



“Eu me sinto realizado”, diz morador beneficiado com o título definitivo do Governo do Amazonas

Governador Wilson Lima fez a entrega de 800 títulos definitivos para várias zonas de Manaus

CIDADES 4

DR. RICARDO AMARAL FILHO

Como Cuidar da Saúde Durante as Festas

SAÚDE E MOVIMENTO 7

ELEIÇÕES 2024

Lula promete respeitar autonomia do BC e diz que está atento a novas medidas fiscais

POLÍTICA 6



DIVULGAÇÃO

BOLSA RECUA 2%

Dólar cai quase 1% no dia após fala de Lula sobre fiscal e recua 0,7% na semana

ECONOMIA 9



DIVULGAÇÃO

MANAUS

Eventos celebram o Natal, a arte e a cultura neste fim de semana



DAVID MARTINS E DIVULGAÇÃO

CULTURA 13

TEMPORADA 2025 DA F1

Isack Hadjar assina com a RB e completa o grid da temporada 2025 da Fórmula 1

O franco-argelino Isack Hadjar completou a lista de pilotos para o próximo campeonato ao ser anunciado nesta sexta-feira

ESPORTES 14

600 EUROS POR PESSOA

Cidadania italiana mais cara: o impacto e mudanças com a nova lei



DIVULGAÇÃO

MUNDO 11

Gastronomia & Turismo

Marselha: a cidade ousada que está virando o novo destino “cool” da Europa

Instagram/Choose Marseille



Marselha, na França é o novo destino “cool” da Europa

Reunindo gastronomia, moda, arquitetura e efervescência cultural, a cidade foge do estereótipo esperado para a região da Provença

Marselha, cidade mediterrânea, com um porto enorme, vibrante e reputação marcante, não é geralmente vista como um dos destinos clássicos da França, mas a segunda maior cidade do país em população recentemente se viu sob os holofotes.

Primeiro, a casa de moda Chanel colocou Marselha no mapa da moda quando realizou um importante desfile de verão no Centro de Arte da Cidade Radiante. Em seguida, um de seus bairros foi eleito o mais legal do mundo. De repente, a cidade mais antiga da França estava nas listas de bate-voltas de fim de semana.

Assim que você visita, é fácil ver o porquê. A cidade possui uma arquitetura histórica deslumbrante – com exemplos tanto da época bizantina, quanto modernistas, como uma residência pós-guerra (agora um hotel e museu) projetada pelo arquiteto Le Corbusier.

Marselha é uma mistura inspiradora das culturas trazidas para cá pelas diversas comunidades imigrantes que encontraram seu caminho para a cidade ao longo dos

séculos. Essa é parte da razão pela qual a cena gastronômica é excepcionalmente boa.

Os chefs de Marselha adotam a atitude em relação aos produtos frescos da região da Provença e acrescentam o talento do multiculturalismo. Jovens criativos ambiciosos na cozinha também estão experimentando e combinando os resultados com os vinhos da região, muitos dos melhores de vinhedos administrados por mulheres. E é a França, então o bom queijo vem dentro do padrão.

Depois, há o mar, que abraça a cidade protetivamente e, em um dia ensolarado, brilha convidativamente – e os moradores da cidade se divertem pulando nele.

Há também uma vantagem, que é exatamente o que atrai a multidão descolada. Tem a aspereza de uma cidade portuária. Aquelas fachadas de pedra do século XVIII estão cobertas de grafite, o barulho de fundo é o ronco dos motores de motocicletas. Há protestos regulares. Às vezes há violência. E o cheiro inconfundível de maconha o segue por toda parte.

Apesar de ser uma cidade na Provença, não é um idílio rural do estilo pelo qual a região é conhecida – e é muito mais emocionante por isso.

“Cidade dos 100 bairros”

Como em qualquer grande cidade, os visitantes precisarão priorizar para onde ir. Marselha é enorme, o que é dramaticamente demonstrado quando você sobe a colina íngreme até a basílica de Notre-Dame de la Garde,

que oferece uma vista panorâmica incrível da cidade espalhada a 150 metros acima do nível do mar.

É fascinante ver como, ao longo dos séculos (a basílica remonta a uma igreja menor construída em 1214), casas, ruas e bairros (Marselha é chamada de “cidade dos 100 bairros”) surgiram, empurrando tudo até gigantesco edifícios futuristas balançando na beira de cadeias de montanhas distantes.

Tendo ganhado fama e fortuna com o comércio marítimo, Marselha ainda atribui grande importância ao seu histórico Vieux Port (Porto Velho). No coração da cidade, ele é um bom lugar para começar as explorações. O belo porto (limpo quando Marselha se tornou uma Capital Europeia da Cultura em 2013) possui mercados, restaurantes à beira-mar, bares noturnos e muita agitação.

Há a majestosa Abadia de St-Victor, a igreja mais antiga de Marselha. Fundada no século 5, abandonada durante a Revolução Francesa e restaurada no século 19, ainda atrai peregrinos e turistas hoje.

Depois, há o hospital medieval conhecido como Hôtel-Dieu, construído sobre ruínas romanas, e agora reincarnado como o hotel cinco estrelas InterContinental Marseille – Hôtel-Dieu. Posicionado logo acima da colina do porto, com uma fachada bem iluminada (classificada como monumento histórico em 1963), pode ser vislumbrado de vários pontos ao redor do porto. Para um novo e moderno café, Chez

Moe oferece café e pães com cardamomo durante o dia e vinhos orgânicos à noite na Grand'Rue, no pé dos degraus do Dieu.

Ao norte do porto estão as encantadoras e sinuosas ruas de Le Panier, repletas de cafés e boutiques independentes que vendem artesanato (espreite pelas janelas fechadas e você pode vê-los sendo feitos). Com edifícios coloridos e ruas de paralelepípedos, tem a sensação de uma cidade provincial em vez de uma cidade agitada.

Vida na praia

Deseja mergulhar no mar? Basta uma caminhada fácil de volta ao redor do cais até a praia da cidade sob a Citadelle de Marseille, também conhecida como Fort Saint-Nicolas. Em um dia ensolarado, você terá dificuldade em encontrar um centímetro quadrado de areia vazia, mas a água convidativa compensa.

Mais adiante, na costa, fica outra praia, a Plage des Catalans. E uma caminhada ao longo do encantador caminho à beira-mar La Corniche Kennedy leva à Piscine maritime Vallon des Auffes: uma piscina de água do mar abrigada por um pequeno porto rochoso. Para pores do sol à beira-mar, os moradores locais levam cervejas de conveniência e pizza para a viagem para as rochas sob o hotel Les Bords De Mer.

Marselha é ótima para compras. Na luxuosa Rue Grignan, onde os edifícios de pedra branca são distintamente menos grafitados

que em outras partes da cidade, estão as lojas de grife como Hermès, Louis Vuitton e Cartier.

Deslize uma rua para trás para encontrar lojas de moda francesa contemporânea com preços mais moderados, incluindo a Sessùn fundada em Marselha na Rue Saint, juntamente com Sandro e Maje nas proximidades. Os caçadores de pechinchas vão adorar Du Côté D'Estelle na Rue Jean-Baptiste-Estelle, que vende versões lindas e como novas de todas as marcas acima (somente dinheiro).

Para artigos domésticos elegantes, há a Sessùn Alma, na Rue Sainte. A linha de artigos domésticos da marca, disponível apenas nesta loja independente, concentra-se em artesanatos bonitos, principalmente locais.

A Maison Empereur na Rue des Récolettes é um tesouro mágico de quatro andares de artigos domésticos, desde facas Sabre até moldes de geleia de látão, passando por linho vintage e uma sala inteira de sabonetes de Marselha.

Estrelas Michelin e sanduíches

Para muitos, a principal atração de Marselha é sua emocionante cena gastronômica. O prato local tradicional é a bouillabaisse, uma sopa de peixe provençal, mas encontrar uma versão decente entre os muitos restaurantes à beira-mar que a anunciam é complicado – os moradores locais raramente a comem fora, então é geral-

mente servida para turistas.

Se você puder pagar, o Le Petit Nice Passedat, com três estrelas Michelin, serve algumas das melhores opções. O “menu bouillabaisse” do restaurante custa 390 euros (cerca de R\$ 2.500) e deve ser encomendado com 48 horas de antecedência.

Não que você precise de estrelas Michelin oficiais para comer bem em Marselha.

Na sinuosa Rue de Lorette fica a Ripaille: um restaurante charmoso iluminado à luz de velas, com mesas acolhedoras, funcionários extremamente simpáticos e um menu confiantemente pequeno.

O despretenso Kennedy Poissonnerie serve ostras carnudas, camarões enormes e bulots (caramujos do mar) em seu prato de frutos-do-mar. La Mercerie, em uma antiga loja de armários perto do porto, serve pratos lindamente estilizados, com preços razoáveis para uma refeição de três pratos, combinados com a seleção de vinhos da sommelier Laura Vidal.

Mesmo quando é super casual, a comida aqui é bem feita. Seria difícil encontrar um sanduíche melhor e mais recheado em qualquer outro lugar do que no Razzia – mal há espaço para sentar, então leve seu lanche volumoso para a Place Jean Jaurès, que está próxima e também é ladeada por opções de comida de rua, para comer com os moradores locais no intervalo do almoço. Não é sempre assim a melhor maneira de ver uma nova cidade?

Opinião

ZARA PUBLICIDADE LTDA
 CNPJ 43.801.639/0001-89
 ENDEREÇO: ALEXANDRE MAGNO, 831, SHANGRI-LA IV QUADRAESPEC. D LOTE 16-A
 PARQUE 10 DE NOVEMBRO CEP 69054723
 MANAUS - AMAZONAS

Gerente de Circulação
 Janelson Palheta

FALE CONOSCO
(92) 99104-8484
(92) 99104-8488 (92) 99104-8475

Editorial

Em almoço com ministros, Lula faz agradecimentos e deixa broncas pra 2025

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) recebeu, nesta sexta-feira (20), ministros e integrantes do governo para um almoço no Palácio da Alvorada, em Brasília. As broncas e reclamações do presidente à equipe ficaram para janeiro de 2025, em uma nova reunião ministerial, que será convocada. A data ainda não está definida, mas Lula já avisou aos ministros sobre o compromisso. Na confraternização desta sexta-feira, Lula apenas agradeceu aos chefes das pastas pelo trabalho ao longo do ano e pelo empenho com as pautas prioritárias do governo. Segundo fontes que participaram do almoço, o presidente também relatou como foi o período de internação em São Paulo (SP), após passar por uma cirurgia na cabeça, e falou do alívio de estar em casa depois do "sufoco". O encontro durou cerca de 3 horas. Participaram todos os 38 ministros, além dos líderes do governo no Congresso, senador Randolfe Rodrigues (PT); no Senado Federal, Senador Jaques Wagner (PT); e na Câmara dos Deputados, deputado José Guimarães (PT). Lula também deixou avisado que prepara um ato a ser realizado no dia 8 de janeiro, para lembrar a data em que criminosos invadiram as sedes dos 3 Poderes em Brasília, em 2023.



Cardeal Leonardo Steiner

Arcebispo de Manaus

Que devemos fazer?

O Advento deseja despertar uma nova disposição. A pregação de João a suscitar um desejo, uma nova perspectiva, a ponto de as pessoas perguntarem: Que devemos fazer? (Lc 3,10-18) Um despertar que suscita o desejo de vida nova: que devemos fazer? Uma disponibilidade e admiração, transformados em desejo: que vemos fazer? Sim, o que devemos fazer? Um fazer que busca outro caminho, outro estilo de vida, novo modo de viver.

São três os grupos de pessoas que fazem a mesma pergunta a João Batista: "o que devemos fazer?"; a multidão em geral, os publicanos, isto é, os cobradores de impostos, e alguns soldados.

A multidão que pergunta pelo caminho a ser seguido, João indica a partilha, daqueles bens necessários a todas as pessoas, o necessário para viver: "Quem tiver duas túnicas, dê uma, a quem não tem; e quem tiver comida, faça o mesmo". Duas túnicas, para duas pessoas. Uma túnica para quem anda despido, desvestido. A graça de vestir alguém, para que permaneça alguém, filho, filha de Deus. Vestir a nudez da fragilidade com a túnica

do amor que sempre são duas: uma para ti e a outra para mim.

O que há de mais básico que comer? Não necessitem rastejar em busca de alimento. O que dignifica uma pessoa é ter o necessário para caminhar, manter-se de pé, poder trabalhar, servir. Sim, para a multidão, para todos, vale a graça de cuidar para que todos tenham o que comer e não deixar de viver pela dor da fome. Aquela fome que destrói e mata o humano do humano, onde desaparecem as presenças e permanece os rostos desfeitos, pois com fome da presença de um tu.

Os cobradores de impostos tocados pelo anúncio de João, pedem um novo caminho: "Não cobreis mais do que foi estabelecido". Viver da liberdade e da justiça. Nada de comissões, de vantagens, de danos, de corrupção, quando se trata do dinheiro dos pobres e do dinheiro público. Tudo o que vai para além do justo e da solidariedade é injustiça, destruição, indignidade. João a nos oferecer aquela medida que condiz, que está justa e ajustada. Nem demais nem de menos, mas o

justo, o ajustado, a justiça. Nada de roubo, enganação, subtração do que é comum, do que é direito da pessoa.

Aos soldados que perguntam o que devem fazer, João a indicar o caminho: "Não tomeis à força dinheiro de ninguém, nem façais falsas acusações; ficai satisfeitos com o vosso salário!" Não nos valermos da força, da violência; primar pela verdade, superando acusações falsas, notícias falsas. Cuidar da dignidade das pessoas, preservar a convivialidade, rejeitar tudo o que violenta a dignidade da pessoa. Podem acontecer falsas acusações por raça, cor, religião, mas o convite é para a compaixão e a verdade, pois a possibilidade da convivência é digna e salutar.

