



ESHOJE[®]

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 3 de julho de 2026)) Ano XXV)) Nº 1334
Edição Gratuita Semanal)) www.eshoje.com.br

 /eshoje  @eshoje  eshoje  eshoje

REPRODUÇÃO

ESHOJE

DIVULGAÇÃO

POLÍTICA

Hartung fora da disputa pela união da direita)) 5



COLUNA

Burocracia desafia o bom senso)) 7



CULTURA

ES ganha vitrine na arte mundial)) 9



No ES, ganhar mais já não garante viver melhor

Renda média bateu R\$ 3.726, mas cesta básica na capital capixaba já consome 56,22% do salário mínimo líquido, mais do que cinco vezes a proporção ideal)) 3

WWF

DIVULGAÇÃO



O desastre que começa no nosso descarte)) 4

O plástico que nós descartamos nas cidades percorre rios, chega ao litoral e já compromete ecossistemas e a saúde humana



RAINHA DO DOWNHILL VENCE DE NOVO!

Capixaba conquista etapa e reforça favoritismo na modalidade)) 8

TREINE O PALADAR PARA NOVOS VINHOS

Dicas simples ajudam a descobrir aromas, sabores e preferências)) 10

FOTO DA SEMANA



JANSEN LUBE

Cerca de 20 mil pessoas estiveram nos shows da 98ª Festa de São Pedro, na Praça do Papa

EDITORIAL

Muito além da entrega

Quando se fala em eleições, a atenção costuma se concentrar nas campanhas, nos debates e na apuração dos votos. No entanto, existe uma estrutura pouco lembrada que permite que todo esse processo aconteça com segurança, pontualidade e organização. A logística é uma das bases da democracia.

Nesse contexto, o papel desempenhado pelos Correios vai muito além da entrega de correspondências. A empresa integra uma engrenagem que contribui para o funcionamento das eleições ao oferecer soluções de transporte, comunicação e apoio operacional à Justiça Eleitoral, aos partidos e aos candidatos, sempre dentro das regras estabelecidas pela legislação.

Em um país de dimensões continentais como o Brasil, garantir que urnas, documentos e comunicações cheguem ao destino no prazo é um desafio permanente. A experiência acumulada pelos Correios em logística nacional representa um ativo importante para assegurar que o processo eleitoral alcance municípios de todos os portes.

Ao mesmo tempo, os serviços

disponibilizados aos candidatos e partidos evidenciam a necessidade de que a disputa eleitoral ocorra com instrumentos acessíveis e transparentes. O envio identificado de materiais, a rastreabilidade das postagens e o tratamento prioritário previsto para demandas eleitorais reforçam a previsibilidade e a segurança das operações.

Também merece destaque o suporte prestado à Justiça Eleitoral na comunicação com mesários e demais colaboradores. Em um processo que mobiliza milhões de brasileiros, eficiência operacional significa reduzir riscos, evitar atrasos e fortalecer a confiança da sociedade.

Naturalmente, a existência desses serviços não elimina a responsabilidade de candidatos, partidos e órgãos públicos em obser-

var rigorosamente a legislação eleitoral. A infraestrutura é um meio, não um fim. Sua finalidade é oferecer condições para que as regras do processo democrático sejam cumpridas.

Em tempos de transformação digital, a logística física continua indispensável. As eleições dependem tanto da tecnologia quanto da capacidade de conectar pessoas, documentos e equipamentos em todo o território nacional.

A democracia não se sustenta apenas pelo voto. Ela também depende de instituições capazes de fazer o processo funcionar. E, muitas vezes, esse trabalho acontece longe dos holofotes, mas é essencial para que cada eleitor encontre sua seção preparada e exerça seu direito com segurança e tranquilidade.

ESPAÇO DO LEITOR

Voz feminina

A voz diz muito sobre quem somos. Ela expressa emoções, identidade, presença. E, assim como o corpo, também passa por transformações ao longo da vida—embora nem sempre percebamos ou compreendamos essas mudanças. No caso das mulheres, esse processo costuma se tornar mais evidente a partir dos 50 anos, quando alterações hormonais e estruturais começam a impactar diretamente o timbre vocal. Conhecido como presbifonia, o envelhecimento da voz envolve uma série de modificações na laringe. Há perda de massa muscular nas pregas vocais, redução da elasticidade da mucosa e diminuição da lubrificação natural. Como consequência, a voz pode se tornar mais grave, menos intensa e até instável. Apesar disso, há espaço para prevenção e cuidado. Medidas simples, como manter boa hidratação, evitar esforço vocal e tratar condições associadas, já fazem diferença. A fonoterapia, por sua vez, é uma ferramenta importante para preservar a eficiência vocal e reduzir compensações inadequadas. Com informação, acompanhamento adequado e atenção aos sinais do corpo, é possível preservar não apenas a qualidade vocal, mas também a confiança na própria comunicação.

Alexandre Kumagai

Empreender

Na prática, nenhum negócio se sustenta no longo prazo sem que o próprio empreendedor evolua junto. Antes de liderar equipes, produtos ou projetos, é preciso aprender a liderar a si mesmo. O autoconhecimento deixa de ser um diferencial e passa a ser uma necessidade. Entender os próprios valores, reconhecer talentos e limites e saber como reagir diante de desafios são fatores que impactam diretamente a qualidade das decisões e a forma como o negócio se posiciona no mercado. Empreender, por essência, é lidar diariamente com incertezas. Oscilações, imprevistos e pressões fazem parte do percurso. Nesse cenário, a inteligência emocional se torna uma competência central. Manter o equilíbrio, saber lidar com frustrações e tomar decisões com clareza, mesmo em momentos difíceis, é o que separa trajetórias sustentáveis de caminhos interrompidos precocemente. Trata-se de uma habilidade

de silenciosa, mas profundamente determinante. Ao mesmo tempo, o ambiente de negócios é dinâmico e exige adaptação constante. O que funcionava ontem pode não funcionar amanhã. Nesse contexto, a capacidade de se adaptar e de construir relações sólidas é fundamental. Empreender não é um movimento isolado. É, antes de tudo, gerar valor para outras pessoas, compreender necessidades reais e estabelecer conexões que vão além da transação comercial.

Melissa Artioli

Realidade e ficção

O que acontece quando perdemos nossa capacidade de consenso? Quando já não conseguimos concordar nem sobre o que é a própria realidade? Entre o avanço das inteligências artificiais e o tsunami de notícias falsas que sequestra a percepção pública, parece que estamos abrindo mão da capacidade coletiva de reconhecer o que é verdadeiro. A realidade, antes entendida como um pacto social mínimo, fragmentou-se em milhões de feeds personalizados que raramente dialogam entre si. São pacotes de realidade customizada, moldados por algoritmos, interesses e emoções. Nesse cenário, criar histórias fantásticas deixa de ser apenas um exercício de imaginação ou uma fuga baseada no “e se?”. A ficção passa a funcionar também como um espaço de investigação. Um convite para recuperar o espanto, a dúvida e a curiosidade diante do mundo. Em tempos de excesso de informação e escassez de reflexão, imaginar talvez seja uma das últimas formas de observar com profundidade. 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

Salário maior nem sempre aumenta poder de compra

Alta da renda não garante mais dinheiro quando inflação e custo de vida pressionam famílias

GIULIA REIS
jornalismo@eshoje.com.br

Mesmo com a renda dos brasileiros em alta, especialistas explicam por que o valor do contracheque, sozinho, não revela quanto realmente sobra no fim do mês.

