



Mercosul e União Europeia anunciam acordo histórico de livre comércio

Desde 1999, Mercosul e União Europeia (UE) trabalham na construção de um acordo de livre comércio entre os dois blocos

ECONOMIA 9

SAÚDE E MOVIMENTO COM DR. AMARAL

A Importância do Sono para a Saúde de Crianças e Adultos

SAÚDE E MOVIMENTO 7

COMBATE A INCÊNDIOS

Wilson Lima realiza formatura de 200 novos soldados do Corpo de Bombeiros

CIDADES 4



DIVULGAÇÃO

FIM DE SEMANA

Programação natalina, música e arte são os destaques do Agendão Cultural

CULTURA 13



DAVID MARTINS/DIVULGAÇÃO

FÓRMULA 1

Cinco momentos memoráveis de uma temporada como nenhuma outra



DIVULGAÇÃO

ESPORTES 14

OPERAÇÃO ALVO CERTO

PC-AM prende 28 indivíduos por crimes como homicídio, tráfico de drogas, roubo e organização criminosa

As prisões foram realizadas em Manaus e outros quatro estados

POLÍCIA 5

SÍRIA

Avanço rebelde obriga centenas de pessoas a deixarem cidade de Homs



DIVULGAÇÃO

MUNDO 11

Gastronomia & Turismo

Cidade do Cabo é deliciosa porta de entrada para sabores e vinhos sul-africanos

Fotos: Reprodução

Tour pela culinária local inclui parada em restaurantes tradicionais e visita a vinícolas dos arredores, que nos recebem em fazendas com o melhor do vinho e da hospitalidade

A Cidade do Cabo pode ser definida como uma capital onde os sabores são resultados de uma potente reunião de culturas e povos. É um destino que mistura ricamente sotaques e ingredientes, onde o tradicional e o contemporâneo se encontram à mesa, tudo regado a muito vinho – e dos bons.

Nesta viagem percorri alguns dos marcos históricos e cartões-postais mais especiais da cidade, como a inigualável Table Mountain, a sedutora praia de Camps Bay, o interessante museu Zeitz Moca e o imperdível porto V&A.

Mas não deixei de lado as descobertas gastronômicas: além de restaurantes e bares requintados, com o melhor da gastronomia contemporânea da África do Sul, me delieci em endereços mais tradicionais, daqueles que exaltam a cultura local e nos dão um gostinho de acolhimento.

Os vinhos não ficaram de fora, já que regiões produtoras pelas redondezas estão entre as mais interessantes do mundo. Degustações, cozinhas “do campo à mesa” e acomodações com cara de fazenda fazem parte do pacote.

Em busca dos sabores tradicionais

Especiarias como pimenta e cominho e o uso do fogo são alguns dos ingredientes e técnicas presentes entre uma garfada e outra, em que refletem as muitas fusões que o país incorporou.

Logo, sair às ruas da Cidade do Cabo atrás de pratos tradicionais é uma jornada saborosa, melhor ainda quando feita junto da equipe do Belmond Mount Nelson, eleito o Melhor Hotel da África em 2024 e que possui um programa culinário que transcende as suas portas. Uma kombi rosa do hotel



Cidade do Cabo, na África do Sul

nos leva a uma excursão culinária pela cidade com o propósito de entendermos melhor sua comida.

“A comida da Cidade do Cabo pode ser definida como eclética. É um pouco disso, um pouco daquilo e um pouco de amor no meio. É uma mistura completa. Por isso temos essa incrível e vibrante cozinha”, conta Anita Hermanus, minha guia durante o passeio.

Uma das primeiras paradas foi no bairro de Bo-Kaap, tida como a mais antiga área residencial da África do Sul. Por aqui, temos uma introdução do que compõe a culinária local, inclusive entrando na casa de moradores.

É o caso do projeto Cooking With Love, de Faldelah Tolker, que dá aulas de culinária para visitantes em sua casa. Ela me ensinou a fazer e a rechear samosas, especialidade indiana e paquistanesa. Com isso, Faldelah nos dá pitadas sobre o que é a cozinha “Cape Malay”, que mistura tradições africanas com as dos malaios e indonésios.

Assim, gengibre, erva-doce, anis-estrelado, tamarindo e açafrão dão vida e aroma a ensopados, assados e curries.

Para o almoço, vale a parada no Seven Colours Eatery, na região do porto de V&A. É aqui que Nolukhanyo Dube-Cele, a

dona do pedaço, põe à mesa comidas e bebidas autênticas da África do Sul. Ela evoca as reuniões familiares dos domingos, feitas geralmente após a igreja, com pratos da matriarca da família.

Aqui, experimentei um prato clássico do país, o Amagwinya, que é, resumidamente, um bolinho frito servido com geleia, queijo ou manteiga. Na casa, a receita chega com carne moída.

Para finalizar o giro gastronômico, nada melhor do que um cafezinho. Na Cidade do Cabo há um lugar inusitado: o Heaven Coffee Shop, que fica dentro de uma igreja de 1878. As mesinhas ficam tanto dentro da construção quanto na calçada e, segundo o dono Mondli Mahamba, o local é uma maneira das pessoas se conectarem por meio do café.

Ele me contou que foi aqui que buscou refúgio em tempos sombrios, quando chegou a morar nas ruas da cidade. A igreja virou acolhimento, o que, por sua vez, virou um negócio, já que começou a servir a café para pessoas da comunidade. O resto é história – e uma experiência fora do comum.

Roteiro por vinícolas sul-africanas

A África do Sul possui vinícolas e vinhos respeitados no mundo todo. O interessante é que dos 87.848 hectares de videiras do país, 55% correspondem a variedades brancas e 45% a variedades tintas. No cenário mundial, a África do Sul ocupa o sétimo lugar na produção geral de vinho, segundo dados da Wines of South Africa.

A Chenin Blanc é a uva-branca mais plantada, enquanto a Cabernet Sauvignon lidera entre as tintas. E algumas das melhores vinícolas estão nos arredores da Cidade do Cabo,

que formam uma rota do vinho fascinante.

Entre elas se destacam propriedades no distrito de Constantia, uma das mais conhecidas e próximas, e também nas cidades de Stellenbosch, Franschhoek e Paarl. A seguir, conheça duas vinícolas que valem a visita:

Klein Constantia

A Klein Constantia, no distrito de Constantia, a cerca de 40 minutos da Cidade do Cabo, é considerada a vinícola comercial mais antiga do Hemisfério Sul, com uma história que se desenvolve desde 1685. Atualmente, ela aparece no 41º lugar entre as 50 melhores vinícolas do mundo.

O cenário da propriedade também ajuda a suspirarmos, em que o passeio de carro pela vinícola é um bom começo. Alan Wickstrom, guia do local, conta que, em razão das condições climáticas, a Sauvignon Blanc é a casta mais plantada por aqui.

Os vinhedos atingem entre 70 e 343 metros

de altitude, e as encostas mais altas são as mais frias, graças ao número limitado de horas de sol e à brisa constante do oceano.

Na vinícola, fiz degustações, abertas ao público, e, dentre os destaques, experimentei um espumante de alto padrão, o Blanc de Blancs, 100% Chardonnay. As visitas ocorrem de maneira individual ou em grupo de até oito pessoas, com degustações que vão de 250 randes (R\$ 83) a 1.000 (R\$ 333), por pessoa.

Um bistrô também está à disposição, com menus de ingredientes sazonais e de origem local, onde a culinária sul-africana ganha influências europeias – tudo acompanhado dos vinhos da casa.

Babylonstoren

Imagine que a vinícola é apenas uma das partes de uma propriedade que abrange hotel, spa, restaurantes, fazenda de 200 hectares e jardim, tudo isso em meio ao verde do vale vitícola entre Paarl e Franschhoek. Assim é a Babylonstoren, muito fa-

mosa por sua gastronomia e hospitalidade, que leva acolhimento e o conceito do “campo à mesa” ao pé da letra.

A lista do que fazer aqui é enorme, mas destaco a visita a fazenda, programa ideal ao lado das crianças, com vinhas, oliveiras e plantações de chás; a excursão pelo jardim, um verdadeiro oásis com uma coleção de plantas da África do Sul e possibilidade de pegar goiaba direto do pé; e, claro, as degustações, que envolvem visita à adega e comidinhas que potencializam os vinhos. A entrada no local sai por 150 randes, cerca de R\$ 50, com gratuidade para menores de 18 anos.

Por falar nos vinhos, são 94 hectares de vinha, com 13 variedades de uvas – Pinot Noir e Chardonnay ficam mais ao alto, a 600 metros de altitude. Elas podem ser provadas também em um dos três restaurantes, Babel, Greenhouse e Old Bakery. Não importa a escolha: a colheita do dia sempre está à nossa disposição, com legumes e frutas diretamente da horta.

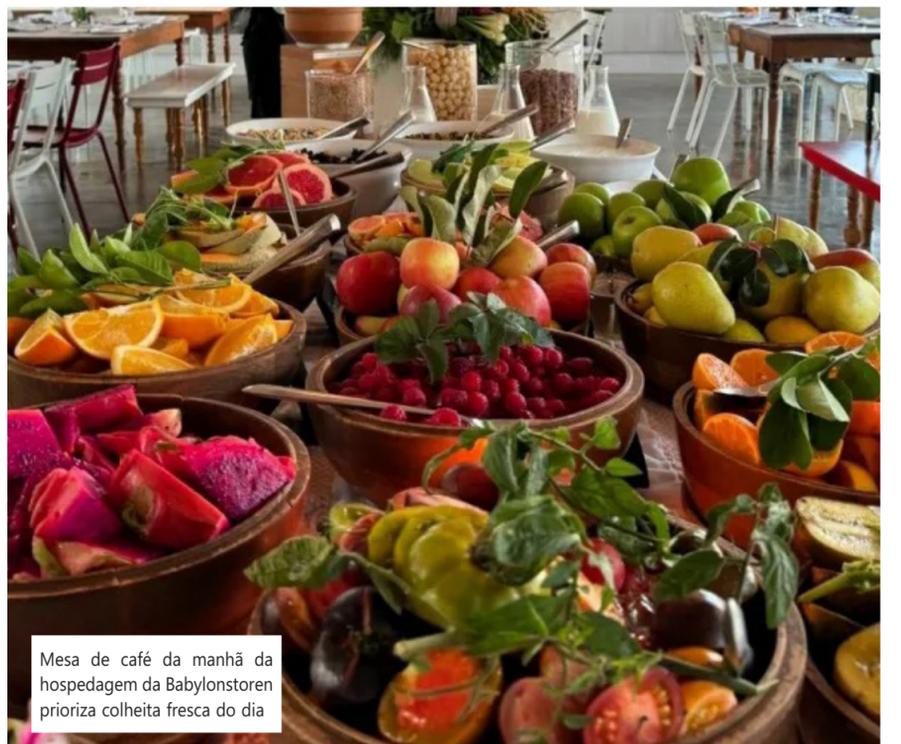
De manhã até a noite, as opções são uma primazia. Supervisionado pelo chef Schalk Vlok, o café da manhã é um dos mais lindos que já vi, com uma simplicidade que dá protagonismo às matérias-primas, sem muita intervenção. Aqui, menos é mais.

As surpresas não param por aí, já que o hotel é como uma casa de fazenda elevada a um requinte delicioso. As acomodações são dispostas em um casarão e em chalés rústicos, com abertura total aos jardins.

Minha experiência foi finalizada com um “wine safari”, em que, a bordo de um veículo adaptado, subi no vale e me deparei com um banquete no cair da tarde. Lá em cima, com vistas de tirar o fôlego para as colinas, celebrei a viagem à África do Sul com um espumante da região.



Amagwinya é um bolinho frito popular na África do Sul, servido com carne moída no restaurante Seven Colours Eatery



Mesa de café da manhã da hospedagem da Babylonstoren prioriza colheita fresca do dia

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

Volta de Trump criou condições para acordo Mercosul-UE

A pouco mais de um mês do retorno de Donald Trump à Casa Branca, a presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, e os presidentes dos países do Mercosul – entre eles Luiz Inácio Lula da Silva (PT), do Brasil; e Javier Milei, da Argentina – têm uma foto para chamar de sua.

A eleição do presidente norte-americano tem um peso relevante para o fim das negociações entre o bloco sul-americano e a União Europeia (UE), e o firmamento do acordo histórico de livre comércio entre os dois blocos.

Com a perspectiva de que os Estados Unidos implementem barreiras comerciais mais rígidas sob o

protecionismo trumpista, o acordo fortalece o Mercosul e a UE ao diversificar suas parcerias e reduzir a dependência de mercados tradicionais, como o norte-americano.

Na campanha eleitoral, ele prometeu uma tarifa de 60% sobre os produtos importados da China e uma tarifa de 10% a 20% sobre as importações de outros países – além de ter ameaçado países do Brics com alíquotas de 100%.

O firmamento do tratado também posiciona os países do bloco como fornecedores confiáveis de alimentos e commodities para a Europa, compensando possíveis dificuldades no acesso a outros mercados e vice-versa.

A abertura proporcionada pelo acordo estimula a modernização da economia do Mercosul, que ainda tem uma baixa integração com o comércio internacional.

Atualmente, o Brasil é uma das maiores economias do mundo, mas com uma das menores participações do comércio exterior em relação ao Produto Interno Bruto (PIB).

A despeito da resistência capitaneada pela agricultura francesa e seus portos-vozes, as perspectivas envolvem um impacto positivo no PIB brasileiro, com incremento de US\$ 9,3 bilhões até 2040, e um aumento nas exportações totais do bloco com ganho acumulado de

US\$ 11,6 bilhões no mesmo período, segundo dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea).

Os números indicam um ganho de US\$ 302,6 milhões na balança comercial brasileira.

Enquanto isso, Donald Trump dá seguimento às indicações de que a nova gestão será marcada pelo fortalecimento da indústria e a agricultura locais, e prevê a ampliação das alíquotas de exportação para parceiros comerciais importantes, com foco principal na China, mas que impactaria países como o Brasil, com quem tem uma corrente comercial de mais de US\$ 55 bilhões.

Depois da reunião do G20, as perspectivas em torno de um reali-

nhamento comercial global ficaram mais claras.

Com a guerra entre Rússia e Ucrânia, a perspectiva de um recrudescimento da belicosidade comercial entre Estados Unidos e China e um realinhamento das alianças globais protagonizado pelo regime de Vladimir Putin, a construção de novas alianças diplomáticas e alfandegárias – fora de cooperação, ambiental e caterva – faz-se mais premente do que nunca.

Lula esteve na foto, mas o acordo, cuja negociação foi iniciada em 1999, representa a integração entre dois blocos que, juntos, somam cerca de 780 milhões de pessoas e 25% do PIB global.