Nos diz o Papa Francisco: nenhuma categoria de pessoas está excluída de percorrer o caminho da conversão para alcançar a salvação. Deus não priva ninguém da possibilidade de se salvar. Ele está, por assim dizer, ansioso por praticar a misericórdia, praticá-la em relação a todos, e acolher cada um no abraço terno da reconciliação e do perdão (cf. Papa Francisco, Angelus, 13/12/2015).



Carmem Nova Silva

Teóloga e membro da Academia Amazonense de Letras e da Academia Marial de Aparecida - SP

O PRESÉPIO DE BRANCO E SILVA

É Natal! Vê quando as horas parecem ter bem menos minutos que os demais meses dos anos! Quando diante de cada vitrine de brinquedos se escutam interjeições de admiração, de desejo e paz e os pais tomam as rédeas de esforços, por vezes sacrificantes, assegurando para si e para os seus a posse das renas e trenós de todos os Dezembros? Vê quando nas ruas, avenidas e em qualquer canto da cidade, até o ar a se respirar - como por imposição de uma estranha e inexplicável força - demonstra ter um curto limite de duração e por isso, o desenfreado vaivém da multidão em urgentes passos? A toda essa mudança do comportamento coletivo, muitos dirão, sem a minha memória convencer, de que bate às portas o Natal! E mesmo com a profusão de luzes e cores, de pinheiros e Noéis sorridentes, de vinhos e castanhas, de brindes e saudações, nada convence, se em cada lar nessa meia-noite, vinte séculos tão felizes, não mais nos presépios, coloquem na palha o Menino... Que dirá minha consciência moral e a de muitos senão ser isso, o acessório sobrepujando o substancial, numa época em que os mercadores do deslumbramento, à solta, invadem e alardeiam e vendem a magna data em efêmeros produtos, no templo de cada um e não me deixam ver, nem ao menos vislumbrar o encanto, o solene encantado Espírito do Natal que

desapercebido passa?.. Mas, a mim seja permitido, retirar das ruínas a Manaus das almas singelas e vibrantes, quando era abominável o fato de terem, uma vez, a Deus vendido, já Homem feito, quanto mais ousar, vendê-lo ainda Menino. O sentimento saberá levantar de tantos escombros, como verdades natalinas a recordar, a religiosidade de uma gente, concentrada no espírito de um artista, ao erguer um presépio cujas imagens de tamanho natural e mecanizadas, produziam efeito de realismo e emoção, só advindos de quem sabia ter coração, apenas intuindo, e não porque escutavam ou registravam em aparelhos suas batidas... Sim, muitos dirão, que os anos passados como os cursos dos rios, jamais voltarão. Mas quem haverá de impedir o fazer destas águas um novo Jordão?

Quem é o que impedirá, a voz do Íntimo, mesmo em desertos clamando, demonstrar que somente em manjedouras estará representada a essência do Natal? E ali, no feno, o lugar do Sagrado Elo, um dia surgido para unir assombrosamente e para sempre o céu à terra. Vê, Pequenino, da Manaus singela e vibrante, vê comigo aqueles Dezembros nos quais as horas passavam céleres e diante de cada vitrine não faltavam interjeições de desejo e admiração? Havia igualmente adultos em sobre humanos esforços para serem sorridentes Noéis e o ar

respirado em ruas e avenidas pela apressada multidão, parecia ter um escasso limite de tempo. Mas, vê PEQUENINO, que os presépios não estavam restritos às igrejas e na cidade para os olhos do povo estava representado o Santo Nascimento como máximo significado das festas natalinas. Por isso eu dou testemunho: Sábria geração aquela, a reconhecer sua pequenez perante a Grandiosidade e suas limitações postas ao abrigo da Onipotência! E não são dignos de natais com cores e brilhos, os homens cuja soberba faz ignorar as estrelas e assim, têm no peito apenas a tênue luz de um candil... Não são dignos de Noites de Paz, os que não procuram aquecer com as fibras da caridade fraternal os ais daquele a ter por igual berço, as palhas do Menino... Não são dignos de pinheiros e Noéis os sem firmeza da fé. A estes, está escrito, o andar de rastros e nunca a excelssitude do condor que do ninho olha e não teme as altitudes, nem fundos de abismos... Dignos de ouvir os passos solenes do Espírito do Natal, tão somente se houver homens, como aqueles da Manaus singela e vibrante, os quais diante de um presépio encontravam o clímax de paz e júbilo, quando Maria, a doce Maria, - numa oração por excelência-levantava da palha e a todos mostrava a Grandeza de seu Pequenino...

Destaque

DIVULGAÇÃO



A Escola do Legislativo Senador José Lindoso da Assembleia Legislativa do Amazonas (Aleam) fez um balanço das ações de 2024 que apontam avanços com a inserção de novas atividades e consolidação das existentes, que já fazem parte da tradição da Escola.

O diretor Jander Lasmar destacou que, em 2024, o enfoque foi nos programas desenvolvidos na Escola. Ele enfatizou que foi um ano de grande visibilidade para os programas de Educação Cidadã. Segundo ele, a Escola atuou nos programas "Conhecendo o Legislativo" (Resolução n.º 828/21), Parlamento Jovem (Resolução n.º 375/05) e o Cidadão de Berço.

De olho

DIVULGAÇÃO



O presidente do Banco Central (BC), Roberto Campos Neto, afirmou nesta sexta-feira (20) que a economia mundial "tem grandes desafios pela frente".

Durante live do BC, seu último compromisso como o presidente da autarquia, Campos Neto apontou para dois principais problemas: a dívida dos países e a inflação pós-pandemia. "O fiscal não é um problema só do Brasil, é um problema global. A gente tem um problema grande, tem um mundo que está muito endividado no pós-pandemia. Se pensar coletivamente, o mundo gastou pouco menos de 20% do PIB global na pandemia", pontuou o economista.

Cidades

“Eu me sinto realizado”, diz morador beneficiado com o título definitivo do Governo do Amazonas

Governador Wilson Lima fez a entrega de 800 títulos definitivos para várias zonas de Manaus

Dignidade e felicidade definem a vida das famílias beneficiadas com a entrega de 800 títulos definitivos, nesta sexta-feira (20/12), pelo governador do Amazonas, Wilson Lima. Após longos períodos de espera pelo tão sonhado documento, que garante benefícios como acesso a crédito para construção ou reforma, direito à herança e valorização das propriedades, os beneficiários puderam encerrar este ano com boas perspectivas para o futuro.

Entre essas famílias, está o empreendedor Osinaldo Fontelis, de 57 anos, do conjunto Armando Mendes, zona leste, que esperou por mais de 20 anos para receber o documento. Ele afirmou que se sente realizado em sua vida.

“É uma vitória porque são muitos anos de luta. E você se sente mais seguro em estar no que é seu verdadeiramente. Eu me sinto realizado porque foi uma conquista de muita luta”, declarou Osinaldo Fontelis.

Com mais de 24 anos de espera, a autônoma Elaine Cristina, 53, do conjunto Boas Novas, na zona norte, emocionou-se ao receber o documento. “Eu estou tão feliz, até chorei emocionada por receber esse título definitivo da minha casa.



Entrega de 800 títulos definitivos

Estou agradecida por essa oportunidade”, celebrou.

Os títulos definitivos foram entregues pela Secretaria de Estado de Cidades e Territórios (Sect), em solenidade realizada no Centro de Convenções Vasco Vasques, bairro Chapada, zona centro-sul. A iniciativa integra o programa Amazonas Meu Lar, considerado o maior programa habitacional da

história do Estado.

Nesta entrega foram contempladas 11 localidades de todas as zonas da capital, incluindo o Conjunto Boas Novas, Monte Sinai e Monte das Oliveiras, na zona norte; Compensa, Nova Esperança e São Jorge, na zona oeste; Redenção, na zona centro-oeste; e áreas do Ouro Verde, Nova Vitória, Armando Mendes e Jorge Teixeira, na

zona leste.

“São 33 mil títulos definitivos previstos pelo Amazonas Meu Lar; Ano que vem, o programa vai avançar na regularização, mas muito mais na entrega de novas unidades habitacionais”, disse o secretário de Estado de Desenvolvimento Urbano e Metropolitano (Sedurb), Marcellus Campêlo.

Desde 2019, o Governo

do Amazonas já beneficiou 5.800 famílias com a entrega de documentos definitivos de propriedade. “Se as pessoas têm documento e tem área em seu nome, podem ir ao cartório e ao banco tirar financiamentos porque elas são agora donas de fato e de direito de suas casas”, afirmou o diretor-presidente da Superintendência de Habitação (Suhab), Jivago Castro.

PRATO CHEIO

Unidades do Prato Cheio terão almoço especial na véspera de Natal

Restaurantes e cozinhas populares do programa Prato Cheio vão oferecer um almoço especial na véspera de Natal na próxima terça-feira (24/12), tanto na capital quanto no interior. Os espaços vão abrir em horário normal, das 11h às 13h, e o cardápio será preparado por nutricionistas.

Em Manaus, os restaurantes vão servir ave natalina, além dos acompanhamentos tradicionais oferecidos diariamente no bufê - arroz, feijão, macarrão, farofa e salada. Já nas cozinhas populares, onde a sopa é gratuita, os usuários terão sopa de carne especial na véspera de Natal. As senhas podem ser retiradas a partir das 8h da manhã.

“É um jeito de comemorarmos o Natal de forma diferente, com uma comida diferente e muito saborosa. Será um dia muito especial”, disse a coordenadora do programa na capital, Myriam Simões.

Já nas 26 unidades presentes no interior do estado, cada município vai decidir o cardápio especial de véspera de Natal.

Para a coordenadora do Prato Cheio no interior, Monique Araújo, o almoço especial é um ótimo jeito de encerrar o ano.

“Essa é uma grande confraternização, uma forma de fechar o ano com chave de ouro, a qual é o cardápio diferente, pensado especialmente para essa data que celebra a união”, explicou.

DE JANEIRO A OUTUBRO

Governo do AM realizou mais de 685 mil consultas na rede estadual de saúde este ano

A rede estadual de saúde realizou, de janeiro a outubro deste ano, 685.948 consultas médicas especializadas e 231.770 cirurgias, entre as ambulatoriais (que não precisam de internação) e as hospitalares (de média e alta complexidades). O balanço da Secretaria de Estado de Saúde (SES-AM) mostra a ampliação dos serviços e a abertura de 71 novos leitos, a partir de investimentos realizados pelo Governo do Amazonas, na qualidade da assistência e na infraestrutura das unidades.

A secretária de Estado de Saúde, Nayara Maksoud, avalia que os resultados foram muito bons, em um ano marcado por desafios, como o enfrentamento da seca severa, que exigiu a montagem de logística especial para abastecer os hospitais do interior com insumos e medicamentos. Os dados do balanço das SES-AM constam no banco de dados do Ministério da Saúde, o DataSUS. Os números de novembro ainda não foram disponibilizados, disse ela.

Atualmente, segundo Nayara Maksoud, o Governo do

Estado destina 22% do orçamento para a saúde, quase o dobro dos 12% exigidos por lei. A demanda na rede de saúde é sempre crescente, afirma a secretária e destaca, entre as ações realizadas em 2024, os projetos que levaram a assistência para mais perto da população. Ela cita, como exemplo, os programas Governo Presente e a primeira edição do Saúde Presente, além do atendimento proporcionado pelas unidades móveis.

A nova fase do Governo Presente iniciou em 13 de julho, com atendimentos aos sábados, sempre em uma zona diferente da cidade de Manaus. A primeira edição do Saúde Presente, por sua vez, foi em 8 de outubro. Juntos, os dois programas contabilizaram 34.659 atendimentos, abrangendo consultas médicas especializadas, exames simples e de imagens.

As duas Carretas da Saúde, que oferecem exames de mamografia e ultrassonografia, pela primeira vez cumpriram roteiro no interior, chegando a sete municípios. Em Manaus, também teve o reforço

da Carreta de Tomografia, que iniciou atendimento em 21 de outubro. “As Carretas de Saúde e de Tomografia exercem um papel fundamental, pois levam exames de alta complexidade para mais perto da população, facilitando e ampliando o acesso aos serviços. Com certeza, é uma estratégia que vamos continuar em 2025”, salienta Nayara Maksoud.

Nas duas Carretas da Saúde foram realizados, de janeiro a novembro, 26.556 mil exames, entre ultrassonografias e mamografias, em Manaus e no interior.



Consultas médicas especializadas

ATÉ DOMINGO

Feiras de Produtos Regionais da ADS recebem consumidores antes do recesso de fim de ano

A Agência de Desenvolvimento Sustentável do Amazonas (ADS) promove as últimas Feiras de Produtos Regionais de 2024, oferecendo aos consumidores a oportunidade de adquirir produtos frescos e selecionados antes do recesso de fim de ano. As feiras acontecem em diversos pontos estratégicos de Manaus, no sábado (21/12) e no domingo (22/12).

A programação incluía oferta de uma variedade de produtos regionais, como frutas, verduras, peixes, queijos, pães artesanais, doces, café da manhã, plantas e artesanatos típicos da Amazônia.

No domingo (22/12), será realizada uma edição especial das 7h às 15h, no balneário do Professor, estrada do Puraquequara, ramal do 14, vicinais Bons Amigos, com a participação de 25 feirantes.

“Neste fim de semana, a ADS realizará as últimas feiras do mês, encerrando no dia 22 de dezembro. Após esse período, entraremos em recesso de fim de ano e retornaremos com nossa programação na

capital a partir do dia 14 de janeiro”, salientou o gerente de feiras da ADS, Diego Augusto.

