CLASS

34 Anos
DESDE 1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

EMPORIO ARMANI NA ILHA

Ano XXXV • Ed. 439 • Outubro/2026 • R$ 35

Cesinha Saade traz a grife para suas lojas Libanesa Homem e Maison Libanesa, com exclusividade no ES



ID.4 CHEGA COM EXCLUSIVIDADE À VITORIAWAGEN

100% SUV. 100% ELÉTRICO.
Carregado com confiança Volkswagen

O SUV elétrico mais vendido da Volkswagen no mundo chegou na Vitoriawagen.

Combinando desempenho, amplo espaço interno e tecnologia de ponta em um design único, o **ID.4** é um elétrico como você nunca viu, com **DNA Volkswagen**. **Conheça o seu novo carro elétrico.**



286 cv
de potência



389 km
de autonomia



Teto de
vidro panorâmico



Memory Park
Assist

Vitoriawagen
A melhor marca, os melhores negócios.

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições e disponibilidade na concessionária.

Fale conosco

Vitória 27 **3331-8100**
Serra 27 **3298-3400**
Guarapari 27 **3361-8400**



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



Fale conosco

SERRA	VITÓRIA	GUARAPARI	CACHOEIRO	GUAÇUÍ	COLATINA	NOVA VENÉCIA
27 3298-9000	27 3232-6000	27 3361-8787	28 3526-2666	28 3553-6222	27 3770-3737	27 3383-7900

cvchevrolet @cvcchevrolet

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições na concessionária.



Desacelere. Seu bem maior é a vida.

CVC
TUDO POR VOCÊ

CLASS
DESDE 1992
A REVISTA MAIS LIDA DO ES



NOSSA CAPA

CESINHA SAADE

CHEGA DE PROMESSAS

Ao assistir vídeos de candidatos políticos, nos quais insistem em idênticas promessas, nos mesmos assuntos, que desafiam governos há décadas, acho que chegou a hora de dar um BASTA.

Vamos cair na real! Existe uma verdade que muitos insistem em ignorar: ninguém pode ser enganado para sempre, a menos que continue permitindo. Estamos cansados de discursos bonitos, palavras ensaiadas, sorrisos falsos, abraços apertados e PROMESSAS que se repetem ano após ano e nunca se transformam em realidade. Esse tempo precisa acabar. O que vale agora são atitudes, resultados e verdades.

Vamos então aplaudir os que apresentam resultados sem nunca terem prometido nada. Como é o caso do empresário CESAR SAADE JR., que não se intimidou com as nuvens negras que assolam o País e trouxe uma grife internacional como a EMPORIO ARMANI para atender uma clientela que reconhece o valor daquilo que é bom, que tem qualidade.

Não menos corajoso, outro jovem e competente empresário, FLORIANO CARNEIRO MENDONÇA, que está sempre atento às inovações do mercado, através do GRUPO PLANETA, será um dos primeiros do Brasil a trazer para sua AUTOBAHN CAMINHÕES E ÔNIBUS as novas VANS da Volkswagen, em um investimento milionário.



JORGINHO SANTOS
@jorgeclass

E, para completar, nesta edição, a seção FIRST CLASS mostra outro nome brilhante dos negócios, ligado à educação: ANTONIO JOSÉ FERREIRA ABIKAIR, que fez da FDV uma das faculdades de Direito mais importantes do País. São capixabas que não fazem PROMESSAS, mas apresentam resultados. E com sucesso.

Na coluna da maquiadora Milla P. Santos, a tendência do “mais é mais” na makeup das passarelas da Semana de Moda. O nutricionista Ricardo Sodré fala do HYROX, nova modalidade que chega com tudo para os amantes de exercício, e o que os praticantes precisam observar no planejamento alimentar e suplementação. E muitas outras coisas assinadas pelos nossos colaboradores, profissionais de referência em suas áreas.

Claro que não podem faltar as impagáveis LINHAS MALDITAS, o espaço mais comentado na high capixaba. Isso porque faz da notícia uma leitura comprometida com o GLAMOUR e o HUMOR. Os bastidores da alta sociedade capixaba como não aparecem em nenhum outro lugar.

Enfim, a edição CLASS OUTUBRO de 2026 mantém a periodicidade de mais de 34 anos, fato histórico na imprensa capixaba, que gerou credibilidade e confiança. Aqui não fazemos PROMESSAS, trabalhamos para realizar o imprevisível e surpreender.

ANO XXXV - EDIÇÃO Nº 439 - OUTUBRO DE 2026

Diretor Responsável: JORGINHO SANTOS
Diretora Executiva: TERRIELY M. SANTOS LEAL
Jornalistas e Colaboradores: ELIZA M. SANTOS, TERRY SANTOS E CID PAULO LEAL JR.
Departamento Comercial: JORGINHO SANTOS
Fotografias: ARNALDO PERUZO
Designer: ALEXANDRE BORGES DE QUEIROZ

Impressão: GRÁFICA & EDITORA GSA

A revista CLASS é uma publicação da Joleterry Produções Gráficas e Eventos. Endereço de correspondência: Rua José Alexandre Buaiz, 160 - Sala 323 - Ed. London Office Tower - Enseada do Suá - Vitória/ES - Tel.: (27) 98113-2632. E-mail: anuncio@revistaclass.com.br.

*Os artigos assinados são de inteira responsabilidade do autor e não expressam, necessariamente, a opinião deste veículo.


O Espaço ideal na
medida perfeita
para seu evento.
CENTRO DE
CONVENÇÕES
DE VITÓRIA
NEFFA
BUFFET EXTERNO
(27) 99981-1144 / (27) 99981-0818 / (27) 3365-4600
@centrodeconvencoesdevitoria











Tudo teve início em 2017, quando o empresário CESAR SAADE JR., dono da LIBANESA HOMEM e MAISON LIBANESA, sentiu a necessidade de incluir em suas lojas multimarcas uma grife internacional que tivesse reconhecimento de alta qualidade, sofisticação e estilo.

Durante uma de suas viagens anuais para pesquisas de tendência da moda masculina em MILÃO, na Itália, ele entrou em contato com a equipe da EMPORIO ARMANI, cuja sede fica na cidade. A partir daí, iniciou-se um criterioso processo de negociação e aprovação, pois a marca possui padrões extremamente rigorosos na escolha dos parceiros. Uma seleção que exigiu dedicação, alinhamento e compromisso com os valores da grife.

Hoje, por meio da LIBANESA HOMEM e da MAISON LIBANESA HOMEM, representantes exclusivas da mais famosa marca masculina do mundo, o capixaba tem à sua disposição a linha casual, com t-shirts, camisas polo, bermudas, calças jeans e de sarja, moletons, jaquetas e tênis, além de uma completa seleção de acessórios, como carteiras, chaveiros, mochilas, nécessaires, cintos e malas de viagem.

Na MAISON LIBANESA HOMEM, o cliente ainda encontra a linha social, com uma coleção sofisticada de ternos, costumes, blazers, camisas sociais, gravatas e sapatos. São peças que combinam elegância, qualidade e um corte impecável, características indiscutíveis da grife.

CESAR SAADE JR. acredita que o sucesso da marca ARMANI aqui no Estado está diretamente ligado à possibilidade de oferecer ao consumidor acesso, em sua própria cidade, ao melhor da moda masculina internacional, do casual ao social. Além disso, a loja consegue oferecer os lançamentos das coleções em sintonia com o calendário europeu, o que permite aos clientes acompanharem praticamente de forma simultânea o mercado internacional.

