

33 Anos DESDE 1992 CLASSE

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

ENTREVISTA JOSÉ IGNÁCIO FERREIRA

Ano XXXIV • Ed. 432 • Março/2026 • R\$ 35 • Foto de Abnel Alves

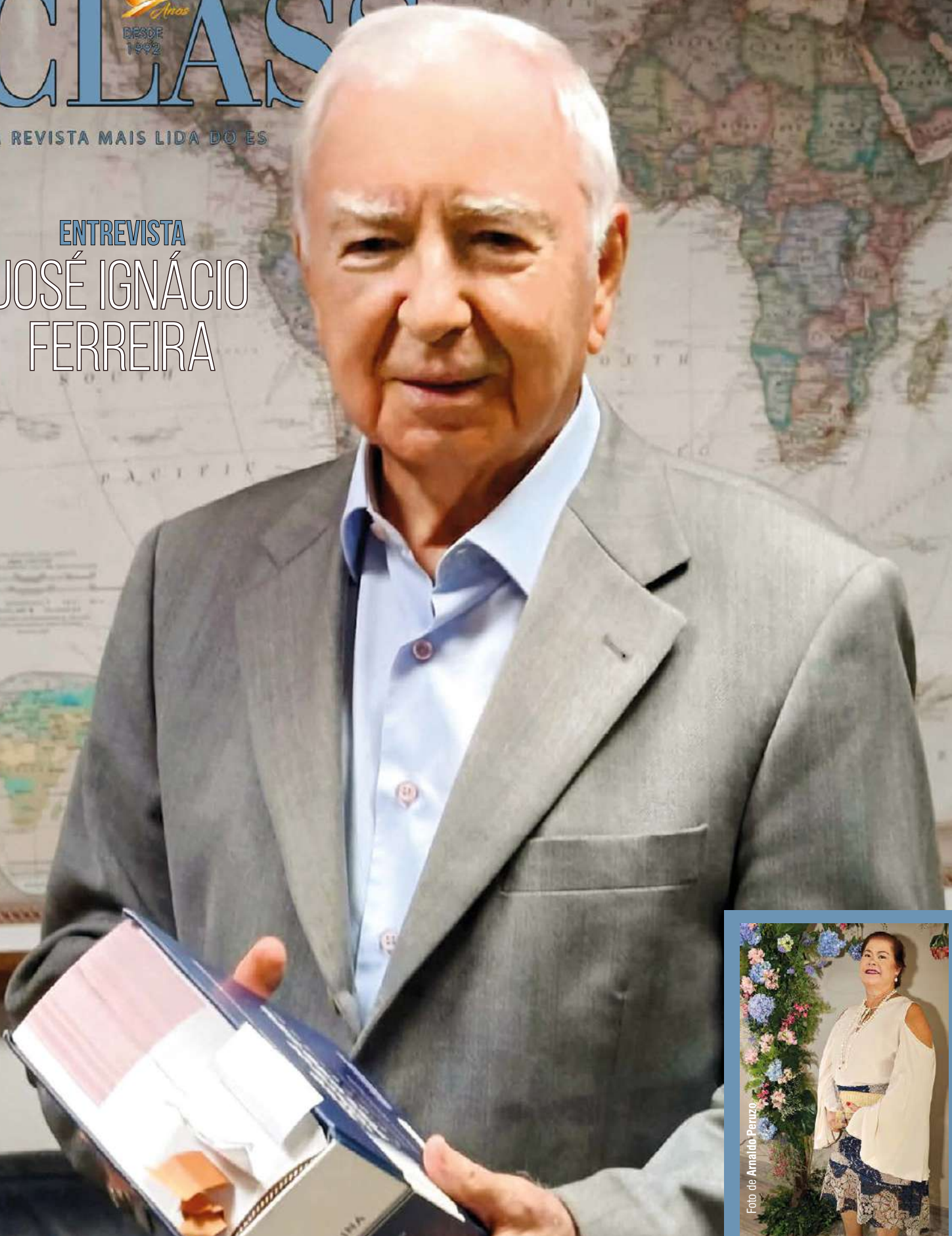


Foto de Arnallob Peruzo

FIRST CLASS: A PRIMEIRA-DAMA MARIA VIRGÍNIA CASAGRANDE

EQUINOX

O FUTURO CHEGOU. E ESTÁ NA CVC.

TETO SOLAR PANORÂMICO

RODAS DE ARO 20

TECNOLOGIA ANTICOLISÃO

GOOGLE ASSISTENTE BUILT-IN



SERRA
27 3298-9000

VITÓRIA
27 3232-6000

GUARAPARI
27 3361-8787

CACHOEIRO
28 3526-2666

GUAÇUÍ
28 3553-6222

COLATINA
27 3770-3737

NOVA VENÉCIA
27 3383-7900



cvchevrolet



@cvcchevrolet

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições na concessionária.

Tecnologia, desempenho e sofisticação
em um **SUV** feito para impressionar.



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



T-Cross

lembra por que você ama dirigir.

Quando conforto, tecnologia e segurança trabalham juntos, até o caminho de sempre pode ser mais prazeroso. No T-Cross, motor TSI Turbo, câmbio automático, tecnologia VW Play e amplo espaço tornam o dia a dia mais simples e confortável.



**Motor 1.0
TSI Turbo**



**Câmbio
Automático
Tiptronic**



**Segurança
Completa
6 airbags**

Vitoriaawagen

A melhor marca, os melhores negócios.

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições e disponibilidade na concessionária.



Vitória 27 3331-8100

Serra 27 3298-3400

Guarapari 27 3361-8400



Grupo Lider



A CHAVE ESTÁ NA
VITÓRIA WAGEN



Desacelere. Seu bem maior é a vida.

CLASS

DESDE
1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

PODER SEM AFETAÇÃO

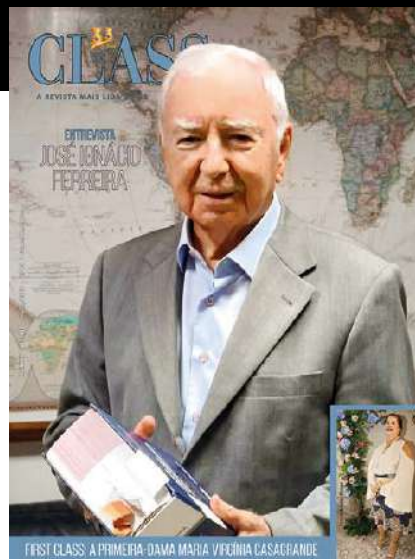
As pessoas com as quais convivo mais intensamente sabem que, nos traços da minha personalidade, um dos mais fortes é a lealdade aos amigos. Há algum tempo desejava trazer para as páginas da CLASS a história de vida de um dos homens mais brilhantes e cultos do ES: JOSÉ IGNÁCIO FERREIRA. Faltava oportunidade, e sentia uma certa resistência dele, talvez preocupado em se tocar em assuntos que para ele já foram apagados e que certamente o fizeram sofrer muito. A história política também é feita de quedas, recomeços e batalhas silenciosas. Poucos conseguem resistir ao deserto da derrota e retornar com a dignidade intacta.

Cassado em um momento turbulento da vida pública, ele conheceu o peso da injustiça e o gosto amargo do afastamento durante dez anos. Para muitos, ali seria o fim de uma carreira. Mas não para quem carrega a obstinação dos que acreditam na própria história.

O tempo tratou de lhe oferecer nova oportunidade. Contra previsões e desconfianças, enfrentou com altivez a ira de um rival cruel e chegou ao governo do Palácio Anchieta. Mas virou alvo do ódio de rivais, sofreu ataques duros, estratégias implacáveis e cheias de covardia. O que vemos na pessoa de JOSÉ IGNÁCIO FERREIRA é raridade no mundo político: alguém extrema-



JORGINHO SANTOS
@jorgeclass



NOSSA CAPA

JOSÉ IGNÁCIO E
D. MARIA VIRGÍNIA
CASAGRANDE

mente culto, gentil, que não fez política para enriquecimento ilícito e nunca viu no poder razão para se distanciar da realidade de permanecer como um ser humano normal.

E a entrevista exclusiva feita pela nossa colaboradora, a jornalista CARMINHA CORRÊA JECKO, comprova que o brilho dele como ser humano ninguém conseguiu apagar. Na seção FIRST CLASS, outro exemplo de simplicidade. daquelas que convivem com o PODER sem permitir que mude nada no seu modo de ser: D. MARIA VIRGÍNIA MOÇA CASAGRANDE é a nossa homenageada.

E como o glamour é uma de nossas prioridades, impossível não festejar o sucesso do joalheiro DORION SOARES em Paris. Claro que não nos esquecemos de enaltecer e aplaudir as nossas leitoras pelo DIA INTERNACIONAL DA MULHER.

Registramos a premiação da TAI MOTOS VI-TÓRIA, que pertence ao Grupo Lider, como a melhor concessionária Hyundai do Brasil.

Temos ainda muitos assuntos diferenciados, como o artigo "ODE À AMIZADE", assinado pelo internacional SIDEMBERG RODRIGUES. E, para alegria de todos, o humor que só as LINHAS MALDITAS proporcionam, contando o que acontece nos bastidores da high capixaba. Divirtam-se.

ANO XXXIV - EDIÇÃO Nº 432 - MARÇO 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 Joletery 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) 98143.2632. E-mail: anuncio@revistaaclass.com.br.

