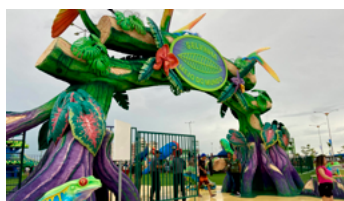




Parque no Meio do Mundo é inaugurado em Macapá



Foto: Jessel Braga/PMM



Local contempla uma área turística, próximo ao Monumento Marco Zero do Equador.

Empreendimentos da gastronomia expõem na Feira de Negócios da Semana do MEI

São 12 microempreendedores individuais do segmento da gastronomia, clientes do Sebrae, atendidos com soluções de gestão e inovação.

Justiça determina fim da intervenção na Amazontur e Capital Morena

O Poder Judiciário determinou que em 10 dias cesse a intervenção da Companhia de Trânsito e Transporte de Macapá nas garagens das empresas ...

Clécio Luís anuncia R\$ 500 mil de crédito para mototaxistas em Oiapoque

Anúncio de investimentos por meio da Agência de Fomento do Amapá foi feito durante programação festiva pelos 79 anos do município.

“A arte transforma vidas”, diz professora emocionada com a nova sala de artes na Escola Estadual Antônio João

Após 17 anos de espera, Leonice Moraes, de 47 anos, celebra a inauguração de um espaço dedicado à criatividade e expressão, agradecendo à comunidade escolar e à gestão estadual pelo apoio.

Randolfe destina mais de R\$ 12 milhões em emendas para Oiapoque

O recurso foi entregue no aniversário de 79 anos do município.





Dr. Daniel Nascimento e Silva

REDAÇÃO DO TÍTULO DO ESTUDO



Dom Pedro José Conti

Teoria e prática



Maiara Pires

Alinhamento de cobertura fotográfica institucional



Marcellus Campêlo

Desafio da construção de moradias populares no interior



Dr. Marco Serruya

Tudo na vida é um processo, por isso não pule etapas

EXPEDIENTE - Jornal O GUARANI

Resumo da Edição On-line 0196

Distribuição de Conteúdo:



- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| 1. Capa | 14. Santana | 28. Oportunidades |
| 2. Artigos e Expediente | 15. Oiapoque e Serra do Navio | 29. Saúde e Bem-estar |
| 3. Opinião - Ruben Beneguy | 16. Tartarugalzinho e Porto Grande | 30. Tecnologia |
| 4. Política | 17. Laranjal e Vitória do Jari | 31. Publicidade Carnaval |
| 5. Publicidade Porto do Grego | 18. Mazagão e Cutias | 32. Moda & Celebidades |
| 6. Economia | 19. Amapá e Calçoene | 33. Pets, Casa & Decoração |
| 7. Negócios e Carreiras | 20. Publicidade Neila Penafort | 34. Variedades |
| 8. Educação | 21. Cultura | 35. Publicidade Rainhas das Rainhas |
| 9. Publicidade Auto & Moto Escola Ideal | 22. Cultura | 26. Empreendedoras Brilhantes - Por Graça Andritson |
| 10. Cidades | 23. Cultura | 37. Social - Por Graça Andritson |
| 11. Cultura | 24. Poesias - Laura Rodrigues | 38. Publicidade Mulheres Empreendedoras |
| 12. Publicidade Milly Cosméticos | 25. Publicidade Cantão do Cimento | 39. Publicidade Jornal |
| 13. Macapá | 26. Justiça e Segurança Pública | |
| | 27. Esportes | |



OS EMBALOS DE SÁBADO A NOITE ESTÃO DE VOLTA!!!



Saturday Night



SÁB 01 JUN

**DJ WELDER - DJ HILTINHO
CONVIDADO DJ STRONG**

**Rua Prof. Tostes 661b Jesus de Nazaré
ao lado do aeroporto internacional de Macapá**

INFOR E RESERVAS: 99111-3339



A missão do **Jornal O Guarani** é fornecer uma fonte confiável de notícias abrangendo uma ampla variedade de tópicos e nichos informativos.

Trabalhamos incansavelmente para trazer as últimas informações sobre

política, esportes, cidades, municípios e as principais manchetes dos jornais do Brasil e do mundo.

Nosso objetivo é manter os leitores do Amapá informados sobre os assuntos que mais importam, com uma cobertura abrangente e imparcial.





Gastronomia Contemporânea e Oriental

Ter a Sáb: 19h às 23h | Dom: 11h30 às 15h

VEJA O CARDÁPIO



Rua Raimundo Álvares da Costa, nº 2408 - Centro

RESERVA DA
Lagoa



Justiça determina fim da intervenção na Amazontur e Capital Morena

Redação 25/05/2024



Presidente da Alap cria comissão preparatória para o prêmio Assembleia Cidadã

Redação 25/05/2024



Investimentos



Governador Clécio Luís anuncia R\$ 500 mil em linha de crédito para mototaxistas renovarem frota em Oiapoque

25/05/2024

Randolfe destina mais de R\$ 12 milhões em emendas para Oiapoque

Redação 25/05/2024



Frente Parlamentar Católica celebra Campanha da Fraternidade 2024

23/05/2024



MP-AP

MP-AP aprova Sistema Integrado para gestão de processos internos e do judiciário

Redação 25/05/2024



Alap aprova projetos de lei e requerimentos em sessão ordinária

23/05/2024

Carreiras e Empreendedorismo



Plataforma coloca moradora de Macapá no radar de grandes marcas para campanhas de publicidade