Cesinha Saade no showroom da Emporio Armani, em Milão

ARMANI À CAPIXABA





La Persona





(27) 98118-3999
WhatsApp

Centro da Praia Shopping
lj. 04

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

O uso de IA por pessoas que ainda não a dominam tem causado fatos engraçadíssimos. Outro dia, uma senhora que acompanhava o marido para exames, em determinado momento, ouviu dele o pedido de que solicitasse um "patinho" para urinar. Como nunca tinha visto a peça, resolveu consultar a IA. Perguntou: "É possível colocar o pênis no buraco do PATINHO"? Resposta: "Não, isso pode ser considerado abuso sexual". Ela: "Acho que me expressei mal. É que o meu marido precisa urinar e está acamado". IA: "Ah, sim, basta ele colocar o pênis no buraco do PATINHO". Ela: "Acho que não vai caber"! A IA: "Como? Não é possível"! Ela desistiu de levar o assunto adiante, não comentou com o marido e entregou-lhe o utensílio, e ele, naturalmente, conseguiu se aliviar. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: "Sacratíssimo coração de Jesus"!!! Quá... Quá... Quá...

Outro caso engraçado: uma senhora muito vaidosa queria emagrecer e recorreu à IA. Perguntou: "ChatGPT, como faço para perder 10 quilos em uma semana"? A IA explicou que isso seria muito perigoso. Furiosa, ela respondeu: "Você está igual ao meu médico, faz tudo para me contrariar"! Quá... Quá... Quá...

E tem também o caso de um colunista social que, não sabendo descrever uma festa, foi recorrer à IA: "Faça uma matéria elogiando tudo numa festa de casamento". A IA escreveu um texto cheio de glamour, elegância, elogiando os anfitriões e convidados. Ele ficou felicíssimo: "Pronto, agora sim, quero ver quem dirá que eu não sei descrever um evento". Como diria o saudoso CARLOS VACCARI: "Sem aquela, tá"!

Amigos, isso tudo é VERDADE. Aconteceu em terras capixabas.

O que as pessoas não entendem é que isso é um dom. A IA pode ser conduzida a melhorar, mas os detalhes, só a nossa visão pode captar e transmitir. A maior ironia é que, durante séculos, o homem tentou construir uma máquina que pensasse como ele. Agora que conseguiu, quer que a máquina pense por ele.

"Sonhar um sonho impossível, negar quando a regra é vender, é minha lei, minha questão, ganhar este mundo, cravar esse chão!"

Dá gosto de ver essa garotada que surgiu na política brasileira. Uma rapaziada com senso de família, sangue nos olhos, formação decente, disposta a mudar o cenário vergonhoso que estávamos considerando quase uma batalha perdida. NIKOLAS FERREIRA, LUCAS PAVANATO e LUCAS POLESE estão entre os que prometem virar o jogo e devolver a esperança ao povo brasileiro.

O melhor presente de PAPAI NOEL este ano veio antes do NATAL: a derrota de GLEISI HOFFMANN, BENEDITA DA SILVA, MARINA SILVA, SIMONE TEBET e RANDOLFE RODRIGUES. Nunca o BOM VELHINHO foi tão generoso. Enfiou essa gentalha no saco e limpou um pouco o cenário político do País.

Os especialistas em política garantem que a atual prefeita CRIS SAMORINI já está no páreo para disputar, em 2028, o trono da Prefeitura de Vitória. Ela, que foi vice e acabou assumindo o cargo, será uma das fortes candidatas. E há chances de disputar com KARLA COSER, que se elegeu deputada estadual. A política, ou o Poder, sei lá, tem um feitiço todo especial.









Silvânia Saadi, Ana Paula e Paulo Polese, Sonia Saadi



Jorginho Santos, Arthur Araújo, Paulo Polese, Helio Santos e Francisco Junger

Eliza Santos, Ana Paula, Silvânia, Soninha Saadi, Sonia, Kafinha Saadi e Licia Santos

COMEMORANDO SONIA SAADI

A querida SONIA SAADI BARROS reuniu apenas a família no WINE VIX, e gentilmente nos incluiu na lista de convidados, para as devidas comemorações do seu aniversário.

Uma noite agradabilíssima, com direito a muitas histórias cômicas e boas gargalhadas porque, como já disse, os SAADI não dependem de ninguém para fazer uma festa. As fotos falam mais.

Desde 1991

fernanda julião

design | decoração | arquitetura

arquiteturaemduplla
fernandajuliaooficial
Arquitetura em Dupla
(27) 98112-8940
(27) 99938-6295







Floriano Mendonça Neto e Marcos Franco





revistaclass.com.br



Marcos Franco, Floriano Mendonça, Jorginho Santos, Oziel Mendonça e Sérgio Rossi

ALMOÇO NO LA ISLA MARINA CLUB



Mauro Quintão, Milton Ramao, José Baião e Hércules Emerick

A convite do amigo **FLORIANO CARNEIRO MENDONÇA,** participamos de um delicioso almoço no LA ISLA MARINA CLUB, reunindo um grupo de amigos e boa parte de seus executivos à frente de suas empresas, além de nomes de destaque da cúpula da VOLKSWAGEN. Ainda não conhecia o local, à beira do Canal de Camburi, e confesso que fiquei bastante impressionado com a estrutura e o mobiliário de requintado bom gosto.

Uma turma extraordinária, que faz questão de aproveitar cada instante, trocando histórias divertidas que arrancavam gargalhadas. Tivemos ainda uma pequena apresentação, com HÉRCULES EMERICK nos presenteando com canções de FAGNER e DJAVAN.

Lá, tivemos a notícia em primeira mão, dada pelo gerente Regional de Vendas da VWCO, MARCOS FRANCO, do lançamento das VANS da marca para uso pessoal e corporativo, no próximo mês, em São Paulo; como já publicamos no site. Desde que a KOMBI saiu de linha, em dezembro de 2013, a montadora não lançou nenhum modelo para substituí-la. A **AUTOBAHN** Caminhões e Ônibus será uma das primeiras do País a colocá-las à venda, já em janeiro de 2027.

Sheila Silva
CRISTAIS, PORCELANAS
E PRATARIAS
CENTRO DA PRAIA SHOPPING



sheilasilvapresentes
(27) 99898-8938

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS
by Jorginho Santos

💣💣💣**FLORIANO MENDONÇA já arruma as gavetas para a sua temporada em NASSAU, onde costuma passar três meses do ano. Os filhos, LAURINHA e FLORIANINHO, ficam até o réveillon e depois vão ao encontro dos pais.**

💣💣💣Não existe papo mais chato para quem não bebe do que ficar ouvindo os "enólogos" falarem de aromas, texturas e análise gustativa. A única bebida que me encanta mesmo é ÁGUA. Essa, para mim, tem todos os elementos para saciar o desejo de beber. Não condeno e nem tenho conhecimento para criticar. Só acho chato ficar ouvindo o que não me interessa. Portanto, se em algum momento eu pedir licença e sair de mansinho, essa é a razão. Fica combinado assim.

💣💣💣**Um condomínio de luxo em Vila Velha, com cinco mansões, o BOTANICAL EXCLUSIVE HOME, começa a ser entregue em novembro aos que desejarem pagar, em média, R$ 7 milhões por uma das cinco casas. As residências variam de 311 m² a 737 m². Quem viu ficou encantado, e o preço é bem mais em conta que o de muitos dos apartamentos oferecidos por corretores.**

💣💣💣A coisa, já há algum tempo, vem sendo assim: quem tem dinheiro pode optar por comprar, pela mesma base de preço, um apartamento aqui ou em Miami. Vitória continua sendo um dos lugares mais caros para se viver.

