

DENI

Gorete Giuberti,
Jaqueline Trice e
Rita Arpini.

PÁGINA 10



Conferência vai dialogar sobre
propostas para a área da
saúde em Linhares.

PÁG. 09

**Bolsa Família chega
a mais de 275,4 mil
beneficiários do
Espírito Santo PÁG. 03**

“Ecos da Foz Uma Década de Luta e Reexistência” vai acontecer em Regência

O Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), juntamente com a Secretaria de Estado de Recuperação do Rio Doce (SERD), a Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), a Fundação Espiritosantense de Tecnologia (FEST) e a Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Linhares, promovem dia 19 de novembro, a partir das 08h30, o encontro “Ecos da Foz: Uma Década de Luta e Reexistência”, na comunidade de Regência Augusta, município de Linhares.

PÁG. 08



Foto: Divulgação

Confiança dos empresários do comércio capixaba para as vendas de fim de ano cresce PÁG. 04

Mensagem da Diocese de Colatina pelos dez anos do rompimento da barragem em Mariana PÁG. 02

4 dicas para sair do sedentarismo na adolescência

NOSSOS ARTICULISTAS



José Mauro Fantoni

O SILÊNCIO QUE
ABRAÇA

Página 03



**Norma Astréa
Nunes Grünewald**

AS “JABUTICABAS” DOS
“MENINOS & MENINAS” DO
“COLÉGIO DAS IRMÃS”

Páginas 05 e 06



Paulo Florêncio

A BRAVURA DOS
HOMENS REPÚBLICA

Página 07



**Antonio de Pádua
Motta**

NASCENTES

Página 09



PÁG. 08

Foto: Divulgação

Mensagem da Diocese de Colatina pelos dez anos do rompimento da barragem em Mariana

Neste mês de novembro de 2025, completam-se dez anos do rompimento da barragem de Fundão, da mineradora Samarco, controlada pela Vale e pela BHP Billiton, ocorrido em 5 de novembro de 2015, no subdistrito de Bento Rodrigues, em Mariana (MG).

A tragédia despejou cerca de 40 milhões de metros cúbicos de rejeitos de mineração, configurando-se como o maior desastre socioam-

Um gesto profético em defesa da vida

Diante da dor e da destruição provocadas por esse crime, no dia 24 de novembro de 2015, a Diocese de Colatina se pronunciou publicamente, expressando sua profunda indignação e perplexidade diante da tragédia causada pela Samarco.

Em nota oficial, a Igreja Diocesana manifestou solidariedade às vítimas e denunciou a gravidade da destruição ambiental e humana resultante do rompimento da barragem.

Aquele pronunciamento representou um gesto profético e deu início a um compromisso contínuo de memória, mobilização e defesa da vida. Desde então, a Diocese mantém viva a lembrança da tragédia por meio de celebrações, reflexões e ações concretas em favor do meio ambiente e das comunidades atingidas.

Memória, justiça e conversão ecológica

Dez anos se passaram, mas o clamor do Rio Doce e de seus povos ainda ecoa.

A dor persiste, mas também a esperança.

A Diocese de Colatina reafirma seu chamado à responsabilidade, à reparação e ao cuidado com toda a criação, inspirada nas palavras do Papa Francisco na Laudato Si':

"Tudo está interligado, e todos nós, seres humanos, somos responsáveis uns pelos outros e pela nossa casa comum."

Que a memória deste crime ambiental continue a iluminar nossa consciência e fortalecer nossa missão cristã, para que jamais se repitam injustiças tão profundas contra a vida, contra o ser humano e contra a obra de Deus.

biental da história do Brasil. A lama tóxica destruiu comunidades inteiras, ceifou vidas humanas, contaminou o Rio Doce e deixou um rastro de sofrimento que atravessou dois estados até alcançar o mar capixaba.

Após percorrer centenas de quilômetros em território mineiro, os rejeitos atingiram o Espírito Santo no dia 16 de novembro de 2015, entrando pelo município de Baixo Guandu.



Um compromisso que se renova

Naquele 24 de novembro de 2015, a Diocese de Colatina, no governo pastoral de Dom Joaquim Wladimir Lopes Dias, assumiu o propósito de renovar anualmente sua manifestação pública, pelo menos até 2025, para que esse crime jamais fosse esquecido, nem pela sociedade, nem pelo poder público, nem pelos responsáveis diretos.

Neste 5 de novembro de 2025, a Diocese de Colatina, em parceria com diversas entidades e organizações, promoveu um Ato Público pelos 10 anos do maior crime ambiental da história do país.

O evento teve início na Praça Frei José, em frente à Catedral de Colatina, com uma celebração ecumênica, seguida de uma caminhada em defesa do Rio Doce e das pessoas atingidas. O encerramento ocorreu na Praça do Sol Ponte, diante da Estação Central, onde lideranças religiosas e sociais se pronunciaram em favor da vida e do cuidado com a Casa Comum.

Esse compromisso tornou-se um sinal de esperança, justiça e fé, expressão concreta do amor ao Deus da Vida, que nos chama à conversão ecológica e à solidariedade com os mais vulneráveis.

Sementes de esperança e fé

Entre as iniciativas que reafirmam esse compromisso destaca-se a Romaria das Águas e da Terra, que em sua 6ª edição, realizada em 2023, teve como sede o território da Diocese de Colatina. Foram realizados seminários em Baixo Guandu (ES), Colatina (ES) e Linhares (ES). A Semana Missionária da 6ª Romaria foi aberta no Santuário Diocesano de Nossa Senhora da Saúde em Ibirapu (ES).

O evento reuniu caravanas das dioceses banhadas pelo Rio Doce, de Minas Gerais e do Espírito Santo, culminando com a celebração final no distrito de Regência, em Linhares, reunindo cerca de 4 mil pessoas, presidida por Dom Lauro Sérgio Versiani Barbosa, bispo diocesano de Colatina, e com a participação dos bispos: Dom Geraldo Lyrio Rocha, arcebispo emérito de Mariana e primeiro bispo de Colatina; Dom Décio Sossai Zandonade, bispo emérito de Colatina; e Dom Luiz Fernando Lisboa, da Diocese de Cachoeiro de Itapemirim, em 18 de junho.

Em 9 de novembro de 2025, realizou-se em Mariana (MG) a 8ª Romaria das Águas e da Terra da Bacia do Rio Doce, chamada de "Jubileu dos Atingidos", também em memória dos 10 anos da tragédia criminosa.

A Diocese de Colatina esteve presente com Dom Lauro e uma expressiva caravana de fiéis, reafirmando seu compromisso com a justiça e com a defesa da vida, cultivando a memória e a esperança.

Três dias depois, em 19 de novembro, a lama chegou ao centro de Colatina, interrompendo o abastecimento de água de cerca de 122 mil habitantes, que dependiam exclusivamente do Rio Doce.

Em 20 de novembro, alcançou o distrito de Regência, em Linhares (ES), e, três dias depois, em 23 de novembro, já se espalhava pelo Oceano Atlântico, apesar das tentativas de contenção.

Vitória, capital da tecnologia, recebe encontro inédito da Confederação Assespro

Pela primeira vez no Espírito Santo, a reunião do Conselho de Administração da Confederação da Associação das Empresas Brasileiras de Tecnologia da Informação (Assespro), organizada pela Assespro Regional-ES, reuniu importantes lideranças do setor de tecnologia de todo o Brasil.

O encontro aconteceu na Federação das Indústrias do Espírito Santo (Findes), na última quinta-feira (13), e marcou o encerramento do ciclo anual de integração entre as diretorias nacional e regionais da instituição. O objetivo foi discutir os rumos da tecnologia e da inovação no país, alinhar estratégias para o fortalecimento do setor e promover a conexão entre as associadas à Confederação Assespro.

Durante a abertura, o presidente da Findes, Paulo Baraona, destacou a relevância do encontro e o papel estratégico do Espírito Santo no cenário tecnológico nacional.

