



ESHOJE



ANOS DE
ESPÍRITO
SANTO

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 26 de junho de 2026)) Ano XXV)) Nº 1329
Edição Gratuita Semanal)) www.eshoje.com.br

/eshoje @eshoje eshoje eshoje

POLÍTICA

A Manu
que incomoda
muita gente)) 5



DIVULGAÇÃO

COLUNA

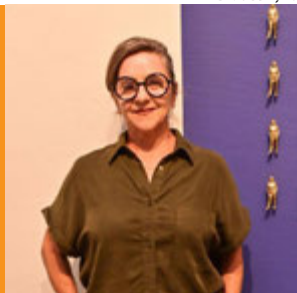
A arma mais
eficaz contra
o crime)) 7



ESHOJE

CULTURA

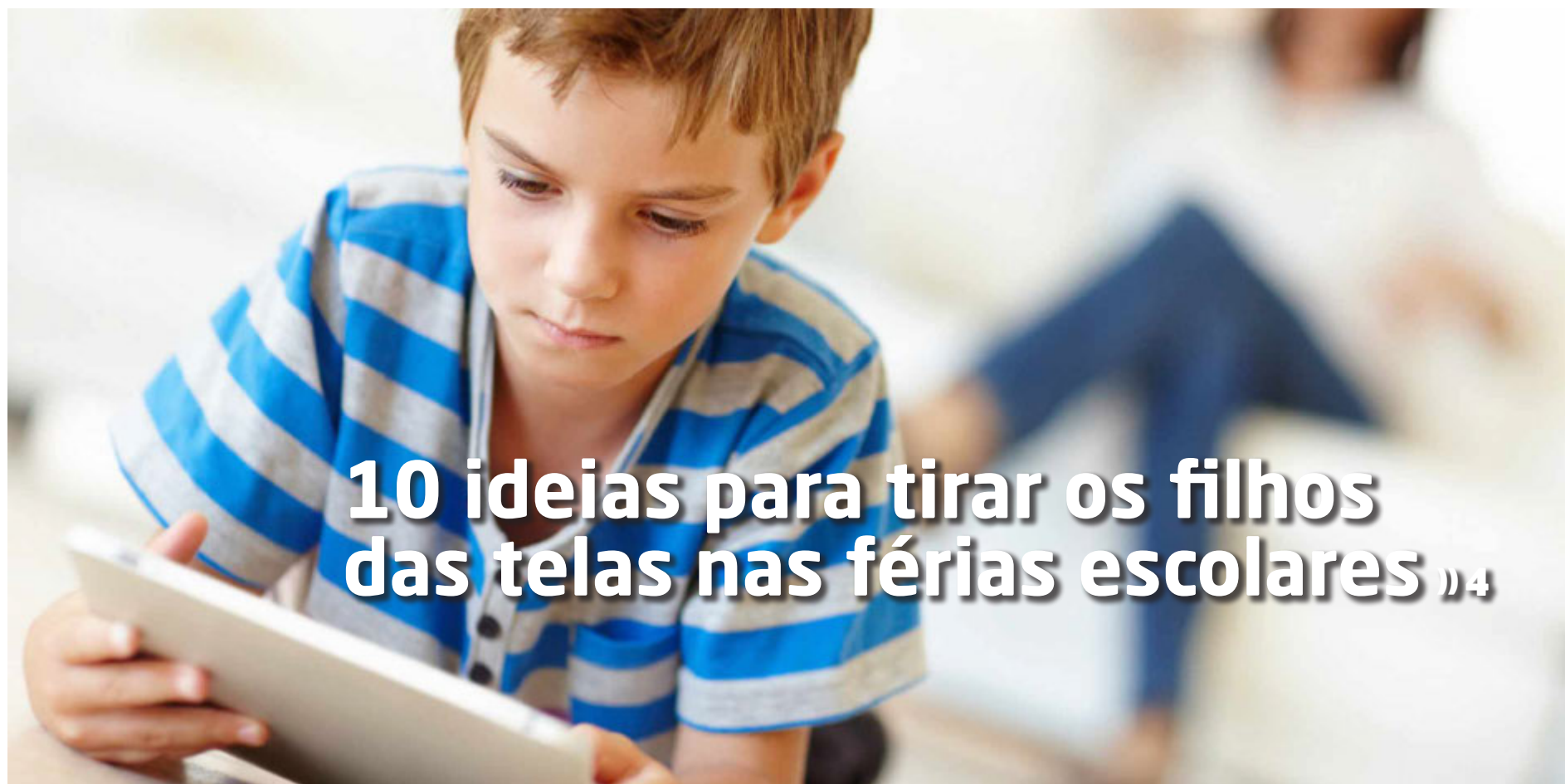
40 anos
esculpindo
a memória)) 9



DIVULGAÇÃO

Roubos de celular crescem mais de 100% no Estado

Casos mais que dobraram em um ano e criminosos miram senhas, aplicativos bancários e dados pessoais armazenados nos aparelhos para aplicar golpes)) 3



10 ideias para tirar os filhos das telas nas férias escolares)) 4

De colônias de férias a parques gratuitos, além de opções de recreação em casa, reportagem reúne alternativas para divertir crianças e aliviar a preocupação dos pais



DIVULGAÇÃO

Capixaba levanta taça ao lado de CR7

Conheça o fisiologista de Muniz Freire que conquistou a Liga Saudita na comissão técnica do time do craque)) 8

QUANDO VINHO É COMIDA FALAM A MESMA LÍNGUA

Ciência revela por que algumas harmonizações entre a bebida e pratos são inesquecíveis)) 10

FOTO DA SEMANA



Internado no Hospital Estadual Sívio Avidos (HESA), em Colatina, por conta de um acidente de moto, o policial militar Mateus Menezes, 25, não pode acompanhar o nascimento da segunda filha, Cecília, pessoalmente, e a conheceu por meio de uma videochamada

EDITORIAL

O valor de quem limpa tudo

A notícia parece positiva à primeira vista. Os garis da Grande Vitória passaram a receber a maior remuneração total do Brasil em sua categoria. Somando salário, benefícios e tíquete-alimentação, a renda alcança quase R\$ 3.900 mensais, superando capitais como São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília.

Em qualquer ranking nacional, ocupar a primeira posição costuma ser motivo de celebração. Mas a repercussão da notícia trouxe uma reflexão que merece atenção. O que mais chamou a atenção não foi o número apresentado, mas a reação das pessoas diante dele.

A maioria dos comentários publicados não comemorou o fato de o Espírito Santo liderar o ranking. Pelo contrário. Muitos leitores consideraram que, mesmo sendo o maior valor do país, a remuneração continua incompatível com a dureza, os riscos e a importância da atividade exercida pelos profissionais da limpeza urbana.

É um debate que vai além dos números. Os garis estão entre os trabalhadores mais visíveis e, ao mesmo tempo, mais invisibilizados da sociedade. São eles que enfrentam sol, chuva, madrugadas, trânsito, resíduos contaminados, acidentes e desgaste físico diário para garantir algo que a população costuma perceber apenas quando falta: a limpeza das cidades.

A pandemia mostrou o quanto determinadas profissões são essenciais para o funcionamento da vi-

da urbana. Ainda assim, passados alguns anos, a valorização desses trabalhadores continua sendo medida por parâmetros que muitas vezes não refletem a realidade do serviço prestado.

Isso não significa ignorar a importância da conquista obtida pela categoria. Receber a melhor remuneração do país é resultado de negociação sindical, organização coletiva e reconhecimento de direitos. Trata-se de um avanço legítimo e que merece ser registrado.

Mas também seria um erro transformar a liderança do ranking em ponto final da discussão.

Os próprios comentários dos leitores levantam questões relevantes. O salário-base permanece relativamente baixo. Benefícios importantes não entram no cálculo da aposentadoria. Há preocupações com condições de trabalho, segurança ocupacional e estabilidade no emprego. Outros demonstram receio de que aumentos de custos possam resultar em redução de postos de trabalho no futuro.

Nenhuma dessas inquietações deve ser tratada como exagero. São

dúvidas legítimas de quem observa uma profissão indispensável para a sociedade.

Talvez a principal lição dessa repercussão seja outra. Ela mostra que a população parece estar disposta a reconhecer o valor dos trabalhadores que mantêm as cidades funcionando. Em tempos de tantas divisões, é raro encontrar consenso nas redes sociais. Neste caso, ele apareceu de forma quase unânime: as pessoas enxergam os garis como profissionais essenciais e acreditam que merecem mais respeito, melhores condições e maior valorização.