Receber um salário maior nem sempre significa viver melhor. Embora a renda média dos brasileiros tenha aumentado, o avanço dos preços de produtos e serviços essenciais continua reduzindo o poder de compra das famílias e alimentando a sensação de que o dinheiro rende cada vez menos.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o rendimento médio real habitual dos trabalhadores chegou a R\$ 3.726 no trimestre encerrado em maio deste ano, o maior da série histórica da Pnad Contínua. No mesmo período, o Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) acumulava alta de 4,72% em 12 meses.

O QUE VALE É O SALÁRIO REAL

Segundo o economista Ricardo Paixão, é preciso diferenciar salário nominal e salário real.

"O salário nominal é o que aparece no contracheque. Já o

salário real corresponde ao que esse dinheiro consegue comprar. Quando a inflação aumenta, ela corrói o poder de compra. A pessoa continua recebendo o mesmo valor, mas leva menos produtos para casa".

Para ele, comparar apenas o valor dos salários entre cidades pode levar a conclusões equivocadas. Habitação, alimentação, transporte, energia, saúde e educação pesam diretamente nessa conta.

"Um salário nominal mais elevado não garante maior poder de compra. O que realmente importa é o salário real, que considera o custo de vida da cidade."

Segundo o economista, indicadores como valor dos aluguéis, custo da cesta básica, inflação local, acesso à saúde, educação, segurança, mobilidade e oportunidades de emprego ajudam a medir melhor a qualidade de vida.

Isso explica por que cidades menores podem oferecer uma relação mais favorável entre renda e despesas.

"Embora os salários sejam menores, o custo de vida costuma ser significativamente inferior, principalmente em moradia e transporte."

Alimentação pesa mais no bolso

O DEPARTAMENTO Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese) aponta que esse impacto é mais intenso entre famílias que recebem de um a cinco salários mínimos, faixa que concentra a maior parte dos trabalhadores brasileiros.

Nesses lares, a alimentação é o principal fator de comprometimento da renda. Embora a Constituição tenha como referência cerca de 30% do orçamento destinado à alimentação, muitas famílias gastam entre 50% e 55% apenas com esse grupo de despesas.

Em maio de 2026, a cesta básica em Vitória custava R\$ 842,96, o equivalente a 56,22% do salário mínimo líquido, já descontada a contribuição previdenciária.

"Alguns produtos aumentam de preço e simplesmente não voltam ao patamar anterior. Isso altera o padrão de consumo das famílias e afeta principalmente quem ganha entre um e cinco salários mínimos", destaca o Dieese.



Indicadores como valor dos aluguéis e custo da cesta básica ajudam a medir a qualidade de vida



Alimentação é o principal custo da maioria das famílias brasileiras



“Quando a inflação aumenta, ela corrói o poder de compra. A pessoa continua recebendo o mesmo valor, mas leva menos produtos para casa”

RICARDO PAIXÃO, economista

Segundo o departamento, mesmo quando a inflação desacelera, muitos produtos permanecem em um novo patamar de preços, enquanto os salários costumam ser reajustados em ritmo inferior.

"A velocidade de crescimento dos rendimentos normalmente não acompanha a dos preços. Por isso, o trabalhador continua com a impressão de que compra menos." Na avaliação do Dieese, choques de oferta, aumento dos custos de produção e outros fatores mantêm diversos produtos caros por longos períodos, dificultando a recuperação do poder de compra.

ENTENDA:

Antes de comparar salários

- **RECEBER** uma proposta com salário maior nem sempre representa melhora na qualidade de vida. Antes de mudar de cidade ou trocar de emprego, especialistas recomendam observar:
- **MORADIA:** pesquise o valor médio dos aluguéis ou do financiamento.
- **DESPESAS** fixas: some gastos com alimentação, transporte, energia, água, internet e demais contas.
- **DESLOCAMENTO:** considere custos com combustível, transporte público e tempo perdido no trânsito.
- **SERVIÇOS:** compare preços de escolas, plano de saúde, academias e lazer.
- **BENEFÍCIOS:** vale-alimentação, plano de saúde, auxílio-transporte, participação nos lucros e trabalho remoto podem compensar um salário menor.
- **QUANTO** sobra: mais importante do que o valor recebido é o dinheiro disponível depois do pagamento das despesas essenciais.

O caminho invisível do plástico até o oceano

Especialistas mostram como uma simples sacola pode sair das ruas dos centros urbanos e provocar impactos duradouros no litoral

GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

Leve, usada por poucos minutos e frequentemente descartada sem atenção, a sacola plástica pode percorrer quilômetros pelas cidades até alcançar rios, manguezais e o oceano. No Espírito Santo, pesquisadores explicam como esse trajeto acontece e por que seus impactos vão muito além da poluição visual.

Uma sacola plástica costuma permanecer nas mãos de um consumidor apenas o tempo necessário para levar as compras até em casa. Depois disso, desaparece da rotina. Quando descartada de forma inadequada, porém, inicia um percurso que pode durar décadas e terminar muito longe de onde foi jogada.

Leve e facilmente transportada pelo vento e pela chuva, ela é levada para bueiros, atravessa galerias de drenagem urbana, alcança córregos e rios e, por fim, chega ao litoral, tornando-se um dos resíduos mais persistentes dos ambientes costeiros e marinhos.

O Ministério do Meio Ambiente estima que cerca de 1,7 milhão de toneladas de plástico chegam aos oceanos todos os anos. Entre 70 e 200 milhões de toneladas já estão acumuladas no ambiente marinho, principalmente na forma de plásticos



DIVULGAÇÃO

Estima-se que mais de 1,7 milhão de toneladas de plástico cheguem aos oceanos todos os anos

descartáveis de uso único.

No Brasil, levantamento da Oceana aponta que 1,3 milhão de toneladas de plástico chegam ao oceano anualmente, colocando o país entre os dez maiores poluidores do mundo e o primeiro da América Latina.

BASTA UMA CHUVA

Embora parte dos resíduos tenha destinação adequada, o des-

carte irregular faz com que muitos escapem desse destino. Segundo a engenheira industrial madeireira e doutoranda em Ciências Florestais da Ufes, Fabíola Delatorre, basta uma chuva para iniciar esse percurso.

"Por ser um material muito leve, a sacola é facilmente transportada pelo vento ou pela água da chuva, sendo levada para bueiros e redes de drenagem ur-

bana. Esses sistemas conduzem a água para córregos e rios, que transportam os resíduos até as regiões costeiras".

O sistema de drenagem urbana foi projetado para escoar a água da chuva, não para reter lixo. No Espírito Santo, onde diversos rios deságuam no litoral, resíduos descartados longe da praia podem alcançar manguezais, estuários e baías poucos dias depois.

