



DENI

Renata Brandão recebeu prêmio em Berlim.

PÁG. 08

PANORAMA

A Paróquia São Sebastião do Alto Guandu, em Afonso Cláudio, poderá ser reconhecida como de relevante interesse cultural no Espírito Santo. **PÁG. 02**

Dengue: especialista

alerta para cuidados essenciais dentro de casa

PÁG. 02

Papa Leão proclama Ano Jubilar de São Francisco, tema da Festa da Penha 2026

Fé e significado. Embora não estivesse no horizonte inicial quando a Festa da Penha 2026 começou a ser concebida, o Ano Jubilar de São Francisco de Assis — proclamado recentemente pelo Papa Leão XIV — é o tema central da edição 2026 da terceira maior festa mariana do Brasil. A escolha do tema Fazei de nós instrumentos da paz dialoga diretamente com os 800 anos da morte do santo e com a ligação histórica do Convento da Penha ao carisma franciscano.

PÁG. 04



FOTO: Festa da Penha 2025/Divulgação

Empreendedorismo anuncia Exame Nacional de Tradutores e Intérpretes Públicos



FOTO: Divulgação

O Ministério da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte anunciou que realizará neste ano o primeiro Exame Nacional de Aptidão de Tradutor e Intérprete Público. Pela primeira vez em modelo unificado e totalmente digital, o certame terá como banca examinadora o Centro Brasileiro de Pesquisa em Avaliação e Seleção e de Promoção de Eventos (Cebbraspe). **PÁG. 03**

Mais farmácias independentes fecham do que abrem e revelam nova dinâmica do varejo farmacêutico

Pág. 03

“Sábado é dia de Patinar” vai movimentar a Linha Verde no próximo sábado

PÁGINA 05



ALEXANDRE ARAÚJO

SOCIEDADE - LÁ & CÁ

Página 06



PANORAMA POLÍTICO

PAULO CÉSAR DUTRA
dutra7099@gmail.com

DESFILE NÃO TERMINOU

A homenagem ao Presidente da República, o ex-presidiário em liberdade condicional Luiz Inácio Lula da Silva (PT-SP) no Carnaval do Rio despertou forte reação da oposição, que prometeu ingressar com novas ações no Tribunal Superior Eleitoral - TSE. Partidos e políticos rivais do presidente entendem que houve propaganda eleitoral antecipada e uso indevido de dinheiro público no desfile da Acadêmicos de Niterói. Entre as penalidades possíveis na Corte Eleitoral estão multa e inelegibilidade.

VAZAMENTO DE DADOS

O Superior Tribunal Federal - STF afirmou em nota que uma investigação da Receita Federal encontrou "diversos e múltiplos acessos ilícitos" a dados de ministros da Corte e seus familiares. A declaração ocorreu após a Polícia Federal - PF cumprir mandados de busca e apreensão contra investigados por suspeita de vazamento dessas informações. Na esteira do caso, a Receita demitiu três servidores.

TEMAS ESPINHOSOS

Depois de um início de ano morno em função do Carnaval, propostas mais relevantes - e polêmicas - devem ser apreciadas pelo Congresso neste semestre. Dentre elas estão a PEC da Segurança Pública, prioridade do governo Lula, o PL Antifacção, que foi alterado no Senado e deve ser apreciado novamente na Câmara, e a análise do veto ao PL da Dosimetria. A indicação de Jorge Messias ao STF também deve entrar na pauta em breve.

ESTADOS E MUNICÍPIOS

Mais de R\$ 546 milhões de reais foram destinados a estados e municípios produtores minerais, por meio de transferência da Agência Nacional de Mineração (ANM). O montante corresponde à Compensação Financeira pela Exploração Mineral (CFEM), arrecadada no mês de janeiro e repassada ao longo do mês de fevereiro. De todo o valor, quase R\$ 110 milhões serão destinados aos cofres dos estados e do Distrito Federal. Já cerca de R\$ 437 milhões vão para os municípios. De acordo com a ANM, os estados que mais receberam recursos da CFEM foram Minas Gerais, com um total de aproximadamente R\$ 46 milhões, e Pará, também com uma quantia em torno de R\$ 46 milhões.

PIX DE R\$ 5 MIL?

Informações desconstruídas sobre fiscalização do Pix e monitoramento integral de contas bancárias têm circulado nas redes sociais e gerado dúvidas entre contribuintes. Desde o início de 2026, bancos e instituições financeiras passaram a enviar novos dados à Receita Federal, o que reacendeu questionamentos sobre sigilo bancário e possível aumento de tributos. Mas afinal, o que acontece quando uma pessoa física movimenta mais de R\$ 5 mil por mês via Pix ou outras transações? Nesse caso, a instituição financeira informa à Receita apenas o valor total mensal de créditos (entradas) e débitos (saídas), sem detalhar operações individuais, identificar destinatários ou discriminar pagamentos específicos.

IGREJA DE AFONSO CLÁUDIO

A Paróquia São Sebastião do Alto Guandu, em Afonso Cláudio, poderá ser reconhecida como de relevante interesse cultural no Espírito Santo. Essa é a proposta do deputado Coronel Weliton (PRD), autor do Projeto de Lei (PL) 753/2025, em análise na Comissão de Justiça da Assembleia Legislativa (Ales). A partir desse reconhecimento, a paróquia, construída na década de 1940, poderá, a critério dos órgãos responsáveis pela política de patrimônio cultural do Estado, ser objeto de proteção específica conforme legislação aplicável, explica o parlamentar. Para Coronel Weliton, a Paróquia São Sebastião é um dos mais expressivos marcos religiosos, culturais e comunitários da região.

