



Igor Lopes

CEO Agência Incomparáveis, Jornalista e Escritor

Portugal e Brasil reforçam cooperação para valorizar o patrimônio azulejar

Museu Nacional do Azulejo assinou, no dia 19 de novembro, um Protocolo de Cooperação com o Instituto Pedra e a Fundação Municipal de Patrimônio Histórico de São Luís do Maranhão

Na quarta-feira, dia 19 de novembro, a entidade Museus e Monumentos de Portugal (MMP), através do Museu Nacional do Azulejo, assinou um Protocolo de Cooperação com o Instituto Pedra e a Fundação Municipal de Patrimônio Histórico de São Luís do Maranhão (FUMPH), consolidando uma nova etapa na colaboração entre Portugal e Brasil tendo em vista a valorização e a preservação do patrimônio azulejar luso-brasileiro.

O acordo foi formalizado pela Diretora do Museu Nacional do Azulejo, Rosário Salema de Carvalho, pelo Diretor Presidente do Instituto Pedra, Luiz Fernando de Almeida, e pela Presidente da FUMPH, Kátia Bogéa.

Um dos principais objetivos do protocolo visa apoiar a criação do Museu do Azulejo de São Luís do



Rosário Salema de Carvalho (à esquerda), Kátia Bogéa (ao centro-direita) e Luiz Fernando de Almeida (à direita)

Maranhão, cuja inauguração está prevista para 2027, no Palacete da Rua Formosa, um exemplar notável da arquitetura luso-brasileira localizado no centro histórico de São Luís - cidade reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Cultural da Humanidade e conhecida desde o século XIX como a "cidade dos azulejos".

O novo museu será um espaço dedicado à valorização e interpretação do patrimônio azulejar brasileiro e destacará o azulejo como testemunho das trocas e intercâmbios entre Portugal e o Brasil, refletindo práticas, personagens e memórias que unem os dois lados do Atlântico.

lo, a MMP compromete-se ainda a apoiar técnica e curatorialmente a criação do novo museu, a emprestar peças da sua coleção para a exposição de longa duração em São Luís e a oferecer apoio técnico, documental e formativo em matérias de estudo, conservação e restauro de azulejos.

a realização de exposições, conferências, colóquios, visitas e edições conjuntas, além de ações de divulgação científica e cultural nos dois países. As atividades desenvolvidas serão comunicadas nos sites e redes sociais de ambas as instituições.

Este protocolo insere-se no âmbito do acordo de cooperação assinado em fevereiro de 2025 entre os Ministérios da Cultura de Portugal e do Brasil, através do Instituto Brasileiro de Museus (IBRAM) e da MMP, estabelecendo uma atuação conjunta e permanente para o estudo, salvaguarda e divulgação dos patrimônios azulejares de ambos os países.



Marcellus Campelo

Engenheiro civil, especialista em saneamento básico; exerce, atualmente, o cargo de secretário da Unidade Gestora de Projetos Especiais - UGPE

Dia da Consciência Negra: uma data para reflexão

O Dia Nacional da Consciência Negra, celebrado em 20 de novembro, remete à morte de Zumbi dos Palmares, líder quilombola símbolo da resistência contra a escravidão, ocorrida em 1695.

É uma data que convida a uma reflexão profunda sobre o racismo estrutural e as desigualdades ainda persistentes no mundo. Trata-se de um momento importante para avaliação sobre o que tem sido realizado em termos de inclusão, especialmente quando consideramos populações vulneráveis que, historicamente, enfrentaram exclusão territorial, econômica e social.

É uma atitude, entretanto, que não pode se limitar a um único dia. Tem que ser ato contínuo reconhecer a contribuição histórica, cultural e social da população ne-

gra. É preciso, em todos os momentos, valorizar a ancestralidade africana, as tradições culturais afro-brasileiras e o protagonismo negro na construção da identidade nacional.

O Brasil possui a maior população negra fora da África. Ainda assim, essa população enfrenta desigualdades estruturais que se manifestam na renda, na educação, na mobilidade urbana e na representatividade política.

No Amazonas, 4,9% da população se declara preta e 68,8% parda, conforme censo demográfico de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Os dois grupos representam 73,7% da população amazonense.

Quando olhamos para o Dia da Consciência Negra, entendemos que sua celebração vai muito além do simbólico: é também uma chamada

para políticas públicas concretas que enfrentem desigualdades históricas. Essa consciência tem que estar presente em todas as ações.

Entendo que é preciso garantir o acesso das populações vulneráveis - grande parte composta pela população negra - aos programas e ações do poder público. Esse direcionamento está presente, por exemplo, e de forma muito explícita nos critérios adotados -, nos programas Social e Ambiental de Manaus e Interior (Prosamin+), de Saneamento Integrado (Prosaí) e Amazonas Meu Lar, citando alguns dos mais emblemáticos conduzidos pela Secretaria de Estado de Desenvolvimento Urbano e Metropolitano (Sedurb) e Unidade Gestora de Projetos Especiais (UGPE).

Esses programas promovem regularização fundiária, garantindo

títulos de propriedade; oferecem moradia digna, inclusive por meio de reassentamento; investem em infraestrutura urbana e saneamento, fatores que elevam a saúde pública, a segurança e a qualidade de vida; e direcionam recursos para as populações mais vulneráveis, promovendo inclusão socioeconômica.

Queremos ir além de cumprir uma demanda habitacional, de infraestrutura ou de saneamento, para executar políticas que dialoguem com os princípios da justiça racial e da equidade. Sabemos que os desafios são grandes e ainda tem um longo caminho a percorrer, mas essa preocupação está muito premente em tudo que é executado: o de promover ações concretas para reduzir as desigualdades.

É preciso traçar cami-

nhos efetivos para uma sociedade mais justa, onde a moradia, infraestrutura digna e a participação social sejam direitos para todos. Que a população negra, que ainda carrega, por gerações, os efeitos de uma história marcada pela exclusão, possa, de fato, ter suas oportunidades ampliadas.

Que o Dia da Consciência Negra não seja meramente um feriado nacional. Que desperte

na sociedade o sentimento de que o enfrentamento ao racismo é uma responsabilidade coletiva. A igualdade racial é condição essencial para o desenvolvimento do país.

Celebrar essa data é reconhecer a luta, o legado e a força de um povo que, apesar das adversidades impostas pela história, permanece como protagonista na formação cultural, social e econômica do Brasil.



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

Clima de ruptura aumenta e Alcolumbre segue recusando ligações do governo

Uma vez oficializada a indicação de Jorge Messias para o STF (Supremo Tribunal Federal), a tensão entre integrantes do governo Lula e o presidente do Senado, Davi Alcolumbre (União-AP), só aumentou.

Segundo relatos feitos por pessoas próximas a Alcolumbre, o senador seguiu recusando ligações de integrantes do

governo entre ontem e hoje, acirrando a crise que tomou forma nas últimas semanas.

Como revelou na quarta-feira (19), Alcolumbre tem dito nos bastidores que rompeu com o líder do governo no Senado, Jaques Wagner (PT-BA). Ele chegou a dizer em conversas reservadas que o petista deveria apagar seu telefone da

agenda. E avisou que, de agora em diante, o governo conheceria “um novo Davi”.

Depois da confirmação de Jorge Messias como indicado para o Supremo, Alcolumbre também colocou para apreciação uma pauta-bomba para o Planalto. O texto trata de regras diferenciadas de aposentadorias e contratação de agentes de

saúde e endemias e tem forte impacto fiscal.

Segundo fontes próximas ao presidente do Senado, diversos integrantes do governo tentaram contato nos últimos dias. Mas o senador teria decidido seguir não respondendo às chamadas.

Ontem, após a indicação de Messias, o governo chegou a informar que o presidente Lula havia

telefonado a Alcolumbre, informação negada posteriormente, após o próprio presidente do Senado afirmar que a ligação nunca aconteceu.

Interlocutores também afirmam que não há, até o momento, qualquer tipo de aceite por parte do presidente do Senado para se reunir ou conversar com Lula a respeito da escolha do novo ministro do STF.



Cardeal Leonardo Steiner

Arcebispo de Manaus

Outro Horizonte – COP30

A Conferência das Nações Unidas Sobre Mudança Climática de 2025, COP30, acontece nesses dias em Belém. Um grande esforço para superar o negacionismo em relação às mudanças climáticas e a busca de consensos no cuidado com o meio ambiente, a nossa Casa Comum.

A participação de muitas delegações, organizações da sociedade civil, igrejas e religiões, demonstram o desejo de não nos perdermos no caminho da busca de uma conversão ecológica, para recordar uma das dimensões apontadas na Encíclica Laudato Si, o cuidado da Casa Comum.

No encontro com o mundo universitário na Faculdade de Informática e Ciências Biológicas da Universidade Católica Péter Pázmány”, em Budapeste em 2023, Papa Francisco abordou o horizonte de pensamento e vida, citando Romano Guardini: “Nestes dias, compreendi melhor do que nunca que há duas formas de conhecimento (...), uma leva a mergulhar no objeto e seu contexto, de modo que o homem que deseja conhecer procura viver nele; a outra, pelo contrário, reúne as coisas, decompõe-nas, ordena-as em alíneas, adquire perícia e posse delas, domina-as» (Cartas do

Lago de Como. A tecnologia e o homem).

Guardini distinguia entre um conhecimento humilde e relacional, que é como um reinado que se obtém por meio do serviço; uma criação conforme à natureza, que não ultrapassa os limites estabelecidos, e a modalidade de saber que não observa, admira, mas analisa, já não se imerge no objeto, mas agarra-o, domina.

No segundo modo do saber, “as energias e as substâncias são feitas a convergir para um único fim: a máquina”, desenvolvendo uma tecnologia da submissão dos seres vivos, mas também os que denominamos inanimados. O modo se torna regulador, e dominador da vida. Por isso, Guardini indicava um grande perigo: “O homem perde todos os laços interiores que lhe conferem um sentido orgânico da medida e das formas de expressão em harmonia com a natureza”, “enquanto no seu ser interior fica sem contornos, sem medida, sem direção, ele estabelece arbitrariamente os seus fins e constringe as forças da natureza, por ele dominadas, a realizá-los”. E deixava aos vindouros uma pergunta inquietante: “Num tal sistema, pode a vida permanecer vivível?”.

Vai ficando evidente, na afirmação dos negacionistas, que os laços interiores estão frágeis e mesmo rompidos. Não se vê mais beleza, a admiração desaparece, o Cântico das Criaturas vai silenciando, pela terra rasteja a fumaça como em dias de chuva. A terra não suportará violência que vem sofrendo. Esse horizonte de compreensão que se instalou, uma leitura da vida guiada pelo lucro, ou se quisermos de mercado, ou de cálculo, de número, destrói, não consegue cuidar da Casa Comum. Nesse horizonte da dominação, se obriga a criação a ser útil, levando a natureza a servir o homem, na destruição. A Casa está necessitada de uma nova economia, pois a que temos mata; não vê beleza, não suporta poesia, não consegue seguir os ritmos da proximidade, da fraternidade universal, da cordialidade. Só novas relações com o todo abrirá uma possibilidade de uma vida digna e salutar para todos.

Amudança climática, pede uma vida harmônica e digna, justa e cordial para todos, exige uma mudança de horizonte, de leitura, de compreensão e vida, na relação com todos os seres criados. Entrar na dinâmica da Conversão Ecológica.



Carmem Novoa Silva

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

MADRE TERESA – MISSIONÁRIA (SÉRIE MEMÓRIAS)

O ditado popular afirma “a palavra convence, mas o exemplo arrasta”. Eis a maneira com que podemos definir a figura de Madre Teresa de Calcutá, celebrando seus seguidores, no ano de 2010, seu centenário de nascimento. Sabemos que a freira de corpo “franzino de Calcutá escolheu seu nome, Teresa, em homenagem a padroeira das missões Sta. Teresa de Lisieux”. Pois digo pessoalmente que também foi uma homenagem a outra doutora da Igreja, Santa Teresa D’Ávila que reformulou o Carmelo: Com sua filosofia dinâmica de execução da ação + oração. Os dois conjugados resultam em obras que sugerem milagres.

Nos festejos de sua centúria foram dedicados três festivais cinematográficos internacionais: o “Mother Teresa Film” em Calcutá, além de apresentar dezesseis filmes adquirindo assim um alcance global já que nele estão inclusos 15 países asiáticos. Quem a levou a ser conhecida internacionalmente foi o jornalista inglês Malcom Muggeridge. Entrevistou-a em 1968 para a BBC de Londres realizando no ano seguinte um documentário sobre sua vida e obras e em 1971 um filme televisivo.

“OLHAR OS LÍRIOS NOS CAMPOS”

Madre Teresa “tinha como imperativo de sua formação cristã-católica a crença inarredável na presença real de

Cristo na Eucaristia e na Providência Divina. Acreditar que até nos corpos dos mais pobres entre os pobres estava tocando o corpo divino do Cristo... Acreditar que não necessitava depender do dinheiro de ninguém, nem do governo. E que toda dependência econômica podia-se transformar numa escravidão econômica...