O Espírito Santo pode, sim, celebrar o fato de liderar o ranking nacional. Mas a verdadeira vitória não estará em ser o primeiro colocado de uma lista. Estará no dia em que a importância desses trabalhadores não precisar mais ser lembrada por uma estatística.

A cidade limpa todas as manhãs é resultado de um trabalho que continua sendo muito mais valioso do que qualquer ranking consegue medir. E a dignidade e o comprometimento desses trabalhadores merece, portanto, ser valorizado.

ESPAÇO DO LEITOR

Ficção na era da IA

Em tempos de excesso de informação e escassez de reflexão, imaginar talvez seja uma das últimas formas de observar com profundidade. Para mentes bombardeadas por versões conflitantes da verdade, a ficção precisa assumir um novo papel social. Se já não conseguimos concordar sobre o que acontece no noticiário, se a desconfiança atravessa instituições, discursos e imagens, talvez sejam as histórias que nos ajudam a reconstruir alguma experiência de identificação coletiva. Afinal, ainda conseguimos reconhecer a injustiça, a perda, o medo e a esperança quando eles aparecem diante de nós em forma de narrativa. Contar histórias, hoje, talvez seja menos sobre escapar da realidade e mais sobre reaprender a enxergá-la. Num mundo em que cada pessoa parece confinada à própria versão dos fatos, a ficção ainda pode abrir janelas, criar pontes e provocar perguntas difíceis. A fantasia, quando nasce da observação honesta do mundo, não nos afasta do real. Pelo contrário: ela funciona como um espelho. E nos enxergar talvez seja exatamente o que precisamos nestes tempos.

Pedro Ivo

Acolher imigrantes

Segundo o Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP), o país abriga pouco mais de 2 milhões de pessoas de outras nacionalidades, entre residentes, temporários, refugiados e solicitantes de reconhecimento da condição de refugiado, de aproximadamente 200 países. Entretanto, apenas cerca de 414 mil estão inseridas formalmente no mercado de trabalho. A urgência pela sobrevivência, as barreiras linguísticas e culturais, o desconhecimento da legislação e as dificuldades de acesso às redes de apoio deixam muitos estrangeiros expostos à exploração, à informalidade e a vínculos ocupacionais marcados por baixos salários e ausência de garantias sociais e trabalhistas. Esse cenário está relacionado a um processo mais amplo de enfraquecimento da proteção social. Por isso, acolher quem atravessa fronteiras significa reafirmar que direi-

tos não podem depender da origem ou nacionalidade. Uma sociedade democrática precisa garantir mecanismos de integração e combater práticas que submetem pessoas a processos exploratórios e/ou de exclusão. Esse compromisso exige políticas públicas específicas para a população migrante, com ações nas áreas de assistência social, saúde, educação, regularização documental, moradia e inserção profissional, além do fortalecimento da fiscalização contra violações que atingem trabalhadores brasileiros e estrangeiros. Garantir que aqueles que chegam ao país possam reconstruir suas trajetórias é parte da construção de uma democracia que não transforme a vulnerabilidade em destino.

Reginaldo Ghiraldelli

Importância da conexão

Embora a IA traga incontáveis benefícios, há uma questão que merece atenção. O cérebro humano não foi projetado apenas para pensar. Foi projetado também para se conectar. Talvez o atendimento humanizado seja uma das últimas fronteiras cotidianas de encontro entre desconhecidos. Muitas vezes esquecemos o que uma pessoa disse, mas lembramos de como nos sentimos. Do ponto de vista neurológico, experiências carregadas de emoção tendem a ser registradas com mais força na memória. Por isso, o que fideliza clientes, pacientes e usuários não é apenas eficiência e sim a sensação de ter sido visto e compreendido. A tecnologia está nos ajudando a fazer mais rápido e muitas vezes melhor. Porém, ela não substitui uma das necessidades humanas mais fundamentais: a conexão. É claro que um atendimento humano automático, indiferente ou burocrático não resolve nada. O verdadeiro desafio é transformar cada micromomento de encontro em uma oportunidade de conexão significativa. Nesse sentido, a IA continuará nos apoiando. Mas as oportunidades preciosas de conexão humana seguem sendo, felizmente, insubstituíveis.

Deborah Dubner

Roubo de celulares cresce mais de 100%

Especialistas alertam que criminosos buscam cada vez mais acesso a contas, senhas e dados bancários; estatística disparou em um ano

GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

Um aumento de mais de 100% em um ano. Poderíamos estar falando de algo positivo, mas esse número impressionante diz respeito à comparação dos roubos de celular no Espírito Santo entre os anos de 2024 (9.569) e 2025 (19.303). A estatística assustadora mostra que o aparelho é um dos principais alvos da criminalidade no Estado. Especialistas alertam que o interesse dos criminosos não está apenas no celular, mas também nos dados armazenados nele.

Antônio Henrique, de 24 anos, voltava para casa de ônibus quando teve o celular roubado. O aparelho era tão novo que ele ainda não havia instalado aplicativos bancários nem concentrado nele grande parte de sua vida digital. Foi justamente isso que trouxe algum alívio diante da situação. Mesmo assim, a sensação que ficou não teve relação apenas com a perda material.

“Na hora, a gente fica sem reação. O pior foi pensar que eu ainda estou pagando o celular e que não vou recuperar esse dinheiro”, relembra.

A história de Antônio se soma a milhares de outras registradas todos os anos no Espírito Santo. Dados da Secretaria de Estado da Se-



DIVULGAÇÃO

“Hoje, não é apenas o aparelho que tem valor. Os dados armazenados nele também interessam aos criminosos e podem ser usados para aplicar golpes ou acessar contas bancárias”

RUSLEY MEDEIROS, Ufes



DIVULGAÇÃO

A maior parte dos roubos de celular no Estado acontece nas vias públicas da Região Metropolitana

gurança Pública e Defesa Social mostram que os celulares seguem entre os principais alvos dos crimes patrimoniais. Somente entre janeiro e maio deste ano, já foram contabilizados 7.506 registros.

A maior parte das ocorrências acontece em vias públicas. Apenas nos cinco primeiros meses de 2026, foram 6.729 casos registrados em ruas, avenidas e outros espaços de circulação. Os municípios da Grande Vitória concentram os maiores volumes, com destaque para Vila Velha, Serra, Vitória e Cariacica.

OPORTUNIDADE PARA O CRIME

Para o pesquisador em seguran-

ça pública Rusley Medeiros, o crescimento desse tipo de crime está diretamente ligado à oportunidade encontrada pelos criminosos. Bairros mais movimentados, com grande circulação de pessoas, concentração de renda e intensa atividade comercial acabam oferecendo mais chances para a ação criminosa. “Os furtos e roubos de celulares são, em regra, crimes de oportunidade. Eles acontecem quando o criminoso identifica uma situação favorável para agir e escapar”, afirma.

Segundo o especialista, apesar de os celulares continuarem sendo um produto de interesse para o mercado ilegal, o aparelho deixou

de ser o único objetivo dos criminosos. O crescimento dos golpes digitais transformou os dados armazenados nos dispositivos em um ativo valioso.

Rusley conta que a mudança pode ser percebida até mesmo na forma como alguns assaltos são praticados. Em muitos casos, os criminosos tentam obter senhas de desbloqueio, acessar aplicativos ou forçar transferências bancárias durante a abordagem. “Hoje, não é apenas o aparelho que tem valor. Os dados armazenados nele também interessam aos criminosos e podem ser usados para aplicar golpes ou acessar contas bancárias”, explica.

SOBRE OS ROUBOS E FURTOS DE CELULARES NO ESPÍRITO SANTO:

Cinco cuidados para proteger seus dados no celular

- **ATIVE** a autenticação em duas etapas em aplicativos e redes sociais.
- **UTILIZE** senhas diferentes para aplicativos bancários e para o desbloqueio do aparelho.
- **MANTENHA** habilitados os recursos de localização e bloqueio remoto.
- **GUARDE** o número IMEI do celular em local seguro.
- **EVITE** salvar senhas e informações bancárias de forma desprotegida no aparelho.

