



Aprovação do governo Lula cai para 24%, a pior nos três mandatos, segundo Datafolha

POLÍTICA 6

Para o levantamento, o Datafolha ouviu 2.007 brasileiros em 113 cidades, entre segunda (10) e terça-feira (11)

■ DR. RICARDO AMARAL FILHO

Quanto Você Pagaria por um Remédio que Previne Mais de 200 Doenças?

SAÚDE E MOVIMENTO 7

■ COPA DO MUNDO FEMININA

Governador Wilson Lima reúne com Presidente da CBF

ESPORTES 14

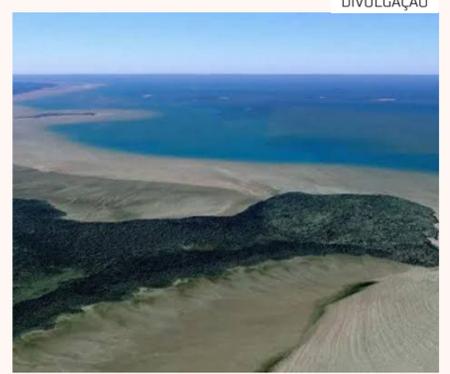


DIVULGAÇÃO

■ ANP

Sem licença à Petrobras, Foz do Amazonas terá mais 47 blocos em leilão

ECONOMIA 9



DIVULGAÇÃO

■ PARA USO PESSOAL

STF mantém descriminalização do porte de maconha



DIVULGAÇÃO

BRASIL 10

■ FIM DE SEMANA

Escolas de samba de Manaus intensificam ensaios



DIVULGAÇÃO

CULTURA 13

■ COM AP BANIDA

Trump diz que europeus estão perdendo a liberdade de expressão



DIVULGAÇÃO

MUNDO 11

Gastronomia & Turismo

Mergulhe nos marcantes sabores da culinária maranhense

Arredores do Parque Nacional, reconhecido como Patrimônio Mundial, são ponto de partida para apreciar receitas típicas do Maranhão cheias de tradições

Nosso Brasil é tão rico de sabor que é praticamente inviável definir com exatidão o que é a gastronomia brasileira. Ainda mais quando falamos do Nordeste, com tantos estados e culturas que resultam em combinações para lá de apetitosas, que se beneficiam com o que o sol, o sal do mar e o calor da terra nos dão de melhor. Depois de percorrer diferentes pontos do Norte para digerir seus ingredientes e conhecimentos, desembarcamos no delicioso Nordeste para provar algumas de suas iguarias.

Diante de tantas maravilhas, sejam naturais ou históricas, nosso pequeno recorte começa no Maranhão, estado plural e caloroso que me ganhou desde o primeiro momento que pisei em Santo Amaro do Maranhão, município que é uma das portas de entrada para o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses.

Foi neste cenário, entre dunas, lagoas, mangues e pores do sol arrebatadores, que conheci pequenos produtores e tive refeições regadas a carnes substanciosas, frutos-do-mar, farinha de mandioca e juçara, frutininho similar ao açai.

Uma vez aqui, o arroz de cuxá e as caldeiradas de camarão, de sururu e de caranguejo também se tornam nomes comuns. Assim, te faço um convite: vamos degustar os sabores do Brasil comigo?

Lençóis Maranhenses e a Casa Oiá

Uma das melhores maneiras de mergulhar no mundo culinário do Maranhão é por meio de uma viagem aos Lençóis Maranhenses e arredores, a cerca de 250 km da capital São Luís.

Com 155 mil hectares, o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses é o maior campo de dunas da América do Sul e foi reconhecido em julho do ano passado como um Patrimônio Mundial da Unesco, atestando seu caráter único cheio de beleza. É um enorme mosaico esculpido pelos ventos e pelo ciclo das águas, com grandes morros de areia e lagoas de água doce que são ora azuis, ora esverdeadas.

Aqui predomina o Cerrado, mas o cenário tem ainda uma forte influência da Caatinga e da Amazônia. O parque abrange três municípios: Barreirinhas, Primeira Cruz e Santo Amaro do Maranhão, este último onde descansa a Oiá Casa Lençóis, coladinha às dunas e às lagoas.

O local se define como uma hospedaria, nos transmitindo um caráter de refúgio e de intimidade por meio das seis suítes, espalhadas entre a casa principal e os



Interior de uma das acomodações da Oiá, que integra móveis e peças de artesanato brasileiro

dois bangalôs - um terceiro chega ainda neste ano. A arquitetura rústica incorpora madeira, palha e paredes brancas, elevando o nível de aconchego.

A construção principal também abriga a área de convivência, com uma grande sala, ampla varanda e vários cantinhos, que conferem privacidade aos hóspedes, onde são servidas patinhas de caranguejo e caipirinhas.

A decoração utiliza mobiliários e peças de arte e design brasileiros a partir de uma pesquisa focada na região. De beleza simples, ao mesmo tempo, contemporânea, a casa traduz bem a alma brasileira. O bom serviço, os passeios e o ventinho fresco em frente à vegetação nativa fazem toda a diferença. Despreocupação aqui é palavra de ordem.

Sabores maranhenses

Além do leque de experiências para desbravar os Lençóis, a Oiá possui um programa gastronômico que nos entrega um gostinho das maravilhas da culinária maranhense, tudo pincelado com temperos culturais.

É um deleite acordar para o café da manhã e desfrutar a refeição aos pés de uma árvore frondosa. À mesa aparecem itens como cajuzinho doce e juçara no copinho.

É comum, inclusive, confundir a juçara com o açai, já que são frutos de árvores diferentes, apesar de pertencerem à mesma família. Menor que o açai, a juçara tem cor roxa mais clara e menos polpa, com sabor suave e adocicado.

Mais tarde, aos pés de outra árvore, desta vez decorada com fitas amarradas nos galhos em homenagem ao boi-bumbá, degustei um almoço riquíssimo em sabor e tradição.

Bem característico da região, o suculento carneiro ao leite de coco foi o prato principal, acompanhado de arroz de lentilha e farinha de mandioca. A farinha é um traço comum na mesa nordestina, mas o interessante é que ela pode mudar de acordo com o estado. Também é fonte de renda e identidade cultural no Norte, como nas comunidades ribeirinhas ao longo do Rio Negro.

"A farinha de mandioca muda muito de região para região. Aqui, temos uma farinha puba, bem grossa, que faz parte da dieta do maranhense desde o café da manhã até o jantar."

Jéssica Ambrósio, chef da

Oiá Casa Lençóis

Para brindar o dia, nada mais incrível do que jantar nas dunas ao som de músicos locais. Além de toda a emoção, consagrada pela paisagem, os sabores se destacam no paladar. Para começar, o pão caseiro com alecrim chuchado no azeite parece simples, mas é delicioso.

De prato principal, o camarão tigre acompanhado de uma bela salada asiática me surpreendeu e, ao mesmo tempo, me fez refletir no quanto adicionamos diferentes culturas e vivências em um único prato. O camarão carnudo, combinado com um vinho branco, foi o brinde

perfeito para finalizar o dia - e despertar novas experiências à mesa.

De prato principal, o camarão tigre acompanhado de uma bela salada asiática me surpreendeu e, ao mesmo tempo, me fez refletir sobre como diferentes culturas e vivências podem se encontrar em um único prato. O camarão carnudo, combinado com um vinho branco, foi o brinde perfeito para finalizar o dia - e despertar novas experiências à mesa."

As catadoras de sarnambi Saber a procedência do que comemos é fundamental para mudarmos a relação com o alimento. E em Santo Amaro há uma experiên-

cia que une as duas coisas: gastronomia e turismo de base comunitária.

O município abraça a Travosa, comunidade de marisqueiras que sobrevivem da coleta do sarnambi, pequeno molusco abundante nos mangues da região, sendo o ganha-pão das famílias lideradas pelas catadoras.

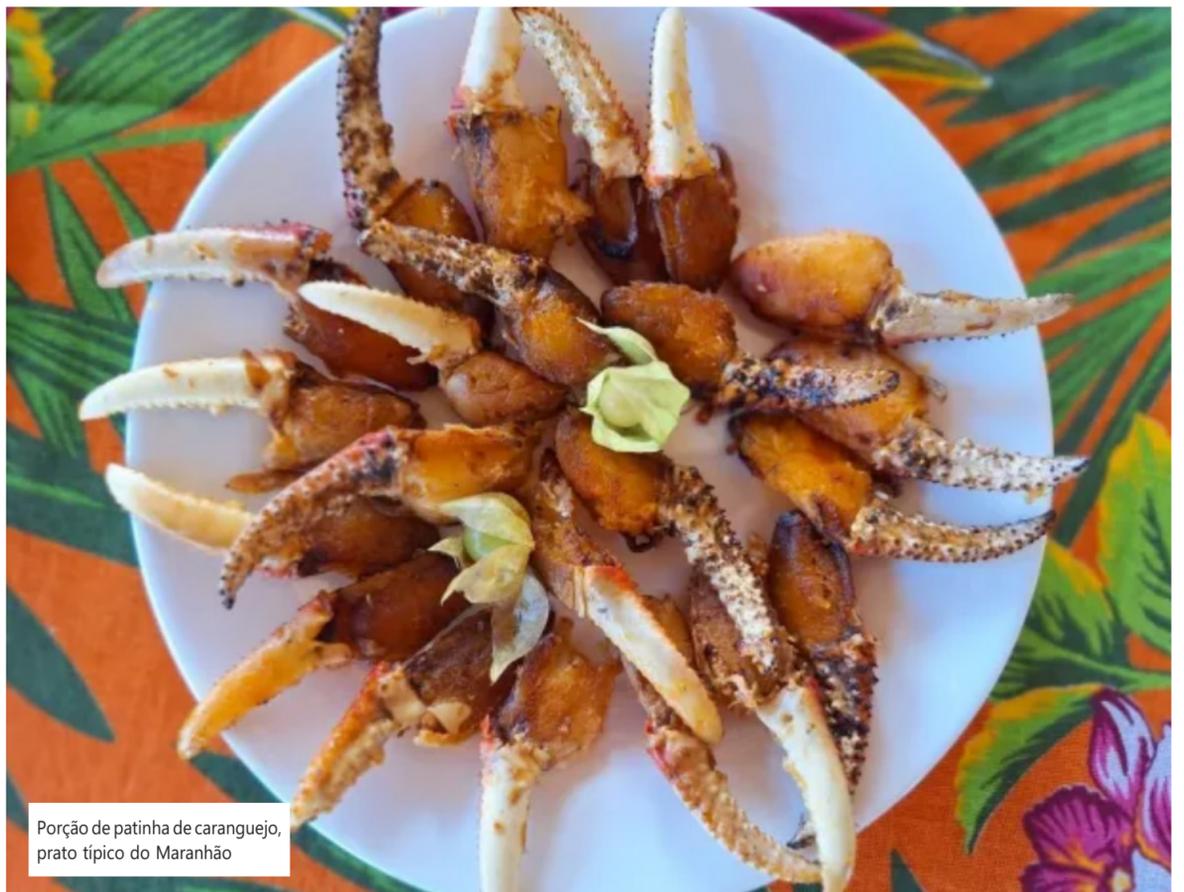
A ideia é sair à caça dos moluscos no meio do mangu para prepará-los para o almoço. Junto com as catadoras, coloquei a mão na terra, mexi na lama, encontrei os moluscos e presenciei a força dessas mulheres. É transformador. A refeição ganha outro tempero quando cavamos a terra e colhemos aquilo que será o prato principal.

À mesa, o sarnambi pode incorporar diferentes receitas, como o sarnambi ensopado, feito com leite de coco e acompanhado de uma salada tradicional (confira passo a passo aqui), ou ainda a moqueca de sarnambi com azeite de dendê.

Além dele, o almoço na Toca da Guaaja, restaurante na comunidade que serve pratos com ingredientes frescos, conta com uma porção de patinhas de caranguejo e peixe na brasa, indispensáveis na cozinha maranhense. O melhor? Tudo regado a doses de tiquira, aguardente de mandioca, que é a cara do Maranhão.

"Montei a destilaria aqui no Maranhão para preservar a cultura e a tradição da tiquira. Ela foi há pouco tempo intitulada patrimônio do estado", diz Margot Stinglwagner, uma das embaixadoras da bebida e nome por trás da Toca do Guaaja.

Mais delicada que a cachaca, sem o teor adocicado, a tiquira cai bem com a suavidade do sarnambi e revela técnicas e tradições ancestrais com a mandioca, raiz que sintetiza bem o Brasil por conta de sua versatilidade e legado.



Porção de patinha de caranguejo, prato típico do Maranhão

Opinião

ZARA PUBLICIDADE LTDA
CNPJ 43.801.639/0001-89

Av. Djalma Batista, 170 - Sala 18 - Parque 10 de Novembro
CEP. 69055-38 - Manaus-Amazonas

Gerente de Circulação
Janelson Palheta

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

Editorial

Inflação dos alimentos impacta queda na aprovação de Lula

A aprovação do governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) atingiu seu pior índice em seus três mandatos, registrando apenas 24%, segundo pesquisa Datafolha divulgada nesta sexta-feira (14).

Essa queda se deve principalmente à inflação dos alimentos, que tem impactado diretamente o bolso dos brasileiros.

Enquanto a inflação oficial medida pelo IBGE fechou em

4,83% no ano passado - já acima da meta estabelecida pelo Conselho Monetário Nacional de 3% -, a inflação dos alimentos alcançou 7,69%.

Esse aumento expressivo nos preços dos alimentos tem gerado um sentimento generalizado de que as compras no mercado estão mais caras, refletindo-se na percepção negativa da população sobre a situação econômica do país.

Além da questão inflacionária, há uma ausência de

novas propostas econômicas por parte do governo.

A falta de iniciativas robustas para uma arrumação fiscal, por exemplo, tem gerado insegurança entre agentes do mercado financeiro e do setor produtivo.