Dengue: especialista alerta para cuidados essenciais dentro de casa

De acordo com o Governo do Estado de São Paulo, até o dia 5 de fevereiro, foram registrados mais de 4.640 casos de dengue e um óbito. Somente em 2025, foram confirmados 882.884 casos e 1.124 óbitos no território paulista, o que reforça o alerta para o avanço da doença na região.

O cenário local acompanha uma tendência nacional. Um estudo divulgado pelo projeto internacional IMDC (Info-Dengue-Mosqlimate Dengue Challenge), em parceria com a Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz) e a FGV (Fundação Getúlio Vargas), estima que o país possa registrar 1,8 milhão de casos de dengue em 2026. Desse total, 54% das incidências devem se dar no Estado de São Paulo e 10% em Minas Gerais. A projeção indica uma leve alta em relação a 2025, quando houve 1,7 milhão de casos prováveis da doença, segundo o Ministério da Saúde.

No panorama global, a dengue também preocupa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 100 e 400 milhões de pessoas podem ser infectadas todos os anos. A dengue é uma das doenças transmitidas por mosquitos mais comuns no mundo e nos últimos anos tem avançado para novas regiões fora das áreas tropicais, incluindo partes da Europa e do Mediterrâneo Oriental.

Diante desse cenário, para Juliana Damieli, pesquisadora de desenvolvimento de produto e mercado Latam da BASF Soluções para a Agricultura, a expansão da doença está relacionada a uma combinação de fatores, como mudanças climáticas, aumento das temperaturas, chuvas intensas e fragilidade dos

sistemas de saúde. "A maior parte dos criadouros do Aedes aegypti está no ambiente domiciliar. Por isso, inspeções frequentes e a eliminação de água acumulada são medidas decisivas", afirma.

A especialista detalha que o mosquito passa por quatro fases de desenvolvimento: ovo, larva, pupa e adulto. "Ovo, larva e pupa ocorrem exclusivamente em água. Já o adulto é o responsável por transmitir vírus como dengue, zika e chikungunya. Apenas as fêmeas se alimentam do sangue, pois precisam dele para desenvolver os ovos e depois depositá-los". Por isso, o controle mais eficaz acontece antes da fase adulta. "Eliminar recipientes com água parada é a principal forma de interromper o ciclo e reduzir a transmissão", reforça.

Juliana destaca que a transmissão também depende das condições ambientais. Temperaturas mais altas aceleram o desenvolvimento do mosquito; alta umidade favorece a sobrevivência das fêmeas; e períodos chuvosos aumentam a oferta de criadouros. "Além disso, os ovos do Aedes aegypti são resistentes à dessecação e podem permanecer viáveis por meses em ambiente seco, eclodindo quando voltam a ter contato com água. Isso ajuda a explicar a persistência do vetor mesmo fora dos perí-

odos mais chuvosos".

A proximidade do mosquito com o ambiente humano (domicílio e peridomicílio) também dificulta o controle baseado apenas em ações externas, já que há abrigo, acesso a hospedeiros e muitos criadouros artificiais. "Urbanização desordenada e manejo inadequado de resíduos aumentam o risco ao criar microambientes favoráveis ao mosquito", acrescenta.

Entre os pontos que costumam passar despercebidos dentro de casa, a especialista chama atenção para ralos pouco utilizados, comuns em banheiros externos, lavanderias e áreas de serviço. "A água retida na caixa sifonada pode favorecer o desenvolvimento de larvas. Como medida prática, a aplicação semanal de sal nesses ralos ajuda a reduzir a sobrevivência das larvas e interromper o ciclo do inseto", orienta.

Ela também ressalta que plantas como bromélias e bambus podem acumular água, mas tendem a ter menor relevância epidemiológica do que criadouros artificiais. Já plantas aromáticas, como citronela, manjerição e lavanda, podem contribuir como repelentes naturais em ambientes internos e pouco ventilados, mas não eliminam o mosquito nem substituem as medidas de controle.



**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

Centro, Linhares - ES, CEP 29900-050

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 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

Empreendedorismo anuncia Exame Nacional de Tradutores e Intérpretes Públicos

O Ministério da Micro-empresa e da Empresa de Pequeno Porte anunciou que realizará neste ano o primeiro Exame Nacional de Aptidão de Tradutor e Intérprete Público. Pela primeira vez em modelo unificado e totalmente digital, o certame terá como banca examinadora o Centro Brasileiro de Pesquisa em Avaliação e Seleção e de Promoção de Eventos (Cebrape). O edital está previsto para ser publicado no primeiro trimestre deste ano.

Organizado pela Secretaria Nacional de Ambiente de Negócios e pelo Departamento Nacional de Registro Empresarial (SANE) e Integração (DREI), o exame retoma um pro-

cesso que não acontecia há mais de 20 anos. No entanto, antes presencial e restrito a poucos estados, agora passa a seguir um modelo nacional unificado.

O objetivo do novo modelo é garantir mais transparência, padronização e acesso para quem deseja atuar como Tradutor ou Intérprete Público no Brasil, observando os princípios da legalidade, da isonomia, da segurança jurídica, da transparência e da ampliação do acesso em âmbito nacional, em conformidade com a legislação vigente, especialmente a Instrução Normativa DREI nº 52, de 2022, e suas alterações.

Poderão se inscrever

para o exame tanto brasileiros quanto estrangeiros residentes no País, desde que tenham inscrição regular no Cadastro de Pessoas Físicas (CPF), nos termos da legislação brasileira aplicável. As demais exigências serão detalhadas no edital.

As comunicações oficiais do certame serão divulgadas nos canais institucionais do Ministério, onde serão divulgados o edital, eventuais atualizações e demais orientações relativas ao exame. Um material institucional com esclarecimentos do novo modelo de exame, seus objetivos e principais aspectos operacionais está disponível em português, inglês e espanhol.