No sábado serão realizadas as tradicionais feiras da ADS no Estacionamento do Variedades Salmo 91, das 8h às 13h; no Centro Cultural Povos da Amazônia, Bola da Suframa, Crespo e no Centro de Convivência da Família Padre Pedro Vignola, rua Gandu,

Cidade Nova, das 5h às 11h; e na Rodovia AM-010, km 29 - sentido Rio Preto da Eva, das 07h às 15h.

No domingo, os consumidores também poderão encontrar produtos frescos no estacionamento da praia da Ponta Negra, bairro Ponta Negra, das 6h às 11h e na Rodovia AM-010, km 29 - sentido Rio Preto da Eva, das 7h às 12h.



Feiras de Produtos Regionais de 2024

Forças de Segurança do Amazonas prendem seis suspeitos de assalto a shopping em Manaus

DIVULGAÇÃO

Ação coordenada também resultou na apreensão de cinco armas de fogo

Em menos de 5 dias, as Forças de Segurança do Amazonas prenderam seis suspeitos envolvidos no assalto a um centro de compras localizado na zona centro-sul de Manaus, que aconteceu no dia 14 de dezembro. A ação, executada pela Polícia Militar (PMAM), Polícia Civil (PC-AM) e Secretaria de Segurança Pública (SSP-AM), também resultou na apreensão de cinco armas de fogo, além dos objetos recuperados no mesmo dia, como relógio e joias roubados pelos suspeitos.

O secretário da SSP-AM, Vinicius Almeida, destacou o compromisso do Estado em garantir a segurança da população e combater a criminalidade com rigidez e rapidez.

“A função da Polícia Militar é prevenir e, estando presente, ela garante a pronta resposta, assim como ocorreu nesta ocorrência. Em seguida, a Polícia Civil assume a investigação. Queremos deixar claro para a sociedade que, sempre que a população do Amazonas precisa da PM e da PC, a resposta é rápida”, enfatizou o secretário.

Prisões

O primeiro infrator, de 31 anos, foi preso ainda no dia do crime pelo efetivo de novos soldados da corporação, que integra a Operação Natal, lançada pela Polícia Militar no início do mês de novembro nas áreas comerciais da capital.

Na segunda-feira (16/12), os policiais realizaram a prisão de outros três infratores, conforme os agentes, os suspeitos estavam escondidos



O primeiro infrator, de 31 anos, foi preso ainda no dia do crime pelo efetivo de novos soldados da corporação, que integra a Operação Natal

em um sítio.

Na quarta-feira (18/12), o suspeito, Cláudio Vitor da Silveira, foi morto em confronto com policiais civis da Coordenadoria de Operações e Recursos Especiais (Core). Segundo o delegado da Core, Juan Valério, outro envolvido também foi preso na quarta-feira, suspeito de ajudar na fuga de Cláudio Vitor.

Na manhã desta quinta-feira (19/12), o sexto infrator, identificado apenas como Joel, foi preso suspeito de ajudar na logística de fuga

dos assaltantes.

Investigação

O delegado-geral da Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), Bruno Fraga, afirmou que as investigações continuam em andamento. Segundo ele, o crime foi cuidadosamente orquestrado, e os criminosos já haviam adquirido passagens aéreas para deixar o estado.

“A nossa investigação ainda não terminou, porque, enquanto houver a possibilidade de mais pessoas dando apoio ou colaborando para que esses criminosos ten-

tassem fugir, nós não vamos descansar até que elas sejam presas. Foi um crime orquestrado, que foi frustrado devido à intervenção rápida da Polícia Militar e da Polícia Civil”, afirmou o delegado.

Segundo Fraga, todos os indivíduos têm passagem pela polícia, além de mandados em aberto, um por organização criminosa e outro por roubo majorado. Os suspeitos vão responder por roubo triplamente majorado, com emprego de arma de fogo, com o uso de agentes e restrição de liberdade, além

do uso de documento falso, entre outros.

O comandante-geral da Polícia Militar do Amazonas (PMAM), coronel Klinger Paiva, destacou que, assim como os policiais agiram de forma imediata no dia da ocorrência, o efetivo continuará presente nas ruas, intensificando o policiamento ostensivo. Ele acrescentou que a operação agora conta com o reforço de mil novos soldados, com foco especial nas áreas comerciais.

“A Polícia Militar está atuando desde setembro

com o reforço dos novos mil soldados, que já estão em campo e contribuindo para a redução da criminalidade. A partir de novembro, foi lançada a Operação Natal Mais Seguro, focada nas áreas comerciais da cidade. Além disso, as nossas tropas especializadas estão posicionadas estrategicamente para garantir uma resposta rápida a incidentes, como o roubo recente no shopping. Os nossos policiais foram cruciais para a pronta resposta e prisão dos infratores”,

FESTA DE FIM DE ANO

PC-AM prende homem por aplicar golpe do falso Pix e tentar desviar bebidas para festa do tráfico em Manaus

Policiais civis do 5º Distrito Integrado de Polícia (DIP) prenderam em flagrante, na quinta-feira (19/12), por volta das 16h, Marcos Adriano Marques Paiva, de 29 anos, por estelionato. O homem foi preso após tentar aplicar o golpe do falso Pix, enviando de forma fraudulenta o valor de R\$ 28.990 para uma empresa de logística que presta serviços para uma multinacional de bebidas.

Segundo o delegado Ivo Martins, titular do 5º DIP, as diligências começaram após denúncias da empresa, que alertou sobre a tentativa de golpe. Na quarta-feira (18/12), o denunciante registrou um Boletim de Ocorrência (BO) relatando uma fraude na entrega de bebidas, onde o cliente realizou um pagamento de R\$ 18 mil via chave Pix.

No entanto, ao verificar o sistema financeiro da empresa, constatou-se que o valor não havia sido creditado, apesar de a entrega física das bebidas ter sido realizada. O responsável pela recepção das bebidas foi contatado, mas se mostrou irredutível em devolver a carga

recebida.

“Na quinta-feira (19/12), recebemos uma nova denúncia sobre um Pix supostamente fraudulento relacionado a uma volumosa entrega de bebidas. Considerando que a empresa já havia sido lesada anteriormente em um procedimento semelhante, eles nos procuraram e decidimos seguir o caminho, realizando a abordagem no momento da

entrega no bairro São Lázaro, zona sul”, explicou o delegado.

Conforme a autoridade policial, a equipe conseguiu interceptar a mercadoria – mais de 400 itens de bebidas – que já havia sido descarregada para o infrator. Ele foi preso em flagrante e revelou que, de fato, o Pix era falso. O infrator ainda informou que as bebidas seriam destinadas à festa de fim de ano do tráfico



Foi constatado pela polícia que este é o terceiro golpe consecutivo cometido pelo autor contra a mesma empresa

RECUPERA FONE

SSP-AM aguarda proprietários de 264 celulares nesta sexta-feira

A Secretaria de Segurança Pública do Amazonas (SSP-AM), por meio do Programa RecuperaFone, aguarda, nesta sexta-feira (20/12), os proprietários de 264 celulares para realizar a restituição. Os aparelhos estão sendo entregues na nova sede do Núcleo de Investigação e Recuperação de Celulares (NIRC), no conjunto Celetramazon, rua Professora Josefina Mello, bairro Adrianópolis, das 9h às 15h.

O mutirão de restituição foi iniciado na quarta-feira (18/12). Ao todo, nesta segunda fase, 500 aparelhos recuperados pelo Programa RecuperaFone estavam aptos para entrega. Deste total, 236 já foram devolvidos aos proprietários. Todos os respectivos donos foram notificados sobre a restituição, bem como tiveram os nomes publicados no edital disponível no site da SSP. (<https://www.ssp.am.gov.br/>)

“Estaremos aqui para realizar a entrega. Se você está com seu nome na lista, basta vir ao nosso Núcleo com o documento de identificação e com o Boletim de Ocorrência, a caixa do aparelho ou a nota fiscal”, informou

a coordenadora do Programa, Carol Kanitz.

Entregas

As restituições resultam em depoimentos como o do vendedor e fotógrafo Felipe Sales. “Eu precisava que recuperassem meu celular. É meu instrumento de trabalho e é maravilhoso porque eu estava descredenciado, mas realmente tenho que confiar no trabalho da polícia”.

A iniciativa da operação reforça o compromisso das Forças de Segurança Pública do Amazo-

nas em intensificar o combate à criminalidade e assegurar a devolução de bens recuperados, promovendo mais segurança e justiça para a população.

Celulares não identificados

Em um período de três meses, as operações realizadas pela PC-AM e pela PMAM, com apoio do Núcleo de Investigação de Recuperação de Celulares (NIRC), resultaram na recuperação de mais de 2.100 celulares. Desses aparelhos, 750 tiveram os proprietários identificados.



As entregas são realizadas na sede do Programa, no conjunto Celetramazon, bairro Adrianópolis

Política

Lula promete respeitar autonomia do BC e diz que está atento a novas medidas fiscais

DIVULGAÇÃO

Em um vídeo gravado ao lado de Gabriel Galípolo, futuro presidente do BC, e do ministro da Fazenda, Fernando Haddad, Lula afirma que “jamais” irá interferir nas decisões da autoridade monetária



Gabriel Galípolo, futuro presidente do Banco Central, ao lado de Luiz Inácio Lula da Silva

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) divulgou, por meio das redes sociais, um vídeo em que aparece ao lado do futuro presidente do Banco Central (BC), Gabriel Galípolo, e dos ministros Fernando Haddad (Fazenda), Simone Tebet (Planejamento e Orçamento) e Rui Costa (Casa Civil), e se compromete a respeitar a “autonomia” da autoridade monetária.

Galípolo, atual diretor de Política Monetária do BC, foi indicado por Lula para suceder o atual presidente da autarquia, Roberto Campos Neto, com quem o petista teve uma série de desavenças públicas em seus dois primeiros anos de mandato. Campos Neto fica no comando do BC até o dia 31 de dezembro. Galípolo assume em 1º de janeiro.

“Seguimos mais convictos do que nunca de que a estabilidade econômica e o combate à inflação são as coisas mais importantes para proteger o salário e o poder de compra das famílias brasi-

leiras”, diz Lula na gravação. “Tomamos as medidas necessárias para proteger a nova regra fiscal e seguiremos atentos à necessidade de novas medidas”, prossegue o presidente.

“O Brasil é guiado por

instituições fortes e independentes que trabalham em harmonia para avançar com responsabilidade”, afirma Lula, numa clara tentativa de “acalmar” o mercado financeiro.

Dirigindo-se a Galípolo, o

presidente afirma: “Quero que você saiba que você está aqui por uma relação de confiança minha e de toda a equipe do governo”.

Em seguida, Lula vaticina: “Você [Galípolo] será certamente o mais importante

presidente do BC que este país já teve. Você vai ser o presidente do BC com mais autonomia que este país já teve. Você vai dar uma lição de como é que se governa o BC com a verdadeira autonomia”.

Lula termina a gravação assegurando que não irá interferir nas decisões do BC. “Jamais haverá, da parte da Presidência, qualquer interferência no trabalho que você tem de fazer no BC”, conclui.

■ PACOTE DE MEDIDAS

Senado aprova projeto que limita aumento do salário mínimo e faz mudanças no BPC

O Senado Federal aprovou, nesta sexta-feira (20), o terceiro e último projeto que compõe o pacote de medidas para cortar gastos e garantir o cumprimento da meta fiscal. Agora, o projeto segue para a sanção do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT).

O projeto de lei (PL) limita o aumento real do salário mínimo e altera regras de acesso ao benefício de Prestação Continuada (BPC). Segundo a equipe econômica do governo, o objetivo é melhorar a execução de programas sociais e benefícios, contendo, ao mesmo tempo, o crescimento de despesas do Executivo.

O relator da proposta foi o senador Rogério Carvalho (PT-SE), que manteve o mesmo texto aprovado pela Câmara dos Deputados. A ideia foi evitar que o projeto retorne à Câmara e acelerar a tramitação da proposta.

Acordo
Os senadores fizeram um acordo sobre o artigo que trata da análise judicial e administrativa para a concessão do BPC. O texto aprovado pela Câmara determinava que a concessão poderia ser avaliada se atestada deficiências de graus moderado ou grave.

No Senado, os congressistas fizeram um apelo para que o trecho fosse estendido para pessoas com grau leve de deficiência. A senadora Mara Gabrielli (PSD-SP) defendeu que a concessão do benefício, para pessoas com deficiências leve, pode ajudar esse grupo a ter melhores condições de vida e inserir no mercado de trabalho. “A gente não pode jamais virar as costas e deixar, para trás, as pessoas com deficiência leve. A gente tem que imaginar o autismo, a Síndrome de Down, e ampliar o acesso ao BPC. E ajudar essas pessoas a saírem do BPC, uma saída nobre, e voltarem a ser contribuintes”, disse.

O líder do governo no Senado, Jaques Wagner (PT-BA), fechou um acordo e disse que o presidente Lula vai vetar o trecho que trata sobre graus de deficiência. Dessa forma, a análise de concessão não será limitada a graus específicos.

BPC
O texto original determinava a obrigação de atualização cadastral a cada dois anos para beneficiários do Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico). O relator na Câmara, Isnaldo Bulhões (MDB-AL), incluiu, no entanto, a possibilidade de prorrogação do prazo de no-

tificação das famílias atendidas para realizarem a atualização.

Isnaldo também incluiu que a renovação cadastral e o registro biométrico obrigatório, determinados no projeto, serão dispensados para pessoas com dificuldade de locomoção, idade avançada ou por motivos de saúde, até que o poder público forneça condições, inclusive “por meios tecnológicos ou atendimento itinerante”.

Ele também incluiu, no texto, que o cálculo da renda familiar para a concessão do benefício “considerará a soma dos rendimentos auferidos mensalmente pelos membros da família que vivam sob o mesmo teto”. Atualmente, o BPC atende idosos e pessoas com deficiência com renda de até 1/4 do salário mínimo por pessoa da família.