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



Alice Vitória Hotel

Empresa do Grupo Neffa

BY NOBILE

arte

Único hotel na categoria Arte no Brasil



Rua Maria Helena Murad Neffa, 95 - Centro, Vitória - ES - CEP: 29010-280
27 3331-1144 / 27 99637-6215 @alicevitoriahotel

La Persona

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

☼☼☼ A mania de rejuvenescer a “periquita”, que atraiu muitas senhoras, vem dando o que falar. Um marido disse que a sua esposa ficou parecendo que estava com caxumba na “bichinha”. Outro se assustou, achando que a periquita, muito esticada, estava rindo dele. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: “Sacratíssimo coração de Jesus”!!! Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Fico pensando que, não demora muito, inventarão o rejuvenescimento do saco masculino. Uma vez, em SANTIAGO, no CHILE, vi uma exposição, em uma praça pública, onde homens e mulheres apareciam com órgãos genitais deformados pelo tempo. Lábios vaginais que pareciam babados enfiados, caídos até o joelho, e sacos como badalos de sino. Um negócio realmente tragicômico. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ E a novela Dona Beja, em cartaz na BAND e no streaming Max, começa muito bem, até interessante, mas depois do 12º capítulo vira um grande SURUBÃO. Rapaz, não me lembro se a original, estrelada por MAITÉ PROENÇA, era assim. Mas é uma apelação sexual sem fim. Em todos os capítulos, aparecem bundas e mais bundas. Até o padre que se apaixona pela dama de companhia de Dona Beja - interpretada com maestria por GRAZI MASSAFERA - abandona a batina na sacristia e desfila pelas ruas com a bunda de fora. Como diria o saudoso CARLOS VACCARI: “Sem aquela, tá”!

☼☼☼ Não aguento mais ouvir falar nas tramoias do DANIEL “PORCARO”. Se fosse qualquer outro ser humano, em outro lugar do mundo, já estaria com prisão perpétua ou na cadeira elétrica. Mas parece que, no Brasil, vivemos uma épo-

ca em que ser LADRÃO se tornou algo normal. Se tiver dinheiro, claro! Nojo e revolta é o que nos resta sentir. Se virar pizza, pode arrumar as malas e ir para o Paraguai.

☼☼☼ E a “PELELECA” do DANIEL “PORCARO”, para quem não sabe, já tinha sido bichinho de estimação do AÉCIO NEVES. Um currículo admirável. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ A surpreendente alta do preço do ouro vem favorecendo as joalherias, uma vez que, no momento, o metal se tornou mais atraente que o dólar.

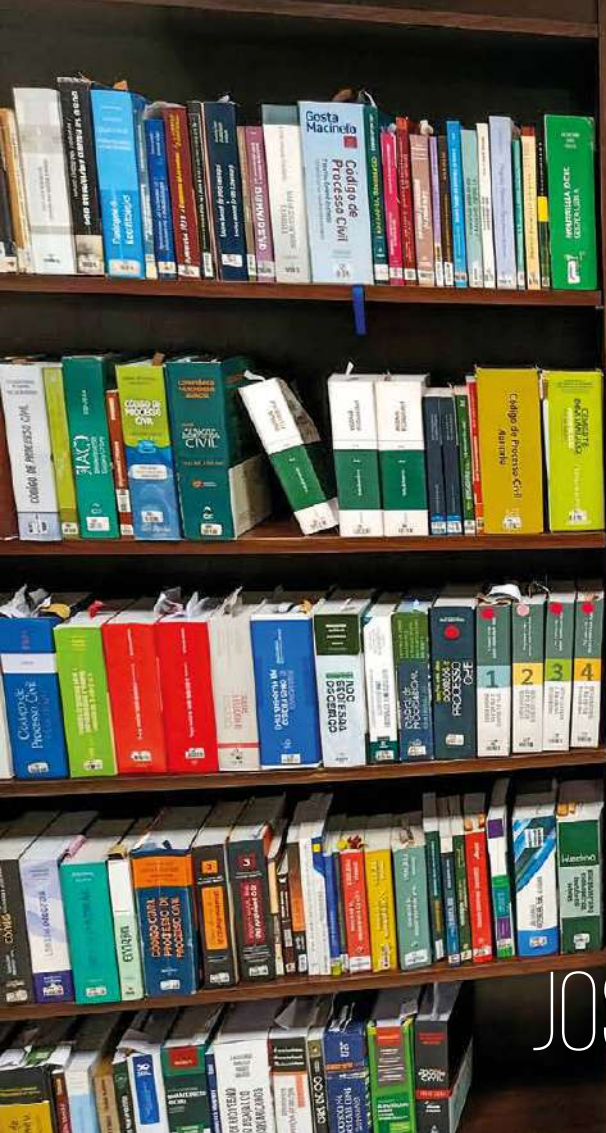
☼☼☼ O bilionário BILL GATES pagou US\$ 133 mil em multas, durante 13 anos - ou melhor, 4.754 dias - pela compra de um PORSCHE 959 que ficou armazenado por não ter autorização para entrar nos Estados Unidos, já que não atendia às regulamentações americanas. Mas, para quem tem uma fortuna avaliada em US\$ 108 bilhões, isso equivale a um centavo de real para mim.

☼☼☼ Os órgãos públicos estaduais, municipais e federais deveriam fazer treinamentos com funcionários. A primeira lição deveria ser a obrigação de atender com gentileza e cordialidade a todos que buscam atendimento para retirar documentos ou informações. É preciso fazê-los saber que o salário pago a eles provém de impostos pagos pelo povo. Esse é um problema crônico. Geralmente, são mal-humorados e dificultam ao máximo coisas simples. Adiam, sem necessidade, o que pode ser resolvido em segundos. Já fui funcionário público e vivi isso. Em uma repartição com 15 pessoas, eu era sempre quem se levantava para ir ao balcão. Os demais faziam cara de paisagem. A única preocupação era o dia do pagamento. Isso precisa mudar. Antes tarde do que nunca.

(27) 98118-3999
WhatsApp

Centro da Praia Shopping
lj. 04

revistaclass.com.br



JOSÉ IGNÁCIO FERREIRA

EX-GOVERNADOR E ADVOGADO

Por Carminha Corrêa Jecko

“Tudo na minha vida foi um processo de evolução. Até as decepções constroem a caminhada para evoluirmos. No Direito, ganha-se sabedoria para as nossas experiências.”

O encontro com o advogado e ex-governador se deu em dois momentos, que duraram cinco horas e meia. **JOSÉ IGNÁCIO FERREIRA** aceitou conversar e navegamos no mundo da filosofia, da política e da literatura.

Em 1992, José Ignácio Ferreira deixou o governo e a vida política, conforme havia prometido a si mesmo. Hoje, aos 87 anos, dedica-se a escrever livros - em breve sairá a 43ª obra - sobre várias temáticas, incluindo a área da advocacia. No mesmo prédio onde sempre teve escritório, possui 13 salas ocupadas por estantes com 10 mil livros, sendo 4 mil de direito e outros milhares de filosofia e demais temas, além de arquivos de suas atividades profissionais e políticas. Incansável leitor, ao lado da secretária, **MARIA DA PAZ**, e da mulher, **MARIA HELENA**, o advogado, político e ex-governador passa boa parte do tempo nas memórias da vida e acompanhando o girar do mundo. Acredito que um homem pode ser considerado vivo quando

tem histórias para contar e não deixa a vida passar. As cinco horas e meia passaram rápido, e escrevo um resumo; porém, aprendi muito com **JOSÉ IGNÁCIO** sobre família, literatura, cultura, persistência, diálogo e sobre aceitarmos os fatos, os obstáculos, a indiferença, a ignorância; tudo com sabedoria. Esse encontro não era para falarmos de percalços, sobre os problemas surgidos no final do governo, mas para saber como esse homem, com uma longa história, aos 87 anos, anda vivendo e sobre as suas lembranças. Todos tropeçamos, mas aprendemos. E o início do nosso papo surpreende.



A MULHER

“A mulher é uma modeladora da civilização, um encanto da natureza. É uma coisa fantástica, quase divina, um sonho; tem pressentimentos, porém tem o defeito de se punir. Aprecio a concepção, as células, a formação humana; e a mulher vai modelando o novo ser. Um mistério da natureza.”

IMORTALIDADE

“Sou católico, entretanto, acredito que o meu espírito sobrevive a mim, pois a consciência criada pela natureza está dentro do corpo e sobrevive à morte. O processo civilizatório é uma evolução e, se antes o homem matava passarinhos, hoje busca protegê-los. Não acredito em destino, porque o meu destino é criado por mim mesmo. Ganhamos experiência.”



Homenagem a José Ignácio em uma noite black tie CLASS, com presença da família

CASAMENTO

“Em 1971, Maria Helena e eu nos casamos na igreja do Colégio Salesiano. Sem ela saber, enviei mais de 20 mil convites a cidadãos de todo canto e dos morros, que faziam filas de cumprimentos e muita batucada (risos). Cassado ainda, Maria Helena insistiu em uma viagem a Buenos Aires. Montei uma estratégia para deixar o País, entretanto fomos barrados pela Polícia Rodoviária na fronteira argentina e fui preso pelo Dops de Porto Alegre. Um gentil delegado me liberou, e voltamos a Vitória. Maria Helena deixou o emprego na Vale, estudou Direito e veio trabalhar comigo. Temos quatro filhos, sendo dois sobrinhos adotados.”