• O que faz um Tradutor/Intérprete Público?

Eles exercem função pública delegada e são responsáveis por traduzir, interpretar e elaborar documentos oficiais em idiomas estrangeiros e em Libras — assegurando a exatidão das informações. A aprovação no exame garante a habilitação profissional, necessária para o registro posterior nas Juntas Comerciais.

Mais farmácias independentes fecham do que abrem e revelam nova dinâmica do varejo farmacêutico

O varejo farmacêutico brasileiro continua em expansão, mas os dados mais recentes indicam uma mudança estrutural relevante no perfil desse crescimento. Levantamento da IQVIA Barter, com base na movimentação de lojas até outubro de 2025, mostra que as farmácias independentes fecharam mais unidades do que abriram nos últimos anos, em um movimento oposto ao observado entre redes organizadas, associações e franquias.

No acumulado do período, o saldo das independentes permanece negativo de forma recorrente. Apenas em 2025, foram registradas 6.555 lojas fechadas contra 5.459 abertas, resultando em um saldo negativo de -1.096 unidades. Com isso, o número total de farmácias independentes caiu de 50.075 em 2021 para 48.979 em 2025. Já o total de farmácias no Brasil seguiu em alta, ultrapassando 93,5 mil lojas, impulsionado principalmente pelo crescimento das redes estruturadas.

Para Edison Tamascia, presidente da Febrafar e da Farmarcas, os números não indicam uma crise do setor, mas uma elevação clara do nível de exigência do mercado. O varejo farmacêutico brasileiro entrou em uma nova fase. Não é mais um mercado que cresce por inércia nem um ambiente que permite improvisos. A pressão aumentou, as margens ficaram mais estreitas e a régua subiu. Operar bem deixou de ser diferencial e virou condição básica para continuar no jogo, afirma.

O Brasil ainda mantém uma característica singular no cenário internacional mais da metade do varejo farmacêutico é formada por operações independentes. Esse modelo sempre foi viável devido à proximidade da cadeia, com indústria acessível, distribuidores regionais fortes e um associativismo historicamente relevante. No entanto, esse equilíbrio vem sendo colocado à prova.

O jogo ficou mais técnico,

avalia Tamascia. Hoje não basta comprar bem ou negociar pontualmente. O varejo exige gestão, método, controle de estoque, leitura do comportamento do consumidor, estratégia de categorias e disciplina operacional. A farmácia que atua sozinha, sem estrutura e sem apoio, enfrenta um ambiente cada vez mais competitivo e menos tolerante ao erro.

A análise dos últimos cinco anos reforça essa tendência. Enquanto grupos mais estruturados ampliaram sua presença, o pequeno varejo perdeu participação. Segundo Tamascia, isso ocorre menos por falta de esforço do empresário e mais pela complexidade crescente do negócio. Decisões baseadas apenas em percepção ou experiência deixaram de ser suficientes.

Nesse novo cenário, o uso de dados tornou-se decisivo. Dados não são mais um diferencial restrito aos grandes grupos. Eles fazem parte da gestão. Quem não consegue enxergar com clareza o que acontece no ponto de venda, no comportamento do consumidor e na performance das categorias está operando em desvantagem, destaca.

É nesse contexto que o associativismo ganha ainda mais relevância. Associativismo não é só escala. É acesso a inteligência, processos, treinamento, acompanhamento e troca de experiências. Sozinho, o empresário fica exposto. Junto, ele ganha estrutura para competir, afirma Tamascia.

O varejo farmacêutico segue essencial, resiliente e com potencial de crescimento no Brasil. No entanto, o cenário mudou. Insistir em operar como antes passou a ser um risco alto demais. Neste novo ciclo, o associativismo deixou de ser apenas uma alternativa estratégica e se tornou o caminho mais seguro para o varejo independente manter competitividade, ganhar eficiência e seguir relevante, conclui.

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



ATENDIMENTO
PELO WHATSAPP
27 99255-6465

LOJA NA FÁBRICA
RIMO
SEU SONHO, SUA CASA

Papa Leão proclama Ano Jubilar de São Francisco, tema da Festa da Penha 2026

Fé e significado. Embora não estivesse no horizonte inicial quando a Festa da Penha 2026 começou a ser concebida, o Ano Jubilar de São Francisco de Assis – proclamado recentemente pelo Papa Leão XIV – é o tema central da edição 2026 da terceira maior festa mariana do Brasil. A escolha do tema Fazei de nós instrumentos da paz dialoga diretamente com os 800 anos da morte do santo e com a ligação histórica do Convento da Penha ao carisma franciscano, reforçando o sentido espiritual que orienta a celebração deste ano.

Para o guardião e reitor do Convento da Penha, Frei Gabriel Dellandrea, o Jubileu surge como um impulso que amplia esse olhar, evidenciando o desejo de paz de São Francisco em sintonia com Maria, intercessora e Rainha da Paz. A Festa da Penha 2026 será realizada entre os dias 5 e 13 de abril.

Na tradição da Igreja Católica, o Jubileu é celebrado como um Ano Santo, dedicado à renovação espiritual, à reconciliação e ao perdão, vividos de forma concreta por meio das indulgências e de gestos de conversão pessoal e comunitária. O Ano Jubilar Franciscano de 2026 é considerado um jubileu extraordinário, voltado à atualização do legado de São Francisco de Assis, com ênfase

nos valores da pobreza, da humildade e do amor à criação, apresentados como referências atuais para a vivência da fé e para os desafios do mundo contemporâneo.