22/05/2024

Programas "Selo Amapá" e "Minha Primeira Empresa" são apresentados para novos empreendedores

Redação 25/05/2024



Sebrae e parceiros destacam marcas e empreendedores na cerimônia de abertura na 15ª Semana do MEI

22/05/2024



Espaço Sebrae Moda na Semana do MEI destaca avanços dos microempreendedores e empresas abertas no Amapá

23/05/2024



Sebrae promove palestra de mercado para participantes da Feira Celebra Show 2024, nesta terça (21)

21/05/2024



Empreendimentos da gastronomia expõem na Feira de Negócios da Semana do MEI

Redação 25/05/2024



Empreendedores recebem orientações de como acessar o "Minha Primeira Empresa", do Governo do Amapá

Redação 25/05/2024



Educação / 23/05/2024

Governo do Amapá e Unifap inauguram Centro Tecnológico em Robótica



Educação / 22/05/2024

"Adotamos uma metodologia inovadora, com ambientes de aprendizagem modernos", destaca governador Clécio Luís ao entregar a Escola Antônio João



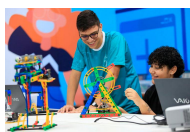
Educação / 22/05/2024

3ª Semana Amapá África: alunos da rede estadual são premiados em concurso de redações sobre cultura afro-amapaense



Educação / 22/05/2024

Educadores definem planejamento para práticas inovadoras em escolas de Unidades de Conservação da Amazônia



Educação / 23/05/2024

Idealizado por Davi, 1º centro de robótica de Macapá é inaugurado e senador reforça importância do projeto para educação



Educação / 25/05/2024

"A arte transforma a vida", diz professora emocionada com a nova sala de artes na Escola Estadual Antônio João



Conscientização / 25/05/2024

Governo do Amapá reúne moradores e estudantes do conjunto Macapaba em caminhada contra o abuso infantil



Educação / 25/05/2024

Campanha educativa para prevenção de incêndios florestais é realizada em escolas de Macapá e Santana



Educação / 25/05/2024

Governo do Amapá e Unifap inauguram Centro Tecnológico em Robótica, em Macapá



Educação / 25/05/2024

Ueap leva cursos para desenvolver a liderança em mulheres das zonas rurais do município de Amapá



Educação / 22/05/2024

USP e UFSCar abrem inscrições para o programa de doutorado e doutorado direto em estatística

Estação Sabor

Restaurante

Segunda a Sábado de 11h às 15h

Self-service
Cardápio variado
Todos os dias

Pratos
Executivos
Comida Caseira



Rua General Rondon, 694 - Laginho
ao lado da Drogasil

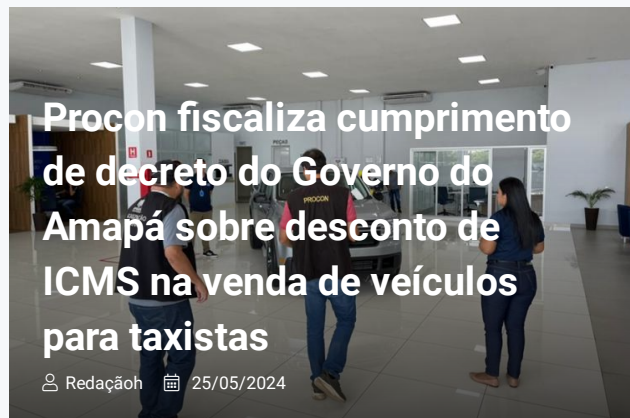
Clique nos ícones para interagir

Amapá - Amazônia - Brasil



Mais de 100 agricultores na Região dos Lagos recebem orientações sobre plantio de mandioca

Redação 25/05/2024



Procon fiscaliza cumprimento de decreto do Governo do Amapá sobre desconto de ICMS na venda de veículos para taxistas

Redação 25/05/2024



"É muito especial ver minha filha se divertir pela primeira vez na água", diz mãe de criança com TEA em ação do Governo do Amapá

Redação 25/05/2024



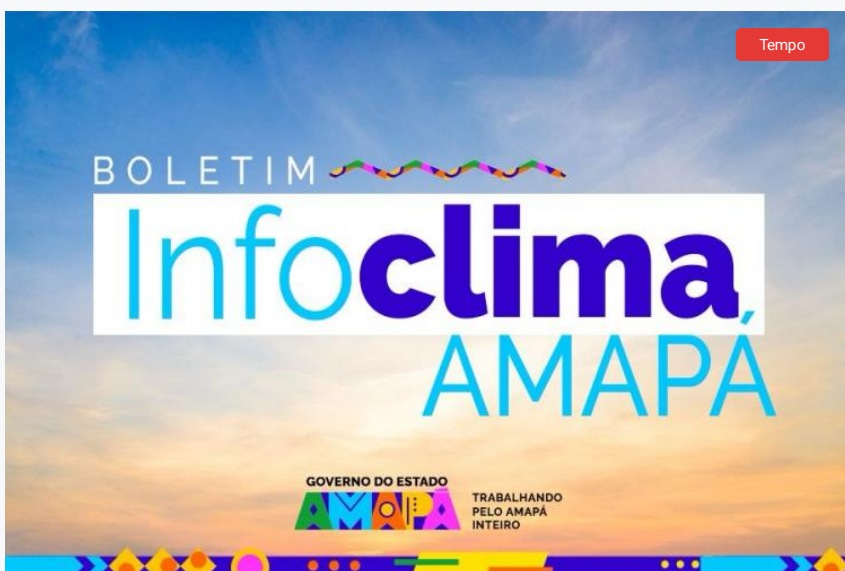
Grupo Equatorial lança plano de investimentos para o município de Santana