Cardenal Leonardo Steiner

Arcebispo de Manaus

Advento: a caminho

Acadaano celebramos Ad-vento! Com o Advento nos colocamos a caminho e a cada ano somos quase embriagados pela candura, fragilidade, de Deus em Belém. Nos colocamos a caminho, porque atraídos pela presença de Deus em nossa frágil humanidade. Nos colocamos a caminho, porque nos sentimos atraídos e, no percorrer dos nossos dias, com Ele que nos faz caminhantes. No anúncio dos anjos e o cintilar da Estrela, somos peregrinos de Belém como Maria e José, os pastores, os homens do Oriente. É Ele que nos concede passos, procura, encontros! Ele mesmo se fez caminho, peregrino em nossa terra!

Um caminhar vigilante, atento, livre que possa conduzir ao encontro especial: a Criança de Belém! Por isso, durante as próximas semanas, prepararemos cuidadosamente a casa do coração, para que seja ordenada e acolhedora. Estar na atenção enquanto caminhamos, significa preparar o coração, a família, a comu-

nidade. É a atitude da sentinela que, durante a noite, não se deixa tentar pelo cansaço e permanece acordada na expectativa da luz que há de vir. É com esta expectativa afetiva que nós queremos preparar-nos para acolher Jesus no Natal, daqui a poucas semanas (cf. Papa Francisco, 3/12/2023).

No Natal celebraremos a proximidade de Deus. Ele se aproximou de nós, porque nos ama. Da manjedoura veremos e ouviremos: estou contigo. Sei aquilo que tu vives, experimentei-o naquela manjedoura. Conheço as tuas misérias e a tua história. Nasci para te dizer que estou, e sempre estarei, próximo de ti. A primeira mensagem de Deus menino na manjedoura, é de que Ele está conosco, nos procura, nos ama. Não nos deixemos vencer pelo medo, pela resignação, pelo desânimo. Deus nasce numa manjedoura para nos fazer renascer. Natal significa dizer que Deus está próximo: renasça a esperança! (cf. Papa Francisco, Vigília do

Natal 2022).

No caminhar para Belém, o Advento possibilita percebermos a proximidade de Deus na nossa fragilidade. No caminhar sentiremos necessidade de nos aproximarmos, reverenciarmos e cuidarmos do nascido em Belém. A peregrinação poderá oferecer-nos a possibilidade do encontro para entregarmos o que temos de melhor como o fizeram os pastores e os homens do Oriente. Talvez, no peregrinar, percebamos como somos frágeis e pobres, mas no quase nada que temos, podemos oferecer, ofertar.

Vamos a Belém. Ele nos espera! Admiramos reverentes e acolhamos a Criança envolta em panos, entre animais, pastores e anjos. Vamos a Belém e veremos: Deus indefeso, Deus respiro, Deus gemido, Deus suspiro! Vamos a Belém e dobremos os joelhos: um Filho nos foi dado! Vamos a Belém e nos será dada a possibilidade de apreciarmos a terna fragrância do Amor que reacende a vida nova!



Carmem Nova Silva

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

NATAL, COM ALMA

Mais uma vez, o Natal. Padre Nonato Pinheiro, nosso grande filólogo e membro da Academia Amazonense de Letras, dizia que o nascimento de Jesus é referido quase por exclusividade por antonomásia, pois o certo seria: "Chega o Natal!". Caberia a pergunta: Natal de quem? Mas já se subentende que é o Natal de Jesus. Dias atrás Zecão Loureiro recordou que na Manaus-infante não existia crediário e muitas famílias costumavam apelar para seu pai, Sr. Lima, de bondoso coração, proprietário do Bazar Esporte na rua Henrique Martins, para conseguirem dar aos seus filhos brinquedos de Natal. Este executava prestações de janeiro a dezembro e o desembolsar do dinheiro ficava fácil e ameno para aqueles pais donos da Manaus dura e terna. Nela havia uma pobreza digna. As famílias tinham seus direitos humanos assegurados e uma vida social decente. Os mais abastados financeiramente (com raras exceções) não possuíam aquela ânsia irrefreável de passar por cima dos outros na trilha canibalesca do sucesso pessoal. Havia respeito à dignidade do outro. Éramos um povo naturalmente ético. E não sabíamos! E hoje, que tanto se fala em resgate da ética, recordamos que nossa infância não foi detentora da infame dieta do consumismo do agora. Principalmente o natalino. Nossa dieta era a da solidariedade. A do

Natal com alma. Cultores do singelo, o clima natalino resumia-se entre as músicas pelos rádios, o Presépio mecanicamente movimentado de Branco e Silva, o da São Sebastião com imagens no tamanho natural e estilo barroco, as Pastorinhas do Luso, a missa do Galo à meia-noite na véspera de Natal da Igreja Matriz, o Bolo Inglês e dos Reis da Confeitaria Avenida, e um Papai Noel pele e osso contratado pela loja Dragão dos Tecidos para ilusão infantil... Este percorria o centro e subúrbios de Manaus do alto de um caminhão, tocando a sineta e acenando para a criançada que corria frenética atrás do veículo com o Bom Velhinho. No entanto, o que estava enraizado no íntimo era o hábito de cada casa confeccionar o próprio presépio. Era avizinhar-se o Natal e as ruas enchiam-se de vendedores de samambaias, musgos que comporiam a manjedoura em forma de gruta. Um cheiro característico vinha dessas plantas impregnando o ar de dezembro, e que se perdeu no vórtice do tempo junto com as angélicas do Careiro. Dava-lhe o aroma das manhãs orvalhadas e intermináveis. Venciam pelo score máximo, dessas manhãs jitinhas, jitinhas do hoje aromatizadas pela fritura dos "fast-foods" que a globalização gerou em nossas vidas. O Natal de hoje eu o comparo até de modo simplório com um caso real acontecido na

Manaus do ontem. Uma senhora milionária comprou um tecido de "guipure" francês na Esquina das Sedas. Uma renda por si só belíssima. Não satisfeita pediu à costureira que rebordasse com miçangas, canutilhos e lentejoulas todo o desenho das flores. Ao final surgiu um vestido caro e rico. Com brilho. Muitíssimo brilho. No entanto, desaparecera todo o encanto da renda escondida sob as pedrarias. Assim é o Natal de hoje. As luzes de shoppings e vitrines, os produtos mil, o homem apressado e suado e cheio de pacotes. A ceia com tipos de comida a perder de vista, são as pedrarias recobridando a renda. Tiram toda a simplicidade que se constitui na beleza do espírito natalino. Na minha geração o homem valia pelo que era (o "guipure" francês). Não pelo que tinha. O brilho dos brocados. O eu, sempre o eu, procurando a própria vantagem, criou miseráveis em série, pondo em questão o valor do progresso. Hoje, o valor espiritual do Natal é peso morto. Em cifrões é medido o valor da ceia natalina. Éramos éticos. Segue-se hoje a dieta de risos gordos e egos inflados. Parece ficção. Natal de Paz, nas famílias dos casebres. Parece insulto, Natal de Paz na ceia farta, das famílias nas mansões. (ADVENTO DO NATAL-ESPERANDO JESUS)

Destaque

DIVULGAÇÃO



O Programa de Cirurgias Bariátricas e Metabólicas da Fundação Hospital Adriano Jorge (FHAJ), unidade vinculada à Secretaria de Estado de Saúde (SES-AM), tem sido um pilar fundamental no combate à obesidade e às doenças metabólicas, proporcionando uma mudança significativa na vida de pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Desde 2023 até o início de dezembro, o programa alcançou 70 pessoas, proporcionando não apenas a cirurgia, mas também um acompanhamento multidisciplinar, visando o bem-estar físico e emocional do paciente.

De olho

DIVULGAÇÃO



O dólar encerrou a sessão em alta e voltou a superar a marca de R\$ 6 nesta sexta-feira (6), enquanto investidores analisaram novos dados de emprego dos Estados Unidos, que acelerou acima do esperado, e possíveis sinais sobre a trajetória da taxa de juros do Federal Reserve (Fed).

O dólar à vista encerrou o dia com avanço de 1,13%, a R\$ 6,0766 na venda, maior valor de encerramento da história.

Cidades

Wilson Lima realiza formatura de 200 novos soldados do Corpo de Bombeiros

Militares serão distribuídos para atuar nos postos da capital e do interior, fortalecendo ações de combate a incêndios

O governador Wilson Lima comandou, nesta sexta-feira (06/12), a formatura de novos 200 soldados do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM), reforçando o serviço operacional no estado, fortalecendo as ações de combate a incêndios. A turma ingressou na corporação em dezembro de 2023, por meio da convocação de concurso público das Forças de Segurança, realizado pelo Governo do Amazonas após mais de 10 anos sem certame para a corporação.

O governador Wilson Lima destacou a importância do grupamento que, ainda na fase de estágio operacional, atuou como reforço durante a estiagem, período em que é registrado maior incidência de focos de calor.

"Vocês começaram o Curso de Formação e no meio do curso foram colocados, literalmente, no meio do fogo. Quero agradecer a cada um de vocês pelo comprometimento e disposição de ajudar o povo do Amazonas no combate às queimadas que aconteciam no sul do Amazonas. Vocês acabaram de fazer um juramento de colocar a própria vida em risco para salvar a vida de alguém que vocês nem conhecem. Eu me sinto muito feliz de fazer parte desse momento histórico", afirmou Wilson Lima.

A solenidade aconteceu no Comando Geral do Corpo de Bombeiros, no bairro Petrópolis, zona sul de Manaus. Ao longo de um ano de formação, os soldados receberam aulas



Formatura de novos 200 soldados do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM)

teóricas e práticas de todas as modalidades de atuação operacional da corporação, entre as quais estão combate a incêndio urbano, florestal, salvamento veicular, resgate em altura, mergulho e busca e resgate em ambiente de selva.

Após a formatura, os novos soldados serão distribuídos para atuar nas bases operacionais do Corpo de Bombeiros na capital e no interior. A inserção dos 200 soldados à tropa será de extrema importância para a execução do Grupamento Integrado de Combate a Incêndio e Proteção Civil (GICIP), o qual será implantado em 21 municípios que, juntos, representam 92% dos focos de incêndio durante o verão amazônico. A ação será executada com recursos de R\$ 45 milhões, oriundos do Fundo Amazônia.

Além dos 200 soldados formados, 53 alunos do quadro de oficiais, que também ingressaram em dezembro de 2023 pelo concurso público, seguem a capacitação de duração de dois anos para poderem, posteriormente, assumir posições de comando dentro do Corpo de Bombeiros.

Um dos 200 formados foi o soldado Erison Claudino, de 24 anos. Assim como parte do pelotão, ele atuou nas atividades de combate às queimadas durante a Operação Aceiro. O bombeiro falou sobre a oportunidade e alegria de integrar a corporação.

"Acredito que cada um está vivendo um momento especial na sua vida. Trabalhamos muito, nos esforçamos para a chegada desse grande dia. Quero agradecer especialmente ao governador Wilson Lima, que fez o chamamento dos 200 convocados numa época que nós ficamos por mais de 10 anos sem concurso público. Isso foi de suma importância para a gente reforçar a segurança pública do nosso estado", destacou o soldado.

Combate

Durante a solenidade, o governador Wilson Lima entregou certificados para bombeiros que atuaram nas ações de

combate aos incêndios florestais durante a estiagem deste ano. Em julho deste ano, após o período de sobrevivência em ambiente de selva, os soldados iniciaram o estágio operacional nos postos da capital e, também, foram designados para auxiliar as guarnições de serviço nas ações de combate aos incêndios florestais, que se intensificaram durante a estiagem.

Em agosto, o governador Wilson Lima acompanhou o envio da tropa do Porto da Ceasa com destino a 16 municípios com focos de incêndio, como parte do estágio operacional. O efetivo foi integrado à Operação Aceiro 2024 no combate às queimadas no sul do Amazonas e Região Metropolitana de Manaus. Desde junho, a ação, que chegou a contar com 800 agentes entre Bombeiros, brigadistas e Força Nacional, combateu mais de 22 mil focos de incêndio.

A solenidade também marcou a entrega da Medalha de Honra ao Mérito ao governador Wilson Lima, concedida

pela Liga Nacional dos Corpo de Bombeiros do Brasil (Ligabom), por conta da ajuda humanitária enviada ao Rio Grande do Sul durante a enchente deste ano.

Ainda durante o evento, o governador Wilson Lima também realizou a formatura de 64 alunos do Programa Educacional Bombeiro Mirim (Proebom), das turmas da capital. Em 2024, mais de 600 vagas para crianças e adolescentes foram abertas em Manaus e no interior.

Bombeiros Mirins

Ainda durante o evento, o governador Wilson Lima também realizou a formatura de 64 alunos do Programa Educacional Bombeiro Mirim (Proebom), das turmas da capital. Em 2024, mais de 600 vagas para crianças e adolescentes foram abertas em Manaus e no interior.

Ao longo do ano de formação, os bombeiros mirins aprenderam sobre vivências e história da corporação, além de noções básicas de salva-

mento em altura, combate a incêndio, atendimentos de primeiros socorros, entre outras modalidades que ajudam as crianças e adolescentes a desenvolverem suas habilidades e preparar para saberem como proceder em situações de urgência e emergência.

Outros concursos

Dos concursos realizados pelo Governo do Amazonas para a Segurança Pública em 2022, mais de 1,7 mil pessoas foram convocadas para ocupar os cargos. Do total, foram chamados 253 aprovados do Corpo de Bombeiros, sendo 200 praças e 53 oficiais. Os certames fazem parte do programa Amazonas Mais Seguro, lançado em 2021, com um pacote de ações voltadas para o fortalecimento das Forças de Segurança do Estado.

Além destes, foram chamados 1.121 aprovados pela Polícia Militar do Amazonas (PMAM); 182 da Polícia Civil do Amazonas (PC-AM); 121 do Departamento Estadual de Trânsito do Amazonas (Detran-AM); e 40 da Secretaria de Segurança Pública (SSP/AM).

Amazonas Mais Seguro

Os concursos públicos fazem parte dos investimentos previstos pelo programa Amazonas Mais Seguro, lançado pelo governador Wilson Lima. Desde 2019, o Governo do Amazonas já investiu na área de Segurança Pública o montante de R\$ 1 bilhão.

Os recursos passam pela melhoria na infraestrutura, aquisição de novas tecnologias para o combate à criminalidade, incremento e modernização do arsenal bélico das Polícias Civil e Militar, além de medidas para valorização de recursos humanos. O montante também foi repassado para aquisição de armamentos, munições, drones e instalação do Sistema "Paredão", que hoje conta com mais de 600 câmeras nas ruas de Manaus.

