

33 Anos

CLASS

DESDE 1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES



Alessandra e Cecilia Nemer com Eliza e JG

Álbum de família: Cid Paulo, Terry, Jorge, Eliza, Jorginho, Josué, Layla, Milla, Izabela e Leopoldo

Ano XXXIV • Ed. 435 • Junho/2026 • R\$ 35 • Fotos de Arnaldo Peruzzo e Silviomar Falcão



O NIVER DE ELIZA E JORGINHO SANTOS



Com Leila da Paixão de Barros



Eliza e JG com D. Virginia e Renato Casagrande



Com Soninha Saadi Barros

Apresentamos o Novo **Tiguan R-Line**

O SUV que tem performance no DNA

Equipado com o motor turbo EA888, o Novo **Tiguan R-Line** integra a potência de um esportivo com elegância, tecnologia e segurança na experiência atrás do volante.



**Ambient
Light**



**Digital
Cockpit Pro**



**Teto solar
panorâmico**



**Tração
4Motion**



**Nova assinatura
luminosa**

Vitoriawagen

A melhor marca, os melhores negócios.

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições e disponibilidade na concessionária.



Fale conosco

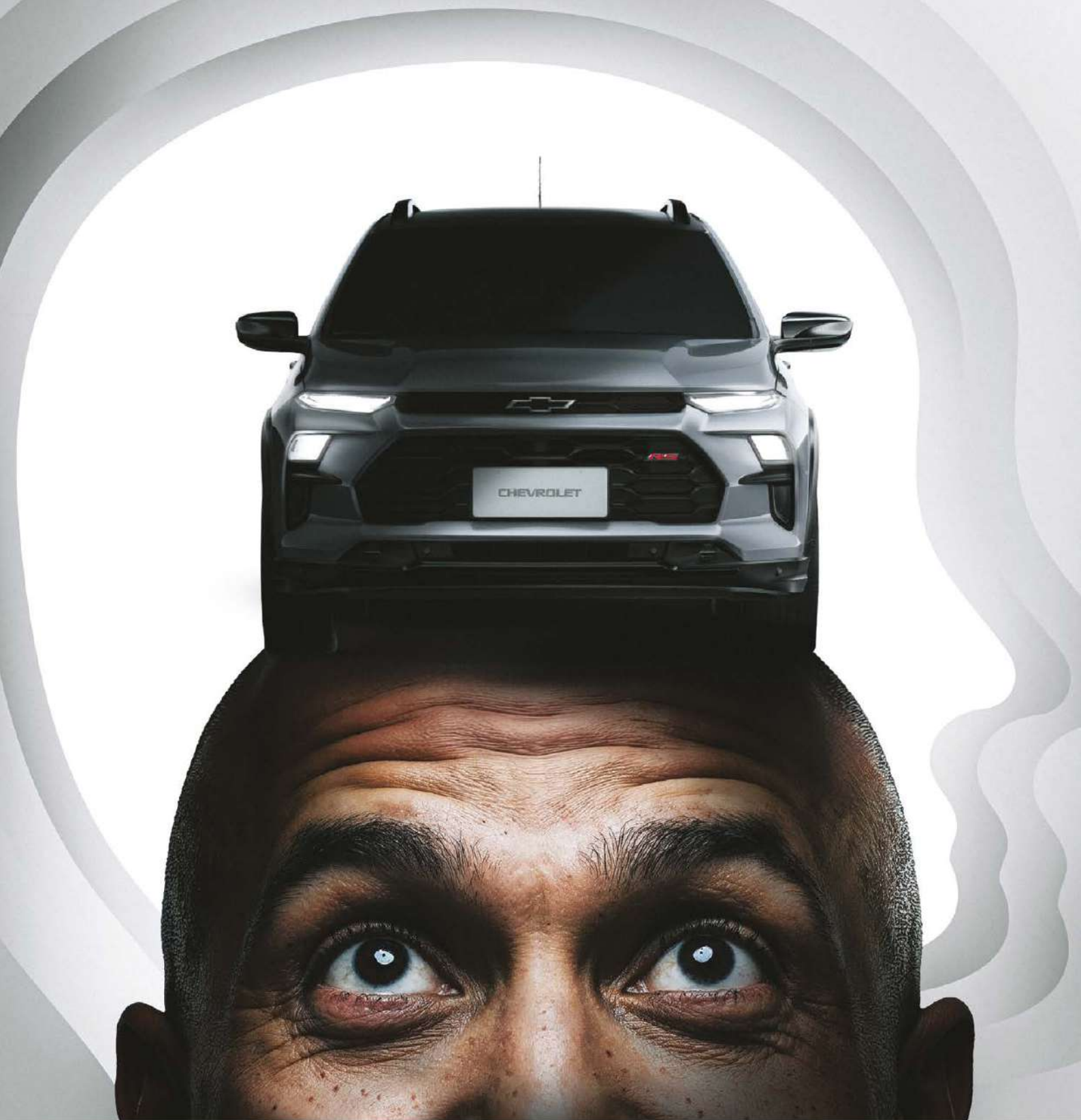
Vitória 27 3331-8100

Serra 27 3298-3400

Guarapari 27 3361-8400



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



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

 [cvchevrolet](https://www.facebook.com/cvchevrolet)

 [@cvcchevrolet](https://www.instagram.com/cvcchevrolet)

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições na concessionária.

NOVO SONIC

Um **SUV cupê** que não vai sair da **sua cabeça**.



Frenagem autônoma de emergência




Alerta de ponto cego ativo



Sistema de estacionamento automático (Easy Park)



Aponte a câmera para o QR Code e garanta condições exclusivas do **Novo Sonic na CVC Chevrolet**.

 **Fale conosco**



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



CVC

TUDO POR VOCÊ

CLASS

DESDE
1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

MUITAS RAZÕES PARA FESTEJAR

O meu espírito festivo é por demais conhecido. Sempre vi na realização de eventos a melhor maneira de socializar e de fazer com que os convidados, além da diversão, possam concretizar bons negócios. Reunir pessoas de alto poder aquisitivo não é fácil, e quem vive em função das vendas sabe muito bem disso. Perdem aqueles que, até hoje, não aprenderam essa lição.

Celebrar a vida é um ato de esperança. Neste ano, foi ainda mais especial: havia a superação de uma crise de saúde. A vida refloresce quando aprendemos a comemorar não apenas as grandes vitórias, mas também os milagres de cada dia. Quando festejamos, renovamos as energias, fortalecemos os laços com amigos e familiares e criamos memórias afetivas para sempre. Foi essa a nossa proposta ao celebrar os nossos aniversários (meu e de Eliza), no Centro de Convenções de Vitória, e contamos tudo aqui para você.

O prefeito EUCLÉRIO SAMPAIO também tem muito o que festejar. Em seu segundo mandato à frente da Prefeitura de Cariacica, ele transformou o município, levando mais qualidade de vida e orgulho à população. Alguns de seus projetos extraordinários estão aqui para todos conferirem.

A chegada da maioridade para um jovem sem-



JORGINHO SANTOS
@jorgeclass



NOSSA CAPA

O NIVER DE ELIZA E
JORGINHO SANTOS

pre representa um novo ciclo, principalmente quando ele traz na genética a história de uma família empreendedora, que está na terceira geração e em franca ascensão. É o caso de FLORIANO SERPA MENDONÇA.

E, se falamos em comemorações, como não destacar a chegada de mais uma década para a nossa amiga BETH BRAZ, que se mantém jovem de espírito e de alma graças à sua simplicidade e conduta exemplar.

O mês de JUNHO traz o clima de eleições e Copa do Mundo, acontecimentos que, de certa forma, podem diminuir a tensão e a ansiedade que vivemos. Cada um vê como quer, mas a maioria se envolve e sonha com uma taça que, de concreto, nada trará para os nossos dias, caso sejamos campeões.

Mas, independentemente de quem forem os derrotados ou os vencedores, a vida segue. Então, vamos persistir com foco no GLAMOUR e no HUMOR. Só isso não pode fracassar, porque, se acontecer, nada mais poderá elevar a nossa autoestima. As LINHAS MALDITAS aqui estão com aquela dose mensal para colaborar com a sua proposta de alegria de viver. Pule a fogueira de São João e de São Pedro, mas fique atento, porque as quadrilhas nunca estiveram tão dispostas a atacar. Beijos no coração.

ANO XXXIV - EDIÇÃO Nº 435 - JUNHO 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

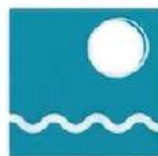
A revista CLASS é uma publicação da Joletery Produções Gráficas e Eventos. Endereço de correspondência: Rua José Alexandre Buaiz, 160 - Sala 323 - Ed. London Office Tower - Enseada do Suá - Vitória/ES - Tel.: (27) 98113.2632. E-mail: anuncio@revistaaclass.com.br.

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

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS

Invernada

ENTRADA FRANCA



QUINTA
da praia
EVENTOS À BEIRA-MAR

ESPETÁCULO MUSICAL
13:00 às 14:00 h - VAGAS LIMITADAS

27/06 - Stich

04/07 - Ariel

11/07 - Patrulha Canina

18/07 - Guerreira K-POP

25/07 - Sonic

01/08 - Bela

FEIRA DE ARTESANATO
11 às 16 h



27 99981-1144

@quinta_da_praia

Sheila Silva

CRISTAIS, PORCELANAS
E PRATARIAS

CENTRO DA PRAIA SHOPPING



 sheilasilvapresentes

 (27) 99898-8938

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

👉👉👉 **ELON MUSK** acabou virando o primeiro trilionário do mundo. Mas tem gente que garante conhecer uma pessoa daqui que é mais rica do que ele. Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá...