25/05/2024



Café previne envelhecimento, inflamações no organismo e age como neuroprotetor, afirma nutricionista do CEUB

25/05/2024



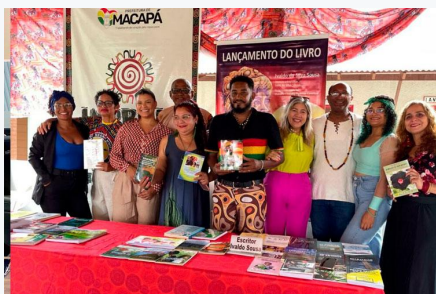
Clima no Amapá: confira a previsão do tempo para este final de semana

Redação 25/05/2024



Oiapoque celebra 79 anos de criação em quatro dias de festividades

23/05/2024



Feira que celebra negritude de escritores amapaenses acontece nesta sexta-feira (24) em Macapá

📅 23/05/2024



Em Mazagão

Inscrições abertas para segunda edição do projeto "Afro Mulher"

📍 Redação 📅 25/05/2024



Programação Maio Criativo realiza oficinas e apresentações culturais nos dias 24 e 25 de maio na Bibliogarden

📅 23/05/2024



Cultura

Ministério da Cultura e Instituto Cultural Vale apresentam: 3 maneiras de tocar no assunto

📍 Redação 📅 25/05/2024



SUPERTRAMP Experience retorna ao Brasil para turnê épica celebrando marcos significativos

📅 21/05/2024

COMERCIAL LOBRITO

PERPÉTUO SOCORRO

CASA DE CARNES LOBRITO
JESUS DE NAZARÉ

**PREÇOS
ESPECIAIS**



**MEGA
PROMOÇÃO**

CASA DE CARNES LOBRITO

JESUS DE NAZARÉ





Macapá

CNPJ: 05.995.766/0001-77
Prefeito: ANTÔNIO PAULO DE OLIVEIRA FURLAN (CIDADANIA)



Jornal Guarani



Avenida Ivaldo Veras adota novo esquema de trânsito em Macapá

Redação 25/05/2024



INSCRIÇÕES ABERTAS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS Prefeitura de Macapá inicia as inscrições para o Programa Brasil Alfabetizado

Redação 25/05/2024

Escola Municipal Profª Neusona Escola Municipal Caetano



Cultura

1ª Feira Literária Afro-Amapaense: evento reúne escritores negros para exposição e venda de obras autorais

Redação 25/05/2024



Governo do Amapá instala faixas elevadas de pedestre para comunidades às margens da Rodovia AP-070

25/05/2024



Governo do Estado apoia realização da 4ª edição do ExpoPet Amapá

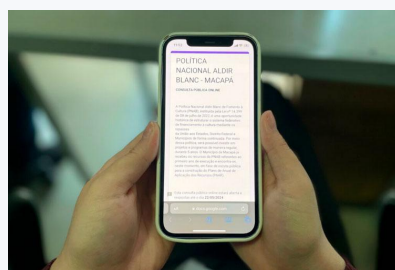
25/05/2024



Pesquisa

Pesquisa da USP resgata ancestralidade ao mapear genética da população negra pela primeira vez em Macapá

Redação 25/05/2024



Prefeitura de Macapá quer ouvir fazedores de cultura para implementação da Política Nacional Aldir Blanc

18/05/2024



Santana

CNPJ: 23.066.640/0001-08
Prefeito: **SEBASTIÃO BALA FERREIRA DA ROCHA (PP)**



Jornal Guarani



Santana promove o Dia "E" da Educação Especial na Escola

Redação 25/05/2024



Prefeitura de Santana e Bombeiros promovem palestra sobre combate a incêndios para servidores da Saúde

Redação 25/05/2024

III SEMINÁRIO Em Santana

INFÂNCIA, CULTURAS E DIVERSIDADES

o protagonismo da criança amazônica

I JORNADA DE FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA PRIMEIRA INFÂNCIA DO MUNICÍPIO DE SANTANA: O PROTAGONISMO DA CRIANÇA SANTANENSE

28 DE MAIO DE 2024
LOCAL: AUDITÓRIO DA UEAP

29 DE MAIO DE 2024
LOCAL: SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA E SANTA ANA

III Seminário Infância, Culturas e Diversidades irá discutir o protagonismo da criança amazônica

Redação 25/05/2024



Carreta do Amor oferece exames gratuitos de mamografia e PCCU em Santana

20/05/2024



TJAP se une à rede de proteção de crianças e adolescente vítimas de violência sexual em evento da campanha Maio Laranja, em Santana

18/05/2024



Defesa Civil Municipal executa ações de limpeza em córregos do bairro Provedor II

Redação 20/05/2024



Trechos das avenidas Rio Branco e Rui Barbosa recebem serviços de construção de meio-fio e calçadas

18/05/2024

Graca Andritson

Artista Plástica

CONVITE ESPECIAL

Venha descobrir **as maravilhas das artes** conosco!

