “Museu da Arte de Comer” faz parte da programação dos projetos contemplados pelo edital de Artes Visuais da Secult. A Galeria Homero Massena acaba sendo um espaço muito aberto para experiências contemporâneas que dialogam com diferentes linguagens.

O que considero mais interessante nessa mostra é justamente a maneira como ela aproxima arte e vida cotidiana. A alimentação aparece não apenas como algo funcional, mas como memória, encontro e experiência coletiva. Isso cria uma conexão muito bonita com o público, porque parte de algo extremamente humano.

A galeria sempre teve uma relação forte com propostas experimentais. Então, receber uma exposição que mistura gastronomia, imagem, som e experiências sensoriais reforça essa característica do espaço.

Como a mostra aproxima arte e alimentação?

A exposição parte da ideia de pensar o ato de comer para além da alimentação em si. Ela trabalha o alimento como experiência afetiva, cultural e sensorial.

Os registros das ações “Comer é Arte” revelam encontros construídos em torno da convivência e das experiências compartilhadas. Enquanto as pessoas se reuniam em torno da comida, diferentes linguagens artísticas aconteciam ao



Exposição “Museu da Arte de Comer” acontece a partir desta sexta (15), na Galeria Homero Massena

mesmo tempo.

O mais interessante é perceber que o sabor não está ligado apenas ao paladar. Existem memórias, sons, imagens e emoções atravessando esse momento.

De que forma o público participa da experiência proposta?

O público participa de maneira muito sensorial. Não é uma exposição para apenas observar de fora. Existe um convite para que cada pessoa construa suas próprias relações com aquilo que está sendo apresentado.

Ao percorrer a mostra, o visitante encontra sons, vídeos, imagens, receitas e diferentes estímulos que despertam memórias e afetos ligados ao alimento e às experiências de convivência. Acho muito interessante a ideia de que cada visitante pode sair da exposição com leituras completamente diferentes. Algumas pessoas podem se conectar pela memória afetiva; outras, pelas discussões sobre alimentação, cultura ou convivência.

Qual a importância das ações educativas da exposição?

As ações educativas são fundamentais porque ajudam a aproximar ainda mais o público da experiência proposta pela mostra. Aqui na Galeria Homero Massena, entendemos a mediação muito mais como espaço de troca e construção de experiências do que apenas como transmissão de conteúdo.

No caso do “Museu da Arte de Comer”, isso se torna ainda mais interessante porque a exposição trabalha diretamente com memória, sensações, afetos e experiências pessoais. As conversas, visitas mediadas e atividades formativas acabam criando caminhos para que o público perceba essas relações de maneira mais profunda.

O que o visitante encontrará no “Museu da Arte de Comer”?

O visitante encontrará uma exposição construída a partir de vídeos, sons, imagens, receitas e registros relacionados ao projeto “Comer é Arte”.

Mais do que apresentar documentos, a mostra cria um percurso ligado às percepções, aos afetos e às memórias despertadas

pelo alimento e pelos encontros ao redor da mesa.

No fim, a exposição acaba falando muito sobre convivência, presença e as experiências humanas que atravessam algo aparentemente simples, mas profundamente simbólico: o ato de comer.

SAIBA MAIS:

Exposição “Museu da Arte de Comer”

- **LOCAL:** Galeria Homero Massena
- **ABERTURA:** 15 de maio de 2026, às 17h
- **VISITAÇÃO:** de 15 de maio a 11 de julho de 2026
- **ENTRADA** gratuita
- **HORÁRIOS:**
- **SEGUNDAS,** terças, quintas e sextas: das 9h às 18h
- **QUARTAS:** das 10h às 20h
- **SÁBADOS** e feriados: das 10h às 16h
- **CLASSIFICAÇÃO** livre
- **AGENDAMENTO** de grupos acima de oito pessoas:
- **TELEFONE:** (27) 99903-3932
- **E-MAIL:** educativoghm@gmail.com

São Paulo: terra da culinária

A cidade paulistana é, no Brasil, o lugar onde o mundo inteiro se encontra através da arte da gastronomia



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Falar sobre gastronomia em São Paulo é falar sobre encontros. Encontro de povos, culturas, tradições, sotaques e memórias. Poucas cidades conseguem transformar tanta diversidade em identidade culinária como São Paulo fez ao longo das décadas. Aqui, a comida deixou de ser apenas necessidade há muito tempo. Virou linguagem cultural, patrimônio afetivo e uma das maiores expressões da alma paulistana.

