



Coluna Igor Lopes

CEO Agência Incomparáveis, Jornalista e Escritor

Vive na Suíça e ensina a língua alemã. Conheça o dia a dia da brasileira Isa Felder na Europa

Isa Felder tem 51 anos de idade, é jornalista, tradutora e professora de alemão. Vive em Olten, uma comuna da Suíça, no Cantão Soleura

"A mo esta cidade. Por ser o centro da parte alemã, estou a 30 minutos de Zurique, a 30 minutos de Berna ou a 30 minutos de Basel. É muito prático viver em Olten", confirmou Isa Felder, que afirma sentir-se, "atualmente, integrada".

"Tenho a minha própria escola e escritório de tradução e, mesmo assim, ainda trabalho para duas outras instituições suíças. Como pode perceber, é uma vida bem agitada. Mas adoro o que faço", frisou.

Sobre viver na Suíça, Isa Felder recorda que "os primeiros anos foram bem difíceis, pois eu e o meu marido não tínhamos dinheiro suficiente para pagarmos um curso de alemão para mim.

Aprendi na força e na coragem. Sempre vi muita televisão alemã, ouvia muita música, li muito e tentava escrever cartas e e-mails em alemão para alguns amigos que fiz por aqui. Porém, como tive uma grande defasagem na aprendizagem do idioma alemão, levei tempo a integrar-me e a arranjar bons amigos. Os estrangeiros estavam também na mesma situação do que eu, a tentar aprender o idioma, conseguir um emprego e se integrar. Por isso, até mesmo com os estrangeiros, foi difícil ter uma amizade sólida. Todavia, com o passar dos anos, os caminhos foram se abrindo, principalmente após estudar na Schule für Angewandte Linguistik (SAL), em Zurique. Nesta instituição, o meu alemão melhorou da noite para o dia e não só obtive o Diploma de tradutora como também ganhei excelentes amigos. Até hoje, tenho contacto com quase todos os amigos que fiz na minha época acadêmica na Suíça".

No país helvético, Isa Felder atua como tradutora e professora de alemão e mantém uma escola de idiomas, a World Language School, além de trabalhar para duas outras instituições suíças.

Relativamente à sua convivência com a comunidade portuguesa na Suíça, Isa revela ter "excelentes amigas portuguesas, inclusive, uma delas trabalha comigo na área de tradução".

"Conhecemos-nos na SAL e a amizade perdura até hoje. Além disso, tenho muitos alunos portugueses que me procuram pelo facto de eu falar português e entender como é ser estrangeiro na Suíça. Alguns desses alunos portugueses tornaram-se meus amigos também", comentou a nossa entrevistada, natural do Rio de



Isa Felder

Janeiro, Brasil.

Na Suíça, onde vive com o seu marido suíço e o seu "cãozinho", Isa tem já grandes conquistas.

"Sinto-me uma pessoa abençoada, pois, nestes quase 25 anos de Suíça, conquistei excelentes amigos de várias nacionalidades: portugueses, brasileiros, turcos, suíços, italianos, espanhóis, austríacos, alemães, etc. A lista de amigos é realmente grande, assim como de nacionalidades. Na Suíça, tive a oportunidade de conhecer de perto culturas que eu só ouvia falar no Brasil, o que me fez crescer. Ser tolerante, entender a visão de mundo das pessoas oriundas das mais diversas partes do planeta é muito importante para o nosso crescimento pessoal. Além disso, conquistei uma reputação sólida neste país. Atualmente, a minha escola, a World Language School, também conhecida como WLS, é a escola oficial do consulado brasileiro na Suíça. Isto é uma honra enorme para mim, sem contar a credibilidade que esta parceria oferece à minha escola. Gostaria também de assinar uma parceria deste porte com o Consulado Português, mas parece que o corpo de funcionários é menor do que o do Consulado brasileiro. De qualquer forma, quem sabe no futuro também não teremos uma parceria com o consulado luso?", adiantou.

Para Isa Felder, a Suíça significa a sua segunda Pátria. "No início, tudo foi muito difícil e sofrido. Pelo menos para mim, não posso falar pelas outras pessoas, já que cada um tem uma realidade totalmente diferente do outro. Eu cheguei a pensar em voltar para o Brasil várias vezes. Porém, seria muito difícil para o meu marido encontrar trabalho na minha cidade. E esse pensamento fez-me ficar. Porém, depois que consegui aprender o idioma e consegui formar-

-me na SAL, as portas abriram-se e tudo se tornou mágico. Sou muito grata à Suíça e aos suíços por me terem dado a chance de trabalhar lado a lado com eles tanto em escritórios de tradução como em escolas de idiomas ensinando alemão. Inclusive, muitos suíços encorajaram-me a continuar a dar aulas. Além da questão profissional, a segurança e a saúde pública ainda hoje são muito boas, principalmente se comparadas com muitos países da Europa e da América do Sul", mencionou Isa, que revelou como foi viver nesse país europeu.

"Conheci o meu marido suíço. Tentamos viver no Rio de Janeiro, mas como ele fala muito pouco o nosso idioma, achei melhor eu me mudar para a Suíça. Deixei o meu trabalho de Assessora de Imprensa na Fundação do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ) para viver ao lado do meu grande amor", lembrou.

Sobre o futuro, Isa Felder espera ter "estabilidade e harmonia em todos os sentidos".

"Sou uma Workaholic. O que no início parece ser maravilhoso, pode ter um lado problemático, como, por exemplo, o surgimento de problemas de saúde. Graças a Deus, até hoje, estou bem de saúde. Porém, com 51 anos, percebo que a energia já não é mais a mesma de quando comecei a dar aulas, com 35 anos. Portanto, hoje em dia, estou a tentar equilibrar mais a minha vida, com meditação, desporto e alguns momentos de lazer. Além desse equilíbrio, espero muito que a WLS alcance voos maiores e consigamos nos tornar uma escola de grande porte, como uma Klubschule Migros, por exemplo", avaliou.

Quando o assunto é a área empresarial no país, Isa confessa ser "muito difícil de empreender, não somente

na Suíça, mas em qualquer parte do mundo, quando não se tem um capital sólido".

"No caso específico da Suíça, mesmo havendo instituições que fazem aconselhamento de como se deve criar uma empresa, falta uma base sólida de apoio, em especial ao microempresário. Neste ponto, devo dizer que o Brasil oferece excelentes serviços de apoio, aconselhamento e acompanhamento do pequeno e grande empresário. O Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE) oferece cursos de excelência para podermos abrir uma empresa no Brasil. Este tipo de apoio, a meu entender, falta na Suíça. O apoio oferecido é muito básico, sem aprofundamento", ressaltou Isa ao recordar os resultados obtidos na Suíça.

"Graças ao trabalho conjunto que venho fazendo junto com o meu sócio e a minha equipa de Marketing, estamos a conseguir captar muitos alunos lusófonos. E a qualidade do serviço está-se a espalhar a tal ponto que, embora a ideia inicial fosse apenas ter alunos lusófonos, de uns tempos para cá começamos a ter alunos de outras nacionalidades, como marroquinos, dinamarqueses e até japoneses. Muitos deles trabalham em bancos e, quando encontram algum aluno da WLS que também trabalham no mesmo banco, os alunos WLS acabam por indicar a escola. Aos poucos, estamos a abrir as portas para outras nacionalidades", referiu.

Isa Felder acredita que a Suíça oferece ao público estrangeiro, em termos de qualidade de vida e experiências, pontos muito positivos, já que a "Suíça é um dos países mais lindos do mundo".

"Já visitei cerca de 30 ou mais países, mas a Suíça está no meu top 10. A qualidade

de vida aqui é sensacional. As pessoas cuidam da saúde. (...) Nas cidades há vários clubes e associações, o que faz com que os laços de amizade sejam estreitos e possam se manter por vários anos. A única coisa que percebo é que na Suíça, embora existam vários tipos de atividades para o corpo e a mente, o trabalho é de certa forma mais estressante do que no Brasil", salientou, que não esconde o coração do imigrante ao viver no país helvético.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

"Creio que muitos estrangeiros acabam se sentindo divididos entre o país de origem e a Suíça.

O coração bate por ambos os países. Além disso, há um fenômeno muito interessante que venho observando quando converso com os estrangeiros, que é uma certa perda de identidade. Perda de identidade no sentido de que, quando estamos no país de origem, ouvimos, muitas vezes, frases como: "ah, chegou a Suíça". Ou então frases como: "ah, ela já não sabe mais falar o português porque virou suíça", e coisas do gênero. Enquanto que aqui ouvimos sempre que somos estrangeiros. Pode ser da maneira mais delicada que for, mas sempre ouvimos, seja nas entrelinhas ou diretamente, que somos estrangeiros, mesmo que tenhamos adquirido o passaporte suíço. E é este jogo, se é que posso denominar assim, que acaba fazendo com que alguns estrangeiros entrem em crise existencial e não se sintam mais parte nem de um país e nem de outro. É como se algumas pessoas caíssem num limbo. (...)

Confesso que vivo as mesmas situações, mas vejo que as pessoas não fazem por mal e nem com intenção de me magoar. Portanto, levo na desportiva. E o meu coração hoje em dia está dividido. Na Suíça, sinto falta do Brasil. No Brasil, sinto falta da Suíça. Porém, nada que me tire o sono ou o meu humor que, de acordo com os alunos, é contagiante", finalizou Isa Felder.

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

Ministros do STF esperam reação de Lula à fala de Rubio

A cúpula do Supremo Tribunal Federal (STF) aguarda uma reação do presidente Luiz Inácio Lula da Silva às ameaças do governo norte-americano em aplicar sanções ao ministro Alexandre de Moraes.

Na quarta-feira, o secretário de Estado dos Estados Unidos (EUA), Marco Rubio, disse que “há uma grande possibilidade” de aplicar a Moraes uma lei que permite a punição de estrangeiros por violação de direitos humanos.

O deputado republicano Cory Mills alegou a Rubio

que Moraes age politicamente para perseguir o ex-presidente Jair Bolsonaro (PL), considerado um aliado de primeira hora de Donald Trump.

Nos bastidores do STF, ministros avaliam que qualquer sanção a Moraes seria descabida, pois representaria uma intervenção indevida de outro país na Justiça brasileira. Embora vejam gravidade na ameaça, eles minimizam a chance de isso resultar em efeitos práticos.

A leitura é de que a fala

de Rubio tem um aspecto mais simbólico, diante da insatisfação de Trump com as decisões de Moraes – não só em relação à Bolsonaro, mas também sobre o bloqueio de perfis nas redes sociais, muitas com sede nos Estados Unidos.

Ainda assim, magistrados entendem que seria salutar que o Brasil desse uma resposta, para marcar posição na defesa da soberania nacional e das instituições. Por ora, diplomatas observam o cenário e estudam qual seria a reação mais adequada.

Para os ministros, mesmo que a possível sanção seja direcionada especificamente a Moraes, é como se o tribunal inteiro estivesse na mira. Seria uma das ocasiões em que o STF mostraria, com grande força, o chamado “espírito de corpo”, avalia um interlocutor.

Isso porque, no Brasil, uma ordem judicial expedida por um ministro do STF, ainda que monocrática (individual), é considerada uma decisão institucional, e não um ponto de vista pessoal de quem a assina.

Além disso, as decisões de Moraes têm sido referendadas colegiadamente – ou seja, mesmo que coubesse uma sanção ao relator, não haveria porque deixar de fora os demais ministros que votaram no mesmo sentido.

A auxiliares, Moraes tem dito, em tom de brincadeira, que a eventual sanção – que inclui, por exemplo, restrição de entrada nos EUA – não mudaria em nada na sua vida prática, já que ele não gosta e nem tem o hábito de viajar ao país.



Cardeal Leonardo Steiner

Arcebispo de Manaus

A medida do Pai do céu

“Amai os vossos inimigos, fazei o bem e emprestai sem esperar coisa alguma em troca” (Lc 6,27-38). Quase importuna e incomoda o seu ensinamento: “amar os inimigos”. Amar sim, mas não os inimigos. Talvez, bendizer os que amaldiçoam; rezar pelos que caluniam; oferecer a face a quem bate; a quem leva o manto deixartambém a túnica, mas amar os inimigos? É o modo de amar de Deus! Nesse viver somos filhos, filhas do Altíssimo, pois Deus é bom também “para os ingratos e os maus”.

A palavra do Evangelho propõe uma liberdade de vida, uma gratuidade existencial. Que modo de vida é esse que bate de frente com o modo de tirar satisfação, de não querer passar por idiotas, não ser humilhado na dignidade? A vida oferecida soa: amar os inimigos; bendizer os que amaldiçoam; rezar pelos que caluniam; oferecer a face a quem bate; a quem leva o manto deixartambém a túnica; dar sem esperar em troca; fazer o bem sem recompensa. Isso fere a nossa compreensão que temos da vida e das nossas relações como um todo.

É o agir do Pai celeste

e nela se expressa o que somos na profundidade de nós mesmos: semelhantes a Deus no transbordamento. E por vivermos no esquecimento da dignidade de cristãos, de discípulos missionários e vivermos na sonolência da nossa grandeza, Ele abre os olhos para o além de nós mesmos. Um viver que transborda!!

É próprio do Evangelho, ser sem medida, pois transbordante. Uma medida transbordante é a medida da liberdade dos Filhos de Deus. É próprio dos Filhos de Deus serem uma medida transbordante, generosa. É a medida da liberdade, da generosidade, da jovialmente, da gratuitamente, do dar livremente.

Talvez, nos ajude a palavra de um pensador da Igreja quando diz: Quer dizer que o amor com que amamos deve ser de tal sorte tão puro, nu e livre de não se dirigir nem a mim mesmo, nem ao meu amigo, nem sobre alguma coisa próxima. Os mestres dizem que não se poderia chamar boa nenhuma obra humana, nem virtude nenhuma, se não realizada no amor. A virtude é de tal sorte nobre e livre, tão pura e nua em si mesma que não

conhece nada melhor de si e de Deus. A um homem perguntado porque ama a bondade, responderia “pela bondade mesma”, e à pergunta porque ama a Deus, diria “por Deus mesmo” (cf. Mestre Eckhart, Sermão 27).

Quando o amor está a agir, se está sem perguntas de: para que, porque, se é amigo ou inimigo. Se está em ação amorosa que nem sequer tem tempo para perguntas e muito menos para respostas. Estamos ali apenas, unicamente, exclusivamente, inteiramente, amando, sendo bons, doando. Amando, em sendo bons, não sobra tempo para fazer a distinção entre inimigo ou amigo. Quem está na bondade, é todo bondade, é somente bondade; bendiz e não consegue amaldiçoar; reza e não vê a calúnia. Quem ama, está no amor, é tomado pelo amor, é somente amor; ama sem saber a quem. Ama: está todo inteiro, por completo, na sua plenitude de ação. Então, não podemos “chamar boa nenhuma obra humana, se não realizada no amor”. E quando realizada no amor é “de tal sorte nobre e livre, tão pura e nua em si mesma que não conhece nada melhor de si e de Deus”.