Na casa de todos nós, do cafezinho ao prato, em tudo a indústria está presente. É muito importante discutir com o setor de tecnologia as nossas dificuldades. No nosso estado, debatemos abertamente com o segmento. Sintam-se à vontade, o Espírito Santo também é a casa de vocês.

Anfitrião da reunião, o diretor-presidente da Associação Capixaba de Tecnologia (Act!on), que é a representante da Assespro Regional-ES, Niasse Borjaille, reforçou que o desenvolvimento do ecossistema depende de cooperação e compartilhamento de experiências.

É assim que o desenvolvimento do ecossistema tecnológico se torna sustentável no nosso país olhando para as empresas de tecnologia com um olhar colaborativo. Precisamos encontrar caminhos sólidos e prósperos para o setor que impulsiona o Brasil. Foi uma honra receber o encontro em Vitória. Estaremos sempre à disposição para dar a nossa contribuição.

Durante a reunião, Niasse conduziu os participantes em uma visita técnica ao FindesLab, o hub de inovação da Findes que apoia as empresas e empreendedores em todo o processo de inovação.

Outro destaque, foi a participação de Diônes Lima, vice-presidente executivo da Softex, que abordou os estímulos à inovação no país, a internacionalização, a capacidade das aceleradoras e a modernização do ambiente de negócios de tecnologia.

Para o presidente da Confederação Assespro, Daybson Cipriano, o Brasil vive um momento de amadurecimento significativo no setor.

Temos grandes projetos que podem ser aportados e investidos, tanto pela iniciativa pública quanto pela privada, para que possamos ter no futuro uma soberania no setor de tecnologia. No Espírito Santo, encontramos grandes players que desenvolvem produtos de excelência, que são referência no Brasil e no mundo. Isso nos dá satisfação, porque mostra que a nossa regional Act!on está no caminho certo.

• Giba Comunicação

Jornal O PIONEIRO

REDAÇÃO Av. Governador Lindenberg, 609
Linhares - Centro - CEP:29.900-020
Telefone: (27) 3371-1811
redacao@jornalopioneiro.com.br
opioneiro@jornalopioneiro.com.br
www.jornalopioneiro.com.br

CIRCULAÇÃO O PIONEIRO circula todas as
terças, -feiras quintas-feiras e aos domingos

FUNDADOR E DIRETOR RESPONSÁVEL
Deni Almeida da Conceição

DIRETOR COMERCIAL
Diego Pandolfi A. da Conceição

EDITADO POR
Editora O PIONEIRO Ltda ME

ASSINATURAS
assinatura@jornalopioneiro.com.br

DIAGRAMAÇÃO
Diego Pandolfi A. da Conceição

COLABORADORES
Alexandre Araujo, Gaudêncio Torquato, Norma Astréa Grünwald, Paulo Cesar Dutra, Antonio de Pádua Motta.

As colunas criadas e publicadas em O PIONEIRO são exclusivas e não podem ser publicadas em outros meios de comunicação sem prévio consentimento.

O PIONEIRO é o jornal mais lido do Norte do Estado

www.facebook.com/opioneiro
www.twitter.com/jornalopioneiro

Os colaboradores de O PIONEIRO não têm vínculo empregatício

O PIONEIRO não se responsabiliza por conceitos emitidos em
matérias assinadas

www.jornalopioneiro.com.br

Bolsa Família chega a mais de 275,4 mil beneficiários do Espírito Santo

Um total de 275.432 famílias em todos os 78 municípios do Espírito Santo estão contempladas em novembro com o Bolsa Família. Para isso, o investimento do Governo do Brasil no estado supera R\$ 186,32 milhões. O valor garante um benefício médio de R\$ 680,87. O cronograma de pagamentos teve início sexta, 14 de novembro, e segue até o dia 28, de acordo com o final do Número de Identificação Social – NIS

PRIMEIRA INFÂNCIA — No pacote de benefícios incluídos na retomada do programa desde 2023, 144 mil crianças de zero a seis anos recebem o Benefício Primeira Infância no Espírito Santo. Isso significa um adicional de R\$ 150 destinado a cada integrante dessa faixa etária na composição familiar. O investimento para assegurar esse repasse no estado é superior a R\$ 20 milhões.

COMPLEMENTARES — O Bolsa Família prevê outros benefícios complementares, no valor adicional de R\$ 50, que chegam a 221,3 mil crianças e adolescentes de sete a 18 anos, além de 9,1 mil gestantes e 6,2 mil nutrízes no estado. Para esses pagamentos, o investimento supera R\$ 10,6 milhões.

BENEFICIÁRIOS — Serra é o município com maior número de beneficiários no Espírito Santo neste mês, com 39,6 mil famílias atendidas. Na sequência das cidades com maior número de famílias atendidas estão Cariacica (34,1 mil), Vila Velha (24,8 mil), Vitória (18,4 mil) e São Mateus (11,1 mil).

VALOR MÉDIO — Já Vila Valério é o município capixaba com maior valor médio de benefício: R\$ 722,43. Em seguida aparecem Governador Lindenberg (R\$ 712,90), Conceição do Castelo (R\$ 710,38), Irupi (R\$ 696,85) e Ibitirama (R\$ 696,36).

NACIONAL — O programa de transferência de renda do Governo do Brasil contempla neste mês 18,65 milhões de famílias (48,59 milhões de pessoas). O valor médio de repasse é de R\$ 683,28, a partir de um investimento de R\$ 12,69 bilhões.

PRIMEIRA INFÂNCIA – Mais de 8,23 milhões de crianças de zero a seis anos recebem o Benefício Primeira Infância neste mês. O adicional de R\$ 150 é repassado a cada integrante do núcleo familiar dos beneficiários nessa faixa etária, a partir de um investimento de R\$ 1,16 bilhão.

ADICIONAIS – Outros três benefícios, todos de R\$ 50 adicionais, chegam a 575,3 mil gestantes, 382,3 mil nutrízes e 14,3 milhões de crianças e adolescentes entre sete e 18 anos em novembro. O valor somado para saldar todos esses benefícios é de R\$ 707,92 milhões.

ESPECÍFICOS — Neste mês, o Bolsa Família alcança, em seu grupo prioritário e específico, 243,99 mil famílias com pessoas indígenas, 285,59 mil com quilombolas, 394,82 mil com catadores de material reciclável, 257,84 mil com pessoas em situação de rua, 37 mil com pessoas em risco social ou violação de direitos e 672,98 mil com pessoas em situação de risco alimentar.

PERFIL — Como costuma ocorrer no Bolsa Família, a maioria dos responsáveis familiares é formada por mulheres: 83,91%, o que corresponde a 15,65 milhões de titulares. Do total de 48,59 milhões de pessoas integrantes das famílias beneficiárias em novembro, 28,48 milhões são do sexo feminino — o equivalente a 58,61%. Pessoas de cor preta/parda representam a predominância entre os beneficiários e somam 35,69 milhões (73,44%).

PROTEÇÃO — Outra criação da nova versão do Bolsa Família, a Regra de Proteção permite aos beneficiários permanecerem no programa por até um ano, mesmo depois de conseguirem emprego com carteira assinada ou aumento de renda. Nesse caso, a família recebe 50% do valor. Esse parâmetro atinge, em novembro, 2,42 milhões de famílias, queda de 6,21% em comparação com outubro.

UNIFICADO – Em 708 municípios de nove estados, o pagamento do Bolsa Família em novembro será feito integralmente nesta sexta-feira (14), primeiro dia do cronograma. São cidades e regiões incluídas nas ações de enfrentamento a desastres, como enchentes, tornados, inundações e períodos longos de seca e estiagem. A iniciativa vai beneficiar 1,05 milhão de famílias. Na lista estão 497 municípios do Rio Grande do Sul, 147 do Rio Grande do Norte, 22 do Acre, além de 11 do Paraná, 9 de Sergipe, sete de São Paulo, seis de Roraima e do Piauí, e três do Amazonas.

