

CLASS

33
Anos

DESDE
1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

*Edição
Dia dos Pais*

Ano XXXIV • Ed. 436 • Julho/2026 • R\$ 3,5

O PAI DOS PAIS

NOVO SONIC

O SUV cupê que não vai sair da sua cabeça.

/ Motor 1.0 Turbo Flex

Potência para o seu dia a dia

/ 115 cv de potência

Desempenho surpreendente

/ Câmbio automático de 6 marchas

Trocas suaves e mais conforto ao dirigir

VISITE A CVC E FAÇA UM TEST-DRIVE

Leia o QR Code e fale com nossos consultores



Fale conosco

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

f cvchevrolet

@cvcchevrolet

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições na concessionária.



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



Deslumbrante por dentro. Imponente por fora.

Mais espaço interno, motor turbo TSI e tecnologia alemã para dirigir com mais confiança.

O Novo Taos prova que inteligência e robustez andam juntas. Além do design marcante que comanda as ruas, o SUV entrega o espaço interno mais generoso da categoria para garantir o máximo de conforto.



Espaço Premium



Motor Turbo TSI



Segurança ADAS



Faróis IQ.Light



VW Play & Painel Digital

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



Desacelere. Seu bem maior é a vida.

CLASS

DESDE
1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

DESTAQUES MASCULINOS

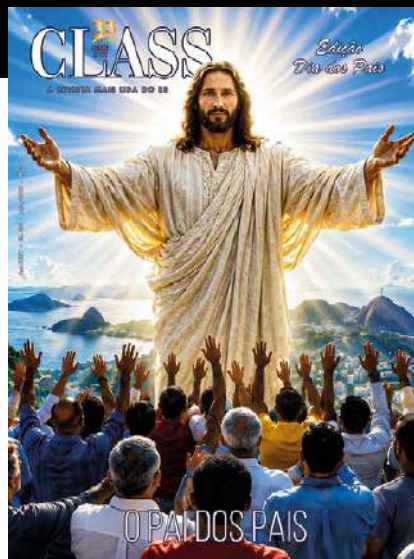
JULHO é o mês em que a ala masculina ganha protagonismo, antecipando a comemoração do DIA DOS PAIS, uma vez que a edição de agosto circula após a data festiva. Apesar de ter surgido nos ESTADOS UNIDOS, em 1909, por iniciativa de SONORA SMART DODD, que, após assistir a um sermão no DIA DAS MÃES, quis homenagear seu pai, WILLIAM SMART, responsável por criar sozinho seus seis filhos após a morte da esposa, no Brasil, o DIA DOS PAIS foi instituído em 1953 por iniciativa do publicitário SYLVIO BHERING, então diretor comercial do jornal O GLOBO. A primeira celebração ocorreu em 16 de agosto, dia de SÃO JOAQUIM. Posteriormente, por razões comerciais, a data foi transferida para o segundo domingo do mês.

A seção de MODA aproveita a ocasião para valorizar o universo masculino, trazendo o que os estilistas apresentaram no Salão da Moda Masculina de Paris, evento que ainda recebe pouco espaço na grande mídia, apesar de existir um público consumidor cada vez maior.

Na FIRST CLASS, rendemos nossa homenagem a um baiano que veio para o Espírito Santo e se tornou um dos maiores e mais bem-sucedidos empresários do Estado: MAELY COELHO. Uma história de vida inspiradora, marcada pela honestidade e pelo trabalho; um daqueles raros exemplos de quem venceu graças à dedicação e à perseverança.



JORGINHO SANTOS
@jorgeclass



NOSSA CAPA

O PAI DOS PAIS

Os irmãos APOLO e GABRIEL RIZK também são destaques e representam o valor de quem sabe dar continuidade ao legado do pai, APOLO RIZK. Eles acabam de entregar à Ilha uma belíssima loja, reunindo o que há de mais luxuoso e moderno para os apaixonados pelo motociclismo.

Para que a ala feminina não se sinta esquecida, trazemos o luxo da alta joalheria da HERMÈS, que encanta PARIS com uma exposição no MUSEU DE ARTES DECORATIVAS, anexo ao LOUVRE. A mostra reúne joias extraordinárias inspiradas no universo EQUESTRE, tema que a grife explora em diversas de suas criações.

Apresentamos a marca de cafés especiais LAZUR, de origem capixaba, que opera em padrão internacional, com produtos de altíssimo nível. E quem quiser conhecê-los melhor, pode viver a experiência na LAZUR CAFETERIA, em Jardim da Penha, que já virou um point para os *coffee lovers*. Lá, além do melhor do café, você encontra várias delícias no cardápio. Vale a pena conhecer.

E, para não fugir à regra, chegam as LINHAS MALDITAS, o espaço mais comentado da high capixaba, que leva até você momentos de HUMOR e GLAMOUR. Afinal, nossa missão é proporcionar, por meio da leitura, um dia mais leve, no melhor estilo CLASS de notícias, para tornar sua rotina ainda melhor. Beijos no coração.

ANO XXXIV - EDIÇÃO Nº 436 - JULHO 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

Sheila Silva

CRISTAIS, PORCELANAS
E PRATARIAS

CENTRO DA PRAIA SHOPPING



 sheilasilvapresentes

 (27) 99898-8938

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

XUXU NEFFA tem levado um público diferenciado ao seu QUINTA DA PRAIA, nos finais de semana.

Agora promove espetáculos de teatro infantil e abriu espaço para que os donos de PETS fiquem à vontade. Um lugar aprazível, próximo ao mar e com uma gastronomia que garante o sucesso.

◆◆◆ Nunca pensei que fazer graça, ou seja, shows de humor, pudesse render tanto dinheiro. Fiquei impressionado com o cachê de alguns deles. O DIOGO PORTUGAL, hoje um dos melhores do País, na minha opinião, cobra R\$ 120 mil. O PAULINHO GOGÓ e o MATEUS CEARÁ estão na faixa de R\$ 80 mil. Isso é só o cachê, livre de despesas. E eu aqui, fazendo graça sem ganhar nada. Quá... Quá... Quá...

◆◆◆ “CEBOLÃO” daria uma humorista de qualidade mediana. Boa mesmo, não conseguirá ser em nada. Ou melhor... Bem, deixa pra lá. Quá... Quá... Quá...

◆◆◆ Quando o repórter TIAGO LEIFERT narrava um jogo da seleção da África do Sul e soltou “Agora o KHULISO vai arrebentar!”, a gargalhada foi geral. Como diria o saudoso SÉRGIO CASEIRA: “Sacratíssimo coração de Jesus”! Quá... Quá... Quá...

◆◆◆ Um amigo nosso foi à MEMORIAL HOUSE, onde acontecem agora os velórios das pessoas mais riquinhas da Ilha, e ficou impressionado. Com o quê? Com a forma como as pessoas avançam nas coxinhas de galinha servidas por lá. O saudoso TAO MENDES diria: “Macacos me mordam”!

◆◆◆ Depois que o presidente LULA mostrou o dedo do meio durante um discurso no Palácio

do Planalto, o nível caiu a zero. Quando BOLSONARO dizia palavras, também inadequadas para um presidente, a repercussão era bem mais negativa. Ele e JANJA gostam de usar o dedo para demonstrar toda a elegância.

◆◆◆ Cada uma! Os 49 anos de casados têm como referência as BODAS DE HELIOTRÓPIO. O que

A MEDSÊNIOR
hoje já atende
320 mil
beneficiários
em todo o País.
Em breve, terá
belas e novas
instalações
em uma área
nobre de São
Paulo, bem
próxima do
EINSTEIN
HOSPITAL.

é isso? Uma planta que simboliza fidelidade e constância por voltar-se em direção ao sol; ou uma pedra semipreciosa (também chamada de pedra de sangue), associada à força, à proteção e à perseverança. Então, tá.

◆◆◆ Vocês já repararam como banalizaram as expressões “o maior do mundo” e “o melhor do mundo”?

Ninguém deixa por menos. Isso é o que chamo de “se engana que eu gosto”. Eu hein...

◆◆◆ A CANTINA FIORENTINA, da família CANGINI, continua sendo um dos melhores points de self-service da Ilha. Às sextas-feiras, o BACALHAU NO CREME faz o maior sucesso, ainda preparado com carinho pela querida Antonietta.

◆◆◆ No Rio de Janeiro, o ti-ti-ti gira em torno da milionária LILIBETH MONTEIRO DE CARVALHO, que já foi casada com o ex-presidente FERNANDO COLLOR e agora está *in love* com ROBERTO DE CARVALHO, viúvo da cantora RITA LEE.

LIBANESA
Homem

Especial
DIA DOS PAIS



Rua Aleixo Netto, 1158

Praia do Canto

 /LIBANESA.HOMEM

(27) 99971-1483





PRÉ-MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2027



**PROGRAMA
BILÍNGUE**



**OFICINAS
ESPORTIVAS**



INTEGRAL
(COM HORÁRIO FLEXÍVEL)



3038 0199



(27) 99959-2354



www.crescerphd.com.br



**CRESCER
PHD**

50
anos

Uma escola **Completa**
do **Berçário** ao **Ensino Médio**

PAI

O PRIMEIRO HERÓI DE UM FILHO

Por Jorginho Santos

Não há como comparar o elo de amor que existe naturalmente entre MÃES e FILHOS. Para mim, a MÃE é, indiscutivelmente, a pessoa mais importante na vida de qualquer ser humano.

