

POLÍTICA

Como fica o caso de Baiano do Salão? » 5



REPRODUÇÃO

COLUNA

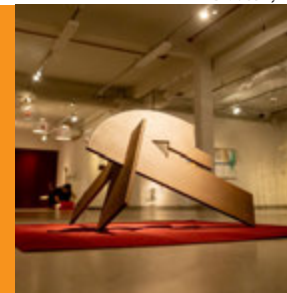
O velho desfile das aparências » 7



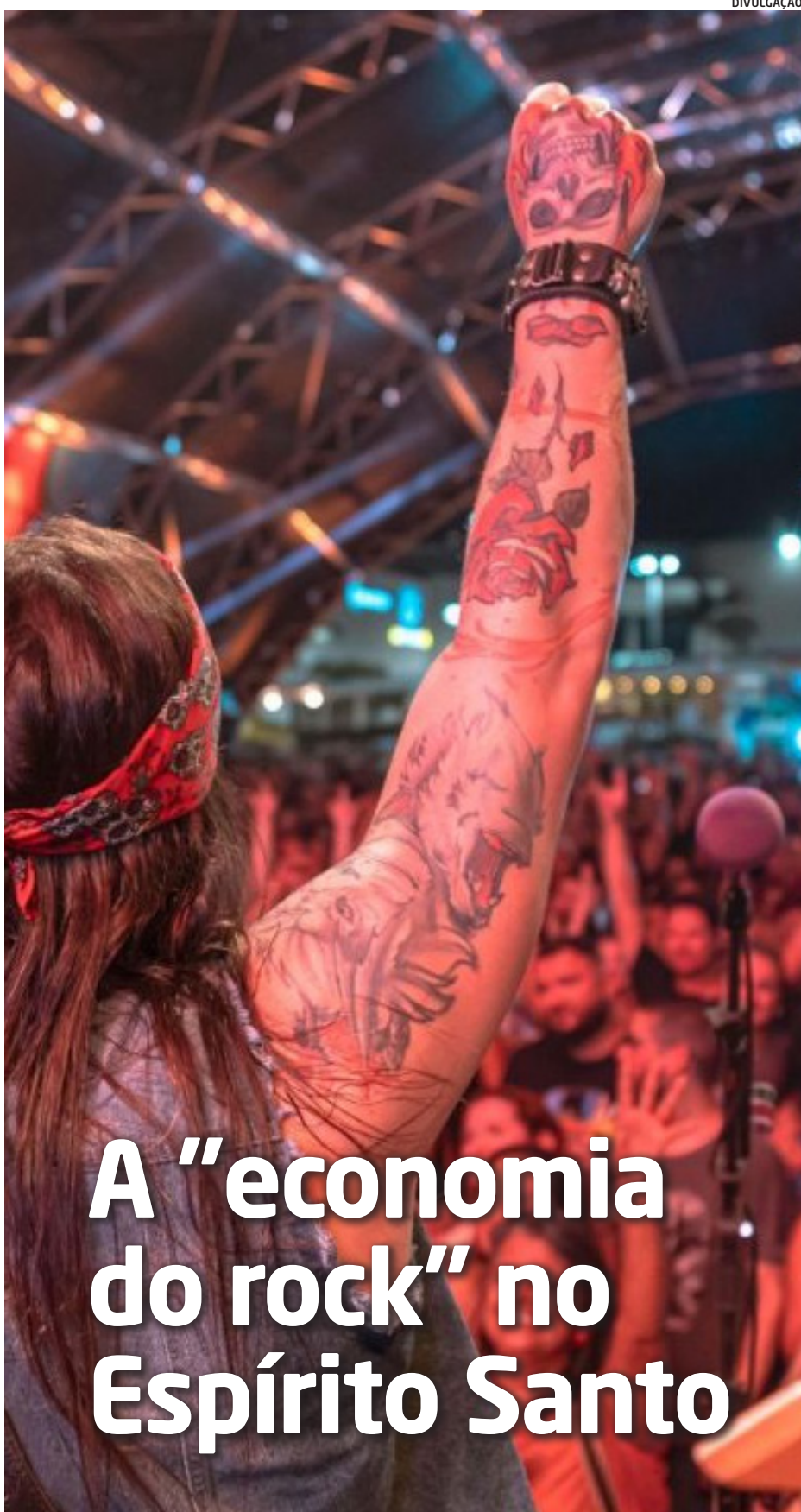
DIVULGAÇÃO

ESHOJE2

4 olhares sobre luz e matéria » 9



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO

A "economia do rock" no Espírito Santo

Muito além da música, gênero tem movimentado uma cadeia de serviços no Estado

Construção gera 75 mil vagas no ES

Setor responde por 4,5% do PIB capixaba e mantém o ritmo de crescimento apesar dos juros altos » 4

CRIS MATTOS/CPB



Ouro e recorde para o ES no paradesporto

Lorraine Aguiar vence os 400m da classe T12, no Parasul-Americano, na Colômbia, e marca novo recorde brasileiro » 8

DIVULGAÇÃO

FRIO CHEGA E MUDA A ESCOLHA DOS VINHOS

Saiba quais rótulos harmonizam melhor com o inverno » 10



FOTO DA SEMANA



DIVULGAÇÃO

O chef padeiro João Carlos Butske, natural de Nova Venécia, foi eleito o melhor padeiro do mundo (UIBC World Baker of the Year 2026), a maior honraria global da panificação. O anúncio oficial da premiação ocorreu nesta segunda-feira (14), em Singapura, durante a assembleia da União Internacional de Padeiros e Confeiteiros (UIBC).

EDITORIAL

Saúde cresce. Mas para quem?

Os números da saúde suplementar capixaba impressionam. Mais beneficiários, mais empregos, mais empresas disputando profissionais, mais investimentos. Tudo isso merece registro. Mas há uma pergunta que os indicadores econômicos não respondem: a qualidade da assistência cresceu na mesma proporção?

A resposta, para boa parte dos usuários, parece ser negativa.

Durante décadas, possuir um plano de saúde representava acesso rápido a médicos experientes, diagnóstico eficiente e tratamento de qualidade. Era um diferencial importante em relação às dificuldades enfrentadas pelo Sistema Único de Saúde. Hoje, em muitos casos, tornou-se apenas uma forma de escapar das filas do SUS, sem a garantia de que o problema será efetivamente resolvido.

A experiência do paciente mudou. Consultas cada vez mais rápidas, dificuldade para conseguir horários com especialistas, alta rotatividade de profissionais e um número crescente de médicos que deixam os convênios para atender exclusivamente no particular. Não é difícil entender por quê. A remuneração paga pelos planos frequentemente não acompanha a complexidade da atividade médica, tornando o atendimento privado financeiramente mais atrativo.

Quem perde é o paciente.

Cria-se um sistema de duas velo-

cidades. O plano de saúde garante algum acesso, mas a medicina mais personalizada e resolutiva passa, cada vez mais, a depender do pagamento particular. Em muitos casos, uma única consulta privada custa mais do que uma mensalidade do convênio, mas oferece tempo, investigação clínica e acompanhamento que dificilmente cabem na lógica de produtividade imposta pelos planos.

Há ainda outro desafio que não pode ser ignorado. A explosão no número de cursos de Medicina ampliou a oferta de profissionais, mas também levantou questionamentos sobre a qualidade da formação em parte dessas instituições. Médicos experientes alertam que a expansão sem critérios rigorosos compromete a preparação técnica de muitos recém-formados, pressionando toda a cadeia da assistência.

Nesse contexto, iniciativas como o Exame Nacional de Avaliação da Formação Médica (Enamed) representam um passo importante ao estabelecer parâmetros mínimos de qualidade para quem ingressa

na profissão. Mas seria ingenuidade acreditar que uma única prova resolverá problemas estruturais que envolvem formação universitária, remuneração médica, modelo de atendimento e sustentabilidade da saúde suplementar.