Os impactos no ser humano

OS IMPACTOS da poluição plástica já ultrapassam os ecossistemas. Estudos identificaram microplásticos em sangue, placenta, pulmões e leite materno.

De acordo com a coordenadora do Laboratório de Biologia Costeira e Análise de Microplásticos (LABCAM/Ufes), Mércia Barcellos, a presença dessas partículas no organismo humano já foi comprovada, embora os efeitos da exposição prolongada ainda estejam sendo investigados.

Ela explica que os microplásticos também podem atuar como um "cavalo de Troia", transportando contaminantes aderidos à sua superfície e facilitando sua entrada no organismo.

Se impedir que uma sacola chegue ao mar já é difícil, retirar os microplásticos do ambiente é ainda mais complexo. Para a doutoranda em Oceanografia Ambiental Dandara Cabral, a estratégia mais eficiente continua



DIVULGAÇÃO

Prevenção começa na redução dos plásticos de uso único

sendo evitar que o plástico chegue à natureza.

"Não adianta apenas limpar rios e praias se continuamos produzindo e descartando grandes volumes de plástico descartável todos os dias."

Segundo ela, reciclagem é importante, mas insuficiente. O enfrentamento da poluição de-

pende também da redução dos plásticos de uso único, da coleta seletiva, da logística reversa, de políticas públicas e da educação ambiental.

"Depois que o plástico se fragmenta, o problema fica muito mais difícil e caro de resolver. Por isso, o esforço precisa estar concentrado na prevenção".

Ameaça a diversas espécies marítimas

AO CHEGAR ao oceano, a sacola deixa de ser apenas um resíduo urbano e passa a ameaçar diferentes espécies. O professor do Departamento de Ciências Florestais e da Madeira da Ufes, Ananias Júnior, afirma que os impactos vão muito além da poluição visual.

"Os materiais plásticos descartados de forma inadequada provocam diversos impactos no ecossistema marinho. Além da poluição visual, causam emaranhamento físico, ingestão de resíduos e contaminação química."

Animais confundem sacolas e fragmentos plásticos com alimento ou ficam presos nesses materiais, sofrendo lesões, dificuldades de locomoção e até asfixia.

Com o tempo, o plástico se fragmenta em microplásticos, que podem ser ingeridos por peixes, crustáceos e outros organismos.

"Os microplásticos podem absorver poluentes presentes na água, como metais pesados e resíduos químicos. Quando ingeridos pelos animais, essas substâncias também entram no organismo".

Segundo o pesquisador, esse processo compromete toda a cadeia alimentar e pode afetar até a segurança alimentar humana.



WWF

Animais marinhos confundem sacolas plásticas com alimento

SE ENGAJE:

Cinco atitudes que ajudam

- **LEVE** uma ecobag ao fazer compras.
- **DESCARTE** resíduos apenas em lixeiras ou na coleta seletiva.
- **EVITE** plásticos descartáveis quando houver alternativas reutilizáveis.
- **NÃO** jogue lixo em bueiros, canais, rios ou praias.
- **APOIE** iniciativas de reciclagem e educação ambiental.



DIVULGAÇÃO

“A presença dessas partículas (microplásticos) no organismo humano já foi comprovada por diferentes estudos”

MÉRCIA BARCELLOS, Ufes

BASTIDORES DA POLÍTICA

O tempo 1



Hartung seria o entrave na aliança entre o PL, de Magno Malta, e o Republicanos

O senador Magno Malta, presidente do PL no Espírito Santo, está jogando com o tempo na decisão sobre se unir ao Republicanos nas eleições de 2026. Ponto de entrave nessa aliança, o ex-governador Paulo Hartung (PSD) pode não concorrer ao Senado, como estaria inclinado, segundo o projeto. Como a coluna já informou, a tarefa nº 1 de PH é construir um projeto para derrotar o governador Ricardo Ferraço (MDB).

O tempo 2

Magno Malta terá reunião

com Marcos Pereira, presidente nacional do Republicanos, para resolver essa questão antes do dia 18 de julho, quando está prevista a vinda do presidente Flávio Bolsonaro (PL) ao Espírito Santo. No dia 20 começa o prazo das convenções partidárias, que se encerra em 5 de agosto.

A mesma coisa!

Na última semana, o vereador de Vitória — e pré-candidato à presidência da Câmara — Dalto Neves (SDD) subiu à tribuna da Casa fazendo críticas ao ex-governador Paulo Hartung, chamando-o de "covarde" por não concorrer em um cenário considerado favorável. "Ele tem medo de perder", disse o parlamentar. De forma mais respeitosa, mas em linha semelhante, um aliado afirmou que PH não vê um ambiente controlado para disputar. O aliado de Hartung citou os nomes de Renato Casagrande (PSB), Rose de Freitas (MDB), Fabiano Contarato (PT) e até Sergio Meneguelli (PSD) como agentes políticos que dificultam um projeto de candidatura do ex-governador

Falando nisso...

...o presidente da federação

União Progressista no Espírito Santo, deputado federal Da Vitória (Progressistas), participou do programa EntreVistas, no canal do **ES Hoje** no YouTube, e garantiu compromisso com a reeleição de Ricardo Ferraço. De forma indireta, também apontou defeitos políticos de Lorenzo Pazolini (Republicanos). Sobre o Senado, diferentemente de Marcelo Santos, presidente do União Brasil no Espírito Santo, afirmou que "não há segundo nome para o Senado". Marcelo anunciou Renato Casagrande (PSB) e Rose de Freitas (MDB).

Muda nada

Na semana em que o PSD anunciou uma pré-candidatura puro-sangue à Presidência da República, com Ronaldo Caiado e Gilberto Kassab, dirigentes do partido no Espírito Santo sequer comentaram o assunto publicamente e, nos bastidores, reconhecem que "não vai dar em nada". Em território capixaba, o anúncio não muda nada.

Carreiro avisou

O marqueteiro político Fernando Carreiro, em entrevista ao **ES Hoje**, avisou: o pleito de 2026 será uma disputa na Justi-

ça. Já deu para perceber isso pelas falas em tom de acusação e denúncias que os pré-candidatos vêm adotando. A entrevista completa também pode ser lida no portal eshoje.com.br.

Mudança econômica

Mudanças na diretoria da Cesan: sai Rafael Grossi da Diretoria Administrativa e Comercial (D-AC) e entra Ricardo Claudino Pessanha, nome de confiança do governador Ricardo Ferraço e de seu antecessor, Renato Casagrande. A troca busca reorganizar as contas da companhia.

Chapa socialista

A ex-vereadora da Serra Sandra Gomes será candidata a deputada estadual pelo PSB. Ela criou raízes tanto no município serrano quanto em Laranja da Terra.

Feira de Agronegócios

Com o agro impulsionando a economia capixaba, a 8ª Feira de Agronegócios de Jaguaré começa nesta sexta-feira (3), com expectativa de movimentar um recorde de R\$ 770 milhões em negócios. O município, administrado por Marcos Guerra (União Brasil), é um dos maiores produtores de ca-

fé conilon e pimenta-do-reino do Espírito Santo.