👉👉👉 Algumas coisas não têm explicação. Por exemplo: os preços de medicamentos lançados no mercado que nem 1% da população tem condições de comprar e que os planos de saúde não cobrem. Um amigo nosso foi diagnosticado com uma doença rara e só existe um remédio, fabricado por um único laboratório, cuja embalagem custa R\$ 50 mil. Nesse caso, ele tem condições de pagar, mas é preciso remover montanhas para conseguir. Mas vi, dias atrás, um medicamento com o custo de R\$ 1,2 milhão. Isso é uma sentença de morte ou uma humilhação para a maioria da população. Jamais deveria estar no mercado para comercialização.

👉👉👉 As ruas da Praia do Canto voltaram a acumular sujeira. Acho que a prefeita em exercício não se preocupa muito com isso.

👉👉👉 Outro dia, o nosso amigo ALESSANDRO DE PRÁ publicou em seu Instagram um texto maravilhoso sobre a falta de respeito aos idosos. Falava do absurdo que a tecnologia trouxe sem se preocupar com as pessoas que hoje estão na faixa dos 70 ou 80 anos e desconhecem totalmente os mecanismos necessários para solucionar problemas do cotidiano. Atualmente, tudo é resolvido por APP. Consultas médicas, principalmente, pagamentos e outras necessidades básicas colocam o idoso em situação de dependência. E ninguém se importa. Deveria existir a opção de atendimento convencional até determinada faixa etária menos familiarizada com a evolução tecnológica. Aliás, o governo deveria promover uma campanha sobre respeito ao idoso. Já vi cenas de tratamento a pessoas da melhor idade que mereciam levar muita gente para



Carlos Bernabé, Eliza M. Santos, Jorginho Santos e Elcio Carlos Teixeira, no Kairú Restaurante, em Vila Velha

a prisão.

👉👉👉 **“CEBOLÃO”** confidenciou a uma “amiga” (da onça) que fará rejuvenescimento na **“PELELECA”**. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: **“Sacratíssimo coração de Jesus”!** Quá... Quá...

👉👉👉 Escrevo essas LINHAS MALDITAS tendo ao fundo o tenor PAVAROTTI cantando uma das minhas músicas preferidas: **NESSUN DORMA**. Não tem como não emocionar-se. Vou ao céu em segundos. Simplesmente maravilhoso!

👉👉👉 Depois de muito tempo, reencontrei o amigo **MAURO QUINTÃO**, uma das figuras mais hilárias que já conheci. Suas histórias são sempre carregadas de humor. Está sempre de bem com a vida. Gosto de gente assim.

👉👉👉 O nosso querido amigo **DEO ROZINDO** acaba de lançar mais um livro. Desta vez, totalmente voltado para o público infantil. Presenteou muitas crianças do **ORFANATO CRISTO REI**, comandado pela irmã **DALILA**.

👉👉👉 Não me considero “influencer”, mas bastou a coluna falar do **KAIRU Restaurante, em Vila Velha**, para que muitos leitores cruzassem a ponte para conhecer. E todos agradecem e comprovam o que dissemos: **casa linda, gastronomia impecável e atendimento surpreendente**.

👉👉👉 Acho que alguém colocou alguma coisa estranha na comida de **LULA** e **JANJA**. Não é possível que sejam verdade os discursos que ambos têm feito. Ou então andam fazendo **MOUSSE DE MERDA** para a sobremesa.

CUIDAR DA SUA GENTE É O MAIOR PRESENTE QUE CARIACICA PODE OFERECER.



Nos **136 anos de Cariacica**, celebrar a cidade também é celebrar tudo o que foi realizado para melhorar a vida das pessoas. Com trabalho, planejamento e compromisso, a Prefeitura segue transformando sonhos em conquistas e entregando resultados que fazem a diferença no dia a dia da população.



EDUCAÇÃO

- Mais de **255 mil kits escolares** distribuídos gratuitamente
- Mais de **1 milhão** de peças de uniformes entregues gratuitamente
- Escolas de Tempo Integral ampliadas de **2 para 23 unidades**
- **9 novas escolas** entregues
- **120 escolas** reformadas e/ou ampliadas
- **Mais inovação tecnológica** nas escolas com robótica, laboratórios móveis, impressoras 3D, lousas digitais e mesas interativas

DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

- Mais de **45 mil novas empresas** abertas nos últimos cinco anos
- **Capacita Cariacica:** qualificação profissional e oportunidades de emprego para a população

SAÚDE

- Todas as **30 UBSs** do município reformadas e em manutenção constante
- Entrega das **UBSs de Retiro Saudoso e São Geraldo**
- **3 novas UBSs** em construção: Operário, Padre Gabriel e Porto de Santana
- **UBS de Cariacica Sede** em processo de licitação
- Entrega do novo **Centro de Especialidades Médicas**

SERVIÇOS

- Mais de **1.000** ruas pavimentadas
- **170 praças** construídas e revitalizadas
- **R\$ 80 milhões** investidos em muros de contenção
- **Videomonitoramento** em pontos de descarte irregular de lixo

SEGURANÇA

- Ampliação da **Guarda Municipal**
- Construção da **nova sede da Guarda Municipal**
- Criação da **Patrulha da Mulher**



INFRAESTRUTURA

- Construção do Viaduto do **Trevo de Alto Lage**
- Construção do **Viaduto Dona Rosa**
- Inauguração do **Polo Gastronômico** de Vila Palestina
- Construção do **Parque de Exposições**
- Construção do **Complexo Esportivo Hugo Viola**



PREFEITURA DE
CARIACICA

CARIACICA
136
Anos

Transforme seu **evento corporativo** com mobiliários que unem **conforto, sofisticação e experiências inesquecíveis**



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

FESTEJANDO O RENASCIMENTO

Desta vez, não era aquela comemoração tradicional que realizamos para festejar a vida e retribuir a gentileza dos amigos que nos prestigiam e nos convidam durante todo o ano. Havia algo a mais: a celebração da vitória sobre dias difíceis, noites de incerteza e momentos em que a fé precisou ser maior do que o medo. Confesso que, mesmo após a cirurgia, ainda tinha dúvidas se conseguiria realizar o evento.

Além da data em si, em que eu e ELIZA comemoramos os nossos aniversários, havia algo muito maior a celebrar: a solidariedade dos amigos. Se, em tudo o que acontece de ruim, sempre há algo bom para colocarmos no outro prato da balança, no nosso caso foi exatamente isso.

Mesmo comentando o mínimo possível, uma vez que somos daqueles que entendem que se a pessoa não pode ajudar, não devemos levar a ela os nossos problemas, os amigos verdadeiros e mais íntimos acabaram sabendo. E que surpresa agradável! Preces, manifestações carinhosas e algumas atitudes generosas, oferecendo-se, caso fosse necessário, para custear o tratamento. Não foi preciso, graças a DEUS, mas, sem dúvida, foi gratificante saber.



Eliza e Jorginho Santos



Milla P. Santos e Iago Lima



Layla e Josué dos Santos Neto



Jorge, Terriely e Cid Paulo Leal Jr



Izabela e Leopoldo Martins Moreira Neto



Adrielle e Dr. Bruno Moulin e Roberia e Dr. José Airton de Arruda



Gracinha e Dr. Moysés Nader

E, a cada demonstração de carinho, uma injeção de otimismo para nos conscientizar de que toda a caminhada não foi em vão. Quem constrói AMIGOS faz da sua história algo inabalável diante de qualquer situação temerosa. E eles estavam todos lá, como diz o cantor ROBERTO CARLOS: vivendo aquele momento lindo. E inesquecível!



Roseli e Amina Cerqueira



Dra. Gláucia Duarte e Eliza M. Santos



Viviane Anselmé e Junior



Monica e Cássio Domingues



As Moreira: Eliana, Giselda, Geanine, Marise, Eliza, Antoniette, Thays e Letícia



Maria Angélica Moreira



Mariângela Nielsen



Elba do Carmo



Christianne Tommasi e Ana Paula Saadi Polese



Kafinha e Francisco Junger



Eliza entre Sonia e Sílvia Saadi Barros



Alessandra e Cecilia Nemer



Claudia Bachour Santos Neves e Leila da Paixão de Barros



Eliza e JG com D. Virginia e Renato Casagrande



Rita Rocio Tristão



Maria do Carmo Calmon e Débora Vecci Alcuri



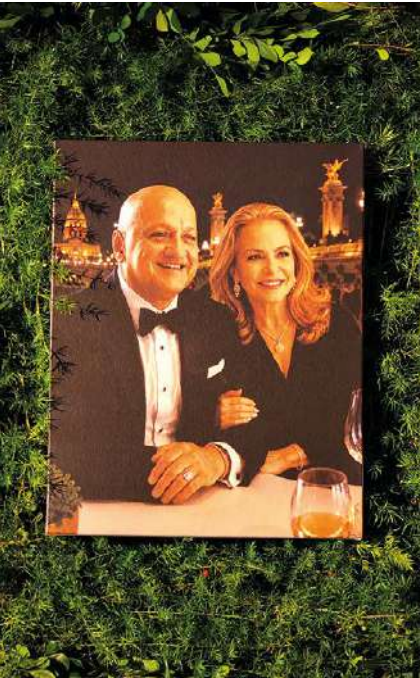
Maria Helena Ferreira



Regina Martins, Soninha Saadi e Rita Gratz



DECORAÇÃO: PALETA DE TODOS OS TONS DE AZUL



Quando fomos conversar com o nosso amigo **CÁSSIO DOMINGUES** para idealizar a decoração, veio a mesma pergunta de sempre: “Qual será o tema”? A minha resposta saiu imediata: **RENASCIMENTO**. Ele sorriu e disse: “Você não existe”!

