



## DENI

Graça e Luiz Rigoni.

PÁGINA 08

## PANORAMA

O Supremo Tribunal Federal - STF decidiu limitar as verbas indenizatórias, os chamados penduricalhos.

PÁG. 02



Dia da Saúde e Nutrição.

PÁG. 05

# Valor da tarifa do transporte público de Linhares está nas mãos dos vereadores

A partir de 1º de abril, entra em vigor em Linhares a nova tarifa do transporte coletivo, fixada em R\$ 5,60. A definição sobre quanto, de fato, o passageiro irá pagar, no entanto, depende da decisão da Câmara de Vereadores. Isso porque está em análise a concessão de um subsídio público que pode evitar que o reajuste impacte diretamente o bolso da população. Caso o subsídio seja aprovado, o valor pago pelo usuário poderá ser R\$ 5,30.

PÁG. 03



## Tribunal de Contas revoga cautelar que havia suspenso concorrência de limpeza urbana em São Gabriel da Palha PÁG. 07

Deputado Evair garante unidade da Embrapa no Espírito Santo e consolida conquista para os capixabas PÁG. 02

Outono e inverno intensificam risco de doenças respiratórias

### NOSSOS ARTICULISTAS



José Mauro Fantoni

UM PISCAR DE OLHOS

Página 03



Norma Astréa Nunes Grunewald

JANTAR BROXANTE

Páginas 04



Paulo Florêncio

NOSSA CASA NOSSO NINHO

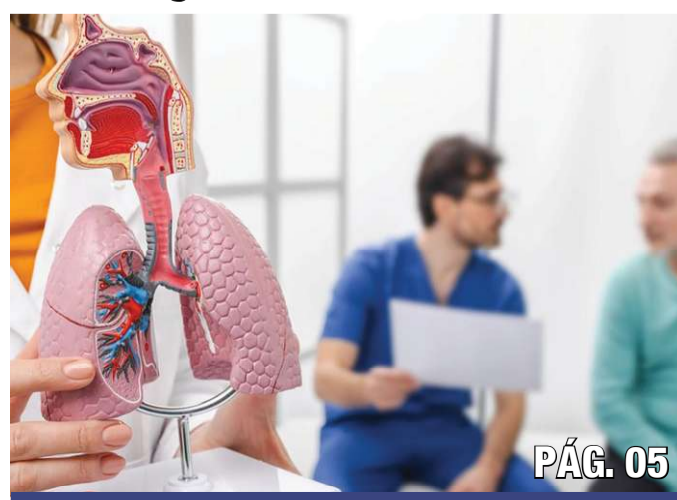
Página 06



Antonio de Pádua Motta

BOMBA-D'ÁGUA

Página 07



PÁG. 05



## PANORAMA POLÍTICO

Essa coluna é publicada todas as terças-feiras, quintas-feiras e domingos

**PAULO CÉSAR DUTRA**  
dutra7099@gmail.com

### LULINHA + FICTOR



Fábio Luís Lula da Silva, o Lulinha, filho do presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva (PT), é próximo do empresário Luiz Philippe Rubini, ex-sócio da Fictor, e atuou como consultor do grupo. Na última quarta-feira (25), Rubini e acionistas da Fictor foram alvos de uma operação da Polícia Federal que investiga suspeitas de fraudes bancárias associadas ao Comando Vermelho. A relação de Lulinha com a Fictor foi mais próxima em 2024. Lulinha até restringiu visitas aos escritórios. No entanto, ainda foi visto na empresa no ano passado. A assessoria de imprensa de Rubini disse que ele não vai comentar sobre esse assunto.

### LULINHA + FICTOR II

A reportagem também fez contato com as assessorias da Fictor e da Presidência da República, que não retornaram até a publicação deste texto. O advogado Marco Aurélio de Carvalho, que defende o filho do presidente nas investigações sobre fraudes no INSS, confirmou à reportagem que Lulinha conhece Rubini, mas negou que ele tenha tido relações de trabalho com a Fictor ou intercedido para que Rubini ocupasse cargos no setor público. “Essa é mais uma tentativa de colocar Fábio no meio de um escândalo”, afirmou. Carvalho disse ainda que Lulinha vive na Espanha desde 2024. Rubini ficou como sócio e no comando da Fictor Invest, braço de investimentos do conglomerado, até abril de 2025 e permaneceu como conselheiro até outubro. Em novembro, a Fictor anunciou uma tentativa de compra do Banco Master, na véspera de o ex-banqueiro Daniel Vorcaro ser preso pela primeira vez. O grupo entrou em recuperação judicial no dia 2 de fevereiro deste ano, declarando dívidas acima de R\$ 4,2 bilhões.

### RUMO À DELAÇÃO

Cunhado de Daniel Vorcaro e um dos pivôs do esquema de fraudes do Banco Master, Fabiano Zettel mudou sua equipe de advogados e é mais um que caminha para uma possível delação premiada. Quem assume a defesa é o criminalista Celso Vilarde, que defendeu Jair Bolsonaro no processo da trama golpista. Zettel foi diretor do Master e pastor da Igreja da Lagoinha.

### STF X CPMI DO INSS

A maioria dos ministros do Supremo Tribunal Federal votou na última quinta, 26, para derrubar a decisão do ministro André Mendonça de prorrogar a CPMI do INSS por mais 120 dias. Eles consideraram que estender ou não o funcionamento da comissão é uma prerrogativa do Congresso Nacional, não do Judiciário. Com a anulação, a CPMI se encerraria no último sábado, 28. O placar final foi de oito votos a dois pela derrubada. Votaram pela manutenção André Mendonça e Luiz Fux; enquanto Flávio Dino, Alexandre de Moraes, Cristiano Zanin, Nunes Marques, Dias Toffoli, Cármen Lúcia, Gilmar Mendes e Edson Fachin foram contra.