São Paulo respira gastronomia vinte e quatro horas por dia. Sempre existe uma cozinha acesa, uma padaria funcionando, um café recebendo clientes ou um restaurante servindo experiências que vão do simples ao sofisticado. Essa dinâmica intensa criou um cenário gastronômico único, onde tradição e inovação convivem em harmonia.

A história da culinária paulistana

é ligada diretamente à imigração. Italianos, japoneses, árabes, portugueses, coreanos, bolivianos e tantos outros povos ajudaram a construir o sabor da cidade. E o resultado disso não está apenas nos grandes restaurantes. Está nas ruas, nos mercados, nos pequenos estabelecimentos familiares e nos bairros que ainda carregam suas identidades culturais através da comida.

No Bixiga, a tradição italiana segue viva em cantinas que atravessam gerações servindo massas e histórias. Na Liberdade, a culinária oriental mistura Japão, Coreia, China e influências contemporâneas em uma explosão de sabores. Já no Mercado Municipal, sanduíches gigantes, frutas exóticas e temperos representam a grandiosidade gastronômica da capital paulista.

Mas talvez a maior virtude de São Paulo seja sua capacidade de transformar referências em algo novo. A cidade não apenas reproduz cozinhas internacionais. Ela cria releituras próprias. O sushi ganhou sotaque brasileiro. A pizza paulistana virou quase uma cate-

goria própria. Hambúrgueres artesanais, culinária nordestina contemporânea, churrascos premium, gastronomia vegana e cafés especiais convivem lado a lado em uma cidade que parece nunca se cansar de experimentar.

O SIMPLES E O SOFISTICADO

Existe algo muito bonito nisso tudo: em São Paulo, a boa gastronomia não pertence apenas à alta cozinha. Um almoço em um balcão simples pode emocionar tanto quanto um menu sofisticado. O pastel de feira continua sendo tão importante para a identidade da cidade quanto os restaurantes estrelados. O pão na chapa e o café coado seguem fazendo parte da rotina afetiva de milhões de paulistanos.

No fim, talvez a maior definição da gastronomia paulistana seja exatamente essa: movimento. São Paulo está sempre mudando, misturando e reinventando sabores. Comer na cidade é viajar sem sair da mesa e descobrir histórias escondidas em receitas que conectam pessoas todos os dias.

COLUNA DO VINHO

REDAÇÃO MULTIMÍDIA || redacao@eshoje.com.br

O vinho diante do próprio excesso

Durante décadas, o vinho ocupou um lugar quase intocável no imaginário do consumo sofisticado. Era símbolo de tradição, status, prazer e experiência cultural. Mas o mercado global começa a viver um paradoxo curioso: nunca houve tantas vinícolas produzindo vinho — e, ao mesmo tempo, nunca foi tão difícil vender.



VINÍCOLA CAMPESTRE

Um relatório recente do Banco de Montreal sobre o mercado americano escancarou um problema que já vinha sendo percebido nos bastidores do setor: existem vinícolas demais para consumidores de menos. O dado talvez mais simbólico seja este: em 2012, os Estados Unidos possuíam pouco mais de 7 mil vinícolas. Hoje, são mais de 11 mil. O problema é que o consumo de vinho praticamente não cresceu nesse período.

Na prática, mais produtores disputam o mesmo espaço nas prateleiras, nos restaurantes e, principalmente, no bolso do consumidor.

Isso revela uma mudança importante no comportamento contemporâneo. O consumidor atual não abandonou completamente o vinho. Ele apenas passou a consumir de forma mais seletiva, ocasional e criteriosa. O relatório aponta, inclusive, que os americanos gastaram mais dinheiro com vinho em 2025 do que no ano anterior — mas compraram menos garrafas. Ou seja: menos volume, porém maior valor agregado.

Existe um movimento interessante aí. O vinho barato e cotidiano perde espaço, enquanto rótulos premium, experiências exclusivas e garrafas de maior valor continuam encontrando público. Não por acaso, mais de 70% dos vinhos vendidos diretamente pelas vinícolas nos Estados Unidos custavam acima de 50 dólares.