Já tinha tudo na cabeça; ele pegou o seu bloco de notas e foi anotando o que eu pensava. Dali, saiu certo de que, como sempre, faria algo dentro do imaginado. Todos os tons de azul, mesclados com lilás e pouco verde. **AZUL** é a cor do céu, de dias lindos e a minha cor preferida. E, nesse ponto, **ELIZA**, que também aniversariava, é outra grande admiradora do tom.

No Salão Santo Antônio, do **CENTRO DE CONVENÇÕES DE VITÓRIA**, ele criou na entrada lounges chiques em tons crus, com mobiliário belíssimo da **EVENT MALL**, cenário instagramável de um lado e, do outro, em destaque, um quadro de **SIDEMBERG** que nos retratou de maneira genial. Na gigantesca mesa do **BRUNCH**, jarrões portugueses craquelados em tons de azul e branco com magníficos arranjos de flores, com predominância de orquídeas.

No centro, a espetacular peça com três anjos de bronze abrigava outro arranjo com flores idênticas.

Mesas redondas e retangulares com toalhas e cobremanchas em vários tons de azul: royal, turquesa, celeste; e, sobre eles, mini arranjos também em jarrinhas de louça portuguesa ou vidros azuis. O efeito não poderia ser melhor nem mais bonito, além de adequado para o horário e para a proposta do evento.





Tereco Marins



Dê Perim e Josiane Alves



Marcila Cöser



Aparecida Neves



Fernanda Julião



Sonia Monteiro e Wildson Pina



Larissa e Frederico Pimentel

QUEM É QUEM

Os “coleguinhas” nunca se conformam com o público que nos prestigia. Os eventos com a chancela CLASS atraem uma classe da high capixaba que não costuma mais sair de casa apenas para o OBA-OBA. São pessoas que integram a nossa história e que fazem questão de comparecer.

Nem mesmo nas festas de ingressos vendidos, como a FEI-JOADAÇA CLASS, requisitamos “embaixatrizes” ou “embaixadores”, que saem vendendo para qualquer um para garantir quórum. Conosco, todos que comparecem são identificáveis; não existe bilheteria aberta. E isso faz toda a diferença.

Basta conferir nas fotos o quilate dos nossos amigos que foram nos prestigiar. Um time de mulheres chiques por natureza, onde a elegância e a discrição elevam qualquer acontecimento. Comigo é assim: mato a cobra e mostro o pau. Quá... Quá...



Lúcia Nascimento



Arthur Araújo e Soninha Saadi



Sonia Frizzera, Regina Prates e Ana Castiglioni



Ivone Vilanova



Fabiola Limonge



Fátima Camargo, Edilene Rambalducci,
Renata Pacheco e Sandra Fonseca



Roberta Cheim Bragatto, Eliza e Valquíria Cheim



Marcela Pagani



Marília Morgado Horta



Sandra Demoner



Heloisa Monjardim
e Tânia Botti

Graça Resende



Lilium Müller



Eulalia Rozindo



Simone Torres



Cida Crevelari



Walmir Sasso



Eliza e JG com Flávia Neffa



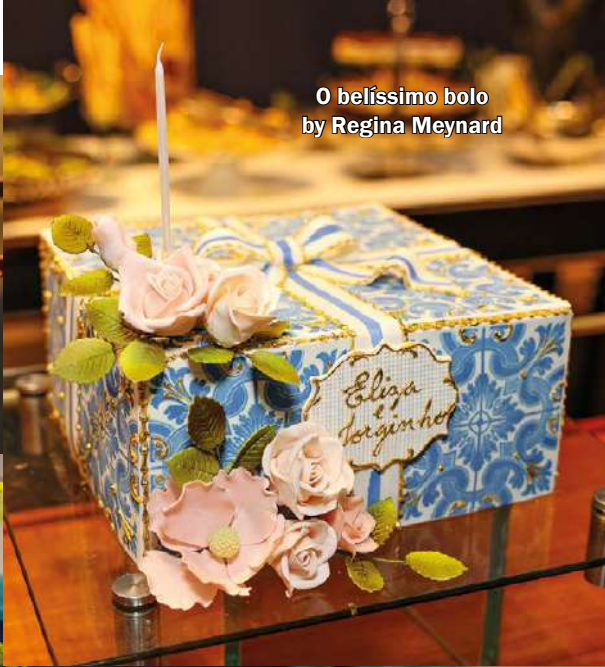
O BUFFET

Trabalhar com quem entende o que você quer, se preocupa em aceitar a sua opinião e que você sabe que se empenhará para oferecer o melhor facilita demais a realização de um evento. Há anos trabalhando sempre com XUXU e FLÁVIA NEFFA, temos a nosso favor algumas regras que exigem e sou ouvido com atenção.

Quis fugir do almoço e, na opção pelo BRUNCH, nos foi apresentada uma lista com mais de 60 itens diferenciados. Na complementação, os pratos quentes: arroz de bacalhau, risoto de funghi, ravioli de ricota e espinafre com dois molhos a escolher. Além de saladas, mousses, pães, quiches, salgados, charcutaria e queijos, pratos árabes, como o quibe cru, bolos, minisanduíches, blinis, panquecas, cuscuz, entre outros, e, nas sobremesas, gelatina, salada de frutas, mousse de chocolate; e tortas de nozes e tâmaras e PAVLOVA de morangos, de CYNTHIA e NAJLA CARONE, que fizeram o maior sucesso. Além do sensacional bolo da nossa querida REGINA MEYNARD, que dispensa comentários.

O fundo musical do maestro AIRTON, mais conhecido como COLIBRI, contou sempre com um repertório agradabilíssimo, onde o bom gosto é incontestável.

O bellissimo bolo
by Regina Meynard





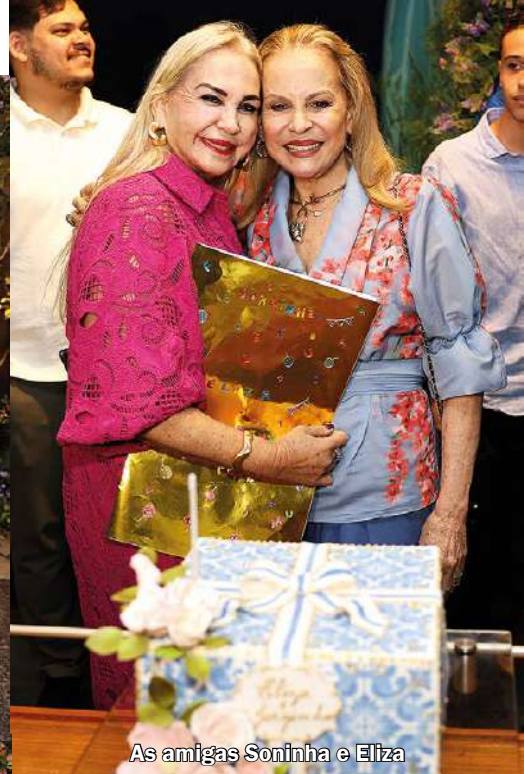
Eliza e Zilce Cabral



Maria Cardoso e Lizette Pontes



Najla e Cynthia Carone



As amigas Soninha e Eliza



Regina Lessa



Liliam Araujo



Tejeza Servino



Luana Casagrande



Paulo Farage



JG e Cássio Domingues



Bete Caseira



Maria Teresa Rosindo

LISTA DE PRESENTES

Essa é outra parte que sempre incomoda a periferia. Todos os anos, temos pessoas como SONINHA SAADI BARROS, SHEILA SILVA e REGINA PAGANI que, por iniciativa própria, fazem listas de presentes. Como já disse e torno a repetir: nunca pedi e jamais solicitei a ninguém presente ou que fizessem listas. E fica fácil confirmar: dei os nomes, perguntem a elas. Então espalharam que eu estava cobrando R\$ 500 por pessoa para ir ao evento. Sempre critiquei, e continuarei criticando, quem faz isso. Agora, lista de presentes é uma maneira fácil de gastar pouco para agradecer alguém. E sei que elas não forçam a barra de ninguém. Aliás, a maioria das pessoas as procura para participar. Se isso incomoda, por não terem amigos que o façam, imagina se eles soubessem o que ganho de verdade: peças de grife, euros, dólares e até mesmo dinheiro vivo. Mas não revelarei porque, senão, acabarão tomando remédio de rato ou cortando os pulsos. Fazer o quê? Somos queridos a esse ponto. Graças a DEUS.

BRUNCH TODOS OS SÁBADOS



— CAFÉS ESPECIAIS EM JARDIM DA PENHA

Cafeteria

BRUNCH | CAFÉS | TOASTS | SANDUICHES | BOLOS | DOCES



01 TOAST DE SALMÃO, OVOS CREMOSOS E TOMATE CONFIT

— CAFETERIA EM FOCO

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

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

a excelência que se põe à mesa.



02 V60 · MÉTODO MANUAL



- LAZUR -

ENDEREÇO

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

HORÁRIOS

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

@LAZURCAFES

lazurcafes.com.br

CAFÉS ESPECIAIS | NANO LOTE | TORREFAÇÃO

La Persona



(27) 981 18-3999

WhatsApp

Centro da Praia Shopping
Ij. 04

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

👁️👁️👁️ **CURIOSIDADE:** poucos sabem que ANTOINE SAINT-EXUPÉRY, autor do best-seller “O PEQUENO PRÍNCIPE”, passou por terras capixabas. Ele trabalhava para a companhia aérea francesa Aéropostale entre 1929 e 1931. Nessa época, Vitória era uma das 11 escalas brasileiras da rota do correio aéreo que ligava a Europa à América do Sul. Sua

passagem pelo Espírito Santo não foi turística nem literária, apenas profissional. SAINT-EXUPÉRY era piloto e dirigente operacional da empresa, responsável por supervisionar e realizar voos que transportavam correspondências e, ocasionalmente, passageiros. Aqui, foi obrigado a pousar sua aeronave para abastecimento no CAIS DO AVIÃO, em Santo Antônio. E quem o atendeu foi o senhor FERNANDO OSÓRIO, pai da nossa querida amiga BETH OSÓRIO. Um detalhe a mais: dentro do avião, ele carregava um pequeno jacaré. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: “Sacratíssimo coração de Jesus”! Quá... Quá... Quá...