Os rankings de gestão e os indicadores de crescimento têm seu valor. Empresas que cuidam bem de seus colaboradores tendem, naturalmente, a oferecer melhores serviços. Mas o verdadeiro indicador de sucesso da saúde não está no número de beneficiários ou de empregos criados, mas na capacidade de devolver qualidade de vida ao paciente.

Enquanto resolver um problema de saúde depender, cada vez mais, da possibilidade de pagar por fora do plano, continuará existindo uma contradição difícil de esconder. A saúde suplementar pode crescer em tamanho, faturamento e reconhecimento institucional. Mas, para muitos brasileiros, a boa medicina permanece um privilégio, e não um direito acessível a quem já paga, todos os meses, para tê-la.

ESPAÇO DO LEITOR

Desconexão nas férias

As férias escolares, que deveriam representar um período de descanso, descobertas e convivência familiar, vêm se transformando em uma maratona de telas para muitas crianças. Sem a rotina da escola e diante da dificuldade de conciliar trabalho e cuidados com os filhos, pais e responsáveis recorrem a celulares, tablets e televisores como uma solução prática para preencher o tempo livre. O problema é que essa dependência crescente pode ter impactos importantes no desenvolvimento infantil. Diversos estudos associam o excesso de exposição aos dispositivos digitais a prejuízos na linguagem, na atenção, na qualidade do sono e na interação social, especialmente nos primeiros anos de vida. A infância é um período curto demais para ser vivida apenas no campo virtual. Ao final das férias, dificilmente uma criança lembrará das horas gastas assistindo vídeos ou deslizando o dedo no celular. Mas ela certamente guardará na memória a diversão em família, o passeio de bicicleta, a cabana montada na sala, o cineminha feito em casa com pipoca, a receita preparada em família, a descoberta de um novo mundo dentro de um livro, ou a aventura na natureza. Acredito que o maior desafio das férias escolares não seja ocupar o tempo das crianças: o essencial é ajudá-las a redescobrir que a vida acontece muito além do ambiente digital, com criatividade e vivências especiais. Enquanto isso, nós, adultos, reaprendemos a ser mais presentes também.

Silmara Casadei

Após o apito final

Realmente perdemos o senso do que nos faz tão grandes, tentando imitar, mas também se rebaixando aos patamares que os europeus querem. Nossos craques não podem ser tratados como craques prontos só porque jogaram em Real Madrid, Liverpool ou Barcelona, Endrick destruiu tudo aqui no Brasil, e quando chega a Europa vira só mais um, tentando se moldar ao que querem dele. A Seleção Brasileira precisa agir como um suporte direto e comprobatório de que nossos jogadores seguem sendo craques, independente se estão no banco de um técnico e time europeu ridículo. Talento temos de sobra, o que resta é dar a devida atenção a todo esse processo só-

cio histórico da venda precoce dos nossos meninos a um continente que é, velho e acima de tudo, estrangeiro.

Victor Thomé

TJES 135 anos

A reflexão é relevante porque reposiciona a modernização institucional no seu devido lugar: tecnologia, planejamento, indicadores e controles são meios, não fins. No setor público, e especialmente no Poder Judiciário, a legitimidade das estruturas administrativas depende da capacidade de gerar valor concreto ao cidadão, com eficiência, integridade, segurança jurídica e continuidade institucional. Sob a ótica do controle interno, preservar o propósito significa avaliar se os recursos, os processos, as contratações, os riscos e os projetos estratégicos estão efetivamente alinhados à missão pública. Controle não deve ser obstáculo à gestão; deve ser instrumento de governança, prevenção e aperfeiçoamento. Ao celebrar 135 anos, o TJES reafirma uma responsabilidade que atravessa gerações: evoluir sem perder a essência. A instituição se fortalece quando inovação, planejamento e controle caminham juntos para entregar uma Justiça mais eficiente, confiável e orientada ao cidadão.

Marcelo Antunes

Interdição do Coren

Parabéns à equipe de Fiscalização do Coren-ES e à Diretoria pela firmeza, responsabilidade e compromisso com a sociedade capixaba. A interdição ética nunca é um fim em si mesma, mas um instrumento legal de proteção à população e aos profissionais de enfermagem quando as irregularidades persistem após todas as oportunidades de regularização. Essa atuação demonstra coragem, seriedade e respeito à legislação, colocando a segurança do paciente e a qualidade da assistência acima de qualquer interesse. Que esse trabalho continue fortalecendo a enfermagem capixaba e estimulando a melhoria contínua dos serviços de saúde. Meus cumprimentos ao presidente Dr. Wilton Patrício, à Diretoria Dr. Leonardo França e Dr. Fábio Raider e a toda a equipe de fiscalização pelo trabalho técnico, ético e comprometido.

Living Stone

A "economia do rock" no ES

Muito além do palco, estilo musical sustenta uma cadeia de trabalho e negócios no Estado

GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

Quem chega a um festival de rock costuma prestar atenção no palco. Enquanto o público acompanha o show, porém, uma estrutura que começou a ser montada dias antes mantém tudo funcionando. Equipes de produção, montagem, sonorização, iluminação, segurança, comunicação, alimentação e dezenas de outros profissionais trabalham para que a música aconteça.

No Espírito Santo, essa engrenagem também movimenta bandas, bares, cervejarias, fornecedores e pequenos empreendedores, formando uma cadeia que funciona durante todo o ano e vai muito além das apresentações.

Para quem vive da música, permanecer nesse mercado exige bem mais do que talento. A banda capixaba No Class, que completa sete anos de trajetória, realiza cerca de 100 apresentações por ano. Hoje, aproximadamente metade dos shows acontece fora da Grande Vitória, uma estratégia adotada depois que os integrantes perceberam que o mercado na região metropolitana, sozinho, não seria suficiente para manter uma agenda constante.

Segundo o guitarrista César Reis, o número de espaços para apresentações ainda é limitado e conquistar um lugar nesse mercado exige tempo, planejamento e consistência. Foi justamente esse cenário que levou a No Class a ampliar a atuação para o interior do Estado. Cidades onde a banda nunca havia se apresentado passaram a integrar a agenda de shows, ampliando o mercado de atuação do grupo.

"Hoje realizamos cerca de 10 shows por mês e podemos dizer que



DIVULGAÇÃO

“Hoje, realizamos cerca de 10 shows por mês e metade deles acontece fora de Vitória”

CÉSAR REIS, banda No Class



DIVULGAÇÃO

Festival Ilha do Rock movimenta bandas, cervejarias, gastronomia e a cadeia turística na Capital

aproximadamente metade deles acontece fora de Vitória. Muitas bandas não possuem os contatos necessários para acessar esse mercado ou, simplesmente, optam por não seguir esse caminho. Na nossa visão, para quem deseja viver de música nas condições do mercado atual, diversificar os locais de atuação e buscar oportunidades além da capital é praticamente o único caminho viável", resume.

Essa rotina mostra que um show envolve muito mais gente do que

os músicos. Em eventos particulares, entram em cena cerimonialistas, equipes de buffet, fotógrafos, cinegrafistas, empresas de sonorização, iluminação e diversos fornecedores. Nos bares e casas de shows, a dinâmica muda, mas continua baseada em uma relação em que banda e estabelecimento dependem um do outro para atrair público e manter o evento financeiramente viável.

Essa também é a avaliação de Leonardo Castilho, organizador

do Festival Ilha do Rock. Criado para reunir música, cerveja artesanal, gastronomia e lazer para toda a família, o evento cresceu ao longo das edições e passou a integrar o calendário de eventos do Espírito Santo.