Sabemos que nem todo PAI é perfeito, mas todos concordam que a figura paterna, quando exerce seu papel com amor, deixa marcas que permanecem para sempre.

Um PAI faz parte da construção da nossa história. É ele quem, muitas vezes em silêncio, transforma preocupação em proteção, cansaço em dedicação e sonhos em oportunidades para os filhos.



ADYR
NICCHIO COM
OS FILHOS,
ANGELINA E
KALIL



EUGÊNIO
TRINDADE
COM OS
FILHOS
RAISSA E
BRUNO



JULES WHITE COM
AS FILHAS CINDY E VICKIE

GUSTAVO PEIXOTO COM
OS FILHOS, GUSTAVO,
BÁRBARA E NATÁLIA



Raramente, até por uma antiga norma de comportamento, consegue dizer “EU TE AMO” com palavras. No entanto, esse amor se revela em atitudes de renúncia, no cuidado diário e nos abraços a cada reencontro.

Geralmente, é o PAI quem ensina que o CARÁTER vale muito mais do que a RIQUEZA e que aquelas regras rígidas, muitas vezes consideradas severas, um dia serão compreendidas. Elas são necessárias para proteger dos PERIGOS da vida. Com o tempo, aqueles “NÃOS”, tão incompreendidos na infância e na juventude, passam a ter seu verdadeiro valor reconhecido, mostrando que eram apenas uma forma de proteção contra a maldade do mundo.

Criar um filho é renunciar a sonhos, ao descanso e, muitas vezes, a momentos que poderiam trazer satisfação pessoal. São noites sem dormir, trabalho incansável e incontáveis sacrifícios ao longo da vida. O tempo passa. Os filhos crescem, constroem suas próprias famílias e seguem seus caminhos. Isso é natural. O que nunca deveria ser natural é ESQUECEREM quem lhes deu a mão nos primeiros passos e lhes reservou um lugar eterno no coração.

Se você ainda tem o privilégio de ter o seu PAI por perto, não deixe para amanhã a oportunidade de dizer: “EU TE AMO”.

Se ele já não consegue andar, faça por ele o que um dia ele fez por você: ampare-o em seus passos. Se estiver longe, ligue ou, pelo menos, demonstre carinho perguntando como ele está.



JOSUÉ DOS SANTOS
NETO COM OS FILHOS,
ANTÔNIO E MILLA

O que hoje, para ele, vale OURO, amanhã terá o mesmo valor para você, quando também envelhecer. Um dia, pela ordem natural da vida, ele se tornará apenas uma lembrança.

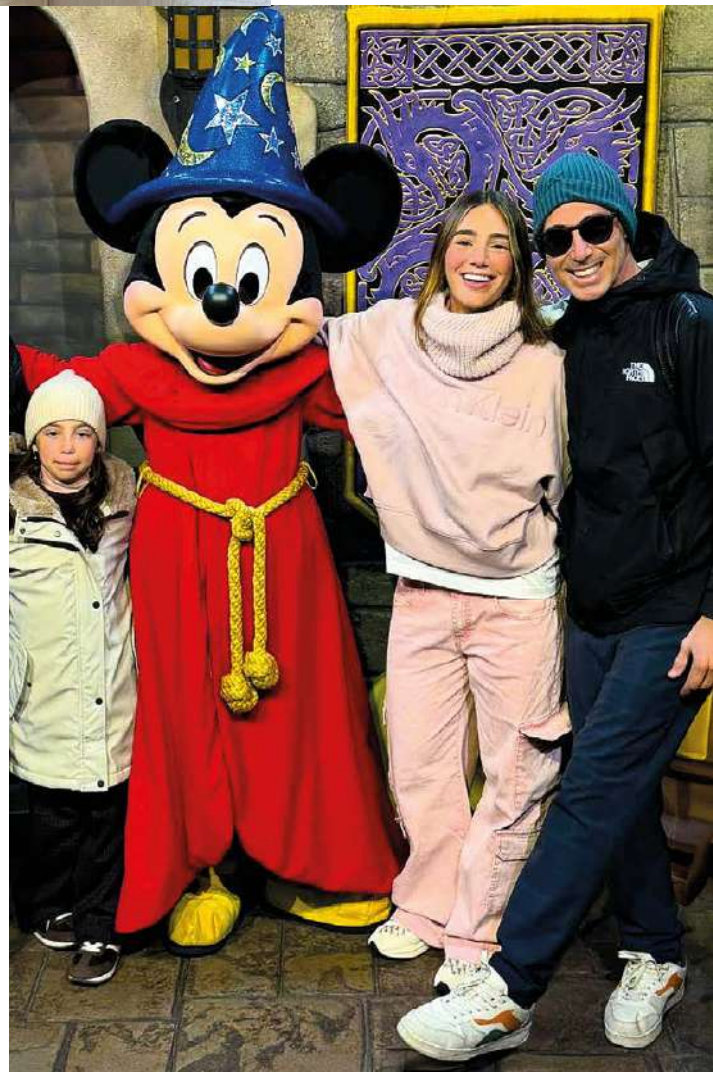
E nenhuma recordação será capaz de apagar o arrependimento por um AMOR que deixou de ser demonstrado enquanto ainda havia tempo.

FELIZ DIA DOS PAIS!

THIAGO SARLO COM AS
FILHAS, LIZ E ZARA



RODRIGO MERLO COM OS FILHOS, EDUARDO E JULIANA



LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

A FEIJOADAÇA CLASS 2026, este ano, terá buffets especiais para todo o público. Para quem não gosta de feijoada (não sabe o que está perdendo), ofereceremos uma ilha exclusiva de risotos. Espumante e uísque, tudo em sistema “all inclusive”. Além disso, haverá show e a melhor convivência social. Depois mostraremos tudo em uma EDIÇÃO ESPECIAL CLASS.

☼☼☼ Algumas figuras da Ilha se tornaram folclóricas. Todas afilhadas de MÁRIO AUGUSTO FERREIRA. São elas: “IMAN-JÁ DO BREJO” e “LAGARTA DE FOGO”. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Sabe qual é a diferença da escola para a vida? Na escola, você aprende a lição para depois fazer a prova. Na vida, você passa primeiro pela prova para depois aprender a lição.

☼☼☼ Cada uma que parece duas, como dizia a minha mãe. Um grupo de decoradores de eventos preparava uma comemoração da classe, mas não queria aceitar alguns que considerava do “banco de reserva”. Conclusão: outro grupo dissidente resolveu organizar outra festa para concorrer. Digam-me se isso é correto. Geeeeeeeeente, será que esse povo não sabe que a união gera força? A concorrência deve ser estimulante, mas não precisa declarar guerra.

☼☼☼ Estou falando isso, mas passei a vida inteira enfrentando situações desse tipo. Sempre que marcávamos a data de um evento, algum desses pobres-coitados inventava de realizar outro na mesma semana. Agora, acho que cansaram de me perseguir. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ De DOSTOIÉVSKI: “Tornou-se moda fazer da canalhice uma virtude”. Isso em 1881. Então, a humanidade não mudou quase nada.

☼☼☼ Dizem que uma conhecida senhora da high capixaba,

desde que resolveu adotar a caneta emagrecedora, quando chega ao restaurante pergunta logo: “Você tem pratos infantis”? Se tiver, pede a metade. Lógico que isso cria um imbróglio. Se fosse eu, colocava em um pires e servia. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Tá chegando a edição CLASS PORBES. Vocês verão coisas em que até Deus duvida. Aguardem. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ O povo me pergunta cada coisa! Questionaram-me se é verdade que um empresário da terra usa CAMISOLA para dormir. Como é que vou saber, gente, se nunca dormi na casa dele? Na Idade Média, era comum os homens usarem um camisolão. De repente, ele recebe algum espírito antigo. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ “A cor dessa cidade sou eu, o canto dessa cidade é meeeeeeeeeeu...” Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Nome bem sugestivo para um SEX SHOP: DELÍRIOS. Só de entrar, já fica gemendo. Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ É absurdo o aumento do ITCMD (Imposto sobre Transmissão Causa Mortis e Doação) que o governo resolveu promover. Em um imóvel de R\$ 500 mil, hoje, numa doação, paga-se R\$ 20 mil. A previsão é que, em 2027, esse valor passe para R\$ 40 mil. Um absurdo!

☼☼☼ A DINAMARCA é o país que cobra uma das mais altas cargas tributárias do mundo, em torno de 45% do PIB. Em contrapartida, oferece serviços públicos amplos e de alta qualidade, como saúde, educação superior e proteção social. Isso faz com que grande parte da população aceite melhor esse nível de tributação. Já o Brasil... é melhor ficar calado. Vocês conhecem o sofrimento da população.

☼☼☼ Quem viu as obras de reforma em andamento no HOTEL PORTO DO SOL, em Guarapari, ficou encantado. As instalações, que estavam em situação precária, exigiram praticamente uma demolição interna completa. Quando for reinaugurado, o empreendimento será, enfim, uma referência em hotelaria.