Carmem Novoa Silva

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

MARIA PARA HOMENS GLACIAIS

Eu Maria, a mãe de Jesus, da quem dizem “tudo guarda no silêncio de seu coração”, diante da cruz, faço um manifesto aos homens do terceiro milênio! Relato minha condição de MULHER-MISSÃO. Com meu FIAT - a Gabriel o arcanjo mensageiro, coloquei-me na situação de disponibilidade total. Fui missionária durante nove meses levando no seio materno, como sacrário. Deus feito homem. O meu menino Jesus. O Salvador. O Príncipe da Paz. O Redentor dos Homens. O Messias esperado como todos o cognominavam. Esse Menino anunciado pelos profetas alimentou-se de meu sangue. E do leite com que o amamentei. Minha missão com José era resguardá-lo de males. Ensinar as Sagradas Escrituras. O ofício do pai e todos os preceitos das leis judaicas. E ele cresceu. E cresceu em Estatura, Sabedoria e Graça. Eu, Maria a que tudo guardava no silêncio de seu coração, fui missionária! Traduza minha experiência na Palavra

e cantei o MAGNIFICAT como um hino épico e revolucionário. Profetizei a liberdade universal ao “...Derrubar do trono os poderosos, e exaltar os humilhados, despedindo os ricos de mãos vazias”. E afirmei que “todas as gerações chamar-me-ão de bem-aventurada...” Fui missionária em Caná ao profetizar: “Façam o que Ele vos disser” (Jo. 2,5). Competia a Ele logo iniciar sua obra divina. E continuo em missionariedade diante da Cruz. Onde ele agoniza depois de condenado a morte por dizer verdades aos que não as queriam ouvir. Sou Maria de Nazaré, Mãe de Jesus. Não estou aqui sim em presença e fortaleza. Orante e oferente. Estou aqui como MISSIÃO - evangelizadora. Inteira e consciente para assumir a tremenda herança que Ele vai me encargar. Sinto sim, a dor lancinante das espadas de Simeão cravadas no meu peito. As lágrimas, e o choro convulsivo é inerente à condição humana.

Mas minha mais perfeita diaconia com Jesus, quando do alto da Cruz me encarregará de ser a Mãe da Igreja Nascente. E conjugando Oração + ação. Sou a Senhora da Cruz! Presença continua como lâmpada que arde em santuário. Sou Maria. Mãe de Jesus. Olho, aos pés da cruz soldados romanos tirando a sorte com dados. Para saber quem ficaria com a túnica que fiz ao meu Filho. Essa tecida fio a fio, sem costuras ou emendas. Integral, por isso valiosa. Os homens sempre terão no seu peito o germe do bem e do mal. E quase sempre escolhem o Beijo do Horto. Em troca dos valores que passam... “Minha mãe, peço-te que se puderes, tece-me uma túnica inconsútil, para nunca ser dissimulado, e querer bem a todos sem distinção, mesmo que os vilões do hoje, escolham o beijo do horto, e jogar dados pela túnica tecida fio a fio por ti em trocar de honrarias e valores que possam...” D. Hélder Câmara.

Destaque

DIVULGAÇÃO



Visando o avanço do enfrentamento às ações contra a tuberculose do Amazonas, a Fundação de Vigilância em Saúde do Amazonas – Dra. Rosemary Costa Pinto (FVS-RCP), da Secretaria de Estado de Saúde (SES-AM), em parceria com o Ministério da Saúde, realiza, nesta sexta-feira (23/05), uma oficina voltada à vigilância da doença, em Manaus. A iniciativa faz parte das estratégias da Vigilância em Saúde do Amazonas no combate à doença.

De olho

DIVULGAÇÃO



Um homem foi condenado em primeira instância à prisão em regime semiaberto por relacionar desafetos aos ataques de 8 de Janeiro e apontá-las como terroristas, na quarta-feira (11).

O caso ocorreu em Itatiba, na Grande Campinas (SP). O processo corre no Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJ-SP).

Cidades

Em quatro meses, Hospital 28 de Agosto realizou mais de 3,7 mil cirurgias de média e alta complexidade

Centro cirúrgico funciona 24 horas e realiza, em média, 31 procedimentos por dia

De janeiro a abril deste ano, o Hospital e Pronto-Socorro (HPS) 28 de Agosto, unidade da Secretaria de Estado de Saúde do Amazonas (SES-AM), realizou mais de 3,7 mil cirurgias de média e alta complexidade. O centro cirúrgico da unidade, que integra o Complexo Hospitalar Sul (CHS), mantém uma média de 31 procedimentos/dia.

Entre as especialidades com maior volume de cirurgias, a ortopedia responde por mais de 34% dos procedimentos, com cerca de 1,3 mil intervenções no período. Em seguida, vêm a cirurgia geral, com 743 procedimentos, e a urologia, com 447.

Conforme a secretária de Estado de Saúde, Nayara Maksoud, os números refletem o compromisso do Governo do Amazonas com a ampliação e a qualificação da assistência cirúrgica. “O governador Wilson Lima vem investindo fortemente em tecnologia, insumos e capacitação das equipes. Isso melhora a qualidade do atendimento e reduz o tempo de espera dos pacientes, o que é funda-



Hospital e Pronto-Socorro (HPS) 28 de Agosto

mental para avançarmos em número e qualidade cirúrgica na nossa rede de saúde”, destacou Nayara.

O diretor técnico do CHS, Roberto Zonta, ressaltou que a unidade conta com seis salas de operação em funcionamento contínuo, sustentadas por uma equipe multiprofissional

composta por cirurgiões, anestesistas, instrumentadores, enfermeiros, técnicos e profissionais de apoio. “A estrutura, a logística e, principalmente, a dedicação das equipes fazem toda a diferença para que os pacientes recebam o melhor cuidado possível”, enfatizou.

Acidentes de trânsito

Com uma média de 328 cirurgias ortopédicas por mês, o setor é impulsionado principalmente pelo atendimento a vítimas de acidentes de trânsito, especialmente envolvendo motociclistas. “A falta de proteção em quem anda de moto favorece a ocor-

rência de traumas graves”, alerta o ortopedista e responsável técnico do setor, Thiago Dias.

Entre os casos mais comuns estão fraturas de fêmur, tibia e úmero, muitas delas causadas por acidentes de alta energia que exigem procedimentos complexos e atuação de

subespecialidades como cirurgia de quadril, joelho e ombro.

“O hospital está estruturado para atender esses casos. Utilizamos materiais de ponta, como próteses de quadril importadas, placas bloqueadas para fraturas complexas e hastes para fêmur e tibia, o que nos permite oferecer um serviço de excelência dentro de um hospital público”, destacou Thiago.

O paciente César Morales, que sofreu um acidente de moto e precisou passar por cirurgia na unidade, elogiou o atendimento. “Eles fizeram todos os exames e constataram que eu tinha quebrado a clavícula. Marcaram a minha cirurgia e foi tudo muito rápido e tranquilo. O tempo entre a minha entrada e a cirurgia realmente foi muito curto”, contou.

Cirurgia geral e urologia

A cirurgia geral foi a segunda especialidade com maior número de procedimentos no Hospital, com média de 185 cirurgias mensais, principalmente colecistectomias e laparotomias. Já a Urologia ficou em terceiro lugar, com média de 111 procedimentos por mês, destacando-se na implantação e retirada de cateter duplo J, traqueostomias e enxertos de pele, atendendo pacientes principalmente com traumas ou complicações no trato urinário.

CHEIA 2025

Cheia dos rios no AM deixa 28 municípios em emergência e afeta mais de 260 mil pessoas

Historicamente, a cheia na região começa na segunda quinzena de outubro, com o fim da seca, que em 2024 registrou níveis recordes no estado.

A previsão é que o cenário se mantenha. Segundo o Comitê Permanente de Enfrentamento a Eventos Climáticos e Ambientais, as nove calhas dos rios amazonenses devem permanecer em cheia até, pelo menos, junho.

Na última atualização, cinco municípios foram reclassificados do estado de alerta para emergência: Carauari, às margens do Rio Juruá, Fonte Boa, no Rio Solimões, Itapiranga e Urucurituba, banhados pelo Rio Amazonas, e Nova Olinda do Norte, no Rio Madeira.

Confira a lista dos 28 municípios que estão em situação de emergência:

Humaitá - Rio Madeira
Apuí - Rio Madeira
Manicoré - Rio Madeira
Boca do Acre - Rio Purus
Guajará - Rio Juruá
Ipixuna - Rio Juruá
Novo Aripuanã - Rio Madeira
Benjamin Constant - Rio Solimões
Borba - Rio Madeira
Tonantins - Rio Amazonas
Itamarati - Rio Juruá
Eirunepé - Rio Juruá
Atalaia do Norte - Rio Solimões

Careiro - Rio Solimões
Santo Antônio do Itá - Rio Solimões
Amaturá - Rio Solimões
Juruá - Rio Solimões
Japurá - Rio Amazonas
São Paulo de Olivença - Rio Solimões
Jutaí - Rio Jutaí
Careiro da Várzea - Rio Solimões
Maraã - Rio Japurá
Anamá - Rio Amazonas
Carauari - Rio Juruá
Fonte Boa - Rio Solimões
Itapiranga - Rio Amazonas
Nova Olinda do Norte - Rio Madeira
Urucurituba - Rio Amazonas

Além dos municípios em emergência:

Três estão em estado de atenção;
29 em alerta;
e dois em normalidade.

Segundo o meteorologista e pesquisador Leonardo Vergasta, dois fenômenos explicam o aumento no volume dos rios em comparação a 2024:

O Inverno Amazônico, que traz chuvas acima da média para a Região Norte, deve durar até o fim de maio.

O La Niña, que chegou ao fim em abril, mas deixou consequências.

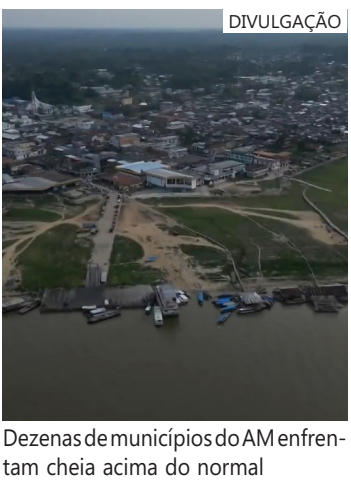
“No início de 2025, tivemos a atuação do La Niña, que resfriou as águas do Pacífico Equatorial. Isso aumenta a intensidade das chuvas na

região. Como coincidiu com nosso período chuvoso, desde fevereiro, toda a bacia amazônica registrou volumes de chuva acima do normal”, explicou o pesquisador.

O município de Benjamin Constant, localizado na região da trílice fronteira entre Brasil, Colômbia e Peru, é um dos mais afetados pela cheia dos rios. Desde março, parte da orla da cidade está submersa e muitas casas às margens do Rio Javari, afluente do Solimões, também.

Já são quase 21 mil pessoas afetadas diretamente pela cheia do rio nas zonas urbana e rural, representando cerca de 45% da população do município.

Na zona rural, agricultores perderam praticamente toda a produção. É o caso da agricultora Ana Luzia, que cultiva hortaliças.



Dezenas de municípios do AM enfrentam cheia acima do normal

COP 30

Ciama assina protocolo para promover a gestão sustentável de resíduos sólidos no Amazonas

Nesta sexta-feira (23/05), a Companhia de Desenvolvimento do Estado do Amazonas (Ciama) assinou um Protocolo de Intenções que integra instituições governamentais e não governamentais. Este acordo visa a implementação de ações concretas para a gestão de resíduos sólidos no Amazonas, alinhando-se aos objetivos do Novo Marco Legal do Saneamento Básico. O foco é apresentar propostas para a COP 30 que busquem a redução significativa dos gases de efeito estufa na região.

O diretor-presidente da Ciama, Aluizio Barbosa, destacou a importância deste protocolo: “A assinatura deste documento representa um marco para o nosso compromisso com a sustentabilidade e o meio ambiente. Através deste esforço conjunto, a Ciama vai fornecer suporte técnico e especializado para o desenvolvimento de projetos eficazes, garantindo que as soluções de tratamento e destinação adequada dos resíduos sólidos sejam implementadas de forma concreta”, afirmou.

Além disso, o trabalho realizado por essas instituições está alinhado com diversas legislações que regulam a gestão de resíduos sólidos e a sustentabilidade no Brasil: A Lei 12.305/2010, que institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos, estabelece diretrizes para a gestão ade-

quada e a responsabilidade compartilhada dos resíduos; a Lei 14.026/2020, por sua vez, altera a Lei de Saneamento Básico e reforça a necessidade de planejamento e execução de ações de gestão integrada de resíduos; e a Lei 14.133/2021, que trata sobre a nova Lei de Licitações e Contratos Administrativos, promovendo maior eficiência e transparência na contratação de serviços relacionados à gestão de resíduos.

Por fim, a Lei 272/2025, que está em tramitação, propõe novas diretrizes para a gestão ambiental e pode reforçar ainda mais o compromisso do estado com a sustentabilidade.

A assinatura deste Protocolo de Intenções representa, portanto, um passo crucial em direção a um futuro mais sustentável para o Amazonas, onde a gestão de resíduos sólidos se torna uma prioridade em todas as esferas da administração pública e da sociedade civil. Com a implementação das ações propostas, espera-se que haja uma redução significativa na emissão de gases de efeito estufa, contribuindo para a preservação do meio ambiente e a melhoria da qualidade de vida da população.

O ‘Protocolo de Intenções para Soluções Integradas no Saneamento Básico para os municípios do estado

do Amazonas’ foi assinado em colaboração com diversas instituições, incluindo Associação Amazonense dos Municípios, Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Amazonas (Crea/AM), o Governo do Estado, e Frente Parlamentar de Cidades Inteligentes e Sustentáveis da Assembleia Legislativa do Amazonas.

Também participam o Instituto de Proteção Ambiental do Amazonas (IPAAM), a Associação Brasileira de Engenharia Sanitária e a Secretaria de Relações Institucionais do Brasil.

Juntas, essas entidades formam um grupo forte que busca enfrentar os desafios impostos pela gestão de resíduos sólidos, especialmente nos municípios do interior do estado.



As ações previstas estão alinhadas às legislações ambientais que serão apresentadas na COP30

“Caleta submarina”

Polícia Civil apreende haxixe e maconha avaliados em R\$ 24 milhões escondidos

DIVULGAÇÃO

Essa foi a primeira vez em que a PC-AM encontrou drogas escondidas em um compartimento do tipo em uma embarcação

A Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), por meio do Departamento de Investigação sobre Narcóticos (Denarc), com apoio da Coordenadoria de Operações e Recursos Especiais (Core-AM), da Delegacia Fluvial (Deflu), da Delegacia Interativa de Polícia (DIP) de Manacapuru e da Receita Federal, realizou, na quinta-feira (22/05), a apreensão de mais de uma tonelada de haxixe e maconha avaliados em R\$ 24 milhões. Na ocasião, a carga foi encontrada escondida em um compartimento chamado de “caleta submarina” de uma embarcação.

Essa foi a primeira vez em que a Polícia Civil encontrou drogas escondidas em um compartimento do tipo em uma embarcação. Na ocasião, foi efetuada a prisão em flagrante de Kaleby Ramos dos Santos, 24, que já estava sendo investigado pelo Denarc por tráfico de drogas.