Convido você, sua escola, instituto ou amante da arte a explorar nossas exposições mensais.

Curadoria
de Artes

Espaço Cultural
Dr. Phelippe Daou

Av Diogenes Silva,
2221, Buritizal.

Espaço Cultural
Sede Administrativa
da **DEP-AP**

Rua Eliezer Levi,
1157, Centro.



Futebol e outras modalidades



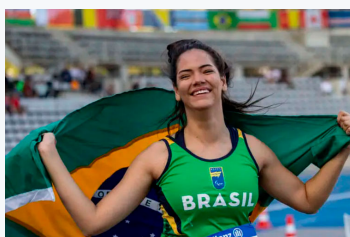
Brasil coloca duas duplas nas semifinais do WTT Contender Rio

Redação 25/05/2024



De virada, Trem vence Humaitá pelo Campeonato Brasileiro Série D

Redação 23/05/2024



Talento / 22/05/2024

Wanna Brito conquista 2ª medalha de ouro no Mundial de Atletismo no Japão

[Leia mais >](#)



Atletismo / 22/05/2024

Paulo André vence prova nacional de atletismo!

[Leia mais >](#)



Competição / 21/05/2024

Atleta indígena amazonense participa da Copa do Mundo de Tiro com Arco nesta terça na Coreia do Sul

[Leia mais >](#)



Futebol / 21/05/2024

Amapazão Série B inicia com grande expectativa

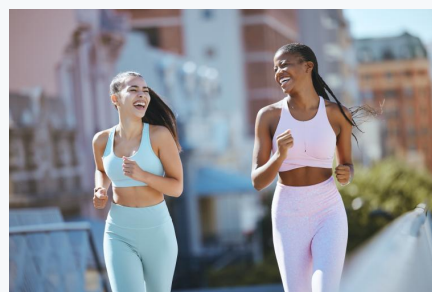
[Leia mais >](#)



Futebol / 20/05/2024

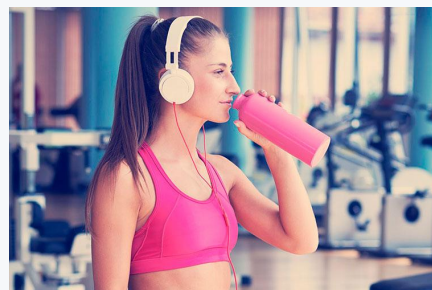
Delegação amapaense de futebol estreia no Mundial Escolar 2024, na China

[Leia mais >](#)



Mente são, corpo são: benefícios da corrida para equilíbrio mental

20/05/2024



Atividade física: até que ponto ela ajuda (ou atrapalha) quem tem problemas respiratórios?

20/05/2024



Esquadrões de ouro: Brasil encerra Campeonato Regional das Américas unificando títulos masculinos por equipes

20/05/2024



5G

Faixa de 3,5 GHz estará disponível para o 5G em mais 236 municípios

Redação 22/05/2024



Tecnologia / 18/05/2024

Conectividade celular IOT para o desenvolvimento de smart cities

[Leia mais >](#)



Tecnologia / 18/05/2024

O que é inteligência digital?

[Leia mais >](#)



Tecnologia / 16/05/2024

Livro aborda os desafios para as mulheres na área de tecnologia

[Leia mais >](#)



Governo do Amapá e Suframa promovem "Pitch Day" durante Jornada de Integração no Amapá

Redação 25/05/2024



Astrolink lança aplicativo de astrologia para responder questões existenciais

14/05/2024



Saiba como não cair em fraudes ao doar para o Rio Grande do Sul

13/05/2024



Evento da USP discute os desafios da ciência de dados e da inteligência artificial na administração pública

11/05/2024

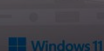


SAMSUNG

Galaxy Book4

Samsung lança novo Galaxy Book4 no Brasil

Redação 23/05/2024





Terminal Hidroviário de Santana -AP

Embarcações saindo e chegando de diversos
Municípios (Belém / Santarém) e principais Estados



TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



Alerta / 02/05/2024

Dengue: por que pacientes com sintomas podem testar negativo para o vírus?



Saúde / 27/04/2024

Prefeitura de Santana realiza ação alusiva ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial



Saúde mental / 27/04/2024

Transtornos mentais são mais comuns em mulheres, mas elas são minoria em tratamentos psiquiátricos