👁️👁️👁️ Pois é, quantos prefeitos passaram e nunca ninguém se interessou em transformar o CAIS DO AVIÃO em um point histórico para contar casos interessantíssimos como este, envolvendo personalidades internacionais? Ainda dá tempo. Na Associação Memória da Aéropostale no Brasil (AMAB) existe uma boa documentação sobre a escala em Vitória, que ficou conhecida pelos franceses como “Campo das Goiabeiras”. Fica a dica.

👁️👁️👁️ Os cirurgiões plásticos estão faturando com o resultado das canetas emagrecedoras. É que, geralmente, as mulheres veem a bunda descer de maneira assustadora. No



Ana Paula Saadi Polese, Sonia Saadi Barros, Regina Menezes, Silvânia Saadi Barros e Soninha Saadi Barros, no evento Vozes Literárias, sob o tema “Escrita Feminina Capixaba”

meio, o fenômeno tem o apelido de “BUNDA DE MACACO”. Realmente é idêntico. Quá... Quá... Quá...

👁️👁️👁️ Os nossos homens públicos, que dizem trabalhar para o bem da coletividade, precisam, urgentemente, pensar melhor nos investimentos feitos com o nosso dinheiro. É inadmissível que invistam bilhões em praças e jardins e não se preocupem com algo que, a cada dia, se agrava ainda mais: a SAÚDE. A população está envelhecendo, muita gente adoecendo, e os problemas para atendimento aumentam até para quem tem dinheiro. Não se constroem hospitais. A concentração de unidades nas capitais não tem capacidade para atender à demanda. Cada município deveria ter o seu hospital municipal. Dos 78 municípios do Espírito Santo, apenas 14 têm hospitais municipais. São eles: Cariacica, Vila Velha, Linhares, Pancas, Muqui, Pinheiros, Castelo, Jaguaré, São Domingos do Norte, Pedro Canário, Itarana, Mucurici, Ecoporanga e Boa Esperança. Os demais contam apenas com hospitais estaduais, Santas Casas e unidades conveniadas ao SUS.

👁️👁️👁️ Chama a atenção o fato de grandes municípios, como SERRA, COLATINA e VITÓRIA, não terem hospital geral municipal. E parece que nunca pensaram nisso. Lamentável!

OS 18 YEARS DE FLORIANINHO

Existem idades que carregam um significado especial. Para as meninas, os 15 anos; para os meninos, os 18. São marcos que trazem a sensação do início de novas responsabilidades, especialmente para aqueles que acompanham os negócios da família, sobretudo das que construíram um império e já estão na terceira geração mantendo o sucesso.

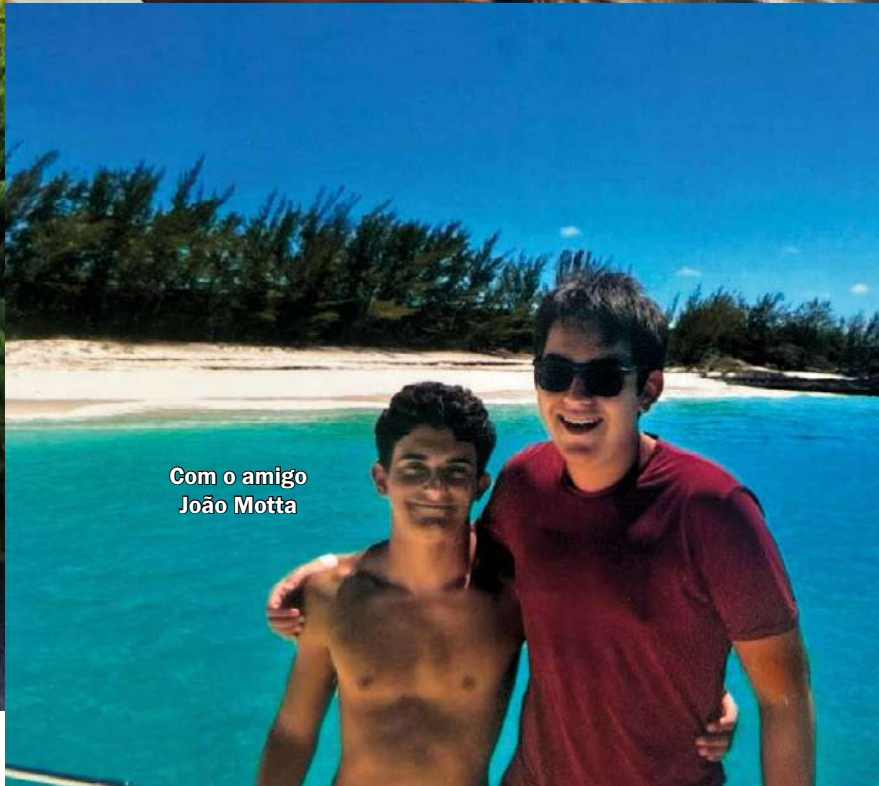
FLORIANO SERPA MENDONÇA optou por uma comemoração intimista ao atingir a maioridade. Ao lado da irmã, **LAURA**, celebrou a data no restaurante **DUNES**, do Four Seasons, em Paradise Island, Bahamas. A ocasião contou também com a presença dos amigos **MANUELA** e **JOÃO MOTTA**, que viajaram até o destino para compartilhar esse momento especial.



Manuela e João Motta com Laura e Floriano Serpa Mendonça



Floriano, Laura e Florianinho Mendonça



Com o amigo João Motta

VHESTY



Instagram: [vhesty_oficial](https://www.instagram.com/vhesty_oficial)

Centro da Praia Shopping
Loja 39
(27) 99827-4208

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

Os irmãos APOLO e GABRIEL RIZK finalizam as instalações de uma luxuosa concessionária MOTO VENA, na Enseada do Suá.

Faz sucesso, no QUINTA DA PRAIA, de XUXU NEFFA e ROSANA TAMANINI, em Manguinhos, o PEIXE ASSADO na brasa. A casa, que já é um point, sempre lança novidades no cardápio. O melhor de tudo é que você pode também ser servido, com toda a mordomia, à beira-mar.

HELDER SALOMÃO declarando que sua candidatura ainda crescerá. Isso é aquilo que dizem: “Me engana que eu gosto”! Quá... Quá... Quá...

“Eu prefiro ser essa metamorfose ambulante do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo.”

ABUSO mesmo é saber que o presidente LULA e sua comitiva gastaram, somente com aluguel de carros para transporte durante a estadia no G7, em Paris, exatamente R\$ 480.542,20. Com o País em frangalhos, isso é humilhar o povo que o elegeu.

E pior: quer incluir cotas para trans, negros e indígenas nos vestibulares de Medicina. Duvido que ele ou alguém de sua trupe se consultaria com um médico que obteve diploma graças às cotas. Geeeeente, não é justo colocar pessoas incompetentes à frente de quem foi aprovado apenas porque é negro, indígena ou trans. Como diria o saudoso LUIZ EDUARDO NASCIMENTO: “Para com isso, para”!

Esta ideia de acabar com a obrigatoriedade de estudantes de Medicina fazerem residência e poderem trabalhar como médicos representa uma ameaça à população.

A designer ISABELA CASTELLO MIGUEL prepara, com carinho, uma homenagem ao seu pai, o saudoso JOÃO DALMÁCIO CASTELLO MIGUEL, no projeto do am-



DR. JOSÉ AIRTON DE ARRUDA, atual presidente da Sociedade Brasileira de Hemodinâmica e Cardiologia Intervencionista (SBHCI), participou da audiência pública na Comissão de Assuntos Sociais (CAS), em Brasília, para debater o Projeto de Lei n. 3941, de 2025, que cria a Política Nacional de Prevenção e Controle de Doenças Vasculares

biente AUDITÓRIO, da CASA COR 2026, que acontecerá a partir do dia 15 de julho, justamente no antigo HOTEL PORTO DO SOL, empreendimento construído por ele.

Falando nisso, com certeza a grande ausência deste ano no evento será o designer SERGIO PALMEIRA, que, por questões pessoais, preferiu não correr o risco do estresse que todos os profissionais acabam enfrentando. Afinal, obra sempre é algo complicado. E, quando há prazo determinado para entrega, isso leva qualquer um à loucura.

De autoria do vereador PEDRO TRÉS, e tendo como relator o vereador BRUNO MALIAS, foi aprovado o alcance do Projeto Cultural Rubem Braga, também conhecido como LEI RUBEM BRAGA, que passa a englobar manifestações da cultura digital. Assim, novas mídias, como games, jogos digitais educativos, aplicativos, arte digital e web arte, estarão incluídas para buscar os benefícios. A decisão também passa a abranger o carnaval na lei.



OS 80 ANOS DE BETH BRAZ

Os BRAZ construíram um império por meio do trabalho dedicado de seus membros, que começou pelo saudoso sr. José Braz, conservando a simplicidade e valores inegociáveis de vida. Assim, claro, a querida **BETH BRAZ** escolheu festejar a dádiva de chegar aos 80 anos cercada pelo que mais valoriza: a sua **FAMÍLIA**.