### C6 NA MIRA DA CGU

O INSS suspendeu no dia 17 de março de 2026, novos empréstimos consignados do C6 Bank. A decisão veio após uma auditoria da Controladoria-Geral da União (CGU), que encontrou indícios de irregularidades em ... em cerca de 320 mil contratos. Segundo o INSS, o principal problema foi a cobrança de serviços adicionais vinculados aos empréstimos, como seguros e pacotes de benefícios. Na prática, o aposentado contratava o crédito, mas parte do valor liberado era destinada à contratação desses produtos, reduzindo o montante efetivamente recebido pelo beneficiário. Em nota, o C6 Bank afirmou discordar da interpretação do INSS e disse que irá buscar seu direito de defesa na Justiça. Segundo o banco, não houve irregularidades e todas as operações seguiram as normas vigentes.

### LIMITE

O Supremo Tribunal Federal - STF decidiu limitar as verbas indenizatórias, os chamados penduricalhos, de membros do Judiciário e do Ministério Público em até 70% do teto. O valor é definido a partir do salário dos ministros da Corte, atualmente em R\$ 46,3 mil por mês. A medida vale até que o Congresso edite uma lei sobre o tema.

### KASSAB

O presidente do PSD, Gilberto Kassab deixou a Secretaria do Governo e Relações Institucionais do governo de São Paulo. O cacique do PSD afirmou que a saída ocorre para que ele possa se dedicar à articulação política antes das eleições. Em nota, ele agradeceu ao governo de SP, do Tarcísio de Freitas e reiterou o apoio à reeleição do governador.

## Deputado Evair garante unidade da Embrapa no Espírito Santo e consolida conquista para os capixabas

O deputado federal Evair Vieira de Melo (ProgressistasES) celebrou, quarta-feira, 26, a confirmação oficial da instalação da unidade mista de pesquisa e inovação da Embrapa no Espírito Santo – uma conquista histórica para o fortalecimento da agricultura e da ciência no estado.

A chegada da Embrapa ao território capixaba é resultado de uma atuação contínua, estratégica e incansável liderada por Evair ao longo dos últimos anos. Desde sua passagem pela presidência do Incaper, o parlamentar já defendia a necessidade de integrar o Espírito Santo de forma definitiva ao sistema nacional de pesquisa agropecuária.

Ao assumir o mandato na Câmara dos Deputados, Evair transformou a pauta em prioridade política. Foram diversas agendas institucionais, articulações com o Ministério da Agricultura e tratativas diretas com a direção da

Embrapa, além da mobilização de instituições estratégicas como o Incaper, a Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) e o Instituto Federal do Espírito Santo (Ifes), estruturando as bases técnicas e institucionais que viabilizaram a instalação da unidade.

“O Espírito Santo nunca teve falta de capacidade técnica, de produção ou de relevância no agro. Faltava decisão. E nós fizemos essa decisão acontecer. Se hoje a Embrapa está chegando ao nosso estado, é porque houve trabalho, insistência e compromisso com o futuro do produtor capixaba”, afirmou o deputado.

Evair destacou que a nova unidade representa um salto de qualidade para o setor agropecuário, ao aproximar ainda mais a pesquisa da realidade do campo, impulsionar a inovação, aumentar a produtividade e gerar novas oportunidades para os produtores.



**FREITAS  
TIMBOÍBA**  
ADVOGADOS ASSOCIADOS

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

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

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

## 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

**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

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

# Valor da tarifa do transporte público de Linhares está nas mãos dos vereadores

A partir de 1º de abril, entra em vigor em Linhares a nova tarifa do transporte coletivo, fixada em R\$ 5,60. A definição sobre quanto, de fato, o passageiro irá pagar, no entanto, depende da decisão da Câmara de Vereadores. Isso porque está em análise a concessão de um subsídio público que pode evitar que o reajuste impacte diretamente o bolso da população.

Caso o subsídio seja aprovado, o valor pago pelo usuário poderá ser R\$ 5,30. Se rejeitado, o novo valor integral será repassado aos passageiros.

É importante destacar que as empresas concessionárias não definem o valor da tarifa e não têm ingerência sobre essa decisão. O cálculo tarifário é realizado por meio de uma planilha técnica e submetido ao Conselho Tarifário Municipal, órgão composto por 11 membros representativos da sociedade linharensense, responsável por deliberar sobre o valor da passagem.

Da mesma forma, a definição sobre a concessão de subsídio não cabe às empresas. Trata-se de uma decisão dos poderes Executivo e Legislativo, que avaliam a viabilidade do aporte de recursos públicos para garantir a modicidade tarifária.

O cenário acende um alerta: sem o apoio financeiro do poder público, um serviço essencial pode passar a pesar ainda mais no orçamento das famílias, comprometendo o acesso ao trabalho, à educação e à saúde.

De acordo com a empresa responsável pela concessão, a demanda de passageiros pagantes caiu significativamente nos últimos anos. Em 2019, foram registrados cerca de 9 milhões de usuários pagantes, número que caiu para aproximadamente 5 milhões em 2025.

Outro fator relevante é o volume de gratuidades, que chega a cerca de 1 milhão de passageiros por ano. Entre eles estão idosos e pesso-

as com deficiência, além de outros beneficiários previstos em lei, que têm direito ao transporte gratuito, mas cuja compensação financeira não possui fonte de custeio integralmente definida.

O cálculo da tarifa considera uma série de custos operacionais indispensáveis para a manutenção do serviço, como combustível, manutenção da frota, reposição de peças e investimentos em renovação, garantindo segurança, acessibilidade e qualidade no atendimento à população.

Sem o subsídio, esses custos são integralmente repassados à tarifa, impactando diretamente o usuário. Por isso, a decisão dos vereadores será determinante para o futuro do transporte público em Linhares.

Diante desse cenário, o debate exige responsabilidade e sensibilidade, reconhecendo que o transporte coletivo é um serviço essencial e um direito fundamental para o funcionamento da cidade.



JORNAL O PIONEIRO

José Mauro Fantoni

## Um Piscar de Olhos

Há instantes na jornada da vida que se manifestam sem alarde. Não anunciam sua chegada, nem solicitam permissão. Simplesmente acontecem — em um piscar de olhos.

