

DIVULGAÇÃO

ARTIGO

Excesso de conexão afeta a concentração, o sono e saúde mental » 2



CULTURA

Teatro em poucos minutos experiências que ganham palco na Grande Vitória » 4



DIVULGAÇÃO

Campo high-tech: máquinas que fazem mais com menos

GPS de alta precisão, sensores e máquinas inteligentes reduzem desperdícios, poupam tempo e ainda dão mais autonomia aos produtores rurais capixabas » 3

ESTHEFANY MESQUITA



MARIA AUGUSTA RIBEIRO

Como estímulos constantes afetam a nossa saúde

Vivemos em um tempo marcado pela hiperconexão crônica, onde o estímulo constante das telas e a necessidade de permanecer atualizado se tornaram parte integrante da rotina diária. Jovens e adultos enfrentam uma pressão quase contínua para estar online, responder mensagens, acompanhar atualizações profissionais e consumir conteúdos em ritmo acelerado.

Essa realidade traz impactos profundos na saúde mental, gerando um estado de alerta permanente que afeta concentração, sono, emoções e qualidade de vida. O que começa como uma ferramenta útil para comunicação e aprendizado pode, quando excessivo, desgastar o equilíbrio emocional de forma silenciosa e persistente.

Para os jovens, especialmente da Geração Z, o estímulo permanente vem das redes sociais e aplicativos que mantêm o cérebro em alerta contínuo. Muitos relatam sensação de exaustão mesmo após horas de descanso, pois o dia virtual se estende além do físico. Adultos, por sua vez, enfrentam o desafio adicional das atualizações profissionais. Plataformas como LinkedIn, cursos online e e-mails fora do horário de trabalho exigem que se esteja sempre

atualizado, o que aumenta a sensação de sobrecarga.

Diversos elementos contribuem para esse quadro de hiperconexão crônica. O scroll contínuo mantém o cérebro em um estado de hiperestimulação, reduzindo a capacidade de concentração profunda. A comparação constante com a vida alheia abala a autoestima e gera sentimentos de insuficiência.

Além disso, a necessidade de acompanhar mudanças no mercado de trabalho, com novas habilidades surgindo a cada semana, transforma o tempo livre em mais uma tarefa. Dessa maneira, tanto jovens quanto adultos perdem a capacidade natural de recuperação mental, o que afeta o sono, o humor e as relações interpessoais.

Um artigo científico publicado em 2025 na Revista DCS, de Patrícia

de Moraes Rosa e Patrícia Rutsatz, investiga os impactos da hiperconectividade na saúde mental de crianças e adolescentes, com ênfase na Geração Alfa. O estudo aponta que, embora a conectividade amplie o acesso à informação, ela também gera efeitos deletérios como ansiedade, depressão, irritabilidade, desatenção, distúrbios do sono e empobrecimento das relações interpessoais. Esses achados servem de alerta para os padrões observados também entre jovens mais velhos e adultos que carregam hábitos semelhantes.

No Brasil, relatórios recentes do Instituto Cactus e do Datafolha indicam que cerca de 45 por cento das pessoas percebem impacto negativo das redes sociais no bem-estar psicológico, com os jovens entre 16 e 24 anos apresentando os índices mais

baixos de saúde mental semana.

Na Austrália, o sistema de saúde pública enfrenta saturação nos serviços de saúde mental, com muitos pacientes e profissionais atribuindo parte significativa dessa demanda aos efeitos da hiperconexão crônica e do uso excessivo de telas. Estudos conduzidos pelo Black Dog Institute revelam que o excesso de tempo online contribui diretamente para o declínio da saúde mental entre jovens e adultos, pressionando recursos públicos como o Medicare e aumentando as filas de atendimento. Esse exemplo internacional ilustra como a hiperconexão, quando não gerenciada, sobrecarrega não só o indivíduo, mas também os sistemas coletivos de cuidado.

As telas trouxeram facilidades inegáveis, como acesso rápido a conhecimento e oportunidades de co-

nexão profissional. Ao mesmo tempo, o uso prolongado e a constante necessidade de atualização geram relatos crescentes de ansiedade, dificuldade de concentração e sensação de sobrecarga emocional. O equilíbrio surge, portanto, como o grande desafio da atualidade. Pequenas mudanças, como estabelecer horários sem tela antes de dormir ou priorizar interações presenciais, já representam passos importantes para recuperar o controle.