MOVIMENTO E TRABALHO

Segundo ele, a realização de cada edição mobiliza centenas de profissionais antes, durante e depois dos shows, envolvendo desde equipes técnicas até operações de alimenta-

ção, cervejarias, pequenos empreendedores e os próprios músicos.

"Muita gente participa dos bastidores. São centenas de profissionais trabalhando antes, durante e depois do evento. Temos equipes de produção, montagem, som, iluminação, segurança, elétrica, limpeza, brigadistas, cervejarias, operação de alimentação, comunicação e, claro, os músicos. É um evento que movimenta uma grande cadeia de profissionais e gera muitas oportunidades de trabalho", conta.

O festival também atrai visitantes de diferentes regiões, contribuindo para movimentar outros segmentos ligados ao turismo e aos serviços. "Recebemos desde famílias com crianças até apaixonados por rock de todas as idades. Também vemos muita gente vindo do interior do Espírito Santo e até de estados vizinhos. Isso acaba movimentando hotéis, restaurantes, bares, transporte por aplicativo e o comércio em geral", explica.

"O Ilha do Rock fortalece bandas locais, impulsiona cervejarias artesanais, gastronomia, pequenos empreendedores e gera empregos temporários. Além disso, ajuda a manter viva a cena do rock no Espírito Santo e mostra que eventos culturais também são importantes motores da economia e do turismo", conclui.

Casamento do rock com a cerveja artesanal

PARA a Cervejaria Mestra, participar de festivais de rock representa muito mais do que vender cerveja. Os eventos se tornaram uma oportunidade para apresentar novos rótulos, fortalecer a marca e criar uma relação direta com consumidores.

Segundo o proprietário Victor Morandi, essa aproximação aconteceu de forma natural. Para ele, o perfil de quem consome cerveja artesanal tem uma relação histórica com o universo do rock e com a cultura das pequenas cervejarias.

Os festivais têm papel importante na estratégia de crescimento da marca. Como as cervejarias artesanais possuem menor alcance de distribuição do que as grandes indústrias, o contato direto com o consumidor acaba sendo uma oportunidade para apresentar produtos e fortalecer a identidade da empresa.

"Os eventos em geral são importantes para nós, principalmente pelo contato direto com o público e pela exposição da marca. Como não temos o poder financeiro e a distribuição das cervejarias mainstream, essa é a melhor forma de nos conectarmos com as pessoas".

Identidade fortalecendo a cena

QUANDO DECIDIU abrir o Garage Pub, na Serra, Jean Soares apostou em um caminho que muitos consideravam arriscado. Em vez de diversificar a programação para diferentes estilos musicais, escolheu dedicar a casa ao rock e criar um espaço voltado para um público que, segundo ele, nunca deixou de existir, mas precisava de um ambiente com identidade própria.

"O Garage Pub nasceu acreditando que o rock nunca deixou de ter força. O que faltava era um espaço dedicado, com identidade e respeito ao público. Hoje vemos um cenário que ainda é positivo no Espírito Santo, com pessoas que valorizam música ao vivo, boas bandas e experiências de qualidade", afirma.

Segundo Jean, a fidelidade desse público exige um investimento constante em estrutura, qualidade de som, atendimento e escolha das atrações. Para ele, administrar uma casa especializada é diferente de simplesmente montar uma programação musical.

"O público do rock é exigente, valoriza qualidade de som, boas bandas, atendimento e autenticidade. Em contrapartida, conquistamos



DIVULGAÇÃO

Há 10 anos, Jean Soares administra o Garage Pub, na Serra

um público extremamente fiel, que entende a proposta da casa e ajuda a manter viva a cultura do rock no Espírito Santo", explica.

A proposta do Garage também passa pela experiência oferecida ao cliente. Além dos shows, a casa reúne gastronomia e uma fábrica de cerveja artesanal, buscando transformar cada evento em um espaço de convivência. "Não queremos ser mais um barzinho de rock. Queremos fazer parte das boas lembranças das pessoas", ressalta.

Na avaliação do empresário, a cena capixaba evoluiu nos últimos anos, principalmente pela profissionalização das bandas e dos eventos. Ainda assim, ele acredita que o crescimento do setor depende de uma atuação mais integrada entre artistas, produtores e casas de shows. "Quando artistas, produtores, casas de shows e organizadores trabalham de forma colaborativa, todos crescem", conclui.

Construção sustenta 75 mil empregos no ES

Setor responde por 4,5% do PIB do Espírito Santo, impulsiona fornecedores locais e mantém boa perspectiva de expansão

GIULIA REIS

jornalismo@eshoje.com.br

Antes mesmo de uma obra ganhar forma, uma longa cadeia produtiva já está em movimento. Concreto, aço, materiais de acabamento, projetos de engenharia, transporte e diversos fornecedores entram em ação antes do primeiro tijolo ser assentado. Depois da entrega do imóvel, a movimentação continua com móveis, eletrodomésticos, manutenção e novos serviços.

No Espírito Santo, essa rede ajuda a dimensionar uma atividade que vai muito além dos canteiros de obras. A construção civil responde por cerca de 4,5% do Produto Interno Bruto (PIB) estadual e representa aproximadamente 8% dos empregos formais, segundo o Instituto Jones dos Santos Neves (IJSN).

O setor reúne atualmente cerca de 75 mil empregos diretos no Estado, de acordo com o Sindicato da Indústria da Construção Civil do Espírito Santo (Sinduscon-ES). A entidade estima que cada vaga criada gere impacto sobre outros três postos de trabalho nas cadeias de fornecedores e serviços.

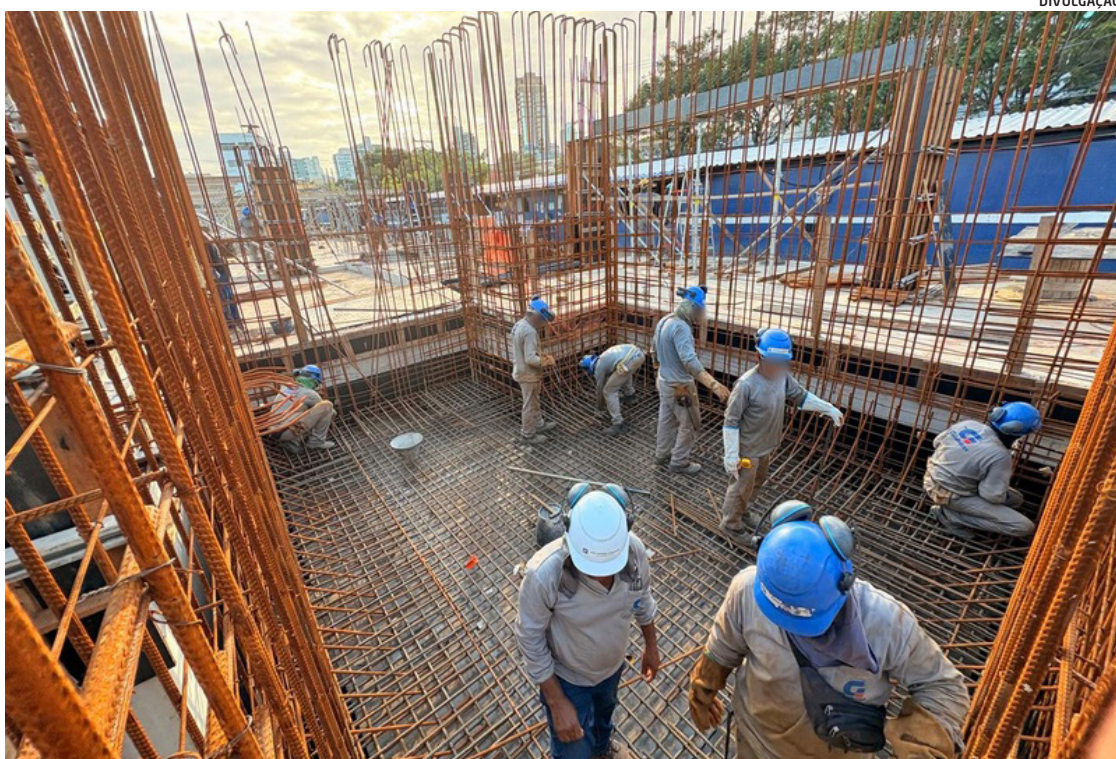
Essa capacidade de movimentar diferentes segmentos torna a construção civil estratégica para a economia capixaba. O avanço das obras impulsiona a indústria de cimento, cerâmica, madeira, tintas e materiais elétricos; fortalece o comércio de acabamentos, móveis e eletrodomésticos; e amplia a demanda por arquitetura,