PROSAMIN+

UGPE realiza palestras sobre empreendedorismo feminino, para beneficiárias do Prosamim+

Mulheres empreendedoras beneficiárias do Programa Social e Ambiental de Manaus e Interior (Prosamim+) receberam, na quinta-feira (05/12), orientações sobre como melhorar seus negócios durante rodada de palestras realizadas pela Unidade Gestora de Projetos Especiais (UGPE) do Governo do Amazonas. O evento, sobre Empreendedorismo Feminino e Mercado de Trabalho, foi realizado no auditório do órgão, que é vinculado à Secretaria de Estado de Desenvolvimento Urbano e Metropolitanano (Sedurb). Contou com a participação da Secretaria do Trabalho e Empreendedorismo (Setemp) e do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae).

A atividade teve como objetivo fortalecer e ampliar as oportunidades de renda tanto no mercado de trabalho formal quanto para

quem tem um negócio ou deseja empreender. Participaram mulheres das comunidades da Sharp, Manaus 2000, Parques Residenciais Manaus, Metre Chico I e II, Liberdade e das áreas do entorno do Parque das Araras.

Segundo o secretário de Estado de Desenvolvimento Urbano e Metropolitanano, Marcellus Campêlo, esse tipo de ação está inserida na Política de Gênero do Prosamim+, para fortalecer e ampliar as oportunidades de renda para as mulheres atendidas pelo programa.

Um dos projetos apresentados foi o Sebrae DELAS, iniciativa que apoia e fortalece a cultura empreendedora feminina, por meio de capacitação, conexões e desenvolvimento pessoal. A Setemp apresentou o Programa Acredita do Governo Federal, que oferece crédito com taxas de juros diferenciadas para os pe-

quenos empreendedores.

A Setemp também compartilhou dicas sobre empreender e alcançar o sucesso nos negócios e como fazer network. "O network é você colocar a sua rede de contatos à sua disposição. Para isso, você tem que, efetivamente, ter qualidade, fazer coisas que estejam à disposição da população, mas que sejam necessárias e que tenham qualidade. A outra questão é ter acesso a eventos e a cursos, porque às vezes, por essa rede, você termina sabendo o que tem em oferta de capacitação e que vai te favorecer, ter um aprendizado que é importante. Então, eu diria que o network é o centro do empreendedorismo", observou a diretora da Sine Amazonas, Samantha Chixaro, uma das palestrantes do evento.

A empreendedora Silvana de Sousa, de 53 anos, que atua há 17 anos como cabeleireira e artesã, disse

que os ensinamentos das palestras foram fundamentais para seu crescimento profissional. "Para nós, empreendedoras, é uma forma de agregar mais conhecimento, nos fortalecer e também nos certificar, porque tem pessoas que é de dom, mas, mesmo sabendo fazer alguma coisa no ramo de arte ou de outras profissões, a gente tem que ser certificado para provar que realmente nós estamos capacitadas para atuar como artesãs", explicou.

A subcoordenadora Social da UGPE, Viviane Dutra, destacou que, além das dicas sobre como empreender, as participantes aprenderam sobre outros aspectos do negócio, como a oportunidade de financiamento. "A gente trouxe para elas uma fala sobre como se preparar para o mercado formal de trabalho, mas também para o empreendedorismo e oportunidades de ingressar

em programas como o Acredita e o Programa DELAS, que preveem não somente a capacitação, mas também o fortalecimento por meio de financiamento a juros baixos para quem mais precisa", disse ela.

Bazar de Natal das Mulheres Empreendedoras

Além da capacitação, a

UGPE promoverá, dias 11 e 12 de dezembro, das 08h às 16h, o Bazar de Natal das Mulheres Empreendedoras do Prosamim+. Visando apoiar o empreendedorismo feminino e comercializar os produtos produzidos pelas participantes do programa, o bazar será no estacionamento da área externa da UGPE.



Inserida na política de gênero do programa, a atividade busca fortalecer e ampliar as oportunidades de renda para as mulheres

Operação Alvo Certo

PC-AM prende 28 indivíduos por crimes como homicídio, tráfico de drogas, roubo e organização criminosa

As prisões foram realizadas em Manaus e outros quatro estados

A Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), por meio da Delegacia Especializada em Capturas e Polinter (DECP), deflagrou a Operação Alvo Certo, com foco no bairro Cidade Nova, zona norte de Manaus. A ação resultou na prisão de 28 indivíduos, sendo 12 deles por homicídio e os demais por crimes como organização criminosa, roubo, latrocínio, tráfico de drogas, porte ilegal de arma de fogo de uso restrito, violência doméstica, entre outros.

No total, foram realizadas 23 prisões em Manaus e uma no município de Itamarati (a 985 quilômetros da capital). Outras quatro prisões aconteceram nos estados do Pará, Mato Grosso do Sul e Rio Grande do Sul, com o apoio das polícias civis locais.

O balanço da operação foi apresentado em coletiva de imprensa nesta sexta-feira (06/12), na sede da Delegacia Geral (DG), no bairro Dom Pedro, zona centro-oeste. Na ocasião, o delegado-geral da PC-AM, Bruno Fraga, destacou o sucesso da operação, que resultou na prisão de diversos infratores, incluindo 12 homicidas. As demais prisões foram relacionadas a crimes como tráfico de drogas, organização criminosa, latrocínio, porte ilegal de arma de fogo e violência contra a mulher.

"A operação contou com mais de 30 policiais atuando aqui no Amazonas e foi realizada ao longo dos últimos três dias. O foco principal esteve na área do bairro Cidade Nova, onde havia muitos mandados de prisão em aberto. Conseguimos confe-



No total, foram realizadas 23 prisões em Manaus e uma no município de Itamarati (a 985 quilômetros da capital). Outras quatro prisões aconteceram nos estados do Pará, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Rio Grande do Sul, com o apoio das polícias civis locais

rirefetividade ao cumprimento dessas ordens judiciais", enfatizou Bruno Fraga.

O delegado-geral ressaltou que, em 2024, o número de prisões efetuadas pela Polícia Civil dobrou em comparação com o ano de 2023. Ele reafirmou o compromisso da PC-AM de continuar trabalhando de forma incansável até o final do ano, com dedicação e engajamento dos policiais, visando aumentar ainda mais o número de criminosos presos no estado.

Durante a coletiva, o delegado-geral adjunto, Guilherme Torres, parabenizou toda a equipe da Polinter, coordenada pelo delegado Fábio Aly, pelos resultados expres-

sivos alcançados durante a operação, com destaque para as prisões de homicidas retirados de circulação.

"Os índices de homicídios diminuíram em 40% no Amazonas. É importante também ressaltar que, no ano passado, tivemos 800 prisões, e neste ano já alcançamos aproximadamente duas mil prisões. Esse trabalho de inteligência, focado no combate às organizações criminosas e aos homicídios, tem gerado resultados positivos tanto para a Polícia Civil quanto para a sociedade", afirmou Torres.

O delegado-geral adjunto explicou que esses crimes estão interligados: homicídios,

tráfico de drogas e roubos. Ele destacou que, ao combater especificamente os homicídios relacionados às organizações criminosas, é possível reduzir significativamente outros índices criminais, como os roubos, que tanto impactam a sociedade.

Segundo o delegado Fábio Aly, titular da Polinter, o trabalho de inteligência permitiu identificar um expressivo número de foragidos, especialmente por homicídios, na área do bairro Cidade Nova, zona norte de Manaus. Sendo o bairro mais populoso da capital e com intensa atividade comercial, a região apresenta alta incidência de crimes patrimoniais, o que exige uma

atuação constante das forças de segurança.

"Realizamos um levantamento e demos cumprimento aos mandados de prisão. Em um curto período, conseguimos prender 28 pessoas em Manaus e outros estados, em casos em que os autores fugiram para locais distantes, acreditando que não seriam localizados. No entanto, com nosso trabalho de inteligência e o apoio das demais polícias, conseguimos identificar os suspeitos e efetuar as capturas", concluiu Fábio Aly.

Casos de destaque

Um homem condenado a 28 anos de reclusão foi preso por assassinar um frentista em um pontão de com-

bustível no Rio Negro, em 2002. O crime foi cometido com o uso de uma barra de ferro, e o corpo da vítima foi jogado no rio. Também foi capturado um indivíduo condenado por tentativa de feminicídio em 2005, após esfaquear a própria esposa. A vítima sobreviveu graças à intervenção de terceiros. O suspeito estava foragido desde 2008.

No Mato Grosso, os policiais prenderam Kelly Cristine Magalhães Seixas, condenada a 21 anos de reclusão por participação no latrocínio do promotor de justiça aposentado Paulo Cardoso de Carvalho. O crime aconteceu em 20 de janeiro de 2017, na porta da residência da vítima, no bairro Flores, zona centro-sul de Manaus, durante uma tentativa de roubo.

No Rio Grande do Sul, foi preso um homem condenado por homicídio após matar a vítima a facadas em Manaus. Ele estava foragido desde 2019. Além disso, foi realizada a captura de um condenado a 21 anos de reclusão por três crimes de roubo. O indivíduo estava em regressão de regime após romper o dispositivo de monitoramento eletrônico.

Também foi preso, no município de Itamarati, um homem por homicídio praticado na cidade de São Mateus, no estado do Espírito Santo. O indivíduo estava foragido daquele estado e havia se mudado para o Amazonas, onde foi localizado e capturado.

Denúncias

A PC-AM reforça que informações sobre foragidos podem ser enviadas ao disque-denúncia da Polinter pelo número (92) 3667-7727 (WhatsApp) ou pelo 181, da Secretaria de Segurança Pública (SSP-AM). O sigilo é garantido.

ZUMBI DOS PALMARES

PM-AM prende homem com armas de fogo, munições e entorpecentes

A Polícia Militar do Amazonas (PMAM), por meio da 4ª Companhia Interativa Comunitária (Cicom), prendeu um homem, de 38 anos, e apreendeu três armas de fogo, munições e entorpecentes, na quinta-feira (05/12), no bairro Zumbi dos Palmares, zona leste.

Ao todo, a ação policial resultou na apreensão de uma pistola calibre .40, um revólver calibre 38 e uma arma de fogo do tipo caseira calibre 12, além de 72 munições de diversos calibres e cinco carregadores. Um quilo de skunk, duas porções de maconha e uma de cocaína, uma balança de precisão e duas motocicletas foram apreendidas.

Por volta das 17h, os policiais militares receberam denúncia anônima, informando que na rua Santa Rosa, um homem estaria ameaçando outros moradores com uma arma de fogo. A denúncia apontava para a possível venda de drogas no local.

Durante as diligências,

a equipe policial identificou a residência em que o suspeito morava e, após a permissão do proprietário para realizar uma busca no local, foram encontrados os

materiais ilícitos.

O homem, juntamente com todo o material apreendido, foi encaminhado ao 9º Distrito Integrado de Polícia (DIP).



Um revólver, uma pistola e uma arma do tipo caseira foram apreendidas durante a ação

BARUERI, SÃO PAULO

Corregedoria afasta 12 policiais envolvidos em abordagem agressiva

Os 12 policiais militares envolvidos na abordagem agressiva a Lenilda Messias, de 63 anos, e seu filho Juarez Higino, de 39, foram afastados pela Corregedoria da Polícia Militar nesta quinta-feira (5). Os dois foram agredidos pelos agentes dentro da garagem da própria casa em Barueri, na noite da última quarta-feira (4).

A Secretaria de Segurança Pública (SSP-SP) informou em nota que os agentes foram ouvidos pela Corregedoria e afastados das suas funções. As investigações do caso seguem em andamento.

Além de Lenilda e Juarez, mais dois integrantes da família foram agredidos pelos agentes.

Segundo Juarez, o filho dele estava na frente de casa com sua moto no momento da abordagem policial. Os agentes alegaram que o veículo estava com o licenciamento atrasado e que iriam apreendê-lo.

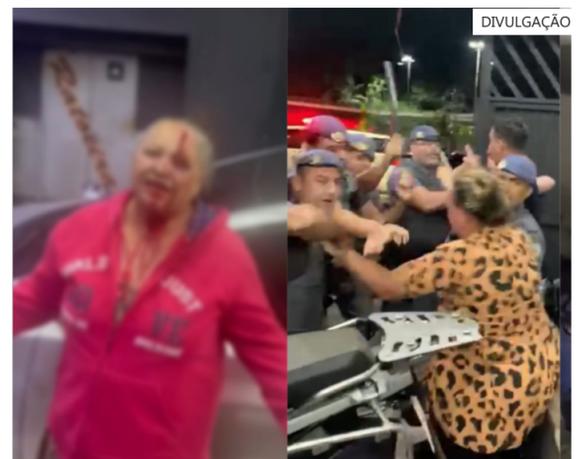
Na tentativa de ajudar o filho, Juarez foi conversar com os policiais para retirar os

pertences da moto antes de ser apreendida. Neste instante, os agentes se exaltaram.

Algumas pessoas chegaram no local e os ajudaram a fechar o portão da garagem, que foi arrombado pelos militares, que entraram com "brutalidade". De acordo com Juarez, as agressões foram direcionadas a ele, ao seu filho, sua mãe e irmã.

Todos os agredidos da família foram ao IML de Osasco para exame de corpo de delito, na manhã desta quinta-feira (5).

À CNN, a SSP-SP disse que a "Polícia Militar reitera que não compactua com desvios de conduta e assegura que todo excesso cometido por policiais será penalizado em conformidade com a lei."



Além de Lenilda e Juarez, mais dois integrantes da família foram agredidos pelos agentes

Política

STF forma maioria e nega afastamento de Moraes no inquérito do golpe

DIVULGAÇÃO

Defesa de Jair Bolsonaro pedia impedimento do ministro para relatar o caso em razão dele ser uma das vítimas da trama golpista

O Supremo Tribunal Federal (STF) formou maioria nesta sexta-feira (6) para negar o recurso do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL), que pede o impedimento do ministro Alexandre de Moraes para atuar na investigação sobre a suposta tentativa de golpe de Estado.

Votaram para manter Moraes na relatoria do julgamento:

Luís Roberto Barroso
Edson Fachin
Flávio Dino
Gilmar Mendes
Cristiano Zanin
Dias Toffoli

O ministro Alexandre de Moraes se declarou impedido de participar da votação.

O relator da ação, ministro Barroso, argumentou que a defesa de Bolsonaro não apresentou razões que justifiquem o impedimento de Moraes para atuar no inquérito.