💣💣💣**Em compensação, a cada mês aumenta o número de inadimplentes com o condomínio de prédios considerados de luxo, nas chamadas áreas nobres, como Praia do Canto e Mata da Praia. Como bem define uma amiga querida: "Se não pode pagar condomínio, vai morar em São Torquato"! Quá... Quá... Quá...**

💣💣💣Quando comecei no colunismo, em 1975, no JORNAL DA CIDADE, costumava usar constantemente um jargão na coluna: "VERGONHA NÃO SE COME. NEM DIGNIDADE". Vendo algumas situações atualmente, percebo que nunca esteve tão atual.

💣💣💣**Falando nisso, ainda existe colunismo social na Ilha, e acho que só aqui é que não se moderniza. Uma das coisas mais antigas e sem sentido é relacionar pessoas que estavam num evento. Gente, isso é do tempo em que c... tinha tampa. Por favor. Falta de assunto, só para preencher espaço. Vejam se em algum outro lugar do mundo ainda existe isso. Eu, hein...**

💣💣💣O brasileiro é realmente muito criativo. Criaram um meme em que dizem que o governo LULA lançou uma nova BET: a ANALFABETS. Quá... Quá... Quá...

💣💣💣**"A cor dessa cidade sou eeeeeeeeeeeeu, o canto dessa cidade é meeeeeeeeeeeeeu..." Quá... Quá... Quá...**

💣💣💣Se existe algo diferenciado na gastronomia capixaba que merece aplausos é o CAMARÃO NO COCO do Restaurante Atlântica. É de comer de joelhos, agradecendo a Deus por estar vivo. Muitos estabelecimentos já copiaram, mas nenhum conseguiu, nem de longe, fazer igual.

💣💣💣**Entre os produtos da coleção RECICLA, da Arte Assinada, faz sucesso um urso criado, que foi batizado de LEO SANTANA. Como diria o saudoso TAO MENDES: "Macacos me mordam". Quá... Quá... Quá...**

💣💣💣AYRTON SENNA, um dos nomes mais importantes da história do automobilismo mundial, acaba de ganhar uma homenagem da ZARA, que criou uma linha cápsula inspirada no seu estilo. A loja de departamentos espanhola, antes, fez também uma homenagem ao estilista JOHN GALLIANO.

NATAL 2026

A MAGIA NA SHEILA SILVA PRESENTES



O comércio antecipa, a cada ano, a venda dos produtos natalinos. E faz sentido. Aquela trabalheira toda para decorar a casa merece ficar por mais tempo nas residências.

Uma de nossas mais tradicionais lojas de objetos de decoração, a SHEILA SILVA PRESENTES, que está há 40 anos no mercado, foi uma das primeiras a transformar o seu espaço no Centro da Praia Shopping, com peças lindas e diferenciadas.

Além de árvores, luminárias, bolas, Papai Noel de diversos modelos, louças personalizadas, ali o capixaba pode encontrar muitas sugestões de presentes com excelentes preços.













Victor Abikair, Lorenza Favarato Abikair, Felipe Souto Barros, Julia Abikair, Antonio Abikair, Rosangela Abikair, Beatriz Siano Abikair e Jorge Abikair



Ricardo Goretti, Elda Bussinguer, Antonio Abikair e Jorge Abikair



Com o Dr. Robert Alexy





Dr. Abikair em ação no pátio da FDV



Recebendo homenagem na ALES

FIRST CLASS



ANTONIO ABIKAIR

POR JORGINHO SANTOS

De tradicionalíssima família capixaba, **ANTONIO JOSÉ FERREIRA ABIKAIR**, conhecido pelos mais próximos como JAJÁ, é referência na área jurídica do País. Na década de 1990, época de discussões sobre a reformulação do ensino do Direito no Brasil, atuava como advogado, procurador do Estado e professor da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) e teve participação ativa nesse processo de modernização da educação.

Dr. ABIKAIR defendia uma formação que estimulasse o pensamento crítico, em vez da simples memorização das leis, modelo inexistente nas instituições de ensino da época. Foi dessa concepção, junto às suas vivências, que surgiu o projeto da FACULDADE DE DIREITO DE VITÓRIA.

A FDV foi fundada em 18 de setembro de 1995 e, em 1996, tiveram início os cursos de especialização. As primeiras turmas reuniam aproximadamente 80 estudantes, que frequentavam aulas à noite, ainda nas instalações do antigo Colégio Americano, na Praia do Canto. Hoje, a instituição tem cerca de 900 alunos.

As excelentes avaliações e a produção científica constante e de alto nível levaram a FDV a ter aprovados o Doutorado, em 2011, e o Pós-Doutorado, em 2018, e, até hoje, ambos são os únicos em Direito do Espírito Santo.

A instituição coleciona conquistas e prêmios ao longo destes mais de 30 anos de história. Entre suas conquistas, estão o honroso 5º lugar no Ranking Universitário Folha (RUF) de 2025, entre as faculdades particulares do País, e o 1º lugar no ES. Recentemente, conquistou o 5º lugar no Brasil em aprovação no 46º Exame de Ordem, considerando todas as instituições de ensino, públicas e particulares.

ABIKAIR também tem em sua história participação ativa na ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL, tanto na esfera estadual quanto na federal. Embora a FDV seja o negócio ao qual mais se dedica, ele tem participações em outras empresas, nas áreas de Mineração, Energia Solar e Agropecuária.

Preferindo uma vida mais low profile, ANTONIO ABIKAIR é casado com ROSANGELA PÁDUA MIRANDA ABIKAIR, e formaram uma linda família. Hoje, pela sua relevante atuação colocando o ensino jurídico do nosso Estado entre os melhores do País, ele é o escolhido para entrar na cobiçada galeria FIRST CLASS.



Rosangela e Antonio Abikair



SPA DIOR NO BRASIL

O primeiro SPA da marca DIOR chega ao icônico COPACABANA PALACE, para alegria das brasileiras, e será inaugurado no dia 3 de novembro. Com seis salas (uma exclusiva para casais) e ocupando um espaço de 300 metros quadrados, é o primeiro da América Latina.

O projeto é assinado pelo arquiteto IVAN REZENDE, e a obra de revitalização durou 19 meses. A dermatologista MARIA BUSSADE foi a escolhida pela marca para adaptar ao mercado brasileiro as experiências que estarão disponíveis no local. Ela participou do desenvolvimento dos protocolos do spa diretamente no centro de treinamento da grife, em Paris.

Mas alguns tratamentos que fazem parte da rede internacional também estarão disponíveis, como o Kobi-Dior, desenvolvido a partir da técnica japonesa Kobido e dedicado à escultura facial, e o New Look Dior, que combina técnicas de modelagem, drenagem e microestimulação em um ritual corporal voltado à sensação de firmeza e à redefinição da silhueta. Fotos/Divulgação.



ESTILO

Com uma fortuna superior a R$ 40,3 bilhões, o mais famoso estilista americano, RALPH LAUREN, lançou em 1983 um estilo único, sofisticado e atemporal para os amantes de decoração.

Os seus móveis, sempre em madeira maciça escura, pedra, metal detalhado, couro envelhecido, linho, veludo, lã, conseguiram criar a identidade de sua marca.