No final das contas, o futuro dependerá de como conseguimos viver com a tecnologia sem permitir que ela ocupe todo o espaço da nossa vida. Depois de mais de vinte anos acompanhando o comportamento digital, acredito que estar conectado é inevitável nesta era, mas estar presente na própria vida deve ser uma escolha consciente.

PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS



bianca@eshoje.com.br

D4Sign

BDC COMUNICACOES LTDA
23895081000130

Aplicado

h) ESHOJE SEGUNDA-FEIRA, 24 DE AGOSTO DE 2026)) WWW.ESHOJE.COM.BR)) BIANCA@ESHOJE.COM.BR)) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

FIBRASA S/A

CNPJ/MF nº 04.221.067/0001-07 NIRE 32300034306

ATA DA ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

1. DATA, HORA E LOCAL: 03 de agosto de 2026, às 11:00 horas, na sede da Companhia na Avenida Paulo Miguel Bohomoletz, 13, Bloco I, CIVIT 1, CEP 29.168-010, Município de Serra, ES. 2. CONVOCAÇÃO: Dispensada a comprovação da convocação em razão do comparecimento de 100% dos acionistas, conforme previsão do art. 124, §4º da Lei 6.404/1976. 3. PRESENÇA: Presenças dos acionistas ou representantes legais de acionistas detentores de 100% do capital votante, conforme se verifica pelas assinaturas no Livro de Presenças mantido na sede da Companhia. 4. MESA: Os trabalhos foram presididos por Giuliano Souza Rogério de Castro, tendo como secretário Sérgio Souza Rogério de Castro. 5. ORDEM DO DIA: Deliberar sobre as seguintes matérias: Eleição Membro do Conselho de Administração. 6. DELIBERAÇÕES: Foram aprovadas pela unanimidade dos acionistas presentes a eleição para o Cargo de Conselheiro de Administração, o Sr. DIEGO DE PAULI PIRES, brasileiro, casado, Advogado, residente e domiciliado na cidade de Curitiba - PR, na Rua Haroldo Euclydes Souza, nº 140 Torre 3 Apto 801 - Bairro Mos-sunguê CEP: 81.210.035, portador d o RG 6.382.437-2 SSP/PR e inscrito no CPF sob o nº 009.043.459-55. O Conselheiro eleito é empossado em seu cargo e passam a exercer as suas atribuições a partir deste ato, com mandato até 30/04/2028 e, observado o disposto no artigo 24 do Estatuto Social, permanecerá no exercício dos seus respectivos cargo e função até a eleição e posse do seu sucessor. O Conselheiro declara, nos termos e para os fins do art. 1011 do Código Civil, não está impedido de exercer a administração da Sociedade, por Lei especial, ou em virtude de condenação criminal, ou por se encontrar sob os efeitos dela, a pena que vede, ainda que temporariamente, o acesso a cargos públicos, ou por crime falimentar, de prevaricação, peita ou suborno, concussão, peculato, ou contra a economia popular, contra o sistema financeiro nacional, contra normas de defesa da concorrência, contra as relações de consumo, fé pública, ou a propriedade, não estar incurso em nenhum dos crimes previstos na legislação vigente que o impeça de exercer os poderes de administração da Sociedade para os quais fora eleito. 7. APROVAÇÃO: Esta Ata, redigida na forma prevista pelo Artigo 130 da Lei nº 6.404, de 15 de dezembro de 1.976, foi lida, discutida e, após achada conforme, aprovada por unanimidade dos presentes, indo assinada pelo Sr. Sérgio Souza Rogério de Castro (Presidente da Assembleia); Giuliano Souza Rogério de Castro (Secretário) e pelos Acionistas: Anamaria Penha de Souza Castro; Planície Empreendimentos e Participações Ltda representado por Sérgio Souza Rogério de Castro; Porto Feliz Participações e Empreendimentos Ltda representado por Leonardo Souza Rogério de Castro; Growin Empreendimentos e Participações Ltda representado por Giuliano Souza Rogério de Castro; E&L de Souza Participações Ltda representado por Eduardo Moreira de Souza; A.Souza Participações e Consultoria Ltda, representado por Eduardo Moreira de Souza; RDP Administração e Participações Ltda, representada por Rodrigo de Paull Pires; SBP Participações S/A, representada por Rafael Ramon. Certificamos que a presente é cópia fiel da Ata que se encontra assinada por todos os acionistas presentes e devidamente arquivada na Sociedade. Registrada na JUCEES sob o nº. 20261637223, em 19/08/2026. Protocolo nº 261637223 de 19/08/2026.