Segundo ele, "a simples alegação de que Moraes seria vítima dos delitos em apuração não conduz ao automático impedimento para a relatoria do caso". Barroso argumentou ain-



Ministro Alexandre de Moraes em sessão plenária do STF

da que os crimes de abolição violenta do Estado Democrático de Direito e de tentativa de golpe não têm, como vítima, uma só pessoa, mas todo o país.

Em fevereiro, a defesa do ex-presidente já havia solicitado o afastamento do ministro Alexandre de Moraes do caso.

Na ocasião, o ministro Luís Roberto Barroso rejei-

tou o pedido, alegando que a defesa não apresentou uma justificativa clara para o impedimento.

Agora, a defesa recorreu da decisão, pedindo que ela seja reavaliada.

O recurso é analisado em plenário virtual e os ministros têm até 13 de dezembro para registrar os votos.

O principal argumento

apresentado pela defesa de Bolsonaro é de que Moraes seria vítima das ações supostamente planejadas como parte do esquema golpista.

Entre os pontos citados, a investigação da Polícia Federal aponta que o itinerário e a localização de Moraes estariam sendo monitorados pelos envolvidos.

A investigação também sugeriu um plano para prender e matar possivelmente o ministro em 2022.

Quando a defesa apresentou o primeiro pedido de impedimento, em fevereiro, ainda não havia informações sobre o plano que incluía a morte de autoridades, como o próprio Moraes e o presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT).

JULGAMENTO

STF forma maioria para reconhecer constitucionalidade do trabalho intermitente

O Supremo Tribunal Federal (STF) formou maioria para reconhecer a constitucionalidade do contrato de trabalho intermitente, introduzido pela reforma trabalhista de 2017.

Esse contrato permite que as empresas contratem colaboradores sem horário fixo, com remuneração pelas horas trabalhadas.

A análise do caso foi retomada pelos ministros nesta sexta-feira (6) em julgamento virtual da Corte. Nesse formato, não há debate entre os ministros. Eles podem apresentar seus votos no sistema eletrônico até a próxima sexta-feira (13).

Retomada

O caso estava parado no Supremo desde novembro de 2022. O relator, ministro Edson Fachin, e a ministra aposentada Rosa Weber votaram pela inconstitucionalidade do contrato de trabalho intermitente.

Para Fachin, "a figura do contrato intermitente, tal como disciplinado pela legislação, não protege suficientemente os direitos fundamentais sociais trabalhistas".

No entanto, divergiram do relator e votaram pela constitucionalidade os ministros:

Alexandre de Moraes,
Nunes Marques,
André Mendonça,
Luiz Fux,
Gilmar Mendes,
e Cristiano Zanin.

CIPTÉA DIGITAL

Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista é fruto de Lei do deputado Mário César Filho

O deputado estadual Mário César Filho (UB) participou na quinta-feira (05/12) do lançamento da Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (CIPTÉA) Digital, iniciativa instituída pela Lei n.º 6.887/2024, de sua autoria. O evento, realizado no Centro de Convenções Vasco Vasques, também marcou a entrega de cadeiras de rodas e o lançamento do programa "Inclusão Sobre Rodas", promovido pelo Governo do Estado, por meio da Secretaria de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania (Sejusc).

A cerimônia reuniu o governador Wilson Lima (UB), a secretária de Estado da Sejusc, Jussara Pedrosa, além de autoridades, famílias atípicas e representantes de instituições dedicadas à defesa dos direitos das pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

de saúde, educação e assistência social.

"A implementação da CIPTÉA Digital é um marco na promoção da inclusão no Amazonas. A ferramenta não apenas simplifica a emissão da carteirinha, mas também elimina longas filas de espera, beneficiando centenas de famílias. É mais um passo em direção ao respeito e à dignidade para pessoas autistas e seus familiares", completa o deputado Mário César Filho.

A secretária da Sejusc, Jussara Pedrosa, reforçou a importância do documento: "Para muitas pessoas, uma deficiência só é visível quando física. No caso do TEA, isso não é perceptível. A CIPTÉA Digital é essencial para garantir os direitos de autistas em qualquer lugar do país", avaliou.

O governador Wilson Lima destacou o impacto positivo da iniciativa. "A CIPTÉA Digital reflete nosso compromisso com a inclusão e o bem-estar da comunidade autista. É um passo significativo para promover o respeito e a igualdade", enfatizou.

Durante o evento, também foi apresentado o programa "Inclusão Sobre Rodas", que

busca zerar a fila de espera por cadeiras de rodas no Amazonas. A ação tem como diferencial atender às necessidades específicas de cada beneficiário, garantindo soluções personalizadas que promovam autonomia e dignidade para as pessoas com deficiência.

A carteirinha digital estará disponível diretamente no aplicativo e poderá ser acessada com CPF e data de nascimento. Quem já possui a CIPTÉA física terá o documento automaticamente vinculado à versão digital, sem necessidade de novo cadastro. A versão física continuará válida e poderá ser usada normalmente.



Lançamento da Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (CIPTÉA) Digital

PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PELE

Deputada Dra. Mayara realiza ação de conscientização e prevenção ao câncer de pele no Centro de Manaus

Nesta sexta-feira, 6/12, a deputada estadual Dra. Mayara Pinheiro Reis (Republicanos), que também é médica dermatologista, esteve nas proximidades do Mercado Municipal, Centro de Manaus, juntamente com sua equipe de gabinete e amigos apoiadores, para dar início à programação do Dezembro Laranja.

A campanha tem como foco a conscientização e prevenção ao câncer de pele, destacando a importância do diagnóstico precoce e dos cuidados com a exposição solar.

O local foi escolhido estrategicamente por ser uma área central de grande fluxo de trabalhadores que, em sua maioria, passam longas horas expostos ao sol, muitas vezes sem a proteção adequada. Durante a ação, foram distribuídas ventarolas com orientações sobre o tema e protetores solares, reforçando o compromisso da deputada em levar informações e cuidados diretamente à população.

"A prevenção ao câncer de pele é essencial, especial-

mente em uma cidade como Manaus, onde a incidência de raios solares é alta. Pequenas atitudes, como o uso de protetor solar, roupas adequadas e a busca por sombra durante o horário de maior intensidade do sol, podem salvar vidas. Nosso objetivo é informar e conscientizar a população para que todos possam se cuidar melhor", destacou a deputada Dra. Mayara.

Além de realizar ações práticas como esta, a deputada também trabalha para ampliar o acesso a itens de proteção solar. "Solicitei à Secretaria de Estado de Saúde a distribuição gratuita de protetor solar e repelentes para a população de baixa renda, gestantes e trabalhadores expostos ao sol. Essa é uma medida que pode impactar diretamente na saúde de muitas pessoas que não têm condições de arcar com esses itens essenciais", enfatizou.

A ação faz parte de uma programação que será intensificada durante o mês de dezembro por meio das redes sociais da deputada, com conteúdos educativos

sobre prevenção ao câncer de pele. Além disso, no próximo domingo, dia 8, a mesma ação será realizada no bairro Ponta Negra, zona Oeste, levando orientação e cuidados para um público ainda maior.

O Dezembro Laranja reforça a importância de cuidar da pele e adotar hábitos preventivos, especialmente em regiões como o Amazonas, onde o clima tropical exige atenção redobrada.

"Prevenir é sempre o melhor caminho, e é isso que buscamos reforçar com cada uma dessas ações", concluiu a deputada.



Deputada estadual Dra. Mayara Pinheiro

A Importância do Sono para a Saúde de Crianças e Adultos

Por Dr. Ricardo Amaral Filho

Dormir bem é muito mais do que “apenas” descansar, se trata de cuidar do corpo e da mente também garantir saúde, longevidade e qualidade de vida. Durante o sono, o organismo realiza uma série de processos vitais, como exemplo da recuperação muscular, fortalecimento do sistema imunológico e consolidação da memória. Descansar profundamente, prepara o corpo e a mente para os desafios do dia seguinte, renovando energia e promovendo equilíbrio.

Apesar de sua importância, o sono reparador é frequentemente negligenciado. Estudos de 2022 mostraram que 65% dos brasileiros sofrem com noites mal dormidas, segundo pesquisa da Sleep Epidemiology. Outra análise mais recente, da Fundação Oswaldo Cruz em 2023, revelou que 72% dos brasileiros enfrentam distúrbios do sono. Esses números alarmantes refletem não apenas impactos na saúde individual, mas trazem também consequências socioeconômicas importantes, como aumento do absenteísmo e do presenteísmo no trabalho. Acidentes de trânsito e no ambiente de trabalho, são frequentemente associados à sonolência e à falta de atenção, consequências graves da privação de sono. A Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet) aponta que 40% dos acidentes rodoviários estão relacionados à sonolência ao volante.

O stress tem um papel crucial na deterioração da qualidade do sono, um estudo da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) acompanhou trabalhadores da área de saúde por um ano e demonstrou que o estresse elevado, causado por demandas excessivas, falta de controle e injustiças no trabalho, aumenta significativamente as chances de má qualidade do sono e dores no corpo. Esses fatores nos chamam atenção de como a rotina acelerada e desequilibrada compromete não apenas o sono, mas também a saúde física e mental.

O sono reparador, essencial o funcionamento pleno do organismo, necessita de noites contínuas, profundas e sem interrupções. Tratando-se de um sono de qualidade para garantir seu desenvolvimento físico, cognitivo e comportamental, adultos dependem dele para prevenir doenças crônicas e manter a saúde cardiovascular.

Neste artigo, vamos responder perguntas sobre a importância do sono para a saúde, as funções vitais realizadas durante o descanso e os impactos diretos de noites mal dormidas. Também daremos dicas práticas para ajudá-lo a melhorar sua rotina de descanso e garantir noites reparadoras.

VDN: Quantas horas de sono são recomendadas para cada faixa etária?

Dr. Amaral: A quantidade ideal de horas varia de acordo com a faixa etária e as necessidades específicas de cada indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) indicam as seguintes diretrizes para garantir



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

que o sono atenda às funções vitais do organismo.

- Bebês (0 a 11 meses):

- 0 a 3 meses: 14 a 17 horas por dia, incluindo cochilos.
- 4 a 11 meses: 12 a 16 horas por dia.

O sono nos primeiros meses de vida é fundamental para o desenvolvimento cerebral e crescimento físico, e fortalecimento do sistema imunológico. Cochilos frequentes são normais e necessário nesta fase.

- Crianças (1 a 12 anos):

- 1 a 2 anos: 11 a 14 horas por dia, incluindo cochilos.
- 3 a 4 anos: 10 a 13 horas por dia.
- 5 a 12 anos: 9 a 12 horas por noite.

Nessa idade, o sono é indispensável para o desenvolvimento cognitivo, aprendizagem e regulação emocional. Manter horários regulares para dormir e acordar é importante para criar uma rotina saudável e evitar problemas como déficit de atenção e irritabilidade. Deve-se ter muita atenção com tempo de tela.

- Adolescentes (13 a 18 anos):

• 8 a 10 horas por noite. Durante a adolescência, o sono é crucial para manter o crescimento e a maturação cerebral. Essa faixa etária, enfrenta desafios como a maior exposição a telas e mudanças nos ritmos circadianos, o que pode resultar em noites insuficientes de descanso.

- Adultos (18 a 64 anos):

• 7 a 9 horas por noite. O sono de qualidade é essencial para manter o sistema cardiovascular saudável, regular os hormônios e prevenir doenças crônicas como diabetes e hipertensão. A privação de sono nessa fase pode levar a déficits cognitivos, aumento do estresse e problemas de memória.

- Idosos (65 anos ou mais):

- 7 a 8 horas por noite.

Nesta fase diminui-se ligeiramente a necessidade de sono, mas a qualidade do sono é importante. Distúrbios como insônia e apneia do sono são mais comuns nessa faixa etária, o que exige atenção redobrada para manter a saúde geral.

VDN: Por que o sono adequado é tão importante?

Dr. Amaral: O sono é uma necessidade biológica essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar como:

- Prevenção de doenças crônicas: O sono apoia na regulação do sistema imunológico, os níveis hormonais e o metabolismo, reduzindo o risco de diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares.
- Saúde mental: Dormir bem melhora o humor, reduz os níveis de stress, ansiedade e é fundamental para prevenir transtornos como a depressão.
- Desempenho cognitivo: O sono de qualidade promove a consolidação da memória, aumenta a capacidade de concentração e melhora a produtividade e a tomada de decisões.
- Recuperação física: Durante o sono, o corpo repara tecidos, recupera músculos e libera hormônios de crescimento, essenciais para atletas e para pessoas que buscam um estilo de vida ativo.
- Equilíbrio emocional: O descanso adequado permite ao cérebro processar emoções e regular comportamentos.

Manter horários regulares para dormir e acordar também é fundamental para estabilizar o ritmo circadiano, o relógio biológico interno que regula o ciclo de sono e vigília. Um ritmo circadiano equilibrado melhora a profundidade e a qualidade do sono.

VDN: O que acontece no corpo durante as fases do sono?

Dr. Amaral: O sono não é uniforme, e sim um ciclo dinâmico que alterna entre diferentes fases, cada uma com funções vitais para o corpo e a mente. Em uma noite normal,

passamos por quatro a seis ciclos de sono, compostos por fases não-REM e REM.

Estágios do Sono Não-REM:

- Estágio 1 (N1): Transição para o sono leve: Este é o estágio inicial, quando você passa do estado de vigília para o sono.

Características: Relaxamento muscular, redução da frequência cardíaca e espasmos ocasionais.

Duração: 1 a 5 minutos. Função: Preparar o corpo para o sono mais profundo, reduzindo a atividade sensorial e cerebral.

- Estágio 2 (N2): Sono leve e intermediário. O estágio mais longo do ciclo, onde passamos cerca de 50% do total de sono.

Características: Batimentos cardíacos e respiração mais lentos, diminuição da temperatura corporal e aparição de atividade elétrica no cérebro (fusos do sono).

Duração: 10 a 60 minutos por ciclo.

Função: Manutenção da estabilidade do sono, prevenindo acordar facilmente por estímulos externos.

- Estágio 3 (N3): Sono profundo

Também conhecido como sono de ondas lentas, é a fase de descanso mais profundo.

Características: Frequência cardíaca e respiratória significativamente reduzidas, relaxamento muscular completo e ondas cerebrais lentas.

Duração: 20 a 40 minutos (mais longo na primeira metade da noite).

Função: Liberação do hormônio do crescimento, reparação de tecidos, fortalecimento do sistema imunológico e restauração física.

Sono REM (Rapid Eye Movement):

O sono REM ocorre cerca de 90 minutos após o início do sono e repete-se ao longo da noite, com períodos mais longos na segunda metade.

Características: Movimentos rápidos dos olhos, ondas cerebrais semelhantes ao estado de vigília, respiração e frequência cardíaca mais rápidas, e paralisia muscular para evitar que o corpo “reagir” aos sonhos.