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



A grande dama Aparecida Cavalini com as filhas Bernadette e Mariazinha



Fabíola Cavalini com a irmã Mariazinha e Ricardo Ferreira, que vieram de Curitiba para batizar o baby LEONARDO; na foto também com a irmãzinha, ALICE

COM
ARTE ASSINADA,
SUA CASA
NÃO É SÓ
CAPA DE REVISTA.
É A REVISTA
INTEIRA.



HunterDouglas



ADURTIO

Persianas • Cortinas • Papel de Parede • Almofadas • Roupa de Cama • Tapetes • Tecidos • Adornos

Arte Assinada

 arte.assinada

30 anos vestindo lares e inspirando projetos.

 27 99943.6891

ALUGUE COM A EVENT MALL

Com você em todos os momentos memoráveis

CORPORATIVO | CASAMENTOS | FESTAS | JANTAR



EVM
EVENT MALL

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



ALÉM DA TENDÊNCIA

Por Jorginho Santos

Aos poucos, as grifes internacionais passam a dar mais atenção aos lançamentos fashions para os homens. Isso ficou confirmado na **SEMANA DE MODA MASCULINA DE PARIS**, que apresentou as coleções para a primavera/verão de 2027 com algumas mudanças: menos excessos e mais sofisticação, inovação em tecidos, novas proporções e forte influência da alfaiataria.

Para quem acompanha o segmento, esta foi considerada uma das temporadas mais relevantes dos últimos anos, especialmente pela estreia de JONATHAN ANDERSON na **DIOR** e pela consolidação da visão criativa de PHARRELL WILLIAMS na **LOUIS VUITTON**, dois desfiles que movimentaram PARIS. O que se viu foi muito além de uma coleção, e também MUITO ALÉM DA TENDÊNCIA.

CORES - Apareceram com frequência os tons de azul-claro, rosa, bege, verde-sálvia e branco, reduzindo o predomínio do preto. Em quase todas as coleções prevaleceram os tecidos tecnológicos, com maior ventilação e até roupas com sistemas de resfriamento integrados, uma resposta às temperaturas cada vez mais elevadas registradas em diferentes regiões do mundo.

INFLUÊNCIA ESPORTIVA - Muitas peças inspiradas em uniformes esportivos apareceram combinadas com o que foi denominado ALFAIATARIA PREMIUM, tendência que promete ganhar ainda mais força em 2027.



Maison
Libanesa Homem

O QUE VEM DE NOVO POR AÍ: camisas amplas de mangas curtas, linho e algodão premium, conjuntos monocromáticos, calças de modelagem mais larga, mocassins usados sem meias aparentes, jaquetas leves e bolsas nos mais diferentes tamanhos. Aliás, elas já não são tão específicas para homens. Aparecem como peças UNISSEX. Cabe a cada um decidir se agradam ou não.



DIOR MEN

Foi um sucesso a estreia de JONATHAN ANDERSON na DIOR. O estilista surpreendeu os críticos, que apontavam sua apresentação como a mais aguardada da temporada. Na passarela, apresentou silhuetas mais leves em uma releitura sofisticada e elegante dos códigos históricos da Maison.





LOUIS VUITTON

O rapper, produtor musical e diretor criativo de moda masculina da LV, **PHARRELL WILLIAMS**, misturou luxo, esportividade e referências culturais. Entre os destaques, uma ampla coleção de bolsas nos mais diversos tamanhos. A grife sempre dedica grande atenção às bolsas e aos acessórios, já que a maior parte das vendas da marca está justamente nesse segmento.





O presidente da MedSênior, Maely Coelho, com os vice-presidentes, Priscila Valentim e Maely Filho



Wacilka, Maely Filho, Maely, Penha e Helder Coelho



Recebendo um prêmio nacional por satisfação de clientes

Por Jorginho Santos

Uma das prioridades da nossa linha editorial é exaltar pessoas com histórias de vida capazes de inspirar e reacender o propósito de que é por meio do trabalho que podemos alcançar conquistas realmente dignas de aplausos.

MAELY COELHO nasceu em Vitória da Conquista (BA) e chegou ao Espírito Santo em 1962, acompanhado dos pais e de 10 irmãos, inicialmente no município de PINHEIROS, no Norte do Estado. Quando veio para Vitória, enfrentou grandes desafios e, segundo nos contou em uma entrevista realizada há mais de 30 anos, não tinha sequer onde dormir, pernoitando em uma das manilhas do Aterro da COMDUSA, próximo ao Mercado da Vila Rubim. Resiliente, trabalhador e sempre com uma educação diferenciada, conquistou credibilidade e confiança.

Em 1968, fundou a empresa que daria origem ao grupo **MAELY MÍDIA OOH** (Out of Home). Rapidamente tornou-se referência na evolução da mídia exterior no Espírito Santo, passando pela pintura manual de placas, painéis em lona impressa, painéis digitais e de LED, além dos tradicionais outdoors.

Em 2012, MAELY se tornou acionista da MED-SÊNIOR, empresa especializada em planos de saúde para pessoas a partir de 49 anos, onde atualmente é o presidente. Com prêmios nacionais e internacionais, 45 unidades próprias, a **MEDSÊNIOR** está em sete estados do Brasil e no Distrito Federal, e em constante evolução.

Mas o empresário é daqueles que enxergam oportunidades e acreditam no futuro. Por meio do fundo familiar MMP&TRÊS (uma referência aos nomes MAELY, MARIA DA PENHA e de seus três filhos), diversificou investimentos em turismo, hotelaria, empreendimentos imobiliários e entretenimento. Em pouco mais de uma década, tornou-se um dos empresários mais bem-sucedidos do Estado do Espírito Santo.

Casado com **D. MARIA DA PENHA**, tem três filhos: **MAELY COELHO FILHO**, **HELBER COELHO** e **VINICIUS COELHO**. Todos participam da gestão dos negócios, caracterizando o grupo como uma empresa familiar com sucessão estruturada. Por tudo isso, MAELY COELHO é a personalidade que recebe os nossos aplausos nesta galeria FIRST CLASS.

FIRST CLASS



Com a esposa,
Penha

MAELY
COELHO



Maely e Penha Coelho com os filhos, Maely, Helber e Vinicius

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

Cesinha Saade, depois de fazer a Volcano Marathon, na Islândia, colocou o pé no jato novamente, com sua Adriana, para curtir uns dias de descanso na Europa, com visita à belíssima Croácia.

Ele sabe viver!

☼☼☼ Não queria mais falar de políticos, porque entendo pouco do assunto e juro que não tenho preferência nem pela Direita, nem pela Esquerda. A minha escolha é pela pessoa, pelo seu comportamento e, principalmente, pelo caráter. Mas é inevitável deixar de tecer alguns comentários.

☼☼☼ Uma raposa política me disse que o milionário PH não tem em mente disputar o Governo do Estado. O seu sonho ainda é voltar a ser SENADOR. Quer mamar por mais oito anos um salário extraordinário. No fundo, a intenção é competir com RENATO CASAGRANDE. Mas sabe que pode até ser o segundo mais votado, porém dificilmente terá a votação de CASAGRANDE. Afinal, o povo capixaba nunca teve um governador que fizesse tanto pelo Espírito Santo. Se entrar na disputa, sentirá na pele que a população não esqueceu o TERROR provocado pela greve da Polícia Militar.

☼☼☼ Uma analista política da GLOBO disse recentemente, no BOM DIA BRASIL, que muitos brasileiros estão com dinheiro sobrando no bolso. Pode?

☼☼☼ Devem ser os herdeiros do "PORCARO".

☼☼☼ Cada vez mais estou convencido de que a chef de cozinha do Palácio do Planalto deve colocar

BOSTA no cardápio de LULA e JANJA. Ambos falam coisas que nem FREUD explica. Vocês viram a postagem dela dizendo que é a primeira e única primeira-dama que trabalha todos os dias? Quá... Quá... Quá... Quá... Quá...

☼☼☼ Já ele criticou o avião que trouxe apenas um jogador da Seleção Brasileira após a derrota na COPA. Ô, LULA, para com isso! Será que ele não sabe que foram identificados 111 voos da FAB com apenas um passageiro entre 2020 e 2024? Uma reportagem do jornal FOLHA DE S. PAULO informou que, em 2023, mais de 70% dos voos da FAB utilizados por ministros do STF tinham previsão de transportar apenas um ministro.

☼☼☼ A ARGO Construtora anuncia a construção de um prédio na orla da Praia da Costa que promete ter, no lançamento, o metro quadrado mais caro do Espírito Santo. O apartamento do primeiro andar tem preço inicial em torno de R\$ 13 milhões. Cada unidade terá piscina exclusiva. O projeto é do arquiteto SANDRO PRETTI, com fachada assinada por VIVIAN COSER.

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





LAZUR CAFÉS ESPECIAIS

A hora do cafezinho é parte da rotina da maioria dos brasileiros. O ritual de passá-lo, sentindo o aroma se expandindo no ar, é sempre um convite a uma pausa ou confraternização. Mas há os que fazem do momento uma experiência especial, com atenção ao modo de preparo e à qualidade do produto a ser degustado - os coffee lovers.

Se você aprecia um bom café, precisa conhecer os da **LAZUR**, marca de origem capixaba, que trabalha com critério, repertório e respeito ao café como cultura e tem como objetivo levar ao mundo os sabores raros e especiais cultivados por pequenos produtores na região de montanhas do ES.