Acreditar sim, no poder do exemplo que arrasta as mais variadas formas de apoio a sua missão... Acreditar, principalmente que o Alto proveria suas vicissitudes e seriam saídas naturalmente como os lírios crescem formosos e livres nos campos...

A Providência deu-lhe em 1964, o automóvel que o papa Paulo VI utilizou durante sua visita a Bombaim e este foi rifado. A doação foi do próprio Paulo VI. Rifa apurada e destinada à caridade. A Providência deu-lhe o dinheiro do Prêmio para a Paz “Papa João XXIII” em 1971 com que fundou um leprosário. A Providência deu-lhe o prêmio Nobel para a paz em 1979 e o dinheiro, ah! O dinheiro, do que seria gasto só no banquete oficial foi revertido na compra de refeições para quinze mil pobres. Com o dinheiro do prêmio abriu casas para alcoólatras, toxímanos, doentes de AIDS, desabrigados e indigentes, inclusive em Roma.

A combinação oração e ação de Madre Teresa significavam usar os joelhos para louvar e orar e as mãos para o agir em

prol dos desassistidos. Ela não se via como uma pessoa extraordinária, mas humana como você e eu, porque ela mesmo confessou e revelou suas crises profundas de fé, principalmente ao enfrentar adversidades e perseguições à sua obra. E para ela as obras como nos dizeres de um poeta espanhol: “Obras, são amores”.

Para mim uma de suas atitudes mais sublimes entre centenas delas foi aquela em que agiu como a mais fiel representante da arte do amor maternal. Nunca gerou um filho, mas foi mãe espiritual de dezenas de crianças numa escola de deficientes que estava em meio ao fogo cruzado na guerra do Líbano. Ela atravessou serena o terreno beligerante. Calaram-se de imediato os sons das granadas, metralhadoras e bombas. Tal o magnetismo emanado de sua frágil figura. E resgatou-as com sucesso. Eis a força do exemplo. Que arrasta multidões. Nos locais de altas temperaturas onde a neve comanda grandes distâncias vê-se quebrando a monotonia unicolor, o verde. O verde dos pinheiros nas mais variadas nuances. São eles exemplos como, Madre Teresa, de vida e de abrigo nas intempéries do cotidiano. Os pinheiros como Madre Teresa desafiam os antagonistas como farfalhar das ramagens e no agasalho de um abraço amoroso. Na esperança de um sol. De um sol sorridente da primavera...

Destaque

DIVULGAÇÃO



O Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado de Saúde (SES-AM), vai oferecer consulta presencial e por Telessaúde durante a 26ª edição do Programa Governo Presente. O evento organizado pelo Governo do Amazonas, acontece neste sábado (22/11), das 08h às 14h, no Centro de Educação Integral (Ceti) Dariana Zuleica Correa Lopes, localizado na rua Grajaúna, bairro Lago Azul, na zona norte de Manaus.

Durante a ação, também serão disponibilizados exames de imagem, entre outros serviços de prevenção e promoção da saúde da população.

De olho

DIVULGAÇÃO



Condenado a 21 anos por participar de um plano de golpe de Estado, o general Augusto Heleno não mudou sua rotina mesmo às vésperas da execução da pena que pode levá-lo à prisão em uma unidade militar do Exército – instituição na qual sempre foi apontado como um dos oficiais mais respeitados do topo da carreira.

Aos 78 anos, o ex-ministro do GSI (Gabinete de Segurança Institucional) de Jair Bolsonaro (PL) faz caminhadas e exercícios na quadra onde mora, em Brasília, enquanto aguarda o que considera inevitável.

Cidades

Governador Wilson Lima realiza entregas para os setores primários e social e no Médio Solimões

Populações de Japurá, Alvarães e Tefé foram contempladas com doações que incluem implementos e máquinas agrícolas, cestas de alimentos, kits bebê, cadeiras de rodas, entre outros benefícios

Durante agenda na região do Médio Solimões nesta sexta-feira (21/11), o governador Wilson Lima realizou entregas para os setores primário e social e anunciou investimentos em infraestrutura nos municípios de Japurá, Alvarães e Tefé (a 744, 531 e 523 quilômetros de Manaus, respectivamente). As ações reforçam o compromisso do Governo do Amazonas com o desenvolvimento socioeconômico e com a qualidade de vida da população do interior do estado.

“Eu sei o quanto as pessoas esperam do poder público e, por isso, vou a todos os municípios do estado do Amazonas, porque não viemos apenas para fazer entregas numéricas, mas para olhar nos olhos das pessoas, ver a realidade e tomar decisões acertadas. Então, hoje, estamos trazendo a mão amiga do Estado”, declarou Wilson Lima.

Por meio da Agência de Desenvolvimento Sustentável do Amazonas (ADS), produtores rurais de Japurá foram beneficiados com a doação de 20 kits roçado, além de 600 mudas de café e mil sacos de rafia. Em Alvarães, o Governo do Amazonas realizou a doação de duas toneladas de produtos regionais adquiridos pelo Pro-



Ações reforçam o compromisso do Governo do Amazonas com o desenvolvimento socioeconômico

grama de Assistência Familiar (PAF), além de 20 kits roçado, 600 sacos de rafia, 300 mudas de café e um aerador.

No município de Tefé, o governador, por meio da ADS, realizou o repasse de mais de R\$ 1 milhão da Subvenção Econômica do Pirarucu, referente às safras 2024/2025. Ao todo, cerca de 2,3 mil manejadores do pescado legalizado, de 11 municípios do estado, serão beneficiados com o pagamento do subsídio. Também foram entregues 50 kits roçado, 900 sacos de rafia, 600 mudas de café, dois aeradores e duas toneladas e meia de produtos regionais adquiridos pelo PAF, além do repasse de R\$ 10,2 mil a um trabalhador da Feira de Produtos Regionais da ADS no município.

Por meio do Instituto de Desenvolvimento Agropecuário e

Florestal Sustentável do Estado do Amazonas (Idam), o Governo do Amazonas promoveu a regularização de agricultores familiares na região do Médio Solimões. A pesca artesanal de Japurá e Tefé também foi beneficiada com o repasse de R\$ 25 mil e R\$ 11,3 mil, respectivamente, destinados a custear a atividade pesqueira local.

Em Japurá, agricultores familiares receberam 47 Cartões do Produtor Primário (CPP), nove Cadastros Nacionais da Agricultura Familiar (CAF) e sete Cadastros Ambientais Rurais (CAR). Durante a ação em Tefé, os agricultores familiares receberam 62 CPPs e 14 CAFs. Em Alvarães, foram entregues 42 CPPs e 31 CAFs.

Por meio do Fundo de Promoção Social e Erradicação da Pobreza (FPS), 43 famílias

da Associação de Agroextrativismo, Manejo e Conservação da Ilha da Mameloca também foram beneficiadas com investimento de R\$ 180 mil. A Associação dos Agricultores Rurais do Município de Alvarães, que conta com 66 famílias, recebeu investimento de R\$ 179 mil. Em Tefé, a Associação Comunitária de Bela Conquista recebeu R\$ 180 mil, beneficiando 43 famílias, e a Associação dos Agricultores da Comunidade Vila Trindade do Pavão I, que reúne outras 43 famílias, recebeu R\$ 179 mil.

Pela Secretaria de Estado de Produção Rural (Sepror), foram entregues em Japurá, 40 mangueiras de irrigação de 100 metros, 20 motocultivadores, oito fornos, 30 motores estacionários, uma casa de farinha mecanizada, 30 kits filtro d’água,

dois triciclos, 50 caixas de isopor de 170 litros, uma lancha com motor de 50 hp, uma picape e um certificado digital.

Em Alvarães, foram entregues 40 motores estacionários, dez motocultivadores, 26 mangueiras de irrigação, 30 caixas de isopor de 170 litros, um forno mecanizado com motor e outros dez fornos. Em Tefé, as entregas incluíram 50 motores estacionários, 15 motocultivadores, 30 mangueiras de irrigação, dez fornos, um forno mecanizado e um triciclo.

Um dos beneficiados com os motocultivadores, o agricultor Mateus Matos, de 32 anos, explicou como o equipamento vai tornar a atividade de plantio mais eficiente e rentável. “Vai acelerar nossa produção e também vai facilitar o meu trabalho no dia a dia, no decorrer do ano. A felicidade é muito grande, quero agradecer de fato o reconhecimento que estou tendo nesse momento. Vai tornar o cultivo mais rápido, a remoção de terra, o que é feito no dia a dia, que é o tratamento da terra com o adubo. Vai facilitar no trabalho no dia a dia e em todo processo”, afirmou.

Social

Os investimentos realizados pelo governador Wilson Lima durante a agenda nos três municípios do Médio Solimões também incluem ações na área social. A Associação de Tefé recebeu investimento de R\$ 180 mil e o Instituto do Autismo de Tefé foi contemplado com R\$ 100 mil. Ao todo, 110 famílias foram beneficiadas.

Por meio da Secretaria de Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania (Sejusc), foram entregues 500 cestas de alimentos ao município de Japurá. Além disso, 100 gestantes, de 7 a 9 meses, em

situação de vulnerabilidade social, foram contempladas com kits bebê.

Em Alvarães, o Estado entregou 250 cestas de alimentos e 100 kits bebê para famílias e gestantes em situação de vulnerabilidade social. A população de Tefé também foi beneficiada com 250 cestas e 100 kits bebê.

O Governo do Amazonas também fortaleceu as políticas de inclusão e acessibilidade nos três municípios contemplados na agenda desta sexta-feira. Coordenadas pela Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SEPCD), as entregas integram o programa “Inclusão sobre Rodas”, com o intuito de zerar a demanda de entregas em todo o estado.

Em Japurá, foram entregues seis cadeiras de rodas postural infantil e uma Carteira de Identificação da Pessoa com Deficiência (CIPCD). Em Alvarães, foram entregues cinco cadeiras de rodas do modelo postural infantil, duas Carteiras de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (CIPTA) e uma CIPCD. Já em Tefé, 171 pessoas foram beneficiadas, com a entrega de 37 cadeiras de rodas dos modelos postural infantil e universal infantil e adulto, além de 34 CIPTAs, 50 CIPCDs e 50 Carteiras Intermunicipais (Passe Legal).

Por meio da Secretaria de Estado da Assistência Social e Combate à Fome (Seas), o Governo do Amazonas entregou 7.800 pacotes de absorventes do programa Dignidade Menstrual nos três municípios. Foram direcionados 2.400 pacotes para Japurá e 2.400 para Alvarães. Em Tefé, foram enviados 3.000 pacotes de absorventes, que serão distribuídos para meninas e mulheres em idade menstrual inseridas no Cadastro Único.

PARALISAÇÃO DOS PROFESSORES

Professores da rede municipal encerram greve após oito dias de paralisação em Manaus

Os professores da rede municipal de Manaus encerraram, nesta sexta-feira (21), a greve que durou oito dias. O Sindicato dos Professores e Pedagogos de Manaus (Asprom Sindical) confirmou o fim da paralisação, que ocorreu em protesto contra o Projeto de Lei Complementar (PLC) nº 8/2025. A proposta foi aprovada pela Câmara Municipal de Manaus (CMM) e sancionada na quarta-feira (19) pelo prefeito David Almeida (Avante).

Na noite de quinta-feira (20), a categoria protestou contra a sanção da reforma. Durante o ato, ao menos dez professores relataram agressões por parte de agentes da Prefeitura de Manaus. Em nota, o município negou que tenha havido violência, uso de spray de pimenta ou qualquer tipo de contato físico por servidores ou membros da Guarda Municipal.

Já na manhã desta sexta-feira (21), o Asprom Sindical se reuniu com os professores. No encontro, o sindicato confirmou o fim da greve relacionada à reforma da Previdência, mas informou que a categoria permanecerá em “estado de greve”. O objetivo

é manter a mobilização para outras pautas, como condições de trabalho, direitos dos profissionais e problemas enfrentados em sala de aula.

O sindicato também afirmou que os dias parados deverão ser repostos.

O que muda na Previdência

De acordo com a Prefeitura, a nova Lei Complementar atingirá mais de 20 mil servidores ativos e 9,5 mil aposentados e pensionistas. A proposta altera idade mínima e regras de aposentadoria para quem ingressou no serviço público após 31 de

dezembro de 2003.

O PLC nº 8/2025 foi aprovado na segunda-feira (17) com 28 votos favoráveis e dez contrários. A reforma vinha sendo debatida desde setembro.

Implementação

Com a lei sancionada, o município inicia agora a fase de implementação das novas regras. Segundo Daniela Benayon, a prefeitura fará adequações em processos administrativos, ajustes nos sistemas de cálculo e capacitação das equipes de Recursos Humanos dos órgãos municipais.