REGIÕES — No recorte por regiões, o Nordeste reúne o maior número de contemplados em novembro. São 8,74 milhões de beneficiários, a partir de um investimento de R\$ 5,92 bilhões. Na sequência aparece a região Sudeste (5,25 milhões de famílias e R\$ 3,53 bilhões em repasses), seguida por Norte (2,42 milhões de famílias e R\$ 1,73 bilhão), Sul (1,24 milhão de beneficiários e R\$ 831,65 milhões) e Centro-Oeste (975 mil famílias e R\$ 668,92 milhões).

ESTADOS — Na divisão por unidades federativas, o maior número de contemplados em novembro está na Bahia. São 2,31 milhões de famílias beneficiárias no estado, a partir de um aporte de R\$ 1,54 bilhão. São Paulo aparece na sequência, com 2,16 milhões de contemplados. Em outros seis estados há mais de um milhão de integrantes do programa: Pernambuco (1,46 milhão), Rio de Janeiro (1,42 milhão), Minas Gerais (1,39 milhão), Ceará (1,34 milhão), Pará (1,25 milhão) e Maranhão (1,15 milhão).

VALOR MÉDIO NOS ESTADOS — Roraima é o estado com maior valor médio de repasse para os beneficiários em novembro: R\$ 748,18. Amazonas (R\$ 736,32), Acre (R\$ 731,45), Amapá (R\$ 729,52), Pará (R\$ 709,62) e Maranhão (R\$ 705,36) completam a lista das seis maiores médias e formam o grupo das únicas Unidades da Federação com valor médio acima de R\$ 700.

VALOR MÉDIO NOS MUNICÍPIOS — Quando o recorte leva em conta os 5.570 municípios brasileiros, o maior valor médio está em Uiramutã, município de 13,7 mil habitantes em Roraima, com 2.275 famílias atendidas pelo programa em novembro e benefício médio de R\$ 1.032,16. Na sequência aparecem Campinápolis (MT), com R\$ 919,20; Santa Rosa do Purus (AC), com R\$ 912,58, e Normandia (RR), com R\$ 896,42.



JORNAL O PIONEIRO

José Mauro Fantoni

O Silêncio Que Abraça

Há pessoas que parecem abraçar a gente. Não porque falam muito, mas porque têm verdade no olhar. Um gesto simples, uma presença tranquila, uma luz suave no jeito de estar — e, de repente, algo dentro da gente se reconhece ali.

Essas pessoas nos lembram do que o tempo tenta apagar: que sentir ainda é o que nos mantém humanos. Vivemos apressados, respondendo tudo no automático, tentando dar conta de tudo. E, no meio dessa pressa, esquecemos o essencial — o toque, o afeto, a escuta, a pausa.

O silêncio de algumas pessoas não é vazio. É o tipo de silêncio que acolhe. Que diz, sem precisar de palavras: “você não precisa estar forte o tempo todo”. Talvez seja isso que este tempo anda pedindo — menos pressa, mais presença. Menos discurso, mais ternura.

Há pessoas que não curam com frases, mas com gestos. Elas não prometem soluções, apenas ficam — e é nesse “ficar” que

mora a diferença. Porque estar presente, de verdade, é um dom raro. É olhar o outro com interesse, escutar sem interromper, respeitar o tempo da dor e o ritmo do coração. Às vezes, o que o outro mais precisa não é de conselhos, mas de companhia. Uma mão que segura, uma alma que entende.

Há uma beleza discreta em quem segue, mesmo cansado. Uma força silenciosa em quem continua acreditando, mesmo quando o coração anda pesado. Essas pessoas são faróis de calma em um mundo que só sabe correr.

Elas nos lembram que a vida também se faz de pausas. Que há dias em que o melhor é apenas respirar, deixar o tempo passar e confiar. Que o amor — por nós, pelos outros, por Deus — também se alimenta do silêncio.

Nem sempre o que é bonito precisa ser dito.

Algumas pessoas simplesmente chegam... e o coração entende.

SOBRE O AUTOR

José Mauro Fantoni é o fundador do Grupo Fantoni e um dos membros do Grupo Fama Educacional

Steak House

Don t'bone

ALMOÇO - TERÇA A DOMINGO
JANTAR - TERÇA A SABADO

2799849-2103

Rua Professor Jones 960
Sala 2, centro . Linhares

Confiança dos empresários do comércio capixaba para as vendas de fim de ano cresce

O clima de otimismo voltou a tomar conta do comércio capixaba. Às vésperas do período mais aquecido do ano para o varejo, os empresários do Espírito Santo estão mais confiantes com as vendas de fim de ano e demonstram disposição para investir em suas empresas, em novas contratações e pretendem reforçar os estoques. O Índice de Confiança do Empresário do Comércio (ICEC) atingiu 103,9 pontos em outubro, o melhor resultado da região Sudeste e o único acima da zona de satisfação (100 pontos), sendo maior que a média nacional, de 100 pontos.

As análises são do levantamento do Connect Fecomércio-ES (Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Espírito Santo), com informações da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC).

De acordo com o estu-

do, o indicador avançou 0,8% em relação a setembro, confirmando a retomada gradual da confiança do setor. Para André Spalenza, coordenador do Observatório do Comércio do Connect Fecomércio-ES, o resultado reflete o ambiente mais favorável que antecede as principais datas do calendário varejista.

O aumento da confiança está diretamente relacionado à expectativa de maior circulação de renda e ao impacto das campanhas promocionais, como a Black Friday e o Natal, que tradicionalmente fortalecem o consumo e impulsionam as vendas do comércio capixaba, explicou Spalenza.

O levantamento mostra ainda que o subíndice de intenção de investimentos cresceu 3,7%, tendo destaque o indicador de contratação de funcionários, um dos que mais subiu no mês, com alta de 4,3%, alcançando 134,1 pontos. Além disso,



Foto: Divulgação

o desejo de investir na empresa aumentou 3,1%.

“O empresário está mais confiante e já se preparando para o aumento da demanda no último bimestre, que é o período mais importante para o comércio. Essa disposição para contratar e investir reforça a expectativa de um fechamento de ano positivo”, avaliou Spalenza.

Além das intenções de

investimento e contratação, o nível de estoques também apresentou melhora, com avanço de 3,6%, sinalizando um movimento de preparação para atender à maior demanda do fim de ano. Esse ajuste é estratégico e demonstra que o empresário está atento às oportunidades que o período oferece, equilibrando otimismo com prudência, acrescenta Spalenza.

A percepção sobre o desempenho da própria empresa também segue positiva. Mesmo diante de um cenário macroeconômico ainda desafiador, com juros altos e inflação acumulada de 5,17% nos últimos 12 meses, o subíndice manteve-se acima de 100 pontos (100,5), o que indica a confiança dos empresários na gestão e nos resultados dos próprios negócios.

FAÇA SEU PROJETO DE QUARTO MODULADO PREÇO E QUALIDADE É AQUI!



ATENDIMENTO
PELO WHATSAPP
☎ 27 99255-6465

LOJA NA
FÁBRICA

móveis
Rimo
SEU SONHO, SUA CASA

Av. Prefeito Samuel Batista Cruz, 6433, Nova Betânia / Linhares - ES • EM FRENTE AO SHOPPING • 27 2103-5599

RECOLHEDORA DE CAFÉ MIAC DOUBLE MASTER 4CR

Recolhedora de alta capacidade de trabalho e excelência na limpeza dos grãos.