José Ignácio e Maria Helena Ferreira nos 30 anos da CLASS



Com Maria Helena e o filho, José Renato, no lançamento da Edição 400

TRAJETÓRIA POLÍTICA

“Fui vereador, deputado estadual, senador e governador. Presidi a seção da OAB do ES de 1979 a 1982 e fui vice-presidente da União Internacional dos Advogados. Concorri ao Senado em 1982, quando Gerson Camata, Dirceu Cardoso e Berredo de Menezes me convenceram. Disputei com Camilo Cola, fui eleito e tinha como lema não fugir do desafio, estimulado pelo então deputado Paulo Paim, que me dizia: **‘O NAVIO QUE NÃO SAI DO PORTO AFUNDA’**. **CAMATA VENCEU**”.

José Ignácio recorda, em sua trajetória, a vivência política com a nata brasileira, como Tancredo Neves, Mário Covas, Fernando Henrique Cardoso e Ulysses Guimarães. Percorreu o País na campanha presidencial que elegeu Tancredo.

“Foi muito aprendizado que tive com eles”, diz, lembrando que era ainda estimulado na política pela mãe, dona Didi, que não perdia um comício.



No STF, com o ministro Marco Aurélio Mello



TELEBRAS

“Antes de ser governador, presidi a Telebras por dois anos, em 1989, no governo Collor. Uma estatal gigante.

Trabalhei pela modernização do sistema de comunicação, começando pela troca de cabos de cobre por fibra ótica, e coloquei o Espírito Santo na vanguarda com o celular. Criei condições para a privatização da empresa, que aconteceu em 1998.”



“Todo homem público sonha governar seu Estado. Uma nobre missão. O êxito administrativo me deixou muito feliz.”



Bráulio Braz, governador Renato Casagrande, Eliza Moreira Santos, Jorginho Santos, ex-governador José Ignácio e Maria Helena Ferreira

GOVERNO

JOSÉ IGNÁCIO chegou ao Poder Executivo já com uma vasta experiência legislativa municipal, estadual e federal, e um colegiado de amigos em Brasília que lhe abria as portas. Somam-se, ainda, os anos de prática no Judiciário. Poderes diferentes, claro, mas que lhe proporcionaram capacidade de gestão. Pedi que dissesse apenas dois pontos marcantes de sua gestão, importantes para o Estado:

- Na área de saneamento fiscal e administrativo do Estado, retirou o Espírito Santo de um resultado primário de R\$ 571 milhões negativos e o reverteu para mais de R\$ 100 milhões positivos. O PIB do Estado cresceu percentualmente sempre mais que o da União nos quatro anos de gestão. Em 2002, último ano de governo, enquanto o PIB do Brasil, segundo dados do IBGE, cresceu 4,3%, o nosso chegou a 7,3% - o dobro, por exemplo, do de São Paulo e também dos de Minas, Rio de Janeiro, Paraná e Rio Grande do Sul; enfim, maior que o dos outros 25 estados da Federação.

- Lembra que atuou na revisão das linhas de divisas marítimas entre o Estado e o Rio de Janeiro, apresentando um estudo técnico que identificou erros no traçado das linhas estabelecidas pelo IBGE, que não seguiam a “linha geodésica” (que considera a curvatura da Terra), mas linhas retas planas que prejudicavam o território capixaba. Assim, conseguiu a retificação da parcela de participação do Estado nos royalties, chegando a 13,5%. Efetivou-se a participação especial incidente sobre campos de alta rentabilidade, beneficiando diretamente o Tesouro Estadual e municípios. Também criou a Companhia de Gás do Espírito Santo. Tudo permanece permitindo ao Estado se tornar o segundo produtor de petróleo do Brasil, lembra. José Ignácio diz que gostaria de ter iniciado ou terminado o programa de criação do corredor de exportações dos cerrados

ao Porto de Tubarão e a ligação ferroviária do litoral atlântico do Espírito Santo ao oceano Pacífico, no Peru. Um sonho de quando foi senador e, depois, como governador, era a otimização da ferrovia Vitória a Minas com a criação de um corredor de exportação, de abastecimento e de insumos agrícolas e industriais, ou de bens acabados, com o terminal marítimo no complexo portuário de Vitória.

“Sempre lutei pela criação de polos de desenvolvimento agroindustrial, com fácil escoamento pela ferrovia, que não mais transportaria só minério. Quando governador, envidei grandes esforços em defesa do corredor GO-MG-ES.”

O senhor foi feliz quando governador? “Todo homem público sonha governar seu Estado. Uma nobre missão. O êxito administrativo me deixou muito feliz”.



No seu escritório, recebendo a jornalista Carminha Corrêa Jecko para entrevista

Sheila Silva

CRISTAIS, PORCELANAS
E PRATARIAS

CENTRO DA PRAIA SHOPPING



 sheilasilvapresentes

 (27) 99898-8938

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

☼☼☼ Alô, prefeito LORENZO PAZOLINI, vale a pena conferir a limpeza das ruas da Praia do Canto. Não está nada digno de aplausos.

☼☼☼ Declaração feita pelo ex-governador JOSÉ IGNÁCIO FERREIRA a JG: **“O GOVERNADOR RENATO CASAGRANDE É ÍNTEGRO E GENEROSO. TEM LARGA EXPERIÊNCIA POLÍTICA, FEZ UM GRANDE GOVERNO E MERECE SER SENADOR DE NOVO”**. A coluna assina embaixo.

☼☼☼ As “guerrinhas” em condomínio são comuns. As pessoas se sentem invadidas por coisas e espaços que não lhes pertencem. Outro dia, uma senhora recebeu amigas na cobertura do seu prédio, onde está o salão de festas, e o elevador não estava indo até o local. Isso obrigou as convidadas a terem que descer no penúltimo andar e depois subir a escada para o salão onde acontecia o evento. A moradora do andar virou BICHO e a coisa ficou preta. Acho que por não ter sido convidada. Ela não sabia que o lobby é um local compartilhado por todos os moradores. O povo anda muito nervoso. Calma!

☼☼☼ Por falar nisso, o remédio RIVOTRIL, que é uma espécie de “maior amigo” dos nervosos e que ficou muito tempo em falta nas farmácias e drogarias, já está com o abastecimento regularizado. A razão é curiosa: grande parte da sua produção estava sendo encaminhada para a Europa. Faz sentido: o mundo está em frangalhos e deixando todos em pânico.

☼☼☼ E o LULA, hein? O homem está mais maluco do que nunca. Depois que ele descobriu ser descendente direto de LAMPIÃO, acabou confirmando que o seu sangue não presta. Só faltou dizer que JANJA é a MARIA BONITA. Ave

Maria! Como diria o saudoso CARLOS VACCARI: “Sem aquela, tá”! Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ A NESTLÉ e o MC DONALD’S também sentiram a necessidade de criar alimentos específicos para as pessoas que utilizam as canetas emagrecedoras. Aqui na Ilha, o CAÇAROLA BISTROT saiu na frente e já oferece um cardápio especial para elas.

☼☼☼ “CEBOLÃO” parece que não se deu bem com as tais canetas. Ou as canetas é que não tiveram simpatia por ela. Ali, é preciso trancar a geladeira e os armários com cadeado. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Hoje, para você conseguir uma consulta com médicos mais conceituados, enfrentará uma maratona. De 30 a 60 dias. Alguns vêm aplicando um questionário no qual avisam que se você atrasar 10 minutos do horário combinado, poderá ter que esperar mais uma temporada. Até aí, tudo bem. Mas é comum que o paciente chegue e fique esperando de 40 minutos a uma hora para ser atendido. Acho que 15 minutos, ou mesmo 10 minutos, seriam o máximo de atraso. É preciso ter respeito com o paciente da mesma forma que o exigem.

☼☼☼ A ERIKA HILTON processará o apresentador RATINHO porque ele disse que ela não é mulher. Cada uma! Ela se fantasia, mas minha avó dizia que mulher é só quem tem a “PELELECA”. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Falando na “peleleca”, “PORCARO” realmente é um gangster. Imagina que, em 2024, ele declarou R\$ 570 milhões no Imposto de Renda e ainda teve restituição de quase R\$ 28 milhões. O cara domina até o LEÃO.

☼☼☼ Não entendo o que a mídia vê nessa tal de VIRGÍNIA FONSECA. Eu, hein...

ARNALDO FOTO.COM



 (27) 99285-5022

 arnaldojoseperuzo



DORION SOARES NA PARIS FASHION WEEK

O designer DORION SOARES viveu em Paris, ao lado da esposa, TATIANA, um daqueles momentos mágicos de realização profissional - apresentou 30 de suas criações exclusivas da alta joalheria, marcadas pela raridade das gemas e pelo refinamento de seu design autoral, num desfile na imponente ÓPERA GARNIER, durante a PARIS FASHION WEEK.

No acervo, peças que destacaram a riqueza e o colorido das gemas brasileiras, como as turmalinas paraíba, apresentadas em brincos, colares e braceletes. O sucesso o acompanha!



Tatiana e Dorion Soares, na Ópera Garnier



Com Gracinha Neves





Desde 1991

fernanda julião

design | decoração | arquitetura

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

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

☺☺☺ Durante tantos anos, os brasileiros fizeram gozação do Paraguai, sempre menosprezando, e, hoje, muitos pedem socorro lá. A língua é o bacalhau do corpo, já dizia a minha avó. Quá... Quá... Quá...

☺☺☺ A chamada grande imprensa, quando não tem novidades de crimes hediondos, desenterra coisas de 20 anos atrás. As revistas eletrônicas de domingo, tanto da GLOBO quanto da RECORD destacam, cada vez mais, essas tragédias.