Ao mesmo tempo, pequenas vinícolas enfrentam uma realidade dura. Muitas apostaram na venda direta ao consumidor como solução definitiva, especialmente

após o crescimento do comércio online durante a pandemia. Mas aquele boom não se sustentou. O consumidor voltou às lojas físicas, enquanto os custos de transporte e logística dispararam.

Resultado: estoques encalhados, safras antigas ainda sem compradores e produtores sendo obrigados a liquidar vinhos em canais de desconto.

Mas talvez o ponto mais interessante dessa crise seja entender que ela não fala apenas sobre vinho. Ela fala sobre excesso.

Vivemos uma era em que praticamente todos os mercados enfrentam saturação. Existem produtos demais, marcas demais, opções demais e atenção de menos. O vinho apenas entrou nessa lógica contemporânea da hiperferta, onde sobreviver exige muito mais do que produzir bem.

Hoje, contar histórias, criar identidade, oferecer experiência e construir conexão emocional talvez seja tão importante quanto o próprio vinho dentro da garrafa.

E apesar das dificuldades, existe um lado positivo nesse cenário. O excesso de estoque e a necessidade de movimentar produtos têm criado oportunidades excelentes para consumidores atentos. Nunca foi tão possível encontrar bons vinhos por preços interessantes em supermercados, lojas especializadas e promoções online.

No fim, talvez o vinho esteja entrando em uma nova fase: menos baseada em quantidade e mais focada em significado. Porque, em um mundo saturado de tudo, permanecer relevante se tornou o maior desafio de qualquer mercado — inclusive o do vinho.

RISOTO PAULISTANO DE LINGUIÇA ARTESANAL COM LIMÃO SICILIANO

DIVULGAÇÃO



Ingredientes :

- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 300g de linguiça artesanal sem pele
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 taça de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de legumes quente
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 50g de queijo parmesão ralado
- RASPAS de 1 limão siciliano
- AZEITE
- SAL e pimenta-do-reino a gosto

- SALSINHA fresca picada

Modo de fazer:

1. Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e depois a linguiça artesanal, mexendo até dourar bem.
2. Adicione o arroz arbóreo e misture por cerca de um minuto. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar completamente.

3. Aos poucos, vá adicionando o caldo de legumes quente, sempre mexendo. Espere o líquido reduzir antes de colocar mais caldo. Continue o processo até o arroz atingir uma textura cremosa e ficar al dente.
4. Desligue o fogo e finalize com a manteiga, o parmesão e as raspas de limão siciliano. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino.
5. Finalize com salsinha fresca picada e sirva imediatamente.

16 DE MAIO DIA DO GARI



A cidade limpa que você vê
tem nome e sobrenome.

Porque cidade limpa não
é um detalhe.



FORTE
Ambiental



consórcio
vitória
mais linda



FORTALEZA
Ambiental



LIMPAR
AMBIENTAL

PUBLICAÇÃO LEGAL

bianca@eshoje.com.br

D4Sign

BDC COMUNICACOES LTDA
23895081000130

Aplicado

ICP

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS



ESHoje SEXTA-FEIRA, 15 DE MAIO DE 2026)) WWW.ESHOJE.COM.BR)) BIANCA@ESHOJE.COM.BR)) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