Texto compõe o pacote de medidas do governo para cortar gastos públicos e segue para sanção do presidente Lula

■ FREIO DE ARRUMAÇÃO

Aliados de Lira defendem reforma ministerial para resolver descompasso interno

Aliados do presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), afirmam ser evidente a necessidade de um freio de arrumação na Esplanada dos Ministérios a partir do próximo ano. O próprio Lira também teria defendido mudanças no governo para acomodar melhor partidos que são da base, mas que não têm demonstrado fidelidade ao Planalto.

A avaliação é de que a relação, hoje, está descompensada tanto para o governo quanto para os partidos. A leitura é de que há siglas que apoiam o presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) e estão se sentindo negligenciadas e de que, ao mesmo tempo, há legendas que estão prestigiadas e que não endossam votações no Congresso.

Há uma cobrança para o governo ser mais proativo e resolva problemas internos percebidos como questões de “fogo brando” dentro do próprio Executivo. Em outras palavras, há uma avaliação de que as dificuldades vão além da relação entre o Planalto e o Congresso.

Embora o Palácio do Planalto não confirme que as alterações irão acontecer, interlocutores próximos à Lula também admitem a

necessidade de uma reestruturação ministerial.

Com a conclusão das votações essenciais para o governo na área econômica, como a reforma tributária e o pacote de ajuste fiscal, as discussões sobre uma possível reforma ministerial do governo Lula ganharam ainda mais corpo nas últimas semanas dentro do Congresso.

Apesar do peso político de Arthur Lira (PP-AL) nos dois primeiros anos do terceiro mandato de Lula, o presidente da Câmara teria afirmado a aliados que não recebeu convite do presidente para assumir um ministério.

O mandato de Lira na Câmara encerra em fevereiro de 2025. Em outubro deste

ano, o alagoano oficializou seu apoio à candidatura de Hugo Motta (Republicanos-PB) para sucedê-lo no comando da Casa.

No radar de Lira, segundo aliados, está também a intenção de disputar uma vaga no Senado em 2026, o que descartaria a possibilidade de assumir uma pasta ministerial.

Para líderes partidários, a reforma ministerial pode abrir espaço para legendas menos valorizadas pelo Planalto, mas que apoiaram pautas de interesse do governo. A iniciativa também serviria como ajuste em relação a partidos que ocupam ministérios, mas não demonstraram o mesmo apoio nas votações no Congresso.



O presidente da Câmara dos Deputados, Arthur Lira

Por Dr. Ricardo Amaral Filho

O Natal é um período de celebração, união, reconciliação e alegria, mas passar por todas as confraternizações, trânsito, férias dos filhos, presentes, amigo oculto e compromissos familiar ou sociais em geral acabam sendo desafios adicionais para a saúde física e mental. A sobrecarga ou excessos alimentares, o aumento do consumo de bebidas alcoólicas, a alteração nas rotinas de sono e exercícios, trabalho, é fácil se descuidar durante as festas. Além do calor manauara que exige atenção especial à hidratação e à exposição solar. Hoje o tema são dicas práticas para manter o equilíbrio e cuidar da saúde, durante as festas de fim de ano, com bem-estar e disposição.

VDN: Por que o movimento é importante mesmo em períodos festivos como o Natal?

Dr. Amaral: O movimento é importante, mesmo durante os períodos das festas, porque ajuda na manutenção e no equilíbrio do corpo e da mente, especialmente em momentos de relaxamento e descontração, que é o Natal. Normalmente, a agenda social nos faz desacelerar e aproveitar as comemorações, é importante lembrar que o corpo não tira férias... ele continua funcionando e precisa de atenção! Seguir ativo e movimentando-se mesmo durante as festividades ajuda na regulação do metabolismo, prevenindo acumular peso e melhorando a digestão, especialmente diante de refeições mais calóricas e excessivas. Lembrando que movimentar-se reduz o estresse causado por toda correria do fim de ano, melhora também a qualidade do sono e traz uma sensação de bem-estar. Uma boa dica seria incorporar atividades leves, como caminhadas, brincadeiras com as crianças ou até dançar com a família, como algo a ser facilmente unido ao clima festivo, tornando o movimento algo prazeroso e parte do momento de união e quem sabe até tradição. Assim, o final do ano não se torna um obstáculo à saúde, mas uma oportunidade para começar ou seguir com energia e equilíbrio.

VDN: Quais atividades simples podem ser feitas para manter o corpo ativo durante o Natal?

Dr. Amaral: Movimentar-se durante o Natal não precisa ser complicado. Integrando os movimentos junto as celebrações e à convivência com a família e amigos. Algumas atividades podem fazer toda a diferença para o seu corpo e sua mente. Por exemplo, jogos de futebol ou vôlei entre amigos e familiares são ótimas opções para criar momentos de diversão enquanto você se exercita. Se preferir algo mais tranquilo, caminhadas ou corridas ao ar livre, especialmente em parques ou áreas arborizadas, permitem aproveitar o clima festivo e relaxar. Também pode-se ter atividades dentro de casa como brincadeiras com as crianças, pega-pega, esconde-esconde ou até danças improvisadas, tornam o ambiente animado e com boas memórias. Ajudar na organização da casa ou no preparo das refeições é uma forma de se movimentar enquanto contribui com o clima natalino. Se você viajar, pode explorar o local a pé ou de bicicleta, aproveitando para conhecer novas paisagens. Para os que gostam de desafios, pequenas competições com a turma da sua modalidade esportiva, entre amigos ou até gincanas, podem envolver toda a família. O mais importante é manter o corpo em movimento, sem deixar

Como Cuidar da Saúde Durante as Festas

DIVULGAÇÃO



Dr. Ricardo Amaral Filho - Mestre em Educação e Saúde, Médico de Família e Comunidade, especialista em Medicina do Exercício e do Esporte

de lado o espírito de união e diversão que marca esta época do ano.

VDN: Como evitar o excesso de comida durante as ceias natalinas?

Dr. Amaral: Este desavio de evitar o excesso de comida durante as ceias natalinas pode ser complexo... mas é possível equilibrar o prazer com a gastronomia natalina e a saúde. A dica é aproveitar o momento com consciência e moderação, usando estratégias simples e práticas. Primeiro, evite ir à confraternização e ceia com muita fome. Os longos períodos sem comer durante o dia podem levar ao consumo maior durante o jantar. Fracionar refeições ao longo do dia, incluir frutas, castanhas ou iogurtes naturais, para manter o apetite controlado, é uma estratégia usada por muitas pessoas e recordada por muitos profissionais. Ao alimentar-se, comece pelas saladas e operações ricas em fibras, como vegetais crus ou cozidos. Assim, após "ferrar o estômago", e já iniciando uma sensação de saciedade antes de avançar para pratos mais calóricos. Escolha proteínas magras, como aves e peixes, e evite carnes muito gordurosas. Prefira pratos assados ou grelhados, evite frituras. Opte por pequenas porções de cada alimento. Assim, poderá experimentar e deliciar-se sem muita sobrecarga calórica. Outra dica é usar talheres menores ou de sobremesa para ajudar a controlar a quantidade e mastigar devagar (o hábito de mastigar corretamente auxilia na digestão e permite que o corpo reconheça os sinais de saciedade antes que você consuma mais alimento do que o necessário).

Ter moderação nas sobremesas e bebidas, preferir frutas frescas ou sobremesas com menos açúcar e evitar repetir porções. Enquanto as bebidas alcoólicas, é importante intercalar cada taça de vinho ou dose de outra bebida com um copo de água para manter a hidratação e apoiar na redução do consumo de álcool. Cuidado também no uso de molhos e temperos, dando preferência a opções caseiras e leves, como vinagrete ou molho de limão com azeite. Sempre

evitar e reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados ricos em sódio.

Caso já tenha exagerado... no dia seguinte, priorize uma alimentação leve, rica em frutas, verduras e legumes, assim aliviando o desconforto. Beba bastante água para reidratar o corpo e também tem benefícios fazer uma caminhada ou outro exercício leve para estimular o metabolismo. Lembre-se que o Natal é um momento de celebração, mas também uma oportunidade de mudanças de hábitos e de cuidar da saúde com equilíbrio.

VDN: É possível inserir práticas de relaxamento durante a correria das festas?

Dr. Amaral: Com toda certeza! Práticas de relaxamento durante a correria das festas é possível, e essencial para manter o equilíbrio físico e mental. As festas de fim de ano são momentos de alegria, mas também podem trazer uma carga extra de estresse devido à trânsito, trabalho, organização, compromissos sociais e expectativas próprias de cada um. Fazer pequenas pausas para relaxar é uma dica que faz grande diferença.

Técnicas simples como a respiração profunda ajudam a desacelerar a mente e reduzir a tensão acumulada e são eficazes. Tenha alguns minutos para se sentar de maneira confortável, fechar os olhos e concentrar-se na sua respiração, inspire profundamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire lentamente pela boca, pode ser feito em qualquer lugar e proporciona um alívio imediato. Outra excelente opção é a meditação. Não é necessário dedicar muito tempo, cinco minutos de atenção plena já trazem benefícios, durante esses minutos, concentre-se no momento presente, eliminando preocupações com o futuro ou reflexões sobre o passado, existem aplicativos e vídeos guiados que podem ajudar quem nunca fez. Alongamentos leves ou exercícios de mobilidade e relaxamento muscular também são bons para liberar a tensão física das demandas das festas. Estique os braços, movimente o pescoço lentamente, solte os ombros para aliviar a rigidez

causada por atividades como cozinhar, decorar ou dirigir por longos períodos, escute música ou leia um pouco... O importante é encontrar o que funciona para você e priorizar momentos de pausa para aproveitar as festas.

VDN: Como as festas de fim de ano afetam o sono?

Dr. Amaral: Sua agenda cheia de compromissos, confraternizações e mudanças na rotina levam a um impacto significativo no sono. Horários irregulares para dormir, excesso de estímulos à noite e o consumo de alimentos pesados, bebidas alcoólicas dificultam o descanso, afetando a qualidade e a duração do sono. Dormir menos e inadequadamente leva ao cansaço, irritabilidade e até redução da imunidade. O excesso de comidas ricas em gorduras e açúcares, ingeridas tarde da noite, atrapalha a digestão e causa desconforto, ficando mais difícil adormecer. Recomendamos: Evitar refeições pesadas tarde da noite: preferindo jantar mais leve, com alimentos de fácil digestão, como saladas, frutas ou proteínas magras, redução do consumo de álcool e caféina, bebidas alcoólicas e com cafeína tem interferência na qualidade do sono (limite o consumo e procure intercalar com água para manter o corpo hidratado), mantenha seu tempo de repouso adequado, relaxamento antes de dormir (leia um livro, ouça música tranquila ou pratique técnicas de respiração profunda para reduzir a agitação do dia e preparar a mente e o corpo para o descanso), crie um ambiente propício ao sono (mantenha o quarto escuro, silencioso e confortável, não use aparelhos eletrônicos antes de dormir)

VDN: Atividades físicas são recomendadas no dia seguinte às ceias?

Dr. Amaral: No dia seguinte é altamente recomendado, sempre que feita de forma moderada e consciente. Após uma noite de excessos alimentares e consumo de bebidas alcoólicas, o corpo pode estar mais lento e sobrecarregado. Incorporar movimento à rotina ajuda a reequilibrar o organismo, melhorar a digestão e energia. Opções

como caminhadas leves ao ar livre estimulam o metabolismo, também promovem relaxamento e aliviam o estresse. Essa atividade é ideal para quem está se sentindo inchado ou desconfortável, já que o movimento suave ajuda na circulação e auxilia na eliminação de toxinas. Se preferir algo mais intenso, um treino moderado, alongamento dinâmico ou uma sessão de musculação leve podem ajudar a revigorar o corpo sem sobrecarregá-lo. Essas práticas também estimulam a liberação de endorfina, promovendo uma sensação de bem-estar. É importante deixar claro que o foco no dia seguinte às festas não deve ser compensar calorias, mas sim cuidar do corpo. Hidrate-se adequadamente antes, durante e depois da atividade física. Respeite os sinais do seu corpo, se estiver sentindo muito cansado, opte por atividades mais leves, como um passeio em família, ou mesmo uma rotina de alongamento em casa. O objetivo é criar um momento de autocuidado e recuperação, garantindo que você continue aproveitando as festividades com saúde e disposição.

VDN: Qual a importância de manter uma rotina mínima de autocuidado durante o Natal?

Dr. Amaral: Neste período caracterizado por excessos alimentares, consumo de álcool, alterações no sono e aumento do estresse social, o autocuidado é fundamental para o corpo e à mente adaptarem-se às demandas desse período sem sobrecarregar os sistemas fisiológicos.

Hidratação: A ingestão adequada de água é crucial, considerando especialmente o consumo de alimentos ricos em sódio e bebidas alcoólicas.

Alimentação equilibrada: A manutenção de refeições leves e ricas em fibras, vitaminas e proteínas magras ajuda a estabilizar os níveis de energia e a evitar picos glicêmicos, que podem causar fadiga e irritabilidade. Também é importante incluir alimentos antioxidantes, como frutas cítricas e vegetais verdes, que auxiliam na neutralização dos radicais livres gerados pelo consumo de alimentos processados e bebidas alcoólicas.

Mesmo durante as festas, o movimento físico moderado, como caminhadas ou alongamentos, promove melhor circulação, melhora o humor por meio da liberação de endorfina e apoia a digestão.

Práticas simples, como meditação, respiração consciente ou momentos de pausa, ajudam a reduzir o estresse e manter o foco nas conexões sociais e na celebração.