Essa incerteza, somada a uma taxa de juros elevada, tem desencorajado investimentos e novos negócios, contribuindo para uma perspectiva econômica menos otimista para o futuro próximo.

Apesar de o Brasil ter experimentado um crescimento robusto no ano passado e manter uma taxa de desemprego baixa, as expectativas para o futuro são mais negativas do que positivas.

A queda na popularidade de Lula não afeta apenas o presidente, mas também coloca em xeque possíveis candidatos dentro do Partido dos Trabalhadores.

O ministro da Fazenda, Fernando Haddad, visto como

um potencial candidato, já enfrenta críticas relacionadas às políticas de aumento de arrecadação e à reação negativa do mercado a algumas propostas econômicas.

Auxiliares do presidente, no entanto, ainda acreditam na possibilidade de uma recuperação da popularidade. Eles apostam em políticas como a revisão da faixa de isenção do Imposto de Renda para reconquistar parte do eleitorado até as próximas eleições.



Cardinal Leonardo Steiner

Arcebispo de Manaus

Esperança!

"A esperança não engana" (Rm 5,5). Com essas palavras Papa Francisco inicia a Bula da proclamação do Ano Santo da Esperança. Peregrinos de Esperança; peregrinar com esperança. A esperança a fortificar os passos da peregrinação.

No coração de cada pessoa há a esperança, apesar de não saber o que virá no amanhã. Existem sentimentos contrapostos: confiança e medo, serenidade e desânimo, certeza e dúvida. O mais difícil, quando o ceticismo e o pessimismo embaçam o olhar do futuro. "Lembrai-vos de que naquele tempo éreis sem Cristo... sem esperança e sem Deus no mundo" (Ef 2,12), ensina São Paulo. Em Cristo vive-se da esperança! Os seguidores e seguidoras de Jesus sabem que a esperança não engana.

O Ano da Esperança convida a ter uma visão da vida que desperta para a realização, para a felicidade, para transmitir vida. Tecer uma aliança social em prol da esperança, que seja inclusiva e não ideológica; sentir a necessidade de recuperar a alegria de viver, porque o ser humano foi criado à imagem e semelhança de

Deus. O Ano Santo provoca a superar o individualismo, o consumismo que corrói a esperança, gerando uma tristeza que se aninha no coração, tornando-nos amargos e impacientes.

Somos despertados a peregrinar na esperança. Aprendamos com o exemplo dos pastores de Belém, ensinava Papa Francisco na noite de Natal depois de ter aberto a Porta Santa da Esperança. A esperança que nasce nesta noite não tolera a indolência dos sedentários e a preguiça dos que se acomodaram no seu próprio conforto; a esperança não admite uma falsa prudência dos que não se arriscam por medo de se comprometerem e o calculismo dos que só pensam em si próprios; a esperança é incompatível com a vida tranquila dos que não levantam a voz contra o mal e contra as injustiças cometidas diretamente sobre os mais pobres. Pelo contrário, a esperança cristã, ao mesmo tempo que nos convida a esperar pacientemente que o Reino germine e cresça, exige de nós a audácia de antecipar hoje essa promessa, através da nossa responsabilidade, mas não só, através tam-

bém da nossa compaixão (cf. Homilia, Vigília do Natal 22024).

Como cristãos somos convidados a peregrinar e ver a boa nova da esperança, da salvação. A peregrinação pode despertar para a conversão, para a mudança de vida. Temos os mesmos sentimentos, os mesmos gestos, as palavras de Jesus que veio como esperança que conduz e atrai. Uma conversão pessoal, comunitária, social, ecológica, que possa transformar as relações para vivermos o Reino da verdade e da graça, o Reino da justiça, do amor e da paz. Como discípulas e discípulos de Jesus, temos a missão de, em toda a parte e a todos, anunciar a esperança.

O Ano da Esperança deseja, através dos cristãos, levar esperança aos doentes, aos presos, aos jovens, aos desprovidos de ideais e sonhos, aos que permanecem à margem da sociedade. A esperança nasce do amor e funda-se no amor! O hino do Ano da Esperança canta: Chama viva de nossa esperança, este canto suba para ti! Seio eterno de infinita vida, no caminho confiamos em Ti!



Carmem Nova Silva

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

DIA 11/ANIVERSÁRIO DE MINHA MÃE

Minha mãe Carmen nasceu no dia de N.S. de Lourdes. Assisti no dia 11 passado pela televisão um filme antigo sobre a história de Bernadete e da Virgem de Lourdes e lembrei de imediato de meu primeiro contacto com o assunto. Deu-se na minha infância. Exatamente quando Manaus fazia-nos companhia porque também era infante. Assim como nós. Daquela geração Manaus-família dos anos sessenta. Os padres redentoristas do Bairro de Aparecida mantinham o colégio (do nível fundamental até o médio) denominado Nossa Senhora Aparecida ao lado da igreja de mesmo nome. Os professores da escola naquele ano, arregimentaram os alunos para a encenação de peça teatral sobre N. Senhora de Lourdes. Recordo de uma Bernadete adolescente e inquieta trazendo as mensagens da Senhora da gruta de Massabielle (na cidade de Lourdes-França) onde fazia suas aparições. Lembro bem de meu primo personificando o padre incrédulo e de seu amigo na pele de um robusto juiz de toga e tudo o mais. Em meu primo feito padre, puseram-lhe giz nos cabelos a fim de aparentar um senhor grisalho envergando uma batina daquelas negras, envolvido pela respeitabilidade de que o cargo impunha. Fez tanto sucesso a apresentação da peça no auditório do colégio que se estendeu à apreciação não só de pais, alunos, mestres

e funcionários, mas também à população de Manaus em única exibição em nosso Teatro Amazonas. A gruta, a Virgem, a fonte milagrosa surgiam no "grandinale" com direito a sonoplastia, focos de luz, a angéltude, proporcionando ao ambiente a aparência etérea e mística. E a mensagem definitiva de "Eu sou a Imaculada Conceição" dada a uma Bernadete confusa que insciente do significado das palavras ficou decepcionada, pois pensou não tratar-se da Virgem Maria. Somente o pároco entendeu os dizeres posto que anos antes havia sido definido o dogma da Imaculada Conceição de Maria (concebida sem pecado) pelo papa Pio IX. Até os dias contemporâneos é enorme a peregrinação até o santuário em Lourdes (lá foi erguido a pedido da Virgem) e o dia comemorativo da Santa ficou estipulado como o dia onze de fevereiro, o mesmo dia dedicado aos enfermos. Existe, pois uma estreita ligação entre a Virgem e os enfermos, visto ser famosa a fonte que ela própria indicou por seus fins miraculosos. Ali existe durante o ano inteiro a procissão dos doentes. Centenas de pessoas são levadas pelos familiares ou voluntários em cadeira de rodas e pedem a cura de seus males físicos. São comprovadas pela ciência numerosas curas. Outras pessoas se não curadas sentem ali a renovação interior de sua fé, fortalecida em esperança;

outros sentem a cura do íntimo de enfermidades espirituais. Até chefes de Estado lá estiveram a fim de implorar paz para seus países e para o mundo. O significado dessas Aparições de Maria ao longo dos anos sempre escolhendo "o que há de mais débil no mundo" (Cor. 1, 27) no caso de Lourdes a menina Bernadete Soubirous de pobreza material maxima. Mas essa e a diaconia mariana! É custódia fiel, de doação e amor como "Mãe da Humanidade". Maria é a ENVIADA. A própria Bernadete fez uma oração a Virgem: "Sim, mãe querida, tú baixaste até a Terra e apareceste a humilíssima menina... Tú rainha do céu e da terra quiseste escolher-me porque era o que de mais frágil havia no mundo" ("Diário dedicado à Rainha do Céu" - 1866). Aquela apresentação do texto teatral singelo, mas de muito êxito à época em Manaus, deixou a todos conscientes do acontecido sobrenatural. Principalmente a nós crianças-da-Manaus-criança. Ainda sem mazelas e malícias. Sem lutos, sombras e destroços. Luto da violência. Sombra do individualismo. Destroços dos valores espirituais. Valores que eram tão nossos! E a nós, enfermos sociais no agora, exibo essa reminiscência pueril, mas com o poder de resgate através da fé e esperança da Manaus companheira. Mesmo com dois milhões de habitantes. Ela pode ser imensamente humana. Basta querer. E tudo virá por acréscimo...

Destaque

DIVULGAÇÃO



O Departamento Estadual de Trânsito do Amazonas (Detran-AM), por meio da Escola Pública de Trânsito (Eptran), está com inscrições abertas e gratuitas para os cursos que serão ofertados ao longo do mês de março. Ao todo, estão sendo disponibilizadas 280 vagas nos turnos de manhã, tarde, noite e aos sábados.

De olho

DIVULGAÇÃO



A juíza Etelvina Lobo Braga, da 3.ª Vara da Fazenda Pública de Manaus, suspendeu nesta sexta-feira (14) o reajuste da tarifa de ônibus, que passaria de R\$ 4,50 para R\$ 5,00 neste sábado (15). A decisão vale até nova manifestação do Ministério Público do Amazonas (MPAM).

Cidades

Procon-AM, Ministério Público Federal e Estadual alinham futuras parcerias para 2025

Durante o encontro, foram debatidos temas como o aprimoramento da fiscalização de empresas que prestam serviços essenciais

O Instituto de Defesa do Consumidor do Amazonas (Procon-AM) reuniu-se com representantes do Ministério Público Federal (MPF) e do Ministério Público do Estado do Amazonas (MPAM) para discutir o fortalecimento da cooperação entre os órgãos em 2025. O encontro ocorreu, na quinta-feira (13/02) na sede do MPF, localizada na avenida André Araújo, bairro Aleixo, zona sul de Manaus, e teve como objetivo reunir estratégias conjuntas para melhorar a defesa dos direitos dos consumidores no estado, incluindo a formalização de um Termo de Ajustamento de Conduta (TAC).

A reunião contou com a presença do diretor-presidente do Procon-AM, Jalil Fraxe; do Procurador da República Federal Igor Jordão Alves, e da titular da 81ª Promotoria de Justiça Especializada na Proteção e Defesa do Direito do Consumidor (Prodecon/MPAM), Sheyla Andrade.

Durante o encontro, foram debatidos temas como o atri-



Escola Pública de Trânsito (Eptran)

moramento da fiscalização de empresas que prestam serviços essenciais - como supermercados e postos de combustíveis -, a necessidade de maior transparência nas informações sobre produtos lácteos e a celeridade no compartilhamento de dados entre os órgãos para fortalecer a atuação conjunta.

Segundo o advogado e diretor-presidente do Procon-AM, Jalil Fraxe, a parceria entre o instituto e os Ministérios Públicos é essencial para garantir maior eficiência na defesa do consumidor.

"Nosso objetivo é fortalecer os mecanismos de fiscalização e garantir que os consumi-

dores tenham seus direitos assegurados de forma ágil e eficaz", destacou.

A promotora de justiça do MPAM, Sheyla Andrade, ressaltou a importância da cooperação interinstitucional para coibir práticas abusivas no mercado de consumo.

"A unificação dos esfor-

ços entre os órgãos permite uma atuação mais rápida e eficiente, beneficiando diretamente a população amazonense", afirmou.

O MPF também manifestou interesse em reforçar a colaboração, especialmente em casos que envolvam direitos coletivos e empresas de abrangência

nacional. Como parte das ações planejadas para 2025, os órgãos irão definir novos protocolos de atuação conjunta e realizar treinamentos específicos para aprimorar a fiscalização e o atendimento ao consumidor.

A parceria entre o Procon-AM, MPF e MPAM busca enfrentar desafios recorrentes na defesa do consumidor, como:

Irregularidades em supermercados e postos de combustível, incluindo preços abusivos, qualidade dos produtos e falta de informações claras para os consumidores.

Deficiências na rotulagem de produtos lácteos, garantindo que informações essenciais, como composição e validade, sejam apresentadas de forma clara e acessível.

Demorar na resolução de denúncias e processos administrativos, otimizando o fluxo de informações entre os órgãos para tornar a fiscalização mais ágil e eficiente.

Práticas abusivas de empresas de grande porte e âmbito nacional, reforçando a atuação conjunta para garantir que os direitos coletivos sejam preservados.

Espera-se que essas medidas garantam mais transparência e eficiência na defesa dos direitos da população amazonense, proporcionando maior segurança e respaldo aos consumidores no próximo ano.

➔ **Referência em transplantes renais no Norte**






COMPLEXO HOSPITALAR ZONA NORTE

➔ **HOSPITAL DELPHINA AZIZ**

A TRANSFORMAÇÃO NA SAÚDE PÚBLICA DO AMAZONAS





FGV divulga edital de convocação de 127 aprovados no concurso de oficiais da PMAM

DIVULGAÇÃO

O governador Wilson Lima anunciou, na quarta-feira (12/02), o chamamento dos aprovados nas vagas de aluno oficial combatente e de saúde

A Fundação Getúlio Vargas (FGV) divulgou, nesta quinta-feira (13/02), o edital de convocação de 127 aprovados no Concurso Público da Polícia Militar do Amazonas (PMAM). Na quarta-feira (12/02), o governador Wilson Lima anunciou a convocação de mais de mil novos aprovados nos concursos públicos das Forças de Segurança, realizados em 2022, como parte dos investimentos do programa Amazonas Mais Seguro.

Para conferir a lista final dos aprovados da Polícia Militar do Amazonas e o edital de convocação com todas as informações necessárias para a apresentação de documentação, os candidatos podem acessar o link: <https://conhecimento.fgv.br/concursos/pmam21>. A lista com os 120 convocados para oficiais combatentes e sete oficiais de saúde será publicada em breve no Diário Oficial do Amazonas (DOE).

Os convocados da PMAM devem apresentar, na segunda-feira (17/02), a documentação necessária, no horário das 8h às 17h, no Comando-Geral, localizado na rua Benjamin Constant, bairro Petrópolis, zona sul. É necessário que o convocado se apresente de calça jeans, camisa branca com manga curta, tênis preto e meia branca.