A conexão com o Ano Jubilar de São Francisco de Assis reforça a identidade franciscana da Festa da Penha e aprofunda o sentido do tema escolhido para 2026, inspirado diretamente na espiritualidade do santo de Assis. A proposta convida os fiéis a refletirem sobre reconciliação, simplicidade e serviço, em um tempo marcado por conflitos e divisões, apontando a fé como caminho de diálogo e construção da paz.

O guardião e reitor do Convento da Penha reforça que essa proclamação amplia o horizonte evangelizador da celebração e fortalece o vínculo entre o Convento e a missão franciscana. A Festa da Penha evidencia que o Convento é a casa de Nossa Senhora, cuidada pelos franciscanos. Vivemos aqui como frades menores, invocando diariamente a proteção amorosa de Maria, e o Jubileu nos convida a aprofundar esse caminho de fé, perdão e conversão interior, afirma.

Ainda segundo o frei, a incorporação prática da proclamação à programação da Festa está em fase de construção. O Ano Jubilar surge como um im-

pulso que amplia o sentido da Festa da Penha, mas esse processo será desenvolvido com cuidado. Estamos observando, com atenção, como integrar essa realidade jubilar à vivência da celebração, respeitando sua identidade e sua história. Aos poucos, as novidades serão apresentadas, não apenas durante a Festa, mas ao longo de todo o ano, no Convento da Penha, conclui.

A vivência jubilar também dialoga diretamente com o caráter peregrino da Festa da Penha. Assim como os fiéis percorrem trajetos nas romarias, o Ano Jubilar propõe um itinerário espiritual, feito de passos interiores, que conduz ao encontro consigo mesmo, com Deus e com o próximo. Nesse contexto, a espiritualidade franciscana se apresenta como convite à leveza, ao desapego e à alegria vivida de forma consciente e comprometida.

Ao destacar os 800 anos da Páscoa de São Francisco de Assis, a Festa da Penha 2026 busca ampliar o olhar dos devotos sobre a figura do santo, muitas vezes associada apenas à relação com a natureza e os animais. A proposta é apresentá-lo como referência atual, capaz de inspirar respostas aos desafios contemporâneos, especialmente no que diz respeito à paz, à fraternidade e ao cuidado com a vida.

Festa da Penha 2026

Considerada a terceira maior celebração mariana do Brasil, a Festa da Penha 2026 será realizada entre os dias 5 e 13 de abril, em Vila Velha, em homenagem a Nossa Senhora da Penha, padroeira do Espírito Santo. Ao longo de nove dias, a programação reúne momentos intensos de fé, devoção e emoção, com mais de 40 missas e 14 romarias, além de apresentações religiosas e atividades culturais.

Os festejos reúnem fiéis de todas as regiões do Estado e de diversas partes do país, reafirmando a Festa da Penha como uma das principais expressões da religiosidade popular brasileira e como um espaço de encontro, espiritualidade e esperança.



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

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 SACOS** CAÇAMBA BASCULANTE COM CAPACIDADE PARA 80 SACOS

BÔNUS DE ATÉ R\$ 12.000,00*

• PROCURE AGORA UMA CONCESSIONÁRIA PIANNA RURAL!

pianna RURAL | whatsapp central | (27) 3373-7500 | www.piannarural.com.br

OFERTAS VÁLIDAS PARA AS FILIAIS:
LINHARES-ES (07) 3373-7500
SANTA MARIA DE JEJUA-ES (27) 2128-1500
CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES (28) 2526-5400
EUNÁPOLIS-BA (73) 3166-2100
TEIXEIRA DE FREITAS-BA (73) 3263-9900

Valorize sua empresa

Anuncie em
O PIONEIRO

58 anos

58 anos de informação com credibilidade

40 anos

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
thyagosalfreitas@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

“Sábado é dia de Patinar” vai movimentar a Linha Verde no próximo sábado

Quem está com o patins parado, procurando uma boa oportunidade para voltar à ativa pode anotar na agenda. Neste sábado (21), a partir das 16h, acontece o evento Sábado é dia de Patinar, na Linha Verde, no bairro Lagoa do Meio, em Linhares.

A programação contará com um grande rolê em volta da lagoa, dinâmicas para todos os níveis de patinadores e aulas para quem deseja aprender a patinar. Também haverá circuitos com cones, proporcionando desafios e

atividades técnicas para iniciantes e praticantes mais experientes.

O evento tem o apoio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Linhares e marca a retomada dos treinos do grupo, formado por apaixonados pela patinação, que volta a se reunir regularmente na Linha Verde.

Uma das organizadoras, Bárbara Broedel, destaca que o encontro é aberto para todas as idades e níveis. A ideia é reunir quem já patina e também quem sempre teve

vontade de aprender. Tere-mos apoio para iniciantes e atividades para quem já tem mais prática. O importante é participar e se divertir com segurança, afirmou Bárbara. Ela reforça que o evento também é uma forma de incentivar a prática esportiva ao ar livre e fortalecer a convivência entre os participantes. É um momento de lazer, saúde e integração. Estamos retomando os treinos e queremos que mais pessoas façam parte desse movimento, completou.

Esgotamento pós-folia: Por que o cérebro parece travar após o carnaval

O fim do Carnaval marca uma transição repentina entre dias de sono irregular, consumo elevado de álcool e intensa estimulação social para uma rotina que exige foco, produtividade e disciplina. Para muitos, o retorno ao trabalho vem acompanhado de cansaço excessivo, irritabilidade e insônia, sintomas frequentemente atribuídos à “preguiça”, mas que possuem bases fisiológicas e emocionais.

“O cérebro atravessa o carnaval em estado de hiperalerta, com aumento na liberação de dopamina e adrenalina, pouco repouso e baixa previsibilidade. Quando a rotina profissional recomeça, ele ainda opera nesse modo acelerado, enquanto as demandas passam a exigir silêncio, atenção sustentada e imobilidade”, explica Lucio Huebra Pimentel Filho, neurologista do Hospital Sírio-Libanês.