Mantendo uma rotina mínima de autocuidado durante o Natal não significa abrir mão da celebração, encontrar um equilíbrio que permita aproveitar as festas mantendo sua saúde é o ideal.

VDN: Como as crianças podem ser incentivadas a se manterem ativas durante as festas?

Dr. Amaral: Manter as crianças ativas nas festas de fim de ano é uma oportunidade para criar memórias de base, unir a família e estimular hábitos saudáveis de forma divertida. O movimento ajuda na saúde física, mas também ajuda no desenvolvimento motor, emocional e social das crianças, tornando o período ainda mais especial e propício para atividades como: Jogos ao ar livre: Atividades

como esconde-esconde, pega-pega, futebol ou corrida são ótimas opções, essas brincadeiras fortalecem os laços familiares e estimulam a criatividade.

Danças e coreografias: Colocar músicas animadas e criar coreografias em família ou participar de desafios de dança são maneiras divertidas de manter as crianças entretidas e também ajudam a liberar energia em momentos de alegria.

Brincadeiras temáticas: O tema natalino ajuda a envolver as crianças em jogos criativos, como caça ao tesouro com pistas relacionadas ao Natal.

Esportes em grupo: Organize pequenas partidas de esportes como vôlei, basquete, futebol ou até mesmo boliche com garrafas plásticas. Caminhadas em família: Uma caminhada pode ser uma aventura ao propor desafios como observar pássaros ou identificar plantas no caminho.

Limite o tempo de telas: Por exemplo, após um filme, ou tempo específico em jogos eletrônicos, proponha uma brincadeira ativa para equilibrar o tempo sedentário.

Quando envolvemos as crianças em atividades, estimulamos hábitos saudáveis e também criamos memórias especiais em família. Assim, estas atividades vão ser parte natural e prazerosa da celebração e tradição familiar.

VDN: Que mensagem o Dr. deixa para os leitores neste Natal?

Dr. Amaral: Lembrem-nos de que o verdadeiro espírito dessa época está na conexão com os valores que traz, no equilíbrio e na gratidão. Celebremos que possamos valorizar o que está ao nosso alcance, como o cuidado com o corpo (que é nosso templo), com a mente (que molda nossas escolhas) e com as relações pessoais, sendo nosso maior tesouro. Os estoicos nos ensinam a buscar a virtude no presente, evitando excesso e focando no que realmente importa. A correria ou os prazeres momentâneos não podem tirar você do foco daquilo que é essencial. O Natal é um bom momento para refletirmos sobre a transitoriedade da vida e, ao mesmo tempo, para celebrarmos a capacidade de amar, compartilhar e crescer.

Encontraremos alegria na simplicidade de um abraço, em um sorriso sincero, na companhia daqueles que estão ao redor da sua mesa e também no silêncio de um momento de introspecção. Este Natal pode ser um marco para viver com mais propósito e entrar no novo ano com leveza, resiliência e gratidão.

O Natal é uma tradição que nos convida a refletir sobre equilíbrio e harmonia, uma oportunidade para unir o prazer das comemorações com a cultura do cuidado necessário à saúde. As festas não precisam ser sinônimo de excessos, com escolhas conscientes, podemos aproveitar os momentos e manter o bem-estar.

Que o espírito natalino nos inspire não apenas a confraternizar, mas também oportunizar a cultura de hábitos saudáveis. É possível viver as festas com alegria e moderação, criando memórias de base importantes enquanto criamos novas memórias, tradições, cuidamos de nós mesmos e das relações que importam. Que este Natal seja para você um marco de transformação, com uma vida mais ativa, harmoniosa, com propósito e repleta de êxitos.



Sérgio Frota



@sergiopromoter

sergiofrotacolunista@gmail.com

ALMOÇO DE NATAL

A Coluna Sérgio Frota realizou, mais um de seus tradicionais eventos Almoço de Natal, no sábado (14), no Restaurante Villa 948. Na música: Showman Felício, DJ Layla Abreu e Carlos Batata.

Confira nas fotos o sucesso do evento!



Família - Paola Regina, Sérgio, Edilane e Luis Otavio Frota



Deputado Adjuto Afonso e Graciela Afonso



Marcos Vinicius e Wal Castro



Fernando e Noemi Fernandes



Nikka Chanel e Graciela Afonso



Sulivan Cajano, Rosangela Vidal, Edilane Frota e Cristina Souza



Isaac Pinheiro e Marilia Souza



Helena Abraham, Edgard e Gracy Franco de Sá



Elke e Luiz Rosell



Eduardo Kauffman e Neila Queiroz



Marly Capote e Aldemiro Dantas



Luci Bezerra e Maria Eugênia Câmara



Lucinha Mari, Marly Capote e Vilma Galvão



Edilane Frota, Lidiane Pontes e Luciana Terças



Ceceliene Pedrosa, Lucia Viana e Marcia Cristina



Kiara Cristina, Sami Sailva, Carla Diniz, Mara Lapa, Tania Bandeira, Kelly Moraes e Nagila Mota



João Batista e Lucelina Tavares



Cristina Coelho e Ângelo Joab



Jurema Missioneiro



Showman Felício, DJ Layla Abreu e Carlos Batata



Ana Maria Melo e Elizabeth Santos



Edilane e Sérgio Frota



Jefferson e Maria Orsolon



Icaro Mendes e Thais Rodrigues



Odenir e Sami Silva



Glauco Gomes e Sérgio Frota



Hailton Garcia



Andréa Azevedo, Tereza Castro e Edilane Frota



Nice Mendes e Nazaré Carvalho



Wellington e Jordana Malcher



Muny Torres, Sérgio Frota e Claudia Regina



Euler Carvalho e Rosileide Alves



Camila do Valle Nobre e Anderson Nobre

Economia

Dólar	COMPRA 6,071	VENDA 6,072	Varição -0,41%	Valores em R\$
Euro	COMPRA 6,339	VENDA 6,340	Varição -0,04%	Valores em R\$
Ouro	514,16			
Bitcoin	595.854,19			
B3	0,75%			
Pontos	122.102,15			

Bolsa recua 2%

Dólar cai quase 1% no dia após fala de Lula sobre fiscal e recua 0,7% na semana

FOTOS: DIVULGAÇÃO

BC totaliza US\$ 27,77 bilhões vendidos desde que passou a intervir no mercado de câmbio em meio à forte desvalorização do real

O dólar à vista acelerou quedas na tarde nesta sexta-feira (20) e fechou a sessão em baixa frente ao real, na esteira de comentários do presidente Luiz Inácio Lula da Silva ao lado do presidente do Banco Central, Gabriel Galípolo.

Em um vídeo, Lula afirmou que Galípolo tem sua confiança e de "toda a equipe" e que ele será o mais importante presidente do BC. Lula também afirmou que seu governo segue atento para a eventual necessidade de novas medidas na área fiscal, após as ações para proteger o arcabouço.

Ao lado de Lula no vídeo estavam Galípolo, o ministro da Fazenda, Fernando Haddad, e a ministra do Planejamento e Orçamento, Simone Tebet.

A divisa norte-americana encerrou com perdas de 0,87%, a R\$ 6,0710 na venda. A moeda acumula alta de 0,69% na semana.

Já, o Ibovespa fechou o pregão com ganhos de 0,75%, a 122.102,15 pontos, acumulando queda de 2,01% no período.

O Banco Central vendeu US\$ 7 bi nesta sexta, sendo US\$ 3 bi à vista e US\$ 4 bi com compromisso de recompra, totalizando US\$ 27,77 bilhões vendidos desde que passou a intervir no mercado de câmbio em meio à forte desvalorização do real.

Na quinta-feira (19), após cinco pregões consecutivos de alta, em que acumulou valorização de 5,2%, o dólar à vista encerrou o dia em baixa de 2,29%, cotado



o Ibovespa fechou o pregão com ganhos de 0,75%, a 122.102,15 pontos

a R\$ 6,1243, ainda o segundo maior valor nominal de fechamento da história.

Assim como ocorreu na sessão anterior, o real era beneficiado pela nova intervenção do BC, recuperando parte das fortes perdas recentes diante do dólar.

O dólar à vista recua, mas está a caminho de fechar a semana em alta, com os investidores de olho em novas intervenções no câmbio pelo Banco Central.

Diagnóstico

O dólar tem obtido fortes ganhos no mercado brasileiro desde o duplo anúncio pelo governo no fim de novembro de um

pacote fiscal e de um projeto de reforma do Imposto de Renda.

Mais recentemente, agentes financeiros também vinham temendo a possibilidade de o pacote fiscal não ser aprovado pelo Congresso até o fim do ano.

O avanço das medidas do Congresso nos últimos dias, portanto, era outro fator de otimismo para os investidores neste pregão, ainda que vários pontos dos textos tenham sofrido desidratação ao longo da tramitação, o que reduzirá a economia potencial para o governo.

A Câmara dos Deputados aprovou na quinta-feira o projeto de lei que limita o aumento real

do salário mínimo, além de alterar regras de acesso ao Benefício de Prestação Continuada (BPC), concluindo a votação de todos os três textos que compõem o pacote fiscal.

O Senado, por sua vez, aprovou, em dois turnos, a proposta de emenda à Constituição (PEC) do pacote, com medidas para diminuir gradativamente o grupo que pode receber o abono do PIS/Pasep e limitações aos supersalários.

Mais cedo na quinta-feira, o Senado havia aprovado o projeto que impõe travas para o crescimento de despesas com pessoal e incentivos tributários em caso

de déficit primário. Agora resta a votação do projeto que limita o aumento real do salário mínimo.

"A moeda brasileira deve encontrar algum alívio com a aprovação dos textos no Senado e com a forte participação do Banco Central. O tema (fiscal) pode esfriar até fevereiro e a ausência de notícias pode ser positiva para o câmbio", disse Eduardo Moutinho, analista de mercados do Ebury Bank.

No exterior

Os gastos dos consumidores dos Estados Unidos aumentaram em novembro, ressaltando a força duradoura da economia,

o que levou o Federal Reserve a projetar menos cortes nas taxas de juros em 2025 do que há três meses.

Os gastos dos consumidores, que respondem por mais de dois terços da atividade econômica dos EUA, aumentaram 0,4% no mês passado, após um ganho revisado para baixo de 0,3% em outubro, informou o Departamento de Comércio nesta sexta-feira.

Economistas consultados pela Reuters previam que os gastos do consumidor avançariam 0,5%, depois de um aumento de 0,4% relatado anteriormente em outubro.

Os gastos robustos dos consumidores ajudaram a impulsionar a economia para uma taxa de crescimento anualizada de 3,1% no terceiro trimestre, após um ritmo de expansão de 3,0% no trimestre de abril a junho.

A inflação mensal diminuiu em novembro, após mostrar pouca melhora nos últimos meses. O índice de preços PCE aumentou 0,1% no mês passado, após um avanço não revisado de 0,2% em outubro.

No período de 12 meses até novembro, o índice de preços PCE avançou 2,4%, após alta de 2,3% em outubro. O aumento na taxa de inflação anual deveu-se em parte ao fato de as leituras baixas do ano passado terem sido excluídas do cálculo.

Excluindo os componentes voláteis de alimentos e energia, o PCE subiu 0,1%, após avanço não revisado de 0,3% em outubro. Nos 12 meses até novembro, o chamado núcleo da inflação aumentou 2,8%, após avançar pela mesma margem em outubro.

O Fed acompanha as medidas de preço do PCE para sua meta de inflação de 2%. Ele aumentou sua taxa de juros em 5,25 pontos percentuais entre março de 2022 e julho de 2023.

ENERGIAS RENOVÁVEIS

Petrobras e Itaipu unem esforços para estudar possíveis parcerias tecnológicas

Petrobras e a hidrelétrica binacional de Itaipu se uniram para estudar oportunidades de colaboração no desenvolvimento de tecnologias em áreas como energias renováveis, robótica e cibersegurança, informaram as companhias nesta sexta-feira (20).

Segundo a presidente da Petrobras, Magda Chambriard, o objetivo é "somar, e não repetir esforços" para desenvolver novos produtos no âmbito da descarbonização.

Os estudos vão unir esforços do parque tecnológico de Itaipu, composto por Itaipu Parquetec e CIBiogás, com o Cenpes, centro de pesquisa da Petrobras. O protocolo de intenções assinado nesta sexta, no Rio de Janeiro, tem duração de dois anos e pode ser prorrogado por até cinco, informaram as companhias.

Segundo Itaipu, o Parquetec e o CIBiogás promovem o desenvolvimento sustentável das cadeias de biogás, bio-

metano, hidrogênio de baixo carbono e combustível sintético para aviação (SAF, na sigla em inglês). Já o Cenpes é responsável pelos principais avanços tecnológicos da Petrobras, como a exploração do pré-sal, diesel renovável, entre outros.

"São duas das maiores empresas mundiais do setor de energia, dotadas de recursos

humanos, científicos e tecnológicos de ponta. A colaboração mútua das equipes certamente levará a inovações com impactos positivos na economia do Brasil e no meio ambiente", afirmou no encontro o diretor financeiro executivo de Itaipu e ex-diretor-geral da Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel), André Pepitone.



Segundo a presidente da Petrobras, Magda Chambriard, o objetivo é "somar, e não repetir esforços" para desenvolver novos produtos no âmbito da descarbonização

US\$ 23,75 BILHÕES

Queima de reservas do BC já impacta, percepção de risco de se investir no Brasil

Em meio ao descontrole do câmbio e a tentativa desenfreada do Banco Central (BC) de conter a alta do dólar, a percepção de risco em relação aos investimentos de estrangeiros no país acompanha o montante dispensado pela autarquia para aplacar o valor da moeda americana – e o nível da taxa de câmbio.

Desde a quinta-feira (12), o BC já vendeu mais de US\$ 23,75 bilhões em ofertas à vista e os chamados leilões de linha – com compromisso de recompra.