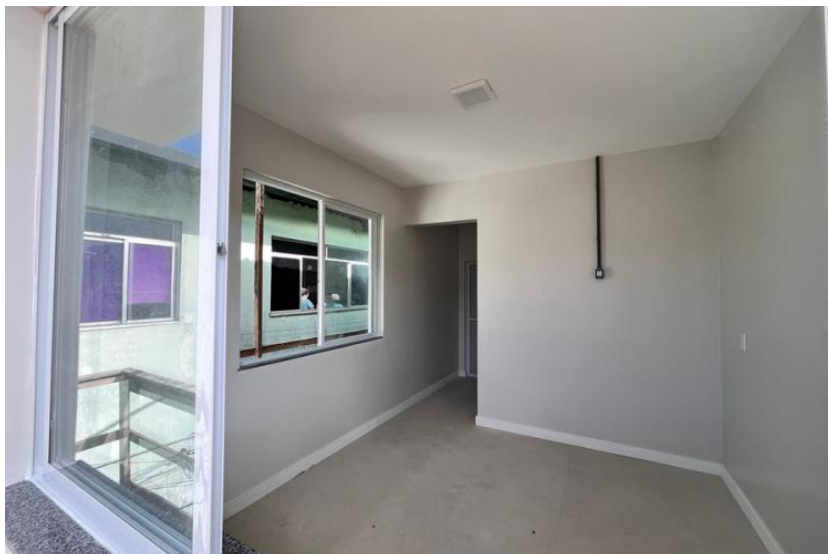
Saúde / 27/04/2024

Hemoap disponibiliza senha preferencial para doadores com tipagens sanguíneas raras, no Amapá



Saúde bucal / 18/05/2024

Especialista esclarece principais dúvidas sobre tártaro nos dentes



Saúde Pública / 25/05/2024

Hospital da Mulher Mãe Luzia terá espaços exclusivos para exames de triagem neonatal e acolhimento de recém-nascidos



Saúde / 25/05/2024

Governo do Estado e Suframa realizam visita técnica ao Hospital Universitário do Amapá



Alerta / 18/05/2024

Médicos alertam para risco de distúrbio na menopausa causado pela lipedema



Saúde mental / 18/05/2024

5 dicas para cuidar da saúde mental do seu filho



Saúde Pública / 18/05/2024

Governo do Amapá recebe R\$ 4,6 milhões em investimentos para fortalecer serviços de saúde



Polícia Civil / 25/05/2024

Em Macapá, Polícia Civil prende foragido da Justiça do estado de Rondônia



Trânsito / 25/05/2024

Operação Lei Seca reforça segurança no trânsito na programação de aniversário dos 79 anos de Oiapoque



Segurança Pública / 25/05/2024

Combate ao crime: foragidos da justiça são alvos de operação das polícias Civil e Federal no Amapá



Polícia Civil / 25/05/2024

Polícia Civil de Macapá prende condenado por crimes patrimoniais



Polícia Civil / 25/05/2024

Polícia Civil de Macapá prende condenado por homicídio e investigado por perseguição doméstica



Polícia Civil / 25/05/2024

Polícia Civil pede ajuda da população para encontrar idoso desaparecido



Polícia Civil / 23/05/2024

Polícia Civil indica mentor de crime e cúmplice que cedeu conta bancária para fraude em venda de eletrônico



Em Macapá e Santana / 25/05/2024

Ação integrada entre Civil e Federal resulta nas prisões de oito foragidos da Justiça



Segurança Pública / 23/05/2024

Prazo para recadastramento dos servidores da segurança pública do Amapá encerra nesta sexta-feira, 24



PRF / 23/05/2024

Condutor embriagado é preso pela PRF em Oiapoque



No Amapá / 23/05/2024

Polícia Federal e Civil realizam Operação Senes Malus com 8 mandados de prisão em Macapá e Santana



**Nossa união tem o poder de
transformar sonhos em realidade!**

Conte com a gente!

**TUDO QUE VOCÊ PRECISAR.
TEM AQUI !**



Av. Ben-Hur Corrêa Alves, 1306-D,
JARDIM MARCO ZERO - MACAPÁ AP

TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



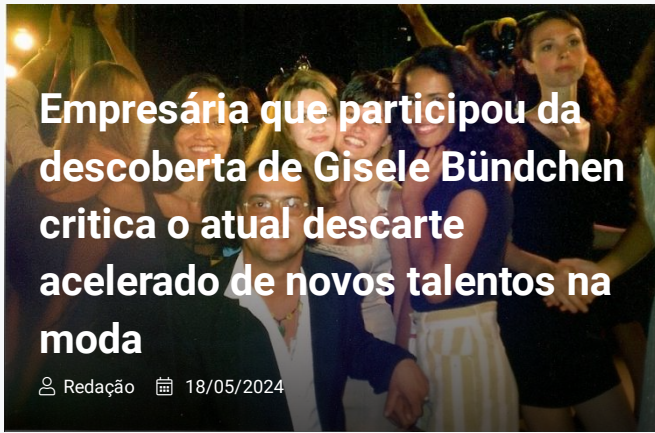
LOJA ONLINE

RE VENDAS:



CLIQUE NOS ÍCONES





Empresária que participou da descoberta de Gisele Bündchen critica o atual descarte acelerado de novos talentos na moda

Redação 18/05/2024



Homenageado como "Person of the Year 2024" em New York apoia reconstrução do Rio Grande do Sul

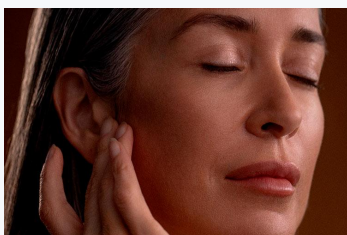
Redação 16/05/2024



Celebridades / 09/05/2024

Aposta da TV Globo, atriz indígena Dandara Queiroz apresenta prêmio em prol da igualdade racial!