DIVULGAÇÃO



“A construção civil tem um papel estratégico para a economia porque combina o potencial de gerar emprego com a forte capacidade de mobilizar investimentos”

ANTÔNIO ROCHA, ISJN



DIVULGAÇÃO

Cada vaga na construção civil impacta outros 3 empregos nas cadeias de fornecedores e serviços

engenharia, seguros, crédito e atividades imobiliárias.

Para o diretor-geral do IJSN, Antônio Rocha, o setor também transforma investimentos públicos e privados em infraestrutura capaz de ampliar a produtividade do Estado. Obras de habitação, logística, saneamento, mobilidade, energia e empreendimentos industriais criam condições para um crescimento mais sustentado. "A construção civil tem um papel estratégico para a economia porque combina o potencial de gerar emprego com a forte capacidade de mobilizar investimentos", afirma.

Segundo o Sinduscon-ES, o bom momento é sustentado tanto pela construção imobiliária quanto pelas obras públicas. O vice-presidente da entidade, Leandro Lorenzon, destaca que os investimentos estaduais ajudaram a manter a atividade aquecida na Região Metropolitana e no interior.

No mercado imobiliário, Vila Velha concentra praticamente metade das obras em execução no Espírito Santo.

JUROS ELEVADOS

Mesmo assim, o setor enfrenta desafios. Os juros elevados encarecem o financiamento para quem compra imóveis e aumentam o custo do crédito para construtoras e incorporadoras. "A taxa de juros onera a compra do imóvel pelo consumidor final e também as próprias construtoras. Quem precisa de capital de giro está pagando mais caro", explica Lorenzon.

Apesar disso, o crescimento da economia, o aumento da massa salarial, a arrecadação em alta e a continuidade dos investimentos públicos ajudam a sustentar a demanda. Outro entrave é a demora nos processos de licenciamento urbanístico e ambiental, que, segundo o Sinduscon-ES, pode atrasar novos empreendimentos. A entidade também aponta a deficiência da infraestrutura em algumas regiões, onde redes de água e esgoto não acompanham o avanço da construção.

Ainda assim, o IJSN avalia que a estabilidade da economia estadu-

al, a atração de investimentos e os aportes públicos mantêm um ambiente favorável para a geração de emprego e renda. A principal preocupação continua sendo o custo do crédito, influenciado pelo cenário nacional.

No Sinduscon-ES, a expectativa é de manutenção do crescimento no segundo semestre de 2026. As obras públicas já contratadas devem garantir a continuidade dos investimentos. No mercado imobiliário, uma eventual redução dos juros pode estimular novos negócios, embora em intensidade menor que a esperada anteriormente.

O período eleitoral também é acompanhado com cautela por aumentar a insegurança dos compradores. Ainda assim, a demanda por moradia segue aquecida, impulsionada pela formação de novas famílias e pelo crescimento da população. "A expectativa é de crescimento. Talvez não seja tão intenso quanto em outros momentos, mas a curva continua ascendente", afirma Lorenzon.

Pequenas empresas acompanham expansão

O AQUECIMENTO também é sentido pelas pequenas construtoras. Especializada em reformas e obras residenciais, a G&G Construções retomou as atividades neste ano e já planeja ampliar as equipes para atender ao aumento da demanda.

Criada durante a pandemia por Gabriel Santana, pedreiro especializado em porcelanato, a empresa voltou a crescer em 2026 após uma pausa por questões pessoais.

Segundo Gabriel, a procura por reformas e construções aumentou nos últimos meses. O principal desafio, porém, é encontrar profissionais qualificados.

"Recebemos currículos com frequência, mas a maioria é de ajudantes. Encontrar um bom pedreiro, atualizado e preparado para serviços técnicos, como assentamento de porcelanato, tem sido cada vez mais difícil", afirma.

Além das obras, a empresa produz peças esculpidas em porcelanato. A expectativa é manter o ritmo de crescimento e ampliar as contratações.

"A construção civil segue aquecida. Queremos continuar crescendo e contratar mais pessoas para atender à demanda", conclui.

DIVULGAÇÃO



“A expectativa é de crescimento. Talvez não seja tão intenso quanto em outros momentos, mas a curva continua ascendente”

LEANDRO LORENZON, Sinduscon-ES

Setor fortalece competitividade

ALÉM DA geração de empregos, a construção civil amplia a capacidade produtiva do Espírito Santo. Para o economista Vaner Corrêa, o setor prepara a infraestrutura necessária para atrair novos empreendimentos e aumentar a competitividade estadual.

Investimentos em rodovias, por-

tos, galpões industriais, hospitais, escolas, condomínios e centros comerciais reduzem custos logísticos, fortalecem a formação de capital fixo, ampliam a arrecadação e estimulam novos investimentos privados.

"Mais do que construir edifícios e obras de infraestrutura, a cons-

trução civil constitui um importante mecanismo de dinamização do desenvolvimento econômico estadual", afirma.

Vaner destaca ainda que tecnologias como Building Information Modeling (BIM), inteligência artificial, automação e industrialização dos

processos construtivos devem elevar a produtividade e reduzir custos. Mesmo com desafios como juros elevados, burocracia e escassez de mão de obra qualificada, ele avalia que o Estado reúne condições para manter a construção civil entre os principais vetores do crescimento econômico.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Como fica? (I)



REDES SOCIAIS

Rumores sobre condenação de edil por estupro ganham atenção na primeira prestação de contas da prefeita

O dia 15 de julho na Câmara de Vereadores de Vitória mostrou que a prefeita Cris Samorini (Progressistas) dividiu o protagonismo com o vereador Baiano do Salão (Podemos). O que deveria ser um dia dedicado à primeira prestação de contas da gestão acabou ofuscado pelos rumores sobre a decisão judicial que condenou o edil por estupro de uma criança de 5 anos. Mesmo sem

notificação oficial à Câmara, a Casa já discutia a repercussão do escândalo. O caso teria ocorrido durante a pandemia, quando todos estavam em casa, e a vítima também teria sofrido uma tentativa de enforcamento.

Como fica? (II)

Um vereador disse à coluna que sequer conseguiu dormir após tomar conhecimento da decisão. Até então, Baiano do Salão negava as acusações e apresentava uma versão que havia convencido seus pares. Já os servidores do gabinete, que usam coletes com o nome do vereador, retiraram o "uniforme", constrangidos com a situação.

Ainda sobre o 15/07

A prestação de contas da prefeita Cris Samorini (Progressistas) mostrou que ela conseguiu contornar o desgaste existente entre o Executivo e o Legislativo de Vitória. A disputa pela eleição da Mesa Diretora, ao menos por enquanto, ficou "guardada", e os vereadores optaram por priorizar a governabilidade.