O delegado-geral da PC-AM, Bruno Fraga, destacou que essa é a quinta apreensão de enfrentamento ao tráfico de drogas no Amazonas realizada nos últimos 10 dias.

“A inteligência estratégica do Departamento de Narcóticos permitiu que a “caleta submarina” fosse localizada, sendo possível apreender mais de uma tonelada de haxixe e de maconha.



Kaleby Ramos dos Santos responderá por tráfico de drogas e está à disposição da Justiça

A Polícia Civil vai continuar intensificando esse trabalho de apreensão às drogas, provando para a nossa sociedade que nós estamos engajados e empenhados em combater o tráfico de drogas, não só na nossa capital, mas no Estado como um todo”, enfatizou o delegado-geral.

Conforme o delegado Rodrigo Torres, diretor do Denarc, essa apreensão é des-

dobramento de outras que o Departamento realizou e, desta vez, a investigação iniciou há aproximadamente 20 dias.

“A equipe de investigação do Denarc descobriu que a embarcação estava vindo de Japurá (a 744 quilômetros de Manaus), transportando essa grande quantidade de drogas. Então passamos a monitorar a descida dos entorpecentes e identifica-

mos que o material ilícito chegaria nas proximidades da feira da Panair, no bairro Educandos, zona sul”, falou o delegado.

Segundo o delegado, a equipe policial realizou diligências durante três dias no local e o barco não foi localizado na área. De pronto, logo nas primeiras horas de quinta-feira, os policiais civis avançaram por meio fluvial e encontraram a em-

barcação nas proximidades de Manaus.

“Durante a abordagem, foi possível localizar o alvo dessa investigação, que seria o Kabely. Ele já estava sendo investigado e era responsável por fazer o transporte da droga. Ao realizar buscas na embarcação, foi possível encontrar mais de uma tonelada de haxixe e maconha escondidos na “caleta submarina”,

resultando em um prejuízo de R\$ 24 milhões ao crime organizado”, contou o delegado.

Além das drogas, a embarcação e a “caleta submarina” também foram apreendidas.

Procedimentos

Kaleby Ramos dos Santos responderá por tráfico de drogas e está à disposição da Justiça.

CONDIÇÕES DE MAUS-TRATOS

Forças policiais fecham canil clandestino e Sepet resgata cães Pit Monster

Um canil clandestino, onde cães da raça Pit Monster eram mantidos em condições de maus-tratos, foi desativado nesta sexta-feira (23/05) em uma operação integrada no conjunto Renato Souza Pinto, Cidade Nova, zona norte de Manaus.

A ação foi realizada pela Secretaria de Estado de Proteção e Bem-Estar Animal (Sepet), Delegacia Especializada em Crimes Contra o Meio Ambiente e Urbanismo (Dema), Comissão de Proteção aos Animais, Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável da Assembleia Legislativa do Amazonas (CPA-MA/Aleam) e o Batalhão de Policiamento Ambiental (BPAMB) da Polícia Militar.

Os animais viviam confinados em ambientes insalubres, cercados por fezes, sem acesso à água potável, alimentação adequada ou espaço para circulação. Todos foram resgatados e encaminhados para receber avaliação veterinária, alimentação e cuidados para reabilitação. Após esse processo, serão disponibilizados para adoção responsável, conforme

os critérios da secretaria.

A operação foi deflagrada a partir de denúncias anônimas, que motivaram investigações e diligências realizadas pelos órgãos de proteção animal e ambiental.

A secretária de Estado de Proteção e Bem-Estar Animal, Leda Maia, destacou o papel da sociedade e das instituições no enfrentamento aos maus-tratos. “O resgate desses cães só foi possível graças à colabo-

ração da população e à rápida resposta das nossas equipes. A união entre órgãos públicos é essencial para combater esse tipo de crime”, afirmou.

Ela também reforçou o compromisso da Sepet com a proteção dos animais. “Nosso trabalho é garantir que esses animais tenham uma nova oportunidade de vida, com dignidade e respeito. Maus-tratos são crime e não podem ser tolerados”, completou a secretária.



DIVULGAÇÃO

Cães eram mantidos em ambientes sujos, sem água ou alimentação adequada

FRAUDES NA CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

Quadrilha que desviou R\$ 4 milhões da Caixa é alvo de ação da PF

A Polícia Federal realizou na manhã desta sexta-feira (23) uma operação com o objetivo de desarticular um grupo criminoso responsável por fraudes bancárias que resultaram em um prejuízo superior a R\$ 4 milhões aos cofres públicos.

A ação ocorreu no município de Redenção, no sul do Pará, onde foram cumpridos sete mandados de busca e apreensão.

Durante a operação, uma pessoa foi presa em flagrante por tráfico de drogas, com a apreensão de 18 papéis de cocaína, uma porção de maconha e cinco aparelhos celulares. As investigações apontam que 24 indivíduos estão envolvidos em um esquema que fraudou 1.074 contas da Caixa Econômica Federal entre os anos de 2021 e 2023.

Os suspeitos são investigados pelos crimes de furto mediante fraude por meio eletrônico e associação criminosa.

A primeira fase da operação foi realizada em 25 de setembro do ano passado, quando cinco mandados de busca e apreensão foram cumpridos.

As investigações continuam com o objetivo de identificar todos os en-

volvidos nas fraudes, podendo surgir novos participantes nos delitos.

A ação contou com o apoio da Caixa Econômica Federal, que forneceu informações sobre as irregularidades detectadas nas contas bancárias.



DIVULGAÇÃO

Investigações apontam que 24 indivíduos estão envolvidos em um esquema que fraudou 1.074 contas do banco entre 2021 e 2023

Política

Aleam realiza Sessão Especial alusiva ao Maio Laranja, Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

DIVULGAÇÃO

O presidente da Aleam, Roberto Cidade (UB), destacou a importância do evento para as crianças e adolescentes

A Assembleia Legislativa do Amazonas (Aleam), por meio da Comissão de Defesa dos Direitos das Crianças e Adolescentes, presidida pela deputada estadual Débora Menezes (PL), realizou, nesta sexta-feira (23/5), Sessão Especial alusiva ao Maio Laranja – Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes. “A realização desta Sessão é muito importante, pois esse é um tema que merece a atenção de toda a sociedade. Os crimes sexuais e virtuais contra crianças e adolescentes possuem, infelizmente, índices altíssimos. De janeiro a março deste ano, foram registrados 197 casos de estupro de vulnerável no Estado. Isso é muito triste, e precisamos estar em alerta. O nosso mandato e a nossa presidência estão totalmente comprometidos com a proteção das nossas crianças e adolescentes”, declarou o deputado-presidente. A autora da proposição, deputada estadual Débora Menezes (PL), afirmou que, na Sessão Especial, foi celebrado o trabalho desenvolvido pela rede de proteção às crianças e adolescentes no combate ao abuso e à exploração sexual.



Sessão Especial alusiva ao Maio Laranja – Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

“Comemoramos o trabalho feito pela rede de proteção no enfrentamento, não só neste mês, mas como um compromisso diário do nosso mandato e de todas as pessoas que foram homenageadas aqui. Realmente, os números são alarmantes e sabemos que, depois do tráfico de drogas e do tráfico de armas, o abuso e a exploração são o terceiro crime mais cometido no nosso Estado. Estamos trabalhando

para mudar essa realidade, não só por meio das ações da Polícia Civil, que investiga, e da rede de proteção, que cuida, mas também propondo Projetos de Lei nesta Casa que tornem a legislação mais rigorosa e punam essas pessoas, para que possamos encontrar soluções permanentes, não só no nosso mandato, mas que se perpetuem na história”, afirmou. A presidente do Lar Batista

Janell Doyle, Magaly Araújo, uma das homenageadas, falou sobre a realidade da luta contra o abuso e a exploração sexual de crianças e adolescentes, e destacou que, na sua opinião, muito ainda precisa ser feito. “Quando a gente vem à Assembleia e vê a presença das autoridades, sempre dá um alento, a sensação de que não estamos sós, mas, sim, num grupo grande que

quer fazer o melhor pelas crianças”, disse. Representando o governador Wilson Lima no evento, a secretária executiva de Direitos da Criança e do Adolescente da Secretaria de Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania (Sejusc), Rosalina Lobo, falou sobre as ações do Governo do Estado e enfatizou a realização da Sessão. Autoridades civis e mili-

tares participaram da mesa, entre elas representantes do Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência (Proerd); o tenente-coronel Alisson Silva; a oficial de Proteção e chefe de Escritório do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), Débora Nandja; além da delegada adjunta da Delegacia Especializada em Proteção à Criança e ao Adolescente (Depca).

FRAUDES NO INSS

Fux relatará no STF pedido para obrigar Câmara a instalar CPI do INSS

O ministro Luiz Fux vai relatar, no Supremo Tribunal Federal (STF), um recurso apresentado pelo deputado federal Nikolas Ferreira (PL-MG) para obrigar o presidente da Câmara, Hugo Motta (Republicanos-PB), a criar uma Comissão Parlamentar de Inquérito (CPI) para investigar as fraudes no INSS. O deputado de oposição ao governo Lula entrou com um mandado de segurança no Supremo, sob o argumento de que a Corte possui jurisdição para determinar à Câmara a criação imediata da CPI, como fez na época da pandemia. A oposição protocolou, no último mês, um requerimento de criação de uma CPI para investigar fraudes em descontos na folha de aposentados. O pedido conta com as assinaturas mínimas necessárias, mas aguarda uma decisão de Hugo Motta. Hugo seguiu o pedido após justificar que, antes de qualquer decisão, irá analisar a instalação dos colegiados pendentes. Há uma lista de 14 colegiados

que aguardam instalação na Casa. Segundo o regimento, apenas cinco CPIs podem funcionar simultaneamente na Câmara. Hoje, a Casa não tem nenhuma em atividade. Como “plano B”, como a iniciativa não avançou na Câmara, a oposição se movimentou para protocolar um requerimento que solicita a instalação de uma Comissão

Parlamentar Mista de Inquérito (CPMI), formada por deputados e senadores. A sessão do Congresso para deliberar sobre a instalação da CPMI em questão ficará para junho, comunicou o presidente do Senado, Davi Alcolumbre (União-AP). Ele descartou realizar uma sessão só para a possível leitura do requerimento do colegiado.



Ministro Luiz Fux, do STF

DIVULGAÇÃO

DESTAQUE

Presidente do União Brasil diz que gestão de Wilson Lima é referência nacional

A atuação do União Brasil no Amazonas tem se consolidado como referência no cenário nacional, com um modelo de gestão pública que alia desenvolvimento econômico, inclusão social e preservação ambiental. A avaliação é do presidente nacional do partido, Antonio Rueda, que destaca o papel do governador Wilson Lima, também presidente da sigla no estado, na condução de políticas públicas que atendem às necessidades específicas da região. “O que vemos no Amazonas é a prova concreta de que desenvolvimento econômico e preservação ambiental não são inimigos. Pelo contrário, podem e devem andar juntos”, afirma Rueda. Para ele, o trabalho realizado no estado demonstra que é possível enfrentar os desafios históricos e logísticos sem abrir mão da responsabilidade fiscal, do fortalecimento da economia e, ao mesmo tempo, da conservação da floresta. Ele ressalta que a defesa da Zona Franca de Manaus continua sendo uma das prioridades estratégicas do partido. “Esse modelo não é apenas um polo econômico. É uma ferramenta fundamental para

gerar emprego, promover desenvolvimento e proteger a floresta. Ela precisa ser tratada como um patrimônio nacional”, pontua. O presidente do União Brasil reafirma que a gestão no Amazonas tem atuado para superar gargalos de infraestrutura e ampliar a conectividade entre os municípios, muitos deles isolados geograficamente. “Não é simples governar um estado com as dimensões do Amazonas, mas é exatamente aí que entra a importância de uma gestão planejada, que leva serviços básicos aonde antes eles não chegavam”, destaca.

Rueda também enfatiza a estratégia de interiorização adotada pelo União Brasil no estado, que vem fortalecendo a presença do partido nos municípios e formando novas lideranças locais. “É um trabalho que envolve formação, capacitação e fortalecimento das bases. E o Wilson tem sido peça-chave nesse processo, mostrando que é possível construir um partido forte e, ao mesmo tempo, fazer a política chegar a quem mais precisa”, observa. Ele também reforça que há uma preocupação constante em ampliar a participação de jovens e mulheres na vida política do estado.



Antonio Rueda destaca que o modelo implementado no Amazonas comprova que é possível gerar crescimento econômico, proteger a floresta e melhorar a vida da população

DIVULGAÇÃO

Descansar para Vencer: A Ciência por Trás da Recuperação para o Mundial de jiu-jítsu da IBJJF

Por Dr. Ricardo Amaral Filho

Descansar corretamente é um ponto muito importante para performance esportiva, infelizmente subestimado por atletas e treinadores ansiosos por treino e cada vez mais horas de repetição, dizendo-se preparar da melhor forma para o Mundial da IBJJF em Long Beach, pois o sonho da maioria desde que decide ser atleta é lutar na icônica pirâmide na Califórnia, para isto equilibrar treinamento intenso com recuperação adequada é fundamental. Poucos sabem mas é durante os períodos de descanso que o organismo se adapta aos estímulos feitos no treino, repara microlesões musculares e fortalece o corpo, fenômeno conhecido no meio científico como supercompensação. Ou seja, “aumento de performance é alcançado com aumento de estímulo de treino, cargas maiores somente são alcançadas quando intercaladas com períodos de descanso e recuperação”, não fazer o descanso leva a fadiga acumulada, queda de desempenho e multiplica o risco de lesões e overtraining, exatamente o oposto do que se busca ao treinar para um campeonato mundial. Por motivo de dúvidas em consultas, de forma objetiva e embasada respondi às dúvidas mais comuns sobre descanso e performance dos atletas para o Mundial de jiu-jítsu, fazendo recomendações práticas.

VDN: Por que o descanso é parte do treino?

Dr. Amaral: Costumo dizer aos atletas e pacientes “descanso é treino”, o descanso deve fazer parte da programação de treino porque é no período de recuperação que o corpo se adapta e evolui fisicamente. Durante exercícios intensos acontecem microlesões nas fibras musculares que no descanso, o organismo faz a reparação desses tecidos tornando-os mais fortes, aumentando força e resistência. Sem esse intervalo, o atleta apenas acumulará dano e estresse fisiológico sem permitir o corpo de se reconstruir.

Estudos de fisiologia do esporte deixam claro que os ganhos de desempenho dependem diretamente do ciclo estímulo-recuperação. De fato, conforme estudos, cargas elevadas de treinamento só levam a melhorias se seguirem de períodos intercalados de repouso, com uma periodização equilibrada. Ou seja, treinar duro é tão importante, quanto é descansar para obter os ganhos do treino (por exemplo, hipertrofia muscular, melhora cardiovascular) e prevenir o esgotamento. Sem descanso suficiente, o atleta entra em estado de overtraining, e os treinos deixam se render e não conseguem atingir a evolução e performance buacada.

VDN: Quais os sinais de overtraining?