[Leia mais >](#)



Beleza / 02/05/2024

A beleza grisalha: Valéria Rossatti rompe padrões e estrela nova campanha de beleza internacional!

[Leia mais >](#)



Celebridades / 30/04/2024

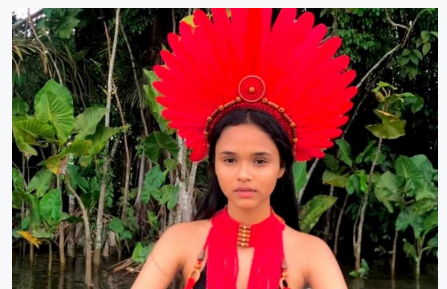
Apresentadora brasileira rouba a cena em red carpet ao lado de Nicole Kidman e Morgan Freeman

[Leia mais >](#)



FEVEST TREND 2024 antecipa realização para junho com o dobro de expositores e já com área totalmente comercializada

25/04/2024



Jovem indígena vira aposta da moda nacional!

24/04/2024



Workshop

Sebrae realiza Workshop Conceito "Passaporte Fashion" focado em experiências de consumo e tendências de moda

Redação 25/04/2024



De campeã do vôlei a modelo internacional

23/04/2024

SEX 07 JUN

BANDA MEGA **POPSI**

Cidade do Bolero SAUDADE GENUINA

Baile NAMO RINDOS

PARTICIPAÇÃO:
KEILA GALDAS
DAVI & LÉO SAUDADE

INGRESSO ANTECIPADO R\$ 20,00
PELO PIX / 96 99112-5334
NA SORVETERIA JESUS DE NAZARÉ

Rodovia JK- Macapá / AP

IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

96 99133 - 1975



JORNAL
O GUARANI

SEJA SEMPRE O PRIMEIRO
A FICAR BEM INFORMADO!

Receba notícias frescas
diretamente no seu
WhatsApp,
inscreva-se no nosso
canal de notícias agora!

Envie-nos uma mensagem

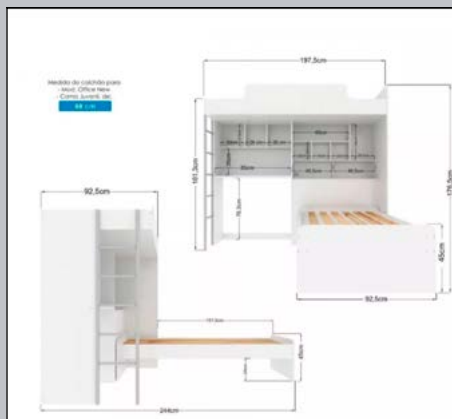
Endereço
Av. Fab, 1070 - Centro.
Edifício Macapá Office
Center - Sala 505

Redação
(96) 98115-8716

redacaojornalguarani@
gmail.com

Comercial
(96) 99913-3871
(96) 99179-7814

comercialjornalguarani@
gmail.com



VENDA

**BELICHE com
Escrivaninha e Baú**

(semi novo)

Valor R\$ 1.000,00

Pode ser parcelado no cartão de 2x.

Contato: (96) 98144-5536



NOSSA FORÇA

Nossa força reside na nossa dedicação em oferecer qualidade e imparcialidade em nossa cobertura jornalística. Trabalhamos incansavelmente para fornecer as últimas informações, sempre com precisão e relevância. Além disso, nossa conexão com os municípios do Amapá nos diferencia, permitindo-nos trazer notícias locais e um entendimento aprofundado das necessidades e interesses da comunidade. Estamos comprometidos em ser a fonte de informação confiável e atualizada para os leitores do Jornal O Guarani.





A solução ideal para você tirar a sua CNH

SUA APROVAÇÃO NA MÃO

VENHA CONFERIR NOSSAS
CONDIÇÕES ESPECIAIS!

A AUTO ESCOLA
NÚMERO 1
EM APROVAÇÕES!