Após a entrega da documentação, a PMAM dará andamento aos trâmites administrativos para que os convocados iniciem o Curso de Formação de Oficiais (CFO), no mês de março.

Documentação para convocados da PMAM

Todos os convocados para as 127 vagas devem levar os do-



Após a entrega da documentação, a PMAM dará andamento aos trâmites administrativos para que os convocados iniciem o Curso de Formação de Oficiais (CFO), no mês de março

cumentos originais para a sede do Comando-Geral no dia da apresentação presencial. Entre os documentos estão: Cédula de Identidade - RG; Cadastro de Pessoa Física - CPF; Certidão de nascimento, casamento ou união estável; Título de eleitor com comprovante de quitação com a Justiça Eleitoral referente aos últimos 2 anos; Documento de Qualificação Cadastral - Emitido no site: <https://esocial.dataprev.gov.br/Esocial/pages/qualificacao/qualificar.xhtml>; Cartão de

inscrição no PIS/PASEP/NIS, se inscrito (caso não possuir numeração, procurar agência da Caixa Econômica ou Banco do Brasil e solicitar); Carteira de trabalho e previdência social com o registro do último emprego, se possuir; Certificado de Reservista, Alistamento, Dispensa ou Carta Patente (sexo Masculino); O reservista de Força Armada deverá apresentar declaração constando haver sido licenciado no mínimo no comportamento "bom"; O militar inativo ou ex-militar deve apre-

sentar certificado de reservista ou de dispensa de incorporação provando não haver sido afastado do serviço militar por reforma, demissão, licenciamento ou exclusão a bem da disciplina, ou por incapacidade física ou mental definitiva, em qualquer das Forças Armadas ou Auxiliares.

Os candidatos devem apresentar, também, o comprovante de residência no nome do candidato - conta de água, luz ou telefone (caso não esteja no nome do titular, apresentar declaração de

residência e moradia, a próprio punho ou digitado, pelo dono do imóvel, assinado e datado); 1 Foto na formatação 3x4, colorida e atual, em boa resolução; Original e Cópia do Diploma de conclusão de Curso correspondente ao cargo pretendido, com histórico escolar, fornecido por instituição de ensino credenciada pelo MEC; Original e Cópia da Carteira Nacional de Habilitação - CNH; Original e Cópia do cartão da conta-corrente/salário do Banco Bradesco (caso não tenha

o cartão, apresentar cópia do extrato bancário ou documento de abertura de conta bancária).

Além disso, o candidato deverá, também, comparecer munido das fichas e declarações devidamente preenchidas dos seguintes documentos: "Ficha de Cadastro", "Declaração de Bens e Valores", "Declaração de não ocupação de Cargo Público", "Declaração de Nada Consta", bem como a "Ficha de Documentos para Inclusão" devidamente assinada pelo candidato.

OCORRÊNCIAS

Polícia Militar prende quatro homens e apreende 66 porções de entorpecentes

A Polícia Militar do Amazonas (PMAM), em quatro ações distintas na tarde e noite de quinta-feira (13/02) e na madrugada desta sexta-feira (14/02), prendeu quatro homens suspeitos de tráfico de drogas e apreendeu um total de 66 porções de entorpecentes, entre oxi, cocaína e maconha. As operações ocorreram nas zonas leste, oeste e norte de Manaus e também resultaram na apreensão de dinheiro e balanças de precisão.

Na primeira ocorrência, os policiais militares do Comando de Policiamento de Área (CPA) Leste prenderam um homem de 28 anos, no bairro Mauzinho, por volta das 14h20, após uma denúncia de que o suspeito estaria vendendo drogas na rua Iraque.

O homem tentou fugir ao notar a presença da equipe policial, mas foi interceptado. Durante a revista, foram encontradas com ele 13 pequenas porções de oxi, cinco porções de cocaína e R\$ 61 em dinheiro. Ele foi conduzido ao 14º Distrito Integrado de Polícia (DIP).

Em outra ação, policiais militares da 17ª Companhia Interativa Comunitária (Cicom) prenderam um homem, de 24 anos, no beco São Francisco. A população informou aos PMS que ele estaria comercializando entorpecentes.

Durante a abordagem, ele tentou fugir, mas foi detido. Com ele, foram apreendidas duas porções de cocaína, uma porção média de maconha, uma porção pequena de di-

nheiro, totalizando R\$ 306, um celular e uma balança de precisão. O suspeito foi encaminhado ao 19º DIP.

Já na zona centro-sul, a 22ª Cicom prendeu um homem, de 24 anos, durante um patrulhamento de rotina na rua Rio Içá, no bairro Vieiralves. Com ele, foram encontradas porções de oxi e R\$ 125 em dinheiro. O suspeito foi conduzido ao 1º DIP para os procedimentos legais.



Ações ocorreram nas zonas leste, oeste e centro-sul de Manaus; drogas, dinheiro e balanças de precisão foram apreendidos

EM EIRUNEPÉ

PC-AM prende dois homens por matarem adolescente

A Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), por meio da Delegacia Interativa de Polícia (DIP) de Eirunepé (a 1.160 quilômetros de Manaus), cumpriu, na quinta-feira (13/02), mandados de prisão preventiva de Larry Lucas de Souza Nunes e Mateus da Silva, de idades não informadas, pelo crime de homicídio de Kauã da Silva Santos, que tinha 17 anos. As prisões foram efetuadas na orla do município.

Conforme o delegado Rafael Bruno, da DIP de Eirunepé, o crime foi praticado no dia 30 de janeiro, no bairro Aparecida, no município. O adolescente foi morto com golpes de terçados, desferidos pelos autores.

"As investigações apontam que a motivação do homicídio teria sido uma rixa não resolvida entre os envolvidos. Depois do crime, os indivíduos fugiram da cidade para o interior do município", explicou o delegado.

No dia das prisões, segundo o delegado, a equipe policial recebeu uma informação de que os autores teriam retornado para a cidade.

"Desta forma, saímos em diligências e fomos até a orla do município, onde cumprimos os mandados", informou o delegado.

Larry Lucas de Souza Nunes e Mateus da Silva responderão por homicídio e ficarão à disposição da Justiça.



A motivação do crime teria sido uma rixa não resolvida entre a vítima e os autores

Política

Motta e Alcolumbre podem criar desafio no Congresso a Lula “impopular”

Entenda dinâmica esperada entre o Executivo e o Legislativo caso se confirme o favoritismo de Hugo Motta (Republicanos-PB) na Câmara e Davi Alcolumbre (União-AP) no Senado

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) terá mais dois anos de discussões com o Congresso até o fim de seu mandato, a partir de agora com presidentes da Câmara e do Senado com perfil mais independente do que os atuais e que prometem continuar exercendo um controle rígido sobre o Orçamento, no momento em que o governo passa por uma queda na popularidade.

Os parlamentares devem eleger o deputado Hugo Motta (Republicanos-PB) como presidente da Câmara e garantir a volta de Davi Alcolumbre (União-AP) para a presidência do Senado. Ambos conquistaram apoio de governistas e opositores, em parte por prometerem lutar para o Congresso mantenha o destino de uma fatia cada vez maior do Orçamento, sem grande consideração pelas prioridades políticas do governo Lula.

Atualmente, os parlamentares controlam quase um quarto dos recursos disponíveis para investimentos e implementação de políticas do governo por meio das emendas, uma participação que cresceu significativamente na última década.

“A briga deve persistir e se adensar”, disse Creomar de Souza, CEO da Dharma Political Risk.

A disputa pelo controle do Orçamento entre Executivo e



O deputado Hugo Motta e o senador Davi Alcolumbre



DIVULGAÇÃO

governo entre os parlamentares este ano não é garantido. Muitos acreditam que o presidente precisará fazer uma reforma ministerial ou abrir para indicações partidárias cargos-chave para conseguir apoio na aprovação de suas políticas.

Nos bastidores, Alcolumbre tem dado sinais de que exigirá que aliados tenha um cargo de destaque no governo, segundo fontes ouvidas pela Reuters.

“Ou paga e entrega a ele o que ele quer ou vai ter problema”, disse uma importante fonte do PT do Senado. “Mas ele tem uma boa relação com Lula, e se as negociações fluírem, tudo pode dar certo.”

Uma fonte próxima a Alcolumbre, contudo, negou que ele tenha indicado interesse em empregar nomes na administração Lula. Destacou ainda que ele ajudará o governo nas pautas de interesse do país.

“Ele tem excelente relação com o presidente Lula, tanto que o PT declarou apoio unânime à sua candidatura”, disse essa fonte.

Por sua vez, uma fonte próxima a Motta disse que ele não deverá trazer dificuldades ao governo, que vai ter como eixo de votações pautas relacionadas à economia, meio ambiente e segurança. Destacou ainda que ele tem grande preocupação com a questão fiscal, que o governo precisa fazer cortes onde é necessário e que tem bom trânsito com Fernando Haddad.

“A presidência do Hugo Motta deverá ser exercida com independência e harmonia, precisamente como está na Constituição”, disse o deputado federal Marcos Pereira (SP), presidente do partido de Motta. “Não vejo porque ter preocupação”, emendou ele, ao ser questionado sobre a atuação dele em relação ao governo.

Legislativo também arrastou o Judiciário, que virou alvo de críticas dos deputados e senadores, entre outros motivos, por buscar impor regras de transparência e rastreabilidade para recursos orçamentários via emendas desde a ampliação do chamado “orçamento secreto”.

Pressão

Não é um momento fácil para Lula, que enfrenta índices de aprovação em queda, enquanto lida com a pressão para cumprir suas principais promessas aos eleitores e com investidores cada vez mais preocupados com os gastos do governo.

Uma pesquisa Genial/Quaest, divulgada na segunda-feira, apontou, pela primeira vez em seu terceiro mandato, que

em janeiro a reaprovação ao trabalho do presidente superou numericamente a aprovação, com 49% a 47%.

No Nordeste, região onde historicamente o petista sempre tem expressiva avaliação positiva, a aprovação caiu de 67% para 60% entre dezembro e janeiro e a reaprovação subiu de 32% para 37%. A margem de erro do levantamento é de 1 ponto percentual para mais ou para menos.

Lula provavelmente concorrerá a um quarto mandato não consecutivo em 2026 e busca emplacar uma marca para esse biênio da gestão.

O paraibano Hugo Motta, de 35 anos, foi escolhido pelo atual presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), que, desde sua primeira eleição para o cargo, em 2020,

conseguiu aumentar significativamente a parcela do Orçamento que os deputados podem gastar em projetos de sua escolha.

Motta iniciou sua carreira política em Brasília sob a tutela de outro presidente da Câmara, Eduardo Cunha (MDB-RJ), que, em 2016, liderou o processo de impeachment da presidente Dilma Rousseff, sucessora escolhida por Lula após seus dois primeiros mandatos.

O amapaense Alcolumbre, de 47 anos, deve voltar ao comando do Senado após quatro anos de gestão Pacheco.

Com amplo apoio de governistas e opositores, tanto Motta quanto Alcolumbre tendem a seguir os estilos de liderança de Lira e Pacheco. Mas, de maneira geral, são tidos como mais

independentes em relação ao Planalto do que os antecessores, segundo diversas fontes ouvidas pela Reuters nos últimos dias.

Esse novo cenário, segundo Creomar de Souza, é desafiador para Lula. Entre as prioridades de Lula no Congresso estão aprovar um projeto de lei que isenta do imposto de renda aqueles que ganham menos de 5.000 reais por mês, enquanto, em compensação, pretende aumentar a tributação sobre os super-ricos; a regulamentação da reforma tributária, a reforma na previdência dos militares e possíveis novas medidas fiscais.

Reforma ministerial

Aliados do governo no Congresso admitiram à Reuters reservadamente que o apoio ao

QUEDA DE POPULARIDADE

Aprovação do governo Lula cai para 24%, a pior nos três mandatos, segundo Datafolha

A aprovação do governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) despencou, segundo pesquisa Datafolha divulgada nesta sexta-feira (14). O índice de aprovação caiu para 24%, em uma queda inédita de 11 pontos percentuais em dois meses.

Em seus três mandatos (2003-2006, 2007-2010 e o atual), esse é o menor índice de ótimo ou bom do presidente.

A última pesquisa divulgada até então, em dezembro do ano passado, apontava a aprovação do governo em 35% – ou seja: houve uma queda de 11 pontos percentuais. A margem de erro é de dois pontos para mais ou para menos.

Os que acham o governo ruim ou péssimo são 41%. Em dezembro, era 34%. Já a porcentagem de brasileiros que acham o governo regular oscilou, de 29% para 32%.

Para o levantamento, o Datafolha ouviu 2.007 brasileiros em 113 cidades,

entre segunda (10) e terça-feira (11).

Recorde anterior

Em seus três mandatos na Presidência, o percentual mais baixo de aprovação que Lula havia atingido foi em 2005, em meio às revelações do Mensalão.

Na ocasião, o governo do petista havia alcançado 28% de aprovação.

No atual mandato, iniciado em 2023, o recorde negativo anterior havia sido os 35% de dezembro de 2024, também registrados em pesquisas em março e agosto do mesmo ano.



Presidente Luiz Inácio Lula da Silva

DIVULGAÇÃO

AUMENTO DA TARIFA DE ÁGUA

Deputado Mário César Filho questiona reajuste de 12% na tarifa de água autorizado pelo prefeito de Manaus

O aumento da tarifa de água em 12% pela concessionária Águas de Manaus, autorizado pelo prefeito de Manaus, David Almeida (Avante), tem gerado críticas e indignação entre os consumidores manauaras. As reclamações estão chegando diretamente para o deputado Mário César Filho (UB), que é presidente da Comissão de Defesa do Consumidor da Assembleia Legislativa do Amazonas (CDC-Aleam), a cobrar explicações sobre a decisão.

Nesta semana, o parlamentar encaminhou um ofício à Agência Reguladora dos Serviços Públicos Delegados do Município de Manaus (Agemam) solicitando esclarecimentos sobre os critérios adotados para aprovar o reajuste na tarifa de água, os estudos de impacto social e econômico, e possíveis medidas para minimizar os efeitos sobre a população, especialmente as famílias de baixa renda.