Dr. Amaral: Overtraining (sobretreinamento) é uma condição de fadiga extrema e declínio de rendimento causada por desequilíbrio entre treino e recuperação já tratado em nossa coluna em um artigo especial que convidamos também a leitura. De forma objetiva o overtraining podem se manifestar tanto fisicamente quanto mentalmente. Os sintomas mais comuns são, cansaço persistente (mesmo após dias de descanso), queda de performance em treinos e competições que antes eram tolerados, dor muscular contínua, sensação de pernas pesadas... Também, podem ter alterações de humor (irritabilidade, depressão ou desmotivação incomum), transtornos no sono e diminuição do apetite. O sistema imunológico também acaba comprometido, atletas em overtraining têm mais infecções (resfriados frequentes, por exemplo) e aumento das lesões.

Resumindo o overtraining é im “cansaço persistente, oscilações de humor, alterações físicas e maior suscetibilidade a lesões”.

Se o atleta está com fadiga constante, perda de força ou



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

velocidade, dificuldade de concentração e vê seu desempenho estagnar ou cair mesmo treinando forte, é provável que esteja excedendo seu limite de recuperação. Quando se está neste estágio, ouvir o corpo e reduzir o ritmo é fundamental, insistir somente vai prolongar a recuperação necessária posteriormente.

VDN: Como o sono influencia a performance?

Dr. Amaral: O sono de qualidade é uma das condições para se atingir a alta performance esportiva. Durante o sono profundo, o corpo libera hormônios anabólicos (como o GH) que reparam tecidos, consolidam memória muscular e regulam o metabolismo. Dormir bem melhora a função cognitiva e motora, melhorando o tempo de reação, mais precisão nos movimentos e tomadas de decisão mais rápidas e eficientes. Jogadores de basquete que passaram a dormir mais apresentaram melhora de 9% na precisão de arremessos livres e de 3 pontos e sprint mais rápidos, já os com com a privação de sono prejudica mito a performance. Mesmo poucos dias dormindo menos horas do que o necessário elevam a sensação de esforço e levam a fadiga mais rapidamente, reduzindo o endurance aeróbico e muscular, comprometendo treinos e lutas, com déficits de sono que causam piora na coordenação, na força e na capacidade de prestar atenção, fatores fundamentais no jiu-jítsu. Portanto, o sono deve ser parte da rotina de treino, tendo assim com os treinos físicos seu horário protegido é uma estratégia indispensável para aqueles que buscam performar no mundial.

VDN: O que é jet lag e quais seus efeitos?

Dr. Amaral: Jet lag é o conjunto de sintomas da descompensação dos ritmos circadianos quando viajamos e vamos para diferentes fusos horários. O corpo tem um “relógio biológico” interno que regula o ciclo sono-vigília em um ritmo de 24h, quando viajamos por vários fusos rapidamente (por exemplo, voar do Brasil para a Califórnia, com 4 horas de diferença), esse relógio se dessincroniza com o horário local, levando ao jet lag. Os efeitos mais comuns do jet lag são, fadiga generalizada, sensação de cansaço e malestar, distúrbios de

sono (insônia à noite, sonolência diurna), dores de cabeça, perda de apetite e problemas digestivos, falta de concentração, reflexos lentos e coordenação motora diminuída, ou seja desempenho físico diminuído, menos resistência, força e precisão e em dificuldades para focar nas lutas, prejudicando tanto a parte física (endurance, potência) quanto aspectos técnicos e cognitivos necessários para competir em alto rendimento. Em resumo, o jet lag deixa o atleta “desregulado”, sonolento ou apático quando deveria estar alerta e acordado quando é hora de dormir, acaba sendo um desafio gigantesco em competições internacionais.

VDN: Quanto tempo leva a adaptação ao fuso horário?

Dr. Amaral: O tempo de adaptação ao novo fuso depende de quantos fusos foram atravessados e da direção da viagem (viajar para leste costuma ser mais complicado do que para oeste). Como regra geral, o corpo necessita de cerca de 1 dia por cada hora de diferença para se adaptar completamente ao horário local. Em outras palavras, se um atleta cruzou, por exemplo, 5 fusos horários, pode levar aproximadamente 5 dias para que seu ritmo circadiano esteja sincronizado ao novo horário. Esse é um valor médio, algumas pessoas se recuperam um pouco mais rápido, outras mais lentamente. Viagens para oeste (como do Brasil para Califórnia) tendem a ser toleradas um pouco melhor, pois é mais fácil “alongar” o dia do que encurtá-lo, em muitos casos, estima-se que o relógio interno consiga atrasar cerca de 90 minutos por dia (facilitando ajustes para oeste), enquanto adiantar é mais difícil (adaptação leste pode ser mais lenta). Estudos confirmam que atravessar múltiplos fusos causa queda de performance proporcional ao número de zonas cruzadas, com efeito cumulativo, cruzar 8 fusos gera impacto maior e requer mais dias de ajuste do que cruzar 3, por exemplo. Assim, para atletas que chegam com poucos dias de antecedência ao evento, é esperado ainda sentirem alguns efeitos residuais do jet lag durante as primeiras lutas. Sempre que possível, planeje chegar vários dias antes da competição internacional para dar ao corpo tempo suficiente de se ajustar ao novo horário. Também

vale adaptar horários de treino e de acordar pouco a pouco para diminuir o impacto quando se vai atravessar muitos fusos.

VDN: Existem estratégias para minimizar o jet lag?

Dr. Amaral: Sim, existem várias estratégias que atletas e treinadores podem usar para reduzir os efeitos do jet lag para o Mundial: Antes da viagem: Procure estar bem descansado nos dias que antecedem o voo, evitar embarcar já em débito de sono ou excessivamente cansado, se possível, comece a adaptar gradualmente seus horários de dormir e acordar para aproximá-los do fuso de destino, por exemplo, nos 2 a 3 dias anteriores, durma e acorde 1 h mais tarde a cada dia quando for viajar para o mundial que está a oeste (ou mais cedo se for para leste).

Também é importante ajustar treinos leves na semana pré-viagem para não embarcar fadigado.

Durante o voo: Hidrate-se bem ao longo da viagem e evite consumo de cafeína ou álcool, pois agravam a desidratação e atrapalham o sono. Assim que embarcar, ajuste seu relógio para o horário do destino e tente sincronizar as atividades de bordo (dormir e se alimentar) a esse novo horário. Use máscaras de olho e protetores auriculares ou tampões para ajudar a dormir se for noite no destino. Busque viajar confortável, roupas folgadas, travesseiros de pescoço e até meia de compressão (para circulação) podem ajudar a melhorar a qualidade do sono no avião. Na hora de tentar dormir durante o voo, evite telas (TV, celular) a luz azul pode dificultar o sono. Levante-se para alongar e estimular a circulação, e também priorize descansar o máximo possível durante voos noturnos.

Após a chegada: Adote imediatamente a rotina do horário local. Exponha-se à luz do dia, principalmente no primeiro dia, pois a luz solar é o principal sincronizador do relógio biológico, passe algum tempo ao ar livre, se viajou para oeste (dia “mais longo”), é válido tirar um cochilo curto no início da tarde caso esteja muito cansado, mas limite de 20 minutos para não atrapalhar o sono à noite. Evite cochilos longos. Permaneça acordado até a noite local e, quando chegar a hora de dormir, deixar o quarto escuro e em temperatura confortável para

facilitar o sono. Em viagens para leste (dia “encurtado”), a dificuldade maior é aguentar até anoitecer, nesse caso, truques como óculos escuros e ambientes escuros ao chegar pela manhã podem ajudar a adiar um pouco a exposição à luz até o fim da “tarde interna” do seu corpo, facilitando pegar no sono mais cedo. A melatonina (hormônio do sono) em dose baixa pode ser útil em alguns casos para induzir sono no novo horário, mas seu uso deve ser orientado por um médico ou especialista do esporte. Ajuste a intensidade dos treinos nos primeiros dias pós-viagem, programe atividades leves ou apenas ativação física para ajudar na circulação e adaptação, deixando esforços maiores para quando já estiver recuperado do jet lag.

VDN: Como planejar a semana pré-competição?

Dr. Amaral: A semana que antecede uma competição tão importante quanto o Mundial deve ser focada em tapering, ou seja, em reduzir gradualmente a carga de treino para chegar ao dia da luta no auge da forma física e mental. Não significa ficar totalmente parado, mas sim diminuir o volume dos treinos, mantendo alguma intensidade apenas para não “desligar o motor”. As bibliografias concordam que pode-se cortar o volume total de treino de forma crescente em 40-60% nas últimas duas semanas antes, mantendo a qualidade técnica e a velocidade nas sessões, porém com duração bem menor. Esse período de redução de carga funciona como um descanso compensatório dos meses de treinos duros, permitindo dissipar a fadiga acumulada e reparar microlesões, além de recarregar os estoques de energia (glicogênio muscular). No jiu-jítsu, isso significa chegar ao campeonato se sentindo forte, rápido e descansado, em vez de desgastado. Na prática, planeje a última semana pré-competição com treinos curtos e específicos, trabalhando situações de luta, estratégias e ritmo, porém sem exagerar no volume. Foque bastante em alongamentos, fisioterapia preventiva, e principalmente no sono e na nutrição, noites bem dormidas e dieta equilibrada nessa semana potencializam a supercompensação. Também é importante ajustar detalhes logísticos (viagem, passagem, aquecimento) antecipadamente, o preço da passagem não pode ser o único fator na hora da compra, para evitar estresse de última hora e queda de performance. A semana pré-mundial é momento de ajustar o jogo e recarregar as energias, confiando que todo o trabalho duro já foi feito nos anos e meses anteriores.

VDN: Qual o papel do descanso mental?

Dr. Amaral: Não é só o corpo necessita descansar, a mente também! A preparação para um Mundial de Jiu-Jítsu envolve forte carga emocional, expectativa de resultado, pressão própria, externa e ansiedade. Por isso, práticas de recuperação mental são fundamentais. Isso inclui atividades como meditação, respiração, música, natureza ou simples lazer longe do tatame.

Estudos demonstram que a fadiga mental reduz a perseverança, a resistência e a capacidade de tomar decisões sob pressão. Um atleta mentalmente esgotado reage pior, erra mais e sente mais dificuldade em manter o planejamento tático. Já aqueles com a mente descansada apresentam foco, mais controle emocional e resiliência nos momentos decisivos.

Na reta final da preparação, além de descansar o corpo, é obrigatório desligar a mente por algumas horas, o equilíbrio psicológico também vence lutas.

VDN: Qual o papel do técnico e do departamento médico (DM)?

Dr. Amaral: O técnico e a equipe multidisciplinar (preparadores físicos, fisioterapeutas, médico e

DM) são fundamentais para garantir o equilíbrio entre treino e recuperação.

Muitas vezes, é o treinador quem precisa “frear” o atleta, ajustando a carga quando nota sinais de exaustão ou queda de rendimento. Ele também deve reforçar a ideia de que o corpo não evolui apenas no esforço, mas na recuperação e que treinar demais pode levar à não evolução ou lesões.

O Departamento Médico atua monitorando a fadiga e prevenindo lesões, usando ferramentas como testes bioquímicos, variabilidade da frequência cardíaca, questionários de bem-estar e dispositivos de monitoramento, com esses dados, é possível ajustar o treino antes que ocorra o overtraining. O DM também intervém com medidas de recuperação (como massagem, crioterapia, hidratação e suplementação) e acompanha reabilitações, garantindo que o retorno aos treinos ocorra com segurança.

Em conjunto, técnico e DM promovem uma evolução sustentável, protegendo a saúde do atleta e levando ao seu melhor desempenho nas competições.

VDN: Qual a relação entre descanso negligenciado e lesões?

Dr. Amaral: Negligenciar o descanso aumenta o risco de lesões. Sem recuperação adequada, a fadiga se acumula, os reflexos diminuem, e microlesões deixam de cicatrizar, tornando tendões e ligamentos mais vulneráveis. A privação de sono, peça central do descanso, compromete hormônios de reparo e processos inflamatórios, elevando o risco de distensões, tendinites e fraturas por estresse.

Estudos mostram que atletas que dormem menos de 7 horas por noite têm até o dobro de lesões comparados aos que dormem o suficiente. Mesmo pequenas reduções no sono já afetam força, precisão e tempo de reação. Entre jovens atletas, dormir menos de 8 horas aumenta em 70% o risco de lesão. Além disso, o overtraining gera um estado inflamatório crônico que fragiliza o corpo e eleva a suscetibilidade a lesões.

O descanso é parte do treino. Ignorá-lo pode cobrar um preço alto. Incorporar pausas e respeitar os limites de recuperação é essencial para proteger a integridade física e prolongar a carreira esportiva.

Para atletas e treinadores focados no Mundial de Jiu-Jítsu, a mensagem é clara: descansar bem não é opcional, é parte essencial do programa de treinamento. Colocar na rotina princípios como noites de sono adequadas, dias de recuperação ativa, redução de carga pré-competição (tapering) e estratégias para diminuir o jet lag são tão determinantes quanto treinar técnicas de finalização ou condicionamento físico.

Priorize sinais do corpo, se surgirem indícios de overtraining ou cansaço excessivo, ajuste o plano a tempo. Do ponto de vista prático, montar um calendário que intercala picos de treino com semanas de descarga, assegurar o tempo de sono adequado e contínuo por noite, manter uma alimentação rica em nutrientes que ajudem a recuperação (proteínas para reparo muscular, carboidratos para repor energia, antioxidantes para modular inflamação), e utilizar métodos de recuperação pós-treino (alongamentos, massagens, banhos de gelo, etc.) de forma consistente. Em viagens internacionais, planeje chegar com antecedência e seguir as dicas contra o jet lag para estar ajustado no dia da competição. Mentalmente, não esqueça de desconectar e recarregar a cabeça equilíbrio emocional e foco são diferenciais quando se luta em alto nível. No tatame, ganha-se campeonato com técnica, estratégia, resiliência e garra, mas tudo isso só é possível quando o atleta está no auge físico e mental e esse auge se constrói tanto nos treinos intensos quanto nos momentos de descanso inteligente. Boas lutas e bom descanso, nos vemos na pirâmide



SÉRGIO FROTA

 @sergiopromoter

 sergiofrotacolumnista@gmail.com





Todo o brilho de Edilane Frota



Aniversariante Edilane Frota

Aniversariante Edilane Frota, reuniu um belíssimo elenco de convidados, para juntos celebrarem seu aniversário, na sexta (16), no restaurante Vinhedo Rio & Mar. Confira o brilho da festa, nas fotos de Natanael Zanes.