Usando uma paleta de cores profundas e terrosas, LAUREN saiu do minimalismo branco e apostou em azul-marinho, verde-profundo, marrom, caramelo, bege e vinho.

Acreditando muito na mistura de xadrez, listras e estampados, seus ambientes criam uma atmosfera de sofisticação e atemporalidade.

Para complementar, sempre sugere livros, objetos antigos, mapas, malas de couro e referências de viagens a fim de personalizar e criar memória afetiva dos donos da casa. RL dá aulas de como produzir ambientes luxuosos com estilo.



RALPH LAUREN HOME



MAIS É MAIS

O ROSTO MARCADO VOLTA A MANDAR NA PASSARELA

Depois de anos de pele “de nada” e clean girl, as grandes maisons decidiram: maquiagem é para ser vista. E de longe. Por quase uma década, o luxo falou baixo: pele de skincare, sobrancelha penteada, gloss transparente. Maquiagem boa era a que ninguém percebia.

Acabou. De Milão a Paris, o olho voltou a ser preto e borrado de propósito, a boca voltou a ser vermelha, vinho e até preta, e a maquiagem virou personagem do desfile.



GUCCI: A FESTA QUE NÃO ACABOU

O marco veio em fevereiro de 2026, na estreia de Demna na passarela da Gucci. Para o inverno 2026, o maquiador Sam Visser fez um smoky afiado mas desfeito, bem anos 90: kajal preto em cima e embaixo, sobrancelha fininha, unha longa e nude. Nos homens também. Kate Moss, ausente da Gucci desde a era Tom Ford, fechou o desfile com cara de quem saiu da festa às seis da manhã.

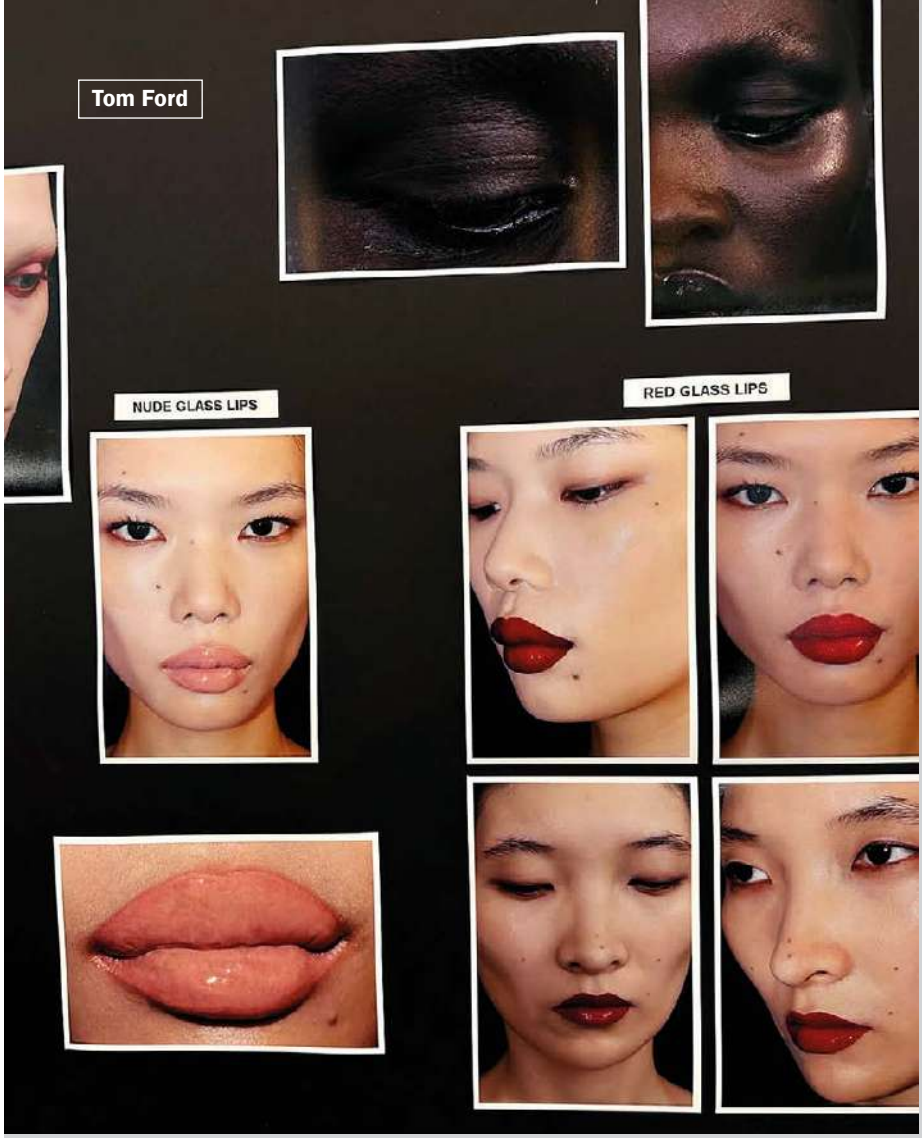
No cruise 2027, o smoky ficou tão escuro que parecia máscara, com boca de vinil vermelho. No verão 2027, Visser dividiu a passarela entre a party girl de sombra colorida borrada e a mulher refinada de boca vermelha.

SCHIAPARELLI: MAQUIAGEM COMO ARTE

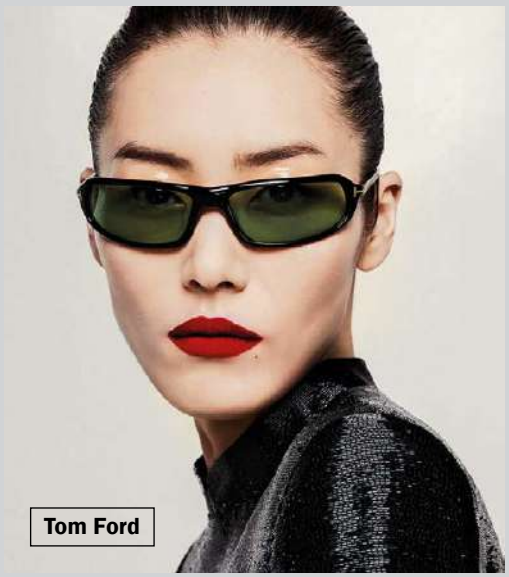




Com Pat McGrath no comando dos rostos, Daniel Roseberry transformou a maquiagem em extensão da alta-costura. No inverno 2025-26, a estrela foi a boca preta, desenhada com lápis de olho, num desfile em cinza cortado por vermelho. No verão 2026, cada modelo ganhou um olhar próprio: smoky vermelho, azul-bebê, delineado gráfico grosso. O rosto é escultura, não pano de fundo.







QUEM MAIS ENTROU NO JOGO E POR QUE AGORA?

Também entraram no jogo: Saint Laurent, com boca bordô e smoky de Pat McGrath para celebrar os 60 anos do Le Smoking. Balenciaga, com pálpebras fluorescentes à Grace Jones e Tom Ford, com a boca de "vidro vermelho".

O que percebemos é que minimalismo ficou previsível, e a nostalgia dos anos 90 e 2000 voltou com força. Mas o marcado de 2026 não é o de 2016: nada de contorno impecável e pele de filtro. É imperfeito, individual, com assinatura. O luxo deixou de ser não aparecer e passou a ser ter coragem de aparecer.