(96) 9 8112-7851 

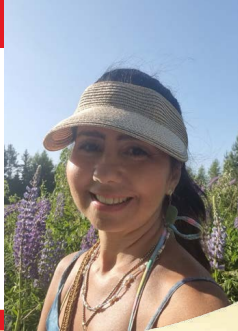


AVENIDA DIÓGENES SILVA Nº 1530, MACAPÁ/AP

Poesias

Laura Rodrigues

Poeta



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de maio de 2024

Jornal
Guarani

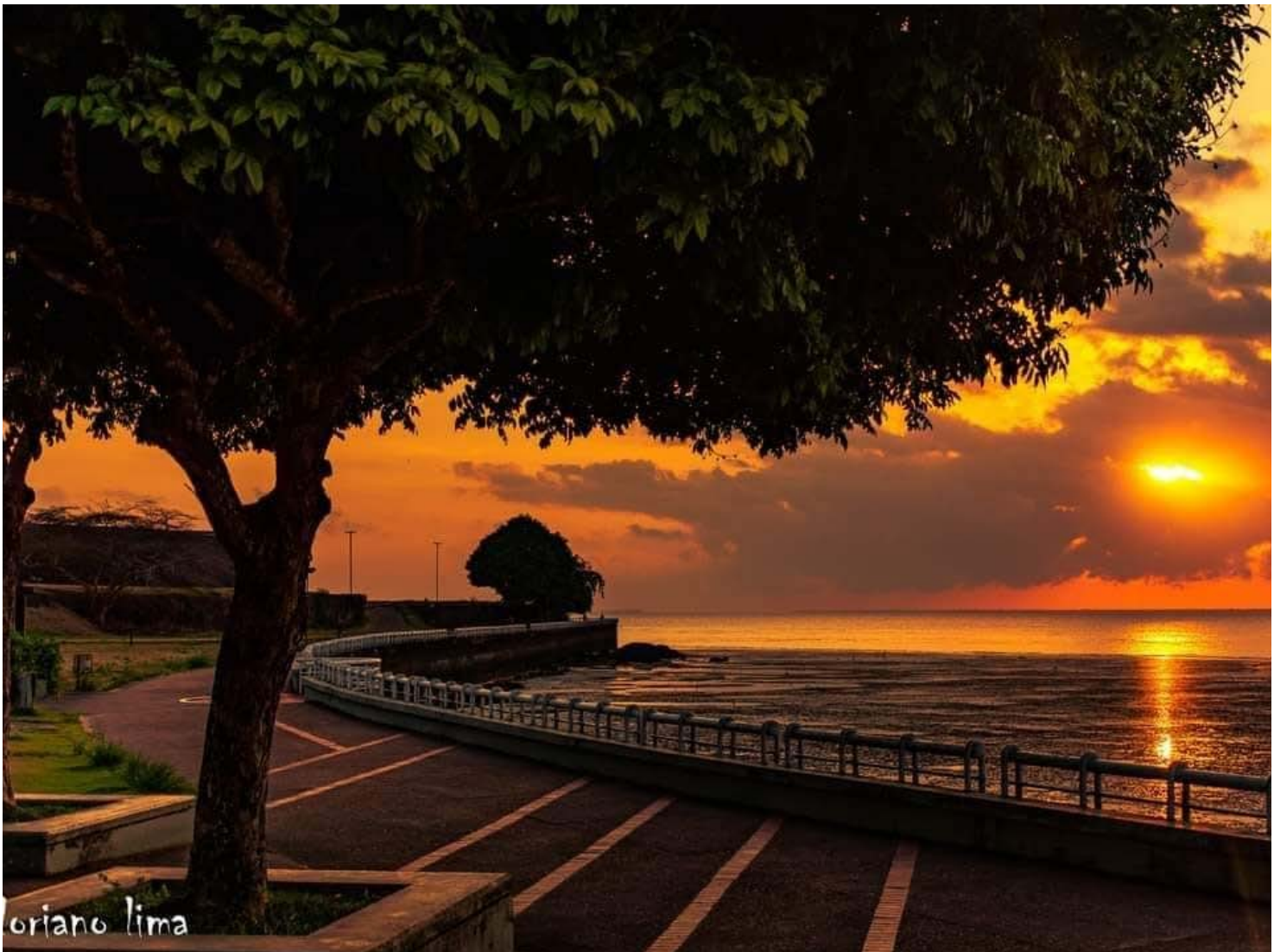


Foto: Florianio Lima

Pulso Raiz

(by Laura Rodrigues)

Nasci em um lugar singelo e de beleza esplêndida — aprendi a nadar em rios e a caminhar entre os jambeiros das ruas da minha cidade.

Cultivei o hábito de criar sonhos, coloridos como os arco-íris que, na infância, dedicava-me a decifrar.

(Subia nas árvores para ficar mais próxima das cores do céu e aproveitava para apanhar goiabas das goiabeiras do quintal da minha casa).
Minha mãe vinha com jarras de água de coco

perguntar se tínhamos sede. “Sim, sempre”, respondíamos exultantes.

Corríamos livres com toda a criançada — a alegria estampava-se em nossos rostos bronzeados e sorridentes.

Aprendi a amar os cantos da minha vida... e os jambeiros e rios da cidade onde nasci estão presentes em meus horizontes — seja lá onde eu estiver.

Ah, Macapá...corres em minhas veias, viva, mesmo que, eu pronuncie idiomas que desconheces.



JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de maio de 2024

Jornal
Guarani

COMO VIVER EM PAZ EM QUALQUER SITUAÇÃO

Todo ser humano procura, em primeiro lugar, ter a satisfação de atender suas necessidades básicas, que são a alimentação, respiração, descanso, sono, hidratação e atividade sexual, visto que perpetuar a espécie é também uma necessidade de sobrevivência.

Igualmente coloca uma especial atenção na ampliação de seus conhecimentos, focando no que trará para si a possibilidade de trabalhar seu potencial, onde conseguirá desempenhar uma atribuição para ter seus ganhos financeiros e assim ter o domínio sobre o seu dinheiro e como utilizá-lo de forma adequada, sabendo exatamente quanto ganha, quanto gasta e para onde ele vai.

Afinal, ter uma vida financeira organizada deixa de ser uma obrigação complicada e passa a ser uma maneira ideal de ampliar seu patrimônio e assim realizar seus sonhos e ter mais qualidade de vida. A maioria das pessoas está ocupada demais com os problemas diários, suas dívidas, seus desejos mundanos, suas incertezas na vida, etc.