“Enquanto o povo sofre com o custo de vida cada vez mais

alto, a Prefeitura de Manaus assina um aumento que pesa ainda mais no bolso do trabalhador. Queremos saber quais foram as justificativas para essa decisão e se há possibilidade de revisão desse reajuste, porque do jeito que está, quem paga essa conta é o cidadão comum”, criticou o parlamentar.

O deputado reforçou que a cobrança por um serviço essencial precisa ser justa e transparente, e que continuará fiscalizando para garantir

que a população não seja prejudicada. Ele também destacou que aguarda um posicionamento da Agemam no prazo de 15 dias e manterá a sociedade informada sobre os desdobramentos.

“Nosso compromisso é com o povo. Não vamos aceitar aumentos abusivos sem justificativa. Vamos cobrar respostas e lutar para que a população tenha um serviço de qualidade sem pagar caro por isso”, finalizou.



Deputado estadual Mário César Filho

DIVULGAÇÃO

Quanto Você Pagaria por um Remédio que Previne Mais de 200 Doenças?

Por Dr. Ricardo Amaral Filho

Existindo um remédio com eficácia de reduzir o risco de mais de 200 doenças, incluindo hipertensão, diabete, câncer e problemas cardiovasculares, quanto você estaria disposto a pagar?

Saiba ainda que esse medicamento não tem efeitos colaterais, não requer receita médica, é gratuito e ainda melhora não apenas sua saúde física, mas também sua saúde mental, seu humor, sua disposição e sua qualidade de vida. Parece bom demais para ser verdade?

Tedirei que a boa notícia é que esse "remédio" já existe e está ao seu alcance: a atividade física.

Inclusive aqueles que praticam exercícios apenas no fim de semana, conhecidos pela expressão weekend warriors ("atletas de fim de semana"), estudos nos comprovam benefícios significativos para a saúde. Estudo publicado na renomada revista *Circulation* analisou mais de 63 mil adultos e demonstrou que indivíduos que acumulam mínimo de 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa distribuídos em um ou dois dias da semana reduzem o risco de mortalidade por todas as causas passivas de prevenção de até 30%.

Mas será que esse benefício se aplica a todos? Há riscos?

Como encaixar essa prática na rotina sem prejudicar a saúde?

Pesquisadores analisaram diferentes perfis de prática de atividade física e seus impactos na longevidade:

1. Inativos: Nenhuma atividade física.
2. Insuficientemente ativos: Menos de 150 minutos de atividade moderada ou menos de 75 minutos de atividade vigorosa por semana.
3. Weekend Warriors: Praticam ao menos 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa em 1 ou 2 dias da semana.
4. Regularmente ativos: Distribuem os 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa em 3, ou mais sessões semanais.

Resultados do estudo:

1 Mortalidade por todas as causas:

- "Weekend Warriors" (Atletas de fim de semana): redução de 30% no risco.
- Regularmente ativos: redução de 35% no risco.
- Mortalidade por doenças cardiovasculares:
- "Weekend Warriors": redução de 18% no risco.
- Regularmente ativos: redução de 21% no risco.
- Mortalidade por câncer:
- "Weekend Warriors": redução de 18% no risco.
- Regularmente ativos: redução de 18% no risco.

Portanto, o estudo Weekend Warriors e os Riscos de Mortalidade nos mostram que, mesmo quem se exercita apenas no fim de semana pode, sim, ter benefícios assim como aqueles que se exercitam regularmente.

Outros Benefícios da Atividade Física, Mesmo Ocasional Além de reduzir o risco de morte, praticar exercícios regularmente, mesmo em apenas um ou dois dias por semana, traz outros benefícios importantes:

- Controle da glicemia: A atividade física melhora a sensibilidade à insulina, diminuindo o risco de diabetes tipo 2.
- Redução do colesterol "ruim" (LDL) e aumento do colesterol



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

"bom" (HDL): Essencial para a saúde cardiovascular.

- Fortalecimento dos ossos e músculos: Diminuindo o risco de osteoporose e sarcopenia.

- Melhora da saúde mental: Redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos por liberação de endorfinas.

- Aprimoramento da capacidade cognitiva: Exercícios físicos melhoram a função cerebral e reduzem o risco de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer.

- Aumento da longevidade com qualidade: Maior autonomia e independência.

A conclusão?

Movimentar-se é fundamental! Mesmo que pouco, ainda é infinitamente melhor do que não fazer nada.

Mas e os Riscos?

É Seguro se Exercitar Apenas no Fim de Semana?

Aqui sim cabe chamar atenção!

Embora a ciência demonstre que os "weekend warriors" (Atletas de fim de semana) colhem grandes benefícios à saúde, há também pontos importantes:

1. Risco de lesões: Exercícios intensos, sem condicionamento, aumentam a incidência de lesões musculares e articulares.
2. Sobrecarga cardíaca: Se o coração não estiver preparado a grandes esforços, treino muito intenso pode ser um risco cardiovascular, não apenas para pessoas com fatores de risco, como hipertensão não controlada.

3. Falta de progressão: O ideal é que a atividade física seja progressiva, permitindo que o corpo se adapte.

Se você quer se tornar um Atleta de Fim de Semana ou weekend warrior, aqui estão algumas estratégias para minimizar os riscos:

- Avaliação médica
- Aquecimento adequado antes de qualquer treino.
- Atenção ao volume e intensidade: Aumente a carga pro-

gressivamente com acompanhamento de um professor de educação física

Hidrate-se bem e alimente-se corretamente.

Fazer exercícios de força para equilibrar o impacto no corpo. Evite atividades de alta intensidade sem preparo.

Tenha sempre orientação profissional, principalmente se tiver algum problema de saúde.

VDN - Todo exercício físico é benéfico?

Dr. Amaral - Sim, diversas evidências nos demonstram que todo exercício físico traz alguns benefícios à saúde, sempre observando que seja realizado de forma adequada. O corpo humano foi projetado para se movimentar, e a ciência nos dá segurança em afirmar que qualquer nível de atividade física, por menor que seja, é melhor do que o sedentarismo absoluto.

ATENÇÃO, a qualidade, a intensidade e a frequência da prática influenciam diretamente os benefícios e os possíveis riscos.

VDN - Quais podem ser os benefícios do exercício físico do mais leves?

Dr. Amaral - Ao movimentarmos de forma leve e diária (caminhar, subir escadas, realizar tarefas domésticas) podemos ter benefícios como: Melhora da circulação sanguínea. Manter articulações e músculos saudáveis. Reduzir o impacto do sedentarismo. Contribui para a saúde mental e o bem-estar.

VDN - Quais podem ser os benefícios do exercício físico moderado?

Dr. Amaral - Atividade física moderada (caminhada acelerada, dança, pedalada leve, musculação leve): Melhora a capacidade cardiorrespiratória. Fortalece músculos e ossos. Ajuda no controle do metabólico e do peso. Diminui os riscos de doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

VDN - Quais podem ser os benefícios do exercício físico de fazer Ati-

vidade física vigorosa?

Dr. Amaral - Atividade física vigorosa (corrida, musculação intensa, esportes de alta demanda, HIIT - treino intervalado de alta intensidade):

Traz maior ganho de resistência cardiovascular e força muscular.

Metabolismo mais eficiente. Aumenta a produção de endorfinas e dopamina, reduzindo estresse e depressão.

Aumenta proteção contra doenças cardiovasculares e neurodegenerativas.

VDN - Pensando em Exercício e Segurança: Quando o Benefício Pode se Tornar um Risco?

Dr. Amaral - Sabemos dos inúmeros benefícios do exercício. SIM, alguns fatores precisam ser considerados para que o exercício seja seguro e eficaz.

Excesso de intensidade sem preparo adequado, aumenta o risco de lesões musculares, articulares e cardiovasculares.

Exercícios de alto impacto exigem acompanhamento especializado para progressão gradual para evitar sobrecarga.

A falta de acompanhamento profissional leva a exercícios mal executados que resultam em dores, compensações musculares e lesões.

Movimentos repetitivos sem técnica adequada podem desgastar articulações e tendões.

Volume inadequado para iniciantes também é outro problema!

Muitas pessoas começam a treinar com alta intensidade sem adaptação progressiva, o que pode levar a overtraining (fadiga extrema e queda de desempenho).

O ideal é iniciar com cargas menores e aumentar conforme a adaptação do corpo avaliada por profissional habilitado.

ATENÇÃO: Pessoas com doenças pré-existentes, como problemas cardiovasculares, ortopédicos ou metabólicos, devem ter avaliação médica para praticar exercícios com segurança. Grupos, como hipertensos e diabéticos, exercícios mal plane-

jados podem gerar resultados indesejados.

VDN- Existe um Tipo de Exercício "Perfeito"?

Dr. Amaral - Não existe um único exercício que seja ideal para todos. O melhor exercício é aquele que você gosta e consegue manter regularidade, levando em conta seus gostos, suas condições físicas e seus objetivos, é importante ter um plano equilibrado e seguro, preferencialmente com acompanhamento interdisciplinar com profissionais de saúde (lembrando ao leitor que profissional de educação física é também profissional de saúde) que elaboram um planejamento com os três pilares essenciais:

1. Atividades aeróbicas: caminhada, corrida, natação, ciclismo (melhoram a saúde cardiovascular e aumentam a resistência física).

2. Exercícios de força: musculação, pilates, treinos com peso corporal (fortalecem músculos e ossos, previnem lesões e aumentam o metabolismo basal).

3. Flexibilidade e mobilidade: yoga, alongamento, liberação miofascial. (Evitam encurtamentos musculares, melhoram a postura e previnem dores crônicas).

Todo Exercício é Melhor do que Nenhum Exercício!

Mesmo pequenas mudanças no dia a dia já faz a diferença.

Caminhar mais, trocar o elevador pela escada, alongar-se ao acordar, ajuda!

Movimento é a chave para se manter funcional.

O desafio está em encontrar um equilíbrio, o exercício tem que ser suficiente para gerar benefícios, mas sem excessos que gerem as lesões ou fadiga extrema como consequência.

Reiterando, sim, todo exercício é benéfico, mas deve ser feito com consciência, respeitando os limites individuais e seguindo boas práticas para garantir saúde e longevidade.

VDN - É melhor treinar pouco todos os dias ou concentrar tudo no fim de semana?

Dr. Amaral - O equilíbrio nas atividades, o respeito à individualidade ainda é o que as evidências apontam como ideal. Fazer uma distribuição das atividades ao longo da semana para garantir as devidas adaptações fisiológicas e reduzir o risco de lesões.

Estudos mostram que a frequência e a regularidade do exercício são pontos essenciais para melhorar a capacidade cardiovascular, força muscular e controle metabólico. Pesquisas como as publicadas no *JAMA Internal Medicine* (2022) demonstraram que indivíduos que realizam treinos concentrados no fim de semana ("weekend warriors") apresentam um risco reduzido de mortalidade, a recomendação mínima de atividade física da Organização Mundial da Saúde (OMS), 150 minutos de exercício moderado ou 75 minutos de exercício intenso por semana. Se possível, é melhor distribuir a prática ao longo da semana para melhores adaptações e menor risco de lesões, mas, se isso não acontecer, manter treinos em dois dias já é uma alternativa eficaz para preservar a saúde e o condicionamento físico.

VDN - E se eu não puder fazer exercícios no fim de semana?

Dr. Amaral - Mesmo sem tempo para treinar, é possível manter o movimento dentro do seu estilo de vida e ter benefícios em sua saúde. Atividades físicas

acumuladas no dia a dia, como subir escadas, caminhar para o trabalho, pedalar curtas distâncias, carregar sacolas de supermercado, ajudam a melhorar a circulação, o condicionamento físico e o controle metabólico. Estudos demonstram que pequenos movimentos ao longo do dia contribuem para a saúde cardiovascular e metabólica. Publicação da *Journal of the American Heart Association* (2023) mostra que mesmo movimentos curtos e frequentes, acima de 1 a 2 minutos, ajudam a reduzir o risco de doenças cardíacas e melhorar a saúde geral.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda quebrar longos períodos de sedentarismo com pequenos esforços físicos ao longo do dia. Sempre que não for possível fazer treinos formais, adotar hábitos como estacionar mais longe, trocar o elevador pela escada, caminhar durante ligações já faz diferença.

O fundamental é se manter em movimento sempre que possível.

VDN - Podemos confiar na atividade física como único fator de prevenção de doenças?

Dr. Amaral - A atividade física é essencial para a saúde, mas não deve ser vista como o único fator de prevenção! A prática regular reduz em até 30% o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (*The Lancet*, 2021). Sempre tendo em conta que, sua eficácia é potencializada quando somado com alimentação equilibrada, sono adequado e controle do estresse, que também desempenham papéis fundamentais na imunidade, metabolismo e saúde mental.

VDN - Como começar uma rotina de exercícios sem riscos?

Dr. Amaral - A orientação de um profissional para adaptar os treinos ao seu nível de condicionamento é fundamental. Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM), deve-se iniciar com exercícios leves a moderados e progredir gradualmente assim reduzindo o risco de lesões. Também vale ressaltar que, exames médicos prévios são recomendados para as pessoas principalmente aquelas com fatores de risco, garantindo uma prática segura e eficaz.

A ciência é clara, todo e qualquer movimento é melhor do que nenhum movimento! Nosso corpo foi feito para se mover-se, e mesmo pequenas doses de atividade física já trazem benefícios à saúde. Não importa se você treina todos os dias ou apenas no fim de semana, o importante é agir, e não cair no sedentarismo.

Os números não mentem, exercícios de força semanais podem reduzir em até 20% o risco de morte por todas as causas (*British Journal of Sports Medicine*, 2022). Se um único final de semana de treino já reduz o risco de doenças cardiovasculares e melhora a qualidade de vida, por que desperdiçar essa oportunidade? Não é sobre esperar ou ter motivação, é sim de criar o hábito da disciplina. O filósofo estoico Epicteto dizia: "Primeiro diga a si mesmo o que você quer ser. Depois, faça o que for necessário." Se você quer uma vida longa e saudável, este é o caminho, levante-se e se mova.