Diferentemente do desgaste típico de uma semana comum de trabalho, o esgotamento pós-folia é resultado do acúmulo de excessos físicos e sensoriais. “Há esforço corporal intenso, longos deslocamentos a pé, horas de dança, além de privação de sono, consumo elevado de álcool, hidratação inadequada e exposição contínua a ruídos e estímulos visuais”, complementa o médico. O pro-

blema, segundo o especialista, é que o organismo não encontra tempo nem condições ideais para se recuperar. “É durante o sono que ocorre a reposição de energia, e o álcool compromete diretamente a qualidade desse processo.”

Outro fator decisivo nesse período é o chamado jet lag social, caracterizado pela quebra de sincronização entre os horários de dormir e acordar nos dias de folga e aqueles exigidos pela rotina de trabalho. “A tendência a dormir e despertar mais tarde durante o feriado dificulta a adaptação quando, de forma repentina, é preciso antecipar o horário de descanso. O sono responde melhor à regularidade”, diz o neurologista.

Além da desorganização do relógio biológico, o carnaval representa um pico de estímulos ligados ao prazer. “Há intensa ativação de circuitos associados à dopamina e à serotonina. Com a interrupção abrupta desse cenário, ocorre uma queda relativa desses neurotransmissores, o que pode se traduzir em apatia, melancolia e redução da energia”, explica. Na maioria dos casos, o organismo se ajusta em poucos dias.

Queixas físicas como dores de cabeça recorrentes, tontura, alterações intestinais, palpita-

ções, tensão muscular e náuseas são comuns nessa fase de retorno e tendem a ser passageiras. “Esses sintomas costumam diminuir com sono regular, repouso adequado, alimentação equilibrada, hidratação e abstinência alcoólica”, orienta o médico.

O sinal de atenção surge quando o abatimento e a exaustão se prolongam e passam a comprometer o desempenho profissional e a vida pessoal. “O burnout não decorre de uma readaptação difícil após um feriado, mas de uma exposição prolongada à sobrecarga e estresse crônico. O principal indicador é a persistência dos sintomas com impacto funcional relevante”, reforça Huebra.

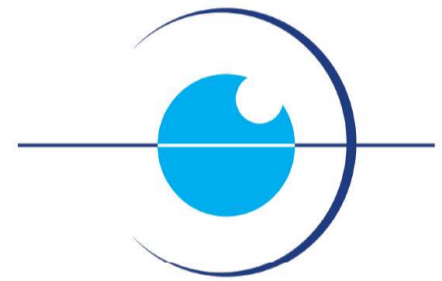
Para reduzir os efeitos da chamada “ressaca pós-Carnaval”, a orientação é retomar a rotina de forma progressiva. Estabelecer horários previsíveis, buscar exposição à luz natural pela manhã, praticar atividade física aeróbica, fazer pausas ao longo do expediente e moderar o consumo de cafeína ajudam o cérebro a recuperar foco e clareza mental. “Cobrar desempenho máximo logo no primeiro dia é biologicamente inviável. O mais saudável é iniciar com tarefas mais simples e avançar gradualmente”, finaliza.

Verão aquece o turismo e movimentando o setor de lavanderias self-service

O verão vem se consolidando como um dos mais intensos dos últimos anos, tanto em termos de temperaturas quanto de movimentação turística. Com efeitos diretos sobre serviços essenciais ligados à rotina dos viajantes, um setor que vem ganhando protagonismo é o de lavanderias self-service. Líder do segmento no Brasil, a Lavô está entre as marcas que avançam na alta temporada, com previsão de crescimento de 15% na demanda ao longo da estação, na comparação com o mesmo período de 2025.

Segundo a Embratur, o

Brasil iniciou 2026 mantendo o patamar recorde do ano anterior, com cerca de 9,3 milhões de turistas estrangeiros, 30% acima da meta prevista pelo Plano Nacional de Turismo 2024-2027. Com o fluxo aquecido, a expectativa é que o verão siga com desempenho elevado. “Com praias e grandes cidades em plena ocupação, o turista busca por soluções práticas que acompanhem o ritmo da viagem. Nesse contexto, a lavanderia self-service deixa de ser um serviço operacional e passa a integrar a experiência do consumidor moderno”.



Bressan
Clínica de Olhos

CRM-ES 859

Telefone: (27) 3264-2626

Av. João Felipe Calmon, 1115 - Linhares - ES

Steak House

Don
t'bone

ALMOÇO - TERÇA A
DOMINGO
JANTAR - TERÇA A SABADO

2799849-2103

Rua Professor Jones 960
Sala 2, centro . Linhares



LÁ & CÁ

"Quarta-Feira de Cinzas: que sejam dias de paz, reflexão e recomeços"

ALEXANDRE ARAÚJO
laeca@jornalopioneiro.com.br

JORNAL O PIONEIRO

CHIQÜÍSSIMOS

FOTO: Divulgação



O advogado **Patrick Negrelli** e a mulher, la belle **Bárbara Bedoni**, em recente evento social na doce Santa Teresa, nas montanhas capixabas. Chiquíssimos

EM ARRAIAL D'AJUDA

Já o carnaval foi de diversão e alegria para vários casais linharenses que optaram por Arraial D'ajuda, no litoral baiano. Por lá, Luciana Brolini e João Eduardo Tinoco de Paula, Giselli Gama e Altenis Galavotti, Aline Galavotti e Carlos Belgis, Rici Armani e Juliano Capelini, e Laiza Dadalto com Bruno Pessotti. Todos queridos de Lá&Cá.