☺☺☺ Houve uma época em que presentear com dinheiro era considerado um absurdo. O tempo mudou, as pessoas passaram a ser consumistas e a ter quase tudo o que as agrada. Dias atrás, uma senhora da high society capixaba foi consultada por um amigo que, próximo ao aniversário dela, quis saber: “Você prefere um presente ou um Pix”? Chateada e surpresa com a pergunta, optou pelo presente. Resultado: ganhou duas peças caras e se arrependeu, pois já tinha uma idêntica no guarda-roupa. Resumo da ópera: pedir um Pix não seria de bom tom, como diria minha amiga HILDA CABAS, ícone da elegância. Mas cabe a você tomar uma decisão assertiva. Veja quanto gastaria no presente, transforme em dólares ou faça o Pix desejando FELIZ ANIVERSÁRIO. Com certeza, a pessoa comprará algo de que precisa. Pense se isso não é o mais correto. Ou, então, procure saber se há uma lista de presentes e participe. No último caso, se não puder, seja transparente e diga que não tem condições de participar.

☺☺☺ Desagradável é querer fazer festa de aniversário e convidar os amigos avisando que cada um pagará o seu, ou cobrar cota de participação mais um valor de pre-

sente.

☺☺☺ Mal terminou o carnaval e já está decidido que, em 2027, a festa popular em Vitória será nos dias 29 e 30 de janeiro. Como diria o saudoso CARLOS VACCARI: “Sem aquela, tá”!

☺☺☺ Difícilmente ele terá chance de chegar à Presidência da República na disputa de 2026. Mas fiquei bastante impressionado com ALDO REBELO em sua entrevista ao programa Pânico, na JOVEM PAN. Pela primeira vez, um político desse campo chamou minha atenção com ideias que poderiam salvar o Brasil. Fiquei até em dúvida se ele mantém as mesmas convicções de antes.

☺☺☺ Outro dia, uma pessoa veio me perguntar o que aconteceu que não se vê mais nenhuma notícia de separação. Acho que as pessoas chegaram à conclusão de que, atualmente, dividir patrimônio é um péssimo negócio. Dizem que existem alguns casais que preferem continuar morando juntos e dando liberdade para cada um fazer o que bem entender. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: “Sacratíssimo coração de Jesus”! Quá... Quá... Quá...

☺☺☺ Conselho de amigo: se você contrata um buffet para uma festa elegante, não permita que sejam oferecidos aos seus convidados os tais “bolinhos de feijoada”. Imagine que, para fazer esse péssimo salgado, que não sei quem inventou, é preciso ter sobra de uma feijoada. Ninguém fará um prato como esse só para depois fazer salgado. Para mim, é a pior invenção dos últimos tempos. E só deve ser parte de cardápios aqui no ES. Adoro FEIJOADA, mas bolinho... não, por favor!

☺☺☺ Isso, só para eventos do “FEIJOÃO DE FESTA”. Quá... Quá... Quá...



Lia Vecci, Débora Vecci Alcuri e Sheilá Silva



Xuxu Neffa e Eliza Moreira Santos



Leila da Paixão de Barros

PODER FEMININO

Por Terry Santos

A frase pode parecer clichê, mas, sem dúvida, **O LUGAR DA MULHER É ONDE ELA QUISER**. E o mês de março é dedicado a nos lembrar disso. O FEMINISMO é um conceito que surge no século 19 e que se desenvolveu como movimento social, filosófico e político, lutando pela igualdade de gênero.

Ainda não conquistamos plenamente o que pleiteamos - e que deveria, naturalmente, existir como desejamos - mas, bravamente, não desistimos da luta. É difícil imaginar que, antes de 1827, não tínhamos direito a ingressar nos colégios e estudar além da escola primária. E, hoje, somos maioria no que se refere ao acesso à formação superior, segundo o relatório "Education at a Glance 2019", divulgado pela OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico).

Temos representantes na política e em atividades antes quase "exclusivas" masculinas; mas essa realidade ainda é restrita a uma minoria. Muitas de nós ainda vivem à margem. E viver à margem, ao contrário do que muitos imaginam, não é não exercer uma profissão ou ocupar cargo de destaque. É não ter DIREITO a ESCOLHER onde se deseja estar ou chegar.



Beth Braz, Eliza, Cecilia Nemer e Juliana Braz Canedo



Peinha e Sophie Mendonça Corteletti



Fátima Camargo e Eliana Caser



Elba do Carmo



Soninha Saadi Barros



Sonia e Silvânia Saadi Barros



Gracinha Nader



Eulalia Rozindo e Marilena Duarte



Monica Domingues



Mariangela Nielsen



Penha Corrêa



Vera Santos Neves



Terezinha Aquino



Jane Rédua



Teresa Bedran



Larissa Pimentel

Marie Curie, Margaret Thatcher, Simone de Beauvoir, Bertha Lutz, Maria da Penha e Tatiana Sampaio são mulheres que fizeram a diferença desbravando ou pavimentando caminhos para que outras, que desejassem percorrê-los, tivessem a oportunidade. Foi a ESCOLHA delas. Porque a grandiosidade de uma mulher não é medida pelo seu status ou cargo que ocupa, mas pela sua FORÇA, pela sua CORAGEM de ser ou de se tornar quem deseja ser. Há mulheres que escolhem ter filhos, outras que preferem seguir sem eles - e até sozinhas. Há as que constroem uma família e outras que constroem empresas; as que se dedicam à profissão e as que se dedicam à casa. E muitas que escolhem encarar múltiplas jornadas ou que hoje são uma coisa e amanhã, outra. Todas elas são importantes e nenhuma dessas histórias é MENOR. Limitar a mulher a seguir um ÚNICO caminho é desmerecer sua capacidade, tirar sua liberdade, duvidar da sua inteligência e desencorajá-la a escrever seu próprio destino. Podemos ser TUDO o que desejarmos e lutarmos para ser, com nossa FORÇA e sensibilidade! Somos agentes importantes e fundamentais de transformação da nossa sociedade. JAMAIS pense o contrário! E, se até hoje existiram dúvidas, encare o necessário e comece a sua jornada ao encontro do EU que você deseja! Pode ser um trajeto desafiador e difícil, mas não mais do que ser o que não se é ou o que não se deseja ser. Pense nisso! Aqui, algumas mulheres que inspiram, com suas histórias, para homenagear todas.



Janete de Sá



Natércia Lopes



Ivone Vilanova



Eduarda e Tania Buaiz



Marília Morgado Horta



Ana Paula Castro e Sheila Basilio



Regina Pagani



Maria Julia Littig



Ilda Castro



Ana Paula e Carminha Corrêa

O ANJO DO LAR

Por Jorge M. Santos Gryscek Leal

Sabe-se que, na sociedade hodierna e até na antiga, existe um problema que perdura no mundo profissional: a desigualdade de gênero. Nas mais diversas profissões, a disparidade de pagamento, a “jornada dupla” e a dificuldade de promoção são alguns dos obstáculos impostos às mulheres no mercado.

Um dos principais fatores que limitam a ação da mulher são os valores tradicionais. No célebre ensaio de Virginia Woolf, “Profissões para Mulheres”, demonstra-se, com a figura do “Anjo do Lar”, que a expectativa social por traços historicamente associados à feminilidade, como docilidade e abnegação, age como barreira simbólica que impede o avanço do gênero feminino.

Em paralelo, a realidade retratada no livro “A Hora da Estrela”, de Clarice Lispector, oferece uma visão estrutural desse desequilíbrio por meio da personagem Macabéa, cuja condição de mulher pobre e socialmente invisível mostra que a opressão sistêmica se amplia aos aspectos socioeconômicos do País.

Diante desse quadro, tornam-se indispensáveis medidas que combatam tanto as construções culturais quanto as desigualdades materiais. Tais ações incluem: políticas que promovam a equidade salarial, o reforço de programas de inserção profissional e a promoção de debates intelectuais que abordem a desconstrução de estereótipos de gênero.



D. Virgínia Casagrande, Jorginho e Eliza Santos, e D. Hilda Cabas

Por Jorginho Santos

Na história de vida do governador RENATO CASAGRANDE, a união com **D. VIRGÍNIA**, como é conhecida, é marcada por total discrição e parceria de longa data, algo que muitas vezes passa longe dos holofotes da política.

Os dois se conheceram ainda jovens, quando ele iniciava a sua trajetória profissional e política. Uma época em que a vida era muito distante dos palácios e das grandes responsabilidades públicas.

Enquanto CASAGRANDE seguia construindo sua carreira, que passaria por vários cargos de alta relevância, D. VIRGÍNIA, formada em Odontologia pela UFES, desenvolveu a sua trajetória profissional como dentista.

Hoje aposentada, ela sempre manteve um perfil reservado, distante da exposição política, mesmo quando o marido ocupava cargos de grande visibilidade. Essa característica acabou se tornando uma de suas marcas: uma presença discreta, mas forte e constante.



Com Eliza, JG e Maria Helena Ferreira, quando foi homenageada no Dia Internacional da Mulher GLASS



D. Virgínia e D. Hilda



FIRST CLASS

MARIA VIRGÍNIA
MOÇA CASAGRANDE



Em família, com Renato, Josian, Milla, Victor, Nina e D. Anita

BODAS DE CEDRO

Como primeira-dama do Estado do Espírito Santo, **D. VIRGÍNIA** se mantém atenta e tem grande sensibilidade social, marcando presença institucional, sem buscar protagonismo direto. O casal acaba de comemorar 36 anos de casados, tem dois filhos - MILLA e VICTOR -, e dois netos - CAUAN e RAEL. Outra característica em destaque é o exemplar convívio familiar. E isso revela algo raro na política contemporânea: um casamento que atravessou o tempo, as mudanças de poder e as inevitáveis pressões da vida pública, mantendo como base a parceria construída muito antes da política se tornar protagonista na vida do casal, e a religiosidade.