DA PASSARELA PARA A VIDA REAL

Não precisa sair de boca preta no sábado (kkkk). Mas dá para trazer a atitude:

Kajal primeiro: preto na linha d'água e esfumado, sem perfeição,
Um protagonista: olho marcado pede boca neutra, e vice-versa,
Pele leve: o contraste fica moderno sobre pele luminosa, não pesada,
Cor vale: cobre, azul ou vinho são a porta de entrada para o drama.
Maquiagem voltou a ser expressão. E expressão não passa despercebida.



POR MILLA PETROCCHI SANTOS
Maquiadora
@millapsmakeup
(27) 99698-0701



VITORIAWAGEN LANÇA SUV ELÉTRICO ID.4 COM EXCLUSIVIDADE NO ES



A **Vitoriawagen Vitória** lançou oficialmente o **Volkswagen ID.4**, o SUV 100% elétrico da marca comercializado no Brasil. A concessionária é a única autorizada a vender o modelo em todo o Espírito Santo.

Produzido na Alemanha, o ID.4 chega ao mercado capixaba em sua configuração mais avançada, com motor elétrico traseiro de 286 cv e 545 Nm de torque. A bateria de 84 kWh oferece autonomia de até 389 km, segundo o padrão do Inmetro. Em carregadores rápidos de corrente contínua, o modelo suporta potência de até 185 kW, enquanto o carregamento em wallbox pode chegar a 11 kW.



Cássia Reis, Juliana Braz Canedo, Caroline Cassoli e Daniel Ribeiro

Segundo o diretor da Vitoriawagen, **Celso Duarte**, a chegada do ID.4 ao Brasil marca um momento importante para a Volkswagen e reforça sua estratégia de eletrificação.

A diretora do **Grupo Lider**, **Juliana Braz Canedo**, destaca que o conglomerado é atualmente o maior grupo revendedor Volkswagen do País e atua no Espírito Santo há 22 anos com a Vitoriawagen, e que a chegada do ID.4 representa mais uma conquista nessa trajetória.


Christiano Canedo Filho, Juliana Braz Canedo e Jorginho Santos

DESIGN - Entre os destaques do design do ID.4 estão os faróis Full LED Matrix com tecnologia IQ.Light, o teto de vidro panorâmico, as lanternas traseiras em LED 3D com setas dinâmicas e as rodas de liga leve Hamar de 19 polegadas.

O interior oferece entre-eixos de 2.771 mm e porta-malas com capacidade para 533 litros. Os bancos ergoActive, revestidos em microfibra ArtVelours, contam com ajustes elétricos, memória, aquecimento e função de massagem. O modelo também dispõe de ar-condicionado Climatronic de três zonas e iluminação ambiente personalizável em 30 cores.

Na área de tecnologia, o ID.4 traz central de infotainment de 12,9 polegadas com navegação integrada, App-Connect sem fio, Apple CarPlay e Android Auto, além do assistente de voz IDA. Outro destaque é o Park Assist Plus com memória, que permite registrar até cinco percursos recorrentes de estacionamento. O pacote de segurança inclui sete airbags e sistemas de assistência à condução semiautônoma, como Travel Assist, ACC Stop & Go, Lane Assist e frenagem autônoma de emergência. Fotos de CLOVES LOUZADA.


Vivily e Celso Duarte


Equipe Vitoriawagen


Paulo Henrique e Mindla Correia com Ana Claudia e Elio Casagrande




Rossini Macedo, Jorginho Santos e Leonardo Ferraz

HYROX: O DESAFIO ENTRE FORÇA, RESISTÊNCIA E NUTRIÇÃO

Nutrição sustenta o desempenho. Energia, hidratação e recuperação ajudam no HYROX e reduzem fadiga

A alimentação adequada pode fazer a diferença entre completar uma prova e alcançar o melhor desempenho. No HYROX, a nova modalidade que combina corrida e exercícios funcionais de alta intensidade, a estratégia nutricional é fundamental para garantir energia, retardar a fadiga e favorecer a recuperação muscular.

A modalidade vem conquistando praticantes de diferentes níveis de condicionamento físico. A competição reúne oito quilômetros de corrida, intercalados com oito estações de exercícios, incluindo remo, ergômetro de esqui, empurrão e tração de trenós, transporte de cargas, burpees, avanços com peso e arremessos de bola. O desafio está em manter velocidade, força e resistência durante toda a prova.

Essa combinação exige preparação física e planejamento alimentar. Os carboidratos desempenham um papel essencial, fornecendo energia para os músculos e ajudando a manter o rendimento. Sua ingestão deve ser ajustada à intensidade dos treinamentos e à duração da competição.

As proteínas e os aminoácidos contribuem para a recuperação muscular, enquanto a hidratação adequada auxilia na manutenção do desempenho e na reposição dos líquidos perdidos pelo suor, podendo-se, inclusive, utilizar eletrólitos para garantir o equilíbrio de importantes vias metabólicas.



O desempenho no HYROX exige mais que força e resistência: planejamento alimentar e suplementação individualizada podem fazer a diferença entre competir e superar os próprios limites físicos com segurança

A suplementação também pode oferecer benefícios. A creatina favorece a força e a potência musculares, enquanto a cafeína pode melhorar a resistência e reduzir a percepção de esforço. Outros compostos, como beta-alanina e nitrato, também apresentam um importante potencial ergogênico, trazendo benefícios específicos no HYROX.

Entretanto, nenhum suplemento substitui uma alimentação equilibrada, com planejamento que considere as características individuais, o volume de treinamento, as necessidades energéticas e a tolerância gastrointestinal.

No HYROX, o desempenho não depende apenas de correr mais rápido ou levantar mais peso. Depende da capacidade de integrar treinamento, nutrição e recuperação de forma equilibrada, já que toda a preparação para competir começa muito antes da linha de largada.



RICARDO SODRÉ
Nutricionista
@nutricardosodre
Nutrição Esportiva
e Saúde Integrativa

LINHAS MALDITAS
by Jorginho Santos

💣💣💣**SILVÂNIA SAADI BARROS realiza, no próximo dia 6 de novembro, a sua tradicional AUDIÇÃO MUSICAL com todos os seus alunos, no FERRARI EVENTOS.**

💣💣💣Do filósofo BALTASAR GRACIÁN, sobre as fases da vida: "Aos 20 anos somos PAVÃO; aos 30, LEÃO; aos 40, CAMELO; aos 50, SERPENTE; e aos 60, CACHORRO". A comparação apresenta uma visão sobre vaidade, ambição, responsabilidades, prudência e amadurecimento, mostrando como as experiências podem modificar as nossas prioridades e a maneira de enxergar o mundo.

💣💣💣**A crise financeira acaba de atingir os que ganham até 10 salários mínimos. Uma pesquisa recente garante que 23% das famílias brasileiras com esses rendimentos já amargam uma situação difícil e acumulam dívidas. O interessante é que a mesma pesquisa diz que pessoas com salários nessa faixa seriam consideradas RICAS. Acho que precisam fazer uma reavaliação. Com esse salário, não há nem como pagar a mensalidade escolar de um colégio de alto nível. Se isso for colocado no orçamento familiar, não sobrará dinheiro nem para andar de ônibus.**

💣💣💣"CEBOLÃO" se acha milionária, mesmo não tendo casa própria e usando roupas e bolsas de grife falsificadas. Quá... Quá... Quá...

💣💣💣**Tem romance novo na Ilha: ambos separados e reiniciando um novo ciclo. Tcham... Tcham... Tcham...**

💣💣💣A "influencer" CLAUDIA MATARAZZO fez uma postagem detonando uma senhora que fez uma mesa posta com a toalha toda enrugada. Ah, se ela visse algumas que aparecem por aqui! Uma foi até publicada no livro MESAS DO BRASIL. Realmente é feio demais.