Onde e quando os crimes acontecem mais (2026)

Municípios com mais registros

- **VILA** Velha – 2.434
- **SERRA** – 2.433
- **VITÓRIA** – 2.385
- **CARIACICA** – 1.764

Horário com mais registros

- **19H** – 670 ocorrências
- **PERÍODO** mais crítico
- **ENTRE** 18h e 20h
- **DIA** da semana com mais casos
- **SÁBADO** – 2.065 ocorrências



DIVULGAÇÃO

Vila Velha, Serra e Vitória lideram casos de roubos

Cuidados simples para reduzir os prejuízos

DIANTE DE um roubo ou furto de celular, agir rapidamente pode fazer diferença tanto para as investigações quanto para a proteção dos dados armazenados no aparelho. A orientação da Polícia Civil é que a vítima registre o Boletim de Ocorrência o mais rápido possível, seja presencialmente em uma delegacia ou por meio da Delegacia Online. O registro formaliza o crime, auxilia o trabalho investigativo e permite que o aparelho seja incluído nos sistemas de consulta utilizados pelas forças de segurança.

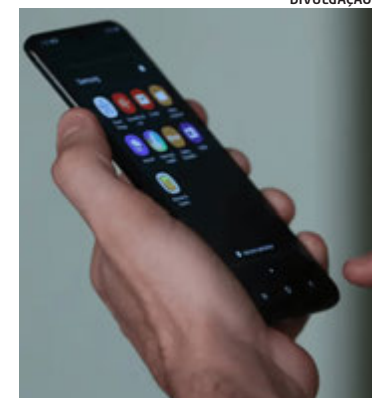
Outro dado importante é o número IMEI, uma espécie de identificação única do celular. A polícia orienta que a vítima, sempre que possível, informe esse código no momento do registro, além de detalhes que possam contribuir para a identificação dos autores, como horário, local da ocorrência e características dos suspeitos.

Além das providências adotadas após o crime, especialistas destacam que alguns hábitos simples podem reduzir as chances de se tornar vítima. Rusley Medeiros explica que os furtos e roubos de celulares costumam ocorrer quando os criminosos identificam uma oportunidade favorável para agir.

Ele recomenda evitar o uso ostensivo do aparelho em locais de grande circulação, não carregar o celular em bolsos de fácil acesso e redobrar a atenção em pontos de ônibus, eventos e áreas com grande concentração de pessoas. Em ambientes muito movimentados, acessórios de retenção também podem dificultar a ação criminosa.

“Infelizmente, ainda convivemos com índices elevados de crimes patrimoniais. Quanto menor for a exposição do aparelho, menor tende a ser a oportunidade para a ação criminosa”, alerta o pesquisador.

Outra recomendação é utilizar senhas fortes, autenticação em duas etapas e ferramentas de rastreamento e bloqueio remoto. Embora essas medidas não impeçam o crime, elas podem dificultar o acesso de criminosos a informações pessoais, aplicativos bancários e outros dados armazenados no dispositivo.



DIVULGAÇÃO

Utilizar autenticação em duas etapas é dica de prevenção

10 dicas para tirar as crianças da tela nas férias

Colônias, parques e atividades ao ar livre são opções durante o recesso escolar de julho

GIULIA REIS
jornalismo@eshoje.com.br

As férias escolares de julho representam um período aguardado pelas crianças, mas também exigem planejamento das famílias. Enquanto os estudantes aproveitam algumas semanas longe das salas de aula, muitos pais seguem trabalhando e precisam encontrar alternativas que garantam segurança, diversão e desenvolvimento para os filhos.

Nesse cenário, cresce a procura por atividades organizadas durante o recesso. Clubes, escolas e centros esportivos oferecem programações que combinam brincadeiras, esportes e convivência entre crianças de diferentes idades.

O educador físico e proprietário da Vida Ativa Eventos, Rogério Dias, responsável pela organização de colônias de férias no Clube Ítalo Brasileiro e na Escola Americana de Vitória, afirma que as inscrições para as atividades já estão abertas e que a proposta vai além do entretenimento.

“As famílias procuram atividades que façam as crianças se movimentarem. Elas gostam de brincadeiras saudáveis, atividades ao ar livre e experiências que permitam gastar energia e conviver com outras crianças”, afirma.

As colônias serão realizadas entre os dias 13 e 24 de julho, atendendo crianças de 3 a 12 anos. A programação inclui atividades esportivas,



DIVULGAÇÃO

“Quando a maior parte do tempo livre é ocupada por telas, o cérebro passa a privilegiar estímulos rápidos e recompensas imediatas”

JAQUELINE MIRANDA,
neuropsicóloga

recreação aquática, brincadeiras coletivas, oficinas e desafios adequados para cada faixa etária.

Segundo Rogério, o principal ganho está na oportunidade de interação social. Em um período em que o uso de dispositivos eletrônicos ocupa parte significativa do tempo livre infantil, experiências presenciais ajudam a fortalecer habilidades importantes para o desenvolvimento. “Quando a criança participa de jogos e brincadeiras com outras pessoas, ela aprende a ganhar, perder, respeitar regras e lidar com diferenças. São experiências importantes para a formação social e emocional”, destaca.

SAÚDE MENTAL E SONO

Além dos benefícios para a convivência, as atividades físicas também contribuem para a saúde mental e para a qualidade do sono. Para muitos pais, essa é justamente uma das principais motivações para buscar alternativas fora de casa durante o período de férias. “A criança precisa se movimentar. Quando ela passa o dia inteiro em atividades sedentárias, isso acaba refletindo no humor, na disposição e até no sono. Os pais procuram nossas atividades justamente para reduzir o tempo de tela e proporcionar experiências mais saudáveis”, completa.

Embora as férias de julho tradicionalmente registrem uma procura menor que as colônias realizadas em dezembro e janeiro, por terem duração mais curta e coincidirem com viagens familiares, a expectativa é receber dezenas de crianças ao longo das duas semanas de programação.

Flexibilizar regras com atenção

DORMIR UM pouco mais tarde, ter horários menos rígidos e aproveitar mais momentos de lazer faz parte das férias escolares. Segundo especialistas, essa flexibilização pode ser positiva para o desenvolvimento infantil. O problema surge quando a ausência de rotina é acompanhada pelo uso excessivo de celulares, videogames e outras telas.

A neuropsicóloga Jaqueline Miranda explica que o cérebro infantil está em constante desenvolvimento e se adapta aos estímulos que recebe com maior frequência. “Quando a maior parte do tempo livre é ocupada por telas, o cérebro passa a privilegiar estímulos rápidos e recompensas imediatas. Ao mesmo tempo,



DIVULGAÇÃO

O educador físico Rogério Dias organiza colônias de férias

DICAS PARA AS FÉRIAS DE JULHO

10 ideias para tirar as crianças das telas nas férias

1. Participar de colônias de férias e atividades recreativas.
2. Fazer passeios em parques e praças.
3. Organizar piqueniques em família.
4. Resgatar brincadeiras como pique-esconde, pega-pega e queimada.
5. Visitar bibliotecas, museus e centros culturais.
6. Andar de bicicleta ou praticar esportes ao ar livre.
7. Reunir a família para jogos de tabuleiro.
8. Envolver as crianças em pequenas tarefas da rotina.
9. Reservar um tempo para leitura e histórias.
10. Deixar espaço para que elas inventem as próprias brincadeiras.

perde oportunidades importantes de desenvolver criatividade, interação social e tolerância à frustração”, afirma.

Segundo a especialista, o excesso de conteúdo digital também pode impactar diretamente a atenção, a memória e a capacidade de concentração. Isso acontece porque o cérebro se acostuma a uma dinâmica de estímulos constantes, tornando atividades que exigem esforço mental mais difíceis e menos interessantes.

Apesar disso, Jaqueline reforça que as férias não precisam seguir a mesma rigidez do período letivo. “O cérebro também precisa de descanso. O importante não é manter uma rotina rígida, mas preservar referências mínimas,

como horários razoáveis de sono, convivência familiar e uso consciente da tecnologia”, explica.

A especialista alerta ainda para sinais que podem indicar uma relação prejudicial com as telas, como irritação intensa quando os dispositivos são retirados, abandono de brincadeiras presenciais, perda de interesse por outras atividades e dificuldade para respeitar limites de tempo.

Para ela, um elemento frequentemente visto como problema pode, na verdade, ser um aliado do desenvolvimento infantil. “O tédio tem uma função importante. É ele que estimula a criança a criar, imaginar soluções, desenvolver autonomia e aprender a lidar com frustrações”, diz.