Por tudo isso, **D. MARIA VIRGÍNIA MOÇA CASAGRANDE** entra, com aplausos, para a nossa cobiçada Galeria FIRST CLASS, no mês em que se homenageia as mulheres.



Com Renato e os netos, Cauan e Rael



D. Virgínia entre os filhos, Milla e Victor



LUXO: BAZZAR

UM TEMPLO DA DECORAÇÃO

Se em São Paulo existe a TÂNIA BULHÕES, no Rio de Janeiro, a UNIHOME, e no Rio Grande do Sul, a GIOVANNA REGALI, aqui no Espírito Santo temos a **BAZZAR** - um point de extremo bom gosto, com objetos diferenciados de decoração, comandado por **ANGELINA CÔRTEZ DA VEIGA**.

Há mais de 20 anos instalada no LOFT 620, da Rua Joaquim Lírio, na Praia do Cantto, a loja cultivou mais que uma clientela fiel: construiu uma reputação. Uma história marcada pela curadoria cuidadosa de peças sofisticadas, busca constante por qualidade e pelo olhar especial de sua dona aos detalhes, o que faz grande diferença.



Angelina Côrtes



20 ANOS DE SUCESSO - Celebrar duas décadas no mercado é comemorar também a confiança de quem acredita que a casa deve refletir aquilo que temos de mais precioso: conforto, bom gosto e identidade. Vinte anos depois, permanece a mesma essência: a de levar elegância, sofisticação e alto padrão para dentro dos lares capixabas, transformando ambientes e inspirando histórias.





WM
Lavanderia
by Paulo Farage

Atendemos:

- Residências
- Empresas
- Hotéis
- Condomínios
- Restaurantes

Não jogue este impresso em via pública

Praia do Canto - Vitória - Rua Moacir Avidos, 189
(27) 3225-6695 / 99231-5256 / 99951-0458

Buscamos e entregamos em domicílio (toda a Grande Vitória)



Eric Tambasco, Paulo Daltin e José Braz Neto

ACESSE

WWW.REVISTACLASS.COM

INFORMATIVO | MODERNO | INTERATIVO



A SUA DOSE DIÁRIA DE GLAMOUR E HUMOR

**NÃO DEIXE DE SE ATUALIZAR
COM NOTÍCIAS EM PRIMEIRA MÃO**



Livia Rabelo, Eric Tambasco, Paulo Daltin,
José Braz Neto e Bernardo Espindula

TAI MOTORS VITÓRIA



Airton Coisseau, Liliana Balhgtheir, Eric Tambasco, José Braz Neto, Paulo Daltin, Oscar Castro e Renato Lunardeli

MELHOR CONCESSIONÁRIA HYUNDAI NO BRASIL

O GRUPO LIDER, que este ano completa 69 anos de história, capitaneado pelo querido BRAULIO BRAZ, representado aqui no ES pelos diretores JOSÉ BRAZ NETO e JULIANA BRAZ, comemora mais um grande prêmio – a certificação Platinum do Excellent Dealer Club para a **TAI MOTORS VITÓRIA**, consagrando-a como a melhor concessionária da marca no País.

Além dela, outras lojas do Grupo também foram destaque no ranking nacional. A unidade de Colatina garantiu a certificação Gold, enquanto a de Belo Horizonte recebeu a Silver, consolidando o alto padrão de desempenho e atendimento da rede em diferentes regiões. A certificação é um programa global de reconhecimento da Hyundai que destaca concessionárias com desempenho de excelência em indicadores estratégicos, como satisfação do cliente, qualidade dos processos, padrão das instalações e performance comercial.

A premiação aconteceu no último dia 3 de março, em São Paulo. Sucesso, lá vão eles!



Juliana e Braulio Braz ladeados por Paulo Daltin e Fábio Breda



Equipe da Tai Motors Vitória



MONTE UM ESTOJO DE MAQUIAGEM “SEM ERRO”

Muitas pessoas acreditam que, para estar bem maquiadas, é necessário ter uma bancada repleta de produtos, pincéis de todos os formatos e horas disponíveis diante do espelho. No entanto, minha experiência na London School of Beauty Therapy e o dia a dia dinâmico, entre o trabalho e a vida acadêmica, me ensinaram o contrário: na maquiagem, assim como na boa gestão, a eficiência vale mais do que a quantidade.

Ter um estojo “sem erro” não é sobre acumular itens, mas sobre selecionar ativos estratégicos que trabalham a favor da sua beleza natural. Se você quer simplificar sua rotina sem abrir mão da elegância, aqui estão os seis pilares essenciais para uma nécessaire inteligente:

1. A BASE DE TUDO: PROTETOR SOLAR COM COR - em nosso clima tropical, a preparação da pele deve ser leve. O protetor com cor é o item mais versátil que você pode ter; ele protege

contra a radiação, hidrata e uniformiza o tom do rosto de uma só vez. O resultado é uma pele com viço, sem aquele aspecto “carregado” das bases de alta cobertura;

2. O CORRETIVO PONTUAL - o segredo de um rosto descansado não é cobrir tudo, mas iluminar os pontos certos. Use o corretivo apenas onde for necessário: no canto interno das olheiras e sobre pequenas manchas. Escolha um tom que desapareça na sua pele; o objetivo aqui é camuflar, não destacar;

3. O PODER DO MULTIFUNCIONAL - para otimizar espaço e tempo, invista em um batom de tom rosado ou pêssego. Além dos lábios, ele pode ser aplicado com leves batidinhas no alto das maçãs do rosto, como blush, e até nas pálpebras, como uma sombra suave. Essa técnica cria uma harmonia cromática instantânea, deixando o semblante saudável e sofisticado;

4. O OLHAR EM EVIDÊNCIA: MÁSCARA DE CÍLIOS - nada abre mais o olhar do que cílios bem destacados. Uma boa máscara define os olhos e retira o aspecto de cansaço. Para quem tem uma rotina longa, as fórmulas que saem com água morna são ideais, pois garantem durabilidade sem o risco de borrões ao longo do dia;

5. SELAGEM ESTRATÉGICA: PÓ TRANSLÚCIDO - essencial para garantir que a produção resista ao calor. A dica é aplicar o pó apenas na “zona T” (testa, nariz e queixo) e abaixo dos olhos. Isso retira o excesso de brilho da oleosidade, mas mantém o viço natural das outras áreas do rosto, preservando a jovialidade da pele;

6. MOLDURA DO ROSTO: SOBRANCELHAS ALINHADAS - sobrancelhas bem penteadas mudam completamente a expressão. Você não precisa de preenchimentos pesados; apenas mantê-las limpas e escovadas para cima já confere um ar moderno.

Maquiagem deve ser uma ferramenta de confiança, não um peso na rotina. Ao escolher produtos versáteis e de qualidade, você simplifica suas manhãs e garante que estará pronta para qualquer compromisso, com a segurança de quem sabe que o “menos” é, de fato, nesse caso, muito mais.



POR MILLA PETROCCHI SANTOS

Maquiadora

@makeupbymillaps

(27) 99698-0701



BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO: A EVOLUÇÃO SOFISTICADA DA ESTÉTICA MODERNA

Durante muitos anos, o rejuvenescimento esteve associado principalmente ao preenchimento de rugas ou ao aumento de volume facial. Hoje, a estética mundial evoluiu para um conceito muito mais sofisticado: estimular a própria pele a se regenerar.

É nesse cenário que os bioestimuladores de colágeno ganharam protagonismo e passaram a representar uma das abordagens mais elegantes do rejuvenescimento contemporâneo.

A partir dos 30 anos, nosso organismo começa a reduzir progressivamente a produção de colágeno, proteína fundamental para a firmeza, sustentação e qualidade da pele. Com o tempo, essa diminuição natural se manifesta através da flacidez, da perda de contorno facial, das rugas e de alterações na textura da pele.

Os bioestimuladores atuam de forma inteligente e biológica: em vez de simplesmente preencher, estimulam o próprio organismo a produzir novas fibras de colágeno, promovendo uma melhora gradual, natural e progressiva da pele.

Na prática clínica, observo algo que encanta muitos pacientes: o resultado não é uma transformação artificial, mas uma versão mais revitalizada e saudável da própria pessoa.



“O rejuvenescimento mais elegante não transforma rostos, ele estimula a própria pele a revelar sua melhor versão.”

braços e glúteos, áreas que frequentemente apresentam perda de firmeza ao longo do tempo.

O conceito atual da estética de alta performance não é transformar rostos, mas estimular regeneração, restaurar qualidade de pele e preservar a individualidade de cada paciente.

Essa nova visão valoriza a elegância do envelhecimento bem cuidado e o equilíbrio entre tecnologia, ciência e naturalidade. Quando bem indicados e aplicados com conhecimento técnico, os bioestimuladores representam uma das ferramentas mais modernas para quem busca rejuvenescimento progressivo e resultados autênticos. A verdadeira beleza não está em parecer outra pessoa, mas em revelar a melhor versão de si mesma.

DRA. GLAUCIA DUARTE, CEO da Estética Duarte, com atuação voltada para protocolos avançados de rejuvenescimento e estímulo de colágeno.