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



Rosângela Cunha e aniversariante Edilane Frota



Edilane Frota e Edna Nyenhuis



Vilma Galvão e Edilane Frota



Lucia Viana e Edilane Frota



Edilane Frota e Julia Marques



Ronie Santos, Edilane Frota e Vanessa Lins



Mary Tuma, Conceição Oliveira, Edilane Frota e Lane Flores



Edilane Frota e Marília Souza



Elenice Belichar, Edilane Frota e Rosângela Vidal



Edilane Frota e Moisa Guerreiro



Edilane Frota e Diana Souza



Denise Dias e Edilane Frota



Edilane Frota e Carol Alencar



Antônia Pinto, Edilane Frota e Carina



Edilane Frota e Omara Gusmão



Adriana Samad, Edilane Frota e Zenilda Moreno



Edilane Frota e Neybe Lentz



Edilane Frota e Luciana Terças



Celia Gomes e Edilane Frota



Edilane Frota e Andréa Marinho



Edilane Frota e Luiz Otávio Neves



Edilane Frota e Ilza Gomes



Edilane Frota e Norma Araújo



Elke Rossel, Edilane Frota, Gracy e Edgard Franco de Sá



Graça Ferraz, Edilane Frota e Heloisa Manarte



Marcia Souza, Edilane Frota e Cheyenne Carioca



Edilane Frota e Hebe Pereira



Edilane Frota e Iara Santos



Edilane Frota e Taynah Perés



SÉRGIO FROTA

[@sergiopromoter](#) sergiofrotacolumnista@gmail.com





Todo o brilho de Edilane Frota II



Edilane Frota e Aninha Melo



Lia Souza e Edilane Frota



Edilane Frota e Denise Maced



Isabel Bessa, Lucinha Mari, Edilane Frota e Lúcia Viana



Cida Moraes, Edilane Frota, Alciene Ramos e Roberta Veras



Edilane Frota e Dai Almeida



Jacqueline Alecrim, Edilane Frota e Irene Alecrim



Edilane Frota e Edleuza Coelho



Edilane Frota e Marinez Credie



Regina Mendonça, Edilane Frota e Antoniete Campos



Adriana Vasconcelos e Edilane Frota



Edilane Frota e Bel Marques



Edilane Frota e Nádia Lobo



Edilane Frota e Any Mesquita



Marluce Diva e Edilane Frota



Edilane Frota e Lidiane Pontes



Edilane Frota e Carla Teixeira



Edilane Frota e Rose Rissoli



Edilane Frota e Jaqueline Chagas



Edilane Frota e Eliene Ramos



Jefferson Orlosom, Edilane Frota e Maria Leite



Edilane Frota e Kalen Tavares



Heloisa Benzecry e Edilane Frota



Edilane Frota e Silvia Pacifico



Muny Torres, Edilane Frota e Jurema Missioneiro



Aline Rocha e Edilane Frota



Antônia Brito e Edilane Frota



Sandra Silveira, Edilane Frota e Silvana Silveira



Luci Bezerra, Edilane Frota e Eugenia Câmara



Edilane Frota e Rafaella Câmara



Ana Gorette Pimentel e Edilane Frota



Edilane Frota e Virna Pereira



Edilane Frota e Sandra Lins



Edilane Frota e Ana Monteiro de Paula

Economia

Dólar Variação 0,27%	COMPRA 5,645 VENDA 5,646 Valores em R\$	Euro Variação 0,47%	COMPRA 6,415 VENDA 6,416 Valores em R\$	Ouro 614,88	Bitcoin 612.000,00	B3 Pontos 137.824,30
-----------------------------------	---	----------------------------------	---	-----------------------	------------------------------	-----------------------------------

Alternativa econômica sustentável

No Acre, governador Wilson Lima destaca avanços no mercado de carbono

Governador apresentou a implementação do sistema de REDD+ no Amazonas e os avanços em ações de bioeconomia

Durante o Encontro Anual da Força-Tarefa de Governadores para o Clima e Florestas (GCF Task Force), no Acre, o governador do Amazonas, Wilson Lima, reforçou nesta sexta-feira (23/05) o papel estratégico do mercado de carbono como alternativa econômica sustentável para a região. Em um dos eventos mais relevantes para os estados que compõem a Amazônia Legal, o governador destacou a implementação do sistema de REDD+ no Amazonas e os avanços em ações de bioeconomia.

“São planos ousados e que nós entendemos, enquanto Governo do Amazonas, ser sustentáveis e que protegem o meio ambiente, mas, por outro lado, geram emprego, renda e aquilo que é básico para as populações. Não é fácil, em se tratando de Amazônia e, para avançarmos, precisamos de parcerias, precisamos que os outros países também estejam conectados com essa agenda e essa realidade que vivemos na Amazônia”, afirmou Wilson Lima.

O evento GCF reuniu representantes de 43 governos subnacionais de países como Brasil, Estados Unidos, México, Peru, Indonésia, Colômbia e República do Congo, todos recepcionados pelo governador do



Wilson Lima também enfatizou a importância de uma estratégia integrada, envolvendo governos, setor privado, ciência e comunidades



Acre, Gladson Cameli, atual presidente da Força-Tarefa. Entre os presentes estavam os governadores de Roraima, Antônio Denarium, e do Maranhão, Carlos Brandão, além de representantes do BNDES e de embaixadas. O encontro também marca um importante passo na preparação para a COP30, que será realizada em Belém, no Pará.

Durante sua fala, Wilson Lima apresentou os avanços do Amazonas no desenvolvimento de projetos de carbono em unidades de conservação, com potencial de gerar até R\$ 8 bilhões em créditos ao longo de 30 anos.

Bioeconomia

Além do mercado de carbono, o governador destacou os avanços da bioeconomia como motor de uma nova economia florestal. Com o apoio do GCF, o Amazonas está em fase final de elaboração do seu Plano Estadual de Bioeconomia, que será apresentado na COP30. A iniciativa inclui investimentos em cadeias produtivas sustentáveis, como o manejo de madeira, industrialização de frutos amazônicos, pesca esportiva e produtos da sociobiodiversidade como castanha, borracha, andiroba e muru muru.

Wilson Lima também enfatizou a importância de uma estratégia integrada, envolvendo governos, setor privado, ciência e comunidades. O estado também aprovou neste ano a Lei da Matriz Econômica-Ambiental e de Bioeconomia, que reforça o protagonismo das populações tradicionais na construção de um modelo de desenvolvimento baseado na floresta em pé.

REVOGAÇÃO

Haddad diz que Fazenda recuou sobre mudança no IOF para evitar especulações

O ministro da Fazenda, Fernando Haddad, disse nesta sexta-feira (23) que o governo optou por revogar parte das medidas arrecadatórias relacionadas ao Imposto sobre Operações Financeiras (IOF) para “evitar especulações”.

Segundo o ministro, operadores do mercado financeiro alertaram logo após o anúncio do decreto de quinta-feira (22) sobre os impactos de aumentar a incidência do IOF para 3,5% sobre transferências relativas a aplicações de fundos no exterior.

“Depois do anúncio de ontem, às 17h, recebemos uma série de subsídios de pessoas que operam no mercado salientando que aquilo poderia acarretar algum tipo de problema e passar uma mensagem que não era o que queria pelo Ministério da Fazenda”, disse a jornalista nesta manhã, em São Paulo.

“Esse item é muito residual desse conjunto de medidas, e entendemos que, pelas informações recebidas, valia a pena fazer

uma revisão desse item para evitar especulações sobre objetivos que não são da Fazenda nem do governo, de inibir investimentos fora [do país]. Não tinha nada a ver com isso. Então entendemos que era correto fazer uma revisão”, acrescentou.

Confira as principais medidas anunciadas pela Fazenda que estão mantidas:
Aportes em seguros de vida:



Ministro da Fazenda, Fernando Haddad

passa a incidir IOF de 5% sobre aportes mensais superiores a R\$ 50 mil em planos de seguro de vida com cobertura por sobrevivência;

Cooperativas de crédito: operações de crédito com valor anual acima de R\$ 100 milhões passam a ser tributadas como empresas comuns;

Crédito para empresas: tanto para empresas em geral quanto para aquelas enquadradas no Simples Nacional, o IOF foi ajustado, embora os detalhes sobre as novas alíquotas específicas para esses grupos não tenham sido amplamente detalhados;

Operações com câmbio e moeda estrangeira: IOF fixado em 3,5%. Depois da repercussão, o governo esclareceu que as remessas para investimento seguem com a alíquota antiga, de 1,1%;

Saída de recursos não especificada: operações financeiras não detalhadas que envolvam envio de recursos ao exterior também terão incidência de IOF de 3,5%.

No total, o impacto das medidas anunciadas na quinta-feira (22) será de R\$ 54 bilhões.

DÓLAR CAI A R\$ 5,64

Ibovespa fecha em alta após recuo do governo em IOF

O Ibovespa fechou em leve alta nesta sexta-feira (23), enquanto agentes repercutem anúncio de contenção de gastos e aumento do IOF na véspera e logo depois o recuo do governo de parte das medidas, além das ameaças tarifárias do presidente dos EUA, Donald Trump.

O índice referência do mercado acionário brasileiro subiu 0,40%, a 137.824,29 pontos. Mais cedo, a bolsa chegou a cair mais de 1%. O Ibovespa acumula queda de 0,98% na semana.

Já o dólar à vista teve uma queda de 0,24%, a R\$ 5,6473 na venda. Na semana, a moeda norte-americana acumula um recuo de 0,38%.

Cenário no Brasil

O governo anunciou na tarde de quinta-feira elevações do IOF com impacto sobre empresas, operações de câmbio e previdência privada, com previsão de arrecadação de R\$ 20,5 bilhões em 2025 e R\$ 41 bilhões

em 2026, medida que, ao lado de uma contenção das despesas orçamentárias também anunciada na quinta, contribuiria para o cumprimento da meta fiscal de déficit zero neste ano.

Durante a noite, entretanto, o governo recuou de parte das medidas anunciadas, em mudança que deve reduzir o ganho de arrecadação em aproxima-

damente R\$ 6 bilhões até 2026. Um novo decreto foi publicado na manhã desta sexta-feira no Diário Oficial da União.

Segundo o ministro da Fazenda, Fernando Haddad, a revisão pontual se deu para evitar “especulações” sobre uma inibição de investimentos ou outras mensagens que divergissem do objetivo do governo.



Painel eletrônico mostra cotações de ações na B3, em São Paulo

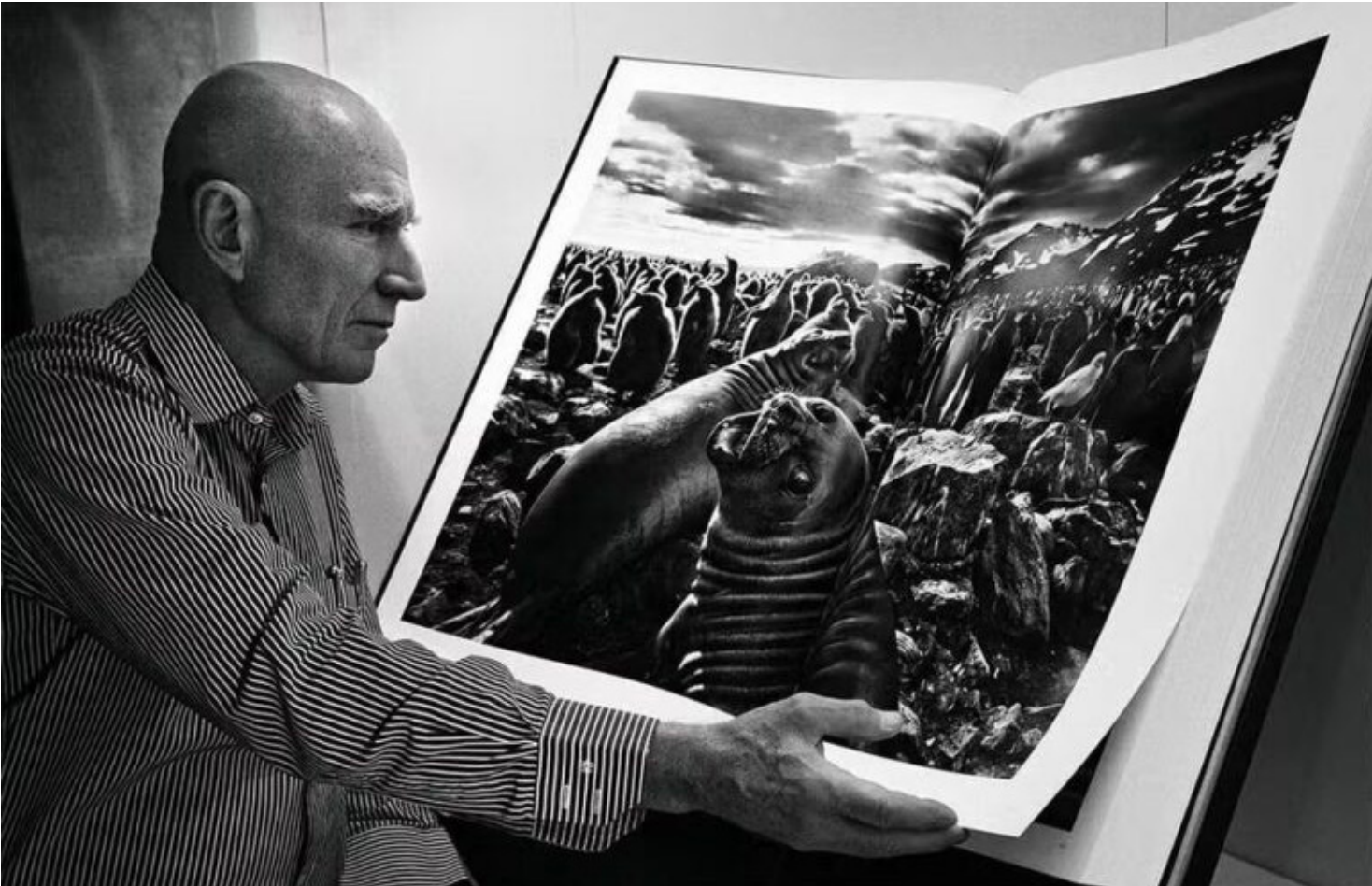
Morre o fotógrafo brasileiro Sebastião Salgado, aos 81 anos

Nascido em 1944 em Minas Gerais, ele deixa dois filhos

Morreu o fotógrafo brasileiro Sebastião Salgado, aos 81 anos, nesta sexta-feira (23). A informação foi confirmada pelo Instituto Terra, fundado por ele e sua esposa, Lélia Wanick. O fotógrafo morreu em Paris. A causa da morte não foi divulgada. Nascido em 1944, em Minas Gerais, ele deixa dois filhos. Salgado iniciou sua carreira em 1973, já visitou mais de 100 países para desenvolver projetos de fotografia. Em 2014, o documentário O Sal da Terra, codirigido pelo premiado cineasta alemão Wim Wenders e por Juliano Ribeiro Salgado, filho de Sebastião, foi premiado em Cannes e indicado ao Oscar de Melhor Documentário.