Opções gratuitas

Nem toda atividade de férias precisa caber no orçamento de uma colônia ou curso especial. Praças, parques urbanos, praias, bibliotecas e museus oferecem oportunidades de lazer que também estimulam a convivência familiar, a curiosidade e o contato com diferentes experiências.

Em Vitória, o Parque Pedra da Cebola segue como uma das alternativas mais procuradas para passeios em família. O espaço conta com áreas gramadas, playground, trilhas curtas e ambiente adequado para piqueniques.

Outra opção é o Parque Botânico da Vale, em Jardim Camburi, que reúne áreas verdes, lagoas e atividades de educação ambiental. O local costuma receber visitantes de todas as idades e oferece contato direto com a natureza sem sair da cidade.

Na Região Metropolitana, as praias também se tornam aliadas durante as férias. Além dos banhos de mar, a faixa de areia permite brincadeiras coletivas, esportes e caminhadas.

Para quem busca atividades culturais, a Biblioteca Pública do Espírito Santo, em Vitória, promove regularmente ações voltadas para crianças, enquanto espaços como o Museu de Arte do Espírito Santo e o Palácio Anchieta podem despertar o interesse dos pequenos por história e cultura.

Em Vila Velha, o Parque Cultural Casa do Governador combina lazer, arte e paisagem. O espaço oferece áreas abertas para circulação, obras de arte espalhadas pelo percurso e vista para a Baía de Vitória, tornando o passeio atraente para crianças e adultos.

Já na Serra, o Parque da Cidade, em Laranjeiras, conta com playground, quadras, pistas para caminhada e ampla área de convivência. O espaço costuma receber famílias durante os fins de semana e durante as férias escolares.

Em Cariacica, as famílias podem aproveitar a Estação Cidadania-Esporte, que oferece áreas para práticas esportivas e recreação, além do Parque da Biquinha, que conta com playground, lagoas e nascentes.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Cartada final 1



Magno exige que Pazolini se posicione a favor de Maguinha ao Senado para apoiá-lo

A candidatura de Lorenzo Pazolini ganhou mais um ponto de aproximação (ainda que pressionada) com o PL. Nacionalmente, o partido condicionou a aliança em torno da candidatura de Flávio Bolsonaro (PL) ao apoio da sigla bolsonarista a candidaturas em quatro estados, incluindo o Espírito Santo.

Cartada final 2

A pressão sobre o presidente do PL no Espírito Santo, senador Magno Malta, ficou ainda maior. Ele, contudo, exige que Pazolini se posicione em favor de Maguinha ao Senado e que o ex-governador Paulo Hartung não dispute. “O senador pondera que, se PH concorrer, como Maguinha será prioridade de Pazolini? O ex-prefeito precisa se posicionar”, disse fonte da coluna.

Quase moita

Causou alvoroço a nota de Bastidores publicada em eshoje.com.br sobre denúncia que chegou ao Ministério Público Federal envolvendo “doações” a evento de entidades de classe que chegaram a R\$ 7 milhões. O dinheiro, de R\$ 500 mil em R\$ 500 mil, foi sacado em espécie. Quem será que irá responder? As provas são robustas.

Gol de placa

Circulou com alegria nos grupos de WhatsApp de servi-

dores a decisão rápida do governador Ricardo Ferraço (MDB) sobre o expediente na próxima segunda-feira, por conta do jogo do Brasil na Copa do Mundo. Todos felizes pelo expediente até o meio-dia. Serviços essenciais não param!

Re com Fa ou com Ro?

Embora lidere com folga todas as pesquisas eleitorais publicadas até agora para o Senado Federal, o ex-governador Renato Casagrande (PSB) passará a ser cobrado pela esquerda e centro-esquerda sobre seu posicionamento. É ele com Fabiano Contarato (PT) ou com Rose de Freitas (MDB)?

FaCa ou FaFa? 1

No último fim de semana, a pré-candidatura do professor Carlos Fabian pelo PSOL cobrou que os eleitores da esquerda avaliem se as políticas públicas do governo capixaba olham para todos ou apenas para “a casa grande”. O PSOL apoia Helder para governador

e Contarato para o Senado e quer ser o segundo voto para senador desse eleitorado.

FaCa ou FaFa? 2

Para a militância do PSOL, o anúncio da pré-candidatura de Rose de Freitas, com apoio do Podemos, Progressistas e União Brasil, evidencia que não há espaço para a esquerda.

Pulou fora

A CPI para investigar atas de adesão de preços em obras municipais, proposta pelo deputado Lucas Polese (PL), conta com nove assinaturas. O presidente da Assembleia, Marcelo Santos (UB), precisa de dez. Número que já havia sido alcançado se Capitão Assunção (PL) não tivesse retirado sua assinatura.

Pulando dentro

Há expectativa de que o deputado Tyago Hoffmann (PSB) assine o pedido. Assim, chegue-se ao número necessário e a abertura poderia acontecer já na próxima semana.

Onde entra dinheiro...

...entra a discórdia. E, na política, então! No xadrez eleitoral, por conta de recursos financeiros, já tem pré-candidato avaliando trocar de lado. Até o registro das candidaturas, muita coisa pode acontecer e muitas alianças podem ser rompidas.

Apostas de Euclério

O prefeito de Cariacica, Euclério Sampaio (MDB), está trabalhando com afinco para que o deputado federal Messias Donato (UB) seja reeleito e para que o vereador Fernando Santoro (PP) seja o deputado estadual mais bem votado da cidade.

Por que será?

O que acontece com a presidente do PSB de Vila Velha e ex-secretária de Governo, Emanuela Pedroso, para que tanta gente esteja criticando, questionando ou reclamando de sua pré-candidatura a deputada federal?

Somos diário. Seja no impresso ou no digital

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



O Espírito Santo tem
identidade, tem raiz,
tem voz e o ES Hoje
conta tudo de forma

**REAL,
PLURAL
E ATUAL.**



Vem pocar com a gente!



HUGO BORGES

João Gualberto

Redação@eshoje.com.br



Fernando Achiamé

Tenho escrito aqui sobre grandes nomes da história do Espírito Santo, sobretudo sobre aqueles que também produziram grandes obras literárias.

Já citei Renato Pacheco, quando escrevi sobre o extraordinário romance *A Oferta* e o *Altar*, e Luiz Guilherme Santos Neves, quando abordei o *Chamas na Missa*. São dois romances históricos fundamentais para entender o Espírito Santo de hoje, embora se desenrolem em momentos diferentes do passado. Também citei a qualidade do que se produz hoje na área de História da Ufes, por meio de duas professoras e pesquisadoras de alto nível: Adriana Campos e Kátia Mattos.

Entretanto, gostaria de lembrar outro autor de grande porte: Fernando Achiamé. Ele tem uma obra muito vasta. Um de seus livros mais importantes é *O Espírito Santo na Era Vargas*: elites políticas e reformismo autoritário, publicado em 2010 pela prestigiada Editora da Fundação Getúlio Vargas. Trata-se de um estudo sobre a gestão de João

Punaro Bley, que governou o Espírito Santo por 13 longos anos, entre 1930 e 1943, e iniciou a transição capixaba para a industrialização e para um Estado socialmente mais comprometido com as massas.

A importância de Achiamé me veio à mente quando li, recentemente, um ensaio que ele escreveu para um livro sobre os 190 anos da Assembleia Legislativa, tratando de um episódio historicamente importante em nosso Estado. Esse episódio se passou em 1916, quando forte desentendimento entre as elites capixabas fez surgir um movimento de contestação à hegemonia da oligarquia dos Monteiro, que era capitaneada pelos irmãos Jerônimo e Bernardino, além do Bispo Dom Fernando.

Antes de falar da Revolta de Xandoca, que é nome que o episódio histórico tomou, Achiamé faz uma necessária contextualização do que

era o Espírito Santo em 1916: um Estado agrícola. A população do Estado girava em torno de 460 mil pessoas que, na grande maioria, habitava o meio rural e era analfabeta. Vitória abrigava cerca de 22 mil moradores, conforme o Recenseamento do Brasil de 1920. A estrutura da sociedade capixaba caracterizava-se por ser bastante desigual, hierarquizada e com bem pouca mobilidade: uma pequena elite dominante, uma classe média restrita e, na base da pirâmide social, uma ampla massa de trabalhadores subalternos, como nos lembra o autor.