E para comemorar em grande estilo, mantendo a tradição de reunir todos para marcar datas especiais, escolheu como des-

tino o Clara Arte Resort, em Inhotim, Minas Gerais. Ao lado do marido, o empresário e CEO do Grupo Lider, Bráulio Braz, dos filhos, Bianca, Eloy e Juliana, netos, bisnetas e agregados, a aniversariante viveu momentos especiais, em meio às paisagens exuberantes, jardins e obras de arte do local, em dias de celebração, convivência e muitas memórias afetivas; colecionando o que de melhor a vida pode nos dar, como ela mais que merece. As fotos falam mais.



Beth e Bráulio com os filhos, Bianca, Juliana e Eloy



Com netos e bisnetas

EXCELÊNCIA COMO SINTOMA

QUANDO O PERFECCIONISMO ADOECE A LIDERANÇA

A busca pela excelência ocupa um lugar central no discurso da liderança contemporânea. Ser excelente deixou de ser um diferencial e passou a ser uma exigência silenciosa. No entanto, por trás desse ideal aparentemente virtuoso, pode existir um movimento psíquico menos evidente. Em muitos casos, a excelência não é apenas um objetivo estratégico, mas um sintoma.

Sob a ótica da psicanálise, o perfeccionismo pode ser compreendido como uma tentativa de responder a uma exigência interna que nunca se satisfaz. O líder não busca apenas fazer bem-feito. Ele busca eliminar qualquer possibilidade de falha. Essa lógica, embora produza resultados no curto prazo, tende a gerar um custo elevado, tanto para o próprio líder quanto para sua equipe.

Quando a excelência se transforma em imperativo, o erro deixa de ser parte do processo e passa a ser vivido como ameaça. Surge então uma relação tensa com o trabalho, marcada por autocobrança excessiva e dificuldade de delegar. O líder assume para si responsabilidades que poderiam ser compartilhadas, não por estratégia, mas por desconfiança.

Esse movimento impacta diretamente a dinâmica organizacional. Equipes lideradas por perfis excessivamente perfeccionistas tendem a operar com menor autonomia. A criatividade é substituída pela cautela, e a inovação perde espaço para a repetição de padrões considerados seguros. O ambiente, ainda que produtivo, se torna emocionalmente restrito.

Do ponto de vista estratégico, há uma consequência relevante. O excesso de rigor compromete a agilidade. Em contextos complexos, onde a velocidade de resposta é decisiva, esperar pelo cenário ideal pode significar perder oportunidades. A excelência, quando rígida, deixa de ser vantagem e passa a ser limitação.

Há também uma dimensão subjetiva importante. O líder que se orienta por um ideal inatingível vive em permanente sensação de insuficiência. Mesmo diante de bons resultados, há sempre a percepção de que algo poderia ter sido melhor. Esse estado contínuo de tensão não sustenta uma liderança saudável no longo prazo.



Quando a busca pela perfeição se torna uma exigência permanente, a excelência deixa de impulsionar resultados e passa a comprometer a saúde da liderança, a autonomia das equipes e a capacidade de inovação

Reconfigurar a relação com a excelência não significa abrir mão da qualidade. Significa reconhecer que o erro faz parte do processo de construção. Significa também compreender que liderar não é garantir perfeição, mas criar condições para que o melhor possível aconteça dentro da realidade. Ao deslocar a excelência do campo da obrigação para o campo da construção, o líder amplia sua capacidade de ação. A equipe ganha espaço para experimentar, o ambiente se torna mais vivo e a estratégia mais adaptável. No fim, a verdadeira excelência não está na ausência de falhas, mas na forma como se lida com elas. É nesse ponto que a liderança deixa de adoecer e passa, de fato, a evoluir.



RODRIGO CINTRA

Colunista e
Conferencista

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

Liderança Cognitiva
& Psicanálise



CARIACICA COMEMORA 136 ANOS

COM DESENVOLVIMENTO E TRANSFORMAÇÃO NA MOBILIDADE URBANA

Ao comemorar **136 anos** de história, o município de **CARIACICA** consolida um ciclo de expansão econômica e reestruturação urbana impulsionado por investimentos públicos e parcerias, como com o Governo do Estado, que têm gerado obras de destaque na mobilidade e garantido qualidade de vida para a população do local.

No setor de infraestrutura, a cidade viabilizou intervenções de grande porte como a municipalização da Avenida Mário Gurgel, a construção do Viaduto Dona Rosa e o andamento das obras viárias no Trevo de Alto Lage, por exemplo. Além disso, durante a gestão, mais de mil ruas já foram pavimentadas nas diferentes regiões do município.

O prefeito **EUCLÉRIO SAMPAIO** destaca o cenário promissor e as potencialidades de Cariacica. “O município avança de forma expressiva no cenário capixaba e no Brasil. Vivemos um momento de crescimento intenso e de transformação. São novas empresas que investem na cidade, gerando emprego, renda e mais oportunidades para a população. Nossa economia está acelerada e Cariacica se destaca no PIB dos municípios capixabas”, disse.

EUCLÉRIO ainda destaca que “a cidade também se desenvolve com obras como o novo viaduto de Alto Lage, que está em andamento; o viaduto Dona Rosa, entregue em tempo recorde; a Nova Orla e o Polo Gastronômico, por exemplo. Estamos cuidando do presente e de olho no futuro, para trazer ainda mais qualidade de vida para os munícipes”, afirmou.



O prefeito
Euclério Sampaio



A vice-prefeita
Shymenne de Castro

DESTAQUE

O avanço estrutural é sustentado pelo desempenho fiscal do município, que conquistou a classificação Nota A+ da Secretaria do Tesouro Nacional após registrar um salto na receita anual, que passou de R\$ 971 milhões em 2021 para aproximadamente R\$ 2 bilhões em 2025.

De acordo com os indicadores econômicos locais, essa solidez financeira permitiu a entrega de complexos públicos de relevância socioeconômica, com destaque para o novo Centro Administrativo e a Nova Orla de Cariacica.

Em paralelo ao desenvolvimento econômico, os indicadores de serviços essenciais apontam melhorias significativas nas áreas de saúde, educação e segurança pública. Na saúde, a rede municipal concluiu a reforma de todas as 30 Unidades Básicas de Saúde (UBS), contratou mais de 600 profissionais da área e inaugurou o Centro Municipal de Especialidades.

Os investimentos na educação básica resultaram na expansão do modelo de Tempo Integral, que saltou de duas para 23 escolas da rede, além da informatização das salas de aula e do recebimento do Selo Ouro em Alfabetização do MEC por dois anos consecutivos. Já na área de segurança, os dados oficiais apontam uma redução de 43,7% no índice de homicídios entre os anos de 2020 e 2025, resultado atribuído à implantação da Guarda Municipal armada, à criação da Patrulha da Mulher e à ampliação da tecnologia do Cerco Inteligente de videomonitoramento. Com essas diretrizes consolidadas, o município planeja suas ações institucionais com metas voltadas para as próximas décadas, por meio do Planejamento Estratégico.