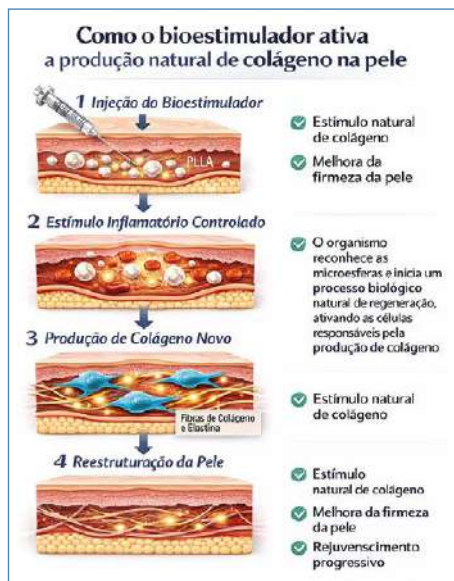
Atende pacientes que buscam resultados naturais, elegantes e alinhados às tecnologias mais modernas da estética mundial.

ESTÉTICA DUARTE

(27) 99918-7966

Instagram:

@esteticaduarte



A pele ganha mais firmeza, luminosidade e sustentação ao longo dos meses, respeitando a naturalidade das expressões e a identidade de cada rosto.

Outro diferencial importante dessa tecnologia é sua versatilidade. Os bioestimuladores podem ser utilizados não apenas no rosto, mas também em regiões como pescoço, colo,

REFLEXÕES REFLEXÕES REFLEXÕES



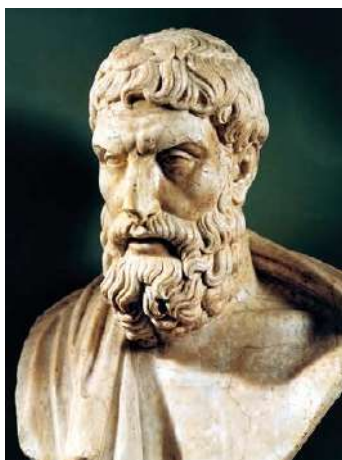
“O HOMEM ESTÁ
CONDENADO A SER
LIVRE; PORQUE,
UMA VEZ LANÇADO
AO MUNDO, ELE É
RESPONSÁVEL POR
TUDO O QUE FAZ.”
- JEAN-PAUL SARTRE

*“Às vezes,
quando as coisas
parecem estar
desmoronando,
elas podem, na
verdade, estar se
encaixando.”*

**“A vida é 10% o que
acontece com você e 90%
como você reage a isso.”**



“Não perca
tempo
tentando
reacomodar
em sua vida
pessoas
que não
deveriam
nem ter
entrado.”
- Pe. Fábio
de Melo



“Nada é suficiente para
quem o suficiente é
pouco.” - Epicuro



“O MELHOR GOVERNO
É AQUELE EM QUE HÁ
O MENOR NÚMERO DE
HOMENS INÚTEIS.”
- VOLTAIRE

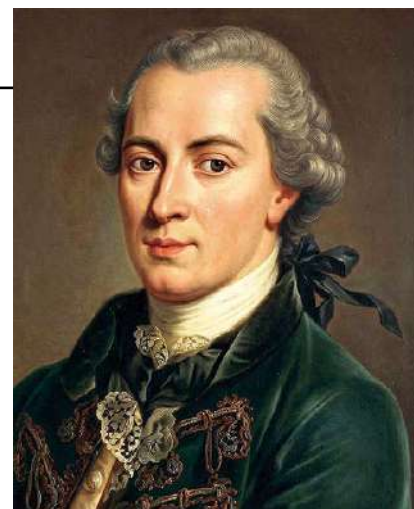
*“Toda verdade
passa por três
estágios. Primeiro,
é ridicularizada.
Segundo, é
violentemente
combatida. Terceiro,
é aceita como
sendo óbvia.”
- Schopenhauer*



**“A ESSÊNCIA DOS
DIREITOS HUMANOS
É O DIREITO A
TER DIREITOS.”
- HANNAH ARENDT**

“A FELICIDADE
NÃO É UM IDEAL
DA RAZÃO, MAS
DA IMAGINAÇÃO.”
- IMMANUEL KANT

**“O mal moral surge
do uso incorreto da
liberdade humana.
O homem escolhe
bens inferiores
em vez do Bem
Supremo.” - Santo
Agostinho**



ODE À AMIZADE

Assistindo ao filme *Sirat* - apesar de alguns poucos escorregões na direção, muito mais original e instigante que as películas brasileiras recentemente exacerbadas por Hollywood - acabei lembrando-me de pessoas especiais cujas trajetórias de vida tiveram interseção com a minha em momentos desfavoráveis, conforme acontece na obra. *Sirat* começa com desconhecidos sendo postos em contato sob situações adversas (deserto, guerra, escassez etc.), acabando por tornarem-se próximos e, até mesmo, “partes da família”.

Daí as lembranças de amigos que a vida me trouxe em condições, por assim dizer, negativas, mas que, a partir do carinho mútuo, edificaram verdadeiros impérios de bem-querer e amizade. Por exemplo, conheci o filósofo holandês Karel van den Bergen num dia de azar na Ufes, quando fui buscar ideias para ampliar a concepção de sustentabilidade, como executivo recém-promovido ao cargo. Já estava achando a universidade federal a antítese da vanguarda e da inteligência no quesito “desenvolvimento sustentável” quando, acidentalmente, num papo preliminar incompreensivelmente reto na cantina do Centro de Artes, o filósofo me abordou com uma metralhadora cheia de mágoas depois que critiquei a má vontade dos professores e seu desconhecimento quanto ao tema.

Mas ele acabou por iluminar meu dia ao desculpar-me, além de, metodologicamente, povoar meu caminho profissional - e pessoal - com tesouros existenciais revolucionários. Minha amizade com outro ilustre europeu, o neurocientista alemão Gehrard Roos, começou após uma ácida discussão na sala de embarque do aeroporto de Luxemburgo antes de um voo para Paris (que ambos tomaríamos), como ele próprio conta no prefácio do meu segundo livro. Eu não observei que os ruídos do PowerPoint no meu notebook o incomodavam. Tempos depois, já best friends, passou a me considerar um filho.

Desfecho muito semelhante, com “amor a posteriori”, seguiu o arranca-rabo que a jornalista Jeanne Bilich e eu protagonizamos na noite da formatura de um curso de cinema, piorado por farpas subsequentes, antes de raiar no horizonte de uma amizade fraternal: uma das mais lindas relações de afeto entre uma mãe e seu “filho herdado”, conforme ela passaria a me chamar! A amizade com o “pai”, que fomentou essa relação infernalmente maternal, também não teve um início diferente para com o mesmo “filho”: após um curso de roteiro em que ambos divergiram - jocosa e agressivamente - um do outro, sendo ele mais incisivo na acidez, arrependeu-se e brincou ao “condenar” o “filho” a morar na casa de “Madre Teresa de Calcutá” a vida toda.

Amylton de Almeida, ex-professor de roteiro e intelectual capixaba, jogaria essa mistura de praga com um incompreensível pedido de desculpas num restaurante em que Jeanne jantava com amigos. Ele insinuava que os dois estariam condenados a se suportarem numa mesma casa (Jeanne, então, transmutada na missionária albanesa, ícone da pobreza e com toda sorte de carências... e desafios!). Tornamo-nos amigos para sempre, tal como ilustrado no filme *Coisas Grandiosas*.

Por último e não menos imprescindível, a partir de um encontro no restaurante Papaguth, moderado pela jornalista e assessora Ilda Castro - cujo diferencial do intermédio acabou esculpindo uma das mais belas e sólidas amizades entre mim e o talento que assina este longo veículo desde sua primeira edição (Jorginho Santos) -, esse almoço (por assim dizer) institucional tinha

tudo para ter o gosto amargo do fracasso relacional, mas transformou-se em uma terapia alimentar com um paladar espiritual que combinou leveza com firmeza. Nasceu ali um elo profícuo, equilibrado, respeitoso, invejável (só eu sei o quanto...), mas seguramente indestrutível.

E o querer-bem chegou a tanto que se estende entre os membros de ambas as famílias. Há uma sinergia espiritual singular nesse grupo total de seis amigos, dos quais somente Jorginho e este que vos escreve estão vivos. Esta delicada e boa energia fez e faz da gratuidade, da reciprocidade, do amor incondicional e da compaixão matérias-primas de sua autossustentação. Jeanne e Sid fizeram o possível e o impossível para elevar a memória de Amylton à primeira grandeza quando de sua morte e anos depois. Karel, Gerhard e Jeanne, cada um a seu modo, não mediram esforços para amparar Sid quando este se tornou executivo de comunicação e responsabilidade social. Jeanne e Jorginho nunca deixaram de prestigiar Sid em seus eventos, e Sid sempre esteve em corpo e alma nos eventos promovidos por JG e também pela “bruxa” Jeanne. Jorginho e Sid se empenham desde a morte de Jeanne para manter a intelectual na memória capixaba.

Quando Gerard faleceu (na Alemanha), Sid foi chamado para uma homenagem que reuniu reitores e professores de universidades. No mesmo evento, o livro *Mobile Misery* (em sua versão em alemão, doado para a Unicef à época e escrito por Sid) foi o escolhido para ancorar a gigante manifestação de direitos humanos que ocorria na Alemanha, unindo pleitos sociais de variada ordem. Jorginho foi o único jornalista a repercutir tudo isso em Vitória e no Brasil, prova de que, além de antenado com fatos mundiais, jamais deixou de valorizar o amigo.

Enquanto executivo de comunicação da transnacional em que atuava, Sid incluía a revista *Class* em todas as estratégias de comunicação, até porque o veículo alcançava nichos econômicos, socioculturais e jurídicos que nenhum outro conseguia. Nos lançamentos de todos os livros de Sid, a revista *Class* não poupou esforços para veicular a importância social das obras, assim como foi o veículo que nunca se furtou à potencialização das ações sociais de Sid também nos cinemas, através dos quatro filmes que lançou com fins exclusivamente sociais - sendo que em um deles a *Class* é parte da trama, estampada como leitura predileta da protagonista, interpretada pela modelo e atriz Andrea Nimrichter, encantada com a *Class* também na vida real.