“Amazônia me impactou profundamente”

O fotógrafo Sebastião Salgado, que morreu nesta sexta-feira (23), falou com a CNN em 2022 sobre uma de suas mostras na cidade de São Paulo. A exposição “Amazônia” estava em cartaz na capital paulista após passar por Paris, Londres e Roma. O evento continha 194 fotografias e uma verdadeira experiência de imersão na floresta amazônica brasileira e todo o seu povo. Em conversa com a CNN, Salgado contou que ele e sua mulher, Lélia Wanick – que idealizou e montou a exposição, baseada no livro do fotógrafo “Amazônia”, lançado em 2021 –, se inspiraram nos sete anos que passaram fotografando as florestas, os rios, as



“Amazônia” está em cartaz até 10 de julho em São Paulo. Estreia no Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro, no dia 19 de julho



Tentativa de assassinato de Ronald Reagan em Janeiro, no dia 19 de julho



Mina de ouro de Serra Pelada, Pará, Brasil, 1986 - Projeto Trabalhadores

montanhas e os indígenas dessa região, que cobre o Norte do Brasil e se estende a mais oito países sul-americanos, ocupando um terço do continente. “A Amazônia me impactou profundamente”, disse. “É um privilégio. É um espaço com mais de 180 culturas e línguas diferentes. Sem dúvida, o espaço amazônico possui a maior concentração cultural do planeta.” Em meio às fotografias de Salgado, uma trilha sonora elaborada pelo compositor francês Jean-Michel Jarre a pedido do fotógrafo dá o tom imersivo à experiência de se estar ali. Jarre teve acesso ao Museu de Etnologia da cidade de Genebra, na Suíça, e utilizou os sons da floresta que, segundo Salgado, são o fio condutor de todo o trabalho. “Ele compôs uma música de 52 minutos que usa esses sons no fundo. É uma música linda”, diz. O fotógrafo falou, na época, que viu uma diferença muito grande entre a Amazônia dos anos 1980 e do começo dos anos 2000, períodos que passou na região. “Eu vi que estava havendo uma predação imensa do território. Então, resolvi, como brasileiro, abdicar alguns anos da minha vida para realizar um trabalho sobre o bioma amazônico. A exposição não é só das comunidades indígenas, é também delas.” “Os povos indígenas jamais estiveram tão ameaçados quanto hoje, mas existem organizações que estão trabalhando na mesma intensidade, como uma linha de frente na luta pelo bioma amazônico.” Para Sebastião Salgado, ele conecta sua vida à sua linguagem, a fotografia. “Fotografia é a minha vida, o que penso, acredito, amo. Está tudo dentro dela.”

IBGE/CENSO 2022

Brasil tem 14,4 milhões de pessoas com deficiência

Dados do Censo 2022 mostram que o Brasil tinha 14,4 milhões de pessoas com deficiência, ou seja, 7,3% da população do país com 2 anos ou mais de idade, no ano da pesquisa. O levantamento foi publicado nesta sexta-feira (23), pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O dado inclui pessoas, com 2 anos ou mais, que têm impossibilidade ou grande dificuldade para enxergar, ouvir, andar e pegar objetos pequenos. Também entram na estatística aqueles nessa faixa etária que, por alguma limitação nas funções mentais, não conseguem ou têm muita dificuldade para se comunicar, realizar cuidados pessoais, trabalhar e estudar, entre outras atividades. “Quando o informante responde que ele não consegue de modo algum ou tem muita dificuldade, são essas duas categorias que a gente define como pessoas com deficiência. Quando a pessoa tem alguma dificuldade, quando tem uma limitação mínima, ela não entra na classificação de pessoa com

deficiência”, explica a pesquisadora do IBGE Luciana Alves. A pesquisa é feita com base na declaração das pessoas entrevistadas. O IBGE destaca que os dados de 2022 não podem ser comparados com os do Censo de 2010, uma vez que as perguntas feitas na entrevista foram modificadas. Houve ainda o acréscimo da deficiência de funções motoras dos membros superiores. Segundo o IBGE, em 2022, 8,3 milhões das pessoas com



País também tem 2,4 milhões de diagnosticados com autismo

deficiência eram mulheres (8,1% da população feminina total) e 6,1 milhões eram homens (6,4% da população masculina). A 1ª Caminhada Nacional da Luta dos Direitos das Pessoas com Deficiência no Parque da Cidade, em Brasília. Os dados revelam que 7,9 milhões de pessoas tinham dificuldades de enxergar; 5,2 milhões, para andar ou subir degraus; 2,7 milhões, para manusear objetos; e 2,6 milhões, para ouvir. Além disso, 1,4 milhão de entrevistados possuíam limitação mental que gerava dificuldades para a pessoa. O IBGE constatou ainda que 2% da população tinha duas ou mais deficiências. De modo geral, o percentual de pessoas com deficiência aumenta com a idade (com exceção para a faixa dos 25 a 29 anos, que tem taxa um pouco menor que a dos 20 a 24 anos). Para crianças de 2 a 14 anos, a proporção varia de 1,4% a 2,8%, por exemplo. A taxa supera os 5% a partir dos 40 anos; os 10%, a partir dos 55 anos; os 30% a partir dos 80 anos; e os 50% a partir dos 90 anos.

VÍRUS (H5N1)

Há ‘fortes indícios’ de que foco de gripe aviária está contido, diz ministro

O ministro da Agricultura, Carlos Fávaro, voltou a afirmar que há “fortes indícios” de que o foco de gripe aviária em uma granja comercial em Montenegro (RS), confirmado há uma semana, está contido. “Este vírus (H5N1) é bastante voraz e letal às aves. Apesar de estarmos em um sistema muito ativo de busca de casos, nenhuma outra ave morreu”, explicou Fávaro a jornalistas após participar de encontro do presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, e do presidente da Angola, João Lourenço, com representantes de produtores rurais nesta sexta-feira, 23. “Portanto, isso é um forte indício de que o caso está contido”, afirmou o ministro. Fávaro lembrou que o País entrou na quinta-feira no vazão sanitário, período de 28 dias necessário para o caso ser considerado concluído e o País retomar o status de livre de gripe aviária, caso novos focos não sejam confirmados. O prazo é contabilizado após a desinfecção total da área afetada. “Estamos no segundo dia

dos 28 para podermos confirmar que não há mais focos. Se em nenhum lugar estão aparecendo animais vivos e mortos, em virtude de gripe aviária, é a certeza de que o foco está contido”, afirmou o ministro. “Mas seguiremos com muita prudência e transparência”, apontou. Ao todo, há 12 investigações de suspeita de gripe aviária em andamento no País, conforme atualização mais recente da plataforma de Síndrome Res-

piratória e Nervosa das Aves, do Ministério da Agricultura, às 13 horas. As investigações estão em andamento com coleta de amostra e sem resultado laboratorial conclusivo. Conforme os dados da plataforma, duas investigações são em plantas comerciais: em uma granja de pintinhos de cinco dias em Ipumirim (SC) e em um abatedouro de aves em Aguiarnópolis (TO).



Uma vista de drone mostra uma escavadora movendo terra ao lado de um buraco no chão em uma granja de aves, após o Brasil confirmar seu primeiro surto de gripe aviária na sexta-feira

Mundo

Trump x Harvard: Justiça suspende proibição à matrícula de estrangeiros

DIVULGAÇÃO

Juíza federal Allison Burroughs decidiu horas depois de a faculdade mais antiga e rica dos EUA ter entrado com um processo

Nos Estados Unidos, uma juíza federal suspendeu temporariamente a proibição do governo Trump à Universidade Harvard de matricular estudantes estrangeiros.

A juíza Allison Burroughs, do Tribunal Distrital dos EUA, decidiu horas após a faculdade mais antiga e rica do país ter entrado com um processo nesta sexta-feira (23).

Harvard argumentou que a revogação de sua certificação no “Programa de Estudantes e Visitantes de Intercâmbio” (SEVP, na sigla em inglês) foi uma “retaliação clara” por sua recusa às demandas políticas ideologicamente enraizadas do governo.

Burroughs é a mesma juíza que analisa uma ação judicial separada de Harvard contestando o congelamento de US\$ 2,65 bilhões em financiamento federal pelo governo.

Essa última reclamação de Harvard argumenta que a decisão de quinta-feira de retirar a escola do sistema SEVP do Departamento de Segurança Interna viola a lei.

“Este é o mais recente ato do governo em clara retaliação ao exercício dos direitos da Primeira Emenda por Harvard, ao rejeitar as exigências do governo para controlar a governança, o currículo e a ‘ideologia’ de seu corpo docente e alunos”, afirma a denúncia.

Burroughs, que foi nomeada por Obama, disse em sua decisão que Harvard havia de-



Harvard foi fundada em 1636 e é considerada uma das universidades mais prestigiadas dos EUA

monstrado que “sofria danos imediatos e irreparáveis” se o governo tivesse permissão para revogar a certificação da escola antes que o tribunal pudesse considerar o assunto.

Uma conferência remota sobre o caso está marcada para terça-feira (27).

Dois dias depois, a juíza deve ouvir os argumentos no tribunal federal de Boston sobre a emissão de uma liminar – uma ordem que bloquearia a ação do governo até que uma decisão final seja tomada no processo.

A revogação, pelo governo Trump, da capacidade de Har-

vard de matricular estudantes estrangeiros foi uma punição severa à instituição de elite por se recusar a atender às exigências políticas da Casa Branca.

Enraizadas em ideologia política, as exigências – como a entrega de registros disciplinares de alunos e o fim de iniciativas de equidade – também foram impostas a outras faculdades americanas.

“Harvard não pode mais matricular estudantes estrangeiros e os estudantes estrangeiros existentes devem ser transferidos ou perderão seu status legal”, disse o Departamento

de Segurança Interna dos EUA em um comunicado.

“Com um golpe de caneta, o governo tentou apagar um quarto do corpo estudantil de Harvard”, diz Harvard no processo.

A universidade lutará por seus estudantes internacionais, prometeu seu presidente, Alan Garber, à comunidade de Harvard.

“Você são nossos colegas e amigos, nossos colegas e mentores, nossos parceiros no trabalho desta grande instituição”, disse ele em um comunicado nesta sexta-feira.

“Graças a você, sabemos mais

e entendemos mais, e nosso país e nosso mundo estão mais esclarecidos e resilientes. Nós os apoiaremos enquanto fazemos o máximo para garantir que Harvard permaneça aberta ao mundo.”

Onovo processo de Harvard foi movido contra os Departamentos de Segurança Interna, Justiça e Estado, bem como contra a secretária de Segurança Interna Kristi Noem, a procuradora-geral Pam Bondi e o secretário de Estado Marco Rubio.

“Esta ação judicial visa minar os poderes constitucionalmente investidos do Presidente, previs-

tos no Artigo II. É um privilégio, não um direito, que as universidades matriculem estudantes estrangeiros e se beneficiem de suas mensalidades mais altas para ajudar a aumentar suas dotações multibilionárias”, disse a secretária assistente de Segurança Interna para Assuntos Públicos, Tricia McLaughlin, em um comunicado.

O governo Trump está comprometido em restaurar o bom senso ao nosso sistema de vistos de estudante; nenhuma ação judicial, esta ou qualquer outra, vai mudar isso. Temos a lei, os fatos e o bom senso do nosso lado.

VENEZUELA

Regime de Maduro prende líder opositor a dias de nova eleição

O regime de Nicolás Maduro anunciou nesta sexta-feira (23) a prisão do opositor Juan Pablo Guanipa, um dos principais aliados da líder venezuelana María Corina Machado, sob acusação de “terrorismo”.

No anúncio da prisão, transmitido pela emissora estatal de TV, o ministro do Interior do chavismo, Diosdado Cabello, mostrou imagens de Guanipa sendo algemado e levado por integrantes da Polícia Nacional Bolivariana fortemente armados.

Um vídeo e um texto preparados previamente para o caso de que fosse preso foram publicados nas redes sociais do opositor, que estava escondido desde o ano passado, após ser ameaçado de prisão pelo chavismo.

“A partir de hoje, eu sou parte da lista de venezuelanos sequestrados pela ditadura”, escreveu Guanipa. “Por meses, eu, como vários venezuelanos, estou na clandestinidade para manter minha segurança. Infelizmente, meu tempo de resguardo chegou ao seu fim”, escreveu.

O regime de Maduro alega que Guanipa liderava um gru-

po terrorista que teria como objetivo promover a violência para sabotar as eleições para governadores e legisladores do próximo domingo (25).

Cabello definiu a prisão de Guanipa como “gratificante” e “saúdável” para o país.

Em seu anúncio, realizado no início da tarde, o ministro chavista disse que naquele momento forças de segurança estavam realizando operações para desarticular grupos terroristas.

A líder opositora María Corina Machado denunciou em suas redes sociais o “sequestro” de

Guanipa de mais de 50 líderes políticos, sociais, defensores de direitos humanos, jornalistas e ativistas, no que definiu como um “ataque feroz em todo o país”.

O ministro chavista anunciou a prisão de um alemão, que se soma aos estrangeiros presos no país nos últimos dias. Entre os detidos, segundo ele, há um argentino, um espanhol, um paquistanês e um servo.

Na última semana, o regime de Maduro já tinha anunciado a prisão de 38 pessoas, entre elas 17 estrangeiros.



María Corina Machado denuncia mais de 50 prisões em um “ataque feroz” do chavismo em todo o país

TENSÃO NO ORIENTE MÉDIO

Israel vai atacar o Irã? Projeto nuclear iraniano gera tensão regional

A possibilidade de Israel atacar as instalações nucleares do Irã está gerando tensões crescentes no Oriente Médio. Analistas avaliam que o momento atual pode ser propício para uma ofensiva israelense contra tais locais, o que poderia desencadear uma resposta intensa e ampliar o conflito regional.

O governo de Benjamin Netanyahu enfrenta pressões internas devido à condução da guerra em Gaza, com 70% dos israelenses se opondo às operações militares na região. Um ataque ao Irã poderia ser visto como uma estratégia para unir o apoio interno em torno de Netanyahu, dado seu atual desgaste político.

Ameaça nuclear e reposicionamento de equipamentos.

Israel teme a possibilidade real de o Irã obter armas nucleares, o que alteraria significativamente o equilíbrio de poder na região. Em resposta a essa ameaça, os iranianos estão deslocando partes dos equipamentos de seu programa nuclear, que estão espalhados pelo país e protegidos em ins-

tações subterrâneas.

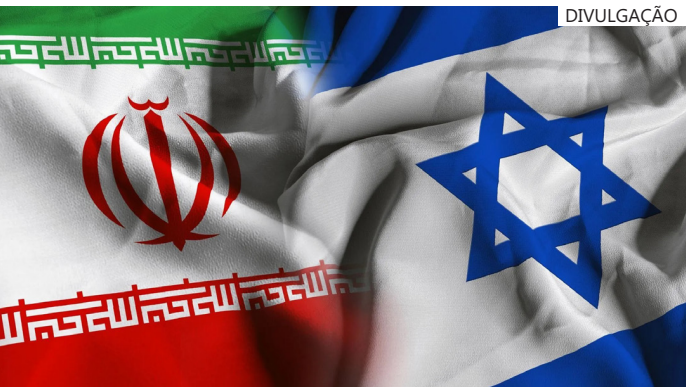
Os israelenses possuem bombas de 900 kg fornecidas pelos Estados Unidos, capazes de abalar as estruturas dos projetos nucleares iranianos sem necessariamente atingir as centrífugas e equipamentos-chave. Essa capacidade militar aumenta a probabilidade de Israel executar ataques preventivos.

Contexto histórico e implicações diplomáticas

A atual crise tem raízes na decisão do ex-presidente americano Donald Trump de romper o acordo nuclear com o Irã em

2018. Esse acordo, firmado em 2015 durante o governo de Barack Obama, havia imposto ao Irã as inspeções mais severas da história da Agência Internacional de Energia Atômica, interrompendo efetivamente o programa nuclear iraniano.