Com uma curadoria que opera em padrão internacional, os grãos são escolhidos com precisão, carregam identidade, técnica e cuidado artesanal, respeitando o terroir e o tempo da natureza, dando origem a micros e nanolotes raros. Por isso, os produtos **LAZUR** têm edição limitada.

A primeira coleção da marca traz terroirs únicos do Caparaó Capixaba, Castelo/ES e Sítio Diniz, em experiências sensoriais marcantes, como o Guesha 90+, café de altíssima pontuação, originalmente destinado à exportação, reservado para quem entende o valor do excepcional.

LAZUR CAFETERIA - Situada na rua Dr. DIDO FONTES, 521, em Jardim da Penha, a CAFETERIA da marca é um point gastronômico para degustar o que existe de melhor em nível de café no mundo; inclusive, você pode conhecer o Guesha 90+.

Além de diversas bebidas e drinks, o cardápio oferece bolos, croissants, toasts, sanduíches e doces, num ambiente lindo e aconchegante, complementando a experiência. Lá você também encontra os cafés para venda. Funciona de terça a sexta-feira, das 9h às 19h, e sábado, das 9h às 18h. Mais informações, no insta @lazurcafes.



La Persona



(27) 98118-3999
WhatsApp

Centro da Praia Shopping
lj. 04

revistaclass.com.br



Se você for dar uma carimbada no seu pasaporte em PARIS, nos próximos dias, e admirar o LUXO, aqui vai uma dica especial para ver de perto algumas das peças mais icônicas da **ALTA JOALHERIA DA HERMÈS**.

Aliás, especialistas afirmam que esta é a mais marcante exposição da Maison desde 2010. São 90 criações exclusivas, todas assinadas por PIERRE HARDY e inspiradas no legado equestre da HERMÈS. Há colares, correntes, pulseiras e anéis em formatos que remetem a selas, ferraduras e chapéus de cowboy. O LUXO DO LUXO.



LUXO: ALTA JOALHERIA HERMÈS





Desde 1991

fernanda julião
design | decoração | arquitetura

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

revistaclass.com.br



Gabriel e Apolo Rizk



Felipe e Gabriel Rizk



Gabriel e Jorginho Santos



A linda Julia Rizk





Uma enorme legião de motociclistas e apaixonados por motos foi recebida pelos irmãos APOLO e GABRIEL RIZK, em grande estilo, com show e coquetel, para a inauguração da MOTO VENA HONDA DREAM, na Ilha . Com estilo sofisticado, das instalações às potentes máquinas e acessórios expostos no salão, a megaloja possui vitrines voltadas para os dois lados, o que proporciona uma iluminação diferenciada, além de oferecer produtos personalizados. Um luxo! As fotos de Arnaldo Peruzo falam mais.



Apolo e Priscilla Rizk

MOTO VENA HONDA DREAM



Fernanda e Gabriel Rizk



Fernanda e Gabriel Rizk, Fátima Figueiredo, Apolo e Priscilla Rizk, Gibran, Joseph, Julia e Yuri Rizk

MARI E LUCIANO



MARIANA REHEN é uma *psicoparty* e jamais deixaria passar uma quádrupla comemoração - os 50 anos do **LUCIANO**, marido dela, os quase 50 dela (que faz em dezembro), um ano de casados deles e 30 anos juntos.

Foi no FANFARRA, cerimonial comandado com sucesso pelos dois, com o tema anos 80. Na décor, assinada pela equipe, a nostalgia da era de ouro da cultura pop. Maquete de Lia Schimildt e doces, como cajuzinho e olho de sogra, no melhor estilo anos 80, feitos pelas profissionais da casa.

Para complementar o clima retrô, Mari incluiu itens como aquaplay e brilho labial de moranguinho na mesa. A máquina de pelúcia da TOYS PARTY fez sucesso. A trilha sonora ficou por conta do DJ MARCO AURÉLIO e as fotos oficiais são do craque VINICIUS OLIVEIRA.



As irmãs Clarissa e Mariana com a mãe, Angela Rehen



Dudu, Luciano, Mari, Clarissa e Hamilton



Com Lara, Cintia Deleprane e Fabiano Petronetto



Amizade de décadas: Ricardo Rangel, Mariana, Luciano e Sandra Rangel



Mariana Rehen e Luciano Petronetto



Os aniversariantes com parte da equipe do Fanfarra: Beth, Ana Júlia, Vanessa, Léia, Yasmin e Keyla



Equipe de decorações do Fanfarra: Douglas, Paulo, Alan, Luciano, Mariana, Carolina, Andressa e Clarissa

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

lazorcafes.com.br

CAFÉS ESPECIAIS | NANO LOTE | TORREFAÇÃO

PRETINHO FERREIRA abre sua loja física no mesmo local da rua Aleixo Netto onde, por algum tempo, ajudou seu saudoso amigo LEO BIANCUCCI. O espaço terá seus famosos sapatos e bolsas, além de roupas para atender sua tradicional clientela.



As Croce, D. Beatriz, Lorena, Manuela, Fabiana e Ana Beatriz, à espera do mais novo integrante da família, filho de Manuela, que na pia batismal se chamará Max

Os amigos RAFAELA e ALESSANDRO DE PRÁ estão na contagem regressiva para o casamento da filha ANA LUISA, com LUCAS SARMENTO, no dia 1º de agosto, na CASA DE MARIA, em Anchieta. A noiva usará um modelo assinado pelo Atelier CARMELITA, de Linhares.

“CEBOLÃO” anuncia entre as “amigas” que pretende se tornar DJ. Tem que exigir um palco bem estruturado. Quá... Quá... Quá...

Vocês viram que agora hotéis e pousadas são obrigados a utilizar a FICHA NACIONAL DE REGISTRO DE HÓSPEDES (FNRH) DIGITAL, do Ministério do Turismo? O hóspede deve acessar sua conta GOV.BR para agilizar o processo. Mais uma maneira de controlar os passos de

cada brasileiro. O sistema substitui a antiga ficha em papel preenchida no check-in. Jesuuuuuuuuuuuuu, volta logo.

É inacreditável. Aquele moço EDUARDO CUNHA, que teve o nome envolvido em inúmeros casos de corrupção quando presidiu a Câmara dos Deputados, aguarda a decisão do STF sobre as mudanças na LEI DA FICHA LIMPA para voltar à Câmara. E sabem quem apresentou o projeto de lei complementar? A filha, DANI CUNHA, que é deputada. O Brasil tem jeito?

Preparem os corações, façam as suas reservas, porque, segundo especialistas, 2027 será um ano de enormes dificuldades para o BRASIL. Graças à chuva de benefícios que LULA está concedendo para conquistar votos dos mais pobres. Lamentável!

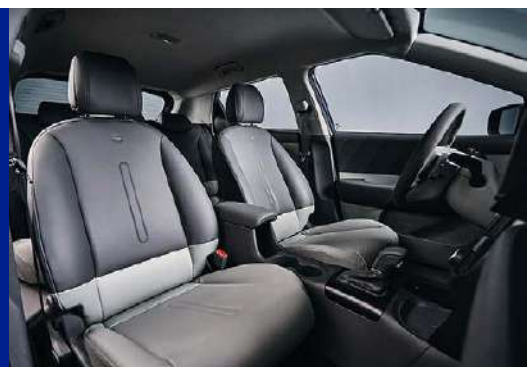
A **Tai Motors** já está comercializando o novo **Hyundai i20**, modelo desenvolvido exclusivamente para o mercado brasileiro e que inaugura um novo posicionamento da marca no País. Com preços a partir de R\$ 99.990, o veículo chega em seis versões, sendo quatro equipadas com motor 1.0 turbo, e foi concebido para ocupar o espaço entre os hatchbacks tradicionais e os SUVs compactos.

Produzido na fábrica da Hyundai em Piracicaba (SP), o i20 estreia o conceito de design “Art of Steel”, com linhas marcantes, assinatura luminosa em LED “H-Architecture”, rodas de até 17 polegadas e dimensões que garantem amplo espaço interno. O porta-malas de 346 litros, expansível para 1.152 litros com os bancos rebatidos, está entre os maiores da categoria.

No interior, o modelo adota o conceito “Dynamic Premium Tech”, reunindo painel digital e central multimídia integrados, ambos de 12,3 polegadas, acabamento sofisticado, conectividade sem fio para Apple CarPlay e Android Auto e atualização remota de software (OTA), tecnologia inédita nos veículos Hyundai produzidos no Brasil. O sistema Blue-link® é item de série em todas as versões.

Equipado com o pacote Hyundai SmartSense e seis airbags de série, o lançamento eleva o padrão de segurança com recursos como frenagem autônoma e controle de velocidade adaptativo. Sob o capô, o motor 1.0 turbo entrega 115 cv de potência, aliado a uma garantia de cinco anos sem limite de quilometragem

Painel digital integrado, central multimídia de 12,3 polegadas e acabamento refinado reforçam uma proposta tecnológica e sofisticada



NOVO HYUNDAI i20 CHEGA À TAI MOTORS



A segurança é outro destaque. O pacote Hyundai SmartSense oferece recursos de assistência à condução, como frenagem autônoma de emergência, assistentes de permanência e centralização em faixa, detector de fadiga, controle de velocidade adaptativo, monitor de ponto cego e assistente de tráfego cruzado traseiro, além de seis airbags de série.