💣💣💣**Geeeeeeeeeeente! O tal DANIEL "PORCARO" é também um maníaco sexual, segundo o que se vê nas redes sociais. Nem as suecas eram suficientes para as suas orgias. Comenta-se que ele namorava também o HUGO MOTTA, o presidente da Câmara dos Deputados. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: "Sacratíssimo coração de Jesus"! Quá... Quá... Quá...**

💣💣💣O ano de 2027 chegará trazendo muitas incertezas para o empresariado brasileiro. Não é preciso dizer que isso é em função das últimas medidas do presidente LULA tentando se manter no Poder. Os economistas apostam que enfrentaremos uma grande recessão. Imagina que há os que acreditam num número maior de consumidores endividados, menor oportunidade de emprego e juros ainda mais altos. Todos os meios serão afetados. Jesuuuuuuuuuuuuuis! Volta logo!



A HERANÇA QUE FICOU PARA DEPOIS: QUANDO O INVENTÁRIO ATRAVESSA GERAÇÕES

Adiar o inventário pode elevar custos, gerar conflitos familiares e dificultar a regularização do patrimônio herdado



É uma cena mais comum do que se imagina: o patriarca falece, deixa imóveis e outros bens, mas a família, de comum acordo, decide não fazer o inventário. Afinal, todos se entendem bem, ninguém pretende vender nada naquele momento e, por enquanto, não há motivo para "gastar dinheiro com isso".

Os anos passam. A viúva também falece. Ou, então, pior: um dos filhos morre, deixando esposa e filhos. Aquela sucessão, antes restrita aos irmãos, passa a envolver também sobrinhos e, conforme o caso, a cunhada. E aquilo que parecia uma solução prática começa a se transformar em dor de cabeça.

É o chamado inventário cumulativo, que permite reunir sucessões de pessoas diferentes em um mesmo procedimento, quando preenchidos os requisitos legais. Embora essa reunião possa economizar etapas e despesas processuais, deixar os inventários se acumularem raramente é uma boa estratégia.

Isso porque cada falecimento representa uma nova transmissão patrimonial, sujeita à incidência do imposto sobre heranças (ITCMD). Assim, ainda que os inventários sejam realizados conjuntamente, os tributos de cada sucessão deverão ser apurados. O que poderia ter sido pago em momentos distintos acaba concentrado, em uma despesa maior, em uma única ocasião, frequentemente com multas e juros pelo atraso.

Além disso, reconstruir o histórico patrimonial, reunir documentos antigos e identificar os direitos de cada herdeiro pode tornar o trabalho jurídico mais complexo e oneroso.

E há um risco ainda mais delicado: o familiar. Mesmo nas famílias mais harmoniosas, quanto maior o número de pessoas envolvidas, maiores as possibilidades de discordância. Uma partilha que antes dependeria do entendimento entre poucos irmãos pode passar a exigir a participação de diferentes núcleos familiares, com interesses nem sempre coincidentes.

Enquanto isso, a ausência de partilha e do registro dos imóveis dificulta vendas, financiamentos e outras operações que, a qualquer momento, os herdeiros podem passar a desejar que sejam efetivadas. Além disso, a legislação também estabelece prazo para a abertura do inventário, cujo descumprimento pode gerar penalidades tributárias, conforme as regras de cada estado.

No fim, adiar o inventário não elimina obrigações. Apenas transfere para o futuro custos, riscos e decisões que, a depender do caso, podem se tornar muito mais difíceis.

Claro que cada caso deve ser analisado individualmente, mas, em regra, em matéria de herança, a melhor forma de preservar o patrimônio e a harmonia familiar é não deixar que as sucessões se acumulem, fazendo-se cada regularização no tempo certo.



GILSON SIMÃO PASSOS
Advogado

BRUNCH TODOS OS SÁBADOS

— CAFÉS ESPECIAIS EM JARDIM DA PENHA

Cafeteria

BRUNCH | CAFÉS | TOASTS | SANDUICHES | BOLOS | DOCES



01 TOAST DE SALMÃO, OVOS CREMOSOS E TOMATE CONFIT

— CAFETERIA EM FOCO

Em uma esquina tranquila de Jardim da Penha, a Lazur ergueu sua fachada em azul profundo e desde então tem redefinido o que significa beber um bom café no Espírito Santo.

A proposta é simples, mas rara: grãos de origem, torra recente, método cuidadoso — e tempo. O tempo de ver o filtro passar, o tempo de uma fatia de pão artesanal sair do forno, o tempo de uma conversa que não precisa ser breve.

a excelência que se põe à mesa.



02 V60 · MÉTODO MANUAL

-LAZUR-

ENDEREÇO

Rua Dr. Dido Fontes, 521
Jardim da Penha
Vitória — ES

HORÁRIOS

TERÇA À SEXTA | 9H - 19H
SÁBADOS | 9H - 18H

@LAZURCAFES

lazurcafes.com.br

CAFÉS ESPECIAIS | NANO LOTE | TORREFAÇÃO



ALUGUE A MOBÍLIA PARA SUA FESTA DE FINAL DE ANO!

EVM
EVENT MALL

LOCAÇÃO DE MOBILIÁRIO PARA EVENTOS.

O PARAÍSO PARA A REALIZAÇÃO DO SEU EVENTO

MOBÍLIA - VASOS - ESPELHOS - LUSTRES E MUITO MAIS

27. 99620-3359 **RUA CONSTANTE SODRÉ, 364, SANTA LÚCIA, VITÓRIA - ES**

Fbrandao.com.br

ULTRASSOM MICROFOCADO: A NOVA TENDÊNCIA DA NATURALIZAÇÃO FACIAL

O estímulo ao colágeno melhora a firmeza da pele e valoriza a beleza natural, sem transformações artificiais ou excessivas

O desejo de envelhecer bem trouxe uma nova perspectiva para a estética: preservar a naturalidade, estimular o colágeno e valorizar a beleza em todas as fases da vida.

Nesse cenário, o ULTRASSOM MICROFOCADO se destaca como uma tecnologia não invasiva, alinhada ao conceito de naturalização facial, tendência que valoriza a identidade e os traços naturais de cada pessoa.

Na contramão da volumização excessiva, a naturalização facial propõe um rejuvenescimento discreto e equilibrado. O objetivo não é transformar rostos, mas preservar sua harmonia e melhorar a qualidade da pele.



Com o passar dos anos, especialmente após os 40, a produção de colágeno diminui. A pele perde elasticidade, surgem sinais de flacidez e os contornos faciais tornam-se menos definidos.

O ULTRASSOM MICROFOCADO atua em diferentes profundidades, produzindo pontos controlados de aquecimento que estimulam a remodelação do colágeno, contribuindo para a firmeza e sustentação dos tecidos, sem acrescentar volume ao rosto.

A tecnologia pode ser utilizada no rosto, papada e pescoço, favorecendo a definição dos contornos e a melhora da flacidez.

É uma opção tanto para homens quanto para mulheres que buscam rejuvenescimento natural, sem mudanças artificiais na aparência, valorizando discrição, autenticidade e bem-estar.

"A tendência do rejuvenescimento não é transformar rostos, mas preservar identidades. O ultrassom microfocado acompanha essa evolução, estimulando o colágeno sem acrescentar volume."

O procedimento não exige cortes e geralmente permite o retorno rápido às atividades habituais. Os resultados são progressivos e variam conforme as características individuais, sendo essencial uma avaliação médica.