Duração: 10 a 60 minutos por ciclo. Função: Consolidação da memória, processamento emocional, criatividade e aprendizado. Os sonhos são mais realistas nessa fase.

VDN: Qual importância do Equilíbrio entre as Fases do Sono?

Dr. Amaral: Um sono saudável não depende apenas da quantidade de horas dormindo. Cada fase desempenha um papel único: o sono profundo é crucial para a recuperação física, enquanto o sono REM promove saúde mental e funções cognitivas.

VDN: Quais fatores Interferem nos Ciclos do Sono?

Dr. Amaral: Idade: Recém-nascidos passam cerca de 50% do tempo em sono REM, enquanto adultos ficam entre 20-25%.

Idosos têm menos sono profundo, o que pode afetar a recuperação física.

- Exposição à luz: Luz artificial pode atrasar o sono, especialmente se usada antes de dormir, interferindo no ritmo circadiano.

- Distúrbios do sono: Apneia obstrutiva e síndrome das pernas inquietas dividem os ciclos, comprometendo a qualidade do sono.

- Álcool e substâncias: Consumo de álcool pode diminuir o sono REM no início, causando uma compensação desorganizada nos próximos ciclos.

- Padrões recentes de sono: Noites mal dormidas acumulando a capacidade do corpo de alcançar ciclos regulares, mesmo quando os fatores externos são corrigidos.

As fases do sono são fundamentais para a restauração do corpo e da mente. Se você perceber que não está atingindo

as fases mais profundas ou REM de forma regular, pode ser um sinal de que algo está interferindo na qualidade do seu descanso. Ajustes simples na rotina e um ambiente de sono adequado podem fazer a diferença.

VDN: O que é higiene do sono?

Dr. Amaral: A higiene do sono é o conjunto de práticas, hábitos e condições que levam a ter um sono de qualidade. Essas estratégias ajudam a regular o relógio biológico, não se limitando apenas ao horário de dormir, envolvem ajustes no estilo de vida e no ambiente ao longo do dia. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na qualidade do descanso, prevenindo insônia, cansaço crônico e garantindo um descanso adequado e reparador.

VDN: Quais as práticas de higiene do sono?

Dr. Amaral: Estabeleça horários regulares: Vá para a cama e acorde no mesmo horário todos os dias, incluindo fins de semana. Essa consistência ajuda a regular o ritmo circadiano, facilitando o adormecimento e a sensação de alerta ao despertar.

- Crie um ambiente ideal para dormir: O quarto deve ser escuro, silencioso e com uma temperatura confortável. Use cortinas blackout, protetores auriculares ou máquinas de ruído branco, se necessário.

- Evite telas antes de dormir: A luz azul emitida por celulares, computadores e televisores inibe a produção de melatonina, dificultando o sono. Desconecte-se ao menos 1 hora antes de dormir.

- Quarto é para dormir: Evite usar a cama para atividades como assistir TV, trabalhar ou comer. Isso ajuda o cérebro a associar o ambiente do quarto exclusivamente ao descanso.

- Pratique atividades relaxantes: Crie um ritual noturno, como tomar um banho quente, ler um livro leve ou meditar.

- Controle a alimentação à noite: Evite refeições pesadas ou ricas em açúcar e gordura antes de dormir, pois elas podem dificultar a digestão. Melhor escolher lanches leves e evitar cafeína e álcool nas horas que antecedem o sono.

- Exercício físico regular: A atividade física melhora a qualidade do sono, se possível evite exercícios intensos nas 3 horas antes de dormir, visto que podem ser estimulantes.

- Evite cochilos prolongados: Se precisar cochilar, limite o tempo a 20-30 minutos e evite cochilar após o meio da tarde, para não atrapalhar o sono noturno.

- Exponha-se à luz natural durante o dia: A luz do dia ajuda a regular o ciclo sono-vigília, promove a sensação de alerta durante o dia e facilitando o sono à noite.

Se mesmo praticando essas orientações, continuar enfrentando dificuldades para dormir, é fundamental procurar um médico. Dormir bem não é apenas um hábito, é uma necessidade e investimento indispensável para saúde e o bem-estar. O sono reparador contribui para dias mais produtivos, maior equilíbrio emocional e uma vida mais longa, feliz e saudável. O sono deve ser uma prioridade, sua mente e corpo vão agradecer.



Sérgio Frota

@sergiopromoter

sergiofrotacolunista@gmail.com



Dhyeizo Lemos/SECOM



Em visita institucional na quarta (27.11) ao TJAM, o prefeito de Manaus, David Almeida, para reiterar, e estreitar laços, além de manter harmonia entre os dois poderes, a reunião teve a participação da presidente do TJA desembargadora Nélia Caminha Jorge, do desembargador Délcio Luiz Santos, e do procurador-geral do Município, Rafael Bertazzo

Divulgação



Torcedor apaixonado o senador Omar Aziz, festejou a vitória do seu Botafogo conquistando a Copa Libertadores. Haja Coração!

Tiago Correa

Divulgação



Presidente da AFEAM, Marco Vinicius Castro participou na terça (03), da 122ª Assembleia Geral da Associação Brasileira de Desenvolvimento. O encontro foi realizado na sede do Banco do Brasil, em Brasília e reuniu representantes das instituições financeiras associadas de todo país

Divulgação



Governador do Amazonas, Wilson Lima, e o presidente da ALEAM, deputado Roberto Cidade foram agraciados com a Medalha de Honra do Mérito Desembargador Délcio Erpen, a honraria foi entregue na abertura do 94º Encoge, no Teatro Amazonas, pelo presidente do colegiado, desembargador Jomar Fernandes

Divulgação

Aplausos ao secretário da Sedurb e da UGPE, Marcellus Campello, pelo excelente desempenho à frente da pasta, que tem como carro chefe o Programa Amazonas Meu Lar. 1º Feirão do Programa realizado nos dias 16 e 17 de novembro, proporcionou que muitas famílias de baixa renda conquistasse o sonho da casa própria. O mais legal é que elas puderam financiar seus imóveis com Governo do Amazonas ajudando a pagar a entrada



Divulgação

Divulgação



General de Brigada Calderaro, Chefe do Estado Maior do CMA, vice-presidente da FIEAM, Nelson Azevedo, General de Exército Costa Neves, Comandante Militar da Amazônia, presidente da FIEAM, Antônio Silva, presidente da TV Encontro das Águas, Osvaldo Lopes, durante a Qualishow 2024

Divulgação



Presidente da FIEAM, Antônio Silva, Jorge Souza Lima, Gustavo Igrejas e vice-presidente da FIEAM, Nelson Azevedo, durante a Qualishow 2024

Divulgação



Juca Semmer e Sérgio Frota, durante a Qualishow 2024



Victor Simões e Sérgio Frota, durante a Qualishow 2024



Edilane Frota, Norma Simões Silva e Sergio Frota, na Qualishow 2024

Divulgação



O prefeito David Almeida realizou na sexta (22.11), uma visita institucional ao Ministério Público do Amazonas, para demonstrar a importância da harmonia entre os poderes, além de parabenizar pessoalmente a procuradora-geral de Justiça, Leda Mara Nascimento Albuquerque. O encontro ocorreu na sede da Procuradoria Geral de Justiça, no Ministério Público do Amazonas e contou com a presença do procurador-geral do município, Rafael Bertazzo, do subprocurador adjunto Marco Choi, da subprocuradora-geral de Justiça, Anabel Vitoria Pereira Mendonça de Souza, do subprocurador-geral de Justiça, André Virgílio Belota Seffair e da secretária-geral do Ministério Público, Wandete de Oliveira Netto

Dhyeizo Lemos/SECOM

Divulgação



A médica Anna Flavia Roriz Lins de Albuquerque ao lado de seu esposo Átila Lins Filho, em Brasília

Divulgação



Jessica Lobo a mais nova formanda em Medicina

Júlio Souza



Cleide Moussalem, Virna e Hebe Pereira

MODA

Na quinta (28), ocorreu a inauguração da Maison Lale & Lure, fincada na Rua Maceió. A empresaria Lais Martins, recebeu um grande número de convidados para inauguração das suas novas instalações. Na foto Lais Martins e Edilane Frota



Any Mesquita, Mariana Farias e Edilane Frota

Economia

	Dólar	COMPRA 6,071		Euro	COMPRA 6,408		Ouro	511,34
	Varição 1,00%	VENDA 6,071		Varição 0,72%	VENDA 6,409		Bitcoin	613.461,75
	Valores em R\$	Valores em R\$		Valores em R\$			B3	-1,50%
							Pontos	125.945,67

Mercosul e União Europeia anunciam acordo histórico de livre comércio

FOTO: DIVULGAÇÃO

Desde 1999, Mercosul e União Europeia (UE) trabalham na construção de um acordo de livre comércio entre os dois blocos

Os chefes de Estado do Mercosul e a representante da União Europeia (UE), Ursula von der Leyen, anunciaram, nesta sexta-feira (6), que foi firmado o acordo de livre comércio para redução das tarifas de exportação entre os países que compõe esses mercados. As negociações se arrastavam há 25 anos.

O acordo foi anunciado em coletiva de imprensa em Montevideu, no Uruguai, onde ocorre a 65ª Cúpula de Chefes de Estado do Mercosul.



Ao todo, o acordo envolve nações que somam mais de 750 milhões de pessoas

Com a presença do presidente Luiz Inácio Lula da Silva; do presidente argentino, Javier Milei; do Uruguai, Luis Alberto Lacalle Pou; e do Paraguai, Santiago Peña, foi anunciado que as negociações foram concluídas para regras de livre comércio entre os países dos blocos. Ao todo, o acordo envolve nações que somam mais de 750 milhões de pessoas.

A presidente da Comissão Europeia destacou que a medida marca o início de uma nova história. "Agora estou ansiosa para discutir isso com os países da UE. Este acordo funcionará para pessoas e empresas. Mais empregos. Mais escolhas. Prosperidade compartilhada".

Assinatura

Apesar das negociações

terem sido encerradas, ainda é necessário que o acordo seja assinado. Os textos negociados passarão por revisão jurídica e serão traduzidos para os idiomas oficiais dos países. Em seguida, o acordo precisa ser aprovado internamente em cada uma das nações. Não há prazo para a finalização desse processo.

"Após a assinatura entre as partes, o Acordo será submetido aos procedimentos de cada parte para aprovação interna - no caso do Brasil, o Acordo será submetido à aprovação pelo Poder Legislativo. Uma vez aprovado internamente, o Acordo pode ser ratificado por cada uma das partes,

etapa que permite a entrada em vigor do Acordo", informou o governo brasileiro.

Oportunidade

O presidente do Uruguai, anfitrião do encontro que anunciou o fim das negociações, lembrou que o acordo foi possível apesar das diferenças políticas entre os países do Mercosul. Para o mandatário uruguaio, é uma oportunidade.

"Um acordo desse tipo não é uma solução. Não há mais soluções mágicas. Não há burocratas ou governos para firmar a propriedade. É uma oportunidade. É muito importante que os passos sejam pe-

quenos, mas seguros".

A presidente da Comissão Europeia lembrou dos laços históricos entre os dois continentes e disse que o acordo é uma "necessidade política" em um mundo cada vez mais fragmentado e convulsionado. "Num mundo cada vez mais conflituoso, demonstramos que as democracias podem apoiar-se umas às outras. Este acordo não é apenas uma oportunidade econômica, é uma necessidade política. Somos parceiros com mentalidades comuns, que têm raízes comuns"

Ursula von der Leyen

Ursula von der Leyen dis-

se ainda que está consciente da oposição de agricultores europeus, especialmente os franceses, preocupados de que uma invasão de produtos do Mercosul lhes tome mercado. "Este acordo inclui salvaguardas robustas para protegê-los", comentou.

Segundo ela, o acordo deve beneficiar cerca de 60 mil empresas que exportam para os países do Mercosul, com uma economia de 4 bilhões de euros. "Se beneficiam de tarifas reduzidas, processos aduaneiros mais simples e também de acesso preferencial a algumas matérias-primas essenciais. Isso tra-

rá grandes oportunidades de negócios".

Meio Ambiente

Para a representante europeia, o acordo firmado entre os blocos vai permitir que os investimentos feitos respeitem o meio ambiente.

"O acordo entre o Mercosul e a União Europeia é este primeiro passo para o acordo de Paris e para poder combater o desmatamento. O presidente Lula e seus esforços para proteger a Amazônia são bem-vindos e necessários, mas preservar a Amazônia é uma responsabilidade compartilhada de toda a humanidade", completou.

SALVAGUARDAS

Indústria automotiva ganha tratamento especial contra importações da UE

A indústria automotiva ganhou um tratamento especial no acordo de livre comércio entre União Europeia e Mercosul.

Hoje, a tarifa de importação aplicada pelo bloco sul-americano sobre carros importados é de 35% - a maior para produtos industriais como um todo.

A eliminação gradual das tarifas no Mercosul para automóveis fabricados na UE ocorrerá em apenas 15 anos - o período mais longo entre todas as categorias de produtos. Mesmo assim, exceções incluídas no acordo deixam esse prazo ainda mais dilatado em muitos casos. Haverá ainda salvaguardas em caso de um "boom" de importações de veículos europeus.

Para veículos elétricos, a eliminação das tarifas se dará em prazo de 18 anos. Veículos a hidrogênio terão 25 anos de adaptação. Em caso de novas tecnologias, o período sobe para 30 anos.

Além disso, foi estabelecido um "mecanismo inédito de salvaguardas com vistas a preservar e ampliar investimentos automotivos", segundo o Itamaraty.

Caso as importações de veículos europeus aumentem a ponto de causar "dano à indústria" instalada no Brasil ou na Argentina, o Mercosul poderá suspender as regras do acordo

para esse setor específico por um prazo de três anos, prorrogáveis por mais dois anos e "sem a necessidade de oferecer compensação à UE".

"A avaliação levará em conta parâmetros como o nível de emprego, volumes de venda e produção, capacidade instalada e grau de ocupação da capacidade do setor automotivo", diz o Itamaraty.



Fábrica Fiat Mobi Betim Minas Gerais

PEC

Congresso não cede ao governo e impõe barreiras a corte de gastos

O governo de Luiz Inácio Lula da Silva (PT) enfrenta dificuldades no Congresso Nacional para aprovação do pacote de revisão de gastos públicos. O caso acontece em decorrência do descontentamento de deputados federais e senadores com a decisão do ministro Flávio Dino, do Supremo Tribunal Federal (STF), de impor restrições para a liberação das emendas parlamentares.