De carona na eletricidade

Os agentes comunitários de saúde (ACS) e os agentes de combate às endemias (ACE) do Espírito Santo estão prestes a ganhar um reforço de peso — e com menos esforço físico — para suas rotinas de trabalho. Graças a uma articulação liderada pelo Sindsaúde-ES junto às prefeituras, ao Palácio Anchieta e à bancada capixaba em Brasília, está prevista a distribuição de cerca de 8 mil bicicletas elétricas para a categoria em todo o Estado.

Articulação e emendas

A demanda surgiu diretamente da ponta, dos trabalhadores que percorrem longas distâncias a pé, principalmente no interior. Quem encampou a pauta no Congresso e garantiu os recursos por meio de emendas parlamentares foi o deputado federal Gilson Daniel (Podemos). A verba seguirá por duas frentes: uma parte será repassada diretamente às prefeituras e outra será gerida pelo Governo do Estado, responsável pela compra centralizada e posterior distribuição aos municípios.

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



Brava gente polonesa

Quando estava pesquisando para a produção da minha tese de doutorado, em 1988, chamada A Invenção do Coronel: raízes do imaginário político brasileiro, que deu origem ao livro homônimo com algumas adaptações para tornar a leitura mais leve, entrevistei personagens políticos capixabas ligados às heranças do coronelismo.

Entre os que conversei, um marcou muito o meu trabalho e a minha compreensão do papel das lideranças na construção da prosperidade: Eduardo Glazar, um imigrante polonês que chegou à região de São Gabriel da Palha no início dos anos 1930, com apenas 10 anos de idade. Sua trajetória de sucesso inicia-se por ser um dos primeiros que dominou a nossa língua entre o seu povo, servindo de interprete aos seus compatriotas. Sua trajetória de sucesso o transformou em uma liderança importante na conquista de benefícios nos primeiros tempos da localidade.

Encontrei, numa dessas estantes que ficam em praças públicas com obras para serem lidas pelo público, em Burarama, distrito de Cachoeiro do Itapemirim, um exemplar de um livro cuja existên-

cia eu desconhecia, Brava Gente Polonesa, que dá título à coluna de hoje, escrito pelo mesmo Eduardo Glazar. É um trabalho dividido em um grande número de capítulos, nos quais o autor conta sua saga desde a prisão de seu pai em um campo de prisioneiros na Rússia durante a Primeira Guerra Mundial até o ano de 2005, quando a obra foi publicada, um pouco antes de sua morte.

Quando chegou ao Brasil, em 1931, aquela região pertencia ao município de Colatina. A ponte Florentino Avidos não estava totalmente pronta, e ele e sua família tiveram que atravessar dois pranchões rústicos, todos em cima da carroceria de um caminhão. Encontraram mata pura, ainda habitada por um remanescente de indígenas e mais nada. A mata foi derru-

bada a machadadas, e as poucas dezenas de famílias polonesas vindas com a família Glazar foram destinadas a áreas de terra entre cinco e dez alqueires, nas quais foram plantados produtos destinados à sobrevivência das famílias e o café arábica, que era o produto que chegava ao mercado e gerava renda.

Os cafezais progrediram e os poloneses foram melhorando de vida, gerando em seu entorno a necessidade de estabelecimentos comerciais – as vendas – onde pudessem ser comprados os artigos mais necessários à sobrevivência. Eduardo Glazar passou logo a se ocupar também do comércio, inicialmente na Companhia Polonesa em São Gabriel da Palha e, depois, por conta própria, além de outras atividades na cadeia produtiva do café. Teve caminhão para o transporte, máquina de beneficiamento do produto e foi correspondente de bancos em São Gabriel da Palha.

Quanto o núcleo urbano foi se desenvolvendo, abriu o Cine Estrela, o primeiro da cidade; depois, abriu um pequeno hospital para dar assistência médica à popula-

ção. Foi também o grande protagonista das atividades imobiliárias que permitiram o crescimento urbano de São Gabriel, entre tantas outras coisas que a sua capacidade empreendedora permitiu. Foi percebido pelo governador Carlos Lindemberg como grande liderança da localidade e filiou-se ao antigo PSD, como era hábito do governador, que promoveu politicamente o jovem líder. Por esse partido, foi vereador em Colatina ainda nos anos 1950 e, depois, o primeiro prefeito da cidade em 1967, retornou ao mandato para concluir muitas de suas obras na cidade. Foi um prefeito empreendedor.

Esse breve resumo de sua obra no norte do Estado não nos dá a dimensão de sua grandeza como liderança, nem das vidas que salvou como proprietário dos primeiros veículos automotivos da cidade, que levavam doentes para Colatina, nem daqueles que amparou com crédito no começo de suas vidas comerciais, quando permitia que se as compras no armazém fossem pagas, pagasse o que fosse comprado no armazém somente na coleta

do café, sem a cobrança de juros.

A região norte do Espírito Santo tem seu desenvolvimento muito recente, afinal, estamos falando de um território coberto pela Mata Atlântica e ainda habitada por indígenas até há menos de 100 anos. Todo o progresso que hoje temos naquela área nasceu muito recentemente. É uma epopeia feita por algumas personalidades que se aproximam do heroísmo e revelam muita coragem pessoal. Coragem para enfrentar cobras e outros bichos desconhecidos, para entrar na mata em dias de frequentes temporais e para enfrentar um outro ambiente, tão diferente do país coberto de neve de onde vieram.

Acredito, entretanto, que a grande obra de Eduardo Glazar foi a forma como, juntamente com Dário Martinelli, abriram o horizonte da região como o plantio do café conilon, o grande responsável pela redenção de São Gabriel da Palha e de outros municípios após da trágica erradicação dos cafezais dos anos 1960. Mas essa história merece ser contada por inteiro em outro artigo.

COLUNA FEU ROSA

Fica proibido

O mundo das leis funciona mal. Sua inacreditável morosidade prejudica a economia. Desestimula as autoridades. Desprestigia os advogados. Maltrata as partes. Em uma expressão, acha-se em total descompasso com as exigências do momento histórico.

Dizem alguns que a solução está na tecnologia. Modestamente, na qualidade de programador há 42 anos, discordo: apenas temos feito tornar digital uma burocracia irracional. É quando proponho que comecemos a adequação do mundo das leis ao século XXI com atos simples - muito simples, na verdade.

Por exemplo: que tal proibirmos que testemunhas sejam ouvidas duas vezes por conta dos mesmos fatos, salvo razões excepcionais? Basta que todo e qualquer depoimento colhido na fase policial seja objeto da devida fiscalização e gravação. Acabaríamos, através de medida tão simples, com penosa repetição de atos que onera nossos juizados.

Uma outra sugestão: fica proibido que magistrados enviem solicitações para si próprios. Imagine a comum situação do juiz que, respondendo por dois juizados e precisando, enquanto atuando em um deles, de informação sobre processo que tramita no outro. Deverá enviar um ofício para sua pessoa, solicitando que forneça a si próprio dada informação. Horas depois, atuando no outro juizado, ele deferirá a si próprio o que a ele mesmo pedira.