É intrigante constatar como aquilo que dedicamos anos a edificar pode, em meros segundos, alterar seu rumo. Uma palavra proferida sem a devida ponderação, uma decisão impetuosa, ou até mesmo uma oportunidade que, porventura, optamos por ignorar. A vida, em sua silenciosa e implacável marcha, prossegue seu curso sem pausas para revisões.

Vivemos sob a ilusão de um tempo inesgotável. Adiaríamos encontros significativos, postergamos a realização de sonhos, relegamos sentimentos para um futuro incerto. Como se o “depois” fosse uma promessa garantida — e não uma mera possibilidade.

Contudo, a verdade é que o tempo não transige.

Em um piscar de olhos, os filhos amadurecem, os pais envelhecem, os amigos trilham sendas distintas. Em um piscar de olhos, o que parecia perene transmuta-se em memória. E, com frequência, somente então apreendemos o valor do que permitimos escapar.

Não se trata de uma existência apressada, mas de uma vida vivida com plena presença.

Existe uma distinção abissal entre meramente existir e verdadeiramente viver. Existir é um ato automático; viver, por sua vez, demanda consciência. Exige a percepção do

agora, a valorização do trivial, a escuta atenta, o abraço sincero. Exige a coragem de expressar o que precisa ser dito hoje — e não amanhã.

Porque o amanhã é um território que não nos pertence.

Talvez o equívoco mais profundo da condição humana seja a crença de que sempre haverá mais tempo. Mais tempo para amar, para perdoar, para recomeçar. E quando, finalmente, compreendemos que o tempo é o ativo mais escasso que possuímos, inúmeras páginas já foram viradas — sem que tivéssemos, de fato, lido a história.

A vida não se mede pela quantidade de anos, mas pela intensidade dos instantes que nos atravessam.

Um olhar que revela a alma. Um gesto de genuíno cuidado. Um reencontro que surpreende. Pequenos fragmentos que, em sua totalidade, edificam o que denominamos sentido.

E tudo isso se condensa... em um piscar de olhos.

Por essa razão, talvez a escolha mais sábia seja desacelerar internamente. Estar integralmente presente onde se está. Fazer do presente um espaço habitado — e não apenas um caminho a ser percorrido.

Porque, ao final, quando revisitarmos o passado, não serão os dias corridos que permanecerão em nossa lembrança. Serão os momentos vividos com intensidade, verdade e propósito.

E eles... sempre se iniciam agora.

### SOBRE O AUTOR

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



Bressan  
Clínica de Olhos  
CRM-ES 859

Telefone: (27) 3264-2626

Av. João Felipe Calmon, 1115 - Linhares - ES

# GUARDA-ROUPAS COM PREÇO DE ATACADO



LOJA NA  
FÁBRICA

móveis  
**Rimo**  
SEU SONHO, SUA CASA

ATENDIMENTO PELO WHATSAPP  
27 99255-6465

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

## JANTAR BROXANTE



Norma Astréa Nunes Grunewald \*

Luiz Carlos, o popular “Lucas”, apesar de pobre, sempre foi um “pegador” de mulher bonita. Bom de lábia e detentor de uma “pegada forte”, as meninas da cidade o disputavam, exceto uma, a filha de um rico fazendeiro: Lindaura.

Sua apatia em relação ao rapaz só fazia aumentar o desejo do mancebo, que considerava um desaforo ela não querer “experimentá-lo” como as demais. Quis o destino, porém, que certo dia, voltando da capital em seu velho Chevette, ele a encontrasse na estrada, desolada, perto do seu BMW que furara o pneu.

Lucas resolveu o problema facilmente e dali nasceu uma amizade que em muito pouco tempo evoluiu para namoro. Alguns meses após beijinhos e abraços, ele entendeu que era chegada a hora de convidá-la para um jantar e com alguma sorte “saboreá-la” como “sobremesa”.

Embora “Lindinha” (era assim que ele a chamava) soubesse que ele não era rico, ele entendeu que não poderia levá-la a um local onde o copo fosse sujo (e era onde o seu bolso permitiria ir naquele momento) e que o correto seria levá-la ao melhor restaurante da cidade.

Ele consultou o cardápio do referido local pela internet, viu o valor e a composição dos pratos mais baratos, e chegou

à conclusão de que se poupasse uns R\$500,00 daria para comer um franguinho grelhado com legumes à sauté, ou almôndegas com spaghetti à bolognesi, tendo como bebida sucos de frutas e uma noite em algum bom motel.

Fez o convite e Lindinha se empolgou. Chegada a noite combinada, ainda no carro ele começou a desfiar para ela as “maravilhas” que poderiam jantar:

- “Querida, o galetto de lá é maravilhoso! Duvido que você já tenha comido algo igual.”

Lindinha, que nem de frango ou de legumes gostava, insinuou que preferia jantar camarões VG salteados na manteiga, com arroz de brócolis, ao que “Lucas” prontamente retrucou:

- “Amor! Já provei o camarão de lá e não é bom. A textura parece borracha. Acho que não é a especialidade deles, entende? Prefere outra coisa? Carne? Olha, eles servem umas almôndegas com spaghetti à bolognesi divinas!”

Ao chegarem ao restaurante e consultarem os cardápios, porém, ele não viu listado nenhum dos dois pratos que “cabiam no seu bolso” e todos os demais eram muito caros. Indignado, chamou o maitre e disse:

- Senhor, eu estive aqui há cerca de DOIS meses, por duas vezes. Na primeira eu jantei um galetto delicioso e na



segunda me fartei com umas almôndegas maravilhosas. É possível pedir algum desses dois pratos?

Como resposta ouviu do sujeito que isso não seria possível, pois há CINCO meses o restaurante contava com um chef francês, especialista em comida internacional.

Lindinha, que “no fundo e no raso” estava achando os dois pratos sugeridos pelo namorado uma pobreza, não se fez de rogada, correu o dedo pelo cardápio e pediu:

- Senhor, como entrada, eu quero duas casquinhas de siri (R\$50,00). Como prato principal eu quero bacalhau a Lagareiro com batatas ao murro (R\$ 290,00), e para beber, por favor, uma garrafa de um vinho argentino branco Fósil Zuccardi Chardonnay (R\$999,00) e água mineral Perrier (R\$15,00). E você, meu

bem, o que vai querer?