O Novo Hyundai i20 utiliza motores Kappa 1.0 aspirado e 1.0

TGDI turbo, este último com 115 cv e 17,5 kgfm de torque, garantindo desempenho aliado à eficiência. O modelo conta ainda com cinco anos de garantia, sem limite de quilometragem para uso particular, e plano de revisões com preços fixos.

Os clientes podem fazer o test-drive nas concessionárias Tai Motors e aproveitar condições especiais para fazer o upgrade para o novo Hyundai i20.





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)



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**



Existe um tipo específico de luto que só quem é apaixonado por maquiagem entende: o luto de produto descontinuado. Tá. Parece exagero. Mas em 2021, quando a Marc Jacobs Beauty simplesmente sumiu das prateleiras, sem comunicado, sem despedida, sem nada, milhares de pessoas ficaram literalmente órfãs de um delineador. O Highliner Gel Eye Crayon virou relíquia. Le Marc lipsticks começaram a ser vendidos no eBay pelo dobro do preço original. Editoras de beleza escreveram obituários. E o mais impressionante: cinco anos depois, ainda apareciam posts semanais perguntando onde encontrar backup dos produtos.

Cinco anos. De saudade. Por que uma marca de sucesso simplesmente morre? Aqui mora a parte que ninguém conta direito. A Marc Jacobs Beauty nasceu em 2013, sob a Kendo Brands, a mesma incubadora do grupo LVMH que criou a Fenty Beauty, da Rihanna. E encerrou suas atividades em 2021, quando o contrato de licenciamento com a Kendo chegou ao fim. Ou seja: a marca não morreu por falta de amor do público. Morreu por contrato.

Essa é a lição mais dura, e mais reveladora, sobre a indústria da beleza. Grifes de moda não fabricam a própria maquiagem. Elas licenciam o nome. E quando a matemática do contrato deixa de fechar, a marca some, mesmo com fila de gente querendo comprar. Na época, a versão oficial era de que a pausa seria temporária, apenas para “definir a melhor forma de atender o cliente global”. Temporária durou meia década. E por que ela voltou agora? Porque alguém percebeu que saudade dá dinheiro.

Em 2023, a Coty, o conglomerado que já cuidava dos perfumes Marc Jacobs, anunciou que havia adicionado a linha de cosméticos ao seu portfólio. A partir daí foi só questão de tempo. A própria Coty classificou o retorno como um dos comebacks de luxo mais pedidos da história recente da beleza.

Mas atenção, porque aqui está o detalhe que muda tudo: não é a mesma marca voltando. Não é um restock da linha antiga. É uma reinvenção completa, construída em torno de um conceito chamado “Joyride Sensoriality”, com texturas inesperadas e fórmulas feitas para serem brincadas, misturadas, testadas.

A embalagem foi desenhada pelo próprio Marc Jacobs, com silhuetas oversized e motivos de amuleto: margarida para o rosto, estrela para os olhos, coração para os lábios. Enquanto a versão original respirava a sofisticação *downtown* da Nova York dos anos 2010, a nova encarnação é declaradamente mais jovem, mais colorida, mais consciente do TikTok.

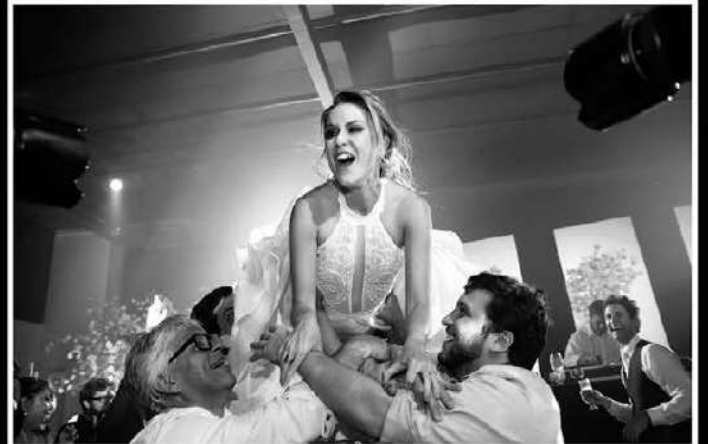
O FANTASMA QUE VOLTA PARA A SEPHORA



POR MILLA PETROCCHI SANTOS

Maquiadora
@millapsmakeup
(27) 99698-0701

ARNALDO FOTO.COM



 (27) 99285-5022

 arnaldojoseperuzo

INVERNO: A ESTAÇÃO IDEAL PARA CUIDAR DA PELE E PREVENIR O ENVELHECIMENTO

O inverno é frequentemente associado à sensação de conforto e às temperaturas mais amenas. No entanto, essa estação também representa um período de maior agressão à pele. O frio, os banhos quentes, a baixa umidade do ar e o vento favorecem a perda de água da pele, comprometendo sua barreira de proteção natural e aumentando o ressecamento.

É justamente nessa época que muitas pessoas percebem a pele mais áspera, opaca, sensível e com maior tendência ao surgimento de linhas finas e descamação.

Ao mesmo tempo, o inverno oferece uma excelente oportunidade para investir em tratamentos dermatológicos mais intensos, já que a menor exposição solar reduz o risco de complicações e favorece uma recuperação mais segura. Procedimentos como Laser de CO₂, Laser Lavieen, peelings químicos, bioestimuladores de colágeno e protocolos de rejuvenescimento se tornam excelentes aliados para restaurar a qualidade da pele e estimular sua regeneração. Entretanto, existe um erro muito comum nesta época do ano: acreditar que o protetor solar pode ser deixado de lado.

Mesmo durante o inverno, a radiação ultravioleta continua presente e é capaz de acelerar o envelhecimento

O frio favorece o ressecamento da pele, mas também oferece o momento ideal para investir em tratamentos dermatológicos e fortalecer a prevenção

processo de envelhecimento da pele.

Outro cuidado essencial é reforçar a hidratação. Cremes com ativos como ácido hialurônico, ceramidas, pantenol e niacinamida ajudam a restaurar a barreira cutânea, reduzindo a perda de água e mantendo a pele saudável.

Também é importante evitar banhos muito quentes e prolongados, utilizar sabonetes suaves e manter uma boa ingestão de



O inverno é a estação perfeita para regenerar a pele. Quem cuida da pele no inverno colhe os resultados no verão

água, mesmo nos dias frios.

Na prática clínica, observo que os pacientes que iniciam seus protocolos de cuidados durante o inverno costumam chegar ao verão com uma pele mais firme, uniforme, luminosa e saudável.

O verdadeiro segredo não está apenas em tratar quando surgem os sinais do envelhecimento, mas em investir continuamente na prevenção e na saúde da pele.

Porque uma pele bem cuidada durante o inverno reflete beleza, proteção e vitalidade durante todas as estações.

DRA. GLAUCIA DUARTE, CRM/ES 3235 - CEO da Estética Duarte,



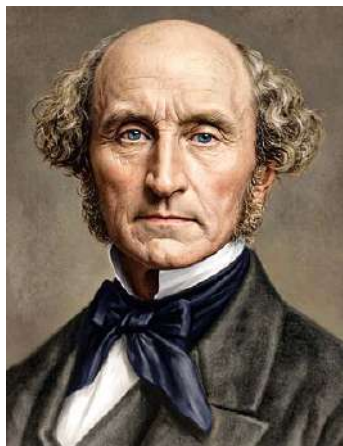
com atuação voltada para protocolos avançados de rejuvenescimento cutâneo e tecnologias de bioestimulação. Atende pacientes que buscam resultados naturais, elegantes e alinhados às mais modernas tecnologias da estética mundial.

ESTÉTICA DUARTE

(27) 99918-7966

@esteticaduarte

REFLEXÕESREFLEXÕESREFLEXÕES

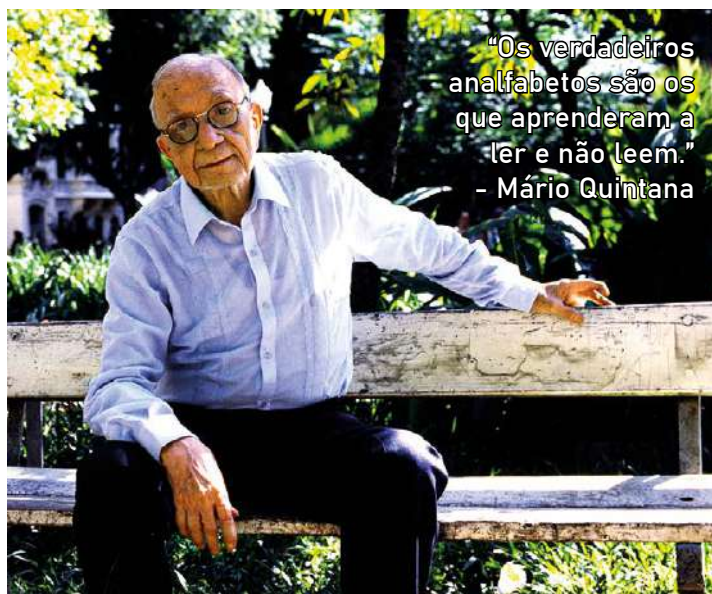


“Quem conhece apenas o seu próprio lado da questão conhece pouco dela.” – John Stuart Mill

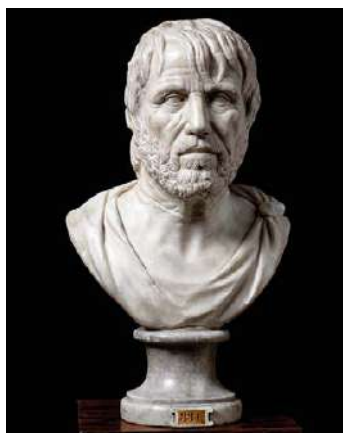
“Aceite as pessoas como elas são, mas coloque-as na prateleira que elas merecem.”