Na minha prática clínica, acredito que o verdadeiro rejuvenescimento deve respeitar a identidade de cada paciente. A naturalização facial representa essa evolução: menos transformação, mais autenticidade, equilíbrio e beleza ao longo do tempo.



DRA. GLAUCIA DUARTE
CRM/ES 3235
CEO da **ESTÉTICA DUARTE**
Contato: (27) 99918-7966
@esteticaduarte

Reflexões



"Os monumentos da inteligência sobrevivem aos monumentos do poder." - Francis Bacon

"É um erro popular acreditar que aqueles que mais fazem barulho em favor do público são os mais preocupados com seu bem-estar." - Edmund Burke



"A eficácia da mentira depende sempre da existência de uma verdade que se deseja esconder." - Hannah Arendt

"A vida de cada homem se resume ao presente; todo o restante já passou ou ainda é desconhecido." - Marco Aurélio



"Nem toda espera é perda de tempo. Às vezes, a vida está apenas nos impedindo de chegar cedo demais a um lugar para o qual ainda não estamos preparados."



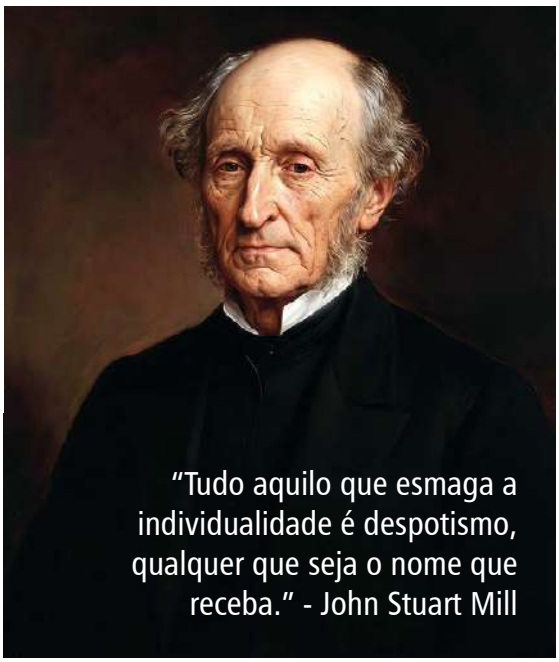
"Quem conhece os outros é inteligente. Quem conhece a si mesmo é sábio. Quem vence os outros é forte. Quem vence a si mesmo é poderoso." - Lao-Tsé



"Eu também sou diferente daquilo que imagino ser. Compreender isso é perdoar." - Simone Weil

"O amor nada possui e não deseja ser possuído, pois o amor basta ao próprio amor." - Khalil Gibran





"Tudo aquilo que esmaga a individualidade é despotismo, qualquer que seja o nome que receba." - John Stuart Mill

"O que torna muitas pessoas sociáveis é sua incapacidade de suportar a solidão e, portanto, a si mesmas." - Arthur Schopenhauer

ESTRATÉGIA E REPETIÇÃO: POR QUE LÍDERES INSISTEM NOS MESMOS ERROS?

Experiência não garante evolução. Padrões antigos viram certezas, e o líder repete decisões que limitam inovação e mudança



No campo da liderança, a experiência costuma ser tratada como um ativo valioso. Aprender com o passado, ajustar rotas e evoluir decisões são movimentos esperados de quem ocupa posições estratégicas. No entanto, na prática, observa-se um fenômeno recorrente. Líderes experientes, mesmo diante de evidências contrárias, insistem em repetir padrões que já se mostraram pouco eficazes.

Essa repetição não pode ser compreendida apenas como falha de análise. Sob a perspectiva psicanalítica, ela revela algo mais profundo. O sujeito tende a repetir não apenas aquilo que conhece, mas aquilo que, de alguma forma, responde a uma lógica interna. A repetição, nesse sentido, não é um erro casual, mas uma tentativa de elaborar algo que permanece em aberto.

No ambiente corporativo, isso se manifesta de diversas formas. Decisões estratégicas que seguem o mesmo modelo, mesmo quando o contexto mudou. Resistência a abordagens inovadoras. Preferência por caminhos já testados, ainda que não tenham gerado os melhores resultados. O líder acredita estar sendo consistente, quando, na verdade, pode estar apenas repetindo.

Esse movimento impacta diretamente a estratégia. Em mercados dinâmicos, a capacidade de adaptação é essencial. Quando a repetição prevalece, a organização perde agilidade e passa a responder ao presente com soluções do passado. O risco não está apenas no erro, mas na incapacidade de produzir algo novo.

Há também um efeito importante na equipe. A repetição do líder tende a se refletir no comportamento coletivo. Iniciativas diferentes encontram resistência, ideias são filtradas por padrões antigos e a criatividade se reduz. O ambiente se torna previsível, mas ao custo da inovação.

Do ponto de vista subjetivo, a repetição oferece uma sensação de segurança. O conhecido, ainda que imperfeito, parece menos ameaçador do que o novo. Romper esse ciclo exige mais do que informação. Exige disposição para questionar a própria forma de decidir.

Isso implica reconhecer que nem toda coerência é, de fato, estratégica. Em alguns casos, insistir pode ser apenas evitar o desconforto da mudança. O líder que se observa nesse processo amplia sua capacidade de escolha. Ele deixa de reagir automaticamente e passa a decidir com maior consciência.

A excelência, nesse contexto, não está em acertar sempre, mas em não se aprisionar aos próprios padrões. Aprender não é apenas acumular experiência, mas transformar a relação com ela.

No fim, a repetição só deixa de ser um obstáculo quando se torna visível. É nesse momento que o líder pode interromper o ciclo e abrir espaço para novas formas de pensar, decidir e conduzir a estratégia.



RODRIGO CINTRA
Colunista e
Conferencista
https://www.linkedin.com/in/rodrigocintra/
Liderança Cognitiva
& Psicanálise

SALADA DE GRÃOS COM MOLHO CÍTRICO

Ingredientes: 2 xícaras de arroz 7 grãos, 1 xícara de lentilha, 2 dentes de alho picados, 100 g de damasco, ½ maço de hortelã, 50 g de castanha-do-pará, 1 manga P, 1 kiwi, 10 g de pistache, 100 ml de azeite, 1 limão-siciliano e 2 colheres (sopa) de shoyu.

Modo de preparo: pique o damasco e quebre as castanhas em pedaços medianos. Rasgue as folhas de hortelã, corte a manga e o kiwi em cubos médios e reserve. Leve uma panela ao fogo, adicione o azeite, junte o alho picado, refogue e acrescente o arroz e a lentilha. Cubra com água, deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 25 minutos. Depois, retire do fogo e deixe esfriar. Transfira para uma tigela grande. Junte todos os ingredientes, tempere com azeite, limão e shoyu.





POLPETONE DE BACON RECHEADO DE QUEIJO E ENROLADO NO BACON

Ingredientes: 240 g de carne moída, 80 g de farinha de rosca, 100 g de bacon moído, 3 gemas, 50 g de cebola picada, 5 g de alho triturado, 10 g de hortelã picada, 10 g de salsinha picada, 10 gotas de molho de pimenta, 300 g de bacon em tiras, 100 g de queijo mussarela, 80 g de farinha de rosca para empanar.