ATÉ 60% DE ECONOMIA
COM MÃO DE OBRA NA COLHEITA

KIT DE PROTEÇÃO
QUE ATENDE AS NORMAS DE
SEGURANÇA DO TRABALHO

80 SACS
CAÇAMBA BASCULANTE
COM CAPACIDADE PARA 80 SACOS

MAIOR CUSTO BENEFÍCIO
NO MERCADO

BÔNUS DE ATÉ R\$ 12.000,00*

• PROCURE AGORA UMA CONCESSIONÁRIA PIANNA RURAL! •

Siga-nos nas redes sociais e fique por dentro das novidades!

pianna
RURAL

whatsapp central
☎ (27) 3373-7500
www.piannarural.com.br

OFERTAS VÁLIDAS PARA AS FILIAIS
LINHARES-ES (27) 3373-7500
SANTA MARIA DE JETIÚBA-ES (27) 2129-1500
CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES (20) 3526-5400
EUNÁPOLIS-BA (73) 3166-2100
TEIXEIRA DE FREITAS-BA (73) 3263-9950



Norma Astréa Nunes Grünewald *

AS “JABUTICABAS” DOS “MENINOS & MENINAS” DO “COLÉGIO DAS IRMÃS”

Ao escolher o título desta crônica, eu me recordei de um texto escrito por Rubem Alves, um brilhante psicanalista, educador, teólogo, escritor e pastor presbiteriano, que nos deixou em 2014. Autor de vários livros, em um deles encontra-se “O tempo e as Jabuticabas”, cuja leitura completa eu recomendo, mas para introduzir minhas ideias basta apenas o trecho abaixo:

“Contei meus anos e descobri que terei menos tempo para viver daqui para frente do que já vivi até agora. Sinto-me como aquele menino que ganhou uma bacia de jabuticabas. As primeiras, ele chupou displicentemente, mas percebendo que faltavam poucas, rói o caroço”.

Nem precisamos de estar com “poucas jabuticabas em nossas bacias”, basta que percebamos que elas estão pela metade para que sejamos acometidos por lembranças gostosas de nossas infâncias, de nossos tempos de escola, dos professores, dos colegas, dos amigos e de fatos inesquecíveis. O senso de pertencimento desperta em nós o desejo de nos encontrarmos, de rememorar os bons tempos, de descobrirmos como estamos e o que cada um de nós nos tornamos a partir de um passado muito bom que nos uniu.

Movido por esse misto de saudade, do desejo de relembrar fatos de outrora e da ânsia para desfrutar o sabor das muitas “jabuticabas” que ainda há, um grupo de “Meninas e Meninos” que estudaram em um colégio católico de Linhares, decidiu se encontrar para celebrar a vida,

se abraçar, rememorar fatos compartilhados no passado, rir muito e criar novos fatos para armazenar entre as melhores e mais queridas memórias.

Essa escola forjou o caráter de muitos homens e mulheres que hoje são psicológica e profissionalmente bem estruturados, têm sólidos negócios, boas profissões, empregam pessoas e contribuem para o crescente progresso do nosso município. Refiro-me àquela que, carinhosamente, todos chamávamos de “Colégio das Irmãs”.

Há registros que mostram que de 1967 a 1972 a escola usava nomes diferentes para identificar os níveis de estudos ofertados: “Escola Primária Sacro Couer” (equivalente ao atual Fundamental 01) e “Ginásio Sagrado Coração” (equivalente ao atual Fundamental 02). Em 1973 a escola passou a se chamar “Escola Sagrado Coração” e após a sua mudança de gestão, passou a se chamar “Centro de Ensino Integrado Sagrado Coração”, mais conhecido como Ceisc.

A história dessa escola começou na década de 60, quando um grupo de irmãs de caridade, lideradas pela Madre Flora Invernardi, Diretora da Associação das Irmãs Missionárias Combonianas do Brasil, passou a ofertar educação infantil em um galpão, onde hoje é o Idaf, na esquina entre a avenida João Felipe Calmon e a rua Rufino de Carvalho. Posteriormente, elas passaram a fazer o mesmo serviço no Jardim de Infância Santa Terezinha, que ficava localizado no lado esquerdo da igreja Matriz. Ainda



na década de 60 elas ganharam do sr. Joaquim Calmon um terreno enorme no bairro Araçá para construção de uma sede para o Colégio Sagrado Coração. Hoje o endereço deste local é a Av. São Mateus, 1458.

Começaram, então, os esforços pessoais das Irmãs para limparem o terreno e para conseguirem recursos para a construção da escola. Para tal, contando com o valioso apoio e doações das famílias e de toda a comunidade, elas fizeram numerosas festas para arrecadarem os recursos necessários. Na foto a seguir vemos, exatamente no terreno que haviam ganhado para a construção da escola, da esquerda para a direita, parte do grupo das Irmãs, que atuavam na época: Eufêmia, Teresa, Maria, Dedamina e Maria José.

Centenas de alunos estudaram naquele local, mas, nesta crônica, eu citarei em ordem alfabética, apenas os nomes daqueles que ali estudaram nos anos 70 e que no dia 15 de

novembro de 2025 envidarão esforços para comemorarem, juntos, tantos anos de amizade e de compartilhamento de fatos de outrora.

Começemos com algumas das “meninas”, que estudaram no Colégio das Irmãs na década de 70: Adriane Ceolin, Ana Cláudia Ceolin, Andrea de Vasconcelos, Ângela Maria Salaroli, Angelica Passabom, Carla Alves Brum, Cassia dos Santos Pereira, Cleonice Cardoso Prinz, Luzineia Rosária Muller, Margarete Giuberti, Maria Bernadete Passabom, Marilza Dadalto, Marisa Andrade Roberti, Nara Valadares Gottard, Regina Celi Cipriano, Regina Lucca de Brito, Rosânia Laurete de Melo, Rosimeri Dadalto, Schimeni Andrea Ferreira, Sílvia Frinhani Venturini, Solenir Rovêda, Stela Maris Dadalto, Symone Bozi de Abreu, Terezinha Dadalto, Valéria Soares Aguilar, Vânia Margarida Caus, Viviane Lucca de Britto e Viviane Silva Pianna.

Conheçamos agora, alguns

dos “meninos”, que ali estudaram: Adilson Paulo Lorenzutti, Atahualpa Durão Costa (Branco), Egimar Antônio Gava, Everton Luiz Dadalto, Guerino Henrique Giuberti, Helder Luiz Caliman, João Carlos Vieira Mathias, José Antônio Guimarães Ruy, José Luiz Carneiro Ramos, José Luiz Dall’Orto Dalvi, Luciano Pianna, Nyder Miguel Giuberti, Pedro Eduardo Monteiro Lima (Pepê), Rubens Fereguetti, Sérgio Gabriel Pessotti, Sérgio Palmeira, Wagner Fiorot Fereguetti e Walter Manhães de Andrade Filho.

Uma das primeiras diretoras do Colégio Sagrado Coração foi a Irmã Pier Teresa e, ao longo do tempo, diversas Irmãs de Caridade ali atuaram como docentes: Sílvia, Amine, Irene, Giovana, Emereciana, Francisca, Dedamina e Angélica. Essas foram as professoras de quase todos os alunos que estudaram naquela escola, atuando por mais de um ano nas turmas, pois, normalmente, cada uma delas lecionava a mesma disciplina, desde o 1º até o 5º ano.

Hoje o local está modificado e abriga as instalações administrativas da Faculdade Anhanguera de Linhares, mas sobre as camadas de massa que unem os tijolos daquele prédio, certamente, ainda estão os muitos santinhos que foram depositados pelas irmãs de caridade, sob os olhares atentos dos alunos, durante a sua construção. Nessa ocasião elas diziam que seriam abençoadas todas as pessoas que entrassem naquela escola.



AS “JABUTICABAS” DOS “MENINOS & MENINAS” DO “COLÉGIO DAS IRMÃS”

Norma Astréa Nunes Grünewald *



A educação ali desenvolvida, em parceria estreita com os pais e com a comunidade católica, ultrapassava os conteúdos formais como Português, Matemática, Ciências História, Geografia, Artes, Educação Moral e Cívica, e Educação Física. Naquele local, era enfatizado o amor a Deus, além de princípios e valores (respeito, responsabilidade, asseio, honestidade, ordem, civismo...), que se revelam nos muitos homens e mulheres que hoje multiplicam na sociedade muito do que aprenderam naquela escola.