“Lucas”, apavorado, suando frio, disse-lhe que não estava se sentindo bem e que, portanto, pediria só uma omelete comum (R\$30,00) e um copo d’água da garrafa da sua acompanhante. Lindinha conversava amenidades, mas ele mal a ouvia, preocupadíssimo sobre como iria pagar a conta.

Chegados os pratos e a bebida, ela comeu e bebeu apenas uns 30% do que pedira, deixando sobrar muito de tudo, enquanto ele nem sentia o sabor do prato que pedira. Findo o jantar, ela pediu petit gateu (R\$30,00) por sobremesa, enquanto ele alegou estar de regime.

Ao chegar a conta, ele não sabia se desmaiava ou se morria: R\$ 1.414,00 + 10% do garçom = R\$1.555,40. Percebendo a aflição do seu amado, Lindinha se ofereceu para

pagar a conta, mas com brios de macho ele recusou a oferta.

Sob a desculpa de precisar pegar dinheiro trocado, por meio de seu “cartão de crédito”, para dar uma gorjeta ao garagista; ele se dirigiu ao caixa, desejando ardentemente que o mundo acabasse naquela hora. Após abrir o seu coração e contar o seu drama, o gerente aceitou que ele desse os R\$ 500,00 como entrada e voltasse NO DIA SEGUINTE com o restante.

Uma vez no carro, ela toda feliz se aconchegou a ele, o beijou e sugeriu-lhe que terminassem a noite em algum motel.

Que tristeza! Que infelicidade! Ela se insinuava toda, mas ele era obrigado a recusar a tão sonhada “sobremesa”, não apenas por falta de dinheiro, mas, sobretudo, por falta de “apetite”.

\* A autora é licenciada em Letras, Português/Inglês, Especialista em Língua Portuguesa e Mestre em Educação

Valorize sua empresa

Anuncie em  
O PIONEIRO

58  
anos

58 anos de informação  
com credibilidade

 **Bortot**  
CLÍNICA DE OLHOS

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  
bortotclinicaolhos

# Outono e inverno intensificam risco de doenças respiratórias

À medida que as temperaturas caem, cresce também a preocupação com as doenças respiratórias, especialmente a gripe, causada pelo vírus da Influenza. De acordo com a infectologista Michelle Zicker, do São Cristóvão Saúde, o cenário típico do outono e inverno cria condições ideais para a circulação de vírus e bactérias.

Segundo a especialista, a combinação de baixa umidade do ar, o aumento da concentração de poluentes e a maior permanência em ambientes

fechados favorece a transmissão. “As mucosas respiratórias ficam mais sensíveis e a secreção mais espessa, o que aumenta o tempo de contato com agentes infecciosos”, explica.

Entre as doenças mais comuns nesta época estão resfriados, gripes, sinusites, otites e pneumonias. No entanto, a gripe causada pelos vírus Influenza dos tipos A e B, e a pneumonia são as que mais preocupam, principalmente por seu potencial de complicações. “Crianças, ido-

sos, pessoas com doenças crônicas, gestantes e indivíduos imunossuprimidos são os grupos de maior risco”, alerta a médica.

“Os vírus da influenza tipos A e B, são transmitidos por gotículas respiratórias liberadas ao tossir, espirrar ou falar, além do contato com superfícies contaminadas. Os sintomas costumam incluir febre alta, dor no corpo, tosse, dor de cabeça e prostração, em um quadro mais intenso do que o resfriado comum”, destaca Dra. Michelle.



## VACINAÇÃO É A PRINCIPAL FORMA DE PREVENÇÃO

A vacinação continua sendo a estratégia mais eficaz para prevenir casos graves e óbitos por Influenza. “A vacina é segura e fundamental para reduzir complicações”, destaca a infectologista. Em 2026, o Ministério da Saúde definiu como grupos prioritários para a imunização idosos, crianças pequenas, gestantes, puérperas, pessoas com doenças crônicas, profissionais da saúde e professores, entre outros públicos considerados mais vulneráveis às infecções. Como parte da campanha nacional de vacinação contra a gripe, acontece no dia 28 de março, o Dia D da vacinação contra a Influenza 2026, com mobilização nas Unidades Básicas de Saúde em todo o país.

## HÁBITOS SIMPLES TAMBÉM COMPLEMENTAM A PROTEÇÃO DO ORGANISMO

Além da vacina, medidas do dia a dia fazem diferença na prevenção. Manter uma alimentação equilibrada, hidratação adequada, prática regular de exercícios e sono de qualidade contribuem para o bom funcionamento do sistema imunológico.

Cuidados com a higiene também são essenciais. Lavar as mãos com frequência, evitar tocar os olhos, o nariz e a boca, cobrir o rosto ao tossir ou espirrar e manter os ambientes ventilados.

# Dia da Saúde e Nutrição

Às vésperas do Dia da Saúde e Nutrição, celebrado em 31 de março, o Brasil expõe uma realidade preocupante: nunca se falou tanto sobre alimentação saudável nas mídias e, ainda assim, o excesso de peso avança. Dados do Ministério da Saúde mostram que 6 em cada 10 brasileiros estão acima do peso. Em paralelo, pesquisa recente da USP aponta que 25% da população consome múltiplos ultraprocessados diariamente.

E se de um lado vemos esse avanço no consumo de alimentos ultraprocessados; do outro, a popularização de medicamentos para perda de peso, como as chamadas “canetas emagrecedoras”, têm ganhado espaço dentro e fora dos consultórios. Em meio a este cenário, especialistas alertam que a

base da saúde segue sendo negligenciada.

Para o médico José Roberto da Costa Pereira (CRM 39.347 | RQE 25091), cirurgião plástico pós-graduado em nutrologia, o aumento dos casos de obesidade e doenças associadas revela uma desconexão entre informações consumidas e a realidade do dia a dia das pessoas.

Segundo o especialista, falar sobre a qualidade da nutrição e seus impactos (no presente e no futuro) é urgente. A alimentação continua sendo um dos pilares mais importantes na prevenção e no tratamento de inúmeras doenças, tendo impactos também na saúde mental. O paciente muitas vezes busca soluções rápidas para emagrecimento, mas a saúde não se sustenta no curto prazo.