SAMEDIL - SERVIÇOS DE ATENDIMENTO MÉDICO S.A.

CNPJ nº 31.466.949/0001-05
NIRE JUCEES 32 3 0003332 6

Ata de Reunião da Diretoria

Data, Hora e Local: 04 de agosto de 2026, às 14h00m, na sede social da companhia, na Rua Pedro Fonseca, nº 170, Monte Belo, Vitória/ES, CEP 29053-280. Presenças: Priscila Buteri Valentim Silva e Maely Guilherme Botelho Coelho Filho (Diretores). Deliberações: (1) Aprovada a abertura de uma nova filial (Filial 42), localizada na Praça Parque Amorim, nº 34, Boa Vista, Recife/PE, CEP 50.050-280; (2) Recomendada a consolidação das modificações ao Estatuto Social à Assembleia Geral, por meio da alteração do Parágrafo Segundo do Artigo 2º e do Parágrafo Segundo do Artigo 3º do Estatuto Social. Ata registrada na JUCEES em 14/08/2026, sob o nº 20261591908 Protocolo nº 261591908. Cód. de verificação 12614347806.

Publicação Legal é aqui

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

Contato:
bianca@eshoje.com.br
27 2180-0678

h) ESHOJE
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

Acesse o site www.eshoje.com.br e ouça a Rádio ES Hoje com a melhor programação do dia, do radialista Jair de Oliveira

D4Sign d224f718-ca82-4396-a3b4-c007b4a70027 - Para confirmar as assinaturas acesse <https://secure.d4sign.com.br/verificar>
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2. Brasil

h) ESHOJE
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

A opinião dos colunistas não reflete o posicionamento do veículo.

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

Rua Carlos Lindenberg, 40.
Ed San Gennaro, sala 201. Jardim Camburi. Vitória ES. Cep 29092-110
Tel. 27 2180-0678
www.eshoje.com.br
redacao@eshoje.com.br

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

DIRETORA ADMINISTRATIVA
Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br

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

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

FOTOGRAFIAS
Arquivo
redacao@eshoje.com.br

DIAGRAMAÇÃO
Jeferson Louis - MTB/ES 3605/ES

REDAÇÃO
Carolina Boueri
Eduardo Aencar
Esthefany Mesquita
Giulia Reis
Karla Silveira
Mariana Cicilioti
PH Caetano
Pedro Rocha

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:
 /eshoje
 @eshoje
 eshoje
 eshoje

Automação, inteligência e GPS transformam o campo

Máquinas guiadas com precisão de centímetros reduzem desperdícios, monitoram a lavoura

ESTHEFANY MESQUITA
jornalismo@eshoje.com.br

Tratores capazes de seguir uma rota com margem de erro de poucos centímetros, máquinas que identificam quanto fertilizante cada trecho da lavoura precisa receber e equipamentos que enviam informações sobre o trabalho diretamente para a nuvem. Recursos que pareciam distantes da rotina rural já estão mudando a forma de produzir no campo.

GPS de alta precisão, sensores, automação e conectividade ajudam produtores a aproveitar melhor as áreas cultivadas, reduzir o consumo de insumos e combustível e executar tarefas em menos tempo. Em alguns casos, máquinas já conseguem trabalhar de maneira sincronizada e realizar operações com pouca intervenção humana.

Para quem passou décadas dependendo de serviços terceirizados ou de trabalho essencialmente manual, porém, a tecnologia também pode significar algo mais simples: autonomia.

Depois de 20 anos trabalhando com café, a produtora rural Iara de Oliveira Barbosa de Alvarenga Malacarne acaba de conquistar, ao lado do marido e dos dois filhos, o primeiro trator da família.

“É um sentimento de felicidade e conquista inexplicável. O trator vai ajudar muito no nosso cotidiano”, conta. O equipamento será usado no transporte de adubo e

em outras atividades, inclusive no escoamento da produção em períodos de chuva. “Ter o trator é libertador. É poder trabalhar da gente para a gente.”