Eventuais desvios de conduta educacional eram corrigidos por meio de olhares severos, apertos nos braços e sinais com as mãos. Tudo isso foi muito importante para formar homens e mulheres fortes, preparados para encarar a vida. Bullying, por exemplo, nem a professora de inglês, Celi Gomes Fiorot, sabia o que era isso na prática. Os apelidos dos alunos eram determinados por suas características físicas: Cabeção, Panteira, Bocão, Girafa, Macaca Xita, e assim por diante. Quando havia brigas, as irmãs intervinham amorosamente e as punições, normalmente, eram tomadas solicitando que os envolvidos se abraçassem. Também era comum elas perguntarem aos pais se eles queriam ter filhos preparados para vida ou bonecos que não sabiam se defender.

Na década de 80, seguindo um dos ensinamentos do fundador da Ordem Comboniana, Santo Daniel Comboni (“capacitar e empoderar o povo para sua própria transformação”), assim que percebeu-se que a comunidade já estava empoderada, o “Colégio das Irmãs” mudou de governança e passou a se chamar “Ceisc”- Centro de Ensino Integrado Sagrado Coração, sendo administrado por um

casal proveniente de Brasília: Therezinha Barros da Silva (esta havia sido irmã de caridade) e por Eduardo de Mendoça Quintanilha, um oficial da aeronáutica.

A educação continuou em bom nível e há registros de que em 1984 a escola chegou a ter um Festival de Música, tendo como atração o grande violonista da época, Maurício de Oliveira. Aliás, a música estava sempre presente, principalmente na Banda Marcial Irmã Silvia Piatoni.

Dentre as memórias de outrora estão as festas que os alunos ajudavam a montar, decorar, sendo que algumas delas, como a junina, chegava a durar uma semana inteira o preparo, pois demandava levar palha de coco para fechar a área da festa, bambus, arame, bandeirolas, madeira para fazer o tablado e tudo o mais que pudesse ser levado para enfeitar.

As olimpíadas escolares eram interclasses e todos os alunos participavam. Isso significava que alunos de quinta série, com cerca de 10 anos de idade, poderiam acabar tendo de competir com outros de dezesseis anos, que cursavam a oitava série, por exemplo, e isso era hilariante. O importante era competir. Em uma delas, o arremessador de peso deixou seu objeto de competição cair sobre o próprio pé, ganhando de presente uma unha encravada. Um outro aluno, lançador de dardo, se destacou por deixá-lo cair sobre a sua cabeça. Nesse tipo de ocasiões, as Irmãs corriam levando água e sal para socorrer os “feridos”.

Há fatos inesquecíveis como os seguintes, que me foram enviados, respectivamente, por Marilza Dadalto e por Rosimere Dadalto, e que abaixo eu transcrevo com algumas modificações:

“Nos dias de hoje, com tantos apetrechos eletrônicos, as crianças e jovens quase não se divertem como antigamente: “pique bandeira”, “garrafão”, “polícia-ladrão”, “pera, uva ou maçã”, dentre outras brincadeiras. Mas, a mais sem graça ou que não tinha graça alguma era a de puxar a cadeira, quando a (o) colega se posicionava para o assento. Isso aconteceu comigo. Lá estava eu, totalmente despercebida, quando então, minha saudosa amiga e colega de sala de aula, Hellen, sorrateiramente, puxou minha cadeira no exato momento em que eu iria me sentar. Caí feito jaca mole. Humm, logo se viam as engraçadinhas em coro de gargalhadas, tentando me levantar. Não tinha graça nenhuma, muito pelo contrário. Saí me abanando e olhando para os lados p... da vida, emburrada, me esgueirando até minha carteira. Pior, além de pagar mico, a professora de história que entrava em sala de aula naquele momento da chacota, me deu maior pito por estar fazendo gracinha. Pode?”

“Como de praxe no ambiente escolar, a disciplina e a convivência pacífica deveriam prevalecer. Assim, nos idos da década de 70 era proibido aos alunos (as) frequentarem a sala de aula com tamancos, que, aliás, eram muito populares à época. Apesar dessa proibição, minha prima e colega de sala, Marilza, uma “rebelde sem causa”, insistia em infringir esse tipo de normas. Como eu era a líder da sala, cabia a mim tomar as

providências cabíveis e encaminhá-la à coordenação. Ah, ah...o resultado não poderia ser diferente: minha querida e amada prima, após ser advertida, saiu da sala da coordenadora em grande estilo: batia os tamancos tão fortemente no piso do corredor, que se ouvia ao longe. O descaso e o deboche eram suas marcas prediletas na adolescência raivosa... Não satisfeita com a performance, olhava para trás para saber se estava sendo notada. Uma piada!!Kkkk”

Durante o segundo grau (Ensino Médio, hoje), os alunos podiam escolher entre cursar Normal e Patologia Clínica. A maioria optava pelo segundo curso, talvez por associar seu nome à medicina, o que, claro, conferia ao curso um status mais elevado.

Certa ocasião, durante uma aula sobre parasita, a tarefa de casa dada foi coletar material para ser feita análise clínica na escola. Visando a associar o ensino à questão social, foi sugerido que os discentes visitassem o bairro vizinho, o Pó do Shell, se apresentassem como alunos da escola e do curso, e ofertassem exames laboratoriais a quem quisesse. Para tal, os interessados deveriam colher as fezes nos recipientes que tivessem, fazendo a devida identificação.

No dia seguinte, os alunos foram coletar os “materiais” nas casas dos interessados e receberam-nos nos mais diversos recipientes: vidros diversos, garrafas, caixas de fósforos (como abri-las sem melar os dedos? Rs,rs,rs...) e um deles

chamou a atenção de todos: um pote de margarina Claybom lotado até a tampa (Eca!), tendo como identificação um esparadrapo com vários nomes. Perguntando à moradora como fariam para identificar os donos do conteúdo daquele pote, a resposta foi inusitada: “Eu posso ajudar, identificando os donos para vocês, pois conheço a cor e o formato do cocô de cada um aqui de casa!” Rs, rs, rs, rs...

Aos que pensam que o Colégio das Irmãs morreu, eu afirmo que a escola está muito viva nos corações de todos que por lá estudaram, pois revelam-se no sentir e no agir de cada ex-aluno os princípios, valores e conhecimentos, que foram plantados pelas queridas Irmãs Silvia, Amine, Francisca, Angélica, Emerciana, Jovana e Irene, bem como por professores inesquecíveis como Ariana Duarte Couto, Arlêne Campos, Celi Gomes, Celso Keije Kuboyama, Eliana Gonçalves Azevedo, Elizabeth Batista Barcelos, Evaldo Nunes Pereira, Gérson Sily Pestana, Isaura Pratisoli, Janir dos Santos Giuberti, João Manoel Rossoni, Maria José Alves, Maria José (lecionava Português), Mário Nobor Kuboyama, Octaviano Carvalho Calmon e Tomoco Chinone Yoshikawa.

Por diversos motivos, esse tempo e essa educação foram tão intensos que, mesmo quando as “jabuticabas” estiverem findando, novos frutos semelhantes estarão nas bacias dos descendentes dos “Meninos e Meninas” do “Colégio das Irmãs”.



Essa coluna é publicada todas as terças, quintas e domingos

INFORME

redacao@jornalopioneiro.com.br

ÁGUAS CAPIXABAS

O Governo do Estado abriu oficialmente as inscrições para que proprietários e possuidores rurais da Bacia Hidrográfica do Rio Itaúnas possam participar do Programa Águas Capixabas, que leva estruturas de conservação de água e solo e saneamento ambiental para as propriedades rurais. A convocação foi publicada no Diário Oficial do Estado de quarta-feira (12), e o prazo para adesão vai até 5 de dezembro de 2025. A adesão é voluntária e deverá ser formalizada mediante inscrição e posterior assinatura de um Termo de Adesão e Compromisso com a Secretaria do Meio Ambiente e Recursos Hídricos (Seama), responsável pela execução do programa. Instituído pela Lei Estadual nº 12.372/2025, o Programa Águas Capixabas tem como objetivo estruturar, em etapas, ações permanentes de revitalização de bacias hidrográficas por meio de obras como barraginhas, coxinhos, cisternas, biodigestores e outras tecnologias voltadas à recarga hídrica e ao saneamento rural. A Bacia do Rio Itaúnas integra a Macroárea 5 do programa, financiada com recursos do Fundo Estadual de Recursos Hídricos e Florestais (Fundágua). Entre os benefícios previstos aos participantes estão a elaboração de projetos executivos, licenciamento ambiental, quando necessário, instalação de estruturas de conservação e saneamento, mão de obra, acompanhamento técnico e emissão de Anotação de Responsabilidade Técnica (ART) para todas as etapas. Em contrapartida o beneficiário se compromete em dar manutenção adequada nas estruturas instaladas, apoio e acompanhamento na fase de instalação, conforme acordo firmado.