Na quarta-feira (5/12), as propostas entregues pela equipe econômica do Palácio do Planalto enfrentaram diferentes dificuldades. A primeira aconteceu durante a Comissão de Constituição e Justiça (CCJ), quando os deputados da base governista não conseguiram fechar um acordo para pautar a proposta de emenda à Constituição (PEC) no colegiado.

Para avançar na Casa Legislativa, é necessário que a admissibilidade da PEC seja aprovada na CCJ e depois siga para uma

comissão especial, onde o mérito será analisado com prazo de até 40 sessões de plenário.

No entanto, líderes da base governista disseram que a matéria irá direto ao plenário. Isso acontece caso a PEC seja apensada a outra que já está na fase final de tramitação, mas o cenário só será definido na próxima semana.

Já o projeto de lei (PL) e o projeto de lei complementar (PLP) tiveram as urgências aprovadas com uma pequena margem. O PL, por exemplo, conquistou 267 votos favoráveis, já o PLP obteve 260, sendo necessários 257 votos para que o projeto pule algumas etapas da tramitação da Câmara e vá direto ao plenário.



DIVULGAÇÃO

A pequena margem mostra que o governo terá dificuldades para aprovação da PEC.

Brasil

São Paulo receberá R\$ 27 milhões para aquisição de câmeras corporais

DIVULGAÇÃO



Com a nova aquisição, São Paulo passará a ter 14 mil câmeras, ampliando o programa em 38%

Anúncio foi feito pela Secretaria Nacional de Segurança Pública

A Polícia Militar (PM) de São Paulo receberá R\$ 27,8 milhões do Ministério da Justiça e Segurança Pública para aquisição de 2 mil novas câmeras corporais (COPs). O anúncio da aprovação da proposta do estado, em edital do ministério, foi feito nessa quinta-feira (5) pela Secretaria Nacional de Segurança Pública (Senasp).

Com a nova aquisição, São

Paulo passará a ter 14 mil câmeras, ampliando o programa em 38%. Hoje há 10.125 câmeras em uso no estado. Esse número subirá para 12 mil, com uma aquisição que o estado já havia feito em setembro deste ano.

O anúncio ocorreu ao mesmo tempo, em que o governador Tarcísio de Freitas admitiu estar equivocado quanto ao tema, depois de diversos casos de violência e abuso policial virem à tona recentemente. O governador afirmou ainda que ampliará o programa, tentando incorporar equipamentos de ponta em termos de tecnologia.

"Eu era uma pessoa que estava completamente errada nessa questão. Então, tinha uma visão equivocada, fruto da experiência pretérito que eu tive, que não tem nada a ver com a questão da segurança pública. Hoje eu estou absolutamente convencido de que é um instrumento de proteção da sociedade, do policial", disse Freitas em entrevista coletiva ontem (5).

Ele elogiou a Polícia Militar e destacou que as ocorrências recentes mancham a instituição. Segundo o governador, para todas as situações há um procedimento operacional

padrão, até mesmo para o policial que está de folga. Ao perceber que esses procedimentos estão sendo descumpridos, nota-se que, de fato, há transgressão disciplinar, falta de treinamento.

"São coisas que chocam. Eu acho que todo mundo fica chocado. Chocam vocês, chocam a gente também. Ficamos extremamente chateados e tristes. Agora, o que temos que fazer é olhar para a frente, ver como é que a gente vai atuar para impedir que essas coisas aconteçam".

Tarcísio de Freitas disse também que o discurso de segu-

rança jurídica, necessário para o trabalho dos profissionais da segurança pública, para combater o crime de forma firme, não pode ser confundido com salvo-conduto para o descumprimento de regras e protocolos.

"Isso nós não vamos tolerar. Tem uma hora que temos que chamar a corporação e perguntar o que está acontecendo, redesenhar, ver o que precisamos fazer em termos de comparação com outras polícias do mundo: intercâmbio, tempo de treinamento, reciclagem, compra de equipamentos, armamento não

letal", afirmou.

No próximo dia 10 de dezembro, o governo estadual inicia período de testes com novas câmeras corporais. O equipamento que já está em uso só será totalmente substituído quando houver total segurança e conforto com a nova tecnologia que chega.

"Vou fazer com que a implantação dessas novas câmeras seja um sucesso, que funcione realmente para o fim a que ela serve, que é proteger o cidadão, proteger o bom policial. Nós queremos, sim, ter informação, acompanhar o que está acontecendo".

JANELA DE AVIÃO

"Eu não pedi para trocar de lugar", diz mulher envolvida em confusão por janela de avião

A história de uma confusão em um avião por conta de um lugar na janela ganhou um novo capítulo nesta sexta-feira (6). A mãe da criança pivô da briga disse, em entrevista à CNN, que não pediu para ficar com o lugar na janela da aeronave. Ela relata que os pedidos foram de outros passageiros.

Aline diz, na entrevista, que sua filha está sofrendo bullying e pediu para trocar de escola por conta da repercussão do caso. Ela relata que não houve nenhuma gravação por parte da família dela e que o vídeo foi feito por uma terceira pessoa.

"Eu só quero que fique claro que, em nenhum momento, minha família incomodou a Jeniffer. Quem pediu para ter a troca de lugares foram outros passageiros", disse Aline.

Ela relatou, em entrevista ao Portal Léo Dias e confirmou para a CNN, que quando Jeniffer chegou ao assento, seu filho estava nele. No momento em que ela pediu para ficar no seu lugar, ela retirou seu filho e foi para outro assento. Foi quando a criança começou a chorar e outros passageiros começaram a pedir que

Jeniffer cedesse seu assento para a criança, o que não aconteceu.

Dinâmica do ocorrido

A mãe da criança, que preferiu não revelar o sobrenome, deu mais detalhes sobre o embarque.

Ela relatou que a companhia aérea Gol colocou todos os membros da família na fileira 21 (do 21B ao 21F), enquanto seu filho cadeirante, de 23 anos, foi alocado na fileira 1. Segundo ela, o filho mais novo, de 4 anos, acabou sentado no assento 21A, que estava reservado para Jeniffer.

"Eu não pedi para ela sair da janela em nenhum momento. As pessoas que pediram para ela trocar de assento foram os passageiros, que se incomodaram", disse Aline. "Na cabeça do Arthur, como fomos os primeiros a entrar, o lugar era dele. Eu falo para ele que não era, que o erro foi meu."

Ela também destacou que, no momento da confusão, passageiros insultaram Jeniffer. "As pessoas falaram: 'Solta ele, deixa ele lá, essa mulher é uma idiota'. Eu não concordei com isso."



Em entrevista, ela diz que outros passageiros pediram a troca e negou que tenha sido responsável pela gravação que viralizou nesta semana

PF

Governo autoriza concurso público para 192 vagas na Polícia Federal

O Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos (MGO) autorizou, sexta-feira (6), o concurso público para 192 vagas da Polícia Federal (PF), subordinada ao Ministério da Justiça e Segurança Pública.

A instituição será a responsável pela realização do concurso público desde a publicação do edital público e demais procedimentos relacionados ao planejamento e à execução do futuro certame.

O edital de abertura do concurso público deve ser publicado pela PF em até seis meses.

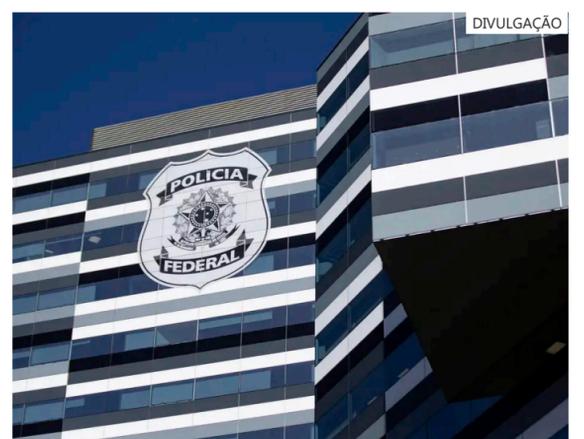
Já o prazo mínimo entre a publicação do edital e a primeira prova do certame é de dois meses. Após homologação do resultado final do concurso, o preenchimento dos cargos ficará condicionado à disponibilidade orçamentária e financeira.

Conforme a portaria publicada nesta sexta-feira (6) que autoriza a realização deste processo seletivo, as 192 vagas estão distribuí-

das para o cargo de nível intermediário e outros 11 cargos de nível superior das seguintes especialidades: assistente social (13 vagas); contador (9 vagas); enfermeiro (3 vagas); médico (35 vagas); psicólogo (6 vagas); farmacêutico (2 vagas); nutricionista (1 vaga); estatístico (4 vagas); administrador (6 vagas); técnico em comunicação social (3

vagas) e técnico em assuntos educacionais (10 vagas).

A Polícia Federal tem, entre outras atribuições, combater o crime organizado; reprimir crimes na fronteira; investigar crimes contra a União, proteger autoridades; fazer o controle de armas de fogo e explosivos; realizar o controle migratório e manter a cooperação internacional.



Cargos são para níveis médio e superior

Mundo

Avanço rebelde obriga centenas de pessoas a deixarem cidade de Homs, na Síria

Insurgentes se voltaram para o local depois de capturar cidade de Hama, na quinta-feira (5)

Centenas de pessoas parecem ter fugido da cidade de Homs, na região central da Síria, durante a madrugada de sexta-feira (6), enquanto rebeldes avançam mais para o sul a caminho da capital Damasco.

Imagens mostraram centenas de veículos alinhados na rodovia que sai de Homs, enquanto a cidade se prepara para a violência que pode ocorrer durante os confrontos entre os rebeldes e o regime do país.

Após capturar a cidade de Hama, ao norte, na quinta-feira (5), os rebeldes voltaram seus olhos para a cidade de Homs, que, se capturada, dividiria os territórios sob o controle do presidente Bashar al-Assad em dois.

"Nosso heroico povo em Homs, sua hora chegou", disse um porta-voz dos rebeldes na quinta-feira (5).

Em uma entrevista à CNN, o líder militante dos rebeldes, Abu Mohammad al-Jolani, disse que o objetivo da coalizão insurgente da Síria é derrubar o regime de Assad, que já dura décadas. Os rebeldes tomaram duas grandes cidades do controle do governo em pouco mais de uma semana de combates.

"Quando falamos sobre objetivos, o objetivo da revolução continua sendo a derrubada deste regime. É nosso direito usar todos os meios disponíveis para atingir essa meta", disse Jolani.

Homs tem uma população considerável de alaúitas, cor-religionários de Assad, muitos dos quais temem represálias de militantes islâmicos que acusam os alaúitas de dominar o país e apoiar a repressão da rebelião por Assad.

Depois de saírem de seu



Imagens mostraram centenas de veículos alinhados na rodovia que sai de Homs

bolsão de território na região noroeste de Idlib, os rebeldes capturaram Aleppo em três dias e Hama em oito, encontrando resistência mínima das forças do regime, que foram pegas de surpresa pela ofensiva-relâmpago.

Não está claro se as forças do regime conseguirão defender a cidade de Homs, a cerca de uma hora de carro ao sul de Hama. Se os rebeldes capturarem Homs em seguida, isso significaria que eles efetivamente dividiram o regime de Assad em dois bolsões: um ao longo da costa e o outro em Damasco.

Moradores comemoram avanço dos rebeldes

O progresso dos rebeldes foi recebido com comemoração por muitos moradores das cidades e vilas recém-capturadas que viveram sob o regime por anos. Vídeos localizados mostraram combatentes rebeldes comemorando - quase em descrença com seu progresso - enquanto entravam em Hama.

"Pessoal, meu país está sendo libertado. Juro por Deus, estamos dentro da cidade de Hama, estamos dentro da cidade de Aleppo", um lutador comemorou enquanto se filmava na ro-

tatória de Alaarbaen em Hama. Os rebeldes, liderados pelo grupo islâmico Hayat Tahrir al-Sham (HTS), disseram que libertaram centenas de pessoas "injustamente detidas" da prisão central de Hama. A cidade foi o local de um dos maiores massacres da Síria em 1982, quando o presidente Hafez al-Assad - pai do atual governante - ordenou que seus militares reprimissem uma revolta.

Em entrevista à CNN, Jolani, o líder do HTS, disse que seu grupo pretendia criar um governo baseado em instituições e um "conselho escolhi-

do pelo povo".

Embora a perspectiva do rápido colapso do regime de Assad fosse dificilmente concebível há pouco mais de uma semana, Jolani disse: "As sementes da derrota do regime sempre estiveram dentro dele... os iranianos tentaram reviver o regime, ganhando tempo, e mais tarde os russos também tentaram sustentá-lo. Mas a verdade permanece: este regime está morto."

A ofensiva reacendeu uma guerra civil que estava em grande parte adormecida há anos. O conflito começou em 2011,

depois que Assad se mobilizou para acabar com os protestos pacíficos pró-democracia durante a Primavera Árabe. A luta aumentou à medida que outros atores regionais e potências mundiais - da Arábia Saudita e Estados Unidos ao Irã e Rússia - se juntaram, escalando a guerra civil para o que alguns observadores descreveram como uma "guerra por procuração".

Mais de 300.000 civis foram mortos em mais de uma década de guerra, conforme as Nações Unidas, com outros milhões de deslocados na região.

■ EQUIPE DE GOVERNO

Trump anuncia indicados para cargos-chave na política de imigração dos EUA

O presidente eleito dos Estados Unidos, Donald Trump, anunciou seus candidatos para liderar a Alfândega e Proteção de Fronteiras (CBP, na sigla em inglês) e a Imigração e Alfândega (ICE), duas agências-chave na política de imigração dos EUA.

O anúncio completa a equipe que estará no comando de levar a cabo as reformas agressivas que o republicano propôs para esse tema.

Trump anunciou pelas redes sociais que Rodney Scott, ex-chefe da Patrulha de Fronteira dos EUA, é seu nomeado para chefiar o CBP, e selecionou o vice-diretor do ICE, Caleb Vitello, para ser diretor interino do ICE.

"Rodney serviu quase três décadas na Patrulha de Fronteira, acumulando vasta experiência e conhecimento em aplicação da lei e segurança de fronteira", disse Trump sobre sua escolha para o CBP.

Sua carreira na Patrulha de Fronteira remonta a 1992, quando iniciou sua carreira na região de San Diego.

Trump também elogiou Caleb Vitello, que disse ter mais de 23 anos de serviço no ICE, onde atualmente atua como vice-diretor do Escritório de Armas de Fogo e Programas Táticos.

Entre outras tarefas, durante a sua carreira, Caleb dirigiu o Programa Nacional de Operações Fugitivas, "fornecendo orientação política, planejamento estratégico e supervisão operacional dos esforços para localizar, deter



Donald Trump

e remover criminosos perigosos e estrangeiros ilegais dos Estados Unidos", escreveu Trump.