Jorginho, Jeanne, Sid, Amylton, Karel e Gerard são seis seres humanos com histórias de vida de muito esforço, bem-sucedidos, peculiares e com interseção de trajetórias existenciais - um pelo outro - de forma síncrona, curiosa, espiritual e sustentável. Coisas do espiritual que insiste em mostrar às vitrines tecnológicas da sociedade do espetáculo que a vida real - sem milhões de seguidores, mas com meia dúzia de afetos reais - pode ser muito mais gratificante e significativa que curtidas interesseiras e

comentários falsos de quem nem de longe provou o gosto sublime de uma amizade verdadeira.

Um brinde aos amigos reais!



SIDEMBERG RODRIGUES

Membro da Academia Brasileira de Direitos Humanos, professor e palestrante

SALADA MEDITERRÂNEA DE SALMÃO

BY ADRIA

Ingredientes: 1 embalagem de Pena da marca. Para o salmão, 500 g dele fresco, sal e pimenta-do-reino moída a gosto, azeite a gosto. Para o vinagrete, 150 ml de azeite, 4 colheres (sopa) limão siciliano, sal e pimenta a gosto. Para montagem, 300 g tomate cereja cortado em 4 partes, 100 g amêndoas torradas laminadas, picadas grosseiramente; as raspas de 1 limão siciliano, 100 g de coalhada seca, folhas de 3 ramos de manjeriço.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Cozinhe a massa em água salgada e abundante até ficar al dente, tempo de acordo com as instruções de embalagem. Escorra e resfrie rapidamente para que não continue cozinhando, passe um pouco de azeite e refrigere. Enquanto isso, cubra uma assadeira com papel-alumínio e coloque o filé de salmão com a pele virada pra baixo. Tempere com sal e pimenta a gosto, regue com azeite e leve ao forno por 20 minutos. Retire o salmão do forno, aguarde esfriar e solte em lascas. Para a vinagrete, misture todos os ingredientes em um recipiente e reserve. Depois, em uma



saladeira grande, coloque a massa e regue com o vinagrete. Envolve toda a massa no molho. Adicione os tomates, as lascas de salmão, as folhas de manjeriço, as raspas de limão e as amêndoas. Misture delicadamente. Por último, coloque a coalhada em colheradas pequenas, distribua as folhas de manjeriço e sirva em seguida.

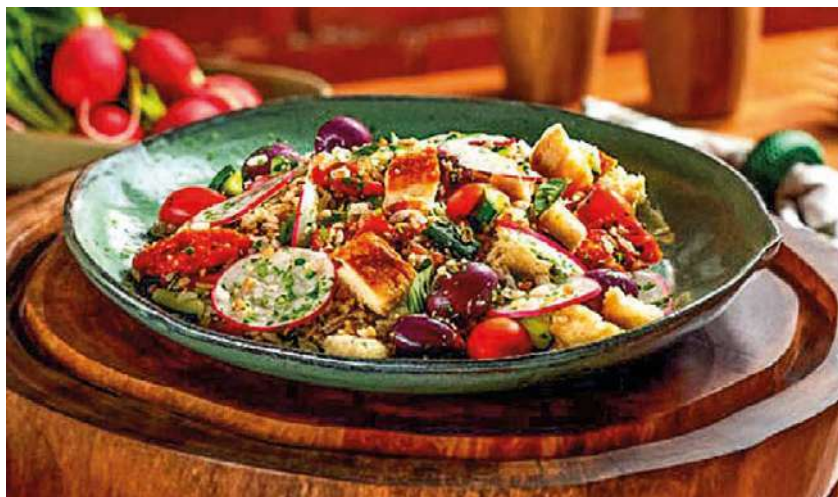
SALADA MEDITERRÂNEA COM 7 GRÃOS

BY TIO JOÃO

Ingredientes: para o arroz, 1 xícara (chá) de arroz Tio João 7 Cereais, 700 ml de caldo de legumes, 3 folhas de louro e sal a gosto. Para a abobrinha, ½ abobrinha Itália cortada em cubos, sal a gosto, pimenta-do-reino a gosto e azeite para grelhar. Para salada, 12 tomates-cereja cortados ao meio, 6 tomates

secos, ½ pepino japonês cortado em cubos, 2 rabanetes fatiados em lâminas, 8 azeitonas pretas sem caroço, ½ maço de manjeriço picado, ½ maço de salsinha picada, 3 colheres (sopa) de azeite, raspas de limão siciliano a gosto, suco de ½ limão siciliano, sal a gosto e pimenta-do-reino a gosto. Para os croutons, 4 fatias de pão italiano cortado em cubos.

Modo de preparo: coloque o arroz para cozinhar em uma panela com o caldo de legumes, o louro e o sal. Quando pronto, escorra o excesso de líquido, deixe esfriar e reserve. E em um recipiente, tempere a abobrinha com o sal e a pimenta-do-reino, grelhe em uma frigideira quente ou chapa com o azeite até que fique bem dourada. Reserve. Misture o arroz 7 Grãos com a abobrinha, os tomates-cereja, os tomates-secos, o pepino, o rabanete, as azeitonas, o manjeriço, a salsinha, o azeite, as raspas e o suco do limão siciliano, temperando com sal e pimenta-do-reino. Leve os cubos de pão italiano à frigideira por 15 minutos, até que fiquem crocantes, para fazer os croutons.



CREATINA: A RAINHA DA SAÚDE E LONGEVIDADE MUSCULAR

A creatina é uma substância naturalmente presente no organismo humano, especialmente no tecido muscular esquelético e cardíaco, e há décadas figura entre os suplementos mais estudados e utilizados no campo da nutrição esportiva. Produzida a partir de três aminoácidos (arginina, glicina e metionina) ela é armazenada nos músculos principalmente na forma de fosfocreatina, molécula que desempenha papel essencial na regeneração do trifosfato de adenosina (ATP), a principal “moeda energética” das células.

Durante exercícios de alta intensidade e curta duração, como corridas rápidas, saltos ou levantamento de peso, o ATP é consumido rapidamente, e a fosfocreatina atua como um sistema de reposição rápida dessa energia.

A suplementação de creatina tem como objetivo aumentar as reservas musculares de fosfocreatina, permitindo que o organismo sustente esforços intensos por mais tempo e com maior eficiência. Por esse motivo, ela se tornou um recurso ergogênico amplamente utilizado por atletas e praticantes de atividade física.

Ao longo das últimas décadas, diferentes estratégias de suplementação foram investigadas, sendo dois protocolos os mais utilizados na prática: o protocolo de carga e o protocolo de manutenção.

O protocolo de carga consiste na ingestão de doses mais elevadas de creatina, geralmente entre 20 e 30 gramas por dia, divididas em várias porções ao longo do dia durante cerca de cinco a sete dias. Essa estratégia tem como objetivo acelerar o processo de saturação dos estoques musculares de creatina. Já o protocolo de manutenção utiliza doses menores, normalmente entre 3 e 5 gramas por dia, podendo ser adotado após a fase de carga ou utilizado isoladamente por um período mais prolongado. Nesse caso, o aumento das reservas musculares ocorre de forma mais gradual e eficácia semelhante ao longo do tempo.

Além do impacto positivo no desempenho físico, a creatina também tem sido associada ao aumento da massa muscular quando combinada ao treinamento de força. Estudos sugerem que o suplemento pode favorecer a síntese de proteínas musculares, melhorar a hidratação celular e contribuir para a recuperação após exercícios intensos, reduzindo o dano muscular.

Nos últimos anos, o interesse científico também se expan-



diu para populações além dos atletas. Pesquisas indicam que a creatina pode desempenhar papel relevante no combate à perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento, conhecida como sarcopenia, ajudando a preservar força, funcionalidade e qualidade de vida em idosos.

Do ponto de vista da segurança, a creatina é considerada um dos suplementos alimentares mais bem estudados da literatura científica. A maioria das pesquisas não demonstra efeitos adversos significativos em indivíduos saudáveis, mesmo com uso prolongado. O efeito mais comum observado é um discreto aumento de peso corporal, geralmente associado ao aumento da retenção de água dentro das células musculares.

Preocupações antigas sobre possíveis impactos negativos na função renal não foram confirmadas por estudos recentes em populações saudáveis. Assim, quando utilizada de forma adequada e orientada por profissionais de saúde, a creatina pode ser uma estratégia segura e eficaz tanto para melhorar o desempenho físico quanto

para contribuir para a manutenção da saúde muscular ao longo da vida.



RICARDO SODRÉ

Nutricionista

@nutricardosodre
Nutrição Esportiva
e Saúde Integrativa

FOME, GULA OU COMPULSÃO ALIMENTAR?

Dizem que o ano começa depois do carnaval para tudo. Então, o mês de março costuma trazer novas metas; entre elas, a do emagrecimento saudável. Em um cenário em que a obesidade avança no Brasil, com 31% da população adulta vivendo com a condição e 68% apresentando excesso de peso, segundo o Atlas Mundial da Obesidade 2025, entender a relação com a comida se torna fundamental. Afinal, quando estamos diante da fome real, da gula ou de um transtorno alimentar? Profissionais do Instituto Sallet, especializado no tratamento de obesidade, doenças metabólicas e distúrbios do trato digestório, esclarecem o tema.