Professores da rede municipal de Manaus encerram greve após oito dias de paralisação

OPERA+ AMAZONAS

SES-AM intensifica cirurgias dermatológicas na Fundação Alfredo da Matta, neste fim de semana

A Secretaria de Estado de Saúde do Amazonas (SES-AM), por meio da Fundação Hospitalar Alfredo da Matta (Fuham), deu início, nesta sexta-feira (21/11), a dois dias de intensificação de cirurgias dermatológicas. A ação faz parte do mutirão Opera+ Amazonas. Cerca de 80 pacientes estão programados para realizar procedimentos cirúrgicos de retirada de lesões ocasionadas por câncer de pele.

No primeiro dia de atendimento, 42 pacientes passaram pelo Centro Cirúrgico da Fuham.

“O mutirão de cirurgias eletivas do Governo do Amazonas avança em várias unidades, com cirurgias todos os dias, incluindo feriados e fins de semana. Com isso, estamos ampliando a oferta para reduzir o tempo de espera”, informou a secretária da SES-AM, Nayara Maksoud.

O diretor-presidente da Fuham, Carlos Chirano, resalta que a ação tem calendário definido. “A meta para hoje são 40 cirurgias, princi-

palmente de câncer de pele. A grande maioria, em torno de 80 ou 90% é de câncer de pele. Até 20 de dezembro, vamos reduzir a fila a zero”, afirmou Chirano.

Neste sábado, os procedimentos estão previstos para começar às 7h, apenas para pacientes contatados pela equipe da Fuham.

Histórias semelhantes

Os pacientes que apresentam câncer de pele costumam ter histórias parecidas, em relação ao desenvolvimento da doença. Geralmente, são pessoas que tiveram histórico de exposição prolongada aos raios solares.

Dona Eunice Ribeiro, de 80 anos, trabalhou muito tempo no campo. Moradora de Itacatiara (a 176 quilômetros de Manaus), lembrou do quanto já se expôs ao sol. “Trabalhei muito no campo, com boi. Meu rosto ficou todo preto. Apareceu esse negócio no meu nariz. Era um buracoquinho. Ai, eu fiz um procedimento (análise por biópsia) e deu câncer de pele”, contou.

O agricultor Francisco Oliveira, de 86 anos, conta que também passou anos trabalhando no campo. Fez de tudo, segundo ele, tendo passado muitos anos de vida pegando o sol sem proteção devida. Nesta sexta-feira, chegou à Fuham com pelo menos dois lugares onde foram constatadas as lesões de câncer de pele. “Apareceu isso aqui (mostrando a lesão nas costas). Ai, eu vim aqui e o doutor disse, olha, é câncer de pele, tem que fazer um exame bem direitinho para operar. Ai, eu fiz todos os exames e tô aqui”, disse Francisco.



O objetivo é reduzir o tempo de espera para pacientes diagnosticados com câncer de pele

Bases fluviais impulsionam apreensão de entorpecentes no Amazonas, aponta Fórum Brasileiro de Segurança Pública

Atualmente, o Amazonas lidera a apreensão de maconha entre os nove estados da Amazônia

O Amazonas tem fortalecido as ações de segurança e obtido como um dos resultados o aumento expressivo na apreensão de entorpecentes, principalmente de cocaína e maconha. Essas apreensões têm contribuído para a produtividade das policiais na Amazônia. O estudo feito pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) aponta que um dos fatores que contribuíram para esse resultado foi a instalação das Bases Fluviais Integradas. Conforme a análise do FBSP, por meio da Cartografia da Amazônia, o Amazonas apreendeu entre os anos de 2019 a 2024 um total de 34.987,4 toneladas de cocaína. Esse montante fez com que o estado fosse o segundo maior em apreensão deste entorpecente, ficando atrás somente do Mato Grosso.

E somente em 2024, os dois juntos concentraram mais de 80% da droga apreendida entre todos os estados que compõem a Amazônia brasileira. O documento destaca que o crescimento do volume de cocaína apreendido no estado do Amazonas coincide com a implementação das bases fluviais integradas. A primeira foi inaugurada em 2020 no rio Solimões, próximo ao município de Coari, com o objetivo de fortalecer o enfrentamento ao narcotráfico e aos crimes ambientais na região amazônica. Os números são ainda



Atualmente, o Amazonas lidera a apreensão de maconha entre os nove estados da Amazônia

maiores quando analisadas as apreensões de maconha. Conforme o documento, entre 2019 a 2024, as Forças de Segurança do Amazonas realizaram a apreensão de mais de 122 toneladas da droga, se configurando como o primeiro na liderança na retirada de circulação deste entorpecente entre todos os estados que compõem a Amazônia Legal.

Investimentos e produtividade

O Governo do Amazonas implantou a Base Arpão em 2020, como parte da estra-

tégia de enfrentamento ao crime organizado nas calhas dos rios Solimões, no escopo do Programa Amazonas mais Seguro.

As bases são equipadas com tecnologia de ponta para o combate à criminalidade e mantêm um efetivo integrado com atuação da Polícia Militar, Polícia Civil, Corpo de Bombeiros, Departamento de Polícia Técnico-Científica e Força Nacional.

Atualmente, o estado tem em operação quatro unidades, sendo as Bases Arpão 2 e 3, além da Paulo Pinto Nery e a Tiradentes, empregadas

nas proximidades de Coari, Barcelos, na Região do Baixo Amazonas e no Alto Solimões. A Base Arpão 1 encontra-se em manutenção.

Desde 2020, os investimentos destinados às unidades fluviais foram de R\$160 milhões. Em relação à resposta no combate à criminalidade, desde o lançamento até o mês de outubro, já causaram mais de R\$ 780 milhões ao crime, o que comprova a eficácia das bases.

Neste período, foram apreendidas 20,7 toneladas de entorpecentes, realizadas 604 prisões, apreendidas cerca de

4 mil munições, 175 armas de fogo, 15,4 milhões de litros de combustível, 113 mil quilos de carne de animais silvestres e de pescado. Além disso, mais de R\$ 3,9 milhões em minérios, 148 embarcações, dentre outros danos.

Já este ano, de janeiro a outubro de 2025, conforme a SSP-AM, as operações realizadas nas bases fluviais resultaram em mais de R\$ 190 milhões em prejuízos ao crime, resultado da apreensão de mais de 2,6 toneladas de entorpecentes, da apreensão de 19 embarcações e 7,2 milhões de litros de combustível.

Também foram realizadas 120 prisões e recolhidos R\$25,9 mil em espécie, dentre outros. No enfrentamento aos crimes ambientais, foram recolhidos 4,2 toneladas de pescado ilegal e 3,5 mil metros cúbicos de minérios.

Além dos investimentos nas Bases Fluviais, o Governo do Amazonas, também fortaleceu apoios a essas unidades como a aquisição de lanchas blindadas, uma vez que o estado antes de 2019 não tinha nenhum desses equipamentos, além de armamentos de grosso calibre como fuzis e mais metralhadoras.

EM CARAUARI

PC-AM prende homem em flagrante por tráfico de drogas qualificado

A Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), por meio da 65ª Delegacia Interativa de Polícia (DIP) de Carauari (a 788 quilômetros de Manaus), com apoio da Polícia Militar, prendeu em flagrante, na quinta-feira (20/11), um homem de 28 anos, conhecido como "Sabiá", pelo crime de tráfico de drogas qualificado.

A delegada Renata Viana informou que, por volta das 16h30, acompanhava a revista dos materiais entregues pelos familiares aos detentos, como itens de higiene e limpeza.

"Durante a inspeção dos objetos destinados a um dos presos, foram encontradas substâncias semelhantes a maconha e cocaína dentro de uma barra de sabão que aparentava estar intacta e lacrada", relatou a delegada.

Diante da situação, duas mulheres, a mãe e a namorada do detento, foram inicialmente presas.

Entretanto, ambas informaram que o material havia sido entregue a elas pelo investigado "Sabiá", que havia sido

preso por tráfico de drogas e solto na quarta-feira (19/11), um dia antes dos fatos.

"Ao verificar o conteúdo, encontrei um bilhete com as iniciais 'SBA', referência ao apelido 'Sabiá'. A evidência confirmou a versão apresentada pelas duas mulheres, que desconheciam que estavam sendo usadas para levar droga para dentro da delegacia", explicou a autoridade policial.

Com base nas informações, equipes da Polícia Civil e da Polícia Militar foram até a resi-

dência de Sabiá, que foi localizado e conduzido à delegacia. "Constatou-se que ele havia sido colocado em liberdade no dia anterior e que, antes disso, dividia cela com o preso que receberia o material entregue pelas duas mulheres, circunstância que indica que ambos podem ter planejado a entrada de entorpecentes na unidade", afirmou a delegada. O investigado possui diversas passagens por tráfico de drogas e permanece à disposição da Justiça.



Ele havia sido solto pelo mesmo crime um dia antes

POLÍCIA CIVIL

Prende homem por lesão corporal gravíssima contra o pai em São Paulo de Olivença

A Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), por meio da 52ª Delegacia Interativa de Polícia (DIP) de São Paulo de Olivença (a 985 quilômetros de Manaus), prendeu em flagrante, na quinta-feira (20/11), um homem, de 38 anos, pelo crime de lesão corporal gravíssima, em razão de deformidade permanente, contra o próprio pai, um idoso de 62 anos.

De acordo com o delegado Igor Nunes, no momento do crime a vítima teve parte da orelha arrancada após ser mordida pelo autor, que ainda desferiu um golpe na região abdominal utilizando uma muleta.

"A vítima relatou que mora sozinho com o filho na residência localizada no bairro José Carlos Mestrinho, e que o autor é usuário de entorpecentes, tendo-o agredido diversas vezes ao longo dos anos com tapas, socos e chutes", informou o delegado.

Conforme a autoridade policial, na madrugada de

ontem, por volta das 4h, quando a vítima se levantou para beber água, o filho a atacou, mordendo-lhe a orelha, após ter passado a noite consumindo bebidas alcoólicas com um amigo dentro da casa.

"O amigo do autor, que estava no local, socorreu o idoso até uma unidade hospitalar, onde ele rece-

beu atendimento médico e, infelizmente, ficou com uma deformidade permanente", acrescentou Igor Nunes.

Os policiais foram acionados e realizaram a prisão em flagrante do indivíduo. Ele foi autuado por lesão corporal gravíssima, passará por audiência de custódia e permanecerá à disposição da Justiça.



Idoso teve parte da orelha arrancada após ser mordido pelo filho

Política

Jair Bolsonaro apresenta nove exames ao STF para tentar manter prisão domiciliar

Defesa citou seis doenças que ex-presidente tem e comparou com caso de Fernando Collor

A defesa do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) apresentou nesta sexta-feira (21) nove exames e um relatório médico para tentar manter a prisão domiciliar.

Os documentos foram enviados ao ministro Alexandre de Moraes, do STF (Supremo Tribunal Federal).

Os exames enviados ao ministro são: exame anatomopatológico, polissonograma, doppler colorido das artérias cervicais bilateral, angiotomografia de artérias coronárias, tomografia computadorizada do abdome total, angiotomografia computadorizada do tórax, tomografia computadorizada do tórax, endoscopia e colonoscopia.

Segundo a defesa, devido às complicações de saúde do ex-presidente, ele não pode cumprir a pena de 27 anos e três meses da condenação em prisão em regime fechado. A execução de pena é prevista após o processo entrar em trânsito em julgado.

Os advogados alegam que a prisão de Bolsonaro em uma penitenciária pode representar “risco à sua vida” e pode gerar “graves consequências” no seu quadro de saúde.

Na solicitação enviada ao ministro, a defesa cita que Bolsonaro precisou sair da prisão domiciliar por duas vezes para realizar exames e uma por emergência.

Segundo a defesa, o quadro debilitado de saúde do ex-presidente ocorre em função da facada que sofreu em 2018.

Os advogados elencam as doenças que Bolsonaro tem:

- doença do refluxo gastroesofágico com esofagite;
- hipertensão essencial primária;
- doença aterosclerótica do coração;
- oclusão e estenose de carótidas;
- apneia do sono; e
- carcinoma de células escamosas “in situ”

Em um relatório médico, também apresentado pela defesa, os profissionais recomendam que o ex-presidente tenha monitoramento constante da pressão arterial e da frequência cardíaca, acesso regular a



Ex-presidente Jair Bolsonaro

exames, além de ter uma “infraestrutura adequada para a administração de medicamentos e realização de consultas e avaliações médicas regulares”.

Segundo os advogados, “o quadro persistente de soluços incoercíveis, que demandam o uso de drogas que atuam sobre o sistema nervoso central,

[Bolsonaro] pode a qualquer momento demandar atendimento médico de urgência”.

Na petição, os defensores também justificam

que o caso é semelhante ao do ex-presidente Fernando Collor, que ficou preso por oito dias em regime fechado e depois foi para domiciliar.