O presidente eleito destacou também que, como secretário-geral das operações de fiscalização e deportação, ele "dirigiu as operações diárias de uma organização com um orçamento de 4,7 bilhões de dólares e 8 mil funcionários".

Trump também anunciou Anthony Salisbury, o agente especial encarregado das Investigações de Segurança Interna em Miami, como seu vice-assessor de Segurança Interna.

E designou Brandon Judd, presidente do Conselho Nacional de Patrulha de Fronteira, como seu embaixador no Chile.

As nomeações ajudam a completar a equipe de funcionários que ajudarão a executar os planos de Trump para implementar medidas rigorosas nas fronteiras e implementar programas de detenção e deportação de migrantes.

■ NO SEGUNDO SEMESTRE DE 2025

Putin diz que Oreshnik, o novo míssil hipersônico, pode ser colocado em Belarus

O presidente Vladimir Putin disse nesta sexta-feira (6) que a Rússia poderia colocar seu novo míssil hipersônico de alcance intermediário, batizado de Oreshnik, no território de Belarus no segundo semestre do próximo ano.

A declaração de Putin ocorreu em resposta a um pedido do presidente de Belarus, Alexander Lukashenko, em uma cúpula em Minsk, onde os dois líderes assinaram um pacto de defesa mútua.

"Como assinamos hoje um acordo sobre garantias de segurança usando todas as forças e meios disponíveis, considero viável a implantação de sistemas como o Oreshnik no território da República de Belarus", disse Putin.

"Acho que isso será possível no segundo semestre do próximo ano, à medida em que a produção em série desses sistemas na Rússia aumentar e esses sistemas de mísseis entrarem em serviço com as forças estratégicas russas", acrescentou, em comentários transmitidos pela TV.

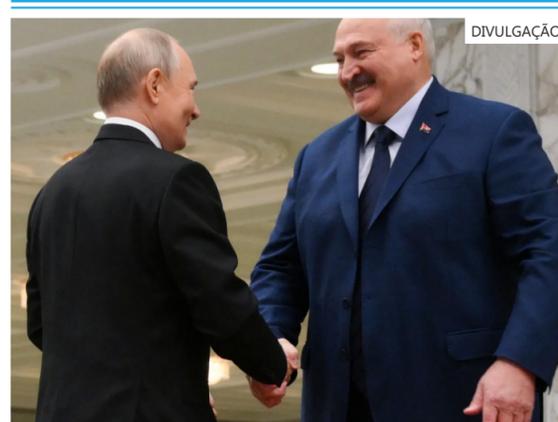
A Rússia disparou o Oresh-

nik pela primeira vez contra a cidade ucraniana de Dnipro em 21 de novembro, o que Putin considerou uma resposta ao uso pela Ucrânia de mísseis balísticos ATACMs, dos EUA, e Storm Shadows, britânicos, para atacar o território russo com a permissão do Ocidente.

Putin disse que a Rússia pode usar o Oreshnik novamente, inclusive para atingir "centros de tomada de deci-

são" em Kiev, caso a Ucrânia continue atacando a Rússia com armas ocidentais de longo alcance.

O ministro das Relações Exteriores da Rússia, Sergei Lavrov, disse ao jornalista norte-americano Tucker Carlson, em uma entrevista divulgada na última quinta-feira, que o disparo do Oreshnik por Moscou foi um sinal de que o Ocidente deve levar a Rússia a sério.



O presidente da Rússia, Vladimir Putin, e o presidente da Belarus, Alexander Lukashenko, em Minsk, Belarus



Maza Lopes

Maza Said Lopes
mzalopes@aol.com
@mzalopes



MEDXXXVUNL



Cilene e Isabel Abud de Andrade



Avelino Luizzi Gomes e Karla Adrienne



Graça Bandeira, Sílvia e Patrícia Pedrosa



Jeanne e Julianne Nicolau, Julieta Mendonça

Sob a regie da 35ª turma de medicina da Universidade Nilton Lins que a coluna retrata a missa ecumênica na Igreja Sagrada família, na quarta-feira e a colação de grau no Auditório Nina Lins, na quinta-feira...os dois momentos foram marcados pela emoção e pelo sentimento de vitória, tudo sob a batuta da Lena Souza Lima, na mais perfeita ordem. Ah! Depois as famílias dos recém médicos Isabela Abud de Andrade, Joana Sadala Brandão, Luiza Mendonça Nicolau e Rafael Xavier Cunha receberam os familiares para um jantar, muito bem servido pelo Cândida Buffet, no salão de Festas do Condo Ephigênio Salles e claro! teve boi-bumbá na voz do Israel Paulain do Garantido e do Patrick Araújo do Caprichoso. Foi top!



Christian, Christian Filho e Raquel Antony



Os Xavier Cunha, Arimar, Helena, Rafael e Lara



Elielza Bastos, Flávia e Juci Bandeira



Isabelle Perasa, Leticia Catunda, Leda e João Pedro Gonçalves, Luiza Nicolau e Iuri Gonçalves



Os Mendonça Nicolau, Betinho, Jeanne, Luiza e Beto



Márcia, Ricardo, Raquel e Renata Nicolau



Cleuter, Maysa, Jonny, Julieta e Bianca Mendonça



Luiz Hiram e Raíres Nicolau



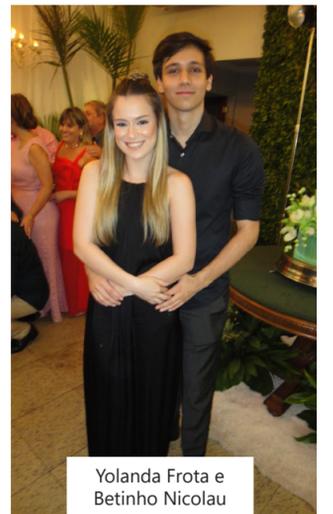
Micaela, Gisele, Ruiteer e Lorenzo Rezende, Isabela Abud de Andrade, Márcia, Celso, Ruan, Darlane, Idalmiro Aricó e Irene Alecrim



Emanuelle e Leandro Alexandre



Paulo e Alba Brandão, Yuri Frota, Joana, Pedro, Mauro Filho e Luciana Brandão



Yolanda Frota e Betinho Nicolau



Os Abud de Andrade, Gabriel, Márcio, Isabela, Cilene e Mateus



Zaira e Fernando Chiodini



Olivia Castro, Mª Fernanda Barroco e Pedro Braga



César e Jenny Ituassu - deixou tudo lindo - e Luiza Nicolau

Cultura

Fim de semana

Programação natalina, música e arte são os destaques do Agendão Cultural

FOTOS: DAVID MARTINS/SECRETARIA DE CULTURA E ECONOMIA CRIATIVA

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

O Agendão Cultural deste fim de semana (06 a 08/12) tem programação para todos os gostos, promovida pelo Governo do Amazonas por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa. De espetáculos natalinos a shows musicais, a cidade dispõe de experiências únicas que celebram arte, tradição e a magia do Natal.

Mundo Encantado do Natal Na sexta-feira (06/12), o Largo São Sebastião abre a programação do fim de semana recheada de música, dança, teatro e artes integradas no 'Mundo Encantado do Natal. Os espetáculos vão ocorrer de sexta a domingo (06 a 08/12), das 18h às 21h, no palco da Árvore de Natal do Largo. Entrada gratuita e classificação livre.

Ainda no Largo, no domingo, às 17h, acontece a segunda parada natalina. O Mundo Encantado do Natal, com início no Centro Cultural Palácio da Justiça, avenida Eduardo Ribeiro, Centro. Fanfarras, personagens natalinos, artes integradas vão compor a parada natalina, trazendo a magia e o encantamento do Natal ao público.

No domingo (08/12), das 17h às 19h, o Parque Rio Negro, rua Beira Mar, São Raimundo, realiza apresentações de teatro e musicais com diversão garantida para toda a família junto ao grupo de animação "Língua de trapo", o espetáculo musical "os fogos da meia-noite", e às 18h, o show musical "criança feliz, feliz a cantar" com Manuel Passos. O evento é gratuito e de classificação livre.

Dentro da programação na-



Os eventos são promovidos pelo Governo do Amazonas por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa

talina, a Biblioteca Pública do Amazonas, rua Barroso, Centro, promove no sábado (07/12), uma manhã de atividades com contação de histórias, oficina de origami, "bibliocine" com exibição de filmes clássicos natalinos. Das 9h às 15h, a programação é gratuita e a classificação livre.

Espectáculo Crianças Unidas do Brasil

O Teatro Amazonas, em parceria com a Orquestra de Câmara do Amazonas e o Centro Suzuki Amazonas, apresentam a 3ª edição do espetáculo intitulado "Crianças Unidas do Brasil". Apresentações de canto, violino, flautas, pianos, violas e cellos estão entre o repertório sob a direção musical e regência de Marcelo de Jesus. O evento é gratuito e de classificação livre, com início às 11h, e conta com

clássicos natalinos como "Jingle Bell" e "Noite Feliz".

Tarumã Alive

O Festival Tarumã Alive, em sua nona edição, será neste sábado (07/12), às 16h, na Marina do Davi, Zona Oeste de Manaus. O evento conta com o apoio do Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa. A entrada é gratuita e a classificação livre. O evento celebra a música, a sustentabilidade e o desenvolvimento comunitário, promovendo a conscientização sobre a conservação da bacia hidrográfica do Tarumã-Açu.

Festival Manacoas

O Circuito Manacoas ocorrerá também no sábado (07/12), a partir das 17h, no Parque Rio Negro. O evento conta com o

apoio do Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa. No palco, shows de D'água Negra, Guillerrrrmo, Jambu, Kurt Sutil, Luli Braga, Vacilo Fiesta, ARHE, Raio Ent., Banana Frita e Suja Rec. A entrada é gratuita e a classificação é de 18 anos.

'Régio Natalino – Mesa Contemporânea'

A Galeria do Largo, rua Costa Azevedo, Centro, promove neste sábado (07/12), às 18h30, a exposição fotográfica "Régio Natalino - Mesa Contemporânea", um evento gastronômico que reúne seis chefs e cozinheiros da cidade, em uma proposta que excede a tradicional ceia natalina. A iniciativa integra as ações do O Mundo Encantado do Natal, promovido pelo Governo do Estado.

A direção artística da expo

"Régio Natalino" é de Cristóvão Coutinho e Adroaldo Pereira e destaca o diálogo entre os sabores amazônicos, as tradições locais e as influências globais, promovendo uma experiência cultural e sensorial rica em significado. Fotografias de Michael Dantas. O evento é gratuito e tem classificação livre.

Luso – 23 anos

O show "Lusiabuse" de Luso Neto celebra os 23 anos de carreira do cantor, trazendo uma retrospectiva dos shows realizados em 2024. Com uma mistura de estilos musicais, o show acústico será realizado no sábado (07/12), às 19h, no Teatro Gebes Medeiros, avenida Eduardo Ribeiro, Centro, e contará com performances de músicas de artistas como, Cazuza, Tim Maia e Djavan. Acompanhado

pelo violonista Fernando Mangabeira, Luso irá proporcionar uma experiência única para o público. Ingressos à venda no www.shoppingingressos.com.br.

Barroso Iluminada

Em parceria com o Governo do Amazonas, o Centro Cultural Casarão de Ideias (CCCI), rua Barroso, Centro, promove o "Barroso Iluminada", projeto inédito que se estenderá pelo mês de dezembro, sempre aos domingos. A programação inicia nesta semana, domingo (08/12) e nos dias 15 e 22 de dezembro, das 17h às 22h, com acesso gratuito. A proposta traz várias artes integradas como coral de Natal nas janelas do casarão, projeção mapeada, decoração e feirinha criativa. A programação é livre e uma ótima programação para toda a família.

EVENTO ARTÍSTICO-GASTRONÔMICO

Galeria do Largo promove a exposição 'Régio Natalino – Mesa Contemporânea'



DIVULGAÇÃO

Inauguração será neste sábado (07/12), às 18h30, na Galeria do Largo

A Galeria do Largo promove, neste sábado (07/12), a exposição "Régio Natalino - Mesa Contemporânea", um evento

artístico-gastronômico único, que reúne chefs e cozinheiros da cidade em uma proposta que excede a tradicional ceia natalina.

A iniciativa destaca o diálogo entre os sabores amazônicos, as tradições locais e as influências globais, promovendo uma

experiência cultural e sensorial rica em significado.

A Mostra "Régio Natalino - Mesa Contemporânea" celebra o Natal de forma única, ao combinar a riqueza do paladar amazônico com uma abordagem artística e cultural inovadora. O evento reúne seis renomados chefs e cozinheiros da cidade, que apresentam uma ceia reinventada, repleta de frescor, criatividade e tradições ancestrais. Cada um desses profissionais traz um olhar autoral para os pratos apresentados, inspirados pelas tradições locais e pelas misturas culturais que definem a Amazônia.

Talentos por trás dos sabores

Entre os participantes da mostra estão: Débora Shornik, chef do restaurante Caxiri Cozinha Amazônica; Francisca Ral Chelles, do Taboa Peixaria; Édson

Pacheco, do Restaurante Novo Nippon; Clarinda Sateré Mawé da Biatuwi Casa de Comida Indígena; Luísa Calvão, da Cafeteria do Largo; Marcello Hagge do Lo de Maria.

Cristóvão Coutinho, Gestor da Casa das Artes e da Galeria do Largo, comentou sobre a exposição "Régio Natalino - Mesa Contemporânea". "A mostra reúne esses seis espaços de gastronomia, com as propostas sob os olhares dos chefs e cozinheiros, havendo também uma mesa de instalação contemporânea, numa relação de uma cultura híbrida".

Mesa Contemporânea e simbologia

Sob a direção artística de Cristóvão Coutinho e Adroaldo Pereira, e com fotografias assinadas por Michael Dantas, a Mesa Contemporânea apresenta uma composição que une elementos

simbólicos como frutas, plantas e texturas. Entre os destaques visuais está a árvore caboclinha, que sintetiza a sincronicidade entre o local e o universal, exaltando o protagonismo amazônico em um contexto global.

Segundo Cristóvão, esta mesa contém elementos regionais, ancestrais e louças ocidentais, com a intenção de promover essa mistura mesmo, para alinhar a questão de uma arte culinária regional com também misturas de uma gastronomia que tem também os seus parâmetros internacionais.

A mostra reúne fotografias e uma relação significativa com uma árvore. "As plantas vão estar muito presentes nessa amostra e a intenção é que as pessoas tenham essa relação nova com a comida e à cultura delas representada nessa área" afirma o Gestor.