O melhor investimento que você pode fazer pela sua saúde não exige dinheiro, apenas ação. Não espere pelo momento ideal, o momento é agora. Até a próxima!



Sérgio Frota

@sergiopromoter

sergiofrotacolunista@gmail.com

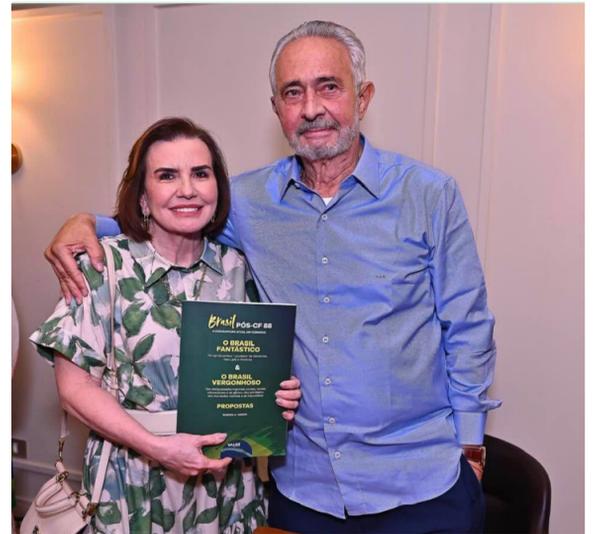


Dhyeizo Lemos/SECOM

Prefeito de Manaus, David Almeida em seu discurso, durante a entrega da Mensagem Governamental, o chefe do Executivo municipal reforçou seu compromisso com a população e destacou que, para este novo mandato, o objetivo é consolidar os avanços já alcançados e acelerar a implementação de projetos estratégicos e sustentáveis que impactem diretamente a qualidade de vida da população, incluindo um proposta de reforma administrativa



A primeira-dama de Manaus, Isabelle Almeida e o prefeito de Manaus, David Almeida



Joel Artus

A presidente do TCE-AM, conselheira Yara Amazônia Lins, prestigiou o ex-vice-governador do Amazonas, Samuel Hanan, durante o lançamento de seu livro 'Brasil Pós-CF 88', o evento ocorreu no salão de eventos da Valer Teatro, no Centro de Manaus, na sexta (07), e reuniu autoridades, acadêmicos e especialistas em economia e política



Felipe Jazz

O conselheiro Ouvidor do TCE-AM, Mario de Mello, apresentou a presidente do TCE-AM conselheira Yara Amazônia Lins, o Relatório de Gestão 2024 da Ouvidoria do TCE-AM, durante a 2ª Sessão Ordinária do Pleno, realizada na terça (11)



Dando continuidade à agenda em Brasília, o deputado estadual Mário César Filho (UB) reuniu-se na quarta-feira (12/2) com o senador Omar Aziz (PSD), líder da bancada do Amazonas. O encontro teve como foco a defesa da Zona Franca de Manaus (ZFM), a recuperação da BR-319, a captação de novos investimentos e a destinação de emendas para atender as demandas da população do interior e da capital.



As elegantes Luciana Reis e a primeira dama da cidade de Manaus, Isabelle Almeida

Lucas Braga



O secretário da Semulsp, Sabá Reis ao lado de sua esposa Luciana Reis, na sala da presidência da Câmara Municipal de Manaus



Yagho Pinto/Dicom-CMM

Sérgio Frota, no gabinete da diretora de comunicação da Câmara Municipal de Manaus, Roberta Bindá



SECOM

Governador do Amazonas, Wilson Lima, esteve na quarta (05), no Barco Hospital São João 23, com a ministra da Saúde, Nísia Trindade e sua comitiva, onde apresentou os resultados obtidos com estrutura, financiada pelo Governo do Amazonas e que realizou mais de 5,5 mil atendimentos em comunidades ribeirinhas. Na oportunidade também foi discutida a habilitação do serviço, para o recebimento de recursos do Ministério da Saúde, firmando futuras ações de cooperação com o Governo Federal



Dhyeizo Lemos/SECOM

O vice-prefeito de Manaus, Renato Junior e sua esposa Symonne, ao lado da primeira-dama de Manaus, Isabelle Almeida e o prefeito David Almeida, durante a entrega da Mensagem Governamental na CMM, na abertura dos trabalhos Legislativos, na segunda (10). A Mensagem Governamental destacou avanços históricos e ações prioritárias, alcançados no primeiro mandato e as ações prioritárias para nova gestão, com foco na saúde, educação, infraestrutura, assistência social, segurança e mobilidade

Lucas Braga



O secretário da Semulsp, Sabá Reis, recebeu o colunista e apresentador Sérgio Frota, em seu gabinete

Janailton Falcão/SECOM



Durante abertura dos trabalhos da ALEAM, na segunda (03), o governador do Amazonas, Wilson Lima, cumprimenta o presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas, deputado Roberto Cidade

Economia

Dólar	COMPRA 5,695	VENDA 5,696	Varição -1,26%	Euro	COMPRA 5,979	VENDA 5,979	Varição -0,67%	Ouro	534,30
	Valores em R\$				Valores em R\$			Bitcoin	556.863,75
								B3	2,70%
								Pontos	128.218,59

Sem licença à Petrobras, Foz do Amazonas terá mais 47 blocos em leilão

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Áreas serão oferecidas em junho; ex-presidente do Ibama teme "abertura de porteira" para explorar petróleo na região

A Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP) incluiu 47 blocos exploratórios localizados na Foz do Amazonas – pivô de um embate entre o presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) e a área ambiental do governo – no leilão marcado para o dia 17 de junho. O bônus mínimo de assinatura dos contratos, a ser pago pelas empresas vencedoras da licitação, varia de R\$ 1,19 milhão a R\$ 7,2 milhões.

Ao todo, o 5º Ciclo Permanente de Ofertas de Concessões da ANP terá 332 blocos. Oitenta e nove empresas já se inscreveram para participar do leilão.

A bacia da Foz do Amazonas é a mais promissora da Margem Equatorial, tida como principal aposta da Petrobras e do governo Lula para manter a produção de petróleo na próxima década.

Documento interno do Ministério de Minas e Energia, revelado pela CNN, indica que o pico da produção brasileira será alcançado em 2030 – com 5,3 milhões de barris por dia.

A partir daí, começa a haver um declínio gradual da produção, puxado pelo esgotamento das reservas do pré-sal.

Sem novas frentes, a produção cairia para 2,5 milhões de barris/dia em 2040 e para apenas 700 mil barris/dia em 2050.

As petroleiras Total e BP



Vista da região da Foz do Amazonas, no Amapá

não conseguiram aval do Ibama para perfurar na Foz do Amazonas. Em 2023, o órgão ambiental negou a licença pedida pela Petrobras para pesquisar o bloco FZA-M-59.

Na quarta-feira (12), Lula criticou o "lenga-lenga" do Ibama no licenciamento do bloco e disse que a autarquia parece agir "contra o governo".

A Petrobras entregou estudos complementares e atendeu a pedidos feitos anteriormente pelo Ibama para finalmente obter uma licença de exploração.

A coordenadora de políticas públicas do Observatório

do Clima, Suely Araújo, vê com preocupação a oferta de 47 áreas da Foz do Amazonas no leilão de junho.

"A pressão extrema para a liberação da licença do bloco 59 [da Petrobras] na Foz do Amazonas tem sua explicação na perspectiva de que essa liberação represente a abertura de uma porteira para facilitar várias outras licenças, na mesma bacia hidrográfica e em toda a Margem Equatorial", diz Suely.

Ex-presidente do Ibama, no governo Michel Temer (MDB), ela complementa: "A intenção do governo é que

a bacia sedimentar da Foz do Amazonas se consolide como uma área de intensa exploração de petróleo. Ocorre que essa região é ambientalmente bastante sensível, próxima ao grande sistema recifal amazônico, e com correntes fortíssimas, que potencializam a ocorrência de acidentes".

Para o economista Adriano Pires, presidente do Centro Brasileiro de Infraestrutura (CBIE), o interesse das petroleiras no 5º Ciclo de Oferta Permanente da ANP ainda deverá ser relativamente baixo.

Isso porque, segundo ele,

ainda há muitas incertezas sobre o licenciamento ambiental para pesquisa no bloco FZA-M-59.

Se a Petrobras conseguir finalmente confirmar a existência de grandes reservas, com viabilidade de produção, o jogo pode mudar rapidamente.

No entanto, acrescenta Pires, isso poderia ensejar debates semelhantes aos ocorridos logo após a descoberta do pré-sal.

"O governo pode declarar essa área estratégica e adotar o modelo de partilha", afirma o especialista, referindo-se ao mesmo regime usado no

pré-sal.

Para Suely Araújo, um erro é não ter realizado uma Avaliação Ambiental de Área Sedimentar (AAAS) na Foz do Amazonas e também nas outras quatro bacias sedimentares da Margem Equatorial antes da oferta pública dos blocos.

"Isso é tarefa conjunta dos ministérios de Minas e Energia e do Meio Ambiente. Delimitam-se, na AAAS, áreas aptas para produção de petróleo e áreas inaptas. O governo não faz e depois se intensificam problemas nos futuros licenciamentos", observa Suely.

IBGE

Salário do trabalhador é acima da média em 8 estados e no DF



DIVULGAÇÃO

Para 13 localidades, rendimento médio é recorde, diz IBGE

Oito estados e o Distrito Federal terminaram o ano de 2024 com o rendimento médio dos trabalhadores acima da média do país, que alcançou R\$ 3.225, o maior já registrado na série histórica da Pesquisa Nacional

por Amostra de Domicílios (Pnad) Contínua, iniciada em 2012.

De acordo com dados divulgados nesta sexta-feira (14) pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Distrito Federal

(DF) tem o maior rendimento médio do país, atingindo R\$ 5.043. Esse valor é 56% acima da média do Brasil e 146% maior que o indicador do Maranhão, o menor do país (R\$ 2.049).

O destaque do Distrito Fe-

deral se explica pelo grande contingente de funcionários públicos na capital federal, que conseguem uma remuneração acima da média da iniciativa privada.

As outras localidades com rendimento médio do trabalhador maior que a média nacional são: São Paulo, Paraná, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Espírito Santo.

Confira o ranking completo do rendimento médio anual dos trabalhadores nas unidades da federação:

Distrito Federal:	R\$ 5.043,00
São Paulo:	R\$ 3.907,00
Paraná:	R\$ 3.758,00
Rio de Janeiro:	R\$ 3.733,00
Santa Catarina:	R\$ 3.698,00
Rio Grande do Sul:	R\$ 3.633,00
Mato Grosso:	R\$ 3.510,00
Mato Grosso do Sul:	R\$ 3.390,00
Espírito Santo:	R\$ 3.231,00

Recorde Apesar de liderar o ranking, o Distrito Federal não superou o maior valor já alcançado, fato que ocorreu com a média nacional e 13 estados. No DF, o recorde foi em 2015, com R\$ 5.590. Os dados da pesquisa são deflacionados, ou seja, a inflação no período é des-

Brasil:	R\$ 3.225,00
Goiás:	R\$ 3.196,00
Rondônia:	R\$ 3.011,00
Minas Gerais:	R\$ 2.910,00
Amapá:	R\$ 2.851,00
Roraima:	R\$ 2.823,00
Tocantins:	R\$ 2.786,00
Rio Grande do Norte:	R\$ 2.668,00
Acre:	R\$ 2.563,00
Pernambuco:	R\$ 2.422,00
Alagoas:	R\$ 2.406,00
Sergipe:	R\$ 2.401,00
Amazonas:	R\$ 2.293,00
Paraíba:	R\$ 2.287,00
Pará:	R\$ 2.268,00
Piauí:	R\$ 2.203,00
Bahia:	R\$ 2.165,00
Ceará:	R\$ 2.071,00
Maranhão:	R\$ 2.049,00

contada, de forma que seja adequada uma comparação real.

Assim como a média do Brasil, alcançaram o recorde de rendimento anual dos trabalhadores os estados de Rondônia, Tocantins, Maranhão, Rio Grande do Norte, Alagoas, Sergipe, Espírito Santo, Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, Goiás, e os três da região Sul: Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.

A pesquisa do IBGE aponta o comportamento no mercado de trabalho para pessoas com 14 anos ou mais e leva em conta todas as formas de ocupação, seja emprego com ou sem carteira assinada, temporário e por conta própria, por exemplo. São visitados 211 mil domicílios em todos os estados e no Distrito Federal.

O levantamento aponta que, em 14 estados, o desemprego médio de 2024 foi o menor da série histórica.

Brasil

STF mantém descriminalização do porte de maconha para uso pessoal

DIVULGAÇÃO



Até o momento, oito ministros seguiram o voto do relator

BOLO COM ARSÊNIO

Ameaçada, suspeita foi transferida de presídio

Deise Moura dos Anjos, presa sob suspeita de envenenar uma família com um bolo de arsênio em 2024 e encontrada morta nessa quinta-feira (13/2) na Penitenciária Estadual Feminina de Guaíba, foi transferida para outro presídio em 6 de fevereiro deste ano devido a tentativas de agressão contra ela. Antes, ela estava detida em Torres.

Entenda o caso

Em 23 de dezembro de 2024, uma família celebrava confraternização em Torres, no litoral norte do Rio Grande do Sul, quando consumiu bolo envenenado com arsênio.

O incidente resultou na morte de três familiares e na internação de outras três pessoas, incluindo a mulher que preparou o doce.

As irmãs Neuza Denize Silva dos Anjos, de 65 anos, e Maida Berenice Flores da Silva, de 59, morreram. A filha de Neuza, Tatiana Denize Silva dos Anjos, de 47, também faleceu.