A Manu do PSB

O PSB nacional apontou Ema-

nuela Pedroso como uma das 15 mulheres da legenda pré-candidatas à Câmara dos Deputados com reais chances de eleição. Conhecida nos bastidores e entre lideranças municipais como Manu, ela integrará o Programa Lidera 40, iniciativa voltada a ampliar a visibilidade e a representação feminina no Congresso Nacional, fortalecendo sua base eleitoral no Espírito Santo.

A Manu de Casagrande

A projeção nacional da pré-candidata reflete sua trajetória na gestão pública estadual e o trânsito político que mantém junto a prefeituras do interior, credenciando-a como um dos nomes prioritários da sigla para as próximas eleições no Espírito Santo. O movimento, porém, desagradou aliados do governador Renato Casagrande (PSB).

A grande questão

Que as eleições de 2026 serão polarizadas, ninguém questiona. A situação do governador Ricardo Ferraço (MDB), porém, não é simples. Helder Salomão (PT) deve representar o palanque do presidente Luiz Inácio

Lula da Silva (PT) no Estado, enquanto Lorenzo Pazolini (Republicanos) já assegurou apoio ao projeto de Flávio Bolsonaro (PL). E onde ficará o emedebista nesse cenário?

Tentativa de repartir

Ainda sobre a polarização entre direita e esquerda, Ricardo Ferraço tenta dividir o eleitorado de direita que Lorenzo Pazolini (Republicanos) acredita reunir em torno de seu nome. Além dos acenos do governador a grupos e empresários ligados ao bolsonarismo, lideranças da esquerda reforçam o discurso de que ambos representam o mesmo campo político. "Ricardo e Pazolini são a mesma coisa", afirmam Helder Salomão (PT) e Camila Valadão (PSOL). Resta saber se o eleitorado comprará essa tese.

Falando em...

... palanque, neste 18 de julho, durante evento do PL com a presença do senador Flávio Bolsonaro (PL), poderá ser confirmada a aliança entre a sigla do ex-presidente Jair Bolsonaro e o Republicanos, presidido no Espírito Santo por Erick Musso.

Alerta ligado

Há muitos políticos e pré-candidatos preocupados com os desdobramentos da Operação Colosso de Areia, da Polícia Federal. A investigação apreendeu recentemente documentos de um empresário apontado como responsável por um esquema que teria desviado quase R\$ 1 bilhão em contratos com prefeituras capixabas. A operação conta com o apoio da Controladoria-Geral da União (CGU). O caso segue sob sigilo de Justiça, e muitos envolvidos torcem para que permaneça assim, confiando na morosidade do Judiciário.

Primeiro racha

Pela primeira vez, a federação União Progressista demonstra divisão pública. O presidente do Progressistas e da federação no Estado, Da Vitória, defende que o PP indique o vice de Ricardo Ferraço (MDB), apostando no empresário Rodolfo Mai. Já o presidente estadual do União Brasil, Marcelo Santos, prefere Joelma Costalonga. E tem mais: há uma ala influente que defende o nome de Amaro Neto (PP).

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



Meu nome é Francisca

Todos nós sabemos que a história brasileira, como é narrada tradicionalmente, esconde mais do que mostra os fatos e feitos que construíram a nossa trajetória.

São grandes as lacunas que precisam ser preenchidas para que possamos entender melhor que povo somos, que cultura temos e quais são os traços mais marcantes na construção do nosso imaginário social. Há algumas semanas, lembrei isso aos meus leitores, por meio dos comentários sobre o extraordinário Um Defeito de Cor, de Ana Maria Gonçalves, um clássico de nossa literatura contemporânea.

Hoje, volto para tratar da obra de outra historiadora importante da atualidade, Mary Del Priore. Ela esteve recentemente em Vitória para proferir uma palestra, aliás excelente, sobre a história da velhice no Brasil, a convite da Academia Espírito-Santense de Letras e da Assembleia Legislativa, marcando uma parceria intelectual muito interessante para o nosso Estado.

Eu já havia escrito sobre o livro

de Del Priore que trata do mesmo tema da palestra: a velhice no Brasil. Ganhei da autora um outro livro de sua autoria, dessa vez contando fatos conhecidos por todos nós: Meu Nome é Francisca: uma história de Chica da Silva. Ela usa um recurso narrativo muito interessante: escreve como se fosse a própria personagem. Trata-se de um romance histórico, baseado na história real de uma personagem e nos fatos ocorridos entorno dela, sem precisar de uma descrição estrita dos fatos, havendo lugar para alguma criatividade ficcional.

Chica da Silva nasceu, segundo o que está no livro, entre 1731 e 1735, no arraial do Milho Verde, perto de onde está hoje localizada a cidade de Diamantina, em Minas Gerais. A Capitania das Minas Gerais, como todos sabemos, era lugar de prosperidade em função da descoberta

do ouro e das pedras preciosas. Na época, era o lugar de maior dinamismo da economia brasileira, não somente pela extração das valiosas pedras e do metal mais nobre, mas também por toda a cadeia de negócios que isso gerava em termos de comércio e serviços.

Os portugueses transferiam-se em massa para as Minas Gerais, chegando mesmo a esvaziar muitas cidades de seu país de origem. Isso se associava a um outro elemento comum na sociedade brasileira daquela época: o aporte, também em grande escala, do trabalho dos escravizados de origem africana. Não havia no Brasil trabalho que não fosse dos escravizados. Os homens e as mulheres brancas não levantavam peso nem carregavam qualquer objeto, muito menos desempenhavam trabalhos que exigissem força física. Na verdade, no mundo colonial brasileiro, trabalho era o mundo dos negros, já que o colonizador não obteve sucesso em utilizar a mão de obra dos povos originários nessas tarefas.

O ouro das Minas Gerais foi todo extraído de seus locais de origem pelo trabalho especializado de africanos que aqui chegaram para essa atividade. A riqueza extraída era muito grande, e havia casos em que os escravizados conseguiam esconder pequenas pedras, engolindo-as ou prendendo-as nos cabelos, por exemplo; quando as vendiam, compravam a própria alforria e continuavam a busca por mais riquezas. A autora fala de Quitéria Alves da Fonseca, originária da Costa da Mina, que comprou sua libertação e tinha seis escravizados: três homens e três mulheres, que trabalhavam na faiscação e na prestação de serviços.

Essa mobilidade social possibilitada aos africanos e seus descendentes, que eram especializados na mineração já praticada em África e inexistente em Portugal, é um elemento importante para explicar a construção de nossa cultura e de nosso imaginário social. Muitos enriqueceram e puderam dar educação a seus filhos, exatamente co-

mo fez Chica da Silva, garantindo um novo lugar na sociedade que se estabelecia, com maior participação dos descendentes de homens brancos com mulheres negras.

O perverso regime da escravidão negra – uma das maiores tragédias da humanidade – foi dando origem a um povo de pele morena, os pardos, como dizemos hoje, e, assim, foi também dando origem aos brasileiros. A história das nossas massas e elites também é a história dessa miscigenação étnica e também de um enorme hibridismo cultural. A sociedade brasileira tem traços enormes desses encontros, marcados pela hierarquia e pela desigualdade, mas forte o suficiente para deixar muitas heranças.

Temos uma cultura marcada pela presença africana, na culinária, no gestual, na forma de andar, na língua que falamos. Mas, por preconceito, não damos o valor que esses elementos têm. Precisamos entender e valorizar todas essas heranças culturais que fazem, como já sinalizou Roberto DaMatta, o “brasil”, Brasil.

COLUNA FEU ROSA

Via Triumphalis

Segundo os historiadores havia em Roma uma certa "Via Triumphalis", utilizada comumente durante os "triumfos" - cerimônias nas quais eram exaltadas as glórias dos "triumphatores", identificados como "quase divinos".