### EM ENTREVISTA, O DR. JOSÉ ROBERTO PODE COMENTAR TEMAS COMO:

- Fatores que colaboram para o aumento nos índices de sobrepeso e obesidade no Brasil
- O impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde metabólica, inflamatória e mental
- O papel da nutrição na prevenção de doenças e na qualidade de vida
- A relação entre alimentação inadequada e outras doenças (como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares)
- Canetas emagrecedoras: quando fazem sentido, quem deve prescrevê-las e quais são seus limites
- Por que soluções rápidas não substituem uma base nutricional adequada
- Quando a suplementação pode ser necessária
- Diferença entre emagrecimento saudável e perda de peso acelerada
- Como ajustar a alimentação na prática e de forma consistente, sem radicalismos

CRECI 8557-J

**(27) 3264-1016 – (27) 99942-0102**

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

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 (27) 3373-7500, SANTA MARIA DE JEJUA-ES (27) 2129-1500, CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES (28) 3526-5400, EUNÁPOLIS-BA (73) 3166-2190, TEIXEIRA DE FREITAS-BA (73) 3263-9900

Essa coluna é publicada todas as terças, quintas e domingos

## INFORME

redacao@jornalopioneiro.com.br

## DIA NACIONAL DO CACAU

Quinta-feira passada, dia 26, foi celebrado o Dia Nacional do Cacau e o Espírito Santo permanece como um dos principais polos produtores do país. O Estado ocupa a terceira posição no ranking nacional e responde por cerca de 4,1% da produção brasileira, com destaque para o município de Linhares, responsável por 8.321 toneladas, o equivalente a 68,4% da produção estadual. De acordo com os dados mais recentes, referentes a 2024, o Espírito



Santo produziu 12.166 toneladas de cacau em amêndoa, em uma área colhida de 15.784 hectares, com produtividade média de 771 quilos por hectare. O desempenho representa um salto significativo em relação a 2014, quando o rendimento era de aproximadamente 195 quilos por hectare, o que representa crescimento próximo de 295%, impulsionado por avanços tecnológicos, melhoramento genético e adoção de práticas mais eficientes no manejo. Além de Linhares, outros municípios também se destacam na produção, como Colatina (584 toneladas), Rio Bananal (543 toneladas), São Mateus (542 toneladas) e Águia Branca (232 toneladas), reforçando a presença da cultura em diferentes regiões do Estado. Atualmente, o cacau está presente em 49 municípios capixabas e envolve cerca de 2.806 estabelecimentos produtores, sendo 69% deles pertencentes à agricultura familiar. Mulheres do Cacau O fortalecimento da cadeia produtiva também passa pela valorização do trabalho feminino. O projeto Mulheres do Cacau tem ampliado a participação das produtoras na atividade, promovendo capacitação, acesso a tecnologias e incentivo à organização produtiva. Em 2025, a iniciativa atendeu 45 mulheres dos municípios de Linhares, Rio Bananal, Colatina, São Roque do Canaã e Santa Teresa, contribuindo para o protagonismo feminino na cacauicultura capixaba.

## AVANÇO DAS IMPORTAÇÕES

O avanço das importações, lideradas por veículos de passageiros e aeronaves, colocou o Espírito Santo em destaque no comércio exterior em fevereiro. Ao todo, o estado movimentou US\$ 1,67 bilhão (R\$ 8,82 bilhões, com dólar a R\$ 5,29), evidenciando sua atuação estratégica nas cadeias globais e porta de entrada de produtos no país. Do total movimentado, as exportações somaram US\$ 675 milhões (40,2%), enquanto as importações alcançaram US\$ 999 milhões (59,8%). Em relação a janeiro deste ano, quando a corrente de comércio foi de US\$ 1,64 bilhão, houve leve retração de 1,9% no fluxo total. Já na comparação com fevereiro de 2025 (interanual), o crescimento foi de 16,5%. Os números são do Connect Fecomércio-ES (Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Espírito Santo), em parceria com o Sindiex, com base nos dados do Comex Stat, sistema oficial para extração das estatísticas do comércio exterior brasileiro de bens. Na análise mensal, as exportações recuaram 7,5%, enquanto as importações cresceram 2,2%. No comparativo interanual, ambos os fluxos avançaram: alta de 9,7% nas exportações e crescimento expressivo de 21,6% nas importações, movimento que contribuiu para a ampliação da corrente de comércio. No cenário regional e nacional, o Espírito Santo manteve participação relevante. As exportações capixabas responderam por 5,7% do total do Sudeste e 2,6% das vendas externas brasileiras. Já as importações representaram 8,1% das compras externas do Sudeste e 4,5% do total nacional.

## CAMINHADA DA INCLUSÃO

A Associação de Amigos dos Autistas do Espírito Santo Amaes realiza neste domingo, dia 29 de março, a Caminhada da Inclusão 2026, na Orla de Camburi, em Vitória. Com o tema "Inclusão não abro mão", a ação é um convite aberto à participação da sociedade em um momento de conscientização sobre os direitos das pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A caminhada reúne famílias, apoiadores e instituições em um movimento coletivo que busca dar visibilidade às pessoas com autismo e ampliar o diálogo sobre inclusão, acesso a serviços e respeito às diferenças. A camisa oficial está disponível no Bazar da Amaes. A presidente da instituição, Pollyana Paraguassu, afirma que a presença da comunidade tem papel importante na construção de uma sociedade mais inclusiva. "Ao ocupar espaços públicos, as famílias mostram que a inclusão precisa estar presente em todos os ambientes e ser compreendida como um direito". Com seis unidades no Espírito Santo, a Amaes acompanha cerca de 1.500 pessoas com autismo e suas famílias. A associação desenvolve atendimentos especializados, apoio educacional e atividades voltadas à inclusão social, além de atuar na conscientização e na defesa de políticas públicas relacionadas ao tema.