UBS Retiro Saudoso



Atendimento na UBS São Geraldo



Carnaval Congo de Máscaras

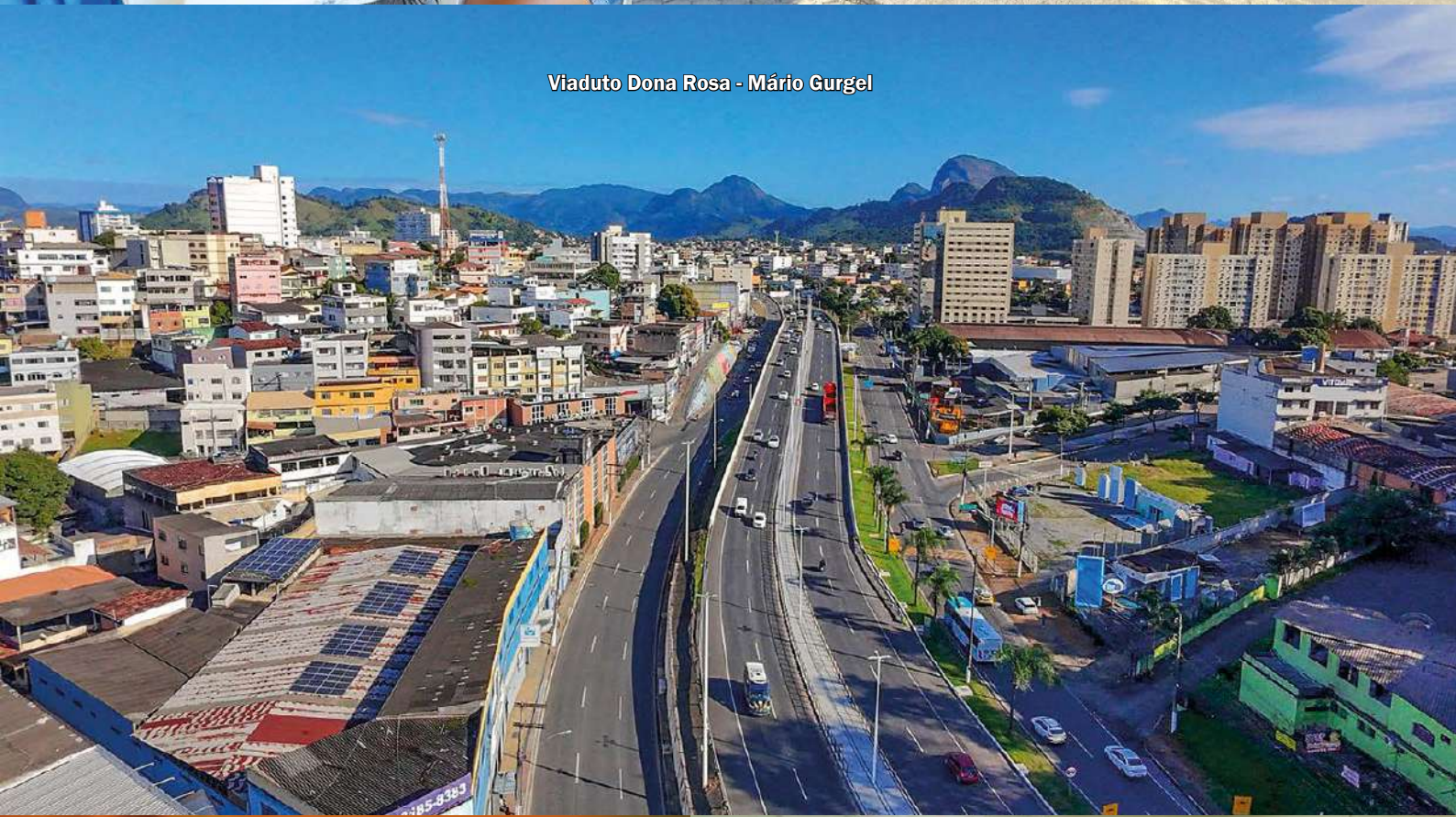


Carriacica + Perto de Você



UBS São Geraldo

Viaduto Dona Rosa - Mário Gurgel



Educação - uniforme escolar



Educação - kit escolar



Desde 1991

fernanda julião
design | decoração | arquitetura

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

revistaclass.com.br



A GALERIA NACIONAL DO CANADÁ A ARTE E A CULTURA CAMINHAM JUNTAS EM OTTAWA

Por Carminha Corrêa Jecko

A Galeria Nacional do Canadá, conhecida oficialmente como Museu de Belas Artes do Canadá, está localizada na capital Ottawa. Fundada em 1880, ganhou um novo prédio em 1988, em um projeto espetacular do arquiteto Moshe Safdie, que integra a cidade praticamente ao espaço cultural.

Das vidraças da entrada e do acesso às galerias, é possível contemplar Ottawa, o Parlamento, os parques e o rio Ottawa, que corta a capital canadense. Além das obras que compõem o acervo, a arquitetura do museu também é considerada uma verdadeira obra de arte.

A coleção reúne obras de artistas canadenses, europeus, latino-americanos e indígenas. Entre os destaques estão trabalhos de Vincent van Gogh, Diego Rivera, Henry Moore, Claude Monet, Rembrandt, Albrecht Dürer, Augustin de Saint-Aubin, Eugène Delacroix, Thomas Couture, Toulouse-Lautrec, Giorgio Vasari, James Tissot, Gustave Doré, Renoir, entre outros.





ARNALDO FOTO.COM



 (27) 99285-5022

 arnaldojoseperuzo

ESTÉTICA ÍNTIMA: TECNOLOGIA, AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA FEMININA

Durante muito tempo, a estética íntima foi considerada um tema cercado por tabus. Hoje, felizmente, essa realidade está mudando. Cada vez mais mulheres compreendem que cuidar dessa região não está relacionado apenas à estética, mas também ao conforto, à saúde, à confiança e à qualidade de vida.

Com os avanços da tecnologia, a estética íntima evoluiu para uma abordagem moderna e sofisticada, oferecendo tratamentos capazes de melhorar a qualidade dos tecidos, restaurar a autoestima e tratar alterações que surgem naturalmente ao longo dos anos, após gestações ou em decorrência das mudanças hormonais.

Entre as principais queixas estão a flacidez da região, manchas, cicatrizes, ressecamento e até episódios de incontinência urinária leve, situações que podem impactar significativamente o bem-estar feminino.

Atualmente, tecnologias como o Laser Lavieen e o Laser de CO₂ têm se destacado por estimular a renovação celular e a produção de colágeno, promovendo melhora da firmeza, da textura e da qualidade da pele e da mucosa íntima.

Os peelings também representam uma excelente alternativa para mulheres que desejam tratar hiperpigmentações, uniformizar o tom da pele e melhorar a aparência da região de forma segura e progressiva.

Outra ferramenta importante são os preenchedores, utilizados para restaurar volume, melhorar a sustentação dos tecidos e promover rejuvenescimento da região, sempre respeitando a anatomia e a individualidade de cada paciente.

Além dos benefícios estéticos, muitos tratamentos contribuem para a melhora da hidratação local, da sensibilidade tecidual e do suporte dos tecidos, auxiliando inclusive mulheres que apresentam sintomas leves de incontinência urinária.

Na prática clínica, observo que os resultados vão muito além

LASER DE CO₂

REGENERAÇÃO DÉRMICA E TECIDUAL

VISÃO MICROSCÓPICA DA PELE ANTES E DEPOIS DO TRATAMENTO



ANTES
Fibras de colágeno desorganizadas, tecido com sinais de envelhecimento e menor densidade.

DEPOIS
Fibras de colágeno mais densas, organizadas e alinhadas, com melhora de estrutura e qualidade da pele.

TECNOLOGIA QUE TRANSFORMA, RESULTADOS QUE ELEVAM A AUTOESTIMA E O BEM-ESTAR FEMININO.

- FLACIDEZ ÍNTIMA
- MANCHAS
- CICATRIZES
- REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO
- INCONTINÊNCIA URINÁRIA LEVE

TRATAMENTOS REALIZADOS NA ESTÉTICA ÍNTIMA

TRATAMENTO	INDICAÇÕES	BENEFÍCIOS
 LASER LAVIEEN	Flacidez, manchas, cicatrizes, ressecamento e rejuvenescimento íntimo	Estimula colágeno, melhora a textura, firmeza, tonalidade e qualidade da pele e mucosa
 LASER DE CO ₂	Flacidez avançada, cicatrizes, rejuvenescimento e incontinência urinária leve	Regenera profundamente os tecidos, melhora elasticidade, firmeza e função íntima
 PEELINGS ÍNTIMOS	Manchas, hiperpigmentações, irregularidades da pele e renovação celular	Clareia manchas, uniformiza a tonalidade e melhora a textura de região íntima
 PREENCHEDORES ÍNTIMOS	Flacidez, perda de volume, ressecamento e rejuvenescimento dos tecidos íntimos	Restaura volume, melhora sustentação, hidratação e promove mais conforto e autoestima

Cada protocolo é individualizado e respeita a anatomia, o tempo e os objetivos de cada mulher, proporcionando resultados naturais, seguros e eficazes.

“A estética íntima moderna vai além da aparência: promove conforto, confiança, qualidade de vida e bem-estar feminino.”

da aparência. Muitas pacientes relatam aumento da autoestima, melhora da confiança, maior conforto nas atividades diárias e uma relação mais positiva com o próprio corpo.

O conceito atual da estética íntima não é transformar, mas restaurar. É oferecer à mulher recursos modernos para que ela se sinta mais confortável, segura e confiante em todas as fases da vida. Porque cuidar da saúde íntima também é uma forma de autocuidado, bem-estar e valorização da própria feminilidade.

DRA. GLAUCIA DUARTE, CRM/ES 3235 - CEO da Estética Duarte, com atuação voltada para protocolos avançados de rejuvenescimento íntimo e tecnologias de bioestimulação. Atende mulheres que buscam tratamentos modernos, seguros e naturais, alinhados às mais recentes inovações da estética mundial.



ESTÉTICA DUARTE
(27) 99918-7966
@esteticaduarte



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)



Equipe GAC Lider



José Braz Neto e a filha Isabel

Paulo Henrique Daltin e José Braz Neto



José Braz Neto e gestores do Grupo Lider



Lançamento AION UT

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

GAC LIDER

UM ANO DA GAC NO BRASIL E O NOVO AION UT



A GAC Lider reuniu clientes, parceiros e convidados, em Vitória, para celebrar o primeiro ano da GAC no Brasil e apresentar o AION UT, modelo que amplia o portfólio da fabricante chinesa com foco em mobilidade urbana inteligente, tecnologia e conforto. Durante o evento, José Braz Neto, diretor do Conselho Executivo do Grupo Lider, ao qual a GAC Lider está ligada, destacou a importância do momento para a consolidação da marca no mercado brasileiro. “Hoje estamos reunidos não apenas para celebrar, mas também para fortalecer a marca GAC no Brasil e reafirmar o compromisso com a inovação, a qualidade e a experiência dos nossos clientes”, afirmou.

Segundo o executivo, o primeiro ano da marca no Brasil representa o resultado de um projeto construído com dedicação e confiança. José Braz Neto também destacou a estratégia de expansão do Grupo Lider com a GAC. Atualmente, a GAC Lider está presente em Vitória, Vila Velha e Niterói (RJ), com planos de ampliar sua atuação para Linhares, Cachoeiro de Itapemirim, Juiz de Fora (MG) e Contagem (MG).

O novo AION UT foi apresentado pelo diretor da GAC Lider, Paulo Henrique Daltin, como um veículo desenvolvido para atender consumidores que buscam praticidade, eficiência e tecnologia no dia a dia, sem abrir mão de conforto e design.

Com desenho criado no Centro de Design de Milão, na Itália, o modelo representa uma nova proposta de mobilidade, unindo inovação, eficiência e sofisticação. Para Daltin, o conceito do veículo está ligado a uma nova percepção de luxo: “Hoje, o verdadeiro luxo está em ganhar tempo, simplificar a vida e aproveitar melhor cada momento”. O lançamento reforça a aposta da GAC Lider no crescimento da mobilidade elétrica e no desenvolvimento de soluções alinhadas às novas demandas dos consumidores brasileiros.