“A OPINIÃO É O MEIO-TERMO ENTRE O CONHECIMENTO E A IGNORÂNCIA.” – PLATÃO

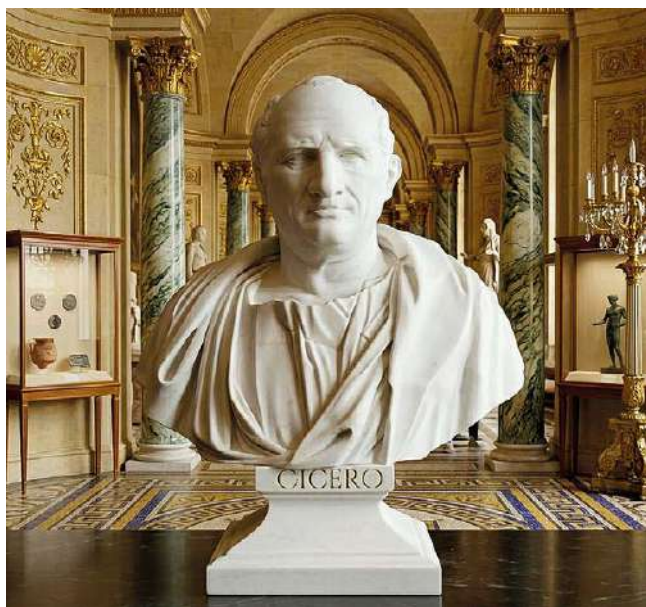
“NEM TODO DIA É BOM, MAS SEMPRE EXISTE ALGO PELO QUAL CONTINUAR.”



“Os verdadeiros analfabetos são os que aprenderam a ler e não leem.” – Mário Quintana



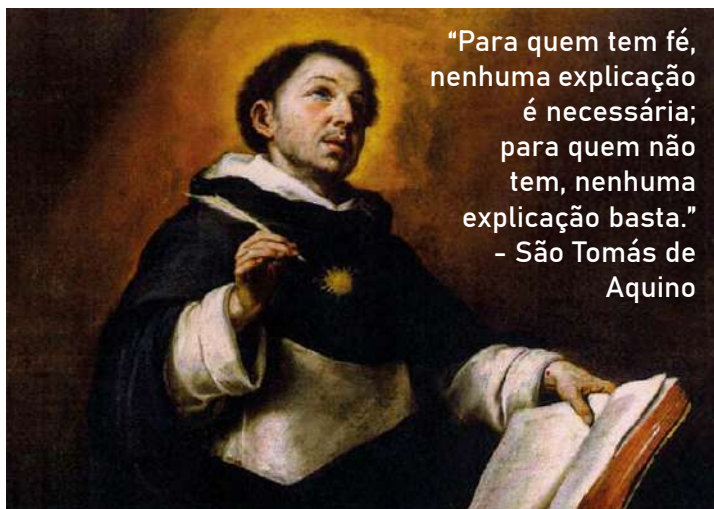
“Não é porque as coisas são difíceis que não ousamos; é porque não ousamos que elas são difíceis.” – Sêneca



“A gratidão não é apenas a maior das virtudes, mas a mãe de todas as outras.” – Cícero

“A reputação é como um espelho; uma vez quebrada, pode ser consertada, mas nunca mais será a mesma.” – Arthur Schopenhauer

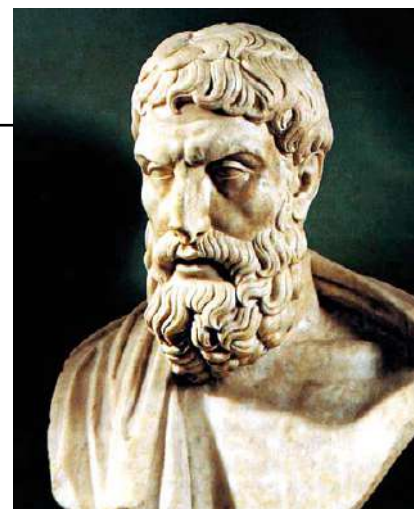
“Até você se tornar consciente do inconsciente, ele dirigirá sua vida e você o chamará de destino.” – Jung



“Para quem tem fé, nenhuma explicação é necessária; para quem não tem, nenhuma explicação basta.” – São Tomás de Aquino

“NÃO ESTRAGUES O QUE TENS DESEJANDO O QUE NÃO TENS.” – EPICURO

“Cada pessoa te enxerga com os olhos que tem, e a visão delas não é problema seu.”



O INCONSCIENTE ESTRATÉGICO: COMO DECISÕES SÃO MOLDADAS ALÉM DA RAZÃO

A tomada de decisão, no universo da liderança, costuma ser associada à lógica, à análise de dados e à capacidade de antecipar cenários. No entanto, essa visão, embora necessária, é incompleta. Há uma dimensão menos visível que atravessa toda escolha estratégica. O inconsciente.

Do ponto de vista psicanalítico, nenhuma decisão é puramente racional. Mesmo diante de informações consistentes, o sujeito interpreta a realidade a partir de sua história, seus medos e seus desejos. O líder, portanto, não decide apenas com base no que vê, mas também a partir do que não percebe.

Esse aspecto se torna ainda mais relevante em contextos de alta pressão. Quanto maior a complexidade, maior a tendência de recorrer a padrões já conhecidos. Muitas vezes, o que se apresenta como experiência é, na verdade, repetição. Decisões são tomadas não

porque são as mais adequadas ao presente, mas porque dialogam com algo já vivido.

Essa lógica influencia diretamente a estratégia. Um líder pode, por exemplo, evitar movimentos mais ousados não por falta de oportunidade, mas por uma relação inconsciente com o risco. Da mesma forma, pode insistir em caminhos pouco eficazes por uma necessidade de confirmação interna. Em ambos os casos, a racionalidade serve mais como justificativa do que como origem da decisão. Há também um efeito importante na leitura do ambiente. O inconsciente atua como um filtro, selecionando o que ganha relevância e o que é ignorado. Isso significa que dois líderes, diante do mesmo cenário, podem construir estratégias completamente distintas, não apenas por competência, mas por estrutura psíquica.

Ignorar essa dimensão pode levar a um falso senso de segurança. A crença de que decisões são totalmente objetivas reduz a capacidade de revisão e aprendizado. Quando algo não funciona, busca-se corrigir o plano, mas raramente se questiona o lugar de onde a decisão foi tomada. Incorporar essa reflexão à liderança não significa abandonar a análise racional. Pelo contrário. Trata-se de ampliá-la. Reconhecer que há elementos não conscientes em jogo permite decisões mais consistentes e menos reati-



Toda decisão estratégica nasce do encontro entre análise e subjetividade. Compreender a influência do inconsciente ajuda o líder a reduzir pontos cegos e fazer escolhas mais consistentes diante da complexidade

vas. O líder passa a se observar enquanto decide, o que abre espaço para escolhas mais alinhadas com a realidade.

Esse movimento exige maturidade. Implica aceitar que nem tudo é controlável e que a clareza absoluta é uma ilusão. No entanto, é justamente nesse reconhecimento que a estratégia se fortalece. Ao incluir o inconsciente no campo da reflexão, o líder reduz seus pontos cegos.

No fim, decidir bem não é apenas escolher a melhor alternativa disponível. É também compreender de onde vem a escolha. É nesse encontro entre razão e inconsciente que a liderança se torna mais lúcida e, consequentemente, mais eficaz.



RODRIGO CINTRA

Colunista e
Conferencista

<https://www.linkedin.com/in/rodrigocintra/>

Liderança Cognitiva
& Psicanálise

SOPA NO FRIO

Com a chegada do inverno, as sopas voltam a ganhar destaque no cardápio. Além de aquecerem o corpo, elas podem reunir diversos nutrientes, desde que sejam preparadas com uma combinação equilibrada de ingredientes.

Segundo Letícia Paolino, professora de Nutrição do IBMR, as sopas são alternativas práticas e nutritivas para a rotina.

“Ao combinar diferentes grupos de alimentos, elas podem oferecer uma refeição completa, além de contribuir para a saciedade e para uma alimentação mais variada”, explica.

SOPA DE MANDIOQUINHA COM CARNE

4 porções - 320 kcal por porção

Ingredientes: 500 g de carne bovina (acém ou músculo) em cubos, 600 g de mandioquinha (batata-baroa) descascada e cortada, 1 litro de água, 1 cebola média picada, 2 dentes de alho picados, 1 colher (sopa) de azeite, 1 cenoura média picada, 1 folha de louro, 1 colher (sopa) de sal, 1 colher (café) de pimenta-do-reino e 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado.