PRECISÃO DE CENTÍMETROS

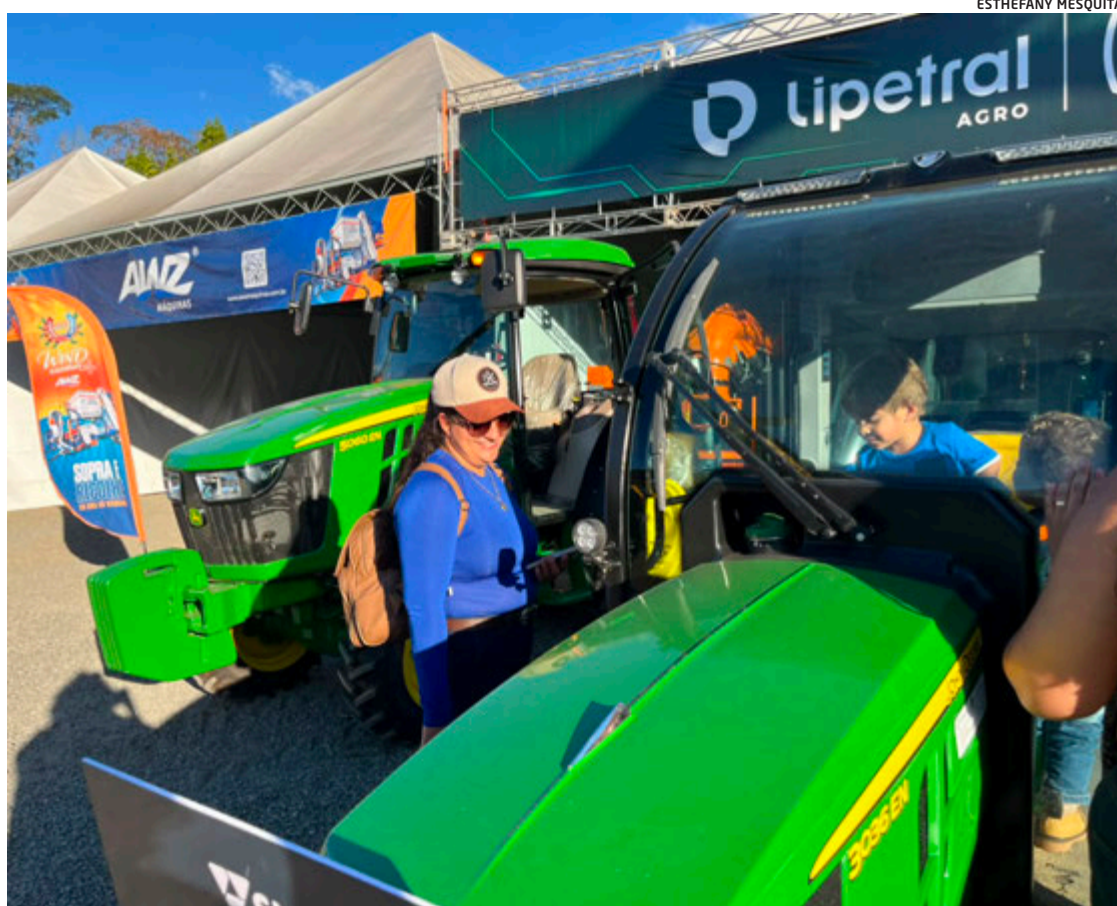
Nos equipamentos mais modernos, essa autonomia vem acompanhada de recursos cada vez mais sofisticados. Segundo o empreendedor Higor Tragino, sistemas de piloto automático associados ao GPS RTK conseguem orientar tratores com margem de erro de cerca de dois centímetros.

Na prática, a máquina segue trajetórias definidas sem deixar grandes espaços entre uma passagem e outra nem percorrer novamente uma faixa que já foi plantada, adubada ou pulverizada.

A tecnologia também permite produzir mapas da propriedade e identificar diferenças dentro de uma mesma lavoura. A partir dessas informações, entra em cena a aplicação em taxa variável: em vez de distribuir a mesma quantidade de sementes ou fertilizantes por toda a área, a máquina modifica a dosagem conforme a necessidade de cada trecho.

“O trator sabe exatamente onde o solo é mais rico ou mais pobre. Isso permite aumentar a quantidade de sementes e fertilizantes nas áreas de alto potencial produtivo e diminuir nas áreas menos férteis”, explica Higor.