Paulo Henrique Daltin, Débora Cades,
José Braz Neto e Paula Faria

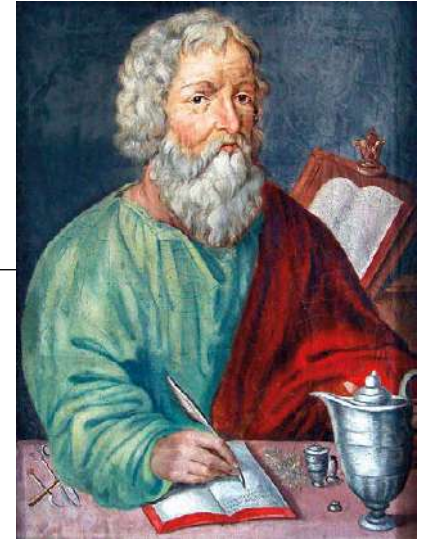


REFLEXÕES REFLEXÕES REFLEXÕES

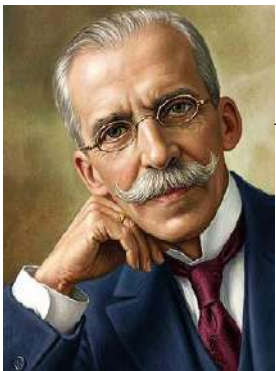
“Os sábios são os que mais procuram a sabedoria. Os tolos sempre acham tê-la encontrado.”
- Napoleão Bonaparte



“Antes de curar alguém, pergunte se ele está disposto a desistir das coisas que o deixam doente.”
- Hipócrates



“AS CORRENTES DA ESCRAVIDÃO APENAS PRENDEM AS MÃOS: É A MENTE QUE FAZ O HOMEM LIVRE OU ESCRAVO.”
- FRANZ GRILLPARZER



“Aos elogios do mundo, prefiro muito mais os aplausos da minha consciência.” - Rui Barbosa

“Tudo tem beleza, mas nem todos conseguem ver.”
- Confúcio



“Não permita que os outros determinem o seu valor. Quem sabe do quanto você precisou errar e acertar para ser quem é não são eles, é você.” - Pe. Fábio de Melo

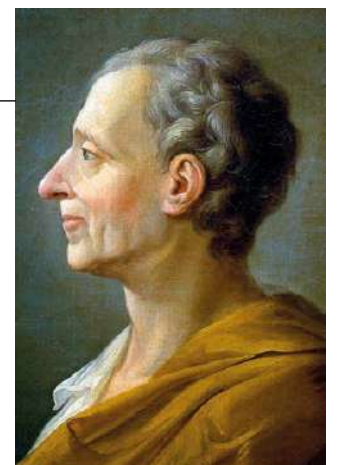
“Sabemos o que somos, mas não sabemos o que podemos ser.” - William Shakespeare

“Não aceito mais as coisas que não posso mudar. Estou mudando as coisas que não posso aceitar.”
- Angela Davis



“QUANTO MENOS HOMENS PENSAM, MAIS FALAM.” - MONTESQUIEU

“Quem sofre antes do necessário sofre mais do que o necessário.”
- Sêneca



QUANDO A FAMÍLIA SE DIVIDE ANTES DA HERANÇA: A SUCESSÃO NAS FAMÍLIAS COMPLEXAS

Há famílias que compartilham patrimônio, história e sobrenome, mas já não compartilham diálogo ou confiança. Nesses casos, o planejamento sucessório deixa de ser apenas uma ferramenta de organização patrimonial e passa a desempenhar o papel de evitar que desentendimentos antigos acirrem disputas futuras.

É comum que pais e mães alimentem a esperança de que divergências entre filhos sejam superadas com o tempo. A experiência demonstra, porém, que a sucessão raramente resolve conflitos familiares. Ao contrário, muitas vezes o conflito se agrava e, nessas circunstâncias, alguns cuidados merecem atenção especial.

O primeiro é buscar estruturas que reduzam a necessidade de decisões conjuntas entre herdeiros que já possuem histórico de conflito. Empresas, imóveis ou investimentos que exigirão administração compartilhada tendem a se transformar em fontes permanentes de atrito. Sempre que possível, evite futuras dependências entre pessoas que não conseguem cooperar entre si.

O segundo cuidado é documentar com absoluta clareza as escolhas realizadas. Quanto menor for o espaço para dúvidas e interpretações sobre a vontade do titular do patrimônio, menor será o risco de litígios futuros.

O terceiro cuidado é investir na transparência. Muitas disputas não surgem da decisão tomada, mas da surpresa causada por ela quando são conhecidas apenas após o falecimento do autor da herança. Por isso, por mais difícil que seja em alguns casos, é preciso encontrar meios para um diálogo franco, em que as decisões serão previamente expostas aos herdeiros.

E, lembre-se: uma divisão rigorosamente igual não será necessariamente percebida como justa (ainda que financeiramente o sejam) pelos herdeiros. Relações familiares não são construídas apenas sobre números, mas também sobre expectativas, memórias e experiências individuais. O



Quando herdeiros já não compartilham diálogo ou confiança, o planejamento sucessório deixa de ser apenas uma estratégia patrimonial e passa a ser uma ferramenta essencial para evitar que conflitos familiares comprometam o legado e a segurança financeira das próximas gerações

que parece equilibrado sob uma perspectiva matemática nem sempre produz equilíbrio na convivência familiar.

No fim, o planejamento sucessório não trata apenas da transferência de bens. Trata da preservação de um legado construído ao longo de décadas. Por isso, quando os herdeiros já não mantêm uma boa relação, planejar deixa de ser uma medida de conveniência e passa a ser um exercício de responsabilidade. Afinal, nem sempre é possível reconciliar pessoas, mas é perfeitamente possível evitar que conflitos conhecidos comprometam a paz e a segurança financeira das próximas gerações.



GILSON SIMÃO PASSOS

Advogado

Sócio do escritório

Guido Côrtes Advogados

TRADIÇÃO GASTRONÔMICA NAS FESTAS JUNINAS

As festas juninas carregam sabores que atravessam gerações e despertam lembranças afetivas. Dos pratos salgados às receitas doces, a culinária típica desse período mistura ingredientes simples, criatividade e influências culturais de diferentes regiões do Brasil, tornando-se uma das grandes protagonistas das comemorações.

Confira receitas clássicas, escolhidas pelo chef e docente da área de Gastronomia do Senac Santo Ângelo, Reinaldo Farah:

CANJICA CREMOSA COM AMENDOIM - tem forte influência indígena e africana e é tradicional nas regiões Sudeste, Sul e Nordeste (onde é chamada de mungunzá).

Ingredientes: 500 g de milho para canjica (milho branco), 2 litros de água, 1 lata de leite condensado, 200 ml de leite de coco, 1 litro de leite, 1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído, cravo e canela em pau a gosto, Canela em pó para polvilhar.

Modo de preparo: lave bem o milho para canjica e deixe de molho em água por pelo menos 8 horas ou de um dia para o outro. Escorra a água do molho e cozinhe o milho em 2 litros de água na panela de pressão por cerca de 40 minutos após o início da pressão, ou até que esteja macio. Em uma panela grande, adicione o milho cozido (com a água do cozimento), o leite, o leite condensado, o leite de coco, o cravo e a canela em pau. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, por aproximadamente 20 a 30 minutos, ou até engrossar e ficar cremoso. Adicione o amendoim torrado e moído, misture bem e cozinhe por mais 5 minutos. Retire o cravo e a canela em pau. Sirva quente ou frio, polvilhado com canela em pó.

PAMONHA DOCE - surgiu com os povos indígenas brasileiros, que já preparavam massas de milho envoltas em folhas muito antes da colonização. Tradicional no Centro-Oeste, Goiás, Minas Gerais e interior paulista.

Ingredientes: 12 espigas de milho verde com a palha, 1 copo de água, 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de coco ralado fino, 1 pitada de sal.

Modo de preparo: rale as espigas ou corte-as rente ao sabugo e passe no liquidificador, juntamente com a água. Acrescente o coco, o açúcar e mexa bem. Coloque a massa na palha de milho e amarre bem. Em uma panela grande, ferva bem a água e vá colocando as pamonhas uma a uma após a fervura completa da água. Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira. Deixe esfriar em local bem fresco. Sirva com café e queijo ralado.

ARROZ-DOCE CREMOSO - veio da Europa, especialmente de Portugal, mas sua origem mais antiga remonta ao Oriente Médio e à Ásia, onde receitas com arroz e leite já existiam há muitos séculos. Tradicional no Sudeste, quermesses do Sul e em celebrações familiares portuguesas

Ingredientes: 1 xícara (chá) de arroz, 2 xícaras (chá) de água, 1 lata de leite condensado, 1/2 litro de leite, canela em pau a gosto, casca de 1 limão (opcional).



Modo de preparo: cozinhe o arroz na água até ficar macio e a água secar. Não deixe secar completamente, deve ficar um pouco úmido. Adicione o leite, o leite condensado, a canela em pau e a casca de limão. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até o arroz absorver o líquido e ficar cremoso. Retire a canela em pau e a casca de limão antes de servir. Sirva quente ou frio, polvilhado com canela em pó a gosto.

PÉ-DE-MOLEQUE TRADICIONAL - surgiu no Brasil colonial, provavelmente a partir da mistura de técnicas portuguesas de caramelização com ingredientes locais como o amendoim. Tradicional no Nordeste, Minas Gerais e interior paulista.

Ingredientes: 500 g de amendoim torrado e sem pele, 2 xícaras (chá) de açúcar, 1 xícara (chá) de água, 1 colher (sopa) de manteiga (opcional).