Fascina-me especialmente a parte final desses ofícios, quando o magistrado envia cordiais cumprimentos a si próprio e coloca-se à disposição dele mesmo sempre que dele ele precisar. Proibir esta prática - cotidiana - seria acima de tudo uma homenagem ao bom senso.

Pense, agora, em uma sessão de julgamento. Quão bom seria se fosse proibida a leitura em voz alta do que já conhecido por todos os julgadores e que será tornado público em instantes! Bastaria um pouco de criatividade para reduzirmos a minutos o que hoje consome longas horas, ao custo de dificultar os debates realmente necessários.

Mencionei apenas três exemplos - bastantes, porém, para demonstrar o ponto de vista de que simplificar é possível.

Após uns 35 anos de caminhada pelo mundo das leis concluí que não viverei o suficiente para testemunhar o advento das grandes reformas de que este necessita - os interesses em conflito simplesmente são sérios demais. Ainda vejo, porém, algum espaço para a lógica!

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

ARTIGO

Nossos sonhos

O que é um sonho? Para algumas pessoas, é um desejo; para outras, uma meta de vida. Há quem sonhe em construir uma família, abrir uma empresa, viajar pelo mundo, escrever um livro ou simplesmente conquistar uma vida mais tranquila. Sonhos são imagens do futuro que alimentam nossa esperança e dão sentido à caminhada.

Eles podem ser de curto, médio ou longo prazo. Alguns são simples; outros, ousados. Mas todos têm algo em comum: quando não são perseguidos, podem gerar frustração, tristeza e até uma sensação de vazio.

Sonhar é importante, mas transformar sonhos em objetivos é fundamental. E objetivos precisam ser convertidos em metas. Uma das ferramentas mais conhecidas é a metodologia SMART, segundo a qual uma meta deve ser específica, mensurável, alcançável, relevante e temporal. Em outras palavras, não basta desejar; é preciso planejar, agir e acompanhar o progresso.

A escritora e líder política Eleanor Roosevelt dizia: "O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos". Walt Disney afirmava: "Se você pode sonhar, você pode realizar". E Oscar Niemeyer lembrava: "A gente tem que sonhar, senão as coisas não acontecem". Essas frases sempre me inspiraram.

Quando criança, vindo de uma família modesta, meu sonho era simples: entrar em uma padaria e escolher vários doces. Na pré-adolescência, sonhava em conhecer o Rio de Janeiro. Mais tarde, tive a oportunidade de conhecer dezenas de países e centenas de cidades.

Quando jovem, queria ser atleta, mas logo percebi que meu talento esportivo era limitado. Então compreendi uma lição valiosa: quando o

talento não é extraordinário, o esforço precisa ser. Passei a acreditar que disciplina, comprometimento e persistência podem compensar muitas limitações naturais.

Ao longo da vida, tive filhos, netos, escrevi livros e artigos, realizei palestras, fui professor, participei de entidades voluntárias, tornei-me empreendedor e contribuí para a geração de empregos. Ainda tenho desafios, mas aprendi que felicidade não é conquistar tudo, e sim reconhecer e valorizar o que já foi alcançado.

Lembro-me de uma entrevista em que Ronaldinho Gaúcho afirmou ter realizado todos os seus sonhos e que isso lhe bastava para ser feliz. Concorde-se ou não com sua escolha, a reflexão é válida: sucesso não é atender às expectativas dos outros, mas realizar aquilo que faz sentido para nós. Sonhos maiores exigem dedicação, renúncia e comprometimento. Mas vale a pena sonhar. Os sonhos são o combustível da realização humana.

Lembre-se de uma verdade simples: sonhos sem ação são apenas ilusões. Transforme seus sonhos em metas, suas metas em planos e seus planos em ações. O futuro começa exatamente aí. Que tal continuar sonhando?

LUCAS IZOTON
Engenheiro e empresário



Nara Faria venceu prova considerada o principal teste para o Campeonato Brasileiro da modalidade

Acostumada ao topo do downhill

Capixaba Nara Faria venceu a 3ª etapa do Circuito Carioca e já mira próximo desafio, também no RJ

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
redacao@eshoje.com.br

A ciclista capixaba Nara Faria subiu ao topo do pódio mais uma vez. A atleta se sagrou campeã da categoria feminina na terceira etapa do Circuito Carioca de Downhill, disputada no último fim de semana, em Paraíba do Sul, no Rio de Janeiro. A prova funcionou como o principal teste para o Campeonato Brasileiro da modalidade, visto que a pista sediará a competição nacional no próximo mês.

Contemplada pelo programa Bolsa Atleta, da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport), Nara garantiu o título ao registrar o tempo de descida de 2min25s9. Mesmo enfrentando uma pista altamente técnica, repleta de saltos, curvas fechadas e trechos de rock

garden, a ciclista impôs um ritmo forte e se manteve na liderança de ponta a ponta.

Nara ressaltou como o benefício concedido pelo Governo do Estado é fundamental para o desenvolvimento de sua carreira: “O apoio do Bolsa Atleta é essencial para me manter ativa nos treinamentos e garantir que eu esteja sempre participando de provas importantes”, destacou.

O próximo desafio da atleta já acontece neste fim de semana: o Desafio da Serra Velha de Downhill, em Magé, no Rio de Janeiro. Reconhecida como uma das principais do calendário nacional, a competição é uma etapa crucial para quem busca somar pontos importantes no ranking brasileiro.

BOLSA ATLETA

O Bolsa Atleta tem como obje-

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

Com um investimento de R\$ 4 milhões, o edital atual atingiu o recorde de esportistas de alto rendimento selecionados, com 243 contemplados, 11 a mais do que no edital anterior. Serão pagas aos selecionados 12 parcelas mensais, conforme a categoria: Olímpico, Paralímpico e Surdolímpico Pódio (R\$ 4 mil); Olímpico, Paralímpico e Surdolímpico Participação (R\$ 2,3 mil); Internacional Principal (R\$ 2 mil); Internacional Base (R\$ 1,7 mil); Nacional Principal (R\$ 1,5 mil); Nacional Base (R\$ 1 mil) e estudantil (R\$ 500).

Vitória recebe Brasileiro de Triathlon no domingo (5)

A CAPITAL capixaba recebe, neste domingo (5), a 4ª etapa do Campeonato Brasileiro de Sprint Triathlon. A prova acontece na Curva da Jurema, com 750 metros de natação, 20km ciclismo e 5km de corrida.

Entre os competidores locais, os triatletas Isabela Chen, Nathalia Tardin, Silvana Thebaldi, Matheus Azevedo, Felipe Anunciato e Rodrigo Coelho são contemplados pelo programa Bolsa Atleta, da Secretaria de Esportes e Lazer (Sesport). Com exceção de Rodrigo Coelho, que não participou da última pro-

va, o grupo volta a competir em casa após conquistar resultados positivos na etapa anterior, realizada em Indaiatuba (SP).