O universo do coronelismo dominava a política, o que significa que as eleições eram fortemente marcadas pela manipulação do voto, que não era secreto, e por fraudes eleitorais no processo de apuração e verificação dos resultados. Para se ter uma ideia de como vivíamos a democracia, em boa parte dos anos em que os Monteiro e seu partido tomaram conta do Espírito Santo, entre 1908 e 1930, tínhamos quatro deputados federais: três deles saíam de acordos

internos do partido, e o quarto era escolhido entre candidaturas avulsas e/ou dissidentes do partido único, para não dizer que éramos uma ditadura de partido único.

Em 1915, um presidente do Estado, o Coronel Marcondes de Souza, ligado visceralmente aos Monteiro, comandou as mudanças de toda a legislação eleitoral – que era estadual – para facilitar a vitória de Bernardino em sua candidatura ao governo. Na mais flagrante manobra, estenderam a vigência do mandato dos deputados da Assembleia Legislativa por alguns meses, para que a velha Assembleia, totalmente governista, desse posse ao novo governante. Isso não foi aceito pelos dissidentes e criou-se a chamada duplicata: duas Assembleias que deram posse a dois presidentes do Estado. Instalou-se a desordem.

Eu sempre afirmei que os coronéis eram portadores de violência e de progresso. No artigo que será brevemente publicado, o que Achiamé descreve é a escalada da violência que tomou conta do Estado, em

municípios como Cachoeiro de Itapemirim, Alegre, Itapemirim, Anchieta – quase uma guerra.

Choques armados, com mortos e muitos feridos, ocorreram em várias localidades do Estado – Alegre, Cachoeiro de Itapemirim, Itapemirim, Guarapari – e, sobretudo, em Afonso Cláudio, com vinte duas mortes, inclusive a de um deputado, devido a escaramuças e lutas entre tropas enviadas pelo governo e forças contrárias dos coronéis locais. São registros de Namy Chequer, citado por Achiamé, autor de uma alentada dissertação de mestrado também sobre a Revolta de Xandoca.

Esse era o mundo violento dos coronéis que muitos de seus biógrafos não contam em seus textos e que seus discursos eruditos ocultam. Ainda bem que temos em nosso Estado historiadores da dimensão de Fernando Achiamé, que nos mostram certas verdades. Ele, como sempre, está de parabéns por mais essa relevante contribuição histórica, assim como a Assembleia Legislativa e a Ufes pela publicação de tão importante trabalho.

COLUNA FEU ROSA

Escolas e crime

Há pouco tempo, lendo o respeitado jornal *The Times*, deparei-me com uma matéria excepcional. Eis o seu título: "Os crimes violentos na Escócia caíram em quase 50% ao longo da última década".

Diante de tão acentuada queda atirei-me à leitura do texto. Inicialmente contemplamos os números, fruto de pesquisa oficial. Constatou-se que a criminalidade em geral foi reduzida em 45% e a violenta em 48%. O estudo, que incluiu estimativas de subnotificação, encontrou ainda que a proporção de pessoas que foram vítimas de crime caiu de 20,4% em 2009 para 12,4% em 2019.

Estes são números absolutamente vistosos e consistentes, porquanto relativos a toda uma década. Chama a atenção, ainda, o fato de a pesquisa ser oficial, porém realizada com a ajuda da sociedade civil organizada.

Surge, então, a indagação: como conseguiram isso? Construindo mais prisões? Fundando esquadrões da morte? Torturando os presos? Isolando os marginais em guetos? Não. O principal fator, pasme, veio das escolas.

Chegou-se à conclusão de que as escolas não deveriam desistir de nenhum aluno. Assim, os professores começaram a identificar crianças com problemas de comportamento, traumas etc. Aí entraram em cena assistentes sociais e a própria polícia, agindo preventivamente.

Havia aquelas crianças que, por conta da pobreza, viviam em comu-

nidades problemáticas. Cuidou-se para que permanecessem o máximo de tempo possível nas escolas – que nelas pudessem divertir-se e aprender novos ofícios.

Transcrevo as palavras, infinitamente sábias, de Humza Yousaf, Secretário de Justiça: "A intervenção pronta e a prevenção foram, e continuam a ser, críticas nos esforços para manter a criminalidade baixa e as comunidades seguras".

E as de Karyn McCluskey, chefe da Justiça Comunitária: "Mantenha as crianças engajadas e fora das ruas, se necessário até de suas casas nos casos de traumas intensos, e suas vidas serão transformadas".

Pois é. Enquanto isso, moro no centro de uma capital, a poucos metros das sedes de vistosas instituições – sob cujas vistas as escolas vivem sitiadas por criminosos. Onde professores trabalham acudados pelo tráfico – que não raramente decreta até o fechar de portas. Este quadro é nacional e já começa a ser histórico. E não o enfrentamos. Vivemos iludidos, cercados pelo crime. Pobre Brasil!

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

ARTIGO

O sucesso alheio

O que é sucesso? Para alguns, significa riqueza. Para outros, reconhecimento profissional, realização familiar, conquistas esportivas ou simplesmente viver a vida que sempre sonharam. É um conceito subjetivo, mas existe algo em comum entre todas as formas: ele costuma despertar admiração em algumas pessoas e incômodo em outras.

Quando alguém alcança uma conquista relevante, seu sucesso funciona como um espelho. Ele nos obriga, consciente ou inconscientemente, a comparar nossa trajetória com a daquela pessoa. É justamente nessa comparação que surgem perguntas desconfortáveis: "Por que ele conseguiu e eu não?" ou "O que faltou para mim?"

Essa reflexão pode despertar sentimentos como frustração, insegurança e insatisfação. Em muitos casos, para proteger o próprio ego, torna-se mais fácil atribuir o sucesso alheio à sorte ou ao acaso do que reconhecer o esforço, a disciplina e a persistência que normalmente estão por trás das grandes realizações.

O ex-jogador de basquete Oscar Schmidt costumava responder ao apelido de "Mão Santa" com uma frase marcante: "Não é mão santa, é mão treinada". O mesmo acontecia com Zico. Quando os torcedores viam a bola entrar na gaveta em suas cobranças de falta, enxergavam talento. Poucos viam as centenas de repetições realizadas após cada treinamento. O sucesso raramente é fruto de um momento; quase sempre é resultado de milhares de momentos de dedicação.

A psicologia explica esse comportamento por meio de conceitos como a Síndrome de Procasto. Inspirada na mitologia grega, ela descreve pessoas que tentam diminuir, sabotar ou desqualificar quem se destaca, simplesmente porque não suportam ver alguém superar seus próprios limites.

Não é difícil encontrar exemplos. Atletas, em-

presários, artistas, políticos e influenciadores frequentemente se tornam alvo de críticas que vão além de suas ações. Muitas vezes, a rejeição não está relacionada apenas a opiniões ou comportamentos, mas ao fato de representarem sucesso, riqueza, fama ou influência.

O escritor Zuenir Ventura definiu esse sentimento com precisão: "A inveja não é você querer o que o outro tem, mas querer que ele não tenha".

Existe uma frase popular atribuída a Machado de Assis que resume bem essa realidade: "A inveja é o aplauso dos mediocres". Embora a autoria seja controversa, sua mensagem permanece atual. O sucesso alheio incomoda porque revela possibilidades. Mostra que alguém sonhou, acreditou, trabalhou e realizou.

Talvez a melhor atitude diante do sucesso dos outros seja transformá-lo em inspiração. Afinal, admirar quem venceu não diminui nossas próprias chances de vencer. Pelo contrário: quem aprende com os exemplos de sucesso encontra mais motivos para crescer. Já quem se dedica a combater o brilho dos outros geralmente acaba apagando a própria luz.

O sucesso de alguém não reduz as oportunidades dos demais. Mas a inveja, a amargura e o ressentimento podem reduzir drasticamente as oportunidades de quem os cultiva.

LUCAS IZOTON
Engenheiro e empresário

Capixaba conquista título ao lado de CR7

De Muniz Freire para o mundo, o fisiologista Dailson Paulúcio integra comissão técnica do Al Nassr, time do craque, que foi campeão saudita

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
redacao@eshoje.com.br

O muniz-freirense Dailson Paulúcio vem se consolidando como um dos principais profissionais brasileiros da área de fisiologia do exercício aplicada ao futebol. Integrante da comissão técnica do Al Nassr, da Arábia Saudita, desde 2024, ele participou recentemente da conquista da Saudi Pro League 2025/2026, uma das competições mais importantes do futebol asiático.