EM ARRAIAL D'AJUDA 2

Christiane e o marido, o empresário Luciano Molina, também escolheram Arraial D'ajuda para os dias de folia e de descanso. Estão hospedados na charmosa Villa Zena, bem pé na areia, ao lado da herdeira Natália, do genro Adelino Armani, e dos netos.

VIVA ITAGILDO!

O empresário Itagildo Marques celebrou idade nova na última terça-feira e comemorou a chegada do novo ciclo ao lado da esposa, Nara, e dos herdeiros Levi, Arthur e íCaro, no delicioso litoral da Bahia. Parabéns, meu amigo.

VIVA ARIELA!

A chef e confeitaria Ariela Brasil também comemorou aniversário durante o carnaval. Completou 4.3 e assoprou velinhas ao lado da família: do marido, o médico urologista Guilherme Campelo, e da herdeira Alice. Muitas felicidades, Ariela!

ORAÇÕES!

Todas as nossas orações, de Lá&Cá e de tanta gente querida desta cidade, estão direcionadas para a plena recuperação de Karine Burini Galavotti, que está muito bem assistida de profissionais que cuidam da sua saúde e já, já estará novamente entre todos nós. Força para Evandro, Maria Luiza, Ana Clara e Evandro Luiz.

É MENINO!

A médica Jéssica Peroni e o advogado André Armani descobriram que serão papais de um menino, o primeiro herdeiro deste casal querido pela sociedade linharenses. Ele será batizado de Heitor.

SIM-SIM

A arquiteta Beatriz Agrizzi, que é linda de viver!, e o administrador Gustavo Peroni estão noivos. O pedido para o sim-sim-para-vida-toda foi feito por Gustavo à Bia, como é carinhosamente chamada, durante viagem do casal a Nova Iorque. Três-chic.

NA COLÔMBIA

Diana Basoni e Ronan Venturini decidiram passar o carnaval longe da tradicional folia do Brasil. Estão na Colômbia na companhia do herdeiro Lucas. No roteiro, Cartagena das Índias, um vibrante destino caribenhos naquele país.

NA ESPANHA

Eliane e Mazinho Cavazzana também optaram por fugir da folia brasileira e embarcaram para mais um giro internacional. Estão na Espanha, mais precisamente, na Andaluzia, que é uma grande região autônoma marcada por colinas, rios e campos agrícolas na costa sul da Espanha.

CONCEIÇÃO DA BARRA

A folia para o engenheiro civil João Victor Biancardi e do arquiteto Jhonatan Camporèz foi em Conceição da Barra onde curtiram ao lado de familiares. Aproveitaram para visitar e aproveitar as delícias de Itaúnas.

TORTA CAPIXABA

Chegou a pré-temporada da Torta Capixaba, um prato típico servido na Semana Santa, mas bastante consumido a partir da Quarta-feira de Cinzas. A nutricionista Maria Luiza Biancardi criou uma receita exclusiva para a Casa Acerola que leva apenas bacalhau, palmito, azeitonas e temperos verdes. Ficou incrível.

GURIRI X BARRA

A chef Anajulia Tessarolo e o namorado, Bruno Ferreira, curtiram a folia entre Guriri, a nossa Ilha do Mel, e Conceição da Barra, o amor de verão dos capixabas – foram presenças no show do Chiclete com Banana. Sempre na companhia do herdeiro Lorenzo.

OPEN CARNA BEACH

Será entre os dias 28 de fevereiro e 1.º de março o Open Carna Beach promovido pela Arena Beach Tennis, no bairro Três Barras, com premiação em dinheiro e brindes. As disputas serão nas categorias Iniciante, D, C, B, Mista e Open.

EM ARACRUZ

A arquiteta Luryê Vescovi e o marido, o gente boa Breno Felner, curtiram a tranquilidade e as belezas das praias do litoral de Aracruz, como fazem tradicionalmente todos os anos. Quem caiu na folia com eles, foi Martina que está cada dia mais linda.

CAMINHADA

A queridíssima Rita Salezze e o marido, o médico Ronaldo de Souza, caminhavam tranquilamente pelas ruas do centro de Linhares nesta terça-feira de carnaval. Percorriam a avenida Nogueira da Gama, pertinho do edifício onde residem, o Downton.

ARRAIAL D'AJUDA

FOTO: Divulgação



Sarah Azevedo e o marido **Alan Gaigher**, com o herdeiro **Otto**, em dias de folia, descanso e carnaval em Arraial D'ajuda



Pedroni
IMÓVEIS
A chave do seu sonho

(27) 3264-1016 – (27) 99942-0102

Avenida João Felipe Calmon, 350 – Centro- Linhares/ES



Tecnologia de ponta para a sua visão!

A **Bortot Clínica de Olhos** conta com a tecnologia de cirurgia refrativa "mais avançada do mundo, o Excimer Laser Presbyond Zeiss. Precisão milimétrica, recuperação mais rápida e resultados precisos e eficientes.

Agende sua avaliação e veja o mundo com um novo olhar!