No grupo feminino, Isabela Chen entra na disputa após garantir o primeiro lugar na categoria de 40 a 44 anos e assumir a liderança do ranking geral amador na etapa paulista. Outro destaque é Nathalia Tardin, que conquistou a medalha de prata na classificação geral após vencer em sua faixa etária (35 a 39 anos). Silvana Thebaldi, vencedora na categoria de 55 a 59 anos e oitava colocada geral

em Indaiatuba, também integra a delegação capixaba na prova deste fim de semana.

Na categoria masculina, os triatletas buscam subir na classificação geral. Matheus Azevedo compete na categoria de 30 a 34 anos, na qual obteve o primeiro lugar e a quarta posição geral na etapa anterior. Felipe Anunciato ficou como quinto colocado geral e primeiro na categoria de 35 a 39 anos. Já Márcio Moura Silva alinha na faixa de 40 a 44 anos, vindo de uma segunda colocação em sua classe e do oitavo lugar geral.

Basquete brazuca passa pelo Estado

O BASQUETE capixaba terá papel de destaque na Super Copa do Brasil Sub-22. O Espírito Santo contará com dois representantes na competição e ainda receberá uma das Copas Classificatórias Regionais, etapa que dará início à disputa por vagas na fase final nacional.

Vitória será sede da Copa Litoral, entre os dias 11 e 17 de agosto, reunindo cinco equipes: Instituto Viva Vida (Cetaf), Caxangá Golf & Club, Instituto Vitaliza, ASSEJUF e o Clube de Regatas Saldanha da Gama. Assim, os dois representantes capixabas terão a chance de buscar a classificação jogando diante da torcida.

A Super Copa do Brasil Sub-22 começa com quatro Copas Classificatórias Regionais. Além da Copa Litoral, haverá a Copa Verde, em Belém, entre os dias 11 e 17 de agosto, com Assembleia Paraense, Clube do Remo, Paysandu Sport Club, Associação Esportiva Novo Basquete Manaus/

AMZ Sports e MV13.

Em Maringá, a Copa Araucária será disputada entre os dias 6 e 10 de agosto, reunindo ADRM Maringá, AJAB, Campo Mourão Basquete/ASSERCAM/SESC e APVE Londrina.

Já a Copa Integração, no Rio de Janeiro, contará com Flamengo, Fluminense e AABB Santos/Fundação Pró Esportes de Santos. As datas desta etapa ainda serão divulgadas pela organização.

Ao todo, a Super Copa do Brasil Sub-22 distribuirá 12 vagas para a fase final nacional, reunindo equipes de diferentes regiões do país.

Além da disputa pelo título, a competição também oferece importantes incentivos. O vencedor tem a possibilidade de concorrer a uma posição na Liga de Desenvolvimento de Basquete (LDB) de 2027, enquanto os três primeiros colocados serão selecionados para o programa Bolsa Atleta Federal.



O Instituto Viva Vida/Cetaf (foto) e o Saldanha da Gama irão representar o ES na Copa Litoral, etapa seletiva para a Super Copa Brasil Sub-22



Capixabas têm se destacado nas diversas categorias pelo Brasil

Plataforma capixaba leva arte ao circuito europeu

Iniciativa une gestão de coleções, formação de colecionadores e intercâmbio cultural

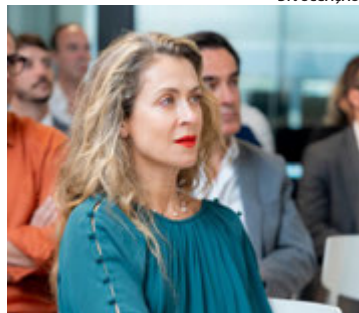
GIULIANO DE MIRANDA
giulianohistoria@hotmail.com

O crescimento do colecionismo de arte contemporânea tem ampliado o debate sobre preservação de acervos, circulação de artistas e profissionalização das coleções privadas. Nesse cenário, uma iniciativa criada no Espírito Santo passa a integrar o circuito internacional ao estrear em Lisboa, propondo um modelo que reúne acompanhamento especializado de coleções, formação de novos colecionadores e experiências culturais.

Criado pela galerista Lara Brotas e pela curadora e advogada Flávia Dalla Bernardina, o Arquipélago Clube de Arte nasce com a proposta de atuar em diferentes etapas da vida de uma coleção, desde a orientação para aquisição de obras até a documentação, conservação, planejamento patrimonial e relacionamento com instituições culturais. A plataforma também promove encontros, viagens de imersão e projetos editoriais voltados à produção artística contemporânea.

A escolha de Portugal para o lançamento simboliza mais do que uma expansão geográfica. O país funciona como porta de entrada para o circuito europeu, aproximando artistas, pesquisadores, colecionadores e profissionais do mercado de arte em um ambiente marcado pelas relações históricas e culturais entre os dois lados

DIVULGAÇÃO



“Mais do que reunir objetos, colecionar significa apoiar artistas, preservar a produção cultural e participar ativamente da construção da memória do nosso tempo”

FLÁVIA DALLA BERNARDINA

do Atlântico. A iniciativa evidencia, ainda, a crescente presença de agentes culturais capixabas em espaços internacionais de discussão e circulação da arte.

Nesta entrevista, Flávia Dalla Bernardina comenta os princípios que orientam o projeto, a importância da gestão qualificada de coleções e as perspectivas abertas pela atuação internacional da plataforma.

“Muitos desejam se aproximar da arte contemporânea, mas não encontram acolhimento”

ENTREVISTA

1. Como surgiu o Arquipélago Clube de Arte?

O Arquipélago nasce de um percurso construído ao longo de vinte anos entre curadoria, gestão cultural, pesquisa, direito autoral e acompanhamento de coleções. Nesse caminho, percebemos que muitas pessoas desejam se aproximar da arte contemporânea, mas nem sempre encontram espaços de acolhimento, diálogo e formação.

O clube surge justamente para construir essas conexões. Seu nome remete à ideia de ilhas que permanecem singulares, mas se fortalecem pelas pontes que estabelecem entre si. O Arquipélago cria um ecossistema que reúne artistas, colecionadores, instituições e pessoas interessadas em arte para ampliar o olhar e fortalecer vínculos com a produção artística contemporânea.

O projeto se estrutura em três eixos principais: soluções para colecionadores, com serviços de catalogação, publicação, aconselhamento para novas aquisições, restauro e relacionamento com instituições; projetos e experiências com a arte, por meio de viagens, cursos e iniciativas personalizadas que ampliam as formas de contato com a produção artística; e edições de artistas, com projetos exclusivos desenvolvidos em colaboração com criadores contemporâneos.

2. Quais desafios o projeto busca enfrentar no colecionismo contemporâneo?

Um dos principais desafios é tornar o colecionismo mais acessível, próximo e participativo. Ainda existe a percepção de que colecionar arte é uma prática res-



DIVULGAÇÃO

A curadora Flávia Dalla Bernardina e a galerista Lara Brotas criaram o Arquipélago Clube de Arte

trita ou orientada exclusivamente pelo mercado.