Li, certa vez, que Calígula desejava desfilar com suas tropas por esta via após a campanha militar que empreendera na Britânia e na Germânia. Havia, porém, um problema: nada fora conquistado! Como enganar-se o povo?

Asolução foi simples: pessoas com aparência de germânicos ou bretões foram contratadas e desfilaram fantasiadas de escravo, legitimando a mentira oficial de que conquistas haviam sido obtidas.

Mas deixemos Roma para lá. Afinal, trata-se de assunto antigo! Ultrapassado! Tratemos dos nossos tempos – é mais sábio.

Tempos bichudos, aliás! Nos EUA 25% das crianças abaixo de 12 anos passam fome. No Reino Unido uma a cada dez crianças vive na miséria. Na França 8% dos menores de 18 anos estão entregues à pobreza – mal que afeta uma a cada sete crianças alemãs. E no tão rico Brasil, ali, do outro lado da rua – um exército de 50 mil crianças perambula à cata de esmolas. Fazem parte de uma massa de 23 milhões de jovens indigentes.

Segundo a OMS um terço da humanidade não consegue água tratada sequer para beber. Dois bilhões de seres humanos não têm acesso a saneamento básico nem em visita a centros de

saúde. Estimou-se que a cada dia vinte brasileiro morrem em função de doenças causadas pela falta deste tão primário serviço público.

Enquanto isso um terço da população urbana do mundo vive em favelas. E 55% dos nossos semelhantes não contam com proteção social na infância, na maternidade, na invalidez ou na velhice – vale dizer, estão rigorosamente largados por aí.

Paradoxalmente, porém, nunca se gastou tanto em publicidade oficial pelo planeta afora! São fortunas incalculáveis. Li que nos EUA, em apenas cinco meses, a administração pública destinou US\$ 135 milhões a uma única rede social para este fim – e fico a pensar no cálculo global.

No Brasil, há alguns anos, apurou-se que apenas a administração federal direta gastava anualmente R\$ 455 milhões e a indireta, através de empresas estatais, nada menos que R\$ 724 milhões. Acrescente-se a isso o que se gasta a nível estadual e municipal.

Via Triumphalis... onde fica mesmo este endereço?

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

ARTIGO

O retorno do vale

Vivemos sob a tirania da pressa. Há sempre um relógio exigindo mais um passo, mais uma conquista, mais um sorriso, mais uma resposta.

Aprendemos a correr antes mesmo de descobrir para onde íamos. E, quando enfim percebemos, já não era o tempo que caminhava sobre nós. Éramos nós que nos arrastávamos sob o peso dele. Até que chega o fundo.

Não o fundo dos mares, onde ainda existe movimento. O fundo do poço. Aquele lugar silencioso onde o eco devolve apenas a nossa própria voz e nenhuma máscara sobrevive. Ali terminam as justificativas, as aparências e a ilusão de controle. Restamos apenas nós – pequenos, frágeis, assustados diante daquilo que sempre insistimos em esconder: nossas limitações, medos e inseguranças.

É curioso como a vida nos leva exatamente ao lugar de onde sempre tentamos fugir. Há lições que jamais florescem nos jardins da abundância. Elas nascem na terra endurecida da escassez. O mundo chama isso de fracasso. O céu, talvez, apenas de oficina.

É ali, quando tudo parece perdido, que uma providência silenciosa começa a agir. Ela não faz alarde nem anuncia sua presença. Surge nos lugares secretos da alma, onde ainda resiste uma centelha de esperança. E, sobretudo, Daquele que vê o que nossos olhos já não conseguem enxergar.

Não sabemos explicar. Mas sentimos. Sentimos quando a respiração deixa de ser apenas sobrevivência e volta a ser vida. Quando os ossos cansados reencontram vigor. Quando o coração recorda por que nasceu.

Há um mistério no reerguimento. Antes de nos devolver ao caminho, Deus nos con-

duz a um lugar escondido, silencioso, próximo aos ribeiros. Porque ninguém é restaurado longe das águas.

Ali somos despedidos da falsa força. Ali somos moldados. Não sem dor.

O ferro não escolhe ser forjado. A argila não decide o formato do vaso. A árvore não pede para enfrentar o inverno. Mas todos carregam, depois da provação, uma beleza que antes não possuíam.

Talvez esse seja o maior paradoxo da existência: aquilo que julgávamos ser o fim era apenas o lugar onde Deus começava a escrever um novo capítulo.

Então compreendemos que nunca fomos chamados a permanecer no poço. Fomos conduzidos até ele para aprender que nenhuma força humana seria suficiente para nos tirar dali.

E, quando finalmente voltamos a caminhar, já não carregamos apenas cicatrizes. Carregamos uma missão.

Quem atravessa a noite aprende a reconhecer a luz de longe. E quem experimenta a misericórdia torna-se incapaz de negar esperança aos que ainda caminham na escuridão.

Os que retornam do vale nunca voltam iguais. Voltam para anunciar, com a própria vida, que algumas das mais belas boas-novas nasceram nos lugares escondidos, onde Deus ensina ossos cansados a respirar outra vez.

MOEMA GIUBERTI
Promotora de Justiça

Capixaba bate recorde no Parasul-Americano

Lorraine Aguiar quebrou recorde brasileiro e conquistou o título dos 400m na Colômbia

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
redacao@eshoje.com.br

Acapixaba Lorraine Aguiar segue fazendo história no atletismo paralímpico. A atleta conquistou mais uma medalha de ouro para o Brasil nos Jogos Parasul-Americanos de Valledupar, na Colômbia, e ainda estabeleceu um novo recorde brasileiro na prova dos 400 metros da classe T12 (deficiência visual).

Lorraine completou a prova em 56s07 e garantiu o lugar mais alto do pódio. A marca superou o antigo recorde brasileiro da categoria e confirmou o grande momento da atleta capixaba no cenário internacional.

A disputa também teve outra brasileira no pódio. A rondoniense Ketyla Teodoro ficou com a medalha de bronze, ao finalizar a prova com o tempo de 59s82.

A conquista veio em uma prova que não estava inicialmente entre as principais metas da atleta para a competição. Lorraine tem como foco principal as

provas de 100 e 200 metros, mas aproveitou a oportunidade nos 400 metros e conseguiu um resultado histórico.

“Nem eu estou acreditando nesse tempo. A gente não está treinando para 400m. Eu estou treinando para 100m e para 200m. Foi até uma surpresa ser inscrita nessa competição”, afirmou a atleta após a vitória.

MAIS TÍTULOS

Com mais uma medalha, Lorraine aumenta sua coleção de resultados importantes na carreira. A capixaba já havia conquistado pódios em competições como o Mundial de Atletismo Paralímpico de Kobe, no Japão, e o Parapan-Americano de Santiago.

A atleta faz parte da delegação brasileira nos Jogos Parasul-Americanos de Valledupar, que conta com nove representantes do Espírito Santo. O Estado vem sendo destaque na competição, com diversas atletas capixabas conquistando medalhas de ouro pelo Brasil.



Lorraine ganhou ouro nos 400 metros da classe T12 (deficiente visual) fechando a prova em 56s07

Sofia Madeira é destaque na Copa do Mundo de GR

A CAPIXABA Sofia Madeira voltou a brilhar no cenário internacional da ginástica rítmica. Integrante do conjunto da seleção brasileira, a atleta ajudou o Brasil a conquistar duas medalhas na etapa de Milão da Copa do Mundo, realizada na Itália: ouro na disputa geral e prata na série de cinco bolas.