A cotação da moeda americana chegou a R\$ 6,30 na quinta-feira (19), em meio à tentativa do BC de conter o avanço da moeda e à inércia do governo de demonstrar qualquer compromisso novo em torno do descontrole fiscal.

Em meio à queima de dólares para conter o avanço do dólar, o Credit Default Swap (CDS) avançou de 163 em 11 de dezembro para 218 pontos nesta sexta-feira (20), alertando para a percepção de risco prejudicada

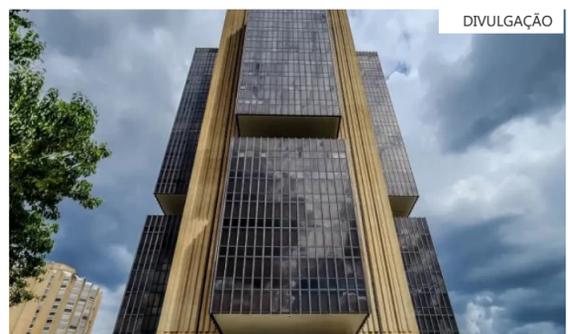
pela ausência de sinalizações do governo em torno da melhora das contas públicas e o esvaziamento do já minguado pacote fiscal.

O CDS é um índice financeiro utilizado para proteger investidores contra o risco de calote em títulos de dívida. Na prática, ele funciona como um seguro: quem compra um CDS paga um prêmio para ter o direito de receber uma compensação caso o emissor da dívida, como

um governo, deixe de cumprir suas obrigações.

A alta nos preços dos CDS reflete a percepção de aumento do risco de calote do país, enquanto quedas indicam uma melhora na confiança dos investidores.

O indicador é amplamente utilizado como um termômetro de risco nos mercados internacionais e afeta o custo de financiamento de países e empresas.



Credit Default Swap (CDS) avançou de 163 em 11 de dezembro para 218 pontos nesta sexta-feira

Brasil

Tempestade deixa 660 mil casas sem luz na região metropolitana de SP

DIVULGAÇÃO

Bombeiros registraram 97 árvores caídas

A série de chuvas que atingiu a região metropolitana de São Paulo na tarde desta sexta-feira (20) deixou 660 mil clientes da concessionária Enel sem luz. A empresa havia comunicado plantão especial ontem, quando a Defesa Civil estadual emitiu alerta para mau tempo em todo o estado para essa sexta e sábado.

A cidade de Pirapora do Bom Jesus tem cerca de 35% das residências sem luz por volta das 18h. Mauá e Itapeverica da Serra tiveram cerca de 27% atingidos, enquanto Osasco tem 20%, ou cerca de 70 mil domicílios, sem abastecimento.

A capital teve 425 mil clientes, de um total de 5 milhões e meio, atingidos, além de registro de trânsito recorde, com mais de 600 km de engarrafamentos.

A Enel informou que as pancadas de chuvas acompanhadas por ventos que atingiram a área de concessão impactaram o fornecimento de energia para alguns clientes das regiões Leste e Norte, principalmente. "Acionamos antecipadamente o plano de operação, com mobilização adicional das equipes em campo que seguem trabalhando para restabelecer a energia o mais brevemente possível para os clientes que tiveram o serviço afetado", disse a empresa.

As fortes chuvas ocasionaram diversos registros de alagamento, dos quais 9



O corpo de bombeiros estadual registrou 97 chamados para quedas de árvores na região metropolitana

pontos permaneciam intransitáveis no começo da noite. Oito rios, nas zonas norte e leste da capital, têm registro de extravasamento, enquanto outros três estão em estado de alerta.

Na estação meteorológica de Santana, na zona norte da cidade, houve registro de ventos de mais de 80 km/h. A Defesa Civil também chamou a atenção para o impacto nas regiões de São Carlos e Campinas,

sem detalhar as ocorrências. Não houve registro de desaparecidos ou mortos até o momento.

O corpo de bombeiros estadual registrou 97 chamados para quedas de árvores na região metropolitana.

O Aeroporto de Congonhas informou que três voos foram desviados para outros aeroportos por conta do mau tempo, mas que continua operando normalmente.

Litoral paulista

O litoral norte também foi afetado pelas chuvas. Segundo a Defesa Civil estadual, a frente fria deve causar mais impactos hoje. "Para as próximas horas, a frente fria continuará se deslocando pelo Estado de São Paulo e provocando pancadas de chuva forte, seguidas por raios e vento na região de São Sebastião-SP".

As chuvas devem ter

acumulados de 65 mm nas próximas 24h e com rajadas que ficarão em aproximadamente 75 km/h.

Conforme os dados da estação meteorológica do Centro Nacional de Monitoramento e Alerta de Desastres Naturais (Cemaden) em São Sebastião, entre 12h e 14h foram observadas rajadas de vento de 20 km/h e chuva acumulada de 18,5 mm.

A prefeitura informou que os alagamentos levaram ao fechamento de unidades de saúde nos bairros Pontal da Cruz, Boiçucanga 1 e 2, Cambury 1 e 2, Barra do Sahy e Juquehy 1 e 2. "A cidade recebeu investimentos de reconstrução após chuvas históricas em janeiro de 2023, quando 65 pessoas morreram no litoral norte após fortes tempestades", informa a prefeitura.

FIM DE ANO

Mais de 28 mil agentes de segurança vão trabalhar no réveillon no RJ

No réveillon do estado do Rio, mais de 28 mil agentes vão atuar para garantir a segurança de cariocas e turistas. Serão utilizados 15 drones, entre eles equipamentos com tecnologia de reconhecimento facial. Apenas a Polícia Militar (PM) vai atuar com 23 mil policiais em todo o estado.

No principal réveillon do país, na Praia de Copacabana, onde mais de 2 milhões de pessoas são esperadas, 3,3 mil PMs vão atuar no esquema de segurança. Haverá 17 pontos de revista com reconhecimento facial e detector de metal. Também será proibida a entrada de garrafas de vidro. A PM terá 78 torres de observação, 18 a mais que no ano passado, para contemplar o terceiro palco que será montado no Leme.

A Polícia Militar também terá dois drones de monitoramento com imagens transmitidas em tempo real e dois veículos de apoio para monitoramento com acesso às imagens das câmeras de monitoramento da região e dos drones que serão transmitidas para o Centro Integrado

de Comando e Controle (CICC) e para o Carro Comando Móvel. Em Copacabana, haverá 19 pontos de bloqueio com o emprego de 810 policiais.

A Polícia Civil informou que atuará com 3.650 agentes em todo o estado. A corporação vai intensificar a fiscalização da montagem dos locais de queima de fogos, incluindo as balsas que serão utilizadas para guarda de material explosivo. Haverá reforço do esquadrão antibombas para fiscalização preventiva e apreensão de artefatos pirotécnicos não autorizados.

O Corpo de Bombeiros vai atuar com 1,5 mil militares no estado. Serão empregadas 360 viaturas de salvamento, combate a incêndio, ambulâncias, motocicletas, entre outras. Os bombeiros também vão utilizar 250 embarcações e três aeronaves.

Apenas em Copacabana, serão empregados 168 bombeiros, incluindo 77 guarda-vidas. Pela primeira vez, médicos vão tripular motos aquáticas para um atendimento mais rápido durante a virada em Copacabana e na Barra da Tijuca.



Na Praia de Copacabana, 3,3 mil PMs vão atuar no esquema de segurança

OPERAÇÃO DA POLÍCIA FEDERAL

PF faz buscas e apreensões em investigação sobre venda de sentenças em MT

A Polícia Federal deflagrou na manhã desta sexta-feira (20) uma operação sobre esquema de venda de sentenças na Justiça em Mato Grosso.

Segundo apuração, os agentes foram às ruas cumprir mandados de busca e apreensão em endereços ligados a um desembargador, investigado no caso.

Ação foi autorizada pelo ministro Cristiano Zanin, do Supremo Tribunal Federal (STF).

Até a última atualização desta reportagem, a PF não havia divulgado oficialmente quem são os alvos.

Venda de sentenças em MT

Em agosto, os desembargadores Sebastião de Moraes Filho e João Ferreira Filho foram afastados das funções no Tribunal de Justiça do Estado de Mato Grosso (TJMT), por suspeita de envolvimento em vendas de decisões judiciais.

Em 26 de novembro, a PF cumpriu mandados de busca e apreensão nas casas dos dois desembargadores, durante a Operação Sisames, em Cuiabá.

A PF também prendeu o lobista Andreson Gonçalves, apontado como intermediário das vendas.

Segundo a polícia, a operação investiga os crimes de organização criminosa, corrupção, exploração de prestígio e vazamento de informações sigilosas.

Desde então, os dois magistrados estão sendo monitorados por torzeleira eletrônica, informou a PF. Eles também tiveram os passaportes apreendidos, além

de bloqueio de bens e valores.

Em nota, o Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT) informou que está ciente do caso e se colocou à disposição para o fornecimento de informações necessárias ao andamento das investigações.

Investigações

As investigações começaram quando o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) descobriu que ambos os desembargadores mantinham uma amizade com o advogado Roberto Zampieri, morto em dezembro do ano passado, e recebiam vantagens financeiras para julgarem recursos conforme os interesses do advogado.

O grupo pedia dinheiro para beneficiar partes de processos judiciais ilegalmente. Em seguida, emitia decisões favoráveis a esses "clientes", ainda conforme investigações.

A Polícia Federal também investiga negociações ligadas ao vazamento de informações sigilosas, incluindo detalhes de operações policiais.



Em agosto, desembargadores foram afastados das funções no TJMT

Mundo

Cidadania italiana mais cara: o impacto e mudanças com a nova lei

Medida aprovada no parlamento da Itália estabelece taxa de 600 euros por pessoa para conseguir documento, muito visado por brasileiros

A partir de janeiro, quem quiser iniciar o processo para obter a cidadania italiana por laços familiares (jus sanguinis) terá que pagar mais pelo documento. O parlamento italiano aprovou nesta semana uma nova lei que estabelece uma taxa de 600 euros por pessoa (quase 3.800 reais pela cotação atual) para garantir o direito. Antes da aprovação no legislativo em Roma, a taxa era de 545 euros (quase 3.500 reais), mas por família.

O Brasil abriga uma das maiores comunidades de descendentes de italiano do mundo e o aumento pode trazer obstáculos financeiros consideráveis a quem está em busca do chamado "sonho italiano". Dados divulgados pela embaixada da Itália mostram que cerca de 30 milhões de brasileiros são ítalo-descendentes e, teoricamente, poderiam exigir a cidadania.

Matheus Reis, CEO da io.gringo, empresa que viabiliza processos de cidadania italiana, destaca que, com o encarecimento, a obtenção do documento passa a ser percebida de uma outra forma entre as prioridades financeiras de uma família que busca esse direito. "A cidadania



a Itália enfrenta um déficit orçamentário devido a uma pirâmide etária invertida, ou seja, há um número maior de idosos do que jovens no país

era muito vista como um item importante para a família, mas não um item que impactava o orçamento familiar. Agora, a gente vê que isso se torna um item de planejamento familiar", ressalta o empresário. "Para famílias de 10 pessoas, por

exemplo, o que é comum no caso de cidadania italiana, estamos falando de um aumento de 42 mil reais", completa.

A cobrança anterior considerava o processo coletivo e, agora, o valor se baseia na obtenção individual do

documento, mesmo que a família entre coletivamente com o processo. Além disso, foram aprovadas taxas adicionais: até 600 euros para processos administrativos realizados diretamente na Itália e 300 euros para a emissão de certidões histó-

ricas com mais de 100 anos pelas chamadas comunas italianas, unidades administrativas locais, parecidas com municípios.

Apesar do encarecimento, Matheus Reis acredita que a Itália busca atrair imigrantes qualificados. "Eles

veem muito valor na mão de obra brasileira. Não foi uma tentativa de mudança de direito, foi uma forma de encarecimento. Eles estão interessados na população economicamente ativa qualificada do nosso país e eles veem muito potencial nisso."

Governada pela primeira-ministra Giorgia Meloni, da ultradireita, a Itália enfrenta um déficit orçamentário devido a uma pirâmide etária invertida, ou seja, há um número maior de idosos do que jovens no país. Esse cenário resulta em uma população economicamente ativa menor, que não consegue suportar os gastos públicos necessários para manter os benefícios sociais robustos que a Itália oferece, como aposentadorias e assistência em saúde. Ao mesmo tempo, isso leva o governo a buscar novas formas de arrecadação, como o aumento da taxa para a cidadania italiana, em uma tentativa de aproveitar o interesse de imigrantes, especialmente os brasileiros.

Mesmo com os custos mais altos, Matheus ressalta que a nova lei não altera o direito à cidadania, mas gera urgência para iniciar o processo: "Não é o momento para a população descendente de italianos se desesperar. O direito deles ainda está garantido. Então, é o momento, na verdade, de entender que existe, sim, uma pressa para reconhecer a cidadania". Ele, inclusive, faz uma ressalva para quem já está no processo: "Quem já entrou não pode ter o seu direito reavaliado, porque a lei não retroage", finaliza.

ONU

Retorno de refugiados em grande escala pode sobrecarregar Síria

Após a derrubada de Bashar al-Assad, o retorno em larga escala de refugiados para a Síria pode sobrecarregar o país e até mesmo alimentar futuros conflitos, explicou a chefe da agência de migração da ONU, Amy Pope, nesta sexta-feira (20). A agência de refugiados estima que um milhão de pessoas deve retornar à Síria nos primeiros seis meses de 2025.

Enquanto isso, alguns países europeus já congelaram os pedidos de asilo para os sírios.

"Acreditamos que o retorno de milhões de pessoas criaria conflitos em uma sociedade já frágil", pontuou Pope, diretora-geral da Organização Internacional para as Migrações, em uma coletiva de imprensa em Genebra, após uma viagem à Síria.