Para Thiago Reis, a tecnologia pode fazer diferença em culturas importantes para o Espírito Santo. “Com a agricultura de precisão podemos ter menor perda no plantio de café, mamão e outras culturas, aproveitando melhor o terreno.”



Tecnologia dos tratores favorece o trabalho de agricultores nas plantações capixabas

Menos desperdício, mais tempo

OUTRO AVANÇO está na pulverização. Sistemas eletrônicos conseguem identificar trechos que já receberam defensivos e interromper automaticamente a aplicação, evitando sobreposição. O mesmo princípio pode ser utilizado no plantio e na distribuição de fertilizantes.

A precisão também reduz passagens e manobras desnecessárias, diminuindo o consumo de combustível. Sistemas eletrônicos ajustam ainda o funcionamento do motor de acordo com o esforço exigido em cada atividade.

Segundo Thiago, as novas tecnologias podem reduzir o desperdício de sementes, fertilizantes e defensivos, além de aumentar a eficiência do trabalho e diminuir impactos ambientais.

A navegação por GPS permite ainda manter operações durante a noite ou em situações de baixa visibilidade sem perder a precisão da trajetória. Isso pode ser importante em atividades que precisam ser concluídas dentro de uma janela curta de condições climáticas favoráveis.

Máquinas conectadas se alinham

A MODERNIZAÇÃO também transformou o trator em uma fonte de informações. Sistemas de telemetria podem transmitir dados sobre temperatura, rotação do motor, possíveis falhas e andamento das operações, enquanto sensores permitem acompanhar condições do solo, das plantas e dos próprios equipamentos.

No estágio mais avançado da automação, máquinas conseguem trocar informações entre si. Higor cita sistemas em que uma colheitadeira sincroniza a velocidade e o direcionamento do trator que transporta os grãos ao seu lado, mantendo os dois equipamentos alinhados durante o transbordo da produção.

Também já existem modelos de



Tratores ajudam no campo



“Ter o trator é libertador. É poder trabalhar da gente para a gente”

IARA MALACARNE, agricultora

senvolvidos para operações autônomas ou supervisionadas remotamente, enquanto outros conseguem executar tarefas de forma semiautônoma.

Apesar do avanço, a tecnologia não significa necessariamente retirar as pessoas da produção, mas mudar parte do trabalho realizado. A operação manual passa a dividir espaço com acompanhamento de dados, configuração de equipamentos e supervisão das tarefas.

Para Thiago, essa transformação também ajuda a enfrentar a dificuldade de encontrar trabalhadores para determinadas atividades. “Com o trator, é possível fazer as operações no campo em menor tempo e com mais precisão.”

Do primeiro trator conquistado depois de duas décadas de trabalho aos equipamentos capazes de seguir rotas praticamente sozinhos, a mecanização assume diferentes dimensões nas propriedades. Para Iara, a mudança começa antes de qualquer GPS ou sensor: na possibilidade de depender menos de terceiros para tocar a própria produção.

“Com o trator, é possível operar em menos tempo e com mais precisão”

THIAGO REIS, empreendedor

Festival transforma cenas curtas em oficina de artes

Com 19 espetáculos em dois dias, evento chega à quarta edição apostando na experimentação

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

Um dos poucos eventos dedicados exclusivamente ao formato no Espírito Santo, o Festival de Cenas Curtas de Teatro da Serra chega à quarta edição nos dias 28 e 29 de agosto. Ao todo, 19 espetáculos vão ocupar o palco do Teatro Eliziário Rangel, entre cenas, esquetes, monólogos, comédias, circo e performances.

Criado durante a pandemia de Covid-19, inicialmente em formato virtual e com artistas de diferentes regiões do país, o festival manteve o caráter nacional, mas viu crescer, a cada edição, a participação de grupos capixabas.

A seleção é feita por meio de inscrições e busca contemplar diferentes temas, linguagens e públicos. Todas as sessões são gratuitas, parte da programação é destinada às crianças e o espaço terá adaptações para receber pessoas com deficiência e crianças atípicas. Nesta edição, integrantes da Vitória Down participam de uma das apresentações.

Apontado como o primeiro espaço teatral construído na Serra, o Teatro Eliziário Rangel tem formato de semi-arena e capacidade para cerca de 90 espectadores. O espaço integra o Centro Cultural Eliziário Rangel, associação sem fins lu-

crativos que atua desde 2016.