GUIDONI BRASIL S/A

CNPJ 00.264.528/0001-78 - NIRE 32300045146
ATA DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Data, hora e Local: Ao 12º dia do mês de dezembro às 10:00 horas, na sede da sociedade, na cidade de São Domingos do Norte/ES na Rodovia Gether Lopes de Farias s/n, Km 48, Zona Rural, CEP 29.745-000. **Convocação e Presença:** Dispensada a comprovação da convocação prévia desta assembleia, conforme facultado pelo § 4º, do artigo 124, da Lei 6.404/76. **Quórum de Instalação:** Conforme os termos da Lei nº 6.404/76, na data da realização, encontravam-se presentes os acionistas representando 100% do capital social, assegurando o quórum de instalação previsto no artigo 125 da referida Lei. **Composição da Mesa:** O Presidente o Sr. José Antônio Guidoni e a Secretária a Srª. Lara Dalmaso Guidoni Corteletti. **Ordem do dia:** Apreciar e deliberar sobre a alienação da totalidade das ações de titularidade da acionista Guidoni Capital S.L., correspondentes a 1% (um por cento) do capital social da companhia, para as acionistas D&G Investimentos e Participações S/A e R&G Investimentos e Participações S/A e sobre a retirada da acionista Guidoni Capital S.L. do quadro acionário da companhia, em razão da alienação integral de suas ações. **Deliberações:** Após a discussão das matérias constantes da Ordem do Dia, os acionistas deliberaram e aprovaram, por unanimidade, sem ressalvas ou restrições, o quanto segue: 1) Aprovar a alienação, pela acionista Guidoni Capital S.L., da totalidade de suas 807.902 ações, correspondentes a 1% do capital social da companhia, para as acionistas D&G Investimentos e Participações S/A e R&G Investimentos e Participações S/A, pelo valor total de € 106.660,65, realizada de forma proporcional, sendo 0,50% para cada adquirente; 2) Reconhecer e aprovar a retirada definitiva da acionista Guidoni Capital S.L. do quadro acionário da companhia, para todos os fins de direito; 3) Ratificar que, em razão da operação aprovada, o capital social da companhia permanece inalterado no valor de R\$ 80.790.286,03, dividido em 80.790.286 ações ordinárias nominativas, no valor nominal de R\$ 1,00 (um real) cada uma, passando o quadro acionário a ser composto da seguinte forma: **Encerramento:** Nada mais havendo a ser tratado, foi declarada encerrada a presente reunião, da qual se lavrou a presente ata que, lida e achada conforme, foi assinada por todos. José Antônio Guidoni, Rayner Regis Guidoni, Rafael Dalmaso Guidoni e Lara Dalmaso Guidoni Corteletti. Ata registrada em 29/12/2025, sob o protocolo 252047044.

GUIDONI BRASIL S/A

CNPJ 00.264.528/0001-78 - NIRE 32300045146
ATA DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Data, hora e Local: Ao 22º dia de dezembro de 2025 às 10:00 horas, na sede da sociedade, na cidade de São Domingos do Norte/ES na Rodovia Gether Lopes de Farias s/n, Km 48, Zona Rural, CEP 29.745-000. **Convocação e Presença:** Estando presentes acionistas representa 100% do capital social da companhia, considera-se dispensada a comprovação a convocação prévia da presente assembleia, nos termos do § 4º, do artigo 124, da Lei 6.404/76. **Quórum de Instalação:** Conforme os termos da Lei nº 6.404/76, na data da realização, encontravam-se presentes acionistas representando 100% do capital social, assegurando o quórum de instalação previsto no artigo 125 da referida lei. **Composição da Mesa:** O Presidente o Sr. José Antônio Guidoni e a Secretária a Srª. Lara Dalmaso Guidoni Corteletti. **Ordem do dia:** Deliberar sobre a distribuição de lucros de exercícios anteriores, incluindo o pagamento de valores devidos a ex-acionista, relativos ao período em que integrou o quadro acionista da companhia. **Deliberações:** Instalada a reunião, os acionistas deliberaram por unanimidade e sem quaisquer restrições, o quanto segue: 1) Aprovar a Distribuição de Lucros no montante de R\$ 6.559.480,69 (seis milhões, quinhentos e cinquenta e nove mil, quatrocentos e oitenta reais e sessenta e nove centavos), aos acionistas, conforme participação no Capital Social da Empresa: a) A acionista Guidoni Investimentos Ltda receberá o valor de R\$ 6.493.885,91 (seis milhões, quatrocentos e noventa e três mil, oitocentos e oitenta e cinco reais e noventa e um centavos) proporcional a sua participação ao capital social; b) A acionista Guidoni Capital S.L. receberá o valor de R\$ 65.594,78 (sessenta e cinco mil, quinhentos e noventa e quatro reais e setenta e oito centavos) proporcional a sua participação ao capital social. **Encerramento:** Nada mais havendo a ser tratado, foi declarada encerrada a presente reunião, da qual se lavrou a presente ata que, lida e achada conforme, foi assinada por todos. José Antônio Guidoni, Rayner Regis Guidoni, Rafael Dalmaso Guidoni e Lara Dalmaso Guidoni Corteletti. Ata registrada em 06/01/2026, sob o protocolo 252098471.