Modo de preparo: em uma tigela, coloque a carne moída, bacon moído, farinha de rosca, cebola, alho, hortelã, salsinha, Tabasco e misture bem. Em seguida, pegue cerca de 30 g da mistura, coloque um pouco de mussarela dentro e faça bolinhas como se fossem almôndegas. Passe as bolinhas na farinha de rosca e depois enrole cada uma em tiras de bacon. Depois disso, leve para fritar em fogo médio para dourar o bacon e cozinhar a massa, tomando cuidado para não estourar e, caso prefira, pode assar em forno médio aquecido em 180ºC por 20 minutos e está pronto.

PUDIM COM CARAMELO DE CAFÉ E FAROFA DE PAÇOCA

Ingredientes do pudim: 395 g de leite condensado (uma lata), 300 ml de leite, 3 ovos.

Ingredientes da calda: 1 xícara de açúcar, ½ xícara de água, 1 colher de sopa de café solúvel, grãos de café torrado para finalizar.

Ingredientes da paçoca: 250 g de amendoim torrado sem sal e sem pele, 1 xícara de açúcar, 1 colher de sopa de farinha de mandioca ou de milho, ½ colher de café de sal.

Modo de preparo do pudim: bata apenas os ovos. Em seguida, adicione o leite condensado e o leite. Bata novamente.

Modo de preparo da calda: em uma panela, misture a água com o café e adicione o açúcar até que tudo se dissolva. Leve ao fogo baixo até formar um caramelo. Reserve.



Modo de preparo da paçoca: bata o amendoim, o açúcar, a farinha e o sal até que fiquem triturados e homogêneos. Não precisa modelar. Apenas reserve.

Montagem: coloque a calda em uma forma pequena de pudim. Em seguida, adicione na forma a massa do pudim batida. Deixe assar por 45 minutos a 180ºC sobre uma assadeira maior com água. Desenforme e deixe esfriar. Salpique a farofa de paçoca. Finalize com os grãos de café. Sirva.



ESQUECIMENTO É SINTOMA: QUANDO É HORA DE INVESTIGAR?

Mais de 57 milhões de pessoas viviam com demência no mundo em 2021, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), com quase 10 milhões de novos casos por ano. O Alzheimer, forma mais comum, responde por 60% a 70% dos casos. Apesar dos números, especialistas lembram que esquecimento não é sinônimo de Alzheimer, e a demência, embora mais frequente após os 65 anos, não é consequência inevitável do envelhecimento. Ela é uma síndrome causada por diferentes doenças e condições que comprometem a memória, pensamento e outras funções cognitivas a ponto de interferir nas atividades do cotidiano.

Para o neurologista Humberto Barbosa, do Mário Palmério Hospital Universitário (MPHU), o alerta não está no esquecimento isolado, mas na repetição, na persistência ou na progressão das falhas e, sobretudo, no impacto sobre a autonomia da pessoa. “Sem pânico, mas sem negligência”, orienta.

Esquecer onde deixou um objeto ou o nome de alguém pode acontecer com qualquer um; o sinal de atenção surge quando os episódios formam um padrão, como repetir perguntas e histórias, esquecer fatos recentes, ter dificuldade em tarefas antes dominadas ou se perder em locais conhecidos.

A investigação é necessária porque as causas de alterações de memória são múltiplas: problemas de sono, deficiências nutricionais, alterações metabólicas, certas condições clínicas e medicamentos podem afetar a cognição. A OMS aponta como fatores de risco para demência hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, perda auditiva e visual, sedentarismo, tabagismo, uso prejudicial de álcool, isolamento social e traumatismos cranianos.

O Alzheimer é, de fato, a principal causa de demência, mas seu diagnóstico exige avaliação clínica e investigação adequada. Segundo o National Institute on Aging (NIA), a idade é o principal fator de risco da doença, mas ela também envolve fatores genéticos, ambientais e de saúde. A variante APOE ε4 eleva a probabilidade de desenvolver a doença, sem garantir que ela ocorrerá, e alterações raras nos genes APP, PSEN1 e PSEN2 estão ligadas a formas hereditárias de início precoce.

Em julho de 2026, a OMS afirmou que até 45% do risco de demência pode estar associado a fatores modificáveis, como tabagismo, álcool, inatividade física, isolamento social, poluição do ar, hipertensão e diabetes. O dado se refere ao risco de demência, e não significa que 45% dos casos de Alzheimer possam ser evitados.

A família costuma ser a primeira a perceber a mudança. Mais do que contar esquecimentos, é importante observar se eles se repetem, se estão piorando e se a pessoa perdeu autonomia em atividades que antes fazia sozinha. “Deve-se suspeitar de demência quando o impacto dos esquecimentos for suficiente para trazer prejuízo às atividades cotidianas. Daí a importância da assistência especializada. Para ter uma visão maior que meramente a queixa de esquecimento. E quanto mais cedo for reconhecida a causa, menor o prejuízo”, destaca Humberto.

A orientação final é evitar tanto a negligência quanto o alarmismo. Esquecimento é sinal e sintoma. As causas são múltiplas e nem todo esquecimento é demência. Quando a alteração se torna persistente, progressiva ou interfere na autonomia, a avaliação especializada é o caminho para investigar sua origem e definir o cuidado adequado.

Falhas de memória são comuns, mas, quando frequentes e progressivas, afetam a autonomia e podem indicar demência, exigindo investigação

APPLE LEVA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA DENTRO DE CASA



A Apple apresentou o HomeView, um dispositivo com tela de 7 polegadas que funciona como uma central de comando para a casa conectada. Equipado com uma versão mais avançada da Siri AI, o aparelho permite controlar iluminação, fechaduras, câmeras e termostatos, além de reconhecer diferentes moradores e oferecer respostas personalizadas. A novidade chegará ao mercado internacional em novembro, com preço anunciado de US$ 299.

O lançamento marca uma nova aposta da Apple na automação residencial, aproximando a inteligência artificial das atividades cotidianas. A empresa também anunciou atualizações para o HomePod e a Apple TV, ampliando a integração entre seus dispositivos.

RELÓGIOS INTELIGENTES



A terceira geração da linha Garmin MARQ reúne seis modelos com acabamento em titânio, cristal de safira e tela AMOLED. Os relógios oferecem recursos especializados para diferentes atividades, como esportes, navegação e aventuras, com autonomia anunciada de até 18 dias. Os preços internacionais começam em US$ 2.500.



NOVA CÂMERA RETRÔ FUJIFILM

A Instax SQUARE 2 aposta na fotografia instantânea em formato quadrado, com um visual que valoriza a experiência de fotografar. A novidade traz anel de foco com três posições, seleção física de filtros de cor e espelho para selfies. A chegada ao mercado internacional está prevista para novembro.

LIVRO NO SPOTIFY

O Spotify anunciou a chegada de seu catálogo de audiolivros ao Brasil, com estreia prevista para 15 de outubro. A plataforma informou que oferecerá mais de 6 mil títulos em português, permitindo ouvir livros pelo mesmo aplicativo utilizado para músicas e podcasts. Assinantes Premium elegíveis terão direito a até 12 horas mensais de audição.





Tem uma nova cor
chamando atenção por aqui.

E ela carrega uma mensagem que merece chegar mais longe.

Outubro Rosa.
Cuidado e prevenção também
fazem parte do caminho.

AUTOBAHN
Caminhões e Ônibus
30 ANOS


O mundo
do seu bebê
pode ser
maior.
E tão acolhedor
quanto o seu colo.
CRESCER
PHD
CRESCER
PHD
50
anos
DO BERÇÁRIO AO ENSINO MÉDIO
crescerphd.com.br
matrículas abertas
3038 0199