Modo de preparo: refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne em cubos, o sal, a pimenta e a folha de louro. Adicione a água e cozinhe por cerca de 20 a 30 minutos, até a carne ficar macia. Junte a mandioquinha e a cenoura e cozinhe até os legumes ficarem macios. Finalize com cheiro-verde e sirva.



SOPA DE LENTILHA COM ESPINAFRE

4 porções - 220 kcal por porção

Ingredientes: 1 xícara de lentilha, 1 maço de espinafre (folhas higienizadas e cortadas), 1 litro de água, 1/2 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 cenoura média em cubos, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 folha de louro, 1 colher (sopa) de sal, 1 colher (café) de pimenta-do-reino e 1 colher (chá) de cominho.

Modo de preparo: refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a cenoura e refogue por alguns minutos. Adicione a lentilha, o louro, o cominho e a água. Cozinhe por cerca de 20 minutos, até a lentilha ficar macia. Acrescente o espinafre e cozinhe até as folhas murcharem. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

SOPA DE ABÓBORA COM CENOURA

4 porções - 150 kcal por porção

Ingredientes: 500 g de abóbora descascada e em cubos, 2 cenouras médias descascadas e em rodela, 1/2 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 colher (sopa) de azeite, 1 litro de água, 1 colher (sopa) de sal, 1 colher (café) de pimenta-do-reino, 1 colher (café) de noz-moscada, 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado e 1 colher (sopa) de salsinha picada.

Modo de preparo: refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a abóbora e a cenoura. Adicione a água e cozinhe por aproximadamente 20 minutos, até os legumes ficarem bem macios. Amasse parte dos legumes na própria panela para deixar a sopa mais cremosa. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e finalize com cheiro-verde e salsinha.



RESVERATROL: UM ALIADO DA SAÚDE MITOCONDRIAL

As mitocôndrias são pequenas estruturas presentes em praticamente todas as células do corpo e desempenham uma função essencial: produzir a energia necessária para manter nossos órgãos e tecidos funcionando. Quando sua eficiência diminui, aumentam a fadiga, o estresse oxidativo e o risco de diversas doenças associadas ao envelhecimento. Por isso, preservar a saúde mitocondrial tem sido considerado um dos pilares para promover longevidade, vitalidade e qualidade de vida.

Nesse contexto, o resveratrol tem despertado grande interesse da comunidade científica. Trata-se de um composto bioativo naturalmente encontrado na casca das uvas, em frutas vermelhas e alguns vegetais. Embora esteja presente nesses alimentos, sua quantidade é relativamente pequena e sua absorção pelo organismo é limitada, o que explica o crescente interesse em formas de suplementação.

Estudos mostram que o resveratrol atua estimulando mecanismos relacionados à renovação das mitocôndrias, favorecendo a formação de novas estruturas produtoras de energia e melhorando o funcionamento das já existentes. Esse processo, conhecido como biogênese mitocondrial, contribui para uma produção mais eficiente de energia celular, além de reduzir o estresse oxidativo causado pelo excesso de radicais livres, um dos principais responsáveis pelo envelhecimento das células.

Outro aspecto importante é sua capacidade de ativar proteínas envolvidas na proteção celular, como a SIRT1 e a AMPK, consideradas sensores do metabolismo energético. A ativação dessas vias auxilia na manutenção do equilíbrio celular, melhora a adaptação ao estresse metabólico e favorece a saúde muscular e cardiovascular.

Pesquisas recentes também sugerem que o resveratrol apresenta propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, ajudando a reduzir processos inflamatórios crônicos de baixo grau, assunto já abordado aqui na coluna, frequentemente associados ao envelhecimento e ao desenvolvimento de doenças metabólicas.



Ao estimular a renovação das mitocôndrias e combater o estresse oxidativo, o resveratrol desponta como um aliado da saúde celular. Seus efeitos, porém, são mais eficazes quando associados a hábitos de vida saudáveis

Embora os resultados sejam promissores, é importante destacar que o resveratrol não deve ser encarado como uma solução isolada. Seus benefícios parecem ser potencializados quando associados a hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, sono adequado e controle do estresse.

Cuidar das mitocôndrias significa investir na capacidade do organismo de produzir energia, preservar a saúde celular e envelhecer com mais qualidade. Nesse cenário, o resveratrol surge como um importante aliado da ciência na busca por uma vida mais saudável e longa.



RICARDO SODRÉ

Nutricionista

@nutricardosodre

Nutrição Esportiva
e Saúde Integrativa

LUTO, URGÊNCIA E HERANÇA: O QUE FAZER LOGO APÓS UMA PERDA?



A morte de um familiar costuma trazer dor, desorientação e um período natural de luto. É um momento em que ninguém gostaria de pensar em documentos, cartórios ou impostos. Ainda assim, do ponto de vista jurídico, algumas providências precisam ser tomadas com atenção, especialmente para evitar prejuízos financeiros à família. Entre elas, está a abertura do inventário, procedimento necessário para formalizar a transmissão dos bens, direitos e dívidas deixados pela pessoa falecida aos seus herdeiros. No Espírito Santo, é importante ter atenção a um prazo que muitas famílias desconhecem: o inventário, judicial ou extrajudicial, deve ser iniciado dentro de 60 (sessenta) dias do falecimento. Do contrário, se for iniciado após o prazo, incidirá multa de 10% sobre o valor do ITCMD, o imposto estadual cobrado sobre a herança. Em outros Estados essa multa pode chegar a 20%, caso ultrapasse o prazo de 180 dias. Em um momento já delicado, este pode ser um custo extra relevante, o que torna recomendável buscar orientação jurídica o quanto antes.

O inventário poderá ser extrajudicial ou judicial. O extrajudicial é feito em cartório e, sempre que possível, costuma ser a melhor alternativa por ser mais célere, mais econômica e menos desgastante. Hoje, inclusive, nem a existência de herdeiro menor de idade impede, por si só, a via extrajudicial, desde que sejam observadas as exigências legais aplicáveis ao caso, com preservação dos interesses do incapaz e intervenção favorável do Ministério Público. Na

prática, a via judicial tende a ser necessária, sobretudo, quando não há consenso entre os herdeiros sobre a partilha, ou quando a situação concreta apresentar alguma complexidade que impeça a solução em cartório.

Em qualquer das modalidades, a presença de advogado é obrigatória. É esse profissional quem vai orientar a família sobre o melhor caminho, reunir a documentação adequada, calcular os riscos, conduzir a regularização patrimonial e evitar erros que possam atrasar o procedimento ou aumentar custos.

Para dar início ao inventário,

normalmente a família precisará reunir documentos pessoais do falecido e dos herdeiros, certidão de óbito, certidão de casamento ou união estável, documentos dos bens deixados – como escrituras, matrículas de imóveis, documentos de veículos, extratos bancários, contratos sociais e comprovantes de investimentos –, além de certidões e informações fiscais. A lista, porém, pode variar conforme o caso concreto, razão pela qual o advogado responsável poderá solicitar outros documentos além desses.

É importante sempre ter em mente que cuidar das questões jurídicas não diminui o luto; ao contrário, é uma forma de proteger a família, preservar o patrimônio e evitar que a dor venha acompanhada de problemas que poderiam ser prevenidos. Afinal, é preciso que alguém, mesmo enlutado, tenha a grandeza de manter a ignição girando.



GILSON SIMÃO PASSOS

Advogado

Sócio do escritório

Guido Côrtes Advogados

COMO O INVERNO PODE AFETAR SEU DESCANSO

Embora o frio aumente a vontade de dormir, a menor exposição à luz e problemas respiratórios podem prejudicar a qualidade do sono no inverno

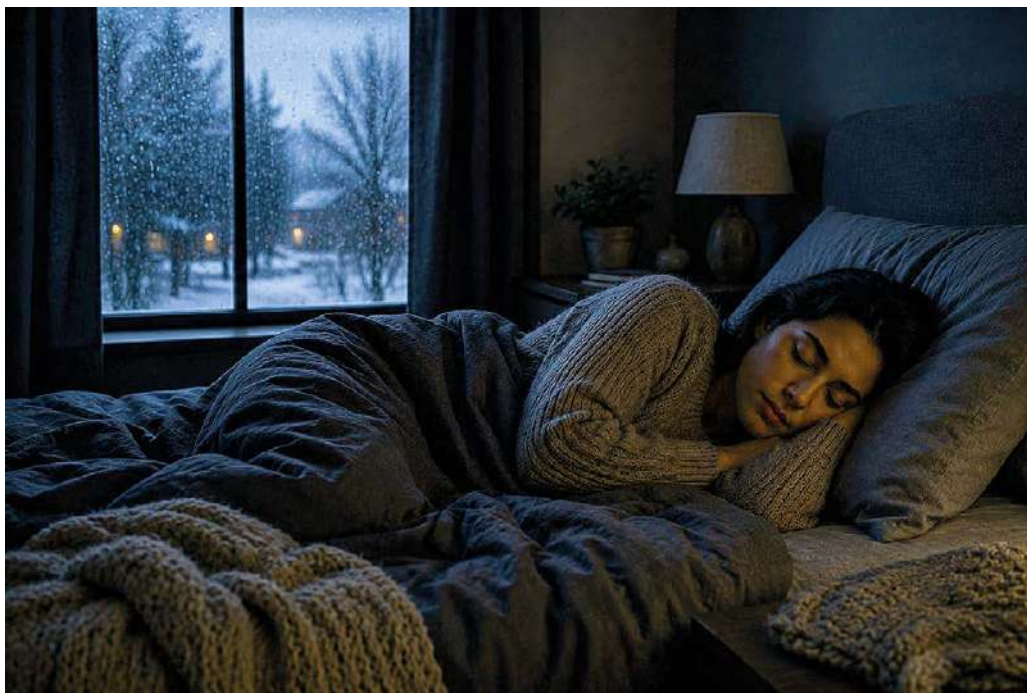
As noites mais longas e as temperaturas mais baixas fazem muita gente acreditar que o inverno é a estação perfeita para dormir. Na prática, porém, nem sempre o organismo acompanha essa lógica. Embora seja comum sentir mais vontade de ficar na cama nos dias frios, a qualidade do sono pode ser prejudicada por fatores típicos desta época do ano.