A diretora ainda acrescentou: "Não estamos promovendo retornos em grande escala. As comunidades, francamente, não estão prontas para absorver as pessoas que estão deslocadas", afirmou ela, pedindo apoio dos doadores para estabilizar e reconstruir o país.

Pope também informou que

estava pedindo aos governos que "desacelerem os planos de mandar as pessoas de volta".

Segundo ela, algumas comunidades ainda têm a possibilidade de escapar das incertezas sobre a vida após a chegada das novas autoridades, lideradas pelo grupo Hayat Tahrir al-Sham, que já teve ligações com a Al-Qaeda.

"Ouvimos falar de comunidades, por exemplo, a cristã, que ainda não viajou, mas está muito preocupada com os próximos meses e queria ter certeza de que não se tornariam alvo de

ataques", respondeu Pope.

Em 8 de dezembro, os rebeldes sírios assumiram o controle de Damasco, forçando Bashar al-Assad a fugir após mais de 13 anos de guerra civil.

A chegada na capital pôs fim ao governo de décadas da família Assad.

Nações como os Estados Unidos, outras potências ocidentais e muitos sírios celebraram a queda do regime, mas ainda não se sabe se a atual liderança do HTS irá impor um governo islâmico rigoroso ou demonstrará flexibilidade.



Sírios que vivem na Turquia iniciam retorno ao país de origem

60 A 80 FERIDOS

Atropelamento em mercado de Natal na Alemanha é chamado de ataque por socorristas

O atropelamento em um mercado de Natal na Alemanha foi um "ataque", conforme os serviços de emergência locais. Um carro atropelou dezenas de pessoas no evento na cidade alemã Magdeburgo nesta sexta-feira (20).

Os serviços locais de incêndio e emergência disseram anteriormente que cerca de 60 a 80 pessoas ficaram feridas. Uma pessoa morreu, segundo a emissora pública local MDR que citou a polícia.

Um vídeo postado nas redes sociais mostra pessoas deitadas no chão, aparentemente recebendo atendimento, após o atropelamento.

A polícia local informou que "extensas operações policiais estão ocorrendo" e que o mercado foi fechado.

Muitos policiais e equipes de emergência estão no local, e o responsável pelo mercado havia dito às pessoas para deixarem o centro da cidade, pontuou a MDR.

O mercado de Natal está programado para ficar aberto de 22 de novembro a 29 de dezembro, segundo o site oficial. Ele tem cerca de 140 barracas, bem como uma pista de patinação no gelo, uma roda gigante e uma área de recreação infantil.

Magdeburg é a capital do estado da Saxônia-Anhalt e tem uma população de cerca de 240 mil pessoas. O governador Reiner Haseloff está a caminho do local.



Várias pessoas ficam feridas após acidente de carro em mercado de Natal na Alemanha



Maza Lopes

Maza Said Lopes

mazalopes@aol.com

@mazalopes



MEDXXXVNL



Gabriel, Mateus, Isabela, Cilene e Márcio Andrade



Gisele e Ruitez Rezende



Zaira e Fernando Chiodini, Walmir e Sonia Caldas



Isabela Abud e Lorenzo Rezende



Margareth e Ronaldo Lobato



Waleska e Fabico Sevilha

Essa foi a festa de formatura da 35ª turma do curso de medicina da Universidade Nilton Lins, que aconteceu numa segunda-feira, no Diamond Center...estava deslumbrante, tinha identidade visual, pórticos com cortinas de cristais, lounges, com iluminação, instagramáveis, por todo o salão de festa, para as fotos, muitas flores, tudo lindo, o projeto foi da Marina Teixeira. O jantar muito bem servido, quentinho. A dancinha que os formandos se propõem a apresentar é muito bacana, imaginem o tempo para o ensaio?! Teve show do Eric Land e dos Bumbás. O cerimonial foi da empresa forte, Lena Souza Lima. Acantando ao convite lisonjeador de Cilene e Marcio Andrade - formou a filha Isabela -, presenciei a felicidade, o engajamento de todos os envolvidos, é comovente! Amei!



Cilene Andrade, Luiza Nicolau, Isabela Andrade e Jeanne Nicolau



Felipe Corombarolli e Micaela Rezende



Catharine Menezes, Sidney e Cahina Camacho



Uriel Assayag



Mário Thiago e Flavia Carvalho, Fernando e Juci Bandeira



Marcia, Ricardo, Renata e Rachel Nicolau, Luiz Higino Sousa



Luis Alberto e Luiza Nicolau



Laura e Frank Frota



Iuri Gonçalves e Luiza Nicolau



Graça e César Bandeira



Pedro Braga, Mª Fernanda Barroco, Julianne Nicolau e Ivan Furtado



Marcela Zumaeta e Allan Bastos



Fernanda Bandeira e Sarah Queiroz



Emanuelle e Leandro Caxias



Paula, Ranieri e Laís Alfaia

Cultura

Eventos celebram o Natal, a arte e a cultura neste fim de semana, em Manaus

Atrações de 'O Mundo Encantado do Natal' seguem gratuitamente até 23 de dezembro

O Agendão Cultural deste fim de semana (de 20 a 22/12), está repleto de eventos que celebram o natal, a arte e a cultura com ações promovidas pelo Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa. A programação inclui de espetáculos natalinos a shows musicais, com experiências únicas que celebram a tradição e a magia do Natal.

No último fim de semana da programação do 'O Mundo Encantado do Natal', artistas locais irão se apresentar, gratuitamente e, em diversos espaços culturais, com a programação se estendendo até a segunda-feira (23/12).

No Teatro Amazonas, o musical natalino 'Pedro e Paula' encanta o público com uma grande celebração da amizade, imaginação e do espírito natalino. Nesta sexta-feira (20/12), a apresentação começa às 19h, enquanto no sábado (21/12) haverá duas sessões, uma às 16h e outra às 19h. Já no domingo (22/12), será realizada uma única sessão, às 19h. Com entrada gratuita mediante agendamento online pelo Portal da Cultura (cultura.am.gov.br), o musical tem classificação livre.

Dentro da programação natalina, a Biblioteca Pública do Amazonas, rua Barroso, Centro, promove no sábado (21/12), uma manhã de atividades com contação de histórias natalinas, natal literário "Conheça a Biblioteca", com visitas guiadas pela Biblioteca. Das 9h às 15h, a programação é gratuita e a classificação livre.

Programação do Largo

No Largo de São Sebastião,



A cantata cênica "Carmina Burana" segue em cartaz até domingo (14/04) no Teatro Amazonas

de sexta-feira (20/12) a domingo (22/12) uma programação especial é apresentada para levar cultura e entretenimento ao público que visita à decoração de Natal do local. A entrada é gratuita.

Nesta sexta-feira (20/12), a programação tem início às 18h, com a animação do espetáculo de teatro "O Show do Natal", uma apresentação musical que integra cantigas de roda e músicas clássicas natalinas voltadas para todas as idades. E encerra com o Coral Bom Pastor, seguido pelo show "Especial de Natal 2024 - Nasceu em Belém", de 19h30 às 21h.

No sábado (21/12), das 18h às 21h, as apresentações abrem com o 'Concerto de Natal' com o Tenor Miquêias William e Orquestra Passione. Logo após, uma apresentação do Coral Apolo promete ser uma experiência única, seguido pelo show musical "Amor de Natal em Família" com Coral Tubones encerrando a noite de 20h

às 21h.

E no domingo (22/12), às 17h, acontece o espetáculo de Natal "Lá vem o Teatro" do grupo Barquinho Infância da produtora Via Produções Culturais seguida pelo show musical especial "A Magia do Natal", com a cantora Raylla Araujo, a apresentação traz um repertório totalmente voltado para canções natalinas, de 20h às 21h.

Ainda no Largo, no domingo, às 18h, acontece mais uma edição da parada natalina "O Mundo Encantado do Natal", com início na rua Barroso. Fanfarras, personagens natalinos, artes integradas vão compor a parada natalina, trazendo a magia e o encantamento do Natal ao público.

Filmes

Nesta sexta-feira e no sábado (20 e 21/12), o Cine-teatro Guarany oferece uma programação especial com uma seleção de filmes clássicos de Natal. As exibições,

que começam diariamente às 16h, trazem filmes e animações dubladas, todas com temática natalina. As sessões são gratuitas e têm classificação livre.

O Cineteatro Guarany também receberá neste sábado (21/12), em duas sessões, a estreia do curta-metragem 'O Conto do Grand Café Tucumã'. Com entrada gratuita, as sessões ocorrem às 18h50 e 19h40. A obra traz uma narrativa que combina humor, suspense e romance, ambientada em uma cafeteria regional que celebra o encanto do cotidiano amazônico. Com entrada gratuita.

Espectáculos diversos

Na sexta-feira (20/12), das 19h às 19h50, o Teatro Gebes Medeiros, na avenida Eduardo Ribeiro, 937, Centro (antigo Ideal Clube), será palco de um espetáculo mágico, intitulado: "Natal no Palco Encantado", do grupo Dr. Criações. Com entrada gratuita e classificação livre.

No sábado (21/12), de 18h às 20h, o Parque Rio Negro (rua Beira Mar, São Raimundo), tem apresentações de teatro com o espetáculo circense com a Trupe do Boneco Luizinho, seguido pelo show musical com a Banda Tibum, além de atrações circenses e musicais com diversão garantida para toda a família.

No domingo (22/12), de 17h às 19h, o espetáculo de teatro "Natal Caboclo" abre a programação do Parque Rio Negro, que inclui ainda um show musical com Isabel Barros. O evento é gratuito e de classificação livre.

Também no domingo (22/12), às 19h, o Teatro Gebes Medeiros sediará o espetáculo de teatro, intitulado "Um Presente de Natal", da Cle Cle Eventos. O enredo fala da história de Lucas, um menino muito pobre que nunca teve um Natal. Com entrada gratuita e classificação livre.

Exposições em cartaz

A Galeria do Largo, rua

Costa Azevedo, Centro, segue com a exposição fotográfica "Régio Natalino - Mesa Contemporânea" em cartaz, o evento gastronômico reúne seis chefs e cozinheiros da cidade, em uma proposta que excede a tradicional ceia natalina.

O espaço também conta com a exposição "Kapêtawâ pukên: Huni Kuins Atravesando Mundos", que integra a 13ª Mostra 3M de Arte, idealizada pela Elo3. A mostra possui visitação até 26 de fevereiro de 2025. A galeria fica aberta de quarta-feira a domingo, das 15h às 20h. Entrada gratuita.

Natal descentralizado

Na sexta-feira (20/12), às 18h, o Grupo Vocal dos Corpos Artísticos irá se apresentar no Hospital Platão Araújo, localizado na Avenida Autaz Mirim, S/N - Jorge Teixeira. O grupo está se apresentando em diversos lugares de Manaus, como igrejas, escolas e hospitais, cantando tradicionais canções natalinas. A programação integra a ação do Circuito Natalino do Governo do Amazonas, realizada por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa. Com entrada gratuita.

Neste sábado (21/12), às 18h, o Circuito Natalino com os Corpos Artísticos do Amazonas apresenta "Canções Natalinas e Gloria", de Antonio Vivaldi, com o Grupo Vocal dos Corpos Artísticos na Catedral Metropolitana de Manaus. Com classificação livre e entrada gratuita.

Neste sábado (21/12), às 18h, acontece mais uma ação com a apresentação Natalina com o Madrigal do Amazonas no Shopping Cidade Leste, situado na Avenida Autaz Mirim, 282, bairro Tancredo Neves.

A programação completa dos espaços culturais é divulgada no hotsite exclusivo do "O Mundo Encantado do Natal", disponível no Portal da Cultura (cultura.am.gov.br) e nas redes sociais @culturadoam.

A LISTA DE INDICADOS SAI DIA 17 DE JANEIRO

New York Times prevê "Ainda Estou Aqui" indicado a melhor filme no Oscar



Walter Salles, Fernanda Torres e Selton Mello na exibição de "Ainda Estou Aqui" no Festival de Veneza

Com a corrida pelo Oscar esquentando, as especulações sobre quais serão os filmes indicados crescem a cada dia. Na última quarta-feira, 18, o jornalista Kyle Buchanan, do New York Times, mencionou, em sua coluna sobre a premiação, que Ainda Estou Aqui, filme de Walter Salles pré-indicado na categoria de Melhor Filme Internacional, pode figurar entre os indicados ao principal prêmio da noite, Melhor Filme.

Embora admita que a indicação não é certa, uma vez que o filme enfrenta grande disputa, Buchanan não descarta que Ainda

Estou Aqui e outros filmes internacionais, como o iraniano A Semente do Fruto Sagrado, repitam o feito de Parasita em 2020 e sejam indicados em duas categorias.

Além destes dois longas, o jornalista aposta também nas indicações "certeiras" de Anora, de Sean Baker, O Brutalista, de Brady Corbet, Conclave, de Edward Berger, Duna: Parte Dois, de Denis Villeneuve, e Emilia Pérez, de Jacques Audiard. Sing Sing, estrelado por Colman Domingo, o musical Wicked e A Verdadeira Dor também estão entre os

palpites de Buchanan.

Por fim, Buchanan acredita ainda que animações como Robô Selvagem e Divertida Mente 2 também podem acabar indicados a Melhor Filme - embora a Academia de Artes e Ciências Cinematográficas tenda a indicar os dois títulos apenas a Melhor Animação.

Vale pontuar que o texto de Buchanan é meramente especulativo, tomando como base as indicações ao Globo de Ouro, Independent Spirits Award e o Gotham Awards.

A lista final de indicados ao Oscar será divulgada em 17 de janeiro.