O Arquipélago propõe outra perspectiva: a de que uma coleção se constrói por meio da convivência com as obras, do conhecimento sobre os artistas e das relações estabelecidas ao longo do tempo. Por isso, desenvolve visitas, encontros, viagens, cursos, edições de artistas e assessoria para coleções, contribuindo para a formação de um colecionismo mais consciente e conectado ao ecossistema da arte.

3. Por que a cidade de Lis-

boa foi escolhida para a estreia internacional?

Lisboa ocupa hoje uma posição estratégica no circuito internacional de arte contemporânea, conectando artistas, instituições, galerias e colecionadores de diferentes países. Ao mesmo tempo, mantém uma relação histórica e cultural muito próxima com o Brasil, favorecendo intercâmbios e diálogos consistentes.

Iniciar o Arquipélago em Lisboa traduz a vocação internacional do projeto desde o nascimento. É uma forma de estabelecer

pontes entre diferentes contextos culturais e ampliar as possibilidades de circulação de artistas, ideias e experiências.

4. O que significa colecionar arte nos dias de hoje e por que essa prática vai além da aquisição de obras?

Colecionar é construir uma relação autêntica e contínua com a arte. Cada obra passa a integrar o cotidiano, produzindo novas leituras e revelando sentidos que se transformam com o tempo. Uma coleção expressa percursos, afetos, interesses e modos de compreender o mundo.

Mais do que reunir objetos, colecionar significa apoiar artistas, preservar a produção cultural e participar ativamente da construção da memória do nosso tempo. É uma prática que conecta pessoas, fortalece a cena artística e transforma a experiência da arte em uma presença viva no cotidiano.

“Uma coleção se constrói por meio da convivência com as obras, do conhecimento sobre os artistas e das relações estabelecidas ao longo do tempo”



DIVULGAÇÃO

Elas lançaram a plataforma em Lisboa, visando o circuito europeu

Sabores além das fronteiras

Para quem migra, a comida preserva memórias, fortalece identidades e cria pontes entre a terra natal e o novo lar



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Poucas experiências transformam tanto uma pessoa quanto deixar o país onde nasceu para construir a vida em outro lugar. Alguns partem por necessidade; outros, por trabalho, estudo, amor ou pelo desejo de recomeçar. Independentemente do motivo, há algo que quase sempre acompanha o imigrante na bagagem invisível: a memória dos sabores.

A gastronomia talvez seja a expressão mais duradoura da identidade cultural. O idioma pode mudar, os costumes se adaptam, mas o paladar preserva lembranças como poucos elementos da vida. Um cheiro de alho refogado pode levar alguém de volta à cozinha da avó. O aroma do café recém-passado é capaz de encurtar, ainda que por instantes, a distância entre continentes.

Adaptar-se à culinária do novo

país é um processo diferente para cada pessoa. Alguns abraçam os novos sabores e fazem da comida uma porta de entrada para a cultura local. Outros enfrentam um caminho mais lento. Afinal, comer não é apenas uma necessidade fisiológica; é também um ato afetivo.

Para muitos brasileiros no exterior, a ausência do arroz com feijão provoca um vazio difícil de explicar. O pão tem outro sabor, o café é diferente e até frutas e legumes mudam conforme o clima e a região. O mesmo acontece com italianos em busca das massas da infância, japoneses que procuram ingredientes tradicionais ou portugueses que mantêm o bacalhau nas celebrações familiares.

Essas lembranças ajudam a explicar por que tantos imigrantes criam restaurantes, padarias e mercados típicos. Mais do que negócios, esses espaços tornam-se pontos de encontro onde a saudade encontra abrigo.

Ao mesmo tempo, experimentar a culinária do país que acolhe o imigrante também é uma for-

ma de integração. Conhecer um povo passa, inevitavelmente, por conhecer sua mesa.

BRASIL E O ENCONTRO

O Brasil é um dos maiores exemplos desse encontro de culturas. Sua gastronomia nasceu da mistura de tradições indígenas, portuguesas, africanas, italianas, alemãs, árabes, japonesas e tantas outras que ajudaram a formar o país.

Com o tempo, muitos imigrantes descobrem que não precisam escolher entre a cozinha da terra natal e a da nova casa. Surge uma culinária híbrida, em que receitas de infância encontram ingredientes do presente.

No fim, a cozinha cumpre um papel extraordinário: permite que alguém pertença a dois lugares ao mesmo tempo.

Talvez seja por isso que tantas histórias de imigração terminem ao redor de uma mesa. Quando as palavras faltam e a saudade aperta, quase sempre existe uma receita capaz de lembrar alguém de casa.

ARROZ MEDITERRÂNEO DOS ENCONTROS

DIVULGAÇÃO



Ingredientes :

- 2 xícaras de arroz cozido;
- 200 g de frango em cubos ou camarões limpos;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 tomate em cubos;
- 1 pimentão vermelho em tiras;
- 100 g de azeitonas;
- 50 g de uvas-passas;

- 50 g de castanhas picadas;
- AZEITE de oliva;
- SAL e pimenta-do-reino a gosto;
- SALSINHA fresca.

Modo de fazer:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem levemente. Acrescente o frango ou os camarões e cozinhe até o

ponto desejado. Junte o tomate, o pimentão e as azeitonas e refogue por alguns minutos.

2. Adicione o arroz cozido, misture delicadamente e incorpore as uvas-passas e as castanhas. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino.
3. Finalize com salsinha fresca e um fio de azeite.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Como treinar o paladar e descobrir novos vinhos

Muitas pessoas acreditam que entender de vinho é um dom reservado somente a sommeliers ou grandes especialistas.

DIVULGAÇÃO



Na realidade, o paladar é uma habilidade que pode ser desenvolvida – e principalmente treinada – por qualquer pessoa. Assim como aprendemos a identificar notas em um bom café ou diferenças entre chocolates, também podemos educar nossos sentidos a apreciar um bom vinho.

O primeiro passo é ter atenção. Em vez de beber assim que servir a taça, observe a cor, aproxime a taça do nariz e tente identificar os aromas antes do primeiro gole. Não se preocupe em acertar nomes sofisticados. Se o vinho lembra frutas, flores, especiarias ou ervas, sua percepção já está sendo estimulada. O importante não é encontrar a resposta "certa", mas criar referências pessoais.

Outra prática valiosa é comparar vinhos lado a lado. Experimente, por exemplo, um Sauvignon Blanc e um Chardonnay, ou um Pinot Noir e um Cabernet Sauvignon. Quando provamos apenas um vinho, muitas características passam despercebidas. Já a comparação evidencia diferenças de acidez, corpo, taninos e intensidade aromática, acelerando o aprendizado.

Também vale a pena repetir experiências. Provar o mesmo vinho em momentos diferentes, com temperaturas distintas ou acompanhado de diferentes pratos mostra como pequenas mudanças influenciam a percepção. Um vinho que parecia simples sozinho pode revelar grande complexidade quando harmonizado com o alimento adequado.