PROGRAMA ALIMENTAÇÃO

Foi publicado na quarta-feira, 12 de novembro, o Decreto Nº 12.712/2025, que moderniza o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). O objetivo é garantir mais transparência, concorrência e integridade ao sistema de vale-alimentação e vale-refeição, e estimular a entrada de pequenos comerciantes no sistema. O texto, assinado pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva e pelos ministros Fernando Haddad (Fazenda) e Luiz Marinho (Trabalho e Emprego), foi publicado no Diário Oficial da União. As novas regras limitam as taxas que são cobradas de bares, restaurantes, padarias e mercados que usam vale-refeição e alimentação. Também reduzem os prazos de repasse para os comerciantes dos pagamentos das operadoras. Com isso, a ideia é incentivar a adesão de pequenos comércio e ampliar as opções de locais para o trabalhador usar o benefício. Além disso, em até um ano, os vales vão poder ser usados em qualquer maquininha, sem redes exclusivas, o que dá mais liberdade ao trabalhador e oportunidades ao comércio.

MULTIPLICANDO SABERES

Municípios do norte e do noroeste do Espírito Santo vêm experimentando um avanço significativo das práticas e tecnologias agroecológicas na agricultura familiar. Esse movimento foi acelerado pelo projeto “Agroecologia: Multiplicando Saberes, Produzindo Vida”, que nos últimos anos desenvolveu ações para impulsionar a transição agroecológica em Ecoporanga, Nova Venécia, Pinheiros, São Mateus, Montanha, Água Doce do Norte, Boa Esperança, Barra de São Francisco e Ponto Belo, beneficiando 85 famílias diretamente e impactando mais de 200 pessoas de forma indireta. A iniciativa foi coordenada pelo Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural (Incaper), em parceria com a Fundação de Desenvolvimento e Inovação Agro Socioambiental do Espírito Santo (Fundagres Inovar) e com financiamento do Banco do Nordeste do Brasil (BNB), por meio do Fundo de Desenvolvimento Econômico, Científico, Tecnológico e de Inovação (Fundeci). Um dos principais legados do projeto foi a implantação de 15 Unidades Demonstrativas (UDs), criadas como espaços de experimentação, aprendizado e difusão de tecnologias agroecológicas adaptadas à realidade da agricultura familiar.

ABONO SALARIAL

Quinta-feira, dia 13, o governador do Estado anunciou a concessão de abono salarial no valor R\$ 2,5 mil aos profissionais ativos da Rede Estadual de Ensino e de R\$ 1,2 mil aos demais servidores públicos do Poder Executivo Estadual. Os Projetos de Lei com as propostas serão encaminhados para apreciação da Assembleia Legislativa do Estado. Eles contemplam 21.046 profissionais ativos da Educação e 72.689 servidores de diversas áreas, entre ativos (estatutários, celetistas, contratados por designação temporária), aposentados e pensionistas. O pagamento do benefício está previsto para a folha de dezembro deste ano.

VENDA DE SEMINOVOS

O mercado de veículos seminovos e usados no Brasil caminha para um novo recorde histórico. Segundo dados da Federação Nacional das Associações dos Revendedores de Veículos Automotores (Fenauto), já foram comercializadas 13.478.486 unidades neste ano, um crescimento de 16,4% em relação ao mesmo período de 2024, quando o total foi de 11.582.395 veículos. Com cerca de 45 dias restantes para o fim de 2025, a Fenauto projeta que o volume de vendas deve atingir entre 16 e 17 milhões de unidades, superando os 15,7 milhões registrados no ano anterior. O desempenho acumulado mantém o ritmo de alta e reflete a confiança do consumidor no segmento. Mas é preciso cuidado antes de fechar negócio. O alerta é de Beto Reis, sócio-diretor da Super Visão, rede especializada em vistorias veiculares. Segundo ele, a vistoria é fundamental para evitar dores de cabeça com compras impulsivas. A aquisição deve considerar etapas que vão muito além do test-drive ou da boa aparência. Documentação em dia, originalidade de chassi, motor e câmbio, e integridade da estrutura são aspectos que precisam ser verificados por empresas especializadas — explica Reis. Ele reforça que a atenção vale tanto para carros mais baratos quanto para os de maior valor agregado. “Muitas vezes, a compra de um automóvel representa a realização de um sonho e o resultado de anos de economia. Por isso, precisa ser feita com cuidado para minimizar os riscos”, analisa.

Paulo Florêncio

É advogado, Pós-graduado em Direito e PHD - Doutorado em Ciências da Religião



A BRAVURA DOS HOMENS REPÚBLICA

Eram homens que sonhavam com uma nação livre, inspirados pelos ideais de ordem e progresso. Articuladores da boa política, homens como José do Patrocínio, Quintino Bocaiuva, Ruy Barbosa e Deodoro da Fonseca, homens de notório saber, pacificamente, deram o passo para que o Brasil passasse a viver uma nova fase na sua história. Foi quando em 15 de novembro de 1889, honraram seus compromissos, buscaram construir um novo tempo, tendo o povo ao seu lado numa pujante trajetória. Contrastando ao tempo em que o Brasil viveu no passado, depois de ter construído uma história com muitas lutas e grande patriotismo, chegando à desconstrução que hoje vivemos, sem ânimo para celebrar a efeméride que marcou o fim da monarquia e o início de um novo ciclo, pautado nos ideais de liberdade e igualdade, em voga a partir do século XVIII propagados pela Revolução Francesa e Americana. Hoje, em que havemos de comemorar?

Um Brasil entregue às moscas, esquecido do seu passado glorioso, desde a Inconfidência Mineira (1789) e a Revolução Pernambucana (1817), quando a sociedade brasileira sonhava por ter maior liberdade e autonomia política de orientação republicana. Em tão pouco tempo um presidente desastrado, seguido por um STF descontrolado e louco, põe tudo a perder, fomos tomados de surpresa, pois que nunca na história desse país tamanha tragédia havia acontecido, o país afundou num abismo político, governado pelos fora da lei, proclamadores da democracia relativa. A bravura dos homens da república, ficou no passado, ficando o país

na mão de loucos, covardes, roubadores até mesmo dos velhinhos que tanto ajudaram a construir esse país. Triste história de um povo que lutou tanto pela liberdade, pensando haver igualdade, esperançoso da fraternidade - tripé de sustentação dos homens livres e de bons costumes.

Em contraste à abolição da escravidão na segunda metade do século XIX, mesmo tendo havido separação entre Governo e a Igreja, pelo distanciamento entre a Coroa e as lideranças militares, lá foi possível catalisar o que faltava. Diferente do bom espírito conciliador que permeava no passado, um só partido foi capaz de construir um sistema que tem sido a maior desgraça deste país - PT, Partido dos Trabalhadores. Um partido que foi construído pelos piores brasileiros que por anos a fio enganam o povo. Primeiro, o engodo de um intelectual, aparentemente galante e de bom discurso, sendo ele o grande articulador de toda essa tragédia no país (pelo menos é o que penso). Falou o tempo todo sobre a liberação da maconha, enfrentou as contestações do povo, mas politicamente encontrou seus adeptos, criando o “sistema” mais violento desse país, conseguiu não somente a liberação da maconha, mas também a grande abertura para o tráfico em geral, para chegar onde chegou.