A suspeita de envenenar o bolo é Deise Moura dos Anjos. Ela é nora de Paulo Luiz e Zeli dos Anjos, ambas vítimas de intoxicação por arsênio. Deise foi presa no dia 5 de janeiro.

O chefe da Polícia Civil do RS, delegado Fernando Sodré, contou que Deise estava presa em Torres, Rio Grande do Sul, mas foi transferida para Guaíba no dia 6 de fevereiro devido ao risco de morte, devido à comoção do caso na cidade.

Deise era suspeita de envenenar um bolo com arsênio para a família do marido. O incidente resultou na morte de três familiares e na internação de outras três pessoas, incluindo a própria mulher que preparou o doce.

Ela também era suspeita de ter envenenado o próprio marido e o filho de 10 anos. Segundo a polícia, o filho chegou a ser hospitalizado.

Quantia de 40 gramas diferencia usuários de traficantes da droga

A maioria dos ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu nesta sexta-feira (14) manter a íntegra da decisão da Corte que descriminalizou o porte de maconha para uso pessoal e fixou a quantia de

40 gramas para diferenciar usuários de traficantes.

O Supremo julga, no plenário virtual, recursos protocolados pela Defensoria Pública e pelo Ministério Público de São Paulo para esclarecer o resultado do julgamento, que foi finalizado em julho do ano passado.

Até o momento, oito ministros seguiram o voto do relator, ministro Gilmar Mendes. Na semana passada, no início do julgamento

virtual, o relator votou pela rejeição dos recursos.

Além de Mendes, os ministros Alexandre de Moraes, Cármen Lúcia, Flávio Dino, Edson Fachin, André Mendonça, Luiz Fux e Cristiano Zanin votaram no mesmo sentido. A deliberação virtual será encerrada às 23h59.

Não legaliza

A decisão do Supremo não legaliza o porte de maco-

nhá. O porte para uso pessoal continua como comportamento ilícito, ou seja, permanece proibido fumar a droga em local público.

O Supremo julgou a constitucionalidade do Artigo 28 da Lei de Drogas (Lei 11.343/2006). Para diferenciar usuários e traficantes, a norma prevê penas alternativas de prestação de serviços à comunidade, advertência sobre os efeitos das drogas e comparecimento obriga-

tório a curso educativo.

A Corte manteve a validade da norma, mas entendeu que as consequências são administrativas, deixando de valer a possibilidade de cumprimento de prestação de serviços comunitários.

A advertência e presença obrigatória em curso educativo foram mantidas e deverão ser aplicadas pela Justiça em procedimentos administrativos, sem repercussão penal.

MURO NA CRACOLÂNDIA

PGR pede que prefeitura proíba “arquitetura hostil”

O procurador-geral da República, Paulo Gonet, recomendou, em texto enviado ao Supremo Tribunal Federal (STF), que a prefeitura de São Paulo vede o emprego de técnicas de arquitetura hostil contra a população de rua.

A manifestação pede que o município não construa barreiras e equipamentos que dificultem o acesso a políticas e serviços públicos, e será destinada ao relator da matéria e presidente do STF, Alexandre de Moraes.

A recomendação acontece a pedido da deputada federal Luciene Cavalcante, do deputado estadual de São Paulo, Carlos Giannazi, e do vereador Celso Giannazi – todos do Partido Socialismo e Liberdade (PSOL). Os parlamentares denunciavam a construção de um muro de 40 metros na região da Cracolândia, no centro de São Paulo, como forma de “segregar pessoas em situação de vulnerabilidade”, segundo a denúncia.

A construção do muro seria “autoritária, segregacionista e

ineficaz” e promove “flagrante violação de direitos humanos, uma vez que restringe o direito de ir e vir das pessoas em situação de vulnerabilidade social, isolando e segregando ainda mais uma população já tão marginalizada”, segundo os psolistas.

A denúncia ainda afirma que a barreira física “dificulta o acesso de profissionais de saúde, assistência social e organizações humanitárias que prestam serviços essenciais, comprometendo o atendimento a essa comunidade”.

Em primeiro momento, a prefeitura de São Paulo disse que não seria possível derrubar o muro e disse que a barreira “não visou segregar, excluir ou restringir o direito de ir e vir das pessoas em situação de rua”.

O órgão relatou que o muro ocupa apenas uma das laterais e não restringe acesso. Em nota à CNN, a prefeita de São Paulo disse que a Procuradoria-Geral do Município informa que se manifestará nos autos quando instada pelo Poder Judiciário.



A prefeitura de São Paulo ergueu o muro na região da Cracolândia, em São Paulo

AEROPORTO DE BH

Nove voos são cancelados após fechamento de pista

Nove voos foram cancelados e outros 18 foram alternados na manhã desta sexta-feira (14) no aeroporto de Belo Horizonte, em Confins.

Os transtornos ocorreram porque a pista do aeroporto ficou fechada por uma hora e meia no período da manhã após uma aeronave da Azul ter de passar por uma manutenção não programada no local.

“A pista foi liberada às 8h20 e as operações no aeroporto seguem normalmente”, infor-

mou, em nota, a concessionária BH Airport.

A Azul informou que o problema ocorreu com um avião que faria um voo com destino ao aeroporto de Campinas, no interior de São Paulo. A aeronave “precisou retornar da pista quando esperava para decolar. O avião foi levado para a posição de parada, onde aconteceu o desembarque dos clientes com total segurança”, diz a empresa.

Por esse motivo, acrescentou

a companhia, “nove voos da companhia com origem ou destino a Confins precisaram ser cancelados. Alguns voos com destino à capital mineira foram alternados para outros aeroportos, retornando posteriormente para Belo Horizonte”.

“A Azul lamenta eventuais transtornos e ressalta que medidas como essa são necessárias para conferir a segurança de suas operações, valor primordial para a companhia”, finalizou a empresa.



Aeroporto de Belo Horizonte, em Confins

Mundo

Trump diz que europeus estão perdendo a liberdade de expressão

DIVULGAÇÃO



Presidente dos EUA, Donald Trump

■ LESÃO NO FÍGADO

Por que Nimesulida é proibido nos EUA e parte da Europa

De certa maneira, a nimesulida é vítima de seu próprio sucesso: a capacidade que ela tem de aliviar dor, febre e inflamação faz com que muita gente exagere na dose, na frequência ou no tempo de uso.

E isso pode trazer sérias consequências para o fígado, os rins e até o coração.

Para ter ideia, esse anti-inflamatório aparece na terceira posição entre os remédios mais vendidos nas farmácias, atrás apenas de losartana e metformina, prescritas para tratar hipertensão e diabetes, respectivamente.

Os dados, compilados pela consultoria Close-Up International, calculam que mais de 102 milhões de caixas de nimesulida foram vendidas no país durante o ano passado.

Em termos financeiros, essa molécula faturou sozinha mais de R\$ 891 milhões em 2024.

A alta popularidade dela em terras brasileiras contrasta com a situação no exterior: a nimesulida sequer foi aprovada em lugares como o Reino Unido – sendo retirada do mercado em países como Estados Unidos, Canadá, Japão, Espanha e Irlanda.

DIVULGAÇÃO



o uso desse remédio requer "cuidados que devem ser observados em pacientes com problemas de fígado"

Mais cedo, vice-presidente JD Vance criticou líderes da Europa e destacou que maior ameaça vem "de dentro"

também criticar os líderes da Europa.

O discurso de Vance na Conferência de Segurança de Munique foi bem recebido, segundo afirmou Trump a repórteres no Salão Oval da Casa Branca.

Entretanto, o discurso do vice-presidente americano provocou críticas na Europa. Um repórter da Reuters em uma das salas laterais da conferência de Munique, onde mais delegados puderam ouvir o discurso, disse que as pessoas pareciam atordoadas e não aplaudiram.

JD Vance ressaltou na fala que a maior ameaça que a Europa enfrenta é "de dentro".

"A ameaça que mais me preocupa em relação à Europa não é a Rússia, nem a China, nem nenhum outro ator externo. O que me preocupa é a ameaça de dentro, o recuo da Europa de alguns de seus valores mais fundamentais", afirmou Vance.

Casa Branca, bane a agência de notícias

Nesta sexta-feira (14), a Casa Branca banuiu a Associated Press (AP) do Salão

Oval da Casa Branca e do Air Force One – o avião oficial da Presidência dos EUA – por tempo indeterminado.

A AP, uma das maiores agências de notícias do mundo, foi criticada pelo governo americano no início desta semana por usar o nome "Golfo do México".

O presidente Donald Trump assinou um decreto para renomear a região como "Golfo da América" – nos EUA, os cidadãos se referem ao país como "América".

A mudança entrou em vi-

gor em agências governamentais, mas outros países não reconhecem o novo nome, e a AP tem clientes em todo o mundo, então ainda se refere ao Golfo do México, embora também reconheça o decreto de Trump.

Em uma declaração no X, o vice-chefe de gabinete para a questão do Golfo, dizendo que a decisão da AP "não é apenas divisiva, mas também expõe o comprometimento da Associated Press com a desinformação".

■ COMUNICADO

Papa Francisco é hospitalizado para fazer exames e tratar bronquite

O Papa Francisco, de 88 anos, foi hospitalizado na manhã desta sexta-feira (14) para fazer exames e continuar o tratamento de sua bronquite em andamento, informou o Vaticano em um comunicado.

"Na manhã de hoje, ao término de suas audiências, o Papa Francisco foi internado no Policlínica Agostino Gemelli para a realização de exames diagnósticos necessários e para dar continuidade ao tratamento da bronquite, que ainda persiste, em ambiente hospitalar", diz a nota.

O pontífice está com bronquite desde o início de fevereiro, e teve dificuldades para discursar durante audiências religiosas nos últimos dias. Em duas ocasiões, Francisco teve que pedir para um assessor fazer a leitura do sermão por conta de "dificuldades respiratórias", como ele mesmo descreveu. Em uma cerimônia nesta semana, ele estava ofegante.

Francisco é papa desde 2013 e sofreu com gripe e outros problemas de saúde várias

vezes nos últimos dois anos. Entre os problemas estão dores nos joelhos e quadris, inflamação do cólon e uma operação de hérnia. O papa também sofreu acidentes domésticos recentemente, como uma queda em janeiro e quando apareceu com o queixo roxo, em dezembro de 2024.

Francisco, que teve uma parte de um dos pulmões removida quando era jo-

vem, foi hospitalizado durante três dias em 2023 devido a uma bronquite, tratada com antibióticos.

No início deste mês, Francisco disse a fiéis durante uma audiência semanal que estava com um "forte resfriado", que mais tarde foi descrito pelo Vaticano como bronquite. Ele chegou a celebrar audiências em sua casa por conta da doença.



DIVULGAÇÃO

Pontífice está doente desde início de fevereiro e tem tido dificuldades para discursar durante audiências religiosas

■ POR DECRETO

Portugal volta a permitir que brasileiro solicite residência após entrar como turista

A partir desta sexta-feira (14), brasileiros que entram em Portugal como turistas poderão solicitar residência sem precisar retornar ao Brasil. A mudança, que entrou em vigor hoje, faz parte de um decreto publicado pelo governo português, facilitando o processo de entrada e permanência de cidadãos da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP).

Até então, após mudança em meados de 2024, quem desejava morar e trabalhar em Portugal precisava solicitar um visto de residência antes de deixar o Brasil. Agora, basta conseguir um emprego ou ingressar em uma instituição de ensino portuguesa para solicitar a autorização de residência diretamente no país. A medida beneficia principalmente quem já está em Portugal e deseja regularizar a permanência sem burocracia adicional.

Apesar da mudança legislativa, ainda há entraves administrativos que podem atrasar a implementação das medidas. A plataforma da Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) para pedidos de resi-

dência já está pronta, mas ainda não foi liberada oficialmente, o que gera incertezas para quem pretende iniciar o processo.

A AIMA informa já ter iniciado o treinamento de funcionários para viabilizar a mudança, mas ainda não há uma data oficial para o início da entrega dos novos cartões.

Novos cartões de residência Outra mudança importante que começa a valer nesta sexta é a troca dos antigos documentos de residência em papel A4 por novos cartões com validade de dois anos. Essa atualização facilitará a mobilidade dentro da União Europeia, beneficiando

mais de 150 mil imigrantes.

Assim como no caso das autorizações, a troca dos cartões de residência ainda não tem um prazo definido para ser concluída.

Controle de fronteiras

Além de flexibilizar as regras de residência, o decreto estabelece novos mecanismos de controle migratório, incluindo a implementação do Sistema de Entrada/Saída (SES). A iniciativa visa registrar a movimentação de cidadãos de países terceiros, aumentando o controle sobre a permanência de estrangeiros em território português.



DIVULGAÇÃO

A partir desta sexta-feira (14), turistas podem solicitar permanência sem precisar voltar ao Brasil



Maza Lopes

Maza Said Lopes
mazalopes@aol.com
@mazalopes



SEVEN



Helena e José Rosildo Oliveira, Rosa Corrêa



Márcia, Elisa, Maísa e Daniel Oliveira



Ademar Pacheco e Luiz Blasch



Bianca Portugal, Tamille Kanaan e Thainá Machado



Talline Oliveira e Marcelo de Oliveira, Gabriel Oliveira

Elisa Said Oliveira foi a aniversariante celebrada por Márcia e Daniel durante a matinê preparada para festejar os 7 aninhos, no salão de festas do Marsheille, na Ponta Negra. Os cachorrinhos foram o tema escolhido, mas claro que só Elisa pôde desfilor com o Buh e a Amora...foram despachados logo depois do parabéns.