PRISÃO DECRETADA

Alexandre de Moraes determina prisão preventiva de Alexandre Ramagem

O ministro Alexandre de Moraes, do STF, decretou nesta sexta-feira (21) a prisão preventiva do deputado federal Alexandre Ramagem (PL-RJ), ex-diretor da Abin (Agência Brasileira de Inteligência).

O pedido atinge apenas Ramagem entre os investigados do núcleo 1 da trama golpista. A PF identificou indícios de tentativa de fuga: ele teria saído do Rio de Janeiro rumo a um estado do Norte, seguido por via terrestre até um país vizinho e, de lá, embarcado para os Estados Unidos.

O parlamentar está em Miami. A informação foi divulgada pelo portal PlatôBR e confirmada à CNN por fontes da Polícia Federal.

A corporação apura se Ramagem deixou o Brasil

de forma clandestina para escapar da execução de uma eventual condenação pelo Supremo.

A Polícia Federal também informou que vai solicitar a inclusão do nome do deputado na Difusão Vermelha da Interpol, o que pode classificá-lo como foragido internacional em 196 países. A partir do pedido, a rede internacional de polícias verifica o mandado de prisão e avalia se os crimes se enquadram na esfera internacional.

Entenda o caso

Ramagem é réu ao lado de outras sete pessoas consideradas o “núcleo crucial”, ou “núcleo 1”, da tentativa de golpe para reverter o resultado da eleição presidencial de 2022.

Na denúncia da Procurado-

ria-Geral da República (PGR), ele é apontado como um dos principais responsáveis por subsidiar Jair Bolsonaro (PL) com ataques ao sistema eleitoral. Segundo a PGR, o ex-diretor da Abin registrava as orientações repassadas ao ex-presidente, o que permitiu identificar ações ligadas ao plano golpista.

Para a Procuradoria, os ataques intensificados de Bolsonaro ao sistema eleitoral a partir de 2021, sob orientação de Ramagem, representavam a primeira etapa de um plano de manutenção no poder “com desprezo às estruturas constitucionais”.

Ramagem foi denunciado por organização criminosa armada, tentativa de abolição violenta do Estado Democrático de Direito, golpe de Estado, entre outros crimes.

SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL (STF)

CCJ pode ser pedra no sapato de Jorge Messias para vaga ao STF

Indicado para vaga no Supremo Tribunal Federal (STF), o advogado-geral da União, Jorge Messias, deve enfrentar um cenário de apoio dividido em sua sabatina na CCJ (Comissão de Constituição e Justiça) do Senado.

Para assumir o cargo, ele deve passar por sabatina e votação no colegiado antes de ter o seu nome avaliado no plenário do Senado. Nos dois casos, a votação é secreta, abrindo brechas para possíveis reviravoltas.

As chances de Messias podem aumentar a depender dos integrantes suplentes que votarem no lugar de titulares na ocasião. Considerando somente os integrantes titulares, o cenário é equilibrado entre aliados do governo e a oposição.

Entre os membros titulares da CCJ, está o ex-presidente da Casa, Rodrigo Pacheco (PSD-MG), que costuma votar com o governo, mas foi preterido para a indicação ao STF pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT).

Para superar o cenário dividido, além de buscar contornar a resistência a Messias, o governo deverá calcular o apoio voto a voto. Mudanças na composição da CCJ podem ser feitas até o dia da votação a partir de trocas definidas pelas bancadas.

Na última reunião do colegiado, os senadores analisaram a recondução de Paulo

Gonet na PGR (Procuradoria-Geral da República). Ele foi aprovado pela comissão com placar de 17 votos a 10. Para seu primeiro mandato, em 2023, foi aprovado com margem maior, por 23 votos a 4.

No plenário, Gonet recebeu apenas quatro votos a mais do que o mínimo necessário para a aprovação, com placar de 45 votos a 26. Como a CNN mostrou, o placar apertado de Gonet acendeu alerta sobre o cenário em relação à indicação de Messias.

O indicado anterior de Lula ao STF, o ministro Flávio Dino, foi aprovado na CCJ por 17 votos a 10, após dez horas de sabatina. No plenário, foram 47 votos a

31 e duas abstenções.

A data da sabatina ainda não foi marcada. O presidente do Senado, Davi Alcolumbre (União-AP), ainda deve acordar um calendário. Ele era o maior defensor do nome de Rodrigo Pacheco para a vaga.

A sabatina de Messias pode ser realizada em dezembro. Até lá, é comum que autoridades indicadas façam o chamado “beija-mão”, com périplo por gabinete para consolidar apoio e até mesmo virar votos.

Messias é a terceira indicação de Lula no atual mandato. Os outros dois foram Flávio Dino, para o lugar de Rosa Weber; e Cristiano Zanin, que substituiu Ricardo Lewandowski.



O deputado federal Alexandre Ramagem, em comissão da Câmara



Jorge Messias

Cansaço ou esgotamento? Quando o corpo pede pausa

Por Dr. Ricardo Amaral Filho

Imagine, um lutador, corredor ou atleta dedicado, que treina antes do sol nascer e deixa as redes sociais cheias de “no pain, no gain” e “tá pago”. Na cultura do “treine sempre, nunca pare”, é fácil confundir um cansaço comum com algo mais grave. Mas, como alerta a psicóloga Hegli Norimar de Menezes, “ao tratar todo tipo de cansaço apenas como físico, corremos o risco de ignorar causas mais profundas, como a sobrecarga emocional ou a exaustão mental”. Em outras palavras: nem todo desgaste vem só dos músculos. Abordaremos de forma simples as diferenças entre fadiga física e esgotamento emocional (burnout), como identificá-las e como lidar com cada uma para treinar com saúde e longevidade.

VDN: Dr. Amaral, qual é a diferença básica entre o cansaço físico de um treino puxado e o esgotamento emocional muitas vezes chamado de burnout?

Dr. Amaral: Cansaço físico é a sensação de exaustão que vem depois de um esforço intenso: músculos doloridos, falta de energia e aquela necessidade imediata de descanso. Por exemplo, estudos e especialistas descrevem o cansaço físico como dores no corpo, fadiga muscular e sonolência. Em geral, ele aparece depois de treinos longos ou muito fortes e costuma melhorar bastante com uma boa noite de sono ou um fim de semana de folga. Já o burnout esportivo ou esgotamento emocional é diferente. Não é só ficar cansado: é um estado crônico que combina exaustão física, mental e emocional devido a pressões prolongadas. Pesquisas apontam que, enquanto o cansaço normal alivia com descanso, o burnout persiste mesmo após longos repousos. Em vez de alguns dias, ele pode durar semanas ou meses, levando o atleta a perder até o interesse pela própria atividade.

A fadiga muscular e física é uma resposta aguda ao treino e melhora com descanso; o burnout é uma exaustão crônica, ligada a estresse intenso e prolongado, que afeta não só o corpo mas também o humor e a motivação do atleta.

VDN: Quais são os sinais típicos do cansaço físico e quais indicam que o problema é algo mais sério, como o burnout?

Dr. Amaral: No caso do cansaço físico “comum”, o corpo dá sinais claros: você sente os músculos pesados ou doloridos, queda temporária no desempenho, tremedeiras ou falta de coordenação fina, e aquela moleza geral. Além disso, pode bater aquela vontade de dormir cedo, sono pesado é normal após esforço



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

intenso. Segundo fontes confiáveis, o cansaço físico causa “dores no corpo, fadiga muscular, sonolência e a clássica falta de energia”. Normalmente, esses sintomas são passageiros: melhoram com repouso, hidratação e boa alimentação.

Já o esgotamento emocional/psicológico tem outros sintomas. Em vez de apenas sentir o corpo cansado, a pessoa vive desmotivada, irritada e desinteressada pelas atividades antes prazerosas. No esporte, sinais de burnout incluem perda de interesse, falta de vontade de treinar ou competir, e um esgotamento intenso que não passa com uma simples folga. Pode aparecer também ansiedade, tristeza persistente, insônia e até sintomas físicos inexplicáveis (como dores de cabeça crônicas ou problemas gastrointestinais). Como descreve o Ministério da Saúde, a síndrome de burnout traz “cansaço excessivo, físico e mental”, dificuldade de concentração, alteração de apetite, dor de cabeça frequente, insônia e até sentimentos de fracasso e desesperança.

Resumindo: se o atleta começa a se afastar emocionalmente do esporte, sente vazio, cinismo ou baixa autoestima e esses sintomas persistem, é sinal de que o problema vai além de um dia difícil na academia.

VDN: Na prática, o cansaço ou burnout prejudicam mesmo o desempenho? Como eles se manifestam nos treinos seguintes?

Dr. Amaral: Com certeza. O cansaço excessivo leva a uma queda de rendimento. Por exemplo, no overtraining (treino em excesso) já observado pela fisiologia do esporte, atletas registram desempenho

insatisfatório, perda de força ou de velocidade e recuperação muito lenta após cada sessão. A Nike também alerta que esse desgaste crônico pode causar sono ruim e dificuldade de recuperação muscular a pessoa fica com “sensação de músculos pesados, rígidos e doloridos” a cada dia.

E a fadiga mental pode ser ainda mais traiçoeira. Estudos mostram que atletas mentalmente exaustos se sentem muito menos preparados para competir do que aqueles com apenas cansaço físico. Em outras palavras: quando nosso cérebro está cansado, tudo parece muito mais difícil. Como explica a pesquisadora Suzy Russell, os atletas relatam que “as coisas ficam mais difíceis quando estão mentalmente fatigados”, ou seja, a percepção de esforço aumenta. Isso leva a perder ritmo, tomar decisões lentas e até abandonar a sessão mais cedo. Concluindo, seja físico ou mental, o excesso de cansaço prejudica a performance. O músculo “esturrica”, mas principalmente a mente perde a motivação e o foco, é aí que o treino começa a render muito menos.

VDN: Dr. Amaral, e na prática: o que o atleta deve fazer logo após sentir aquele cansaço muscular forte? Quais cuidados tomar para se recuperar melhor?

Dr. Amaral: Para a fadiga física, as receitas clássicas funcionam bem. O primeiro passo é respeitar o descanso. Sempre digo a meus atletas o que já virou um bordão: “descanso também é treino”. Como o descanso é primordial no treino, e uma boa prática é ter pelo menos um dia de folga total por semana. Esse intervalo permite que

os músculos se recomponham. Outro pilar é o sono de qualidade: dormir bem é quando o corpo reconstrói fibras e libera hormônios anabólicos. Não menos importante, cuide da nutrição e hidratação: a alimentação equilibrada fornece os nutrientes que o corpo precisa para a recuperação muscular. Por exemplo, ingerir proteínas adequadas ajuda a reparar tecidos, enquanto carboidratos reabastecem a energia gasta. Beber água suficiente mantém as células funcionando corretamente; como lembra o guia da Nike, verificar se a urina está de “cor amarelo-claro” é uma dica simples para saber se você está bem hidratado.

Além disso, incluir alongamentos leves, massagens ou até crioterapia (banho frio) pode aliviar dores musculares e acelerar a recuperação. Em casos de dores muito intensas ou sinais de lesão, o ideal é diminuir drasticamente o volume de treino e consultar um fisiologista ou médico do esporte. Em termos gerais: reduza a carga, mantenha alimentação saudável e dê ao corpo o tempo que ele pede. Esses cuidados diários ajudam não só a recuperar do treino, mas também a prevenir que um dia de cansaço vire um ciclo de overtraining.

VDN: E se o atleta notar que não é só cansaço físico, mas o tal esgotamento emocional?

Quais estratégias de recuperação ajudam nesses casos?

Dr. Amaral: Se o cansaço já está misturado com estresse emocional, a abordagem é mais ampla. Primeiro, é fundamental parar para escutar o corpo e a mente. Diferentemente de um simples dia difícil,

o burnout requer medidas conscientes de pausa. Aqui vale buscar apoio profissional: psicólogos, psiquiatras, médicos de família e médicos do esporte são os especialistas indicados para avaliar e manejar o esgotamento crônico. O Ministério da Saúde recomenda, inclusive, psicoterapia para reorganizar a rotina e os pensamentos, e se preciso em alguns casos, uso de medicamentos para controlar ansiedade ou depressão inicial.

Mas há também várias práticas cotidianas que ajudam. Atividades de relaxamento como meditação, respiração consciente ou até escrever um diário são úteis para aliviar o estresse emocional. A Dra. Hegli Norimar sugere a “escrita terapêutica e práticas como meditação” para o cansaço emocional. Além disso, manter alguma atividade física leve (por exemplo, uma caminhada, natação ou ioga) ajuda a liberar endorfinas e reduzir a tensão, sem sobrecarregar o corpo. É importante reservar tempo para o lazer e sono de qualidade, além de reaproximar-se de familiares e amigos: passar tempo com pessoas queridas aumenta a sensação de apoio e bem-estar.