Av. João Felipe Calmon, 1098, Centro
CEP 29900-022 - Linhares/ES

27 3371-1505
bortotclinicadeolhos

Essa coluna é publicada todas as terças, quintas e domingos

INFORME

redacao@jornalopioneiro.com.br

EXPORTAÇÃO DE CAFÉ EM JANEIRO

As exportações de café do Espírito Santo totalizaram 195 mil sacas em janeiro de 2026 — sendo 30 mil sacas de arábica, 147 mil de conilon e 18 mil de café solúvel. A receita cambial superou US\$ 54 milhões no mês. Na comparação com dezembro de 2025, o volume embarcado caiu 32%, enquanto a receita recuou 37%. Do total faturado, US\$ 12 milhões vieram do arábica (-67%), US\$ 39 milhões do conilon (-13%) e US\$ 4 milhões do café solúvel (-42%). Em relação a janeiro de 2025, a queda no volume total foi de 25%, mesmo percentual de retração observado na receita cambial — indicador que melhor reflete o impacto econômico para o setor exportador. Entre as variedades, o solúvel registrou a maior redução de receita (-61%), seguido pelo arábica (-43%) e pelo conilon (-13%). No volume embarcado, arábica e solúvel caíram 52%, enquanto o conilon recuou 7%. A presença internacional do café capixaba também apresentou variação no início do ano. Em janeiro de 2026, o Espírito Santo exportou para 22 países — número abaixo do observado em alguns anos anteriores. Os dez principais destinos das exportações no mês foram Colômbia (21% do total), Espanha (18%), Turquia (10%), Argentina (10%), México (9%), Alemanha (7%), Indonésia (6%), França (5%), Chile (4%) e Itália (4%).

POSSE NO SINDICATO DO COURO

A nova diretoria do Sindicato da Indústria de Fabricação e Reparação de Calçados, Bolsas, Malas, Capas, Revestimento e Acessórios de Couro e ou Sintéticos, Curtumes e Produtos e Artefatos derivados do Couro no Estado do Espírito Santo (Sindicalçados) tomou posse nesta segunda-feira (09), em Cachoeiro de Itapemirim, no Sul do Estado. A Gestão 2026-2028 será conduzida pelo empresário Altamir Alves Martins, acompanhado do vice-presidente Ricardo Silva Tavares de Brito, que foi presidente na gestão anterior. Os conselheiros fiscais e delegados representantes junto à Federação das Indústrias do Espírito Santo (FINDES) também tomaram posse. Segundo os dados da Relação Anual de Informações Sociais (Rais), do Ministério do Trabalho e Emprego, compilados pelo OBSERVATÓRIO FINDES, o setor gera mais de 1.000 empregos formais no Espírito Santo. O novo presidente destacou que, embora projete um cenário de menor dinamismo em 2026, identifica oportunidades de crescimento para empresas que buscarem segmentos em regiões ainda pouco alcançadas. “Para as empresas do setor de calçados, será um ano desafiador, mas com oportunidades para quem identificar nichos e regiões pouco atendidas. A mentalidade do empreendedor e dos gestores será fundamental para navegar nesses obstáculos”, disse Altamir Alves Martins.

OPORTUNIDADE DE EMPREGO

O Sine de Linhares começa a semana com 187 oportunidades de emprego para diversas funções, níveis de escolaridade, com ou sem experiência. Entre as vagas há 40 vagas para auxiliar de logística, 19 vagas de auxiliar de produção, 15 vagas de frentista, 10 vagas para ajudante de motorista, 10 vagas para ajudante de aterro, 6 vagas para auxiliar de limpeza, 6 vagas para motorista e outras 4 vagas para carpinteiro. Todas as vagas podem ser acessadas no link: <https://linhares.es.gov.br/wp-content/uploads/2026/02/PAINEL-DE-VAGAS-18-02-2026.pdf> O Sine funciona no Center Norte Conceição, na Rua Florentino Avidos, no bairro Conceição. O horário de atendimento ao público no Sine é das 8 às 13 horas. Mais informações no telefone 27-99204-3609. O candidato interessado em concorrer e estiver dentro do perfil da vaga deverá comparecer à agência apresentando os seguintes documentos: CPF, RG, Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS) e comprovante de residência.

QUEIJOS DO ESPÍRITO SANTO



O Prêmio Queijos do Espírito Santo foi estruturado para refletir a diversidade, a tradição e os diferentes estágios de maturação dos queijos produzidos no Estado. Ao todo, o concurso conta com nove categorias, que abrangem desde queijos frescos até produtos com longa maturação, além de itens tradicionais da cadeia do leite capixaba. Entre as categorias estão os queijos artesanais ou tradicionais frescos, com até sete dias de maturação, passando por produtos com maturação entre 8 e 30 dias, 31 a 60 dias e superior a 60 dias, permitindo que produtores apresentem queijos com diferentes perfis sensoriais e níveis de complexidade. O concurso também contempla categorias específicas, como o Queijo de Massa Filada, a Puína, o Queijo Minas Padrão e o Requeijão de Corte, produto tradicional das queijarias e cooperativas de laticínios do Espírito Santo. A categoria Destaque da Queijaria completa a premiação, reconhecendo o conjunto da produção e a identidade do empreendimento. As inscrições para o Prêmio Queijos do Espírito Santo estão abertas até o dia 5 de março, são gratuitas e devem ser feitas exclusivamente pelo site www.agrolegal-es.com. O concurso será realizado nos dias 10 e 11 de março de 2026.

Paulo Florêncio

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

ELES ESTÃO INDO EMBORA
Parte Dois

“... Velho, meu querido velho, agora caminha lento, como perdoando o vento. Eu sou teu sangue, meu velho, teu silêncio e teu tempo. Tu silêncio e teu tempo, velho, meu querido velho.” Este é o final da letra da música cantada por Altamar Dutra - do tempo do romantismo; do tempo em que o marido mandava flores, cantado por Roberto Carlos; do tempo em que o filho ainda dizia: a bênção papai, antes de sair de casa; do tempo em que negros e brancos eram todos iguais; do tempo em que se podia brincar de gordo e do magro; do tempo em que os mais novos ao responder aos mais velhos diziam: sim, senhor; do tempo em que o aluno agradecia a professora que lhes ensinava, que além da matéria, as boas maneiras vinham juntas, e tantas outras coisas de um tempo em que a vida fluía em paz. Estes que viveram neste tempo passado, eles estão indo embora.