Esportes

Isack Hadjar assina com a RB e completa o grid da temporada 2025 da Fórmula 1

O franco-argelino Isack Hadjar completou a lista de pilotos para o próximo campeonato ao ser anunciado nesta sexta-feira

O grid da Fórmula 1 está completo para a temporada 2025. Na manhã desta sexta-feira, 20, a Racing Bulls anunciou Isack Hadjar como novo companheiro de Yuki Tsunoda após a ida de Liam Lawson para a Red Bull, sua equipe-irmã, em substituição a Sergio Pérez, que deixou a categoria mais importante do automobilismo mundial.

Vice-campeão da Fórmula 2 neste ano, sendo superado por Gabriel Bortoleto, Hadjar se torna o 19º piloto do programa júnior da Red Bull a ser promovido à F1. Ele segue os passos dos tetracampeões Max Verstappen e Sebastian Vettel e de Daniel Ricciardo, que venceu oito corridas na categoria.

"Estou muito animado para assumir meu novo papel na VCARB. Isso é enorme para mim, minha família e todas



Divulgação/Site F2

"Isso é enorme para mim, minha família e todas as pessoas que acreditaram em mim desde o começo", afirmou Hadjar

as pessoas que acreditaram em mim desde o começo. A jornada desde o kart, passando pelas categorias em monopostos, até agora estar na Fórmula 1 é o momento

peço pelo qual trabalhei durante toda a minha vida, é o sonho", disse Hadjar.

"Sinto que estou entrando em um universo totalmente novo, dirigindo um carro

de Fórmula 1 é o momento

AMAZONAS FC

Vice-artilheiro do Amazonas na Série B, Luan Silva fica no clube para temporada 2025



Divulgação

Luan Silva, atacante do Amazonas

O atacante Luan Silva permanecerá no elenco do Amazonas para a temporada 2025. O contrato do atleta com a Onça-pintada vai até o final da Série B de 2025.

No retorno da Segundona, ao lado de Serafim, ele tornou-se o principal jogador do clube na competição, terminando na vice-artilharia do time com cinco gols em 13 partidas.

Autor do gol do inédito título estadual no ano passado,

Luan Silva retornou ao Amazonas em julho, na segunda janela de transferências, após uma temporada no futebol da Macedônia, onde conquistou a Taça Macedônia, pelo GFK Tikves.

Luan irá para sua terceira temporada com a camisa do Amazonas. Contratado em 2023, o atacante acabou se destacando no estadual e contribuiu com a Onça-pintada também na conquista do título

inédito da Série C do Campeonato Brasileiro.

No total, o atacante baiano de 32 anos tem 46 jogos com a camisa do Amazonas, 14 gols marcados e uma assistência.

O Amazonas volta a campo em janeiro, no dia 26, para encarar o Sete, pela primeira rodada do Campeonato Amazonense 2025. Além do Estadual, a Onça também disputará as Copas do Brasil e Verde, e a Série B do Brasileiro.

FUTSAL FEMININO

Ginásio Renné Monteiro é palco do Campeonato Amazonense de Futsal Feminino Adulto

O Ginásio Renné Monteiro recebe neste domingo (22/12), a partir das 7h50, as disputas do Campeonato Amazonense de Futsal Feminino Adulto. Com apoio do Governo do Amazonas, a competição, além de revelar novos talentos para os times profissionais do estado, também serve de preparação para torneios nacionais.

"O Amazonas é um grande formador de jogadores e queremos que esses jovens estejam sempre no mais alto nível e sabemos que esses campeonatos estaduais são fundamentais para o desenvolvimento da modalidade", disse o secretário de Estado do Desporto e Lazer (Sedel), Jorge Oliveira.

As disputas que prometem agitar o final de semana acontecem entre os times: Divino E.C., Estrela do Norte,

Manaus FC, Amazonas e São Raimundo. A competição é organizada pela Federação Amazonense de Futebol de Salão (FAFs), tem entrada gratuita no Ginásio Renné Monteiro.

Futsal

No sábado (21/12), a bola também rola na Arena Amadeu Teixeira, a partir das 8h, com as finais do Campeonato Amazonense de Futsal Masculino Sub12- e Sub17.

Futebol

Já na Arena da Amazônia, acontecem no domingo (22/12), os jogos finais do Barezão da Imprensa 2024, a partir das 8h45. Buscando o 3º lugar, disputam Jornalismo Independente 3B e TV Câmara, e a finalíssima fica por conta do Futebol Relevante e a equipe da Difusora.

Agenda completa: Ginásio Renné Monteiro

Competição: Campeonato Amazonense Feminino de Futsal
Data e horário: Domingo (22/12), às 7h50
Entrada: Gratuita
Organização: FAFs

Arena Amadeu Teixeira

Competição: Campeonato Amazonense de Futsal Sub-12 e Sub-17 e Data e horário: Sábado (21/12), às 8h
Entrada: Ingressos
Organização: FAFs

Arena da Amazônia

Competição: Final do Barezão da Imprensa
Data e horário: Domingo (22/12), às 8h45
Entrada: Gratuita
Organização: Barezão da Imprensa



Divulgação

O torneio contará com a participação de cinco equipes, com os melhores classificados avançando para as fases eliminatórias



Fernando Coelho Jr. @fernandocoelhojr

FERNANDO COELHO JR.



Réveillon no rooftop

. O Hotel Casa dos Frades orquestrará um evento de réveillon na noite de 31 de dezembro.

. A festa irá acontecer no rooftop do local que é, sem dúvida, a vista mais linda para o Largo de São Sebastião e para o Teatro Amazonas.

. Além da visão extraordinária para o show pirotécnico dos fogos de artifícios, o evento incluirá jantar e até hospedagem. Informações pelo número 981138332.



Bruna e o vereador David Reis, durante o evento de diplomação dos candidatos eleitos nas eleições 2024, pelo TRE-AM

Atividades pedagógicas

. Braço pedagógico do Tribunal de Contas do Amazonas (TCE-AM, a Escola de Contas Públicas (ECP) encerrou 2024 com saldo bastante positivo.

. Com 93 atividades pedagógicas realizadas, incluindo cursos, seminários e demais eventos, a instituição somou 967,5 horas de atividades e certificou 6.965 participantes, atingindo uma taxa de certificação de 71,8%, reafirmando seu papel como centro de educação e formação técnica voltado ao aprimoramento da gestão pública.

. "Encerramos 2024 com resultados expressivos que reforçam nosso compromisso com a qualificação dos gestores públicos e o fortalecimento da gestão pública no Amazonas. Com a coordenação do conselheiro Júlio Pinheiro, já estamos planejando um próximo ano letivo ainda mais abrangente, com novas parcerias e inovações tecnológicas para ampliar nosso alcance e impacto social", afirmou a conselheira-presidente Yara Amazônia Lins, ao ressaltar o compromisso contínuo da ECP com a educação pública. Aplausos! O coordenador da ECP, conselheiro Júlio Pinheiro, anunciou planos para ampliar o alcance das capacitações usando inteligência artificial e ensino à distância, além de novas parcerias acadêmicas, incluindo um curso de mestrado em Economia em parceria com a Universidade Federal do Amazonas (Ufam).



O querido senador Omar Aziz contabilizando vitórias com aprovação de várias matérias importantes para o Amazonas, no Senado Federal. Aplausos!

Ação natalina

. A Prefeitura de Manaus, por meio do Fundo Manaus Solidária (FMS), promoveu, na quinta-feira, às 9h, ação natalina na comunidade Santa Maria, localizada no rio Negro, zona rural da capital.

. Durante a atividade foram entregues 300 cestas básicas e mais de 600 brinquedos para as crianças, proporcionando alegria e momentos especiais para todas as famílias contempladas com a ação.

. A programação contou com a presença do palhaço Lero-Lero, alegrando e arrancando muitas risadas do público presente. Além disso, a presença do Papai Noel, Mamãe Noel e Mickey Mouse, levando o encantamento e a magia do "Natal dos Sonhos" aos ribeirinhos. Entre as comunidades contempladas estão Bela Vista do Jaraqui, Araras, Tucumã, Terra Preta, Pagodão, Solimõeszinho, Chita e Mucura, todas elas localizadas no rio Negro. A iniciativa integra a programação do "Natal dos Sonhos - É tempo de sonhar, compartilhar e realizar", reforçando o compromisso de levar o espírito natalino para todas as zonas da cidade de Manaus.



As irmãs Giselle Neves e Jussara Rodrigues no coquetel de inauguração da MR Peças, que movimentou os segmentos veiculares e marítimos da cidade, no meio da semana



Adlenez Moreno em noite de festa da cena social de Manaus

Central do Empreendedor

. A primeira Central do Empreendedor do Brasil acaba de completar, um ano de funcionamento nas dependências do shopping Phelippe Daou, bairro Cidade de Deus, zona Norte da capital.

. O espaço, administrado pela Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal do Trabalho, Empreendedorismo e Inovação (Semtepi), já recebeu mais de 5,3 mil pessoas, que participaram de cursos, workshops, palestras e processos seletivos.

. Desde a inauguração do espaço, foram realizados mais de 160 agendamentos, cerca de 60 cursos, palestras e oficinas e o atendimento de 5.344 pessoas, além de mais de 160 parcerias com empresas da iniciativa privada. O local é gratuito e conta com um coworking público com 23 estações de trabalho e salas de reuniões com oito lugares, televisão, pontos de energia, acesso Wi-Fi, mesas e cadeiras que podem ser utilizados mediante agendamento no link <https://minhaagendavirtual.com.br/centraldoempreendedor>. Além disso, a Central do Empreendedor abriga a 1ª Casa do Trabalhador de Manaus, que oferece serviços como vagas de emprego intermediadas pelo Sine Manaus, atendimento psicológico, assistência social e aulas de qualificação profissional. Boa!



O DJ Warlly, começando a fazer sucesso com seu set list cheio de charme, nas pistas e eventos da cidade

Objeto de desejo



. Os sensacionais perfumes Louis Vuitton, que já faziam sucesso há algum tempo na Europa e Estados Unidos, acabam de chegar no Brasil.

. As maravilhas olfativas são exclusividades na Loja da LV no Shopping Cidade Jardim, em São Paulo. Ótima opção para o Natal, inclusive. Fica a dica.

CLASSIFICADOS

LIGUE E ANUNCIE: vanguardadonorte.com.br
 (92) 99104-8488 / (92) 99104-8484



O Hospital Nilton Lins fará parte do maior plano de saúde e odonto da América Latina

Conheça

Onde há vida,
 



Centro de Formação Profissional de Comunicação
CFPC

Nossa Essência

Qualificar para profissionalizar por meio da formação técnica em comunicação, tecnologia, marketing, gestão de projetos educacionais e de sustentabilidade, contribuindo para a qualificação de profissionais comprometidos com o desenvolvimento da Amazônia.

Credenciamento/ Autorização

Escola devidamente autorizada pelo Conselho Estadual de Educação do Amazonas conforme resolução n. 115/2023-CEE/AM e registro no INEP/MEC., devidamente cadastrada no SISTEC/MEC. [Diploma com validade em todo território nacional]

Identidade Corporativa

Educação, Comunicação e Projetos



GARANTA JA SUA RENDA EXTRA, E REALIZE SEU CADASTRO CONOSCO!!!

VENDEMOS APARELHOS DAS MARCAS: XIAOMI, IPHONE E SAMSUNG!!! PREÇOS NO VAREJO E ATACADO. ATENDEMOS TODOS OS MUNICIPIOS DO AMAZONAS, PARÁ E RORAIMA!

CELULARES NO PRECINHO!!!

☎ (92) 99344-2918
 ☎ (92) 98282-8963



BIG NUTRI SUPLEMENTOS

AMAZONAS SHOPPING, 1º PISO, LOJA 327 | AV. GOV. JOSÉ LINDOSO, 570

☎ (92) 99526-2774 | (92) 99526-2778



Centro de Formação Profissional de Comunicação
CFPC

MATRÍCULAS ABERTAS

Curso Técnico em Rádio e Televisão

Mensalidade A partir de **R\$ 270,00**

Duração: 1 ano
 Certificação: Diploma
 Estágio: Supervisionado
 Turmas: Manhã, Tarde, Noite

Registro Profissional

cfpc-am.com.br



Endereço: Rua Luiz Antony, 878 - Centro
 E-mail: atendimento@cfpc-am.com.br
 Celular/Whatsapp: +55 (92) 98576 - 8787

ANUNCIE
 DIVULGUE SEU PRODUTO, EVENTO, EMPRESA, SERVIÇO, MARCA OU ESCRITÓRIO



ANUNCIE
 DIVULGUE SEU PRODUTO, EVENTO, EMPRESA, SERVIÇO, MARCA OU ESCRITÓRIO



ANUNCIE
 DIVULGUE SEU PRODUTO, EVENTO, EMPRESA, SERVIÇO, MARCA OU ESCRITÓRIO



cfpc-am.com.br




Centro de Formação Profissional de Comunicação
CFPC

Educação Profissional

Curso Técnico em Rádio e Televisão

Turmas Manhã, Tarde e Noite

Matrículas Abertas

Faça sua Matrícula!
 +55 (92) 98576-8787

Registro Profissional | Estágio Supervisionado | www.cfpc-am.com.br | atendimento@cfpc-am.com.br



Sony Corsi
 Consultor de Planos de saúde
 Fale comigo (92) 985052260



Drogaria Pantanal

DISK ENTREGA (92)99527-3103

@drogariapantanal
 Rua Sagre, nº286 - Compensa 2



Rosi Cabeleira
 Desde 1998
 Estética Capilar e Corporal
 Manicure e Pedicure e Tratamento dos pés
 Centaórea (92) 98197 1373
 (92) 98411 7073
 Rua Benito Corrêa, 55, Petrópolis

Para mais notícias e entretenimento

ACESSE VANGUARDADONORTE.COM.BR