Outro ponto importante é avaliar a própria carga de treino. Como destacam bibliografias de psicologia, “diminuir a carga de treinamentos aumenta significativamente os níveis de saúde mental e de equilíbrio do corpo e mente”. Em outras palavras, não tenha medo de tirar uma folga prolongada ou mesmo férias esportivas se necessário. Muitas vezes, uma pausa forçada pelo corpo é um sinal de que precisamos diminuir o ritmo. Respeitar esses sinais não é fraqueza é autocuidado. A recomen-

dação final é clara: ao primeiro sinal de burnout, pare, procure ajuda (seja médica, psicológica ou de apoio próximo) e reestruture sua rotina com foco na recuperação mental e no equilíbrio geral.

VDN: Para finalizar, que dicas o senhor daria para prevenir esse cansaço excessivo e manter uma prática esportiva de longo prazo saudável?

Dr. Amaral: A melhor estratégia é planejar e variar. Treinos bem estruturados (com volumes e intensidades adequadas à fase de cada atleta) e alternados entre dias mais fortes e dias leves ajudam a equilibrar esforço e recuperação. Busque periodização: em vez de só “empurrar o máximo”, estabeleça metas realistas de curto e médio prazo.

Isso dá sensação de conquista e mantém a motivação. Outra dica é diversificar atividades: se seu esporte principal é corrida, por exemplo, inclua natação ou ciclismo na rotina. Essa alternância dá ao corpo estímulos diferentes e reduz o risco de sobrecarga local.

Comunicação também é essencial. Converse abertamente com técnicos e colegas sobre como você se sente; criar uma rede de apoio (treinar em grupo, trocar experiências) pode detectar problemas cedo. E, muito importante, aprenda a dizer “não”. Em uma sociedade que valoriza o esforço extremo, seja seu próprio melhor treinador: respeite suas horas de sono, tenha dias livres marcados, e cuide da saúde física e mental.

Praticar autoconhecimento faz toda a diferença. Como lembra um especialista em saúde mental, observar as “mudanças no humor, na energia e na disposição” ajuda a perceber limites antes que a sobrecarga se agrave. Ouça o seu corpo: pequenos sinais (sono ruim, irritação, queda no rendimento) são alertas que não devem ser ignorados. Um atleta bem-sucedido é aquele que cuida de si mesmo, não apenas daquele que leva a água pro muque.

Treinar com saúde é mais do que resistir ao cansaço diário. É aprender a diferenciar quando o corpo pede um simples descanso e quando ele clama por uma pausa de verdade. Dr. Amaral reforça que ouvir o corpo é o primeiro passo para o esporte seguro e duradouro. Ao respeitar seus sinais e praticar o autocuidado, cada atleta aumenta suas chances de seguir na atividade física por muitos e muitos anos. Afinal, como sempre digo: não basta correr rápido é preciso correr bem longe, isto vale para todos os esportes pensar na longevidade, saúde física e mental. O verdadeiro sucesso no esporte está em ser longevo, e isso só vem com descanso e cuidados.

Ouça seu corpo, pois ele sabe os limites.



SÉRGIO FROTA & EDILANE FROTA

 @sergiopromoter  sergiofrotacolumnista@gmail.com



Carmen Valerya Romero Salvioni, será homenageada com Prêmio Melhores do Ano 2025, uma realização da Coluna Sérgio Frota e do Programa Promoter, dia 28 no Morada Buffet. Carmen Romero, como é conhecida, tem mais de 18 anos de carreira. É Mestrada no Curso de Ciências Jurídicas em parceria Ciesa e a Univale, especialista em Direito do Trabalho e Tributário. Fez vários cursos de Direito Criminal. Atua nas áreas civil, criminal e trabalhista. Além de se advogada do Estado do Amazonas, com mais defesas de promoções de policiais civis, também é advogada de empresas. É fundadora do Escritório Carmen Romero Advogados & Associados



A presidente do TCE-AM, conselheira Yara Amazônia Lins, e o corregedor da Corte de Contas, conselheiro Josué Claudio Neto, entregaram, na quarta (19), em Brasília, o Colar do Mérito de Contas ao ministro do STF, Flávio Dino



O médico Gerson Mourão, presidente da FCOM, recebeu da Fundação Rotária do Rotary Internacional o título de Companheiro Paul Harris, em reconhecimento à prestação de tangíveis e significativos serviços com o objetivo de fomentar a compreensão e as relações amistosas entre os povos do mundo. Que foi assinado por Holger Knaack, Chair da Fundação Rotária e Francesco Arezzo, presidente do Rotary Internacional. Na foto ao lado de Gerson Aoki, do Rotary



O secretário da Semulps, Sabá Reis, recebeu número grupo de convidados, na noite de quarta-feira, na Beneficente Portuguesa, para um jantar que celebrou uma nova etapa de recuperação do hospital, carinhosamente chamado A Benê é Nossa. O evento foi um sucesso absoluto e contou com a presença do prefeito de Manaus, David Almeida e do vice Renato Junior. Na foto os casais Luciana e Sabá Reis e Sérgio e Edilane Frota.

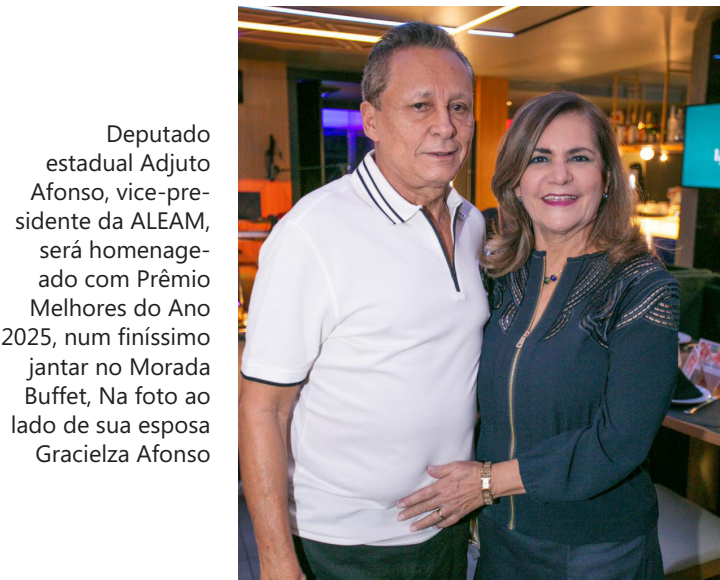
O secretário Sabá Reis, será homenageado com o prêmio, melhores do ano 2025



Sérgio Frota e Leopoldo Krichana, presidente do Hospital Beneficente Portuguesa



A senadora (MS) Soraya Vieira Thronicke, recebendo o Colar do Mérito de Contas das mãos da presidente do TCE-AM, conselheira Yara Amazônia Lins



Deputado estadual Adjunto Afonso, vice-presidente da ALEAM, será homenageado com Prêmio Melhores do Ano 2025, num finíssimo jantar no Morada Buffet. Na foto ao lado de sua esposa Graciela Afonso



O empresário José Gomes do Prado Neto, será homenageado com Prêmio Melhores do Ano 2025, uma realização da Coluna Sérgio Frota e do Programa Promoter, dia 28 no Morada Buffet. Na foto em Campos do Jordão (SP), ao lado de sua esposa Naiara Cris Sanches Saif



Advogada Caroline Frota entre Arthur Virgílio Neto e seu esposo Mario Frota



Roberto Caminha celebrou seu aniversário reunindo um grande grupo de amigos. Na foto o aniversariante Roberto Caminha, Sérgio Frota e Tanner Verçosa



O escritor conhecido poeta amazonense Bosquinho Poeta, será homenageado com Prêmio Melhores do Ano 2025, num finíssimo jantar no Morada Buffet



Zenilda Moreno reuniu na quarta (05), amigas em sua loja Zen Maison, para juntos comemorarem seu aniversário. Na foto Any Mesquita, Marcia Cristina Souza, aniversariante Zenilda Moreno e Edilane Frota



Jaqueline Chagas, Sueli Paes Barreto, aniversariante Zenilda Moreno, Edilane Frota e Adriana Samad



Edilane Frota, Mosa Saboia, Alcilene Ramos, Celia Reis, Silvana Marcos, Adriana Samad, Marcia Cristina Souza e Any Mesquita

↑ Dólar Varição +1,18%	COMPRA 5,401 VENDA 5,402 Valores em R\$	↑ Euro Varição +1,11%	COMPRA 6,218 VENDA 6,219 Valores em R\$	↑ Ouro 705,39 ↓ Bitcoin 460.586,00 ↓ B3 Pontos -0,4% 154.758,31
--	--	---	--	--

Retirada de tarifa de 40% dos EUA beneficia 249 produtos agropecuários do Brasil

Na quinta, Trump, anunciou a ampliação da lista de isenções da tarifa de 40% para incluir mais produtos agrícolas do Brasil

A retirada do tarifaço de 40% pelos Estados Unidos sobre produtos agrícolas brasileiros alcançou mais 249 itens agropecuários exportados para o país, segundo cálculos feitos pelo Broadcast (sistema de notícias em tempo real do Grupo Estado) confirmados por interlocutores do governo. Considerando o total de Nomenclaturas Comuns do Mercosul (NCMs) de produtos exportados do agronegócio brasileiro ao mercado norte-americano, disponibilizado no Agrostat (sistema de estatísticas de comércio exterior do agronegócio brasileiro, gerido pelo governo federal), de 789 itens, ao todo 257 produtos agropecuários estão excluídos da sobretaxa de 50%.

O Broadcast cruzou os códigos da Tabela Tarifária Harmonizada dos Estados Unidos (HTSUS), conforme listado no anexo da ordem executiva do governo norte-americano, com os códigos das Nomenclaturas Comuns do Mercosul (NCMs) que constam no Agrostat.

Na primeira lista de exceções ao tarifaço dos Estados Unidos, publicada na Ordem Executiva de 31 de julho, apenas 8 NCMs de produtos agropecuários foram contempladas com exceção à sobretaxa de 40%.

Considerando as ordens executivas publicadas pela Casa Branca na quinta-feira, 20, e na sexta-feira, 13, ao todo, 257 itens foram excetuados da sobretaxa de 40% imposta



Apenas 8 NCMs de produtos agropecuários foram contempladas com exceção à sobretaxa de 40%.

sobre produtos brasileiros e da alíquota recíproca de 10%. Esses 257 itens, portanto, estão isentos de tarifas adicionais e sujeitos apenas às alíquotas específicas em vigor antes da escalada tarifária.

Na quinta, o presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, anunciou a ampliação da lista de isenções da tarifa de 40% para incluir mais produtos agrícolas do Brasil, em meio aos avanços nas negociações entre os dois países. Na prática, a decisão retira a sobretaxa de itens importantes para o setor exportador do País, como o café e a carne bovina, entre outros produtos, como frutas

(abacaxi, açaí, banana), cortes de madeira.

“A Casa Branca confirmou a retirada da tarifa adicional de 40% que incidia sobre uma série de produtos agropecuários brasileiros como carne bovina, café, açaí, manga, cacau e outros itens, somando mais 249 produtos incluídos na lista de exceções”, afirmou o secretário de Comércio e Relações Internacionais do Ministério da Agricultura, Luis Rua.

A medida anunciada na quinta é retroativa, o que significa que estarão isentas todas as mercadorias retiradas de armazéns para consumo a partir de 12h01

(horário de Nova York) de 13 de novembro. Há uma semana, Trump havia retirado a taxa recíproca de 10% sobre produtos agrícolas. Com isso, importantes produtos agrícolas brasileiros ficam isentos de taxas adicionais aos EUA desde 13 de novembro.

Até então, o agronegócio brasileiro era um dos setores mais prejudicados pelo tarifaço americano, já que 80% dos produtos do setor ficaram de fora da primeira lista de exceções, de 31 de julho, decretada pelo governo americano. Café e carnes tiveram redução expressiva nos embarques aos EUA a partir de agosto. O setor produtivo

brasileiro vinha pedindo ao governo americano a exclusão da tarifa sobre alimentos.

A expectativa agora é de retomada das exportações de produtos agropecuários ao mercado americano. “Na prática, isso significa oportunidades para o agro brasileiro e possibilita o retorno das exportações de diversos produtos brasileiros ao importante mercado dos EUA em condições competitivas. Para os americanos, a oportunidade de continuar contando com produtos que agregam uma série de atributos como qualidade, sanidade, competitividade, etc”, acrescentou Rua.

PARCERIA

Hapvida e Bemobi anunciam parceria para pagamentos digitais no setor de saúde

A Hapvida, maior empresa de saúde integrada da América Latina, anuncia parceria estratégica com a Bemobi, líder nacional em soluções especializadas de pagamentos, para agilizar, de forma digital, a quitação dos boletos por parte de seus quase 16 milhões de beneficiários. O acordo agora firmado prevê início de implementação no primeiro trimestre de 2026.

Para modernizar a jornada de pagamentos dos clientes Hapvida e torná-la mais integrada e eficiente, a iniciativa visa a digitalizar e aprimorar a experiência nos segmentos de Odonto, Saúde, além da venda de serviços em hospitais e clínicas. Ao ano, são processados mais de R\$ 28 bilhões em pagamentos.