À frente da produção do centro cultural, Fred Farias fala sobre a transformação do festival desde a estreia, os critérios de seleção e o papel das cenas curtas na formação de artistas e de público.

ES Hoje: O que mudou na curadoria do festival desde a primeira edição?

Fred Farias: A primeira edição aconteceu durante a pandemia de Covid-19, em formato virtual, com a ideia de conectar artistas do Brasil inteiro com a cena teatral capixaba. Inclusive, essa primeira edição continua disponível no nosso canal no YouTube.

Esse caráter nacional se mantém até hoje. O que aconteceu ao longo dos anos seguintes foi um aumento da adesão dos grupos capixabas, que tem se intensificado a cada edição, assim como o surgimento de novos grupos e companhias. Hoje, a Serra é o berço de muitas trupes e grupos, tanto emergentes quanto já mais consolidados.

Como é feita a seleção das cenas apresentadas a cada ano?

Durante o processo de inscrição, os artistas enviam as propostas para nossa curadoria, e o festival tem uma preocupação com a diversidade. Seleccionamos peças não apenas pelo entretenimento, mas também pelo conteúdo e pelas discussões que elas trazem para o público.

Além disso, ficamos atentos para sempre contemplar o público infantil em parte da programação. Escolas e instituições que atendem crianças e adolescentes compõem nossa plateia durante o festival, fortalecendo o acesso à arte e à cultura como garantia de direitos.

Nesses dias, o teatro também se prepara para acolher as especificidades do público com deficiência, principalmente crianças atípicas, tornando o ambiente confortável, com luz e som adequados para recebê-las. Nesta edição, teremos ainda a participação da Vitória Down, instituição que atende pessoas com síndrome de Down e suas famílias. Eles serão protagonistas de uma das peças da programação.

Por que reunir linguagens tão diferentes no formato de cena curta?

As cenas curtas não ganham



Grupo Vozes em Cena, com Corpos no Tempo, se apresentarão Teatro Eliziário Rangel

espaço na maioria dos festivais mais tradicionais do país, que geralmente priorizam espetáculos e montagens de média e longa duração. Já as cenas curtas garantem a possibilidade de experimentação desses grupos, porque, por meio delas, é possível treinar e testar abordagens, perceber o que dá certo ou não com o público. Torna-se um grande laboratório das artes cênicas.

O festival também zela pelo

recorte de minorias políticas. A plateia é composta e pensada para toda a comunidade: crianças, idosos e famílias. Todas as sessões são gratuitas e organizadas em horários acessíveis. Para escolas e instituições da assistência social, serão disponibilizados ônibus para que seus atendidos possam participar do festival.

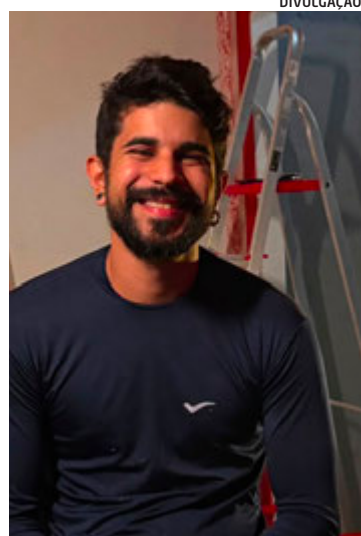
Qual é o papel do festival na cena teatral da Serra e do Espírito Santo?

“A plateia é composta e pensada para toda a comunidade: crianças, idosos e famílias”

Este é o primeiro festival de teatro da Serra. Ele surgiu dessa inquietação: precisávamos criar um festival de teatro da cidade. Hoje existem outros, porém este ainda é um dos poucos que coloca em evidência as cenas curtas no Estado.

Além disso, o festival tem o objetivo de promover e garantir o encontro entre o fazer das artes cênicas e um público ávido por atividades culturais, tudo isso de forma independente.

O teatro é um lugar fantástico, lúdico e acolhedor. Em tempos de telas, em que o tempo passa cada vez mais rápido, a cena curta cumpre um papel interessante, porque, ao mesmo tempo em que cativa o público pelo dinamismo, ajuda a fazer com que a atenção não se disperse de maneira tão frágil.



“Em tempos de telas, a cena curta cumpre um papel interessante: cativa o público pelo dinamismo”



A Imprópria Trupe de Teatro participará do festival na Serra