## VIOLÊNCIA SEXUAL ESCOLAR

Em 2024, 18,5% dos estudantes informaram ter passado por situação em que alguém o tocou, manipulou, beijou ou expôs partes do corpo contra a sua vontade alguma vez na vida. Esse tipo de violência foi mais reportado pelas meninas, visto que 26,0% delas passaram por essa situação de assédio alguma vez na vida. Esse percentual é mais de o dobro do registrado para os meninos (10,9). São informações da 5ª edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada em 2024, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde (MS) e o com apoio do Ministério da Educação (MEC), que entrevistou estudantes de 13 a 17 anos, das redes públicas (84,3%) e privada (15,7%) do 7º ao 9º ano do Ensino Fundamental e do 1º ao 3º ano do Ensino Médio. A comparação com os resultados de 2019 mostrou que houve um aumento de 3,8p.p. no percentual de escolares de 13 a 17 anos que já sofreram assédio sexual alguma vez, cuja variação foi mais acentuada para as meninas (5,9p.p.) e para os estudantes da rede pública (4,2p.p.). As situações de assédio sexual foram mais reportadas por adolescentes com 16 e 17 anos de idade (20,9%), visto que na faixa etária de 13 a 15 anos o percentual daqueles que passaram por essa situação foi 17,1%. A pesquisa também apontou que, de forma geral, o adolescente brasileiro se mostrou menos satisfeito com sua imagem corporal, com quedas sucessivas demonstradas nas edições da PeNSE em 2015 (70,2%), 2019 (66,5%) e 2024 (58,0%).

## Paulo Florêncio

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



## NOSSA CASA NOSSO NINHO

Antes de qualquer ideia sobre o que representa uma família que vive nos moldes de Cristo, ou seja, numa casa onde reina harmonia vinte e quatro horas por dia; uma casa onde todos dividem as tarefas, ninguém reclama, ninguém fica zangado, todos sabem brincar, dividir o último pedaço do bife que sobrou; essa casa não existe! Ademais, já pensou numa família em que ninguém questiona nada, não pergunta nada e cada um se vira como pode?

Vida cristã em família é uma tremenda aventura, cheia de alegrias — mas com espaço para chorar, sabendo também celebrar por cada vitória —, mas tendo compreensão quando as perdas acontecem e com discussões pelas preferências — com disposição para compartilhar. Uma família como outra qualquer, somente fazendo diferença por considerar que o Senhor da família deve ser consultado sempre que não houver acordo. Como isso funciona? É o que se vai discutir indo pelo caminho neste início de jornada aqui proposta — uma grande aventura.

Uma passagem rápida pelo início de tudo, desde o primeiro momento em que as coisas foram organizadas; desde o ninho, os filhotes, o aconchego sob as asas, até os passos já caminhados. Após a vida a dois ser ajustada, é introduzido o momento em que passa a ser a três, quatro ou cinco — o ideal. Estabelecidos os códigos de ética e de conduta cristã, começa a ser exigido, bem antes da chegada do primeiro herdeiro, pois que, o tempo não espera, ele passa muito rápido, e por isso tudo precisa ser revisto em cada passo alcançado na vida do casal. A vida cristã exige compromisso com o projeto de família, vez por outra haverá correção na trajetória, muitas acertando, mas com certeza, também errando — é um aprendizado constante e é o que será analisado em cada percurso de nossa caminhada.

Relacionamentos a serem construídos, antes, durante e

para sempre, são partes desse projeto. Surpresas que não de vir, quando o time estiver ganhando e quando estiver perdendo, ou quando sofrer um grande baque; tomada de decisões, lideranças e responsabilidades — uma hierarquia construída na base do amor.

O aprendizado através de experiências partilhadas com outras famílias — um fórum de discussões em que cada membro pode dar suas opiniões, sempre preservando o reino onde a base é o amor e fazendo cumprir seus ideais cristãos —, que certamente será dado a cada membro as bênçãos do fruto do seu trabalho pelo Senhor da família — Cristo.

Conselhos divinos para a família — o nosso lar é uma combinação de vontades, que são compartilhadas todos os dias para que se alcance um resultado de paz e harmonia entre os membros. No capítulo de cada dia, o culto no lar, como já foi e como acontece hoje em dia. Esse é o esforço, enquanto aqui na Terra, vivendo a temporalidade — somos todos peregrinos, enquanto aguardamos o "Lar Eterno".

Portanto, nesse aprendizado em família, aprendemos sobre o que será, a partir da combinação da vontade de Deus, quando nos detemos no seu "Manual de Instruções" — a Bíblia. Nessa construção outro momento desta peregrinação, o fator oração — quando a Família cristã reflete o padrão de Cristo desde o início do casamento, aprendendo a viver em espírito, respirar o fôlego da alma e debruçar-se sobre a fé —, entendendo a função de: marido e mulher, filhos e pais, cada um ocupando o seu lugar na família. Nessa busca pelo que é melhor para todos de casa — os recursos para a família e seu relacionamento com Deus, alcançando resultados espirituais, fazendo a terapia através do estudo da Palavra de Deus, através da oração como ponte para se chegar a Deus, dando sentido à vida e aprendendo sobre a eternidade com Deus. Nossa casa, nosso ninho.



**Antonio de Pádua Motta**

Engenheiro agrônomo e agricultor.

## JORNAL O PIONEIRO

### BOMBA-D'ÁGUA

**"Para as árvores, é mais fácil suportar a sede do que a fome, pois o alimento elas obtém a qualquer momento realizando a fotossíntese. No entanto, as árvores não produzem nutrientes sem umidade..."**

(Peter Wohlleben)

Dei esse título porque acabo de ler "A vida secreta das ÁRVORES - o que elas sentem e como se comunicam" (FOTO), do Eng florestal alemão Peter Wohlleben.

Do capítulo "Bomba d'água", extraí o que se segue: "as nuvens, que se formam sobre o mar são empurradas para o continente pelo vento e fornecem um suprimento de água contínuo para as regiões distantes da costa - mecanismo que só funciona a algumas centenas de quilômetros do mar", explica Dr Wohlleben.

Ele entende que se dependêssemos apenas desse meca-

nismo, a vida só seria possível em uma faixa estreita na beirada dos continentes, e o interior seria árido e seco. Isso em tese.