Atualmente, Trump está tentando conter as intenções de Israel de atacar o Irã, possivelmente buscando corrigir as consequências de sua decisão anterior. Essa situação cria um potencial ponto de atrito entre Israel e os Estados Unidos, caso Israel decida avançar com os ataques.



Bandeira do Irã e bandeira de Israel



Maza Lopes

Maza Said Lopes
mazalopes@aol.com
@mazalopes



POR SUANÃ



Suanã Bezerra e Fernando Trigueiro

A Suanã Bezerra festejou o novo maio com um jantar, um risoto de frutos do mar preparado pelo Fernando Trigueiro, no apartamento lindo e novo de frente para o Rio Negro, na Ponta Negra. As fotos mostram a família e os amigos de sempre que festejaram a Sussuca!



A tradicional foto com todos os presentes



Os Bezerra, Nauana, Áurea, Suanã, Efrain e Efrain Jr



Clara Gonçalves e Efrain Bezerra



TCHAU TCHAU
Aldenyr Santos, Laura Litaiff, Ledinha Montenegro, Gabriela Nogueira e Tininha Lourenço

Foi para dizer um até logo para Leda Montenegro, que volta na próxima semana para Lisboa, onde mora atualmente, que a Tereza Cristina Auzier Lourenço recebeu para um chazinho, as mais chegadas, no fim da tarde de quinta-feira passada. Papo ótimo e comidinhas melhor ainda!



Cella Bártholo

REPÚBLICA LEE

Manaus vai receber nos dias 12 e 13 de julho, no Teatro Amazonas, "República Lee - Um Musical ao Som de Rita". Produzido pela In Cena e idealizado pela atriz e cantora Cella Bártholo, o espetáculo, que estreou em 2024, em São Paulo, agora, fará por aqui, uma verdadeira viagem pela obra de uma das maiores cantoras do rock brasileiro, Rita Lee.



Elaine Saudanha

CEL

O Centro de Ensino Literatus - CEL lançou o portal digital, com um café da manhã para imprensa e entusiastas na educação, visando conectar talentos e empresas. A plataforma facilitará o acesso a cursos online e presenciais, otimizará a gestão de aprendizes e atuará como agência de integração para estágios. Sob a liderança de Elaine Saldanha, o Literatus expôs que busca fortalecer a ligação entre educação e mercado, impulsionando o desenvolvimento regional.

TCHAU TCHAU II

A Irene Alecrim está de endereço novo, também, em Portugal...assim, comemorou o novo maio no Villa 948 com almoço, com as primeiras 50 amigas e com gostinho de despedida, sábado passado. As fotos mostram algumas que prestigiaram a Irene.



Irene Alecrim

Neybe Gomes e Denise Macedo

Edilene Frota e Sílvia Pacífico

Victoria Verçosa e Terê Cadais



As Rezende, Gisele e Darlane



Cherre Andrade



Elenice Belichar, Zeli Alves, Fátima Mesquita e Mary Ribeiro



Dianna Conrado, Moisa Guerreiro e Simone Alê



Genoveva Pertoti e Jacqueline Alecrim

Cultura

Trilha de filmes e séries

Orquestra de Violões e Coral do Liceu encantam o público no Teatro Amazonas

Concerto reúne sucessos do cinema e da TV em noite emocionante com casa lotada e participação do Coral Adulto do Liceu de Artes Claudio Santoro

O Teatro Amazonas foi palco, na noite de quinta-feira (22/05), de duas ré-citas com a Orquestra de Violões do Amazonas (Ovam), sob a regência do maestro Neil Armstrong, e participação especial do Coral Adulto do Liceu de Artes e Ofícios Claudio Santoro.

O espetáculo, Trilhas de Filmes e Séries, trouxe ao público clássicos da cultura pop, além de canções marcantes de obras infantis da Disney como “Moana”, “Toy Story” e “A Pequena Sereia”.

A apresentação marcou o retorno do projeto, estreado em 2018, que nasceu com o objetivo de diversificar o repertório da Ovam. “Essa proposta surgiu há exatos oito anos, buscando ampliar o alcance da orquestra. Fizemos turnê pelo Norte com o projeto ‘Música na Estrada’, e o sucesso foi enorme. Agora, trazer isso ao palco do Teatro Amazonas, com coral e novo fôlego, é uma alegria imensa”, afirmou o maestro Neil Armstrong.

Com ingressos esgotados nas duas sessões de 20h e 21h30, o concerto também representou um marco para os integrantes do Coral Adulto do Liceu. “É a primeira vez que muitos dos nossos coristas sobem ao palco do



O repertório incluiu, ainda, obras como “Bohemian Rhapsody”, de Freddie Mercury

Teatro Amazonas. Começar o ano com essa oportunidade é algo de enorme importância. Estamos emocionados e felizes por proporcionar essa experiência ao público”, destacou o maestro do coral, Jhonny Meurer.

Público emocionado

Entre os presentes, turistas e moradores de Manaus expressaram entusiasmo e admiração. A aposentada Ana Cristina Azago, recém-chegada de São Paulo, revelou que organizou a visita à capital amazonense já planejando assistir a um espetáculo no Teatro Amazonas. “Sou pianista e apaixonada por música. Quando vi essa apresentação na programação, não pensei duas vezes. É emocionante estar aqui”,

afirmou Ana Cristina.

Os colegas de trabalho, a arquiteta Penélope Liebl e o engenheiro Gustavo Binat, também marcaram presença. Participando de um curso na cidade, os dois buscaram vivenciar a experiência de conhecer o teatro mais famoso da região.

“Na verdade, quando soube que viríamos para Manaus, a Penélope logo foi ver a programação do Teatro Amazonas. Assim que ela

viu o concerto, compramos os ingressos na mesma hora, sem perder tempo”, contou Gustavo. “Sou de Curitiba e gosto muito de eventos com orquestra. Aqui, fiquei curiosa por ser uma orquestra só de

violões. É uma proposta diferente e muito rica culturalmente”, concluiu Penélope Liebl.

Formação e diversidade musical

O repertório incluiu, ainda, obras como “Bohemian Rhapsody”, de Freddie Mercury, unindo o erudito ao popular com maestria e inovação. Além de clássicos de séries e filmes como “Game of Thrones”, “Vikings”, “The Last Of Us”, “La Casa de Papel” e “Piratas do Caribe”.

A Ovam, composta por músicos formados na própria escola de artes do estado, mostrou a potência dos projetos de formação artística mantidos pelo Governo do Estado, por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Amazonas.



■ PALMA DE OURO

Conheça prêmio dado ao melhor filme do Festival de Cannes

A Palma de Ouro é um símbolo do Festival de Cannes e é concedida anualmente ao melhor filme da competição cinematográfica há mais de 60 anos. O famoso troféu é feito à mão na Suíça e já foi conquistado por nomes como Frederico Fellini e Francis Ford Coppola.

Segundo informações do próprio festival, até 1954, o júri do evento concedia o “Grande Prêmio do Festival Internacional de Cinema” ao Melhor Diretor. Os vencedores deste Grande Prêmio recebiam então uma obra de um artista contemporâneo em voga.

Já no final de 1954, a Diretoria do Festival convidou diversos joalheiros a apresentarem projetos para uma Palma, uma homenagem ao brasão da cidade de Cannes. Em 1955, a primeira Palma de Ouro da história do Festival foi concedida a Delbert Mann por

seu filme “Marty”.

No entanto, foi apenas em 1975, que a Palma de Ouro se tornou o símbolo do Festival de Cannes, concedida anualmente ao diretor de Melhor Longa-Metragem da Competição Oficial. Ao longo das edições, o formato foi mudando, mas a essência se manteve.

No ano passado, “Anora”, que também se tornou o vencedor de Melhor Filme no Oscar, levou a Palma de Ouro. Neste ano, 22 filmes competem pelo prêmio máximo, entre eles o brasileiro “O Agente Secreto”, de Kleber Mendonça Filho.

O vencedor da Palma de

Ouro, feito nas oficinas generosas da joalheria Chopard, na Suíça, é escolhido pelo júri. O de 2025 é presidido pela atriz francesa Juliette Binoche e formado por Halle Berry, Payal Kapadia, Alba Rohrwacher, Leïla Slimani, Dieudo Hamadi, Hong Sangsoo, Carlos Reygadas e Jeremy Strong.



Troféu acompanha a competição cinematográfica há mais de 60 anos e é feita à mão na Suíça

■ LIVE-ACTION

“Lilo e Stitch” estreia com 500 mil brasileiros nos cinemas

O live-action de “Lilo & Stitch” chegou aos cinemas nesta quinta-feira (22) e já tem registrado altos números. Segundo a Comscore, mais de 500 mil brasileiros já assistiram ao filme da Disney em apenas um dia de exibição.

Segundo dados da empresa de análise, o filme já arrecadou mais de R\$ 11 milhões, batendo recorde de melhor resultado para o Dia de Estreia (Opening Day) do ano.

O longa se diferencia do live-action de “Branca de Neve” que estreou em março, em meio a polêmicas. Na ocasião, a adaptação de grande orçamento da Disney para o clássico conto de fadas teve uma estreia morna de 43 milhões de dólares (cerca de R\$ 246 milhões) nas bilheteria domésticas no primeiro fim de semana.

A adaptação do novo filme é baseada na animação original que conta a história de Lilo, uma garotinha solitária que vive com sua irmã mais velha no Havaí.

Ao longo da trama, ela encontra o alienígena Stitch, criado para ser uma força de destruição, e logo eles se tornam amigos.

A Disney escolheu a novata Maia Kealoha para viver a Lilo. Já Stitch será uma composição computadorizada. A atriz Sydney Agudong, natural de Kaua’i, no Havaí, vai interpretar Nani, a irmã mais velha de Lilo.



Live-action de “Lilo & Stitch” já está disponível nos cinemas

Esportes

Augusto Melo descarta renúncia no Corinthians: “Não passa pela cabeça”

Presidente admite pressão, mas não quer deixar o cargo

Augusto Melo não vai renunciar à presidência do Corinthians. Pelo menos foi isso que afirmou o mandatário em entrevista coletiva nesta sexta-feira (23). Augusto Melo vai seguir como presidente, mesmo diante da pressão que cresce a cada dia.

“Sou corintiano, duvido que tenha alguém lá dentro, pode até igual a mim, mas mais corintiano que eu, não tem ainda mais ali, ali não tem, são poucos que tem que ir para fora ali dentro são, é difícil tem muitos amigos a nós, mas isso não passa pela minha cabeça hipótese nenhuma eu não sei, mesmo porque eu não vejo nada ao contrário durante esse ano e meio eu vim dedicando a minha vida ao Corinthians e a grande prova está aí esse foi um grande contrato se teve algum problema a justiça vai deixar claro isso mais pra frente e nunca teve problema nenhum outro”, disse o presidente do Corinthians.

O mandatário vive momentos difíceis no cargo. Além das



Augusto Melo em entrevista coletiva

críticas quanto ao aumento da dívida e desempenho da equipe profissional, Augusto Melo também foi indiciado no caso VaideBet, por três crimes diferentes.

Alguns conselheiros do

Corinthians chegaram a se mobilizar pela renúncia, mas, diante da negativa de Augusto Melo, a decisão sobre o futuro ficará para a possibilidade de impeachment. A votação está marcada para a próxima

segunda-feira (26).

Confira o pronunciamento de Augusto Melo na íntegra

“Muito tranquilo mesmo, muito tranquilo mesmo, porque minha vida é uma vida

muito transparente, honesta com o meu fator. Tenho uma vida familiar maravilhosa, sou cara, muito família, não tenho vícios. Desde o dia em que eu me dediquei ao Corinthians, a ser candidato, eu venho traba-

lhando incansavelmente pelo Corinthians. Sou corintiano, duvido que tenha alguém lá dentro, pode até igual a mim, mas mais corintiano que eu, não tem ainda mais ali, ali não tem, são poucos que tem que ir para fora ali dentro são, é difícil tem muitos amigos a nós, mas isso não passa pela minha cabeça hipótese nenhuma eu não sei, mesmo porque eu não vejo nada ao contrário durante esse ano e meio eu vim dedicando a minha vida ao Corinthians e a grande prova está aí esse foi um grande contrato se teve algum problema a justiça vai deixar claro isso mais pra frente E nunca teve problema nenhum outro. Eu não tenho, como o doutor disse, eu não tenho envolvimento nenhum disso. Nenhum, nenhum. Confio na justiça, confio no... Eu, mais do que ninguém, quero essa investigação. Eu, mais do que ninguém, aliás, eu venho fazendo isso. Tenho me colocado à disposição de tudo, tenho documentos, eu mesmo fiz questão de algumas situações, então faço questão, faço questão que a justiça termine, como o doutor falou, se buscou os rastros disso até um determinado lugar, porque qual a lei agora? Tem que dar sequência.”

MESATENISTA

Calderano vai à semifinal e assegura 1º pódio do Brasil em Mundial de tênis de mesa

Hugo Calderano não cansa de ratificar a sua condição de maior mesatenista da história do Brasil. Um mês depois de conquistar a Copa do Mundo, o número 3 do mundo assegurou, nesta sexta-feira, a primeiro pódio do país em um Campeonato Mundial de tênis de mesa. O feito veio com a vitória nas quartas de final, por 4 sets a 1 (parciais de 11/4, 11/6, 9/11, 11/7 e 12/10), sobre o sul-coreano An Jae-Hyun (17º), em Doha, no Catar. Na competição disputada a cada dois anos, todos os semifinalistas asseguram ao menos a medalha de bronze, não há disputa de terceiro lugar.

Por uma vaga na grande decisão, o carioca de 28 anos vai encarar o chinês Liang Jingkun, número 5 do ranking. O embate acontecerá neste sábado, às 11h40 (de Brasília).

– Foi um grande jogo. É difícil expressar em palavras. An é muito forte, tem uma medalha de bronze (em Mundial). Parabéns para ele também. Estou muito feliz e quero continuar dando orgulho para o Brasil. Eu estava confiante, vi que ele estava confiante. Foi muito importante manter a calma e trabalhar bem até o final. Vai ser um jogo muito difícil agora, ele vai me dar muito trabalho, mas espero que seja uma grande batalha – comentou Calderano.

O Mundial é disputado desde 1926, ou seja, há quase um século. É a competição com o maior número de atletas – são 128 nas chaves individuais masculinas e femininas. E ainda há os torneios de duplas masculinas, femininas e mistas. Na



DIVULGAÇÃO

Como não há disputa de bronze na competição disputada em Doha, no Catar, Hugo qarante medalha inédita para o país

ordem da importância, ele só perde para as Olimpíadas.

No mês passado, Hugo foi campeão da Copa do Mundo, evento que é realizado anualmente desde 1980. Na ocasião, venceu os dois chineses primeiros colocados no ranking mundial. O Campeonato Mundial, que está sendo disputado nesta semana, é um torneio ainda mais importante, é realizado a cada dois anos desde 1926.