Por meio do Bemobi Pay, os clientes poderão realizar pagamentos avulsos ou configurar a recorrência de suas mensalidades e interagir

por canais como o aplicativo móvel Hapvida, portal web, WhatsApp e Smart POS. A iniciativa faz parte do plano abrangente de modernização da companhia e amplia

as conveniências dentro do ecossistema próprio. “Essa parceria marca mais um passo na nossa jornada de transformação digital e reforça o compromisso da Hapvida em

tornar a experiência do beneficiário cada vez mais simples e fluida. Em breve, passaremos a oferecer múltiplas formas de pagamento, do cartão de crédito recorrente às car-

teiras digitais e ao WhatsApp, substituindo gradualmente o modelo tradicional baseado apenas em boletos”, afirma Lucas Augusto Adib, CFO e VP de Tecnologia da Hapvida. A plataforma da Bemobi oferecerá pagamentos online por cartão de crédito e Pix, além de alternativas inovadoras como Click to Pay, Wallets, Google Pay e Apple Pay. Com tecnologia de vanguarda para o setor de saúde, essa abordagem garantirá maior flexibilidade, acessibilidade e conveniência aos beneficiários.

O projeto inclui ainda orquestração de pagamentos, tokenização avançada, além de prevenção à fraude.

Sobre a Hapvida

Com 80 anos de experiência, a Hapvida é hoje a maior empresa de saúde integrada da América Latina. A companhia, que possui mais de 73 mil cola-

17 AERONAVES

Contrato da Saab para venda de caças à Colômbia inclui produção no Brasil

A Saab utilizará linhas de produção tanto na Suécia quanto no Brasil para servir um contrato assinado recentemente para a venda de caças Gripen à Colômbia, disse à Reuters o presidente da companhia sueca, Micael Johansson. A empresa anunciou na semana passada a assinatura do contrato avaliado em 3,1 bilhões de euros com o governo colombiano para a entrega de 17 Gripens nos próximos cinco anos.

“Sim, o contrato que assinamos na sexta-feira passada (14) com a Colômbia será apoiado pela linha na Suécia e a partir do Brasil”, disse Johansson em uma entrevista no Canadá. “Isso é parte do contrato, sim.”

A linha de montagem brasileira do caça foi inaugurada em 2023 em uma fábrica da Embraer em Gavião Peixoto (SP), e a Saab já havia indicado que buscava utilizá-la como centro de exportação, visando vendas para países como Colômbia e Peru.

O Brasil assinou em 2010 um acordo para a compra de 36 caças Gripen que previa a produção de 15 aviões no Brasil por meio de um acordo de transferência de tecnologia. No ano passado, o governo revelou planos para ampliar o contrato inicial em 25%.



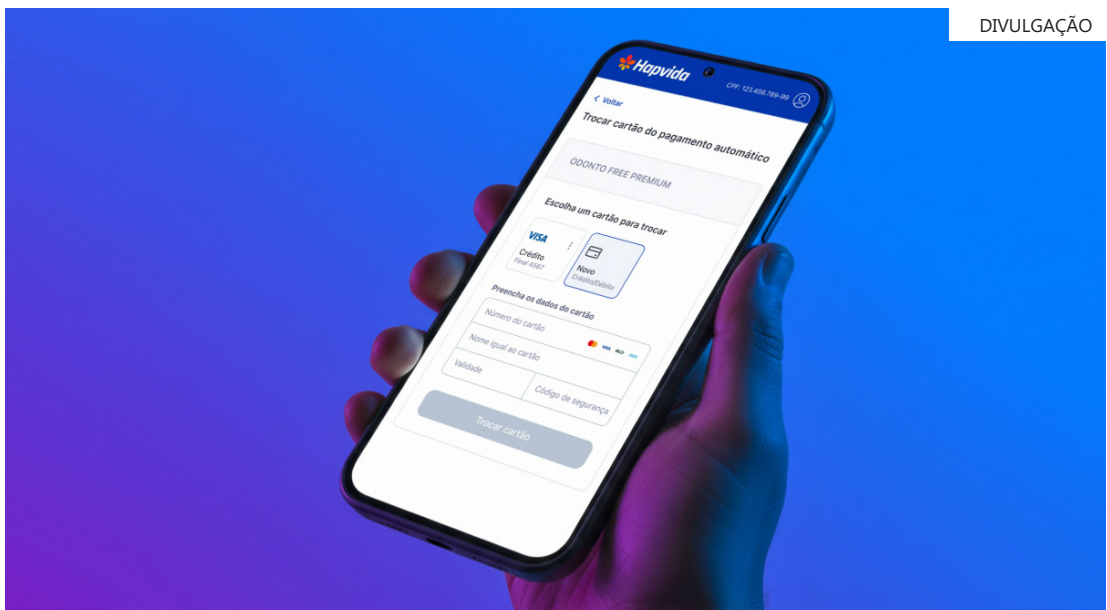
A Saab utilizará linhas de produção tanto na Suécia quanto no Brasil

boradores, atende 16 milhões de beneficiários de saúde e odontologia espalhados pelas cinco regiões do Brasil.

Todo o aparato foi construído a partir de uma visão voltada ao cuidado de ponta a ponta, a partir de 86 hospitais, 78 prontos atendimentos, 363 clínicas médicas e 305 centros de diagnóstico por imagem e coleta laboratorial, além de unidades especificamente voltadas ao cuidado preventivo e crônico.

Sobre a Bemobi

Nascida no Brasil, mas com atuação global, a Bemobi é uma empresa de tecnologia B2B2C, que simplifica a jornada digital do cliente para empresas de serviços. Suas plataformas SaaS (Software as a Service) integram pagamentos, microcrédito e cross-sell de assinaturas de forma fluida, garantindo interações mais ágeis e conectadas ao dia a dia dos consumidores. A Bemobi atua, hoje, em parceria com mais de 1.500 empresas em diversos setores, como telecomunicações, distribuição de energia, educação e finanças espalhadas por 60 países ao redor do mundo.



Parceria acelera a transformação digital no setor de saúde com digitalização dos meios de pagamento e expande o mercado endereçável da Bemobi

Brasil

Correios aprovam plano com demissões e fechamento de até mil agências

DIVULGAÇÃO/CORREIOS



Agência dos Correios

Medidas incluem programa de demissão voluntária dos funcionários, cortes nos planos de saúde, venda de imóveis e crédito de R\$ 20 bilhões

Os Correios aprovaram um plano de reestruturação para garantir a estabilidade da empresa nos próximos 12 meses, com medidas como: fechamento de até mil unidades deficitárias, programa de demissão voluntária, remodelagem dos planos de saúde dos

funcionários remanescentes e venda de imóveis. A empresa deve concluir ainda até o fim deste mês uma operação de crédito com aporte de até R\$ 20 bilhões – recurso considerado indispensável para a transição projetada de redução do déficit em 2026 e retorno à lucratividade em 2027.

Ainda não há confirmação de quantos funcionários serão desligados da companhia, mas fontes disseram à CNN que a estimativa deve ficar em torno de 10 mil. Além disso, os trabalhadores que permanecerão vão ter mudanças nos benefícios, como remodelagem dos planos de saúde atuais.

O fechamento das agências será compensado pela expansão do portfólio para e-commerce. Em relação à venda de imóveis, os Correios pretendem garantir até R\$ 1,5 bilhão. A reestruturação vai contemplar três fases: recuperação financeira, consolidação e crescimento. Os serviços postais

universais seguirão como prática da empresa. Na negociação foi deliberado que se tratam de “um compromisso estratégico e social inegociável”. Os serviços postais dos Correios custaram à empresa R\$ 5,4 bilhões no primeiro semestre de 2025, com déficit líquido de R\$ 4,5 bilhões.

OPERAÇÃO FRONTEIRA DOURADA

Ação integrada entre Brasil e Colômbia recupera R\$ 112 mi de garimpo ilegal

Uma operação integrada entre as forças brasileiras e colombianas que mirava estruturas criminosas na região do Rio Puruê, tanto no lado colombiano quanto do lado brasileiro, foi realizada entre os dias 11 e 19 de novembro. A ação tinha como objetivo o combate ao garimpo ilegal na divisa Brasil-Colômbia. A operação é coordenada pela CCPI-Amazônia (Centro de Cooperação Policial Internacional da Amazônia) e foi batizada de “Fronteira Dourada”. Contou com a participação das seguintes organizações: PF (Polícia Federal); PNC (Polícia Nacional da Colômbia); Ibama (Instituto Brasileiro do Meio Ambiente); ICMBio (Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade); Exército Brasileiro; PRF (Polícia Rodoviária Federal); Censipam (Centro Gestor e Operacional do Sistema de Proteção da Amazônia). A ação foi realizada entre 14 e 17 de novembro, no lado

brasileiro, e entre 18 e 19 de novembro, no lado colombiano. O prejuízo total estimado ao garimpo ilegal é de mais de R\$ 112 milhões. Equipamentos apreendidos ou destruídos na operação: 14 dragas Seis rebocadores Duas balsas de combustível Uma retroescavadeira 48 motores 7.800 litros de diesel

25 botijões de gás Três cilindros de oxigênio Um gerador Dois recipientes de fluido hidráulico (20 L) 32 galões de óleo 15W40 (20 L) 178 litros de gasolina Quatro frascos de mercúrio De acordo com a PF, a operação é um marco relevante no contexto da COP30 e mostra o compromisso do Brasil e de seus parceiros internacionais com a proteção da Amazônia.



DIVULGAÇÃO

14 dragas foram inutilizadas durante Operação Fronteira Dourada; PF diz que o impacto é marco relevante no contexto da COP30

FOGUETE HANBIT-NANO

Lançamento de foguete sul-coreano da base de Alcântara é adiado

A janela de lançamento do foguete sul-coreano Hanbit-Nano a partir do Centro de Lançamento de Alcântara, no Maranhão, foi estendida até o dia 22 de dezembro. Com a mudança do cronograma da Operação Spaceward, a data estimada para a tentativa inicial de lançamento, prevista inicialmente para o sábado (22), passou para o dia 17 de dezembro. De acordo com a Agência Espacial Brasileira (AEB), o sucesso da operação, a partir do

território nacional, representará a entrada do Brasil no restrito mercado global de lançamento de foguetes, impulsionando investimentos, geração de renda e desenvolvimento tecnológico. Com 21,8 metros de altura; 1,4 metro de diâmetro; e aproximadamente 20 toneladas, o Hanbit-Nano, da empresa sul-coreana Innospace, levará a bordo, para colocar em órbita, cinco satélites e fará três experimentos desenvolvidos por

universidades e empresas brasileiras e indianas. A Operação Spaceward é coordenada pela AEB em parceria com a Força Aérea Brasileira. Cargas Entre as cargas embarcadas, três contam com apoio direto da AEB, que viabilizou sua participação no lançamento: os nanossatélites FloripaSat-2A e FloripaSat-2B, desenvolvidos pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).



DIVULGAÇÃO

Data foi estendida até o dia 22 de dezembro

Mundo

Donald Trump adota tom amistoso em 1º encontro com prefeito eleito de Nova York

Líderes se encontraram nesta sexta-feira (21) na Casa Branca após intensa troca de farpas na disputa pela prefeitura da maior cidade do país

O presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, adotou um tom amistoso durante o primeiro encontro com o prefeito eleito de Nova York, o socialista Zohran Mamdani. “Quanto melhor ele sair, mais feliz eu fico”, disse Trump em entrevista coletiva no Salão Oval. Ele caracterizou Mamdani como uma figura política não convencional com potencial para “fazer algo grandioso por Nova York”.

“Acho que ele vai surpreender algumas pessoas conservadoras, na verdade, e também algumas pessoas muito liberais”, acrescentou. Os líderes se encontraram nesta sexta-feira (21) na Casa Branca após intensa troca de farpas durante a disputa pela prefeitura da maior cidade do país.

A postura marca uma reviravolta em relação aos meses de crítica e ameaças do presidente americano.

Anteriormente, Trump apoiou o democrata Andrew Cuomo, adversário de Mamdani, e ameaçou cortar o financiamento de Nova York caso o socialista vencesse.

Trump, que se referiu ao então candidato como “comunista” disse em uma publicação nas redes sociais que a cidade só “pode piorar com um comunista no co-



O presidente dos EUA, Donald Trump, se reúne com o prefeito eleito de Nova York, Zohran Mamdani (à esquerda), no Salão Oval da Casa Branca, em Washington, DC

mando” e que ele não quer, como presidente, “continuar gastando dinheiro” com a cidade.

Em uma série de declarações endereçadas ao presidente americano, Mamdani prometeu “inaugurar uma geração de mudanças” durante o seu discurso de vitória em 5 de novembro.

“Se alguém pode mostrar a uma nação traída por Donald Trump como derrotá-lo, é a cidade que o elegeu”, afirmou.

No encontro com o presidente americano, o novo prefeito também adotou uma postura moderada.