Mas a natureza - sábia e silenciosa - encontrou outro caminho: \*AS FLORESTAS\*.

Uma vegetação o qual proporciona que parte da precipitação pluviométrica (água) contida no solo, passando pelo corpo das plantas, vai para a atmosfera através da evapotranspiração (evaporação pela transpiração dos vegetais).

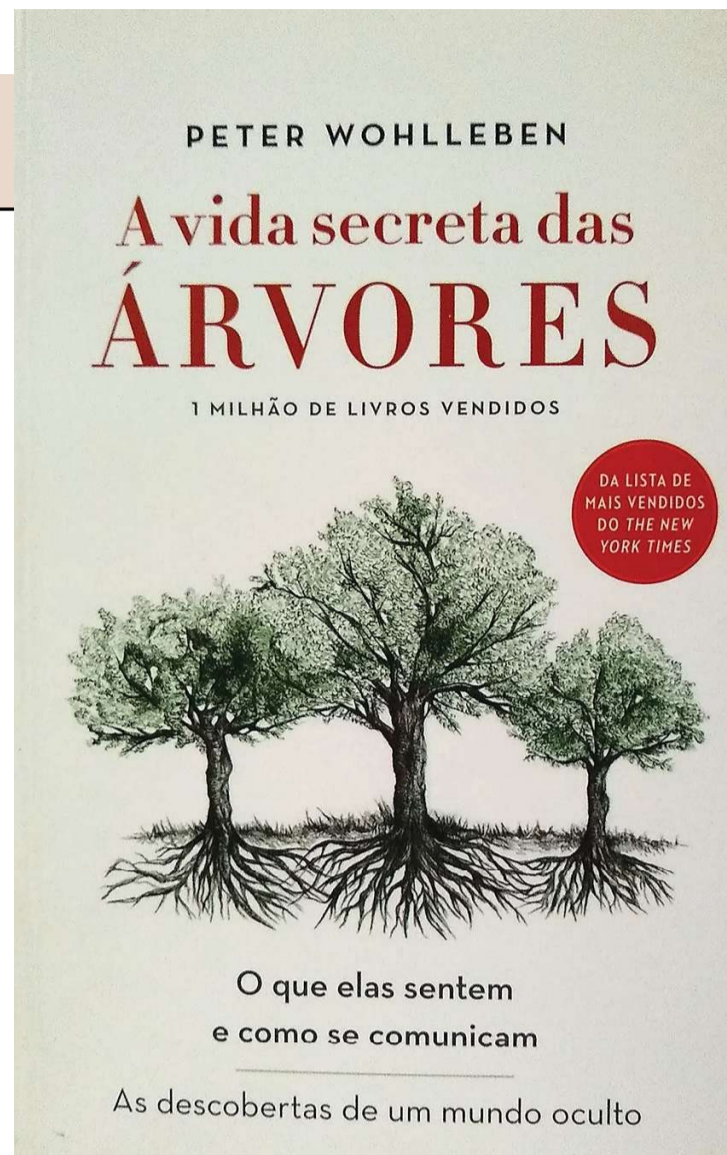
"No verão, por exemplo, uma floresta pode liberar (transpirar) até 2.500 metros cúbicos de

água por dia e por quilômetro quadrado de folhas", ensina Dr Wohlleben.

Esse volume de vapor de água forma novas nuvens, que se deslocam para o interior do continente, retornando na forma de chuvas.

Dr Wohlleben consegue explicar com um olhar técnico - e, profundamente sensível, nos fazendo enxergar a floresta não apenas com um conjunto de árvores, mas um organismo vivo, dinâmico consciente de seu papel, entre outros.

O livro é, ao mesmo tempo, ciência, poesia, compreensão,



que usa a botânica, taxonomia e a fisiologia vegetal como protagonistas.

Bateu saudades da Agrono-

mia na ESAES, UFES/ALEGRE - 1974.

Até,



**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



**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  
georgiarfreitas@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

## Tribunal de Contas revoga cautelar que havia suspenso concorrência de limpeza urbana em São Gabriel da Palha

A 2ª Câmara do Tribunal de Contas do Estado do Espírito Santo (TCE-ES) revogou a medida cautelar que havia determinado a suspensão de licitação por concorrência eletrônica da Prefeitura de São Gabriel da Palha, destinada à contratação de serviços de limpeza pública urbana. A contratação é voltada à realização de varrição, capina, poda, jardinagem, entre outros, e foi avaliada em R\$ 8,7 milhões por ano. A decisão foi proferida pelo conselheiro relator Domingos Taufner na sessão da última sexta-feira (20).

A cautelar havia sido concedida pelo conselheiro Rodrigo Chamoun, no plantão durante o recesso de fim de ano, em razão de indícios de irregularidades, como inconsistências na planilha de custos e formação de preços, ausência de definição clara das parcelas de maior relevância ou valor significativo para fins de qualificação técnica, bem

como da aparente incompatibilidade entre os serviços exigidos como comprovação de capacidade técnica e os itens constantes da planilha orçamentária.

No entanto, o contrato emergencial anteriormente vigente foi encerrado e a Administração Municipal deu prosseguimento ao procedimento licitatório, culminando na celebração de um contrato, em 2025, atualmente em execução.

Nesse contexto, o relator verificou que a manutenção da medida cautelar passou a estar inadequada, pois os efeitos da contratação já se encontram em curso. Nessa situação, o dano decorrente da manutenção da medida cautelar se mostra potencialmente superior àquele que se pretende evitar com sua concessão.

"Ademais, a paralisação da execução contratual destinada à prestação de serviços essenciais de limpeza pública

urbana e distrital – tais como varrição, capina, poda, jardinagem e limpeza de espaços públicos – pode ocasionar prejuízos relevantes à coletividade, comprometendo a continuidade e a regularidade de serviços públicos indispensáveis", registrou Taufner.

Ele acrescentou que a revogação da medida cautelar não implica prejuízo à análise do mérito da representação, que poderá ser realizada de forma mais aprofundada no curso regular da instrução processual, inclusive com a eventual adoção de determinações ou outras providências que se mostrem cabíveis ao caso concreto.