O melhor resultado do Brasil em Campeonatos Mundiais, até a edição deste ano, eram as quartas de final de Hugo, em 2021. A primeira participação de Calderano foi em 2013, quando foi eliminado na primeira fase. Em 2019, venceu três jogos e acabou eliminado nas oitavas de final.

Agressivo, Hugo abriu vanta-

gem no início do primeiro set com ataques rápidos, controlou o placar e fechou em 11/4. No começo do segundo set, o sul-coreano tentou intimidar o brasileiro reclamando com a arbitragem sobre a forma com a qual Calderano sacava, supostamente escondendo a bolinha. Mas o carioca não se intimidou, continuou dominante e levou a segunda parcial por 11/6.

No terceiro set, An Jae-Hyun mostrou mais assertividade nos golpes, pressionou mais Calderano e demonstrou que não seria uma presa fácil. O resultado acabou sendo favorável para o oriental, que venceu por 11 a 9, diminuindo a vantagem de Hugo no placar.

Frio, o carioca foi com tudo para o quarto set. Apesar da evidente evolução do oponente, ele encaixou os seus fortes golpes e sempre esteve à frente do marcador. E acabou fechando a parcial por 11 a 7.

FÓRMULA 1

Piloto é punido e perderá 10 posições em grid para GP de Mônaco

Piloto da Haas, Oliver Bearman foi punido e perderá 10 posições no grid de largada do GP de Mônaco de Fórmula 1. O britânico foi flagrado pela direção de prova fazendo uma ultrapassagem durante o período de bandeira vermelha no segundo treino livre, nesta sexta-feira (23).

A punição foi divulgada pelas redes sociais na Fórmula 1. Berman terminou a atividade na 15ª colocação.

A atividade foi liderada por Charles Leclerc, da Ferrari. O monegasco liderou os dois treinos realizados nas ruas do principado.

Oscar Piastri (McLaren) e Lewis Hamilton (Ferrari) completaram os três mais rápidos do TL2.

O brasileiro Gabriel Bortoleto terminou o TL2 na 14ª posição. O piloto da Sauber terminou o TL1 na 18ª colocação.

Programação

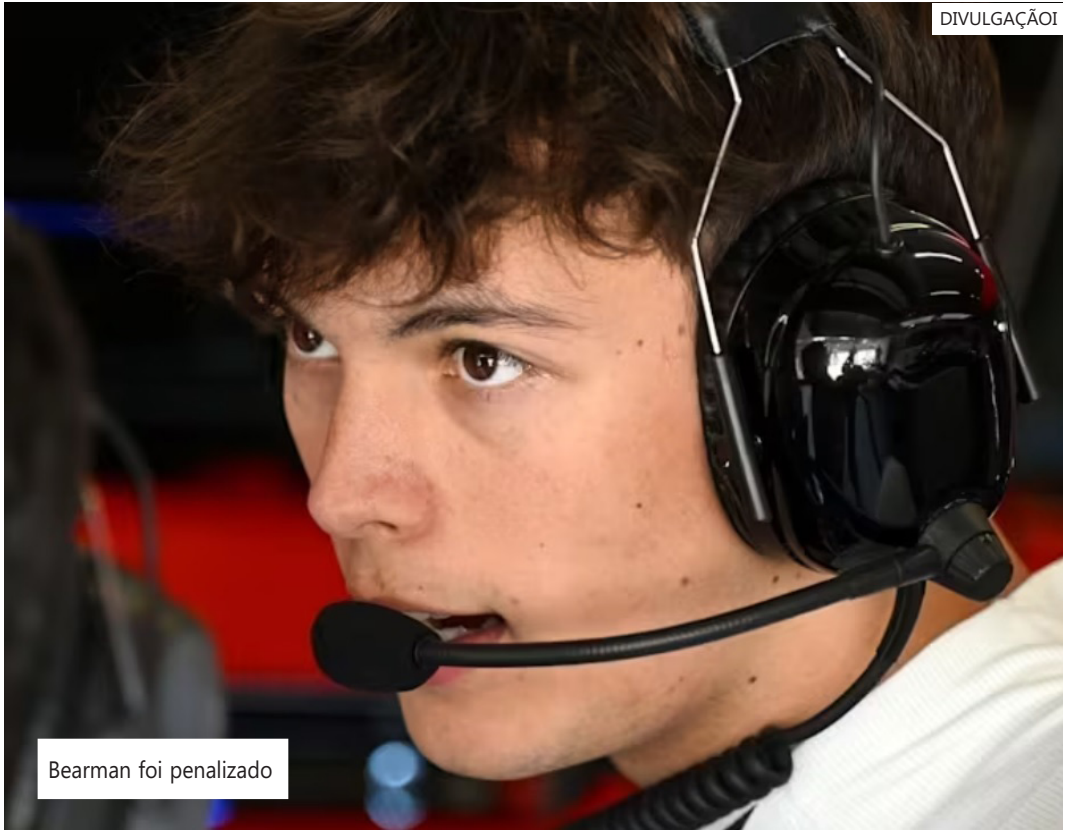
No sábado (24), a terceira sessão livre será às 7h30. E a classificação está agendada para as 11h. No domingo, a largada da corrida está marcada para às 10 horas.

O campeonato

A disputa pelo Mundial

de Pilotos está acirrada. Oscar Piastri, da McLaren, lidera o campeonato com 146 pontos. Lando Norris, também da McLaren, ocupa a segunda posição, com 133 pontos. Após a vitória no GP da Emilia-Romagna, Max Verstappen, da Red Bull, chegou aos 124 pontos, em terceiro lugar.

Já no Mundial de Construtores, o domínio é, também, da McLaren. A escuderia inglesa lidera o campeonato com 279 pontos, 132 a mais que a segunda colocada, a Mercedes, com 147. A Red Bull fecha o pódio com 131 pontos.



DIVULGAÇÃO

Bearman foi penalizado



Fernando Coelho Jr. @fernandocoelhojr

FERNANDO COELHO JR.



Destaque

. O Programa de Formação de Agentes de Controle Social (PROFAC), desenvolvido pelo Tribunal de Contas do Amazonas (TCE-AM), foi destaque no primeiro encontro dos Diálogos sobre o Controle Social do Fundeb, realizado de forma online na quarta-feira.

. O evento foi promovido pelo Grupo de Estudos em Gestão e Financiamento da Educação (Gefin), da Universidade Federal do Pará (UFPA). A iniciativa faz parte de um projeto de pesquisa financiado pelo CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), com representantes dos estados do Amazonas, Pará, Roraima, Rondônia, Tocantins, Amapá, Acre e Piauí, que analisa os gastos em educação na Amazônia e busca construir nesses diálogos, a partir da escuta dos conselheiros integrantes dos CACS-FUNDEB, ações formativas mais próximas da realidade local.

. Representando o TCE-AM, a professora France Clayre Moutinho da Silva Melo, do Departamento de Auditoria em Educação (DEAE), apresentou o PROFAC como exemplo de boa prática em formação e capacitação de conselheiros dos CACS-Fundeb. A conselheira-presidente do TCE-AM, Yara Amazônia Lins, destacou a importância de apoiar iniciativas como o PROFAC, que completa 10 anos este ano. “Investir na formação cidadã é garantir que os recursos públicos, especialmente na educação, sejam aplicados com responsabilidade e transparência”. “O PROFAC é uma das nossas maiores contribuições para esse processo”, pontuou.



Gersinho Guimarães, Tatiana Menezes, o aniversariante Junia Vicente, Lene Oliveira e Thiago Erse, na festa que movimentou a Cave do Belle Époque, na quinta-feira

Objeto de desejo

. Um charme para a ala masculina assinada pela Gucci.



. As novas slides trazem as famosas cores verde e vermelho características da marca italiana, para homens chiques.

. Gucci is Gucci!



A chic Alê Brandão em tarde de almoço que reuniu elenco de primeira

Festa dos Namorados

. Será no dia 12 de junho, a badalada festa “Valentine’s Party”, anualmente promovida por esta coluna, reunindo casais do society de Manaus.

. Este ano, o evento acontecerá no Villa Condotti, novo espaço de eventos no Parque das Laranjeiras, que tem a curadoria chic do expert Jamil Jr, que apresentará um cardápio sensacional para a festa esperadíssima.

. Os convites já estão circulando pelos números 99985-1422 ou 99126-4828.

Festival Folclórico do Amazonas

. A Prefeitura de Manaus, por meio da ManausCult, promove, no dia 31 de maio, a abertura oficial do 67º Festival Folclórico do Amazonas, um dos mais tradicionais eventos culturais da região Norte, no Centro Cultural dos Povos da Amazônia.

. O evento de abertura será às 19h30, com apresentações artísticas e uma atração local que promete emocionar o público e dar início a uma celebração das raízes culturais do povo amazonense.

. A partir do dia 3 de junho, começa, oficialmente, a competição dos grupos folclóricos nas categorias Bronze e Prata, que se estenderá até o dia 21 de junho, reunindo apresentações de quadrilhas tradicionais e cômicas, cirandas, tribos indígenas, danças regionais, nordestinas, internacionais, alternativas e boi-bumbá Flor do Campo. A arena, instalada no CCPA, será transformada em um grande palco de diversidade, ritmo e cores.



O reitor Bruno Moraes e o homenageado Flávio Antony, secretário chefe da Casa Civil do governo do Estado do Amazonas, durante evento na Uninorte. Aplausos!

‘Amazon On’

. O ‘Amazon On Connectivity & Sustainability 2025’ é um espaço para apresentar e debater soluções que combinam tecnologia e sustentabilidade para expandir a conectividade, a infraestrutura e a inclusão digital na Amazônia e no mundo, buscando promover transformação social com preservação socioambiental.

. Com esse objetivo, a segunda edição do evento trará para a capital do estado do Amazonas especialistas em tecnologia e sustentabilidade, empresas multinacionais e locais, autoridades públicas e entidades internacionais.

. O coordenador do evento, Moisés Moreira, explica que entre as principais metas do encontro estão: promover soluções digitais sustentáveis para a Região Amazônica; aumentar a conectividade em comunidades isoladas; estimular o debate sobre a importância da inovação para a preservação ambiental; e a criação de uma rede de colaboração entre ONGs, governos, centros de pesquisas, startups e grandes empresas. O evento acontecerá no Centro de Convenções Vasco Vasques, nos dias 20 e 21 de agosto.



O reitor da UEA, André Zogahib, que tem feito investimentos importantes em Telessaúde que garantem atendimentos médicos especializado para a população do estado

CLASSIFICADOS

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



GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS



IPAAM
Instituto de Proteção Ambiental do Amazonas

DE ACORDO COM A LEI ESTADUAL Nº. 3.785/2012

Cidade Transporte Ltda., torna público que recebeu do IPAAM, a Licença de Operação n.º 625/04-17, que autoriza o transporte rodoviário de produtos derivados de petróleo (gasolina, óleo diesel) e álcool combustível, localizada na Rua Rio Itannana, nº 109, Quadra 66, Conjunto Vieiralves, Bairro Nossa Senhora das Graças, no Estado do Amazonas - AM, para Transporte Rodoviário em veículos tanques de combustíveis, com validade de **01 Ano**.



GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS



IPAAM
Instituto de Proteção Ambiental do Amazonas

DE ACORDO COM A LEI ESTADUAL Nº. 3.785/2012

C.R. Madeira Amazonas Ltda., torna público que recebeu do IPAAM, a Licença de Operação n.º 595/09-06 2ª Alteração, que autoriza o desdobro primário da madeira - Serraria com beneficiamento de madeira, a operação de 02 (dois) fornos para a atividade de produção de carvão vegetal e a instalação de 02 (dois) fornos do tipo "rabo quente", localizada na Rodovia BR 230, s/nº, km 183, Distrito de Santo Antônio do Matupi, Manicoré-AM, para Indústria Madeira, com validade de **130 dias**.



GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS



IPAAM
Instituto de Proteção Ambiental do Amazonas

DE ACORDO COM A LEI ESTADUAL Nº. 3.785/2012

Hathaysa Torres Guizoni, torna público que recebeu do IPAAM, a Licença de Operação n.º 091/2025, que autoriza a exploração florestal por meio de Plano de Manejo Florestal Sustentável de Maior Impacto, com Unidade de Produção Florestal - UPF de 1.367,8868 ha, e Área de Efetiva Exploração Florestal de 1.351,0763 ha, cujo volume a ser explorado é de 31.116,6556 m³, localizada na Estrada BR 319, km 70, Gleba C-1, Linha Costa Rica, km 15, Fazenda Laço de Ouro, Canutama-AM para Exploração Florestal, com validade de **02 Anos**.



ALQAFILTROS
HIDRATACÃO COM SAÚDE

Siga-nos:   [alqafiltros](#)

Somos uma empresa especializada na distribuição de filtros, purificadores, acessórios e elementos filtrantes de alta tecnologia, afim de assegurar que todos os nossos clientes tenham o melhor tratamento de água em casa e empresa



NOSSOS SERVIÇOS

- MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS**
- ASSISTÊNCIA TÉCNICA**
- ACESSÓRIOS**
- HIGIENIZAÇÃO COMPLETA**
- ADAPTAÇÕES**
- REFIL MULTIMARCAS E REFIL ALCALINO**

PUREZA
Retira partículas sólidas (sujeiras) e elementos químicos da água

pH ALCALINO
Eleva o pH da água

CONDUTIBILIDADE ALTA
Enriquece a água com três minerais essenciais (Cálcio, Magnésio e Potássio)

ANTIOXIDANTE
Carrega a água de íons negativos em até -300

TENSÃO SUPERFICIAL BAIXA
Deixa a água hexagonal, com aglomerados que são formados por apenas 6 moléculas de H2O

CONSULTORES ALQAFILTROS
(92) 98285-5654

Rua do Comércio . Nº46 . Parque 10
69055-000 . Manaus . Amazonas . Brasil



Centro de Formação Profissional de Comunicação
CFPC

MATRÍCULAS ABERTAS

Curso Técnico em Rádio e Televisão

Mensalidade A partir de R\$ 270,00

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

[cfpc-am.com.br](#)



Registro Profissional

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

O Hospital Nilton Lins é



Hapvida

Em Manaus:

- 5 hospitais
- 2 prontos atendimentos
- 10 clínicas
- 10 unidades de diagnóstico por imagem e laboratorial



Saiba mais

ANS nº 368253

Repensáveis Técnicos - Dr. Francisco Floriano Delgado Perdigão - CRM/CE 4953



FreeCell

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

VENDEMOS APARELHOS DAS MARCAS: 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





Rosie
Cabeleireira

Estética Capilar e Corporal
Manicure e Pedicure e Tratamento dos pés

Contatos: (92) 98197 1373
(92) 98411 7073

Rua Danilo Corrêa, 55, Petrópolis



Drogaria Pantanal

DISK ENTREGA

(92)99527-3103

[@drogariapantanal](#)
Rua Sagre, nº286 - Compensa 2



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



ANUNCIE

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



ANUNCIE

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





[cfpc-am.com.br](#)



Centro de Formação Profissional de Comunicação
CFPC

Educação Profissional

Curso **Técnico em Rádio e Televisão**

Matrículas Abertas

Turmas **Manhã, Tarde e Noite**

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





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