Manter um registro das degus-

tações é outro hábito que faz diferença. Não é necessário utilizar termos técnicos. Anote o que mais chamou sua atenção: se gostou ou não, quais aromas percebeu, como foi a sensação na boca e com quais pratos acredita que aquele vinho combinaria. Com o tempo, essas anotações revelam padrões e ajudam a compreender suas preferências.

Treinar o olfato também é fundamental. Grande parte do que chamamos de "sabor" está relacionada aos aromas. Preste atenção ao cheiro de frutas frescas, ervas, especiarias, flores, café, chocolate e madeira no dia a dia. Quanto maior for seu repertório olfativo, mais fácil será reconhecer essas características durante uma degustação.

Por fim, experimente. Permita-se provar diferentes uvas, regiões e estilos. Muitos apreciadores acabam limitando suas escolhas aos rótulos que já conhecem, perdendo a oportunidade de descobrir vinhos surpreendentes. Lembre-se: cada nova garrafa amplia seu repertório e torna as próximas experiências ainda mais interessantes.

Treinar o paladar não significa decorar termos técnicos ou buscar respostas perfeitas. Significa desenvolver atenção, curiosidade e sensibilidade. Quanto mais você experimenta, compara e observa, mais o vinho deixa de ser apenas uma bebida para se transformar em uma experiência de descoberta. E essa é, talvez, a parte mais fascinante dessa jornada.

PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS



bianca@eshoje.com.br

D4Sign

BDC COMUNICACOES LTDA
23895081000130

Aplicado

ESHOJE SEXTA-FEIRA, 03 DE JULHO DE 2026)) WWW.ESHOJE.COM.BR)) BIANCA@ESHOJE.COM.BR)) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1



**BANCO DE DESENVOLVIMENTO
DO ESPÍRITO SANTO S/A -
BANDES**

CNPJ Nº 28.145.829/0001-00 /
N.I.R.E. 32300001378

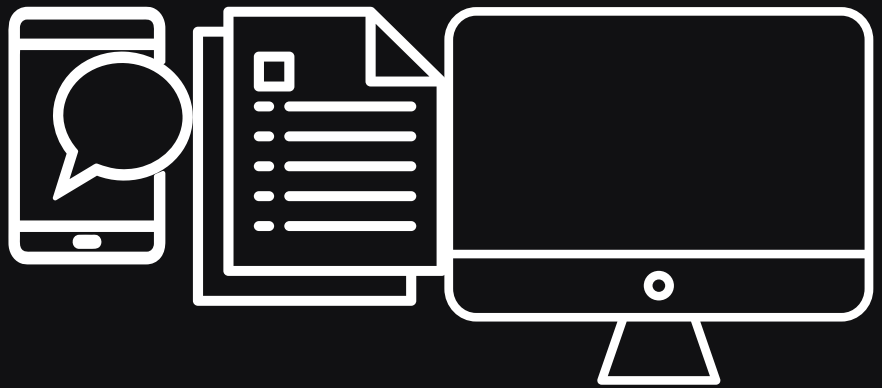
**EXTRATO DAS ATAS DAS ASSEMBLEIAS
GERAIS ORDINÁRIA E EXTRAORDINÁRIA**

Data: 28/04/2026; Local: Aconteceu de modo exclusivamente digital, considerada como realizada na Av. Princesa Isabel, 54, 12º andar, Vitória-ES; Presentes: Acionistas representantes de mais de 2/3 do capital social votante; Presidente da Mesa: Lucca Elmôr Rizzo Scognamillo; Secretário: Crisantina Alencar Conti Ramos; Deliberações: Ordinariamente: 1) Aprovação das demonstrações financeiras relativas ao exercício social encerrado em 31/12/2025; 2) Deliberação sobre a destinação do Lucro Líquido do exercício findo em 2025; 3) Fixação das remunerações dos membros da Diretoria Executiva, do Conselho de Administração, do Conselho Fiscal e do Comitê de Auditoria; 4) Referendo da eleição de membro do Conselho de Administração. Extraordinariamente: 1) Alteração do Estatuto Social: • art. 5º para atualizar o valor do capital social de acordo com o aumento realizado ao fim de 2025; • art. 23, §5º, para estabelecer o número mínimo de membros independentes no Conselho de Administração para melhoria da governança; • art. 23, inclusão do §6º para incluir percentual mínimo de vagas para mulheres em atendimento à Lei nº 15.177, de 2025; • art. 27, alíneas c e d para excluir da relação de documentos o parecer do Conselho Fiscal a fim de adequá-lo à prática atual; • art. 31, para uniformar as regras de eleição de conselheiro e de diretor empregado; • art. 34, V, para retirar a parte final que citava parágrafo que foi excluído na revisão do Estatuto aprovada na AGOE de 29/04/2024; • art. 34, IX, para correção das remissões; • art. 65, XI, para adequação às práticas adotadas, de forma que a comunicação não seja automática, mas decorra de deliberação da Administração; e • renumeração dos artigos a partir do art. 60. 2) Consolidação do Estatuto Social em face das alterações propostas. Assinam: Lucca Elmôr Rizzo Scognamillo, Presidente da Mesa e Crisantina Alencar Conti Ramos, Secretária. Junta Comercial do Estado do Espírito Santo - Certifico o registro em 30/06/2026 06:49, sob o nº 20261287745. Protocolo: 261287745, de 29/06/2026. Código de Verificação: 12611614862. Paulo Cezar Juffo - Secretário-Geral. A íntegra da ata pode acessada pelo QRCode no cabeçalho da página.

**AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO
Nº 041/2026**

Proc. Nº 38.743/2025

Objeto: Contratação de empresa para fornecimento de licenciamento, suporte técnico, atualização e garantia do fabricante para 01 (um) equipamento Fortinet (FortiGate 600E), atualmente em uso no ambiente da Prefeitura Municipal de Cariacica, pelo período de 12 (doze) meses. Recebimento das propostas: de 06/07/2026 a 20/07/2026, às 9h30. Abertura das propostas e sessão de Disputa: 20/07/2026 às 9h45. Critério de julgamento: menor preço global. Modo de disputa: aberto e fechado. Legislação aplicável: 14.133/2021. Órgão requisitante: Secretaria Municipal de Saúde. Edital disponível nos sites: www.cariacica.es.gov.br, www.gov.br/pncp/pt-br, www.portaldecompraspublicas.com.br. Maiores informações poderão ser obtidas através do telefone: (27) 3354-5815. E-mail: pregao4@cariacica.es.gov.br. I D . C i d a d E S : 2026.017E0500002.01.0027 Cariacica-ES, 02/07/2026.
**ALEX ANGELO DOS REIS
FIGUEIREDO**
Agente Contratação



Somos diário. Seja no impresso ou no digital.

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

**Certificação Digital credenciada pelo
ICP-Brasil**

**Atas, Licença Ambiental, Balanço,
Edital e, Atos Oficiais**

Contato: Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br
(27) 99744-6251



COMO ECONOMIZAR DINHEIRO? DICAS SIMPLES!

PUBLICAÇÃO LEGAL - IMPRESSO E DIGITAL AQUI.