Dessa forma, a administração municipal fica autorizada a dar continuidade à execução do contrato, sem prejuízo da análise de mérito das possíveis irregularidades apontadas no processo, que seguirá em tramitação no Tribunal.

Processo TC 7601/2025



**DENI**

“A esperança tem duas filhas lindas, a indignação e a coragem; a indignação nos ensina a não aceitar as coisas como estão; a coragem, a mudá-las.”

>> Santo Agostinho

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

**DENI ALMEIDA DA CONCEIÇÃO**

denialmeida@jornalopioneiro.com.br

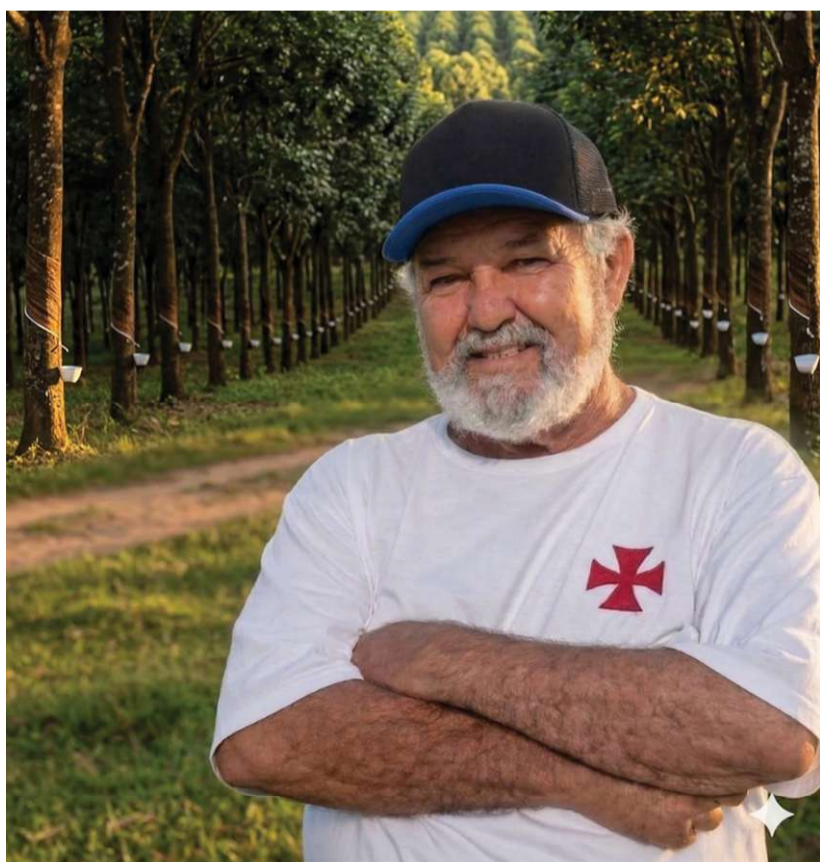
Essa coluna é publicada todas as terças, quintas e domingos

FOTO: Divulgação



• Os oftalmologistas **Jobson Bortot** e **Jobson Bortot Filho** participam, desde quarta-feira, 24, do **Retrativa Rio 2026 - Congresso de Cirurgia Retrativa**. O evento, que acontece no Rio de Janeiro, se destaca pela abordagem didática e científica, desde conceitos básicos até as técnicas mais modernas e seguras

FOTO: Divulgação



• O engenheiro agrônomo **Antonio de Pádua Motta**, por sinal nosso ilustre colaborador nas edições de domingo, aniversariou ontem, dia 28, e celebrou a data em família, em São Mateus, onde reside. A propósito, Motta vai editar um livro, resgatando suas crônicas aqui publicadas. Oportunamente darei detalhes

## Homenagem à Mulher

Sebastião Pedro de Freitas, o Tião do Rincão, virá na próxima terça-feira a Linhares especialmente para participar do Coquetel em Homenagem à Mulher, que é uma iniciativa da Associação Pestalozzi de Linhares visando angariar fundos para sua manutenção. O evento será no Cerimonial Le Pallace, no bairro Três Barras, com música de Dalcenir e apresentação de alunos do Studio Unerã de Arte e Dança.

O médico **Jair Fregona Junior** foi reeleito presidente da Unimed Norte Capixaba para mais de um período de quatro anos.

Quem esteve em Linhares no último final de semana foi o praçõ **Zenaldo Ceolin**, que atualmente reside num belo sítio em Aracê, Domingos Martins.

O presidente da República sancionou, quinta-feira, dia 26, Projeto de Lei de autoria do senador **Fabiano Contarato**, que reconhece a Festa da Penha como **patrimônio cultural nacional**. É oportuno dizer que a Festa da Penha 2026 completa 456 anos e será realizada de 5 a 13 de abril.

FOTO: Divulgação



• **Graça** e o empresário **Luiz Rigoni** continuam circulando pela Europa; devem retornar ao Brasil no próximo sábado. Na foto estão na Praça São Pedro, em frente à Basílica de São Pedro, no Vaticano

A Caminhada da Inclusão 2026, que é uma realização da Associação de Amigos dos Autistas do Espírito Santo – Amaes, acontece neste domingo na Orla de Camburi, em Vitória. Com o tema “Inclusão não abro mão”, a ação é um convite aberto à participação da sociedade em um momento de conscientização sobre os direitos das pessoas com Transtorno do Espectro Autista - TEA.

**Márcia** e **Elcio Alves** passam este final de semana em Linhares visitando parentes e amigos.

FOTO: Divulgação



• **Gorete** e **Joel Giuberti** com **Delma** e **Carlos Brandão** regressaram do Uruguai depois de uma semana curtindo a culinária e as vinícolas. Adoraram, especialmente, a Bodega Bouza, que é uma renomada vinícola-boutique, distante apenas 20-25 minutos de Montevideú, famosa por produzir vinhos de alta qualidade, especialmente a uva Tannat, além de oferecer um restaurante gastronômico de excelente qualidade, que eu adoro, porque ali também já estive