Perdemos a liberdade, perdemos a justiça, perdemos as FA, perdemos o direito de cidadania, somos subjugados a desmandos de um só homem que conseguiu ser o Xerife, tendo um marionete em sua mãos, enquanto o povo geme, com saudade de um tempo que passou, a bravura que se transformou em covardia.

“Ecos da Foz Uma Década de Luta e Reexistência” vai acontecer em Regência

O Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), juntamente com a Secretaria de Estado de Recuperação do Rio Doce (SERD), a Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), a Fundação Espíritosantense de Tecnologia (FEST) e a Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Linhares, promovem dia 19 de novembro, a partir das 08h30, o encontro “Ecos da Foz: Uma Década de Luta e Reexistência”, na comunidade de Regência Augusta, município de Linhares.

O evento tem como slogan “Após 10 anos do rompimento da barragem da Samarco no rio Doce resolvemos nos reunir para lembrar o que passamos e, principalmente, juntar forças para o futuro”.

O evento reunirá insti-

tuições públicas, lideranças comunitárias, pesquisadores e gestores para refletir sobre a década transcorrida após o rompimento da barragem de Fundão, debatendo o papel da ciência na defesa da vida e da memória da Foz do rio Doce, além dos caminhos da reparação e da reconstrução socioambiental para o futuro.

O evento é aberto ao público e à imprensa – cujo papel tem sido essencial ampliando e dando visibilidade às vozes dos territórios atingidos, fortalecendo a transparência dos processos em curso e garantindo que a sociedade acompanhe, de forma crítica e informada, os desafios e avanços na recuperação da região.

Pela manhã, a partir das 08h30 haverá abertura com

a participação de uma série de instituições como ICMBio, Municípios de Linhares e Aracruz, UFES, Secretaria de Recuperação do Rio Doce (SERD); FEST/PMBA; IBAMA; Ministério Público (MPES) e Defensoria Pública (DPES); Fórum da Foz do rio Doce; lideranças comunitárias; Comissão Especial do Acordo de Repactuação da Assembleia Legislativa da ES.

Após momento simbólico de manifestação cultural, a partir das 10h inicia-se a Mesa Redonda ‘Memória’, que trará relatos históricos pós-rompimento e mobilização de lideranças e entes públicos, com a participação de representantes das lideranças comunitárias; ICMBio, UFES, Defensoria Pública do ES e Prefeitura Municipal de Linhares e

Aracruz.

Já às 10h30 haverá Sessão Temática ‘Monitoramento e Gestão Ambiental’, momento que será apresentado o Programa de Monitoramento Quali-quantitativo Sistemático de Água e Sedimento (PMQQS) pela Secretaria de Recuperação do Rio Doce (SERD); o Projeto de Monitoramento da Biodiversidade Aquática (PMBA) e PMAP pela UFES/FEST (passado, presente e futuro) e abertura para perguntas e troca com lideranças e gestores locais.

No bloco da tarde a partir das 13h30 está prevista Roda de Conversa ‘Os caminhos da reparação: Novo Acordo’, com foco na área ambiental mediada pelo coordenador do Centro TAMAR/ICMBio Joca Thomé e pela Subsecretária

de Estado de Ações Socioeconômicas e Participação Social da SERD, Margareth Saraiva.

O objetivo é promover a contextualização sobre os próximos passos após a assinatura do Novo Acordo, com foco nas responsabilidades, compromissos e expectativas das instituições envolvidas.

Entre os assuntos a serem tratados nessa Roda estão: apresentação do Novo Acordo pelo MPES; do PMQQS pelo Ibama; do Pro-Pesca pelo MPA; do PMBA pela UFES-FEST/ICMBio; dos Planos de Ação para Conservação Dulcícola e Marinho e Consolidação da APA da Foz do rio Doce e REBIO de Comboios, pelo ICMBio e do Plano de Desenvolvimento Integrado da Foz, pela SERD e ICMBio.

4 dicas para sair do sedentarismo na adolescência

Menos de 20% dos adolescentes praticam atividade física regularmente. Essa constatação, feita em pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS) acende um alerta para gestores de saúde pública, já que a prática regular previne a obesidade e diversos problemas associados ao sedentarismo. De acordo com o coordenador da UPX Sports (complexo poliesportivo localizado dentro da Universidade Positivo), Zair Cândido, é entre os 12 e 18 anos, fase em que o corpo ainda está em desenvolvimento, que se consolidam os hábitos saudáveis levados para a vida adulta.

Mesmo com o excesso de telas, Cândido destaca que é possível encontrar esportes prazerosos e adequados à faixa etária. Ele aponta quatro pilares fundamentais para quem pretende começar uma rotina de atividade física na adolescência.

1. Quantidade de exercício recomendada

Segundo a OMS, os jovens devem praticar, em média, 60 minutos de atividade física por dia, de preferência exercícios aeróbicos. O ideal é incorporar essas práticas à rotina de forma gradual, aumentando aos poucos a frequência, a intensidade e a duração. Também é importante ser realista e estabelecer metas possíveis de alcançar e superar. “Não adianta definir objetivos muito longos e inalcançáveis. O ideal é traçar pequenas metas começar correndo

5 km, depois pensar em 10 km e, então, em uma meia maratona, por exemplo. Assim, a pessoa atinge as metas e se mantém motivada”, explica o coordenador.

A prática de atividade física é multifatorial e deve ser acompanhada por um profissional, que leve em conta os objetivos, o biotipo, o condicionamento físico e outros critérios a serem avaliados com cautela, especialmente quando o jovem ainda não está habituado aos exercícios.

2. Usar a musculação como aliada

O aumento de força e resistência muscular nessa fase traz benefícios como o estímulo ao crescimento ósseo e ao amadurecimento biológico. É fundamental o acompanhamento especializado desde o início, para definir a frequência, a intensidade dos treinos, os grupos musculares a serem trabalhados, o número de repetições e as cargas ideais para cada pessoa. Essa avaliação é essencial, especialmente nessa idade, pois o “estirão da adolescência” faz com que os ossos cresçam rapidamente, enquanto ligamentos e tendões ainda estão se adaptando às mudanças. “O controle de carga evita lesões nesses tecidos compostos por colágeno. Caso contrário, podem surgir problemas futuros”, reforça Cândido.

3. Preferência por atividades coletivas

A academia não é o único caminho para abandonar o sedentarismo.

“Hoje, com tantos esportes novos se popularizando, é mais fácil diversificar e engajar os adolescentes para que se interessem pela atividade física”, comenta o especialista. Ele recomenda escolher exercícios compatíveis com as preferências de cada praticante, o que aumenta as chances de adesão à rotina. Atividades coletivas, como dança, vôlei, beach tennis e corridas em grupo, ajudam a consolidar o hábito ao promover motivação, socialização e bem-estar mental. “A questão social é crucial, porque incentiva, cria compromisso com o grupo e estabelece metas. Essa convivência traz uma motivação maior, e o adolescente passa a se fidelizar à atividade e aos parceiros”, completa o coordenador da UPX Sports.

4. Escolhas que aumentam o gasto calórico

Mudanças simples, como usar a escada em vez do elevador ou caminhar no lugar de utilizar o carro, podem parecer pequenas, mas trazem grandes benefícios para quem está iniciando uma rotina mais ativa. “Quanto mais trocas para atividades que aumentem o gasto calórico, maior a chance de melhorar a performance”, destaca Cândido. O alongamento, muitas vezes negligenciado, também é fundamental para a funcionalidade no dia a dia. Ele ajuda a prevenir dores na coluna, favorece a postura correta, amplia a mobilidade articular e contribui para uma elasticidade muscular.