Carla Barros e José Carlos Lopes



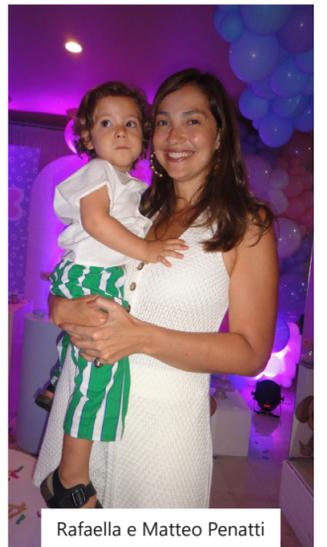
Alonso e Débora Blasch, Mª Fernanda Barroso



Rafael e Marília Silva



As Said, Mariah e Pedro Frota, Antônio e Karime Evangelista e Alexandre Bisneto e Izabella Ale



Rafaella e Matteo Penatti



Mirela e Bento Vitório



Benjamin, Naime e Laura Melo



Amin, Fellipa, Paula, Thereza e Paulinho Oliveira



Otávio e Zeza Ravedutti, Jiya e Ishaan Parvani



Geisiane e Anne Gabriele Goes Vilhena



Laís e Lúcia Lopes



Larisse e Juliana Teles



Gabriela Silva, Fernanda e Helena Pessoa



Mosa Alexandre e Julie Avelino

Cultura

Carnaval na Floresta 2025

Escolas de samba de Manaus intensificam ensaios no fim de semana

DIVULGAÇÃO

Programação do fim de semana traz ensaios de bateria, canto e evolução para o grande desfile do dia 1º de março no Sambódromo

Faltando poucos dias para o grande desfile, as escolas de samba do grupo especial de Manaus intensificam os preparativos com ensaios de bateria, canto e evolução para o Carnaval na Floresta 2025, promovido pelo Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa.

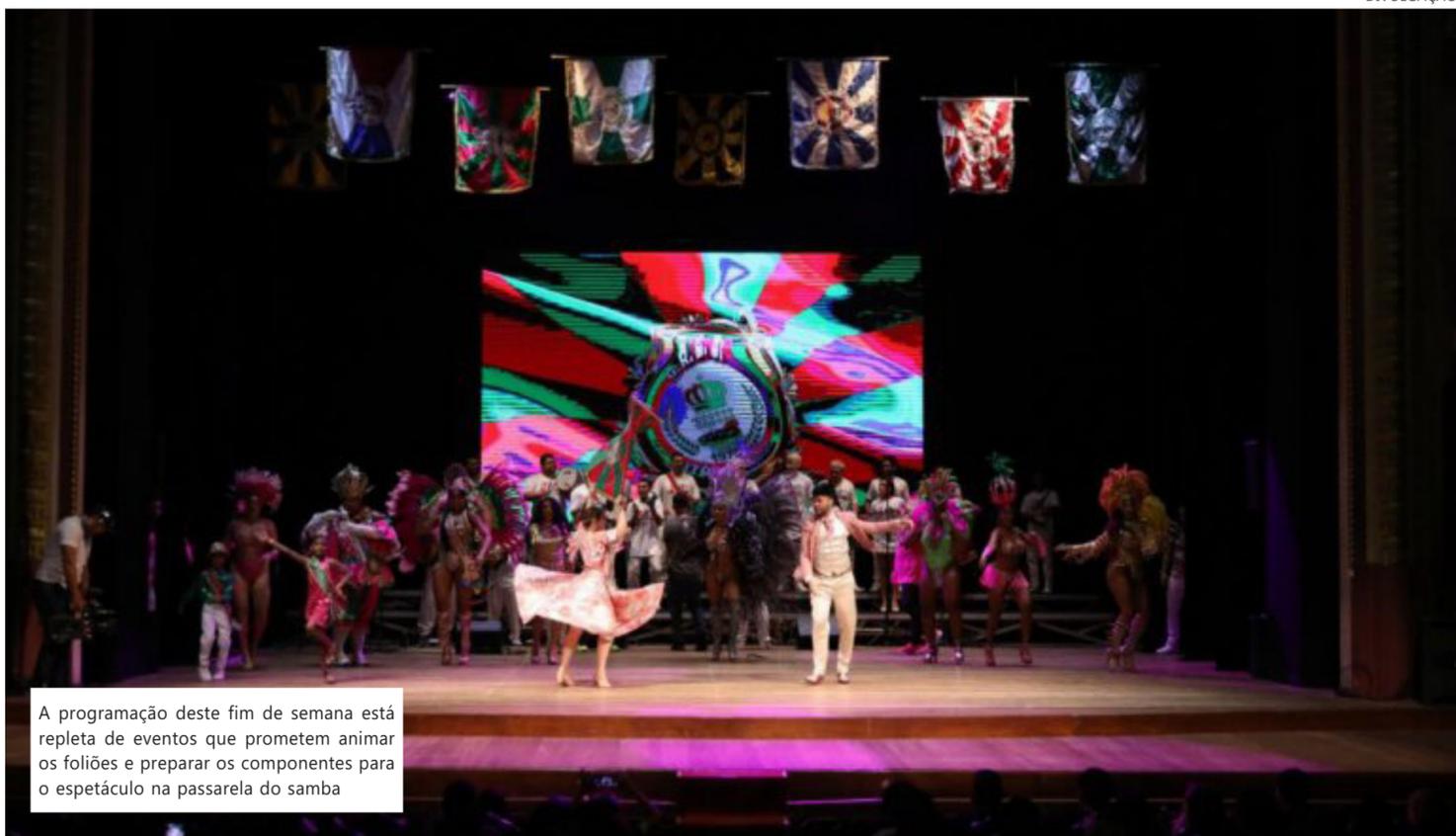
A programação deste fim de semana está repleta de eventos que prometem animar os foliões e preparar os componentes para o espetáculo na passarela do samba.

Sem Compromisso

No sábado (15/02), a Sem Compromisso realiza um super ensaio show, reunindo todos os segmentos da escola a partir das 20h, no galpão de alegorias, localizado na Avenida do Samba, no bairro Dom Pedro. O evento promete ser um grande encontro de ritmistas, passistas e integrantes da escola.

Vitória Régia

A tradicional verde e rosa também movimenta sua programação na área externa de sua quadra. Na sexta-feira (14/02), acontece o ensaio de bateria, a partir das 19h, com a presença dos segmentos e da harmonia. Já no sábado (15/02), ocorre uma apresentação



A programação deste fim de semana está repleta de eventos que prometem animar os foliões e preparar os componentes para o espetáculo na passarela do samba

no supermercado Nova Era da Cidade Nova, às 20h. No domingo (16/02), a escola realizará o ensaio técnico de rua, com concentração às 17h na quadra e saída às 18h30 do restaurante Canto da Peixada.

Reino Unido da Liberdade

A escola do Morro da Liberdade terá um fim de semana movimentado. Na sexta-feira (14/02), às 19h30, acontece o ensaio de bateria, canto e evolução no Terreirão do Samba Mãe Zulmira Gomes. No sábado (15/02), a partir das 12h, será realizada a feijoada VIP da Harmonia Técnica, também no Terreirão. No domingo (16/02), ocorre o ensaio técnico de rua, com concentração às 17h, na Avenida São João (Pracinha Santa Luzia), no Bairro Santa Luzia.

A Grande Família

A Grande Família inicia suas atividades na sexta-feira (14/02), às 19h30, com ensaio de bateria na própria escola. No sábado (15/02), às 19h, escola realiza um show da bateria no Shopping Cidade Leste. No domingo (16/02), a programação encerra com o ensaio técnico de rua, às 16h, na alameda Alphaville, Novo Aleixo.

Mocidade independente de Aparecida

A tradicional verde e branco também intensifica seus preparativos para o Carna-

val. A programação inclui, na sexta-feira (14/02), às 19h30, o ensaio de bateria, no sábado (15/02), às 19h30, acontece o Aparecida convida e finalizando a programação do final de semana, no domingo (16/02), às 19h30, ocorre um novo ensaio de bateria. Todos os eventos acontecem na área externa da quadra da escola.

Unidos do Alvorada

No sábado (15/02), a Unidos do Alvorada realiza seu ensaio de bateria no Bloco Instituto Redenção em Ação, às 18h, na rua Corumbá número 328, com a

presença dos segmentos e da harmonia. Já no domingo (16/02), o ensaio de bateria ganha um novo local, sendo realizado no Bloco dos Pipocas, às 17h, também contando com a harmonia. O evento acontece na Rua Itajaí (antiga Rua 3), no bairro Alvorada 2.

Com ensaios redobrados e muitas expectativas, as escolas de samba do grupo especial de Manaus seguem firmes rumo ao desfile, prometendo encantar e emocionar o público com enredos marcantes e apresentações grandiosas na avenida.

AGENDÃO CULTURAL

Cultura em cena: Um fim de semana de arte, teatro e muito samba em Manaus

Neste fim de semana (14 a 16/02), o agendão cultural contempla uma programação cultural repleta de apresentações imperdíveis nos espaços mantidos pelo Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa.

A Secretaria de Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania convida a sociedade para prestigiar nesta sexta-feira e no sábado (14 e 15/02), às 16h, a exposição cultural "Raízes do Sagrado: diálogos e crenças plurais", na Galeria do Largo, situada na rua Costa Azevedo, 290, Centro. O público vai poder vivenciar a riqueza das religiões de matriz africana, oriental e ocidental por meio de instrumentos, vestimentas e conceitos que refletem a diversidade espiritual. Além da exposição, o públi-

co poderá participar da mesa-redonda, um espaço de troca e reflexão sobre a diversidade religiosa e o respeito mútuo, com representantes das tradições que compõem a identidade da sociedade amazonense. O Largo de São Sebastião,

localizado na rua 10 de Julho, no Centro, receberá uma programação especial dedicada ao cinema brasileiro. O Projeto Cultural Cinema de Arte de Rua acontece nesta sexta-feira (14/02), com início às 18h30. A noite contará com as exibi-

ções dos filmes "O Conto do Grand Café Tucumã", dirigido por Vinícius Tavares, e "A Dor Fantasma", do cineasta André Diniz. Os filmes têm classificação indicativa de 16 anos, com entrada franca.

Espectáculos

Sexta-feira e sábado (14 e 15/02), às 20h, e no domingo (16/02), às 19h, o Teatro Amazonas será palco do espetáculo "Íliada", com interpretação dos atores Letícia Sabatella e Daniel Dantas. A peça traz à tona a célebre epopeia de Homero, que narra os dramáticos eventos da Guerra de Tróia, travada entre gregos e troianos no século XIII a.C.

Originalmente composta entre 800 e 700 a.C., a obra descreve o último ano do conflito, que, segundo a tradição, teria perdurado por dez

anos, até a vitória grega sobre a cidade de Tróia. O evento tem classificação etária de 14 anos. Os ingressos estão disponíveis pelo site www.shoppinggressos.com e na bilheteria do Teatro Amazonas.

A Companhia amazonense Ateliê 23 apresenta o espetáculo "Sebastião", nesta sexta-feira (14/02), às 20h, no Teatro Gebes Medeiros, na avenida Eduardo Ribeiro, 937, Centro. A obra é inspirada no livro "Um Bar Chamado Patrícia", do estilista Bosco Fonseca, que tem experiências dos atores como homens gays e temas como homofobia, entre outros diferentes tipos de violência vividos pela comunidade LGBTQIAPN+.

Os ingressos já estão à venda por R\$60 (inteira) e R\$30 (meia-entrada), no perfil da companhia amazonense no

Instagram (@ateliê23) e no site shoppinggressos.com.br.

O Grupo Jurubebas de Teatro apresenta na sexta-feira (14/02), às 19h30, a estreia do espetáculo "Vila dos Vagalumes", no Buia Teatro Company, rua Dona Libânia, 300, Centro. A peça, com direção artística de Felipe Maya Jatobá e Robert Moura, nos faz refletir sobre como a urbanização descontrolada pode afetar não somente os ecossistemas, mas também o Mundo das Encantarias. O evento tem entrada gratuita e acessibilidade em Libras.

O projeto foi contemplado pelo edital de chamamento público N°03/2023 da Lei Paulo Gustavo, com o apoio do Governo do Amazonas, por intermédio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Amazonas, e do Conselho Estadual de Cultura.



Exposição sobre diversidade religiosa e espetáculos teatrais movimentam a agenda cultural de 14 a 16 de fevereiro

DIVULGAÇÃO

Esportes

Governador Wilson Lima reúne com presidente da CBF e tratativas para o Amazonas receber jogos da Copa do Mundo Feminina avançam

Manaus é uma das cidades candidatas a receber jogos do torneio que terá o Brasil como país sede em 2027

O governador Wilson Lima, em reunião nesta sexta-feira (14/02) com o presidente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Ednaldo Rodrigues, reforçou o compromisso do Governo do Amazonas em disponibilizar a estrutura necessária para que Manaus seja sub-sede da Copa do Mundo Feminina de 2027. A capital é uma das cidades brasileiras candidatas a receber jogos do torneio que terá o Brasil como país sede.

Wilson Lima, durante a reunião, na sede da Confederação no Rio de Janeiro, destacou o trabalho desenvolvido nas praças - Arena da Amazônia, Estádio da Colina e Estádio Carlos Zamith -, colocando-as à disposição da competição, bem como apresentou o potencial do Amazonas para receber grandes eventos.

"É importante falar dessa disposição e, naturalmente, contar com o apoio para que o Amazonas continue recebendo jogos cada vez mais



Governador Wilson Lima, em reunião, com o presidente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Ednaldo Rodrigues

importantes, como os jogos nacionais que temos recebido recentemente. Estamos à disposição para manter os investimentos e fomentar o futebol, seja pela Copa da Floresta e pelo futebol profissional masculino e feminino, que tem sido uma pauta mui-

to importante tocada pela CBF", afirmou o governador.

Além do governador, também participaram do encontro o secretário de Desporto e Lazer, Jorge Oliveira, o deputado estadual e presidente da Federação Amazonense de Futebol (FAF),

Rozenha, e a deputada estadual Alessandra Campelo. Outros projetos do Governo do Amazonas em parceria com a CBF para fomentar o futebol entre povos indígenas e Pessoas com Deficiência também foram abordados na reunião.

Copa do Mundo

Em novembro de 2024, o Governo do Estado recebeu uma equipe da Federação Internacional de Futebol (Fifa) para uma vistoria técnica nos estádios Carlos Zamith, Ismael Benigno e Arena da Amazônia. O in-

tuito da inspeção foi avaliar as condições dos estádios para a realização da Copa do Mundo Feminina de 2027, a exemplo do que ocorreu em 2014, quando Manaus foi escolhida e recebeu quatro partidas do torneio mundial masculino.