Dailson construiu uma trajetória marcada pela dedicação à ciência do esporte e pela busca constante pela excelência no futebol profissional. Graduado em Educação Física, é mestre e doutor pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), com especialização em fisiologia do exercício. Também integra o Laboratório de Biometria (LadeBio) e possui ampla experiência em desempenho esportivo, atuando com ferramentas modernas de monitoramento físico e controle das cargas de treinamento.

Antes de chegar ao futebol saudita, Dailson teve uma passagem de destaque pelo Botafogo de Futebol e Regatas, onde participou de importantes projetos esportivos. Posteriormente, acompanhou o técnico por-



HENRIQUE MONTOVANELLI/FES

Dailson faz parte do time saudita desde 2024; ele participou da conquista da Saudi Pro League 2025/26, uma das competições mais importantes do futebol asiático

tuguês Luís Castro em sua trajetória internacional até o Al Nassr. Mesmo após a saída do treinador, permaneceu no clube, demonstrando competência, profissionalismo e reconhecimento interno, tornando-se uma peça importante nos bastidores da equipe.

Na temporada 2025/2026, o trabalho desenvolvido por Dailson contribuiu para a conquista da Liga Saudita pelo Al Nassr, resultado alcançado ao lado de

grandes referências do futebol mundial, como Cristiano Ronaldo, Jorge Jesus e outros atletas e profissionais de destaque internacional.

RECONHECIMENTO

Em reconhecimento à sua trajetória profissional e às conquistas alcançadas, a Câmara Municipal de Muniz Freire realizou, no último dia 2 de junho, uma homenagem ao fisiologista. A Moção de Aplausos e Elogios, de

autoria do vereador Daniel Elias da Silva, destacou a relevância de sua atuação no esporte de alto rendimento e o orgulho que sua história representa para o município.

A trajetória de Dailson Paulúcio evidencia o potencial dos profissionais muniz-freirenses e demonstra como dedicação, qualificação e perseverança podem levar talentos do interior do Espírito Santo aos mais altos níveis do esporte mundial.

Vitória e Rio Branco VN na final da Copa ES

Está definida a final da Copa Espírito Santo 2026. Vitória e Rio Branco VN se enfrentam em jogo único, no Estádio Kleber Andrade, às 20h, na próxima quarta-feira (01). O vencedor da competição garante vaga no Campeonato Brasileiro Série D de 2027, enquanto o vice ganha a oportunidade de disputar a Copa Sul-Sudeste do próximo ano.

Para chegar à decisão, o Alvia-nil eliminou o Vilavelhense. Na ida, as equipes empataram em 2 a 2. Já a volta, na noite anterior, no Estádio Salvador Costa, outro empate, em 0 a 0. A partida foi para os pênaltis e a equipe de Bento Ferreira venceu por 4 a 3.

O Vitória chegou a seis das últimas oito finais de Copa Espírito Santo, sendo o maior campeão da competição com cinco conquistas.

Já o Brancos Polenteiro deixou para trás o Porto Vitória, atual campeão capixaba, nas semifinais e chega confiante.

HENRIQUE MONTOVANELLI/FES



Final acontece em jogo único no Kleber Andrade

Remo capixaba faz história na Copa Sul-Sudeste

O REMO do Espírito Santo viveu um capítulo histórico na Copa Sul-Sudeste de 2026. Em sua primeira participação no torneio, considerado um dos mais competitivos do país, os clubes capixabas conquistaram medalhas, títulos e posições de destaque diante de tradicionais potências nacionais.

A competição reuniu alguns dos principais clubes do remo brasileiro, a delegação capixaba mostrou força e competitividade. A participação foi incentivada pela Federação de Remo do Espírito Santo, que decidiu ampliar os horizontes dos atletas e colocá-los frente a frente com as maiores referências da modalidade no país.

Com uma delegação enxuta, formada por apenas 13 atletas e média de idade de 19 anos, o Clube Álvares Cabral foi um dos

destaques da competição. A equipe encerrou sua participação na terceira colocação geral do quadro olímpico. Além disso, conquistou o vice-campeonato feminino, resultado que reforça a força das categorias de base do remo capixaba.

O primeiro título capixaba na história da Copa Sul-Sudeste veio logo no primeiro dia de disputas. Na prova do Dois Sem Feminino Sub-17, Ana Julia Tori Jorge e Alice Abikahir Tomaz conquistaram a medalha de ouro após completarem os 1.500 metros em 6min52s51.

Entre os nomes que mais se destacaram está Alice Abikahir Tomaz. Aos 14 anos, a atleta participou diretamente de três conquistas importantes para o Espírito Santo: o ouro no Dois Sem Sub-17, a prata no Single Skiff Fe-

minino Sub-15 e outro ouro no Quatro Sem Feminino Sub-19.

Na última prova, Alice dividiu o barco com Ana Julia Tori Jorge, Amanda Anderson de Souza Marques e Clara Abikahir Toma. O quarteto dominou a final e cruzou a linha de chegada com ampla vantagem sobre as adversárias, garantindo mais um ouro para a delegação capixaba.

No masculino, Gabriel Francisco Nascimento dos Santos, de 16 anos, foi outro destaque da equipe. O remador conquistou a medalha de prata no Single Skiff Masculino Sub-17 e repetiu o resultado ao lado de Matheus Moreno no Dois Sem Masculino Sub-17.

Já entre os atletas mais experientes, o quarteto formado por Jefferson Pereira Franco, Fabrício Martins, Juvenal Alexandre, Bryan Bravim Costa e Ramon Pe-



DIVULGAÇÃO

O Álvares Cabral ficou na 3ª posição geral do quadro olímpico

dro Chagas garantiu a prata no Quatro Sem Masculino Sênior, terminando a prova a menos de três segundos do barco campeão.

Outra medalha de prata veio no Quatro Sem Masculino Sub-23, com a guarnição formada por Davi de Oliveira Pereira, Matheus Coutinho Moreno, Mario Ferri de Oliveira e Petherson

Caique de Almeida dos Santos.

O Clube de Regatas Saldanha da Gama também teve papel de destaque na campanha capixaba. Representando a equipe, Edmilson Rosindo Neto venceu a prova do Single Skiff Masculino PR3 com o tempo de 4min36s05 e garantiu o título do quadro paralímpico da competição.

Quatro décadas moldando memórias pela matéria

Rosana Paste apresenta obras inéditas em mostra que celebra 20 anos de galeria

GIULIANO DE MIRANDA
giulianohistoria@hotmail.com

Aberta em 16 de junho na Galeria Matias Brotas, em Vitória, a exposição *Eu é o outro* reúne obras inéditas de Rosana Paste e Lando, marcando o início das comemorações pelos 20 anos do espaço. Embora a mostra estabeleça um diálogo entre duas trajetórias consolidadas da arte contemporânea capixaba, a produção de Rosana ocupa um território próprio, construído ao longo de quatro décadas de investigação sobre memória, corpo e materialidade. Em 2026, a artista celebra 40 anos de produção, reafirmando uma trajetória marcada pela combinação entre pesquisa, ensino e experimentação.

Natural de Venda Nova do Imigrante (ES), Rosana Paste mudou-se para Vitória em meados da década de 1980. Em 1986, ano em que iniciou sua trajetória expositiva, participou do Salão de Arte realizado no Centro Cultural Carmélia Maria de Souza. Na ocasião, apresentou uma instalação em colaboração com os artistas Celso Adolfo Salles Ramos e Marco Antônio Rocha de Oliveira, o *Mac*, experiência que marcou o início de um percurso dedicado às artes visuais. Posteriormente, formou-se em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), em 1992, instituição à qual permanece ligada como ar-



DIVULGAÇÃO

Artista visual, escultora, performer, videomaker e professora da Ufes, Rosana Paste construiu uma trajetória na qual prática artística e reflexão sobre os processos de criação caminham lado a lado; sua arte está sendo exposta na mostra “Eu é o outro”

Exposição reflete sobre identidade em transformação

EM EU É O OUTRO, o encontro com as esculturas em cerâmica de Lando não busca estabelecer correspondências formais, mas aproximar duas pesquisas que compreendem a identidade como algo instável e em constante transformação. Como sugere o texto crítico de Rodrigo Hipólito, o outro não confirma aquilo que somos, mas produz deslocamentos capazes de tornar visíveis dimensões desconhecidas de nós mesmos. Se, nas cabeças de Lando, o eu se fragmenta em múltiplas possibilidades, nas obras de Rosana a memória e o corpo aparecem como territórios permeados por presenças e ausências.