Segundo o otorrinolaringologista Dr. Nilson André Maeda, especialista em distúrbios do sono do Hospital Paulista, o inverno pode interferir diretamente em mecanismos biológicos que regulam o ciclo do sono. “O ritmo circadiano, que funciona como um relógio biológico do organismo, depende da exposição à luz para se manter adequadamente sincronizado. Durante o inverno, esse sistema pode sofrer alterações que influenciam o ciclo sono-vigília e a qualidade do sono”, explica.

O papel da luz no relógio biológico - A luminosidade é um dos principais reguladores da secreção de melatonina, hormônio que participa da regulação do ciclo sono-vigília e sinaliza ao organismo o período biológico mais favorável ao sono. Quando a exposição à luz solar diminui, o corpo pode ter mais dificuldade para manter o ciclo adequado entre sono e vigília. Além disso, muitas pessoas passam menos tempo ao ar livre durante os meses frios, reduzindo ainda mais esse estímulo natural.

Nariz entupido e ronco também entram na conta - Além das mudanças ambientais, o inverno costuma coincidir com um aumento das doenças respiratórias e das crises alérgicas, como rinite, congestão nasal e sinusites. Esses problemas podem dificultar a respiração durante o sono, aumentar o ronco e provocar despertares noturnos.

Nem frio demais, nem calor excessivo - Outro aspecto im-



O inverno favorece o descanso apenas na aparência. Alterações no relógio biológico provocadas pela menor exposição à luz solar, além da congestão nasal, do ronco e até do excesso de cobertores, podem transformar noites aparentemente perfeitas em um sono fragmentado e pouco reparador

portante é a temperatura do ambiente, que, quando extrema, podem atrapalhar o descanso. Ambientes muito gelados provocam desconforto e despertares frequentes, enquanto o excesso de cobertores ou quartos excessivamente aquecidos pode causar superaquecimento corporal. Isso é particularmente importante porque a temperatura do corpo precisa cair naturalmente para que o sono aconteça de forma adequada. “Para a maioria das pessoas, temperaturas em torno de 18°C a 22°C costumam proporcionar boas condições para o sono”, orienta Maeda.

Como dormir melhor nos dias frios - A boa notícia é que medidas simples podem ajudar a minimizar os efeitos do inverno sobre o sono. Especialistas recomendam: manter horários regulares para dormir e acordar, buscar exposição à luz natural logo pela manhã, praticar atividade física regularmente, reduzir o uso de celulares e telas antes de dormir, evitar cafeína no período noturno, manter o quarto ventilado e confortável e tratar adequadamente alergias e problemas respiratórios.

Para quem convive com ronco frequente, sonolência excessiva durante o dia ou pausas respiratórias observadas durante o sono, a recomendação é procurar avaliação especializada.

OS 5 GOLPES DIGITAIS MAIS COMUNS CONTRA IDOSOS

Os golpes digitais contra idosos estão cada vez mais sofisticados e passaram a figurar entre as formas mais recorrentes de violência financeira contra a população 60+. Aplicativos de mensagens, ligações falsas, perfis clonados e até ferramentas de inteligência artificial vêm sendo utilizados por criminosos para explorar a confiança e a vulnerabilidade desse público, causando prejuízos financeiros e emocionais.

Um levantamento inédito da Fundação Seade revelou que 82% das pessoas com 60 anos ou mais no estado de São Paulo já sofreram tentativas de golpes virtuais por meio de mensagens, e-mails ou ligações fraudulentas. Para o advogado Mário Henrique Martins, do Martins Cardozo Advogados Associados e especialista em Direitos Difusos e Coletivos, a combinação entre a rápida digitalização dos serviços e a evolução das técnicas utilizadas pelos fraudadores criou um ambiente especialmente desafiador para a população idosa.

“Os criminosos estão utilizando recursos cada vez mais sofisticados para enganar as vítimas, explorando sentimentos como confiança, medo e urgência. Em muitos casos, o prejuízo vai além da questão financeira e afeta diretamente a autonomia, a segurança e a qualidade de vida do idoso. A informação e a educação continuam sendo as principais ferramentas de prevenção”, afirma.

Diante desse cenário, o especialista lista os golpes digitais mais comuns aplicados contra idosos em 2026 e as principais formas de proteção.

1. GOLPE DA FALSA CENTRAL BANCÁRIA - “Os criminosos costumam criar uma sensação de urgência para impedir que a vítima reflita antes de agir. Quando alguém pede senhas, códigos de autenticação ou transferências sob o argumento de proteger uma conta bancária, o primeiro passo deve ser interromper o contato e buscar confirmação diretamente com a instituição financeira. Nenhum banco solicita esse tipo de procedimento por telefone”, alerta o advogado.

2. CLONAGEM DE VOZ POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL - “A inteligência artificial tornou os golpes mais sofisticados porque permite reproduzir vozes com um grau de realismo cada vez maior. Hoje, ouvir a voz de um familiar não é mais garantia de autenticidade. Sempre que houver um pedido de dinheiro fora do habitual, a orientação é confirmar a situação por outros canais antes de realizar qualquer transferência”, explica.

3. FALSO PEDIDO DE ATUALIZAÇÃO CADASTRAL - “Muitas fraudes começam com uma mensagem aparentemente simples, informando a necessidade de atualizar dados ou regularizar um cadastro. O objetivo é obter informações pessoais e bancárias da vítima. Por isso, é fundamental evitar clicar em



links recebidos por mensagens e acessar apenas canais oficiais das empresas ou instituições envolvidas”, recomenda Mário.

4. GOLPE DO FALSO BENEFÍCIO OU RESTITUIÇÃO - “Promessas de valores a receber costumam despertar interesse imediato, especialmente quando envolvem aposentadorias, benefícios sociais ou restituições. O consumidor precisa ter em mente que órgãos públicos não exigem pagamentos antecipados para liberar recursos. Sempre que houver cobrança prévia para acesso a um suposto direito, existe um forte indicativo de fraude”, ressalta.

5. GOLPE DO WHATSAPP CLONADO - “Grande parte dos casos poderia ser evitada com medidas básicas de segurança digital. A autenticação em duas etapas cria uma camada adicional de proteção e dificulta significativamente a ação dos criminosos. Além disso, pedidos urgentes de dinheiro enviados por aplicativos de mensagens devem ser confirmados diretamente com a pessoa antes de qualquer decisão”, orienta o advogado. O enfrentamento à violência digital contra idosos exige uma combinação entre educação digital, apoio familiar e conscientização jurídica. “Muitos idosos foram educados em uma cultura baseada na confiança e acabam se tornando alvos preferenciais de criminosos que exploram justamente essa característica. Conversar sobre golpes, compartilhar informações e estimular a checagem de dados antes de qualquer decisão financeira são atitudes simples que podem evitar prejuízos significativos”, destaca Mário.

O advogado reforça que conhecer os próprios direitos também é uma forma de proteção. “Em muitos casos, a vítima acredita que não há o que fazer após o golpe. No entanto, dependendo das circunstâncias, é possível buscar a responsabilização dos envolvidos e a reparação dos danos. A informação continua sendo a melhor defesa contra qualquer fraude”, conclui.



FEIJOADAÇA CLASS 2026

Vamos pocar!



Dia 13/09 - das 12h30 às 16h30



No Centro de Convenções de Vitória



Serviço de buffet all inclusive, com espumante incluído



Espaço Kids com brinquedos e buffet infantil



Show e muita diversão para todos os convidados

**FAÇA A RESERVA DA SUA
CAMISETA-INGRESSO**

No Darwin, o Ensino Médio é uma jornada completa.
Professores que jogam junto, material didático feito pra você
evoluir e um mundo de atividades multidisciplinares que ampliam
as suas habilidades. Porque o objetivo não é passar de fase.
É viver cada uma do seu jeito e descobrir a sua própria jornada.

PENSOU ENSINO MÉDIO, PENSOU DARWIN.



DARWIN.COM.BR



**SIMULADOS ENEM EM
TODO O ENSINO MÉDIO**



**PLATAFORMAS REDAÇÃO
NOTA 1000 E IMAGINIE**



**PROJETOS INTEGRADOS,
ESPORTE, MÚSICA E ARTE**

AGUINHO

**BEM-VINDO
À SUA NOVA FASE.**