Para a competição feminina, a Fifa percorreu as três praças esportivas do Amazonas e estádios de outras 11 cidades brasileiras, analisando as administrações, tecnologias, bilheteria e hospitalidade, além de infraestrutura técnica, transportes e aeroportos.

O presidente da CBF e membro do conselho da Fifa, Ednaldo Rodrigues, destacou que o próximo passo da entidade será avançar nas tratativas junto à federação para o Amazonas ser um dos estados a realizar jogos do torneio.

"O Amazonas tem uma arena totalmente dotada de tudo aquilo que é exigido como pré-requisito da Fifa. A Fifa esteve lá fazendo a sua vistoria e o governador colocou o governo à disposição para que a Arena da Amazônia atenda qualquer exigência. Agora será um trabalho que a CBF vai desenvolver com a Fifa para que possamos consolidar o Amazonas como um dos estados sede", reforçou o presidente da CBF.

ATP 250 DE BUENOS AIRES

Com virada espetacular, João Fonseca bate Navone e avança às semis em Buenos Aires

Nem a chuva, nem as vaias da torcida argentina foram obstáculos fortes o suficiente para frearem a energia de João Fonseca na tarde desta sexta-feira (14), no ATP de Buenos Aires. O brasileiro, que começou a partida perdendo por 5 a 1, virou o jogo sobre o favorito da casa, Mariano Navone, salvou dois match points e venceu o rival por 2 sets a 1, com parciais de 3/6, 6/4 e 7/5.

Com o resultado, João se torna o brasileiro mais jovem a alcançar as semifinais de um torneio ATP, aos 18 anos.

No caminho para as semifinais, o tenista trilhou uma ótima campanha no saibro argentino, chegando às quartas de final de um torneio ATP pela terceira vez em sua carreira e se tornando o mais jovem a atingir a etapa em Buenos Aires, nos últimos 21 anos, desde Richard Gasquet. Após superar o número 44 do mundo na primeira rodada, o brasileiro engatou a vitória nas oitavas sobre Federico Coria, por 2 sets a 1.

Reencontrar o argentino conhecido como "La Navoneta" - algo de João nas quartas de final do Rio Open de 2024 - não parecia uma tarefa fácil, ainda mais depois de vê-lo bater o dinamarquês Holger Rune, número 12 do ranking, nas oitavas. Cinco anos mais velho e 52 posições acima no ranking, Mariano Navone parecia ter o



João Fonseca avança a semifinal do ATP 250 de Buenos Aires

jogo nas mãos, mas perdeu dois match points, sofreu mais uma virada e precisou aceitar a derrota para o jovem rival.

O Jogo

João conseguiu abrir o game com uma arrancada, mas Navone logo o alcançou e confirmou o serviço. Em seguida, o argentino não deixou o brasileiro pontuar e concluiu a quebra. Com um jogo consistente, repetiu a façanha, deixando o carioca no zero e confirmando novamente com um drop shot. João encaixou bem o ataque de direita e conseguiu fechar seu primeiro serviço. Mariano devolveu no placar e ainda conseguiu mais uma quebra. Na sequência, com um ace, o argentino encaminhou o set point. João salvou

o primeiro break point com um slice, reverteu a situação e conseguiu a quebra com bola fora do anfitrião.

O tenista carioca cometeu sua primeira dupla falta e se viu parado em 30 a 0. Com quatro aces seguidos, virou, confirmou o saque e fez 5 a 3. Com mais uma bola fora de Mariano, Fonseca chegou ao break point. A torcida argentina provocou e vibrou quando a bola parou na rede para deixar tudo igual. A dinâmica se repetiu por mais duas vezes, com a alternância de vantagem entre os jogadores, o brasileiro se irritou ao perder mais um break point e jogou a raquete no chão. O argentino acabou fechando o set em 6 a 3.

FÓRMULA 1

McLaren se antecipa e leva carro de 2025 à pista em Silverstone

A McLaren se antecipou ao evento oficial de abertura da temporada da Fórmula 1 e usou suas redes sociais para mostrar, mesmo que disfarçado, o MCL39, novo carro da escuderia britânica para 2025.

Depois de ter fechado 2024 com o título Mundial de Construtores e um vice-campeonato no Mundial de Pilotos, a equipe foi à pista nesta quinta-feira, 13, com Lando Norris e Oscar Piastri, que aceleraram a bordo de um MCL39 camuflado em uma filmagem promocional no circuito de Silverstone, na Inglaterra.

CEO da McLaren, Zak Brown comemorou o lançamento e acredita que a equipe deu

passos largos em relação às melhorias do MCL38.

"Hoje é um grande marco em nossa jornada na luta pelo título de 2025. É ótimo colocar nosso desafiante no campeonato, o MCL39, na pista pela primeira vez e lançar o produto do trabalho árduo da equipe", disse Brown.

"Acreditamos que demos mais passos à frente desde o MCL38 vencedor do campeonato, mas não sabemos onde estamos na classificação até entrarmos na qualificação na Austrália", avaliou o dirigente.

Chefe da equipe de Woking, Andrea Stella projetou a concorrência para a temporada 2025 e destacou que o aprendizado em 2024 serviu

de combustível para uma preparação forte com o MCL39.

"Embora tenhamos terminado o ano passado como campeões, 2024 destacou o quão altamente competitivo é o grid, algo que será levado para o campeonato deste ano. Portanto, devemos manter o foco para competir na frente. Vai ser um ano emocionante, mas incrivelmente desafiador pela frente", comentou o italiano.

"A equipe trabalhou muito para se preparar da melhor maneira possível para o início da temporada. Aprendemos muito com nossas batalhas no ano passado, então pegamos isso e usamos para empurrar nosso objetivo para o ano", completou.



MCL39 camuflado em uma filmagem promocional no circuito de Silverstone



Fernando Coelho Jr. @fernandocoelhojr

FERNANDO COELHO JR.



Feijão Top 2025 no próximo sábado

. Todos os caminhos levam, no próximo sábado, ao Village Festas, local do "Feijão Top 2025", o agito de Carnaval mais badalado da cidade.

. A tradicional feijoada reúne o elenco vip e Manaus, em tarde que enche de charme e alegria chamado "sábado magro".

. A Bateria da Escola de Samba de Aparecida e o grupo Couro Velho comandam o cardápio musical do evento. Não dá para perder!



Antônio Rosa Junior, secretário geral do TCE-AM, durante evento que reuniu pesos-pesados no auditório da Corte de Contas

Humanos e robôs

. A cidade de Pequim será palco de um evento onde, 12 mil participantes, entre humanos e robôs, se enfrentarão em uma maratona de 21 quilômetros no distrito de Daxing.

. Organizado pela Beijing Economic-Technological Development Area (E-Town), o evento estabelece regras rigorosas para os competidores robóticos: devem ter aparência humana, caminhar sobre duas pernas e medir entre 0,5 e 2 metros de altura. Já a distância máxima da articulação do quadril até a sola do pé precisa ser de até 45 cm. Rodas são estritamente proibidas.

. Na corrida, podem participar robôs humanoides controlados à distância e totalmente autônomos, sendo permitida a substituição de baterias durante a corrida.



A chic Haretha Braga ciculando em Milano, Itália, em temporada de novidades para a Maison Occhiali



As lindas cirurgiãs Francilene Silva e Raquel Martins comandam a Face Doctor, expert em rejuvenescimento facial e corporal, no Amazonas Shopping, fazendo sucesso com procedimentos e aparelhos moderníssimos!

Sinalização

. A Prefeitura de Manaus estende as ações de sinalização viária para a zona rural da capital.

. Na quinta-feira, equipes do Instituto Municipal de Mobilidade Urbana (IMMU) realizaram serviços de sinalização na rodovia AM-010, beneficiando as escolas municipais Lago e Silva, Carlos Santos e Abílio Alencar, nos quilômetros 20, 25 e 35, respectivamente.

. As melhorias incluem a instalação de faixas de pedestres e a marcação da legenda "Escola" no asfalto, para reforçar a visibilidade da área escolar e alertar os motoristas para redobrar a atenção ao trafegar nessas regiões. As ações de sinalização na AM-010 fazem parte de um conjunto de medidas adotadas pelo IMMU para reforçar a segurança viária, garantindo que estudantes e pedestres tenham mais proteção ao acessar as escolas municipais.

Objeto de desejo

. Icônica e atemporal, esta bolsa Marlene é a nova aposta da Dolce & Gabbana para o movimento de peças clássicas da marca.

. O modelo é em couro de bezerro granulado à mão, com alças removíveis e fecho de metal banhado a ouro, forro de couro napa, contando com uma bolsa pó da marca, made in Italy.

. Super chic!



Saúde LGBTQIAPN+

. A Prefeitura de Manaus promove o curso "Acesso e Cuidado em Saúde à População LGBTQIAPN+", no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS).

. Coordenado pela Secretaria Municipal de Saúde (Sems), o curso foi desenvolvido em uma parceria entre a Divisão de Promoção da Equidade às Populações Vulneráveis e a Escola de Saúde Pública (Esap), utilizando conteúdo on-line e atividades presenciais.

. A programação é direcionada para 80 profissionais da Sems, entre gestores e representantes das áreas técnicas das diretorias de Atenção Primária, Vigilância Epidemiológica, Ambiental, Zoonoses e de Saúde do Trabalhador, Atenção Especializada e Apoio Diagnóstico e Inteligência de Dados, além do Conselho Municipal de Saúde e dos Distritos de Saúde Norte, Sul, Leste, Oeste e rural. Após a primeira aula do curso, disponível na plataforma AVA, da Esap, até o dia 21 de fevereiro, os profissionais terão encontros presenciais, a partir do dia 27 de fevereiro. Os próximos módulos no curso abordarão os temas: Acolhimento e Humanização; Considerações sobre Saúde Mental da População LGBTQIAPN+; e Prevenção e Cuidado no Contexto das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), HIV/Hepatites Virais (HV).



O vereador Eurico Tavares, da nova safra de parlamentares da cidade, em solenidade na sede do Poder Legislativo Municipal



A professora Soraya Neves e Maria Suely Rodrigues, prestigiando o lançamento da obra de Literatura Infantil, "Aventura do Vento e o Papel", de autoria da professora Maria Eli Neuza Soares. A referida obra retrata a aventura da Bruxinha Le Pap, evidenciando como o papel dobrado pode nos levar a lugares encantados

CLASSIFICADOS

LIGUE E ANUNCIE:

vanguardadonorte.com.br

(92) 99104-8488 / (92) 99104-8484

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA CONDOMÍNIO PARQUE RESIDÊNCIAS

O Síndico do CONDOMÍNIO PARQUE RESIDÊNCIAS, no uso de suas atribuições, convoca os (as) condôminos (as) e proprietários, para a ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, a ser realizada no salão de festas do condomínio, situada na Avenida Mario Ipiranga, 1128, Adrianópolis, no dia **24 de fevereiro de 2025**, às 20h, em primeira convocação, ou em segunda convocação, às 20h30min, com a presença de qualquer número de condôminos, para deliberarem sobre os seguintes assuntos:

- 1- Redutores de Velocidade;
- 2- O que houver.

LEIA COM ATENÇÃO:

- a) O presente Edital atende todos os preceitos da Lei nº 4.591/64, Lei nº 10.406/02 e Convenção Condominial.
- b) Todos deverão apresentar documento de identificação com foto ao assinar a lista de presença.
- c) Conforme protocolos de segurança do Ministério da Saúde, o comparecimento de proprietários ou procuradores deve ser de 1 (uma) pessoa por lote. O condomínio não estará aberto para visitação durante o horário em que ocorrer a assembleia. Na portaria será exigido a apresentação do (a) proprietário (a) (ou seu representante legal) a fim de garantir a entrada de apenas uma pessoa por lote. Conseqüentemente a entrada de veículos também será limitada de acordo com o respectivo lote e apenas uma pessoa por veículo.
- d) Os condôminos impedidos de comparecimento poderão se fazer representar por procuradores devidamente habilitados, com documento específico com "firma" reconhecida através de cartório, de acordo com o art. 158 da Lei nº 6.015/73 que regulamenta os Registros Públicos. As procurações apresentadas deverão ser entregues antes do início da assembleia e não serão devolvidas fazendo parte do Livro de Presenças, tal exigência é dita pelo Cartório de Registro de Títulos e Documentos;

Manaus/AM, 14 de fevereiro de 2025

Documento assinado digitalmente
gov.br MARCELO BARBOSA PEIXOTO
 Data: 14/02/2025 13:25:36-0300
 Verifique em <https://validar.jt.gov.br>

Marcelo Barbosa Peixoto
 Síndico

Free Cell

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

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

CELULARES NO PRECINHO!!!

☎ (92) 99344-2918
 ☎ (92) 98282-8963

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

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

BIG NUTRI SUPLEMENTOS

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

☎ (92) 99526-2774 | (92) 99526-2778

Hapvida acaba de inaugurar o Hospital Nilton Lins

O 5º hospital de Manaus

Conheça o hospital

Onde há vida, **hapvida** NotreDame Intermédica

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

CFPC
 Centro de Formação Profissional de Comunicação

Educação Profissional

Curso **Técnico em Rádio e Televisão**

Turmas Manhã, Tarde e Noite

Matrículas Abertas

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

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

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

Drogaria Pantanal

DISK ENTREGA
 (92)99527-3103

@drogariapantanal
 Rua Sagre, nº286 - Compensa 2

Rosi Cabelineira
 Desde 1998

Estética Capilar e Corporal
 Manicure e Pedicure e Tratamento dos pés

Contatos: (92) 98197 1373
 (92) 98411 7073
 Rua Danilo Corrêa, 55, Petrópolis

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

Para mais notícias e entretenimento

ACESSE

VANGUARDADONORTE.COM.BR