Após garantir o título do conjunto geral no sábado (11), a equipe brasileira retornou à quadra neste domingo (12) para as finais por aparelhos. Na decisão da série de cinco bolas, o Brasil somou 27.500 pontos e ficou com a medalha de prata. A Espanha levou o ouro, com 28.650 pontos, enquanto a China terminou na terceira posição, com 27.250.

Na final da série mista, com três arcos e dois pares de maçãs, o conjunto brasileiro não conseguiu repetir a performance da fase classificatória e encerrou a disputa na sétima colocação, com nota 25.000. A medalha de ouro ficou com a China, seguida por Alemanha e Ucrânia.

Além de Sofia Madeira, o conjunto brasileiro que competiu em Milão contou com



Sofia integra conjunto da seleção, que levou ouro no geral

Maria Eduarda Arakaki, Julia Kurunczi, Maria Paula Caminha, Mariana Gonçalves e Nicole Pírcio, sob o comando da técnica Camila Ferezin.

No individual, Bárbara Domingos foi a representante do Brasil na final das maçãs. A ginasta recebeu nota 26.650 e terminou a disputa fora do pódio. O ouro da prova ficou com a alemã Darja Varfolomeev.

A etapa italiana encerrou o calendário da seleção brasileira antes do Campeonato Mundial de Ginástica Rítmica, que será realizado em agosto, em Frankfurt, na Alemanha. Com os resultados conquistados no circuito internacional, o Brasil chega à principal competição da temporada em alta e com a capixaba Sofia Madeira entre os destaques da equipe.

10 mil corredores na Maratona de Vitória

VITÓRIA RECEBE nos dias 29 e 30 de agosto a quinta edição da Maratona de Vitória, um dos principais eventos esportivos do Espírito Santo. A expectativa da organização é reunir cerca de 10 mil atletas, entre corredores locais, de outros estados e até do exterior.

Além de movimentar o esporte, a prova deve impulsionar o turismo na capital. Segundo a organização, cerca de mil participantes são de fora do Espírito Santo, incluindo atletas dos Estados Unidos, Canadá e países da Europa. A maratona integra o calendário oficial de comemoração do aniversário de Vitória.

Entre os participantes desta edição está a atleta Karina Vaillant, que disputará o desafio 5+21 km. O retorno às competições representa a superação de um grave acidente sofrido há três anos e meio, quando foi atropelada durante um treino.

Karina teve fratura exposta no fêmur, entrou em coma e passou por um longo processo de recuperação. Ela

conta que conseguiu voltar a correr apenas há cerca de um ano e meio. “Esse desafio marca o meu retorno às competições. Tenho uma gratidão imensa a Deus por poder voltar ao esporte, porque ninguém imaginava que eu pudesse sobreviver ao acidente, muito menos voltar a praticar a atividade que eu tanto amava”, disse.

As categorias de 2026 foram divididas entre: Maratoninha de Vitória – 50 a 400m; Orla de Vitória – 5km; Orla de Vitória – 10km; Meia Maratona – 21km; Maratona – 42km; Desafio – 10km + 42km; Desafio – 5+21km. As largadas serão segmentadas por modalidade, com percursos pela orla de Vitória e pontos de hidratação a cada 3 km.

Foi anunciado que serão em torno de R\$30 mil reais de premiação em dinheiro distribuídos entre as categorias participantes. As inscrições para corrida pode ser feitas até o dia 21/08/2026 (ou até esgotarem as vagas), pelo endereço eletrônico maratona-de-vitoria.com.br.

Uma reflexão sobre luz, matéria e transformação

Exposição coletiva A(S)CENDER reúne quatro artistas capixabas na Galeria Sesi Cultura

GIULIANO DE MIRANDA
giulianohistoria@hotmail.com

A Galeria Sesi Cultura abriu, na última quarta-feira (15), a exposição coletiva A(S)CENDER, mostra que reúne quatro artistas do Espírito Santo em torno de uma investigação sobre a matéria e seus processos de transformação. Com curadoria de Vitor Burgo, a exposição apresenta esculturas, pinturas e objetos que têm o metal como elemento central de uma pesquisa artística voltada às relações entre memória, tempo, permanência e mudança.

Participam da mostra Milena Almeida, Natan Dias, Paulo Kunsch e Samira Pavesi, artistas que, embora desenvolvam pesquisas distintas, compartilham o interesse pela materialidade como campo de experimentação estética. Suas obras estabelecem diálogos com o ferro, o aço, a madeira, o fogo e a arquitetura da galeria, propondo diferentes leituras sobre a capacidade da matéria de registrar experiências, guardar memórias e revelar processos invisíveis do tempo.

O conceito curatorial parte da proximidade entre os verbos ascender e acender, palavras que, apesar da semelhança sonora, apontam para sentidos complementares. Enquanto ascender remete ao movimento de elevação e transformação, acender evoca a produção de luz e calor. Essa aproximação orienta a construção da exposição, na qual as obras exploram tanto as transformações físicas dos materiais quanto suas dimensões simbólicas e poéticas.

Ao longo do percurso expositivo, o visitante encontra trabalhos que revelam diferentes maneiras de compreender o fazer artístico. Em algumas obras, o metal conserva as marcas do calor, da oxidação e do desgaste; em outras, é moldado para sugerir leveza, equilíbrio ou tensão. A diversidade de linguagens evidencia como um mesmo material pode adquirir significados distintos a partir da experiência de cada artista.

SER HUMANO E MATÉRIA

Mais do que reunir objetos artísticos, A(S)CENDER propõe uma reflexão sobre a relação entre o ser humano e a matéria, mostrando que os materiais carregam histórias, transformações e vestígios do tempo. A exposição evita interpretações fechadas e convida o público a construir suas próprias leituras, estimulando uma experiência sensível em que luz, espaço, memória e materialidade se entrelaçam.

Ao reunir quatro importantes nomes da produção contemporânea capixaba, a mostra reafirma o papel da Galeria Sesi Cultura como espaço dedicado à difusão das artes visuais e ao incentivo de pesquisas que dialogam com questões contemporâneas, aproximando artistas e público por meio da experimentação e da reflexão.



Obras de Paulo Kunsch, Natan Dias, Samira Pavesi e Milena Almeida integram a mostra A(S)CENDER



“As pesquisas para essa exposição nos permitiram encontrar as resistências e maleabilidades do material-metal e do material-humano”

VITOR BURGO, curador



“A obra inédita é um trabalho que nasce em um território mais íntimo, daqueles que costumam permanecer no ateliê”

NATAN DIAS, artista



“Ao cobrir a trama da tela de alumínio, a tinta não apenas cria a imagem, mas revela a tensão entre o que deixa passar e o que resiste”

MILENA ALMEIDA, artista



“Nos trabalhos que apresento no Sesi, o aço deixa de afirmar sua rigidez para revelar sua maleabilidade”

SAMIRA PAVESI, artista



“O fazer é minha base. Sou um artista que se expressa pela metalurgia”

PAULO KUNSCH, artista

Riqueza muito além do barro

Símbolo capixaba e fruto do saber ancestral, a panela de barro é minha companheira de vida



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Há objetos que servem para cozinhar. E há objetos que contam a história de um povo. A panela de barro capixaba pertence à segunda categoria. Não é apenas um utensílio de cozinha; é um símbolo da identidade do Espírito Santo, moldado pelas mãos das panelleiras e eternizado à mesa de milhares de famílias.

Poucos elementos representam tão bem a alma capixaba quanto uma panela de barro fumegante, trazendo uma moqueca recém-preparada ou uma torta capixaba reunindo gerações ao redor da mesa.

Minha relação com ela nunca foi apenas gastronômica. É uma companheira de vida. Cresci dentro do Restaurante Atlântica, que há mais de cinco décadas integra a história da culinária capixaba. Enquanto muitas crianças tinham como cenário parques e campos de futebol, meu universo era formado pelo cheiro do coentro fresco, do urucum, do peixe recém-chegado e pelas panelas de barro saindo do fogo.