O socialista enfatizou o compromisso compartilhado que ambos têm com a acessibilidade financeira e minimizou as áreas de discordância.

“O que eu realmente aprecio no presidente é que a reunião que tivemos não se concentrou

nos pontos de discordância – que existem, e muitos – mas sim no propósito comum que temos de servir aos nova-iorquinos”, disse Mamdani.

A postura pode sinalizar uma união entre Trump e Mamdani em prol da acessibilidade financeira.

Uma pesquisa da Fox News divulgada esta semana revelou que 76% dos americanos têm uma visão negativa da economia, um dado que representa um forte alerta para os republicanos às vésperas das eleições de meio de mandato do ano que vem.

COMBUSTÍVEIS FÓSSEIS

Países anunciam conferência contra combustíveis fósseis na Colômbia em 2026

Um grupo de países anunciou nesta sexta-feira (21) na COP30 uma nova conferência em 2026 para discutir um mapa para o fim dos combustíveis fósseis.

O anúncio foi feito pela ministra do Meio Ambiente da Colômbia, Irene Velez, com cerca de outros 30 países.

No total, há apoio de mais de 80 países a ideia, que tem como objetivo final um Tratado de Não-Proliferação de Combustíveis Fósseis. Dentre eles, Holanda, Panamá, Chile, Espanha, Tuvalu, Luxemburgo,

Ilhas Marshall, Vanuatu, Eslovênia, Alemanha, Reino Unido, França, México e Coreia do Sul. “Discutiremos mecanismos financeiros e comerciais, desafios macroeconômicos, eliminação gradual dos subsídios aos combustíveis fósseis, salvaguardas contra novos extrativismos, aceleração das energias renováveis, diversificação econômica, recuperação do mercado de trabalho e muitos outros temas”, disse Velez na coletiva.

O movimento, como mostrou a CNN, resulta da junção de

dois grupos de países que vem tentando desde o início da COP de Belém pressionar os países a incluir no documento final da conferência uma alusão a um Mapa para o fim do petróleo, ideia defendida também pelo presidente Lula.

Há resistências, porém, dos países árabes, maiores produtores; de países africanos, que não querem mais uma obrigação a ser cumprida; e da China, que entende não ser ainda o momento para tratar do assunto.

PLANO DE PAZ

Putin diz que plano de paz dos EUA pode ser base para a paz na Ucrânia

O presidente russo Vladimir Putin disse na sexta-feira (21) que Moscou havia recebido as propostas dos EUA para a paz na Ucrânia e que o plano poderia ser a base para uma resolução pacífica do conflito.

“Acredito que ele pode ser usado como a base para uma resolução final e pacífica”, disse Putin a oficiais de alto escalão em comentários televisivos, acrescentando que o plano ainda não havia sido discutido em

detalhes com a Rússia.

Putin afirmou que a Ucrânia era contra o plano, mas que nem Kiev nem as potências europeias entendiam a realidade de que as forças russas estavam avançando na Ucrânia e continuariam avançando, a menos que houvesse paz.

Pressão de Washington para concluir acordo

O presidente americano, Donald Trump, afirmou durante uma entrevista à FOX

News que a Ucrânia tem até a quinta-feira, 27 de novembro, para aceitar o plano de paz proposto pelos EUA.

O plano do governo dos EUA para encerrar a guerra na Ucrânia prevê que os ucranianos cedam território à Rússia, bem como o reconhecimento “de facto” dos EUA da Crimeia e de outros territórios ucranianos, tomados à força pelo Kremlin, como russos, de acordo com uma minuta do plano obtida pela imprensa.



Bombas de extração de petróleo operam em um campo de petróleo em Midland, no Texas, EUA



Presidente russo, Vladimir Putin



Maza Lopes

Maza Said Lopes
mazalopes@aol.com
@mazalopes



MOVEMENT

Assis Vasconcelos e José Maria Do Vale inauguraram, na Djalma Batista, com pompas e circunstâncias a Movement. Com o coquetel volante servido pela “the best” Cannelle Petit e a música, ao vivo e em cores, ficou a cargo da produtora Trio Du Vale, movimentaram a noite da última quarta-feira. A loja de aparelhos para academia bombou, não ficou nenhum para vender no outro dia.



José Maria Do Vale e Assis Vasconcelos



Moacir e Laiana Mota, Assis, Socorro e Leonardo Vasconcelos, Izabella e Alexandre Ale Neto



André e Gabriela Anzoategui



Ralph Assayag e José Mª Do Vale



Andresson Oliveira e Vinícius Guimarães



Os cantantes, Edson Do Vale e Sérgio Reis



Maria Keiko, Carlos Sussumu e Weskley Mendonça



Leonardo Vasconcelos, José Raimundo Do Vale Jr., Kaio Do Vale, Cristian Do Vale, Felipe Do Vale e Ely Netto

LANÇAMENTO



Gustavo Igrejas



Dia 11 de dezembro, a partir das 17 horas, no auditório do SENAI, na Bola da Suframa, o Gustavo Igrejas vai lançar o livro “Zona Franca de Manaus: Conhecendo seu passado e presente, olhando para seu futuro”.

Formatura



Maysa Mendonça

Agora doutora Maysa Mª Veiga Mendonça colou grau, ontem, em medicina pela Pontifícia Universidade Católica -PUC de Sorocaba-SP e hoje acontece o baile de formatura.



Bruna Munin, Manuela Antunes, Maysa Mendonça, Suely e Frederico Veiga e Fernanda Mendonça

Antonella fez 4

O Filipe Gil de Brito juntou a família, a turma do Sítio do Pica-Pau Amarelo, os amigos e seus rebentos para festejar os 4 aninhos da Antonella no Parque Jolelu, na Morada do Sol, durante a tarde do sábado passado. As fotos mostram alguns que participaram da recreação da Antonella.



Elizete Castro, Antonella e Filipe Brito



Alliane Ataíde, o Visconde de Sabugosa, Tânia Maia e Mari Rocha



Matheus César, Marcel Barros, Frederico Bracher e Matheus Costa



Filipe e Rosimeire Balieiro



Greyce Alves e Raiana Cabral



Antonella e Ana Linhares

Cultura

‘Aqueles que me habitam’:

Espetáculo sobre ancestralidade feminina amazônica estreia no Teatro da Instalação

Criação cênica inspira debate sobre força e apagamento das mulheres da Amazônia

O Teatro da Instalação recebe a estreia do projeto de criação do espetáculo “Aqueles que me habitam”, inspirado nas mulheres amazônicas descendentes das Ykamiabas, que propõe a reflexão sobre mulheres agueridas, bem como aquelas silenciadas pela história. A estreia está marcada para o domingo (23/11), às 18h, com entrada gratuita.

O projeto é realizado com o apoio do Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa, bem como do Governo Federal e do Conselho Estadual de Cultura.

A iniciativa inclui apresentações artísticas, roda de conversa, produção de texto sobre o processo criativo, um e-book ilustrado sobre a criação do espetáculo e um observatório de criação destinado a quatro alunos do curso de dança e teatro da Universidade do Estado do Amazonas (UEA) e a um jovem artista independente, que atua como pesquisador autônomo.

O projeto também conta com ações de acessibilidade, reforçando seu compromisso com a inclusão e o diálogo sensorial entre diferentes corpos e percepções.

Para a artista proponente Francis Baiardi, o projeto é também uma homenagem às mulheres que atravessam sua própria trajetória. “As mulheres Ykamiabas foram conhecidas por serem guerreiras, com habilidades e força de potência. Elas me



A estreia está marcada para o domingo (23/11), às 18h, com entrada gratuita

atravessam e dialogam com as mulheres amazônicas contemporâneas, que continuam inspirando e transformando a sociedade”, explica.

Participantes

Na criação do espetáculo, Regina Maciel, responsável pela preparação de voz e corpo e direção de cena, explica que sua função é colaborar com a intérprete criadora para chegar em uma composição cênica mais profunda, de acordo com as mulheres que ela traz em cena.

Ananda Guimarães, assistente de direção, compartilha sua percepção sensível sobre o processo.

“Estou assinando a assistência de direção. Trabalho como diretora há quase 10 anos e, por ter baixa visão, minha experiência vai além da visão — exploramos audição, tato e outros sentidos, criando uma metodologia que valoriza o campo do invisível. Esse processo, aliado à minha vivência com a cultura popular, dialoga com a ancestralidade que a Francis

busca resgatar”, destaca.

Marilza Oliveira, colaboradora na dramaturgia, destaca a dimensão simbólica e política da obra. “Estou colaborando no sentido de provocar reflexões e ações voltadas para a concepção de corpo, movimento e narrativa que comporão a obra artística.

É uma honra integrar esse potente projeto concebido pela querida irmã, Francis Baiardi — artista independente, engajada com o movimento artístico e sociopolítico que contempla, especialmente, as

mulheres indígenas e negras do território amazonense”.

A responsável pela produção do texto, Gorete Lima, ressalta a dimensão poética e ancestral do trabalho. “Me insiro nesse contexto ancestral, carregando em mim as vozes e os gestos das que vieram antes. São memórias vivas que dançam nos meus passos, nas minhas escolhas e nos meus silêncios. A ancestralidade que habita em mim é raiz e asa: me prende à terra e me ensina a voar”, ressalta.

“WICKED”:

Parte 2” tem a maior pré-estreia de 2025; saiba quanto arrecadou

A produção superou o filme de super-herói “Superman”, que conquistou US\$ 22,5 milhões (cerca de R\$ 120 milhões) antes do lançamento oficial. O título estreou em julho -- durante as férias de verão nos EUA.

Já a segunda parte da trama estrelada por Ariana Grande e Cynthia Erivo chega às telonas no feriado de Ação de Graças, uma data historicamente boa para os cinemas norte-americanos. A expectativa é que o título arrecade entre US\$ 150-180 milhões (cerca de R\$ 700-970 milhões) apenas no fim de semana, segundo especialistas. “Wicked: Parte 1” conquistou US\$ 758,6 milhões (cerca de R\$ 4 bilhões) durante toda a passagem nos cinemas -- e terminou 2024 como a sexta maior bilheteria do ano.

No Brasil, “Wicked: Parte 2” está em cartaz desde quinta-feira (20). O primeiro filme está disponível no Prime Video -- para quem quiser assistir antes de ir ao cinema.

“Wicked: Parte 1”, lançado em novembro de 2024, abordou os acontecimentos que antecedem a história clássica de “O Mágico de Oz”, mostrando como Elphaba, uma jovem bruxa de pele verde constantemente rejeitada pela sociedade, e Glinda, popular e ambiciosa, se conhecem na Universidade de Shiz e constroem uma amizade impro-

DIVULGAÇÃO/UNIVERSAL PICTURES



Ariana Grande em “Wicked: Parte 2”

NOVOS EPISÓDIOS

“Tremembé” é renovada para segunda temporada após sucesso

A série “Tremembé” foi renovada para a segunda temporada após um sucesso de audiência. “Em breve, vamos descobrir novas histórias do presídio dos famosos”, publicou o serviço de streaming Prime Video nas redes sociais.

Segundo a plataforma, na segunda temporada de “Tremembé”, Suzane von Richthofen (Marina Ruy Barbosa) segue como protagonista na ala feminina e enfrenta sua maior prova de fogo: descobrir se será aceita pela sociedade na vida fora da prisão. Elize Matsunaga (Carol Garcia) também busca recomeçar no regime aberto, enquanto se arrisca em uma nova profissão.

Segundo a plataforma, na segunda temporada de “Tremembé”, Suzane von Richthofen (Marina Ruy Barbosa) segue como protagonista na ala feminina e enfrenta sua maior prova de fogo: descobrir se será aceita pela sociedade na vida fora da prisão. Elize Matsunaga (Carol Garcia) também busca

recomeçar no regime aberto, enquanto se arrisca em uma nova profissão.

“O engajamento excepcional da audiência nas histórias e personagens retratados em Tremembé, é resultado da união de um elenco de extrema qualidade com um primor técnico de roteiro e produção. Construímos um universo de true crime diverso no Prime Video que nos deixa ainda mais empolgados para a próxima temporada”, disse Julia Prioli, Head of Scripted Originals for Brazil, Amazon MGM Studios, em comunicado enviado à imprensa.

“Tremembé” é baseada nos livros de true crime “Elize Matsunaga: A mulher que esartejou o marido” e “Suzane: assassina e manipuladora”, escritos pelo jornalista Ullisses Campbell, que também assina o roteiro ao lado de Vera Egito, Juliana Rosenthal, Thays Berbe e Maria Isabel Iorio. A produção tem direção geral de Vera Egito. Ainda não há previsão de estreia.