Quem ainda os tem em sua casa, devem ser agradecidos, por tê-los vivos, e, em tempo poder manifestar o seu carinho, a sua gratidão - isso tem peso de eternidade. Por isso, um mandamento foi deixado aos filhos: “Honra teu pai e tu mãe para que prolonguem seus dias na terra que o Senhor te dá” (êxodo 20.12). É o quinto dos dez mandamentos, focando no respeito, obediência e cuidado com os pais para garantir uma vida longa e próspera. Portanto, vida longa para aqueles que honram seus pais. Logo, quem age de modo contrário, pouco tempo de vida terá, e a prosperidade não o visitará. Eles estão indo embora. Segure, ame teu velho, peça-lhe perdão pela negligência em considera-lo, convide-o para um fim de se-

mana numa pousada distante dos aborrecimentos do dia a dia, ame seu velho, enquanto o tem.

É bem verdade que, ante o maior tempo de vida, muitos idosos não estão esperando somente pelos seus entes, mas muitos tem aprendido como viver a vida de idoso com mais qualidade. Curiosamente, neste dia em que considero o assunto, alguém me manda uma matéria, que não deu tempo de ser investigada, mas me parece ser séria. A matéria afirma que “a OMS, fez uma nova avaliação do conceito de ser jovem, ter meia idade, e, ser velho, ficou assim: Menor de idade - de 0 a 17 anos; Jovens - de 18 a 65 anos; Meia idade - de 66 a 79 anos; Idosos - de 80 a 99 anos; Idosos de longa vida - maiores de 100 anos. Diz ainda: Para alegria de todos, fomos reclassificados! Eu tinha certeza que não era idoso. Está aí a prova; somos todos jovens! Viva a juventude!”

Todavia, em cada idade dessa nova juventude, cada um de nós sabe onde está doendo. É verdade, estamos vivendo mais, e com isso, não que para a grande maioria seja uma vantagem a mais. E para que esse assunto se torne uma realidade de vida a mais para o seu idoso, é bom que se verifique, se o salário da aposentadoria está dando para pagar pelo menos os remédios; é bom saber se o seu idoso não gostaria de bater um papo mais frequentemente; é bom saber que todo idoso tem medo de faltar dinheiro, com raras exceções, assim, ao visitar o seu velho, leve um dinheiro discretamente, vai fazer toda diferença; leve seu velho para um passeio, fazer um lanche no Mac Donald’ s - enquanto pode...



DENI

“Aprendi que as pessoas esquecerão o que você disse e o que você fez, mas nunca esquecerão como você as fez sentir”

>> Maya Angelou

Bom dia, **Angela**;
bom dia, **Jayme Henrique Rodrigues dos Santos**

DENI ALMEIDA DA CONCEIÇÃO

denialmeida@jornalopioneiro.com.br

Essa coluna é publicada todas as terças, quintas e domingos



•• Domingo passado encontramos na Praia da Biologia, situada na área de proteção ambiental, em Aracruz, **Henrique Batista** – na foto à direita, com **Jayme Bitti**, ao centro, e o titular desta coluna. Ele estava com a família curtindo aquela tranquilidade. A propósito, essa praia é um refúgio ecológico com águas calmas, mornas, piscinas naturais e está próxima da Estação de Biologia Marinha Augusto Ruschi, uma praia ideal para crianças

Caiu na avenida

Olha essa: “Virginia Fonseca teve problemas com sua fantasia durante a sua estreia como rainha de bateria da Grande Rio, no desfile desta quarta-feira (17). Além do costeiro de 12 kg, que a influencer pediu para retirar porque estava sentindo dor, o tapa-sexo também começou a descolar bem durante a passagem dela pela Avenida”. Viva o carnaval!



•• O vice-prefeito e secretário de Desenvolvimento de Linhares, **Franco Fiorot** (na foto com familiares) curtiu o período de carnaval em Pontal do Ipiranga, quando aproveitou para contato com amigos. Franco deverá disputar uma cadeira na Assembleia Legislativa

Em janeiro de 2026 as exportações de café do Espírito Santo totalizaram 195 mil sacas — sendo 30 mil sacas de arábica, 147 mil de conilon e 18 mil de café solúvel. A receita cambial superou US\$ 54 milhões no mês.

•••••

Incentivar a criação de uma Escola de Samba em Linhares é assunto para ser discutido, porque a cidade, no período de carnaval fica deserta.

A Quaresma

Estamos na Quaresma, e para os menos informados, Quaresma tem início na Quarta-feira de Cinzas e se estende por quarenta dias até a Páscoa, simbolizando o período em que Jesus esteve no deserto em oração e jejum. Para os cristãos, é um tempo de reflexão, arrependimento e fortalecimento da fé, marcado pela busca por transformação interior, revisão de atitudes e maior proximidade com Deus. Aproveite, faça uma reflexão, é oportuno.



Foto: Divulgação

•• **Renata Brandão**, filha de Marcia e Elcio Alves, CEO da produtora brasileira Conspiração, recebeu em Berlim, semana passada, o Studio Babelsberg Production Excellence Award. Este prêmio foi concedido no Berlinale Series Market (parte do Festival Internacional de Cinema de Berlim) para a série original Globoplay “Emergência 53”, criada e produzida pela Conspiração. É importante frisar que Renata Brandão, como CEO da Conspiração, liderou a produção deste projeto, que marcou o Brasil com um prêmio inédito na Berlinale 2026



•• Angela e **George Duarte Freitas Filho** reuniram os familiares e curtiram o período de carnaval na confortável casa que construíram na Lagoa Juparanã. Ali receberam para drinques, **Jayme Henrique Rodrigues dos Santos**, **Evaldo Ramos Ferreira** e **Romério Gava**. A selfie é de **Victor**, o genro. É isso aí

Foto: Instagram