**FREITAS
TIMBOÍBA**
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Leandro Freitas de Sousa
OAB/ES 12.709
(27) 99986-6000

Aclimar Nascimento Timboíba
OAB/ES 13.596
(27) 99976-7493

Avenida Comendador Rafael, 1.245, Ed. Gezel, Sala 403, Centro, Linhares - ES, CEP 29900-050

KILL CONTABILIDADE

Heraclides Barbosa – Kill – CRC ES-3.763/0
Luciano Barbosa – CRC ES-15.509/0
Endereço: Centro de Linhares próximo a Caixa Econômica Federal
Contato: 27-3264-19694 / 27-3264-2096 / 27-99959-9000
contato@linharescontabil.com.br



Antonio de Pádua Motta

Engenheiro agrônomo e agricultor.

JORNAL O PIONEIRO

NASCENTES

Pois, como Riobaldo disse:

"Ah, a gente, na velhice, carece de ter sua aragem de descanso..."

A palavra "nascente" no dicionário Michaelis pode significar a origem de um curso d'água, como um rio ou riacho.

O ciclo das águas ocorre sob a ação do calor do sol (evaporação e transpiração), onde a água dos rios, oceanos, mares, lagos e, em menor quantidade, da vegetação e fauna evapora/transpira e vai para a atmosfera. Na atmosfera o vapor sobe, se acumula e, quando encontra zonas frias, se condensa, formando gotas de água que se juntam a outras gotas dando origem às

nuvens. Quando essas nuvens ficam muito pesadas, por força

da quantidade de água nela contidas, a água volta à superfície terrestre na forma de chuvas. Uma parte dessa água das chuvas penetra no solo dando origem às águas subterrâneas e uma outra parte, as águas de escoamento superficial, correm para os rios, mares, lagos, oceanos etc.

A água da chuva que se precipita sobre as regiões serranas e planas, quando essas se encontram arborizadas e ou com vegetações,

infiltra-se no solo formando as águas subterrâneas. Dependendo da profundidade de acúmulo formam-se diferentes corpos d'água. Aquelas acumuladas mais próximas da superfície, denominadas lençóis freáticos, pode emergir em fontes de água, que são as *NASCENTES*. Essas nascentes, ganhando volume, irão formar os córregos, rios, riachos.

Até,

Com a colaboração do Eng
agrônomo, analista ambiental
JAEDER LOPES VIEIRA



Nascente protegida no sítio São Francisco de FRANCISCO DE ASSIS ZULIANE no Km 26 da Rodovia São Mateus-Nova Venécia. Obrigado, Wellington Secundino pelo envio da foto



Dr. Celieti Gaburro
CRO-1781

Dr. Geraldo Magalhães
CRO-1518

Dr. Julia Magalhães
CRO-9732

Restaurações estéticas - Facetas - Clareamento - Implantes - RX Panorâmico Digital

Rua Nicola Biancard, nº 1165 - Centro - Linhares - ES - CEP: 29900-207

27 3264 - 1986 | 27 99984-5500

Conferência vai dialogar sobre propostas para a área da saúde em Linhares

Com o objetivo de promover um espaço democrático para debate e construção de propostas, será realizada quarta-feira, 19, às 13h, a 1ª Conferência Municipal de Saúde de Linhares. O encontro acontecerá na Igreja Batista Memorial, localizada na Av. Vitória, 1670, no Centro da cidade, aberto a toda a população.

Durante a Conferência a sociedade poderá sugerir ações e apresentar demandas. O evento vai reunir representantes dos usuários, trabalhadores, gestores e prestadores de serviços para avaliar a situação da saúde no município e é organizado pela Secretaria Municipal de Saúde e pelo Conselho Municipal de Saúde de Linhares. As

propostas aprovadas ajudarão a construir o novo Plano Municipal de Saúde, que define as ações e prioridades da área para os próximos anos.

Eixos estruturante na conferência

- 1- Atenção Primária a Saúde
- 2- Redes de Atenção à Saúde
- 3- Vigilância em Saúde
- 4- Gestão, Controle e Participação Social



Foto: Secom Linhares/Reipe Reis



GEORGE FREITAS & FREITAS
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Dr. George Duarte Freitas Filho

OAB/ES nº 3953
georgefreitasadv@yahoo.com.br

Drª. Georgia Ribeti de Freitas Duarte

OAB/ES nº 8671
georgiaribeti@yahoo.com.br

Dr. Thyago Salvador de Freitas

OAB/ES nº 14975
thyagosfreitas@yahoo.com.br

Drª. Brenda Moro Eliziário de Freitas

OAB/ES nº 28072
brendamoroe@gmail.com

Rua Capitão José Maria, 1388, Ed. Monsarás, salas 317/318, Centro
Linhares-ES, CEP.: 29900-903.

Tel: (27) 3371-2794 / 99760-7537



DENI

“Vivemos muito próximos uns dos outros. Assim, nosso objetivo principal nesta vida é ajudar os demais”
-> Dalai-Lama

Bom dia, **Marcia**; bom dia, **Elcio Alves**

DENI ALMEIDA DA CONCEIÇÃO

denialmeida@jornalopioneiro.com.br

Essa coluna é publicada todas as terças, quintas e domingos

Confraternização do Clube das Quintas-feiras

Foi, sem sombra de dúvida, um acontecimento social marcante o jantar de confraternização do Clube das Quintas-feiras, com presenças das esposas dos associados e convidados, realizado no salão de eventos do imponente Hotel Days Inn. Destaque-se, também, o caprichado serviço do Cerimonial da Praia, comandado por Marise Dall'Orto e Rodrigo Folhetto, e o fundo musical da consagrada dupla Zé Elpidio e Dalceni Porto, várias vezes aplaudida pelo repertório escolhido. Participaram Rita Arpini e Rogério Scarpatti, Marilene e Carlinhos Mendonça, Jaciele e Washington Bortolotti, Silvia e Sidney Gallon, Gorete e Joel Giuberti, Maria Alice e Ronaldo Lopes, Rita Salezze e Ronaldo José de Souza, Taciana Gaigher e Jobson Bortot Filho, Dalzizo Armani e mais: Tânia e Ademar Cesconeto, Célia e Jair Marin, Jaqueline Trice e Alfredo Giuberti, Rose e Jobson Bortot, Graça e Luiz Rigoni (presidente), Zilda e Deni Almeida.



1



2



3



4



5

LEGENDAS

- 1 - Silvia Galon, Tânia Cesconeto, Graça Rigoni, Luiz Rigoni, Ademar Cesconeto, Dalzizo Armani e Sidney Galon
- 2 - Rose Bortot, Taciana e Jobson Bortot Filho, Jobson Bortot, Ronaldo José de Souza, Antonio de Pádua Faustini e Vera
- 3 - Maria Alice Lopes, Marilene Mendonça, Rita Salezzi de Souza, Tânia Cesconeto, Zilda Pandolfi Almeida e Graça Rigoni
- 4 - Tania e Ademar Cesconeto, Marilene e Carlinhos Mendonça
- 5 - Gorete Giuberti, Jaqueline Trice Giuberti e Rita Arpini Scarpatti

No Sindimol

O presidente do Sindimol, empresário Vitor das Neves Guidini, está convidando o titular desta coluna para o Encontro de Integração Sindimol 2025, que reúne empresários e autoridades.

Será sábado, dia 29, a partir das 12 horas, na sede do Sindimol, no bairro Canivete. A título de colaboração é sugerido a doação de uma cesta básica para os projetos sociais da AFEMOL, que é a Associação Feminina do Sindimol.

Sensacional a festa que marcou os 70 anos do empresário Atayde Armani ontem, no Cerimonial Conceição Hall. Depois darei detalhes.

O empresário José Mauro Fantoni, coordenador do Grupo Amigos do Porco, já está com tudo prontinho para o encontro deste ano, que será dia 6 de dezembro, e, como sempre, com muita confraternização.

Maria Luiza e Aylmer Chieppe com Regina e Hélio Dórea reservaram, mais uma vez, o Iguazú Grand Hotel, no lado argentino das Cataratas do Iguaçu, para o dia 4 de dezembro.

A aniversariante deste domingo, 16, é Vera Faustini, esposa do empresário Antônio de Pádua Faustini. Cumprimentos da coluna.