Foi ali que aprendi que cozinhar

nunca foi apenas misturar ingredientes. É preservar memórias. Cada panela que chegava ao restaurante carregava o trabalho paciente das mulheres que transformaram um saber ancestral em uma das maiores riquezas culturais do Espírito Santo. As panelleiras de Goiabeiras mantêm viva uma tradição transmitida de mãe para filha há séculos, preservando técnicas herdadas dos povos indígenas.

O reconhecimento desse ofício como patrimônio cultural brasileiro não aconteceu por acaso. O barro do Vale do Mulembá, a modelagem manual, a secagem ao sol, a queima e o acabamento com a tintura da casca do mangue conferem às panelas características que nenhum processo industrial reproduz.

SIMPLICIDADE E GRANDEZA

Talvez seja essa simplicidade que explique sua grandeza. Em um mundo acelerado, onde tudo parece descartável, a panela de barro continua ensinando o valor da paciência. Exige cuidado antes do primeiro uso, pede tempo para aquecer e recompensa quem respeita seu ritmo com uma cocção uniforme. Há ciência nesse processo, mas também poesia.

Ao longo da minha trajetória co-

mo cozinheiro, tive o privilégio de trabalhar diariamente com essas panelas. Vi milhares de moquecas deixarem a cozinha arrancando sorrisos antes mesmo da primeira garfada. Vi turistas levarem uma panela como lembrança e, sem perceber, levarem também um pedaço da nossa identidade.

A panela de barro me ensinou respeito aos ingredientes, ao tempo de preparo e às pessoas que preservam essa tradição. Sempre que encontro uma panelleira, vejo uma guardiã da memória capixaba.

Tenho mais de cinquenta anos de vida e praticamente todos eles foram vividos entre cozinhas, peixes, temperos e panelas de barro. Aprendi que tradição não é olhar para o passado com saudade, mas levá-lo para o futuro com orgulho.

Defender a panela de barro é defender nossa cultura. É valorizar as mãos que moldam o barro, as famílias que preservam esse saber e a culinária que faz do Espírito Santo um dos destinos gastronômicos mais autênticos do Brasil. Enquanto houver uma panela de barro sobre o fogo, haverá mais do que comida sendo preparada. Haverá história, memória, identidade e a certeza de que algumas tradições jamais devem ser esquecidas.

MOQUECA CAPIXABA TRADICIONAL

Ingredientes :

- **500** a 600 g de postas de peixe (robalo, badejo, dourado, garoupa ou dentão)
- **4** tomates maduros cortados em cubos
- **1** cebola média cortada em cubos
- **2** maços de coentro fresco bem picado
- **ALHO** picado a gosto
- **SAL** a gosto
- **COLORAU** (coloral) a gosto
- **AZEITE** de oliva a gosto
- **UM** fio de óleo ou azeite para o refogado

Modo de fazer:

1. Aqueça bem a panela de barro. Acrescente um fio de azeite e refogue o alho com o sal até começar a dourar.
2. Junte o colorau e, em seguida, os tomates, a cebola e parte do coentro picado. Misture delicadamente, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos, após levantar fervura.
3. Acomode as postas de peixe sobre o molho. O tempo de cozimento varia conforme a espécie e a espessura das postas. Para verificar o ponto,



RICARDO BODEVAN

espete um garfo na parte mais grossa do peixe: se ele entrar e sair com facilidade, a moqueca está pronta.

4. Durante o cozimento, vire as postas apenas uma vez, com cuidado, para preservar sua textura.

5. Finalize com um bom fio de

azeite de oliva e bastante coentro fresco picado.

6. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco, pirão preparado com o próprio caldo da moqueca e uma deliciosa moquequinha de banana-da-terra, cuja receita ficará para a próxima edição.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Começou o frio: é a vez dos vinhos de inverno

Basta o termômetro marcar 20°C para que o capixaba comece a desempacotar casacos e decrete o início de um "inverno polar".

DIVULGAÇÃO



Nesses dias mais frescos é normal que as refeições fiquem mais demoradas, as conversas se estendem, cresce a vontade de reunir amigos ou simplesmente aproveitar um momento de tranquilidade em casa. Não por acaso, o inverno é considerado por muitos a estação do vinho.

Embora não existam regras rígidas, é verdade que alguns estilos de vinho parecem ganhar uma dimensão mais nobre quando o clima esfria. Vinhos tintos mais estruturados, com maior corpo e taninos bem presentes, costumam proporcionar uma sensação de conforto que combina perfeitamente com a estação. Cabernet Sauvignon, Syrah, Malbec e Tannat são alguns dos exemplos que frequentemente encontram seu melhor momento nos dias frios.

Mas o inverno não pertence apenas aos tintos encorpados. Vinhos de médio corpo, como um elegante Pinot Noir, também podem surpreender ao acompanhar massas, cogumelos e aves assadas. Até mesmo alguns brancos, especialmente aqueles chardonnays amadurecidos em barricas de carvalho ou produzidos com maior estrutura, harmonizam muito bem com pratos cremosos, risotos e peixes mais gordurosos.

A gastronomia da estação naturalmente favorece essas combinações. Assados, risotos, massas frescas, queijos maturados e pratos de cozimento lento encontram no vinho um parceiro que valoriza aromas, equilibra sabores e transforma uma refeição comum

em uma verdadeira experiência gastronômica.

Em dias mais frios, é importante observar a temperatura de serviço. Muitas pessoas acreditam que basta retirar o vinho da adega e servi-lo imediatamente durante o inverno. Cuidado! Isso pode ser um erro. Quando servido excessivamente frio, mesmo um grande tinto perde parte dos seus aromas e da percepção de fruta. Em ambientes mais frios, vale a pena deixar a garrafa alguns minutos em temperatura ambiente antes de servir, permitindo que o vinho revele toda a sua complexidade.

O inverno também é um excelente convite para sair da mesmice. Em vez de recorrer sempre ao mesmo rótulo, experimente uma uva diferente, uma região menos conhecida ou um pequeno produtor. Muitas das melhores descobertas acontecem justamente quando nos permitimos explorar estilos diferentes daqueles que já fazem parte da nossa rotina.

No fim das contas, talvez o maior encanto de curtir um vinho nesta época do ano não esteja apenas na bebida em si, mas naquilo que ela proporciona. O inverno nos convida a desacelerar, a compartilhar histórias, a saborear cada refeição com mais atenção e a transformar pequenos momentos em boas lembranças.

Porque alguns prazeres não dependem apenas da estação. Mas há dias em que uma taça de vinho parece tornar o frio um pouco mais acolhedor — e a experiência, muito mais especial.

COMO ECONOMIZAR **DINHEIRO?** DICAS SIMPLES!

PUBLICAÇÃO LEGAL - IMPRESSO E DIGITAL AQUI.



NOVO CANAL DE CAMBURI.

O espetáculo é da natureza.
A obra, da Contractor.

ACQUARO

Quem acompanha o crescimento do estado reconhece a nossa assinatura. Da fluidez e segurança do Contorno do Mestre Álvaro ao novo ponto de encontro na Orla de São Pedro, a Contractor molda o futuro integrando engenharia de grande porte, respeito ao meio ambiente e desenvolvimento urbano.

Agora, com a entrega da primeira etapa das obras de urbanização do Novo Canal de Camburi, damos mais um grande passo. Uma intervenção que preserva a nossa geografia e transforma a infraestrutura em lazer, turismo, mobilidade e, acima de tudo, orgulho para o capixaba.



Contractor Engenharia. A assinatura das grandes transformações.

contractor.eng.br
(27) 2123-1802