Com 40 anos dedicados às artes visuais, Rosana Paste consolidou uma trajetória singular na arte contemporânea produzida no Espírito Santo. Sua obra, marcada pela investigação sobre memória, materialidade e permanência, reafirma a potência da matéria como instrumento de elaboração da experiência humana e resistência ao desaparecimento.

A exposição *Eu é o outro*, de Rosana Paste e Lando, permanece em cartaz na Galeria Matias Brotas, em Vitória, até 14 de agosto.

tista, pesquisadora e docente.

Artista visual, escultora, performer, videomaker e professora da Ufes, Rosana Paste construiu uma trajetória na qual prática artística e reflexão sobre os processos de criação caminham lado a lado.

FORMAÇÃO DE ARTISTAS

Desde 1993, quando ingressou na docência, participa da formação de diferentes gerações de artistas, desenvolvendo atividades

ligadas ao ensino, à pesquisa e à gestão cultural. Ao longo de sua carreira acadêmica, concluiu o mestrado e o doutorado pela Ufes e, mais recentemente, realizou estágio pós-doutoral em Artes na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), consolidando uma investigação voltada às relações entre corpo, memória e materialidades.

Nos anos 1990, participou de cursos e encontros com críticos e artistas como Rodrigo Naves,

Lygia Canongia, Ricardo Basbaum e José Resende, experiências que contribuíram para ampliar uma pesquisa voltada às relações entre matéria, memória e presença. Ao longo desse percurso, desenvolveu trabalhos em escultura, instalação, vídeo e performance, construindo uma poética na qual a materialidade não funciona apenas como suporte, mas como linguagem capaz de registrar a passagem do tempo.

A memória ameaçada pelo esquecimento

SUA OBRA desenvolve-se a partir da compreensão de que a memória é algo instável e constantemente ameaçado pelo esquecimento. Em vez de representar acontecimentos ou sentimentos, Rosana procura atribuir presença física às experiências humanas. A matéria, em suas mãos, deixa de ser simples suporte e passa a constituir um campo de permanência. O que desaparece encontra resistência; aquilo que escapa ao tempo ganha densidade e presença.

Nos trabalhos apresentados em *Eu é o outro*, a artista aprofunda questões que atravessam toda a sua trajetória. A presença do corpo, a passagem do tempo e a consciência da finitude surgem como elementos centrais de uma pro-

dução que busca transformar em permanência aquilo que é transitório. O fogo e os processos de transformação da matéria fazem parte de uma prática em que a artista aceita o acaso como componente fundamental da criação.

Embora os trabalhos partam de experiências particulares, eles alcançam uma dimensão mais ampla ao abordar temas universais como ausência, memória e permanência. O medo do desaparecimento, recorrente em sua produção, não se traduz em melancolia, mas em uma afirmação da vida por meio da matéria. Permanecer, registrar e transformar são gestos que sustentam uma obra marcada pela delicadeza e pela intensidade.



DIVULGAÇÃO

Em sua obra, Rosana Paste procura atribuir presença física às diversas experiências humanas

O que comem os campeões?

Como se alimentam aqueles que precisam estar no auge físico e mental durante uma Copa do Mundo



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Vou fazer uma confissão que talvez choque alguns leitores: sou um dos poucos brasileiros que não acompanha futebol. Nunca decorei escalações, não sei discutir esquemas táticos e dificilmente paro diante da televisão para assistir a uma partida. Enquanto boa parte do país se reúne para torcer, vibrar ou sofrer diante de uma bola rolando, eu normalmente estou concentrado em outro universo que me fascina desde sempre: a gastronomia.

Mas justamente por ser apaixonado por comida, existe algo que sempre desperta minha curiosidade: o que comem os grandes atletas do mundo? Como se alimentam aqueles que precisam estar no auge da performance física e mental durante uma Copa do Mundo?

Foi essa pergunta que me levou a pesquisar os bastidores da alimentação dos jogadores. E confesso que encontrei um universo muito mais interessante do que imaginava.

A primeira surpresa é que a ali-

mentação está longe de ser apenas uma questão de matar a fome. Cada refeição faz parte de um planejamento estratégico. Assim como existe um treinador responsável pelo time, há nutricionistas, médicos, fisiologistas e chefs trabalhando para garantir que cada atleta receba exatamente aquilo de que precisa.

A comida deixa de ser apenas prazer e passa a ser combustível.

Antes das partidas, os atletas costumam consumir refeições ricas em carboidratos para abastecer os músculos com energia. As proteínas, por sua vez, ajudam na recuperação muscular e na manutenção da força física. Após os jogos, a prioridade é acelerar a recuperação do organismo e reduzir a fadiga.

Entretanto, o que mais me chamou a atenção foi descobrir que a alimentação não é apenas uma questão nutricional. Ela também possui um forte componente emocional. Imagine um jogador passando semanas longe de casa, da família e da rotina. Em meio à pressão dos jogos e à expectativa de milhões de torcedores, a comida passa a representar conforto, identidade e pertencimento.

Por isso, as seleções costumam respeitar os hábitos alimentares de

seus atletas. Em muitos casos, a refeição funciona quase como um abraço em forma de comida.

Como chef, considero esse detalhe extraordinário. Durante décadas aprendemos que a gastronomia é muito mais do que nutrientes. A comida desperta memórias, reduz a ansiedade e cria conexões emocionais. Em um ambiente tão pressionado quanto uma Copa do Mundo, isso pode fazer enorme diferença.

MITO DA PRIVAÇÃO

Outro mito interessante é a ideia de que atletas vivem em permanente privação. Claro que existem regras e limites. Mas o verdadeiro segredo da alimentação esportiva não está na proibição absoluta e sim no equilíbrio.

Curiosamente, essa mesma lógica vale para qualquer pessoa. A boa alimentação não está relacionada a restrições extremas, mas à consistência, ao equilíbrio e ao respeito pelo próprio corpo.

Ao final da minha pesquisa, continuei sem entender todas as regras do futebol. Mas aprendi algo que me encantou profundamente: por trás de cada gol e de cada conquista existe um trabalho silencioso realizado longe dos gramados.

SALMÃO GRELHADO COM PURÊ DE BATATA-DOCE E LEGUMES ASSADOS

Ingredientes:

Para o salmão

- 4 filés de salmão (180 g cada)
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem
- SAL e pimenta-do-reino moída na hora

Para o purê de batata-doce

- 600 g de batata-doce descascada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 100 ml de leite quente
- SAL a gosto

Para os legumes assados

- 1 abobrinha em rodela grossas
- 1 cenoura em tiras
- 1 cebola roxa cortada em pétalas
- 1 pimentão amarelo em tiras
- AZEITE extravirgem
- SAL e ervas frescas a gosto

Modo de fazer:

1. Comece pelos legumes. Distribua todos em uma assadeira, regue com azeite, tempere com sal e ervas frescas e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 25 minutos.
2. Enquanto isso, cozinhe a



batata-doce até ficar macia. Escorra, amasse e misture a manteiga e o leite quente até obter um purê cremoso. Ajuste o sal.

3. Tempere os filés de salmão com limão, azeite, sal e pimenta. Aqueça uma frigidei-

ra e grelhe os filés por cerca de três a quatro minutos de cada lado, preservando a suculência do peixe.

4. Para servir, faça uma base de purê de batata-doce, acomode o salmão por cima e finalize com os legumes assados ao redor.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

A ciência da harmonização

Você já percebeu que algumas combinações de vinho e comida parecem perfeitas, enquanto outras fazem o vinho ou o prato perderem completamente o encanto?

DIVULGAÇÃO



Isso não acontece por acaso. A harmonização tem certos fundamentos químicos e sensoriais que explicam por que certos “encontros” funcionam tão bem.

Um dos princípios mais importantes é a relação entre acidez e gordura. Vinhos com maior acidez, como Sauvignon Blanc, Pinot Grigio ou Espumantes, criam uma sensação de frescor ao limpar o paladar após alimentos mais gordurosos. É por isso que um espumante acompanha tão bem frituras ou queijos cremosos. A acidez atua como uma espécie de contraponto, evitando que a refeição se torne pesada.