DIVULGAÇÃO/ PRIME VIDEO

Foto oficial da série “Tremembé”, da Prime Video

Esportes

Brasil será sede de torneio de seleções da Fifa em 2026

Segunda edição do “Fifa Series” terá jogos do futebol feminino pela primeira vez

A Fifa anunciou, nesta sexta-feira (21), o “Fifa Series 2026”. A segunda edição do projeto criado em 2024 busca promover um intercâmbio entre seleções. Pela primeira vez, equipes femininas farão parte da disputa. O Brasil foi escolhido para ser uma das sedes da disputa do futebol feminino. As cidades que sediarão os jogos ainda não foram divulgadas. O torneio poderá servir como uma “preparação” para a Copa do Mundo Feminina de 2027. O Mundial será realizado em solo brasileiro pela primeira vez. “É uma grande satisfação para a CBF participar desta iniciativa da Fifa. Receber confrontos de alto nível às vésperas da Copa do Mundo Feminina representa um passo importante para fortalecer ainda mais o entusiasmo dos nossos torcedores”, disse Samir Xaud, presidente da CBF. “Uma das premissas centrais da nossa gestão é o investimento contínuo no futebol feminino, e poder avançar nessa agenda em cooperação direta com a Fifa é motivo de grande orgulho

para todos nós”, completou o dirigente. “Receber a Fifa Series no Brasil reforça nosso compromisso em elevar o nível do futebol feminino. É uma oportunidade estratégica para intensificar nossa preparação, fortalecer nosso calendário internacional e consolidar processos que serão fundamentais no ciclo. Para nós, essa edição no Brasil representa desenvolvimento, visibilidade e a construção de um legado real para a modalidade”, afirmou Cris Gambaré, coordenadora de Seleções Femininas do Brasil. A “Fifa Series” será realizada nas Datas Fifa de março e abril do próximo ano. A primeira edição da competição foi realizada em março de 2024 e contou com 24 seleções. Os jogos foram disputados em cinco países-sede, em três continentes. A edição de 2026 terá mais seleções e mais países-sede. Além do Brasil, a série feminina será sediada na Tailândia e na Costa do Marfim. Já a masculina terá partidas na Austrália, no Azerbaijão, na Indonésia, no Cazaquistão, em Maurício, Porto Rico, Ruanda e no Uzbequistão.



Samir Xaud, presidente da CBF, e Gianni Infantino, presidente da Fifa

MUNDIAL DE CLUBES FEMININO DE VÔLEI

FIVB divulga datas e horários do Mundial de Clubes Feminino de Vôlei



A Federação Internacional de Vôlei (FIVB) divulgou nessa quinta-feira (20) a tabela detalhada com todos os jogos do Mundial de Clubes Feminino 2025. O torneio será realizado entre os dias 9 e 14 de dezembro, no Ginásio Pacaembu, em São Paulo. Ao todo, oito equipes disputarão a taça. Os times serão divididos em dois grupos. Na primeira fase, as equipes se enfrentarão em jogos únicos. Ao fim da etapa de grupos, os dois melhores de cada chave avançam à semifinal. O Grupo A é composto por Osasco São Cristóvão, Savino Del Bene Scandicci, Alianza Lima e VC Zhetysu.

Já no Grupo B estão Imoco Conegliano, Dentil Praia Clube, Orlando Valkyries e Zamalek SC. A primeira partida da competição será entre Praia Clube e Zamalek, no dia 9 de dezembro, às 10h (de Brasília). A fase mata-mata será realizada nos dias 13 e 14 de dezembro. A finalíssima está agendada para domingo, 14 de dezembro, às 16h30 (de Brasília). **Calendário Mundial de Clubes de Vôlei Feminino 2025**
9 de dezembro
10h: Praia Clube x Zamalek
13h30: Conegliano x Orlando
17h: Zhetysu x Scandicci

20h30: Osasco x Alianza Lima
10 de novembro
10h: Praia Clube x Orlando
13h30: Zhetysu x Alianza
17h: Conegliano x Zamalek
20h30: Osasco x Scandicci
11 de dezembro
10h: Zamalek x Orlando
13h30: Conegliano x Praia Clube
17h: Scandicci x Alianza
20h30: Osasco x Zhetysu
13 de dezembro
13h: semifinal 1
16h30: semifinal 2
14 de dezembro
13h: disputa pelo bronze
16h30: final

MUNDIAL SUB-17

“Haaland do Sertão” garante vaga do Brasil na semifinal do Mundial Sub-17

O Brasil está na semifinal da Copa do Mundo Sub-17. Nesta sexta-feira (21), contra o Marrocos, a Seleção contou com o talento do atacante Dell, o “Haaland do Sertão”, para garantir vaga na próxima fase. No último lance da partida, quando o jogo se encaminhava para os pênaltis, a cria do Bahia recebeu passe dentro da área, driblou o goleiro e fez o segundo gol dele no jogo, o da classificação. **Brasil é superior no primeiro tempo, mas vacila** A Seleção Brasileira controlou as ações na etapa inicial e começou a partida com mais posse de bola. A superioridade virou gol aos 15 minutos. Em jogada de crias do Bahia, Ruan Pablo escapou pelo lado direito do ataque e cruzou no pé

direito de Dell, o “Haaland do Sertão”, que marcou o primeiro gol brasileiro. Mesmo com a vantagem no placar, o Brasil não diminuiu o ritmo e seguia criando oportunidades com Ruan. O Marrocos não ofereceu perigo até os 46 minutos do primeiro tempo, quando El Aoud driblou o lateral Angelo e acabou sendo derrubado dentro da área, pênalti para a seleção africana. Baha foi para a cobrança e com categoria deslocou o goleiro João Pedro, 1 a 1. **Dell decisivo** O segundo tempo foi mais equilibrado, com as duas equipes tendo poucas chances de gol. A maioria das tentativas de Brasil e Marrocos eram de bolas aéreas, com os defensores levando a melhor

na maioria dos lances. Na reta final do jogo, a Seleção esboçou uma pressão, mas não levava perigo. Até que no último lance do jogo, Tiaguinho escorou de cabeça para Dell, que driblou o goleiro, e com categoria marcou o gol da classificação do Brasil. O “Haaland do Sertão” decide mais uma vez para manter o sonho do penta vivo. **Final: Marrocos 1x2 Brasil.** **Próxima fase** A Seleção Brasileira vai enfrentar Portugal na semifinal da Copa do Mundo Sub-17. Também nesta sexta-feira (21), os portugueses venceram a Suíça por 2 a 0 para avançar. O duelo da semi acontece na próxima segunda (24), com horário a ser definido.





Fernando Coelho Jr. @fernandocoelhojr

FERNANDO COELHO JR.



Escola Afro-Amazônica 2025

. A edição 2025 do projeto Escola Afro-Amazônica, promovido pelo Instituto Cultural Ajuri (INCA), movimentará Parintins com uma agenda intensa de ações educativas, culturais e antirracistas voltadas para escolas, comunidades periféricas e públicos diversos.

. O projeto, realizado de outubro a dezembro, reúne oficinas de arte, shows didáticos, mostra de cinema, rodas de conversa e a Caminhada da Consciência Negra.

. As atividades alcançam jovens, mulheres, negros, indígenas, mestres populares, LGBTQIAPN+, pessoas com deficiência e moradores de áreas vulneráveis, promovendo formação cidadã, letramento racial e valorização da cultura afro-amazônica. A Mostra de Cinema Negro e rodas de conversa ocorrem até o próximo dia 25 na Escola João Bosco (9h30). A Caminhada da Consciência Negra está marcada para o dia 27 de novembro, às 7h, com trajeto entre CETI, GM3, Praça da Liberdade e Catedral. O encerramento será no Festival Afro-Amazônico, dia 27, das 17h às 21h, na quadra do CETI, com shows, exposições e o Concurso da Beleza Negra – Casal Afro-Amazônico 2025.



Dupla de sucesso, os professores André Zogahib e Kátia Couceiro, reeleitos para a direção da UEA nos cargos de reitor e vice-reitora, respectivamente, onde realizam um trabalho brilhante. Aplausos!



Menga Junqueira, Jac Chagas e Valéria Saade, no almoço concorridíssimo de quinta-feira, no restaurante de cortes argentinos, La Vaca Negra



A ótima Hermengarda Junqueira dividindo a cena com a querida Avaldenice Garcia, no badalado almoço do Vaca Negra

Nuit de Noel

. Boa parte do society de Manaus já confirmou presença no evento de fim de ano assinado por esta coluna, no próximo dia 4 de dezembro, no restaurante Caxiri.

. Noite exclusiva para um grupo linha de frente da cidade.

. A ótima banda “Da Mata Musical” vai encher de charme o ambiente, juntamente com o cardápio amazônico contemporâneo very special assinado pela chef Debora Shornik. Imperdível!



Wenderson Monteiro e Gilson Passos, durante evento que movimentou o TCE-AM



O conselheiro Josué Cláudio Neto e a conselheira presidente do TCE-AM, Yara Amazônia Lins, entregando o Colar do Mérito de Contas ao Ministro Flávio Dino, homenageado pelo Tribunal de Contas do Estado do Amazonas



Colar da coleção “Pavão”, um tributo à exuberância da natureza, traduzindo a elegância das penas dessa ave majestosa em jóia sofisticada. O colar, em banho de ouro vintage e cravação de zircônias, traz o desenho orgânico do movimento e brilho impecáveis, assinada pela design Claudia Arbex. Lindas peças como essas, fazem parte do elenco de beleza da recém-inaugurada loja Momi Acessórios, no V8 Center da Avenida Ephigênio Salles, com a chic Andréa Lima à frente



Salto Agulha

. A Bateria Feminina Salto Agulha realiza um workshop de percussão, com ritmo de samba, voltado só para mulheres.

. O workshop acontece todas às quartas-feiras, no turno da noite, no Espaço Cultural Muiraquitã. O projeto é uma importante iniciativa para promover a inclusão e o fortalecimento das mulheres na percussão e na cultura do samba em Manaus, estimulando o aprendizado e a troca de conhecimentos entre as participantes.

. A Bateria Feminina Salto Agulha é reconhecida não só pela qualidade musical, mas também pelo papel representativo de empoderamento feminino no universo do samba na região. As aulas seguem até o dia 3 de dezembro. De acordo com a organização, o grupo ainda está aceitando alunas que, caso tenham interesse em participar, é só entrar em contato com o WhatsApp (92) 99372-7566. Vale conferir!



Linda árvore de Natal com bolas gigantes de veludo azul, entre as preciosidades de fim de ano da loja Kapacinin, com curadoria da querida Alessandra Brito. Vale conferir!

Roda de conversa

. A Comissão de Assessoramento Permanente Antirracista do Tribunal de Contas do Amazonas (TCE-AM) promoveu, em parceria com a Escola de Contas Públicas (ECP), a roda de conversa “Perspectiva racial nas esferas pública e privada: construindo instituições antirracistas”.

. O encontro reuniu mais de 120 participantes, entre gestores e professores de escolas públicas e privadas, universitários e servidores da administração pública.

Ao longo de toda a realização da roda de conversa, dezenas de perguntas e colocações do público evidenciaram o interesse e a necessidade de aprofundar o tema e ao final, muitos enfatizaram a importância desta iniciativa do TCE-AM. Aplausos!

CLASSIFICADOS

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

Nosso cuidado com Manaus só aumenta

A Hapvida segue ampliando o cuidado de Manaus, fortalecendo a saúde com acesso e qualidade

Conheça mais

Sua vida pede



Hapvida



Ag. Saúde e Tópicos - Dr. Francisco Roberto Delgado CRIMAZ 6023

AMS nº 318253



Centro de Formação
Profissional de Comunicação

CFPC

Nossa Essência

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

Credenciamento/ Autorização

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

Identidade Corporativa

Educação, Comunicação e Projetos

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

**ANUNCIE
AQUI**

Cristal Filtros

Água Pura, Vida Saudável

SIGA NOS: @CRISTALFILTROS

NOSSOS SERVIÇOS

- MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTO •
- ASSISTÊNCIA TÉCNICA •
- ACESSÓRIOS •
- HIGIENIZAÇÃO COMPLETA •
- ADAPTAÇÕES •
- REFIL MULTIMARCA E
REFIL ALCALINO •

BENEFÍCIO DA ÁGUA ALCALINA IONIZADA E OZONIZADA

- **PUREZA**
Neutraliza 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
- **ANTIOXIDANTE**
Deixa a água hexagonal, com aglomerados que são formados por apenas 6 moléculas de H₂O

CONSULTORES CRISTAL FILTROS

(92) 9 9443-2431

(92) 9 9339-3381

Av. Max Teixeira, Nº 2280,
Cidade Nova, 69090-001

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



Centro de Formação
Profissional de Comunicação

CFPC

MATRÍCULAS ABERTAS

Curso Técnico em Rádio e Televisão

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

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

Registro
Profissional

cfpc-am.com.br



Endereço: **Rua Luiz Antony, 878 - Centro**
E-mail: **atendimento@cfpc-am.com.br**
Whatsapp: **+55 (92) 99615-8989**
www.cfpc-am.com.br



Para mais notícias e entretenimento

ACESSE



VANGUARDADONORTE.COM.BR

**ANUNCIE
AQUI**