Hábito ou necessidade?

Distinguir a fome fisiológica da gula e da compulsão alimentar nem sempre é simples. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a fome é um sinal fisiológico do corpo que indica a necessidade de alimento para obtenção de energia e nutrientes, podendo se manifestar por sintomas como fraqueza, dores abdominais ou queda de concentração.

Segundo a nutricionista do Instituto, Ana Beatriz Guieser, nem toda fome está ligada a uma necessidade biológica. “A fome emocional, por exemplo, nos leva a buscar alimentos mais calóricos, como doces e frituras, funcionando como um mecanismo de recompensa para o cérebro. Em momentos de tristeza, estresse ou ansiedade, é comum recorrer a esses alimentos”, explica.

Outro tipo frequente é a fome social, influenciada pelo ambiente. “Em festas, encontros com amigos ou reuniões, muitas vezes comemos por impulso, mesmo sem fome, o que pode levar aos excessos. O primeiro passo para mudar esse padrão é reconhecer os diferentes tipos de fome e observar o próprio comportamento”, complementa.

Uma estratégia importante é priorizar alimentos nutricionalmente mais completos, o que contribui para maior saciedade e redução do consumo exagerado. A regra de ouro é optar por alimentos naturais ou minimamente processados.

Vale lembrar que, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, a alimentação vai além da ingestão de nutrientes: envolve a forma de preparo, a combinação dos alimentos, o modo de comer e, também, aspectos

culturais e sociais, todos determinantes para a saúde e o bem-estar.

Gula ou compulsão alimentar?

Para diferenciar a gula da compulsão alimentar, é importante observar a frequência e a intensidade dos episódios. Comer sobremesa e repetir ocasionalmente, mesmo após estar saciado, pode ser caracterizado como um episódio de gula, um comportamento impulsivo, associado ao prazer, sem definição clínica formal.

Já a compulsão alimentar envolve o consumo de grandes quantidades de comida em um curto período de tempo, geralmente acompanhado de sensação de perda de controle e impactos físicos e emocionais.

O especialista em obesidade e doenças metabólicas do Instituto, Dr. José Afonso Sallet, destaca que esses casos exigem



Especialistas explicam como diferenciar fome fisiológica, gula e compulsão alimentar, e alertam para a importância de compreender melhor a relação com a comida e com a alimentação diante do avanço da obesidade no Brasil

acompanhamento especializado. “Na obesidade grave (grau 3), cerca de 30% dos pacientes apresentam transtorno de compulsão alimentar. O acompanhamento psicológico e psiquiátrico é indispensável para o diagnóstico correto, definição do tratamento, prescrição de medicamentos quando necessário e condução da psicoterapia”, afirma.

O médico reforça ainda que o suporte de uma equipe multiprofissional é essencial para mudanças efetivas e duradouras. “O trabalho integrado entre médicos, nutricionistas, psicólogos, endocrinologistas e profissionais de atividade física é fundamental não apenas para a perda de peso, mas, principalmente, para a manutenção dos resultados a longo prazo.”, finaliza.

O QUE FAZER QUANDO OS HERDEIROS NÃO TÊM LIQUIDEZ PARA PAGAR ITCMD?

A morte de um familiar, além da carga emocional, traz consigo uma série de providências práticas que muitas vezes deixam os herdeiros inseguros e sem saber por onde começar. Um dos maiores pesadelos, sem dúvida, é o pagamento do ITCMD - o imposto estadual que incide sobre a transmissão de bens por herança.

Em termos simples, sempre que um patrimônio é transferido em razão do falecimento de alguém, o Estado cobra esse imposto. Ele é calculado sobre o valor dos bens herdados e, em regra, precisa ser quitado para que o inventário avance e os herdeiros possam efetivamente registrar os bens em seus nomes.

A dificuldade surge quando o patrimônio herdado é composto, sobretudo, por bens sem liquidez - como imóveis urbanos, propriedades rurais ou participações societárias - enquanto o imposto precisa ser pago em dinheiro. Não é raro que herdeiros se vejam diante de uma situação paradoxal: possuem patrimônio relevante a receber, mas não dispõem de recursos imediatos para pagar o imposto e liberar os trâmites do inventário. Nesses casos, algumas alternativas podem ser consideradas, a depender da realidade e da necessidade de cada família. Em alguns estados, a legislação permite o parcelamento do ITCMD, o que pode ser um facilitador. Mas, não raras vezes, os herdeiros não conseguirão quitar o imposto nem mesmo parcelado. Em muitas dessas situações, acaba-se optando pela venda de algum bem do espólio para gerar os recursos necessários. Caso a venda precise ser feita antes da conclusão do inventário, será necessário obter autorização judicial por meio de alvará. O problema é que, nesses casos, o imóvel costuma ser vendido por valor abaixo do que realmente vale. Isso porque o trâmite é mais burocrático, o que dificulta a busca por interessados - e os que surgem normalmente exigem uma vantagem econômica expressiva para compensar o atraso.

Então, em um cenário ideal, mesmo que os autores da herança não disponham de liquidez imediata, podem adotar estratégias para auxiliar os herdeiros nessa empreitada. Uma das opções mais utilizadas é o seguro de vida. Di-



O ITCMD, imposto cobrado sobre a herança, pode se tornar um grande obstáculo quando o patrimônio herdado não tem liquidez imediata, exigindo planejamento prévio para evitar a venda apressada de bens da família.

ferentemente dos bens da herança, o valor recebido pelo seguro não integra o inventário e é pago diretamente aos beneficiários indicados. Isso significa que os recursos chegam com rapidez e podem ser utilizados para custear despesas imediatas da sucessão, como o próprio ITCMD, sem a necessidade de vender bens do espólio.

Em outras palavras: além de proteger financeiramente a família, o seguro funciona como uma reserva estratégica de liquidez no momento da sucessão. Mas esta não é a única estratégia. Cada caso é único, e uma assessoria especializada saberá indicar a melhor solução para a sua família. A experiência mostra que, quando o patrimônio é acompanhado de planejamento, a sucessão tende a ser

muito mais simples - e menos onerosa emocional e financeiramente - para quem fica.



GILSON SIMÃO PASSOS
Advogado
Sócio do escritório
Guido Côrtes Advogados

PRIMEIRA TRANSAÇÃO COM “IA AGÊNICA” NO BRASIL

No último dia 12, o Banco do Brasil e a Visa realizaram a primeira transação financeira utilizando IA Agêntica no País. O que é? Diferente de um chatbot comum, que apenas responde, os “agentes de IA” podem tomar decisões e executar ações de ponta a ponta. Na prática: a tecnologia permitiu que a transação fosse autenticada e protegida contra fraudes por um sistema que “raciocina” sobre o comportamento do usuário em tempo real, sem depender apenas de regras fixas.



META PLANEJA DEMISSÕES EM MASSA DEVIDO A CUSTOS DE IA



Mesmo com o avanço tecnológico, o setor corporativo enfrenta ajustes. A Meta (dona do WhatsApp, Instagram e Facebook) anunciou que planeja um corte de cerca de 20% de seu quadro de funcionários.

O motivo é que a empresa busca compensar os altíssimos investimentos em infraestrutura de servidores e processamento para sustentar suas novas ferramentas de IA generativa. Além disso, o CEO Mark Zuckerberg indicou que a própria IA está tornando as equipes internas mais eficientes, exigindo menos pessoas para as mesmas funções.

AUSTRÁLIA BLOQUEIA REDES SOCIAIS PARA MENORES DE 16

Uma das notícias mais comentadas fora do eixo da IA é a implementação prática da lei australiana que proíbe o uso de redes sociais por menores de 16 anos. Plataformas como Instagram, TikTok e Snapchat começaram a ser notificadas para implementar sistemas de verificação de idade mais robustos sob pena de multas bilionárias.

O Reino Unido e a União Europeia já enviaram observadores para acompanhar os resultados dessa medida, que pode servir de modelo para uma regulamentação global sobre como crianças e adolescentes interagem com algoritmos de engajamento (mesmo os que não usam IA generativa).

Proibição de Redes Sociais na Austrália para Menores de 16	
Plataformas Afetadas	Plataformas Não Afetadas
<ul style="list-style-type: none">Facebook	<ul style="list-style-type: none">Discord
<ul style="list-style-type: none">Instagram	<ul style="list-style-type: none">Roblox
<ul style="list-style-type: none">TikTok	<ul style="list-style-type: none">Steam / Steam Chat
<ul style="list-style-type: none">Snapchat	<ul style="list-style-type: none">WhatsApp
<ul style="list-style-type: none">X (Twitter)	<ul style="list-style-type: none">Messenger
<ul style="list-style-type: none">YouTube	<ul style="list-style-type: none">YouTube Kids
<ul style="list-style-type: none">Reddit	<ul style="list-style-type: none">Pinterest
<ul style="list-style-type: none">Threads	<ul style="list-style-type: none">GitHub
<ul style="list-style-type: none">Kick	<ul style="list-style-type: none">Google Classroom
<ul style="list-style-type: none">Twitch	<ul style="list-style-type: none">LEGO Play



LOCAÇÃO DE MOBILIÁRIO PARA EVENTOS.

O parceiro ideal para elevar cada detalhe do seu evento.



27. 99620-3359

RUA CONSTANTE SODRÉ, 364, SANTA LÚCIA, VITÓRIA - ES

Tudo começa
pequeno...
inclusive
grandes
histórias.

50 anos **formando gerações**
desde os primeiros passos.

 **CRESCER**
PHD **50**
anos

Matrículas Abertas

3038 0199

www.crescerphd.com.br