Esportes

Fórmula 1: cinco momentos memoráveis de uma temporada como nenhuma outra

Principal categoria do automobilismo mundial chega em sua última etapa com o GP de Abu Dhabi

Com o início da temporada de Fórmula 1 de 2024, muitos fãs temiam que seria mais do mesmo.

Max Verstappen estava saindo de uma confortável temporada de 2022 e, depois de uma campanha historicamente dominante em 2023, entrou em 2024 como tricampeão mundial com a Red Bull parecendo intocável.

Quando foi anunciado que o calendário contaria com um recorde de 24 corridas, foi difícil se livrar da sensação subjacente de que este ano se arrastaria.

No entanto, esta temporada tem sido tudo menos chata. Houve uma paridade no grid que não tinha sido vista nos últimos anos, com sete pilotos diferentes vencendo várias corridas pela primeira vez. Dez pilotos diferentes também terminaram no pódio, e houve uma tentativa genuína de desbancar Verstappen.

E embora o título de pilotos já tenha sido decidido, ainda há muito em jogo no Campeonato de Construtores, com apenas um Grande Prêmio restante. Com a corrida final da temporada acontecendo neste domingo (8) em Abu Dhabi, aqui está uma retrospectiva de cinco momentos inesquecíveis de uma temporada de F1 de tirar o fôlego.



Max Verstappen conquistou o tetracampeonato deste ano

Verstappen vitorioso... de novo

Embora Lando Norris tenha lutado bravamente durante toda a temporada, parece que ninguém consegue parar o holandês voador. Após uma batalha titânica com Lewis Hamilton pelo campeonato em 2021, Verstappen conquistou o título em 2022 antes de vencer 19 das 22 corridas no ano seguinte e vencer o campeonato por uma margem de quase 300 pontos.

Ele venceu sete das 10 primeiras corridas em 2024 e parecia que conquistaria o título sem concorrentes pela quarta temporada consecutiva.

No entanto, o ritmo e o domínio típico da Red Bull desapareceram quando o pelotão

perseguidor, particularmente a McLaren, começou a alcançá-lo. Verstappen venceu apenas duas das 13 corridas seguintes após vencer na 10ª rodada na Espanha.

As dificuldades durante toda a temporada com seu companheiro de equipe Sergio Pérez fizeram com que Verstappen ficasse frequentemente sem um artilheiro traseiro em suas lutas na frente, aumentando ainda mais as chances contra ele, mas o holandês não é um multicampeão mundial à toa.

Ele não terminou fora dos seis primeiros durante toda a temporada e sua notável demonstração de consistência impediu que Norris avançasse na liderança que havia sido construída na

primeira metade da temporada. O quarto Campeonato Mundial de Pilotos consecutivo chegou com duas corridas de antecedência em Las Vegas, encerrando uma luta pelo título que o forçou a dar o seu melhor.

"Foi uma temporada longa e, claro, começamos muito bem, foi quase como um passeio, mas depois tivemos uma fase difícil", disse ele após a bandeira quadriculada em Sin City.

"Mas, como uma equipe, nós nos mantivemos juntos, continuamos trabalhando em melhorias e conseguimos a vitória. Estou incrivelmente orgulhoso de todos, do que eles fizeram por mim. Acho que, de certa forma, claro, ainda prefiro a temporada passada; gostei muito, mas acho

que esta temporada, definitivamente, novamente me ensinou muitas lições. Estou muito orgulhoso de como lidamos com isso também como um time. Então, de certa forma, claro, isso a torna também muito, muito especial e uma temporada linda", celebrou Verstappen.

Parecia que 2024 não poderia ser mais doce para o holandês, mas antes da corrida final da temporada, ele e sua parceira Kelly Piquet - filha do tricampeão mundial de F1 Nelson Piquet - anunciaram que estão esperando seu primeiro filho juntos.

Rivais do título se reúnem na Áustria

O Grande Prêmio da Áustria acabou sendo um ponto crítico na batalha pelo campeonato. Verstappen se classificou para o Grande Prêmio na pole, com Norris atrás dele na P2 e eles permaneceram nessa ordem durante boa parte da corrida.

O britânico fez várias tentativas corajosas de assumir a liderança enquanto Verstappen se defendia ferozmente - as ações de ambos os pilotos ameaçavam se aventurar na categoria "imprudente".

As coisas chegaram ao auge na volta 64, quando os rivais colidiram após Norris tentar uma ultrapassagem na parte externa da curva 3, com Verstappen buscando cortá-lo. Norris sofreu danos no carro que acabaram com a corrida, enquanto Verstappen caiu para P5, permitindo que George Russell, da Mercedes, avançasse para a vitória, com o companheiro de equipe de Norris, Oscar Piastri, e Carlos Sainz,

da Ferrari, completando o pódio. "Depende do que [Verstappen] diz. Se ele diz que não fez nada errado, então eu perco muito respeito por isso," disse um "desapontado" Norris à Sky Sports durante sua entrevista pós-corrida. "Se ele admitir que foi um pouco estúpido, que esbarrou em mim e que foi um pouco imprudente de certa forma, então terei um pouco de respeito por isso".

Hamilton conquista vitória emocionante em Silverstone

Sem dúvida, o momento mais chocante da F1 neste ano ocorreu antes da temporada, quando foi anunciado que Hamilton deixaria a Mercedes após 12 temporadas com a equipe, ingressando na Ferrari em 2025, em uma das transições de pilotos mais impressionantes de todos os tempos.

O piloto de 39 anos conquistou seis títulos de pilotos com a escuderia e ajudou a equipe a conquistar sete campeonatos consecutivos de construtores entre 2014 e 2021.

No entanto, ele pareceu visivelmente afetado pela queda no desempenho da Mercedes, sofrendo algumas eliminações precoces nas eliminatórias, tendo dificuldades frequentes com o ritmo de corrida e passando 2022 e 2023 sem vencer, as primeiras temporadas sem vitórias em sua carreira de 17 anos.

Com Red Bull, McLaren e Ferrari mostrando ritmo superior à Mercedes, parecia que seria mais do mesmo para Hamilton, até que ele conquistou uma vitória memorável no Grande Prêmio da Grã-Bretanha em julho.

POLO AQUÁTICO

Vila Olímpica é sede do Campeonato Amazonense de Polo Aquático



Além do polo aquático, handebol, jiu-jitsu e futebol de mesa agitam as praças esportivas de Manaus

A Vila Olímpica de Manaus recebe, neste sábado (07/12), a partir das 14h, o Campeonato Amazonense de Polo Aquático Etapa Marcus Cordeiro "Javali". Com apoio do Governo do Amazonas, o evento visa formar a seleção amazonense que irá disputar o Campeonato Norte e Nordeste da modalidade, em 2025.

"Essa competição de polo aquático além de qualificar as equipes, é um momento também de promover visibilidade para atletas desta-

ques, além de incentivar o desenvolvimento de novos talentos e fortalecer a prática desse esporte em todas as suas dimensões", destacou o secretário de Esporte do Desporto e Lazer (Sedel), Jorge Oliveira.

O evento irá receber quatro equipes que se enfrentarão em disputas intensas que exigem não apenas força física, mas também muita estratégia e habilidade no manejo da bola dentro da água.

"Quando decidimos realizar esse evento buscamos pon-

tos importantes para agregar o campeonato que são: a qualificação para formar uma seleção de ponta para os torneios nacionais, homenagear um jogador amazonense que é o Marcus Cordeiro e uma forma, também, de agradecer nossos apoiadores", comentou Matheus Guedes, diretor técnico da competição.

A competição é organizada pela Federação Amazonense de Desporto Aquático do Amazonas (Fada) e tem entrada gratuita na Vila Olímpica de Manaus.

TIMÃO ESPERAVA FECHAR NO AZUL

Corinthians deve fechar ano no vermelho em R\$ 237,8 milhões

O Corinthians deve voltar a fechar um ano no vermelho. Em documento enviado para conselheiros do clube, o rombo previsto é de R\$ 237,8 milhões.

O valor é muito diferente do que foi previsto no orçamento do clube para a temporada. No começo de ano, o Timão previa fechar 2024 no azul, com superávit de R\$ 17,5 milhões. Ainda de acordo com justificativa apresentada no próprio documento, o valor da dívida ficou acima por quatro motivos que não eram esperados no orçamento.

São elas: R\$ 37 milhões de despesas com jogos, R\$ 40 milhões em despesas financeiras, R\$ 32 milhões em despesas com o PROFUT e mais de R\$ 140 milhões por conta de uma mudança na regra contábil de formação de atletas.

De acordo com o Timão, "até 2023, a contabilização do custo de formação de atletas das categorias de base era entendida como ativo. Ou seja, esses custos e despesas eram revertidos do resultado para o ativo do balanço. A partir de 1º de janeiro de 2024 a regra mudou e

os clubes tiveram que contabilizar como despesas esses valores acumulados no balanço patrimonial em seu resultado".

Outro fator determinante para a diferença do resultado entre orçamento e o balanço final é a da receita bruta, que foi de R\$ 761 milhões para R\$ 701 milhões. Um exemplo é o valor arre-

cadado com patrocínios, já que o Timão tinha orçado R\$ 263,1 milhões, mas recebeu, na realidade, R\$ 178,1 milhões.

Sendo assim, a dívida bruta do Timão saltou para R\$ 2,39 bilhões de reais. O montante é somado de R\$ 1,7 bi do clube com os R\$ 657 milhões da dívida com a Caixa Econômica Federal em relação ao estádio.



Augusto Melo



Fernando Coelho Jr. @fernandocoelhojr

FERNANDO COELHO JR.



'Natal Para Todos'

. A Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal da Mulher, Assistência Social e Cidadania (Semasc), deu início à campanha "Natal Para Todos", visando o atendimento de pessoas em situação de rua no período natalino.

. O objetivo é intensificar o atendimento a essa população, oferecendo acesso a serviços de assistência social, saúde e empregabilidade.

. Serão ofertados serviços, como inserção e atualização de benefícios sociais, vacinação, capacitações e orientações voltadas para empregabilidade, apoio jurídico para regularização de situação civil e mais. A campanha conta com o apoio e parceria da Secretaria Municipal de Saúde (Semsu), da Câmara dos Dirigentes Lojistas de Manaus (CDL-Manaus), do Fundo de População das Nações Unidas (Unfpa) e da comunidade Nova e Eterna Aliança.



O secretário municipal de Finanças, Clécio Freire, o prefeito David Almeida e o subsecretário da Receita, Armínio Pontes, durante evento concorridíssimo na Subsecretaria da Receita (Subrec/Semef)

Em Portugal

. O Coala Festival Portugal, que conquistou o coração dos portugueses na sua edição inaugural em 2024, já está de volta para 2025 com uma grande novidade: a presença de Liniker como a primeira atração confirmada para o evento.

. A cantora e compositora, que é headliner da 11ª edição do festival no Brasil, levará o repertório de seu aclamado álbum CAJU para o público português. Liniker se apresenta no sábado, 31 de maio, no Hipódromo Manuel Possolo, em Cascais, no primeiro dia do festival.

. Comemorando uma década de história no Brasil, o Coala Festival vem se consolidando como uma plataforma de celebração e divulgação da música brasileira e lusófona, e sua edição em Portugal se destaca pela curadoria que reúne artistas do Brasil, Portugal e países africanos de língua portuguesa. O evento no ano passado reuniu grandes nomes como Gilberto Gil, BaianaSystem e Jorge Ben Jor, e levou mais de 20 mil pessoas ao Hipódromo de Cascais. Ingressos para o ano que vem: Passe 2 Dias (€96,30 + taxas) e Passe 2 Dias VIP (€192,60 + taxas).



Os queridos Everton e Layanne Oliveira, ele, um dos empreendedores de sucesso na cidade, enchendo de charme a coluna de hoje

Movimentam negócios

. Dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), segundo o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), até outubro deste ano, apontam que Manaus teve 1.535 admissões no setor da construção, tendo um estoque de 28.479 empregos.

. No Amazonas, as admissões somaram 1.650 e o estoque é de 30.200.

. Mais de 800 empregos foram gerados diretamente com as obras entregues pela Prefeitura de Manaus, projetadas pelo Instituto Municipal de Planejamento Urbano (Implurb), e que já fazem parte do cotidiano da capital. Conforme os cálculos, com base nos valores da construção civil brasileira e de licenciamento, a Prefeitura de Manaus impacta na geração de mais de 36 mil empregos diretos e indiretos na capital em diversos setores. Aplausos



Karla Sá e Gonçalo Souza, em noite de festa na cidade

Homenagem

. O Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas deputado Roberto Cida de convida para a sessão especial pelo Dia do Engenheiro.

. O evento acontece conforme aprovação de autoria do deputado Sinésio Campos, no próximo dia 9 de dezembro.

. A homenagem será no Plenário Ruy Araújo, às 14 horas.



O querido João Barroso, em solenidade que movimentou o TCE-AM



As lindas "gavetinhas", contendo deliciosos chocolates/doces, entre os muitos itens presenteáveis produzidos pela Casa Leopoldo para o Natal 2024. Vale conferir

Objeto de desejo

. A Guerlain convidou a artista Shourouk Rhaïem a revisar seus produtos mais amados, enfeitando-os com cristais Swarovski em designs únicos.

. Além dos produtos da parceria com Shourouk, a Maison traz também - seguindo a estética da collab - um calendário de advento inteiro personalizado com itens que vão desde a linha L'Art e La Matière de alta perfumaria até as principais franquias de skincare da marca.

. Este ano, o icônico Calendário de Advento da Guerlain assume os tons de azul e os efeitos cintilantes inspirados no mundo extraordinário de Shourouk Rhaïem. Neste cenário festivo, uma fita brilhante, guiada pelas abelhas da Guerlain, serpenteia em torno de uma chuva de estrelas, pinheiros iluminados e pacotes dourados que anunciam um Natal mágico e cheio de surpresas. Chic!



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,
hapvida 



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



Free Cell

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



GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS
 DE ACORDO COM ALEI ESTADUAL Nº. 3.785/2012

Euromad Indústria e Comércio de Madeiras e Construções Ltda., torna público que recebeu do IPAAM, a Licença de Operação n.º 119/2023 3ª Alteração, que autoriza o desdobro secundário de madeira, fabricação de móveis e comercialização de carvão vegetal, localizada na Av. Francisco Queiroz, nº 120 A, Colônia Santo Antônio, Manaus-AM, para Indústria Madeireira, com validade de 499 dias.

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




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

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



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 Cabellaria

Desde 1998
 Estética, Capilar e Corporal
 Manicure e Pedicure e Tratamento das pés
 Contatos: (92) 98197 1373
 (92) 98411 7073
 Rua Danilo Corrêa, 55, Petrópolis