Outro elemento fundamental são os taninos, aqueles famosos compostos encontrados nos vinhos tintos. Eles interagem com as proteínas presentes nas carnes vermelhas, suavizando a sensação de adstringência do vinho. Por isso, um Cabernet Sauvignon ou um Malbec costumam se comportar muito melhor ao lado de um filé grelhado do que quando degustado sozinho.

O dulçor também desempenha um papel importante nessa equação. Quando um prato possui um toque adocicado, o vinho deve ter nível de doçura similar ou superior. Caso contrário, o vinho poderá parecer excessivamente ácido ou amargo. Essa é uma das razões pelas quais sobremesas normalmente pedem vi-

nhos doces, como Porto, Moscatel ou Sauternes.

Já os alimentos picantes merecem atenção especial. O álcool intensifica a sensação de ardência, tornando alguns vinhos encorpados menos agradáveis nessa situação. Vinhos mais leves, aromáticos e com discreta doçura residual costumam equilibrar melhor pratos condimentados da culinária asiática ou mexicana.

Existe ainda o papel do sal, um dos melhores aliados da harmonização. Alimentos salgados tendem a suavizar a percepção dos taninos e destacar a fruta no vinho. Não por acaso, presunto cru, parmesão curado e outros produtos de sabor intenso costumam criar combinações memoráveis com diversos tintos.

Por fim, vale lembrar que a harmonização não é ciência exata. Embora existam princípios que ajudam a compreender as combinações, o gosto pessoal continua sendo o fator determinante. O melhor aprendizado sempre surgirá da experimentação: compare estilos diferentes, observe suas sensações e descubra quais encontros mais agradam ao seu paladar.

Afinal, harmonizar não se trata de seguir regras, mas de entender como vinho e comida podem se complementar para criar uma experiência mais rica, equilibrada e prazerosa.

PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS



h) ESHOJE SEXTA-FEIRA, 26 DE JUNHO DE 2026)) WWW.ESHOJE.COM.BR)) BIANCA@ESHOJE.COM.BR)) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

EXÉRCITO BRASILEIRO
38º BATALHÃO DE INFANTARIA

MINISTÉRIO DA
DEFESA



AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 90003/2026 - UASG 160093

Nº Processo: 64064.014077/2025-61. Objeto: Aquisição de gases medicinais (oxigênio e ar comprimido) com fornecimento de cilindro em regime de comodato para estruturar e adequar as instalações da nova unidade de Pronto Atendimento (PA) do Posto Médico da Guaranição de Vila Velha (PMGuVV). Total de itens Licitados: 3. Edital: **25/06/2026** das 09h30 às 12h00 e das 13h30 às 16h30. Endereço: Praia de Piratininga, S/N, Prainha, Vila Velha - ES ou <https://www.gov.br/compras/edital/160093-5-90003-2026>. Entrega das propostas a partir de **25/06/2026** às 09h30 no site www.gov.br/compras. Abertura das Propostas: **07/07/2026** às 10h00 no site www.gov.br/compras.

MARCELO MOREIRA FALCI JÚNIOR – TC
Ordenador de Despesas do 38º BI

VOL VITÓRIA OFFSHORE LOGISTICS S/A

CNPJ 04.197.379/0001-22
NIRE 32300026249

RESUMO DA ATA DA ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA REALIZADA EM 18 DE MAIO DE 2026

Data, Hora e Local: 18 de maio de 2026, na sede social da Companhia, em Vila Velha/ES. Presença: Acionistas representando a totalidade do capital social. Convocação: Dispensada, nos termos do art. 124, §4º, da Lei nº 6.404/76. Mesa: Presidente - Pedro Scopel; Secretário - Adriano Mariano Scopel. Deliberação: Foi aprovada, por unanimidade, a) renúncia do Sr. Nequir Neto Andrade, do cargo de diretor administrativo; b) eleição dos membros da Diretoria da Companhia para mandato de 1 (um) ano, com início em 25 de maio de 2026 e término em 24 de maio de 2027, nos respectivos cargos: Diretor Presidente: Aleyson Mariano Scopel; Diretor Administrativo e Diretor Financeiro: Adriano Mariano Scopel; c) remuneração da diretoria executiva. Nada mais havendo a tratar, foi encerrada a Assembleia, sendo lavrada a ata, aprovada e assinada na forma da lei. Registrada na JUCEES sob nº 20261113046 em 22/06/2026. Protocolo nº 261113046 de 29/05/2026. Código de Verificação 12611165510, com efeitos do registro em 18/05/2026. Paulo Cezar Juffo - Secretário-Geral.

SOCIEDADE EDUCAÇÃO E GESTÃO DE EXCELÊNCIA VILA VELHA S.A.

Nire: 32.300.044.085 e CNPJ:
37.745.762/0001-27

ATA DE DELIBERAÇÃO DE DIRETORIA REALIZADA EM 17 DE JUNHO DE 2026

SOCIEDADE EDUCAÇÃO E GESTÃO DE EXCELÊNCIA VILA VELHA S/A ("Companhia"), que tem sede social na Rua José Penna Medina, 195, Sala 1304, Edif. Unique Business, Bairro Praia da Costa, Cidade de Vila Velha, Estado do Espírito Santo, CEP 29.101-320, nos termos do Artigo 2º do Estatuto Social da companhia deliberar sobre a criação e a extinção de filiais, escritórios e quaisquer outros estabelecimentos da Companhia, em qualquer parte do território nacional ou no exterior. Dessa forma, o Diretor Presidente da Companhia abaixo assinado, no exercício das atribuições que lhe são conferidas pelo Estatuto Social e considerando que a Diretoria da Companhia é composta exclusivamente por este Diretor, aprova a abertura de filial da Companhia, localizada na Avenida Henrique Moscoso, nº 368, Pavimento 1º, Bairro Praia da Costa, Cidade de Vila Velha, Estado do Espírito Santo, CEP nº 29.101-330, a qual exercerá as seguintes atividades econômicas: CNAE Descrição: 8650-0/03 Atividades de psicologia e psicanálise; 8650-0/04 Atividades de fisioterapia; 8650-0/06 Atividades de fonoaudiologia; 8630-5/03 Atividade médica ambulatorial restrita a consultas. Ata registrada na JUCEES sob nº 32900909508 em 24/06/2026. ANTONIO CARLOS GUERRA - Diretor

1º ADENDO EDITAL DO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 029/2026

PROC. 18.650/2025

Objeto: Registro de preços para a provável contratação de empresa para a prestação dos serviços de radiodiagnóstico.

O Município de Cariacica, por intermédio de seu Agente de Contratação, instituído pela PORTARIA/GP/Nº 380, DE 08 DE JULHO DE 2025, comunica aos interessados a alteração do subitem 9.1.2.21 do ato convocatório por meio do 1º adendo ao edital.

O referido ADENDO encontra-se disponível no site www.cariacica.es.gov.br e www.pncp.gov.br.

www.portaldecompraspublicas.com.br
Maiores informações poderão ser obtidas através do telefone (27) 3354-5815.

ID.TCE-ES:
2026.017E0500002.01.0019

Cariacica-ES, 23/06/2026

ALEX ANGELO DOS REIS
FIGUEIREDO

Agente de Contratação

COMUNICADO
EXCIM IMPORTAÇÃO E EXPORTAÇÃO LTDA, CNPJ 02.384.871/0008-58, torna público que REQUEREU e OBTVEU da SEMAM, através do Processo nº 130/2025 (1Doc), a Licença Municipal Prévia nº 002/2026, para a atividade "Fabricação de tecidos, beneficiamento, fição e tecelagem de fibras têxteis artificiais e sintéticas, sem tingimento", na localidade Rodovia do Contorno, s/nº, Sede, Município de Aracruz/ES.

Publicação Legal é aqui

 <https://eshoje.com.br/noticias/publicacao-legal/>

Impresso e digital diários

Contato:

[bianca@eshoje.com.br/](mailto:bianca@eshoje.com.br)
27 2180-0678



ESHOJE®

ANJ ASSOCIAÇÃO
NACIONAL
DE JORNAIS

COMO ECONOMIZAR DINHEIRO? DICAS SIMPLES!

PUBLICAÇÃO LEGAL - IMPRESSO E DIGITAL AQUI.