PREFEITURA MUNICIPAL DE ALTO RIO NOVO/ES AVISO DE LICITAÇÃO - REMARCAÇÃO DE SESSÃO

PREGÃO ELETRÔNICO 005/2026
PREFEITURA MUNICIPAL DE ALTO RIO NOVO/ES - AVISO DE LICITAÇÃO - REMARCAÇÃO DE SESSÃO - PREGÃO ELETRÔNICO 005/2026 - O município de alto rio novo/es torna pública a nova data da sessão de abertura para dia 02/06/2026, ÀS 09:00, NA MODALIDADE DE PREGÃO ELETRÔNICO VISANDO O REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÁS LIQUEFEITO DE PETRÓLEO (GLP - GÁS DE COZINHA) PARA ATENDIMENTO DAS SECRETARIAS MUNICIPAIS DE ALTO RIO NOVO-ES. A remarcação da sessão será devidamente publicada nos termos da Lei. Informações complementares poderão ser obtidas através do telefone (27) 99765-9858, DA PLATAFORMA www.portaldecompraspublicas.com.br E DO E-MAIL: licitacao@altorionovo.es.gov.br.
GEISE DO AMARAL MAURO
EVANGELISTA
AGENTE DE CONTRATAÇÃO

Publicação Legal

Contato Comercial
Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br
27 2180-0678



EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Ficam convocados os Senhores Associados do MARAMBAIA MANGUINHOS CLUBE, CNPJ nº 27.349.646/0001-35, nos termos do art. 13, §1º, "a" e "b", combinados com art. 21, "a", I, II e III, e art. 21, "b", I, todos do Estatuto Social da Associação e nos termos do art. 60 do Código Civil de 2002, a participar da Assembleia Geral Ordinária de 2026, a realizar-se no dia 23 de maio de 2026 às 08:30 em primeira convocação, com a metade mais um de todos os associados, e às 09:00 em segunda convocação, com o número de presentes, que será realizada na sede da Associação, situada na Estrada Velha de Manguinhos, 630, Manguinhos, Serra/ES, CEP: 29.176-798, com a seguinte ordem do dia: 1. Ratificação da AGE de 09/11/2024, bem como do acordo judicial constante do Anexo 1 e 2, com a leitura integral da ata e do acordo em assembleia; 2. Aprovação do Relatório de atividades, Relatório Anual, Balanço Geral e contas atinentes ao exercício de 2025, conforme art. 13, §1º, a, do Estatuto; 3. Aprovação do plano de trabalho, proposta orçamentária do exercício e plano de investimentos, nos termos do art. 20, VIII, do Estatuto; 4. Tomada de decisão a respeito da dispensa do funcionário Edson e à destinação da piscina; 5. Decisões complementares para regularização do processo de dissolução do clube Marambaia; 6. Assuntos gerais. Solicita-se que o Associado compareça à AGE munido de cópia de seus documentos pessoais, ou, no caso de representação, procuração preenchida com a finalidade específica de representação para o ato.

Vitória/ES, 14 de maio de 2026.

ASSOCIADOS

AVISO DE ABERTURA DA CONCORRÊNCIA PÚBLICA ELETRÔNICA N.º 019/2026

ID TCES/ES: 2026.009E0600014.01.0005 - PROCESSO Nº: 77/2026
O MUNICIPIO DE ARACRUZ torna público, para conhecimento dos interessados, que realizará Sessão Pública para a abertura da Concorrência Pública Eletrônica N.º 019/2026 cujo objeto é a CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DA OBRA DE INFRAESTRUTURA DAS AVENIDAS PRIMO BITTI E JOÃO MOTTA, LOCALIZADAS NOS BAIRROS SÃO FRANCISCO E ITAPARICA NESTE MUNICÍPIO DE ARACRUZ/ES. Limite para acolhimento das propostas: às 08:00h do dia 02/06/2026. Abertura das propostas: às 08:30h do dia 02/06/2026. Abertura da Sessão e início da disputa: às 09:00h do dia 02/06/2026. EDITAL: Disponibilizado nos sites: PMA: <http://www.aracruz.es.gov.br>. BLL: Endereço Eletrônico de Disputa: <https://bllcompras.com/Home/Login>. PNCP: <https://pncp.gov.br/app/editais?pagina=1>. Endereço Eletrônico de Cadastro no Sistema: <http://bll.org.br/cadastro>
Aracruz-ES, 14 de maio de 2026.

ALINE DE ALMEIDA SILVA PEROVANO
Agente de Contratação CPL/SEMGE

Vamos construir
juntos os próximos
capítulos dessa

HISTÓRIA?