Modo de preparo: em uma panela de fundo grosso, coloque o açúcar e a água. Leve ao fogo médio, sem mexer, até formar uma calda em ponto de caramelo claro. Adicione o amendoim torrado e a manteiga. Mexa rapidamente para envolver todo o amendoim na calda. Despeje a mistura imediatamente sobre uma superfície untada com manteiga ou forrada com papel manteiga. Espalhe a massa rapidamente antes que endureça. Ainda morno, corte em pedaços do tamanho desejado. Deixe esfriar completamente antes de servir.

INFLAMAÇÃO DE BAIXO GRAU

O INIMIGO SILENCIOSO DA RECUPERAÇÃO E DE PERFORMANCE

A evolução física não depende apenas de treinar mais. Ela acontece quando o organismo encontra condições adequadas para recuperar, adaptar-se e manter o equilíbrio entre esforço e descanso

A inflamação é um processo natural e necessário do organismo. Após um treino intenso, por exemplo, ela participa da reparação muscular e da adaptação física. O problema surge quando essa resposta deixa de ser temporária e passa a permanecer ativa de forma contínua, caracterizando a chamada inflamação crônica de baixo grau. Nesse cenário, o corpo mantém um estado de alerta constante, muitas vezes sem sintomas evidentes, favorecendo fadiga, pior recuperação, alterações metabólicas e redução da capacidade de adaptação ao exercício. Entre atletas e praticantes de atividade física, esse processo pode estar relacionado ao chamado overreaching, condição que ocorre quando a carga de treinamento aumenta mais rapidamente do que a capacidade de recuperação. Quando não há equilíbrio entre treino, alimentação, sono e descanso, o organismo pode entrar em um estado de desgaste progressivo, com queda de desempenho, aumento da sensação de cansaço e maior risco de lesões.

Estudos recentes mostram que o músculo não atua apenas na locomoção, mas também funciona como um importante órgão regulador do metabolismo e da imunidade. Quando submetido a excesso de estresse, pode favorecer a produção de substâncias inflamatórias e o aumento do estresse oxidativo, comprometendo a função mitocondrial, responsável pela produção de energia celular. Outro fator importante é a saúde intestinal. Exercícios muito intensos podem aumentar a permeabilidade do intestino, facilitando a passagem de compostos inflamatórios para a circulação. Por isso, estratégias nutricionais voltadas à manutenção da microbiota intestinal vêm ganhando destaque.

A prevenção da inflamação de baixo grau depende principalmente de uma combinação de treinamento adequado, alimentação equilibrada, sono de qualidade e recuperação eficiente. Nutrientes e suplementos como ômega-3, prote-



ínas de alta qualidade, creatina, probióticos e compostos bioativos presentes em alimentos vegetais podem contribuir para esse processo quando utilizados de forma individualizada e orientada por profissionais qualificados. Mais do que treinar cada vez mais, a ciência mostra que a verdadeira evolução física acontece quando o organismo consegue se recuperar adequadamente.



RICARDO SODRÉ
Nutricionista

@nutricardosodre
Nutrição Esportiva
e Saúde Integrativa

LÁBIOS RESSECADOS NO INVERNO

O frio, o vento e a baixa umidade do ar tornam os lábios mais vulneráveis à perda de hidratação, favorecendo rachaduras, desconforto e até pequenas lesões que podem comprometer a saúde da região



Com a chegada do inverno, muitas pessoas passam a conviver com um problema comum e incômodo: os lábios ressecados. A combinação de temperaturas mais baixas, ventos frios e redução da umidade do ar favorece a perda de água da pele, especialmente na região labial, que é naturalmente mais sensível.

Diferentemente de outras partes do corpo, os lábios possuem uma camada de proteção mais fina e praticamente não contam com glândulas sebáceas responsáveis pela produção de oleosidade. Por isso, apresentam maior dificuldade para reter a hidratação natural e ficam mais vulneráveis ao ressecamento.

Entre os principais sinais estão a sensação de repuxamento, descamação, aspecto esbranquiçado, rachaduras e, em casos mais graves, pequenas fissuras dolorosas que podem sangrar. Além do desconforto, essas lesões podem facilitar a entrada de microrganismos, aumentando o risco de infecções. Para prevenir o problema, especialistas recomendam o uso frequente de hidratantes labiais, especialmente aqueles que contenham ingredientes como manteiga de karité, lanoli-

na, ceramidas, vitamina E ou pantenol. A aplicação deve ser repetida várias vezes ao dia, principalmente após refeições e antes de dormir.

A prevenção depende de cuidados simples, mas constantes: manter uma boa ingestão de água, utilizar hidratantes labiais ricos em agentes reparadores e não abrir mão do protetor solar, mesmo nos dias frios e nublados

Diferentemente de outras áreas da pele, os lábios possuem uma camada de proteção mais delicada e praticamente não contam com glândulas produtoras de oleosidade, o que dificulta a retenção da hidratação natural e aumenta a suscetibilidade ao ressecamento durante o inverno

de água também contribui para a hidratação da pele e das mucosas. O uso de protetores labiais com filtro solar merece atenção durante todo o ano, inclusive no inverno. A radiação ultravioleta continua presente mesmo nos dias frios e pode agravar os danos à pele dos lábios.

tites, deficiências nutricionais ou outras condições que necessitam de avaliação médica.

Outro cuidado importante é evitar o hábito de umedecer os lábios com a língua. Embora proporcione alívio momentâneo, a saliva evapora rapidamente e acaba intensificando o ressecamento.

Manter uma boa ingestão de água também contribui para a hidratação da pele e das mucosas. O uso de protetores labiais com filtro solar merece atenção durante todo o ano, inclusive no inverno. A radiação ultravioleta continua presente mesmo nos dias frios e pode agravar os danos à pele dos lábios.

Quando o ressecamento é persistente, acompanhado de feridas, dor intensa ou não melhora com os cuidados habituais, a orientação é procurar um dermatologista. Em alguns casos, o problema pode estar relacionado a alergias, dermatites, deficiências nutricionais ou outras condições que necessitam de avaliação médica.



MAQUIAGEM QUE VESTE A TORCIDA

Quando a Copa começa, o Brasil inteiro se pinta de verde e amarelo (e isso vale também pro rosto). A maquiagem virou parte do uniforme de torcedora, e não precisa de muito pra entrar no clima com estilo e elegância.

COMEÇANDO PELA PELE - Antes de qualquer cor, garanta uma base bem-feita e duradoura. Em dia de jogo, entre o calor, a emoção e os gritos de gol, você quer uma maquiagem que aguente. Aposte em uma boa preparação de pele, base com boa fixação e um bom pó pra selar tudo.

A COR ENTRA NOS OLHOS - Aqui mora a diversão. Um esfumado amarelo na pálpebra móvel com um toque de verde no canto externo já entrega o tema sem exageros. Quem prefere algo mais discreto pode trocar a sombra colorida por um delineado gráfico verde ou amarelo, moderno e cheio de personalidade. E não esqueça: máscara de cílios bem caprichada abre o olhar e dá aquele acabamento profissional. Deixe a liberdade artística fluir! Maquiagem de copa é algo temático, então pode caprichar nas cores!

BOCA E BOCHECHAS - Com os olhos sendo o destaque, equilibre o restante. Um blush quentinho e um batom nude ou de

tom natural mantêm a harmonia e deixam tudo com cara de editorial, não de fantasia.

DICA DE OURO - Leve um kit de retoque na bolsa: pó, batom e lenço. Assim, do hino ao apito final, você continua impecável, porque torcedora bonita também é aquela que se diverte sem se preocupar com a maquiagem borrando.

Verde e amarelo no coração e no rosto. É assim que a gente veste a seleção com amor e beleza!



POR MILLA PETROCCHI SANTOS

Maquiadora

@millapsmakeup

(27) 99698-0701



CHINA ACELERA CORRIDA DOS ROBÔS HUMANÓIDES



A corrida global pelos robôs humanóides ganhou um novo líder. Especialistas internacionais apontam que a China ultrapassou concorrentes como Tesla e Japão no desenvolvimento de robôs capazes de executar tarefas complexas em fábricas, centros logísticos e serviços. Empresas chinesas vêm apresentando modelos cada vez mais avançados, com maior autonomia e capacidade de aprendizado por inteligência artificial. A expectativa é que os primeiros robôs humanóides em larga escala comecem a ser utilizados em diversos setores da economia nos próximos anos.

DISPOSITIVOS MOVIDOS POR AGENTES DE IA

A Microsoft revelou o Projeto Solara, uma nova categoria de equipamentos desenvolvidos para funcionar com agentes de inteligência artificial em vez dos aplicativos tradicionais.

Os dispositivos possuem tela, microfone e conexão com a nuvem, sendo capazes de executar tarefas específicas por comandos de voz, como registrar consultas médicas, gerenciar processos corporativos e automatizar atividades do dia a dia. A proposta representa uma possível evolução dos smartphones e computadores atuais, colocando a IA no centro da experiência do usuário.



ÓCULOS INTELIGENTES QUE PODEM SUBSTITUIR O SMARTPHONE NO FUTURO



A Snap, empresa responsável pelo Snapchat, anunciou o lançamento dos novos Specs, seus óculos de realidade aumentada de última geração. O equipamento funciona de forma independente, sem necessidade de smartphone, e combina câmeras, sensores, inteligência artificial e telas transparentes para projetar informações diretamente no campo de visão do usuário. O dispositivo promete ser um dos concorrentes mais fortes aos futuros óculos inteligentes da Meta e da Apple.



FEIJOADAÇA CLASS 2026



SAVE THE DATE - 30/08





Uma escola **Completa**

do Berçário ao Ensino Médio



3038 0199



www.crescerphd.com.br