Assim, poucos pensam em buscar respostas à essas aflições. Aqui surge para nós o estoicismo, o qual diz através de Sêneca: “Existem erros cometidos por culpa de nossos conselheiros, que nos ensinam a debater e não a viver; há também erros cometidos pelos alunos, que vêm aos seus professores para desenvolver não suas almas, mas sua perspicácia”. Assim, esses dois extremos Marco Aurélio, imperador romano, homem muito poderoso em seu tempo e Epicteto um escravo aleijado, se encontram através de Sêneca, um dos maiores intelectuais do império romano, que possuía uma alta posição no senado, passando ao exílio, e posteriormente retornando a alta posição, como conselheiro do imperador Nero e finalmente sendo condenado à morte pelo próprio imperador.

O peso da liderança, o sofrimento da escravidão, o desespero da decadência e o medo da morte, não parecem problema, mas nada tão longe do que se enfrenta hoje em dia. Percebe-se que os estoicos sabiam lidar com essas dificuldades e todas as outras que a vida nos apresenta, entenda assim: “Não é o que acontece com você, mas como você reage que importa” – Epicteto

O estoicismo, tinha como uma das principais funções, diferenciar a experiência externa ou as coisas que estão fora da nossa mente, da experiência interna, ou seja nossas interpretações e reações as experiências externas, a qual entendesse como a mesma coisa que separar o que podemos controlar, daquilo que não podemos controlar, para então gastarmos a nossa energia somente com o que podemos controlar. Jamais há condições de termos controle dos acontecimentos externos.

Lembre-se que podemos e devemos fazer o possível para sermos bem-sucedidos, cuidar de nossa saúde física, mental e espiritual, porém nunca sabemos o que o destino nos reserva, a única coisa que temos total controle é como vamos interpretar e reagir aos acontecimentos. Aqui vale ressaltar um escrito de Marco Aurélio: “A felicidade da



EM ÁUDIO



sua vida, depende da qualidade de seus pensamentos” e ele também dizia: “Não perca mais tempo discutindo como um homem bom deveria ser, seja um”.

Sabe-se que ele não tinha motivo algum para parar e refletir sobre os seus vícios e as suas virtudes, mas ao invés de ser corrompido por tamanho poder, ele se preocupava em ser um homem bom e justo. Afinal, entendia que as atitudes falavam mais alto que as palavras e assim concluiu: “Muito pouco é necessário para uma vida feliz, está tudo dentro de você, em seu modo de pensar”. Ideia essa que é a base fundamental do estoicismo e ecoa nas palavras de Sêneca: “Até que tenhamos começado a viver sem elas, não conseguimos perceber o quão desnecessária muitas coisas são.

Nós vínhamos usando não porque precisávamos delas, mas porque as tínhamos”. Os estoicos eram claros quando diziam que o que deve mudar é o nosso processo interno. Sêneca nos mostra claramente aqui: “Se você realmente quer escapar das coisas que o incomodam o que você precisa não é estar em um local diferente, mas ser uma pessoa diferente”. Jamais conseguimos fugir de nós mesmos, a qualquer lugar que formos vamos encontrar, mas será que temos como achar paz de espírito independentemente das condições externas, não importando quão diversas elas sejam?

Bem, conforme Epicteto, “sim”, ele diz: “Doente e ainda assim feliz, em perigo e ainda assim feliz, morrendo

e ainda assim feliz, no exílio e ainda assim feliz, na desgraça e feliz”. Entenda, essa passagem não teria tamanha significância, se não viesse de alguém que viveu boa parte de sua vida, como um escravo, que segundo conta a história, foi aleijado pelo seu próprio dono, ou seja, alguém que fala com conhecimento de causa e não apenas um teórico que sentou e escreveu palavras de efeito. Epicteto, que aliás nem é o seu nome real, sendo até hoje desconhecido, porém tal nome significa na verdade, “comprado ou adquirido”, como Sêneca diz: “As vezes, até viver é um ato de coragem”.

É importante ressaltar que o estoicismo não defende nenhuma ação perante as injustiças ou a simples aceitação passiva dos males que vierem. Sêneca e Marco Aurélio acreditavam que para gerar mudanças positivas nos outros era necessário primeiro cultivar as quatro virtudes estoicas: coragem, justiça, autocontrole e sabedoria.

Como escreveu Marco Aurélio: “Se não for certo, não faça. Se não for verdade, não diga!” Creio que a vida atual seria bem melhor se fosse incorporado os ensinamentos estoicos. A serenidade perante o sofrimento, a arte de viver uma vida feliz sob qualquer circunstância. A coragem para enfrentar os desafios inesperados com justiça, o autocontrole para não sucumbir ao pensamento destrutivo.

A sabedoria para reconhecer tais ensinamentos. Afinal é impossível para um

homem aprender aquilo que ele acha que já sabe. E mesmo que o patamar moral e ético pareça alto demais, isso não deve ser um problema, Epicteto mesmo disse que nunca viu um estoico completo. Ser um estoico em formação já é o suficiente. Não devemos nos preocupar com perfeição.

Quando Sêneca diz: “Nós estamos normalmente mais assustados do que machucados e sofremos mais na imaginação do que na realidade”, vejo aqui seu jeito de falar, como se estivesse conversando com nossa atual geração. Em complementação Marco Aurélio joga um antídoto ao vitimismo e ao bullying com essa frase: “Escolha não ser atingido e você não se sentirá atingido. Não se sinta atingido e você não terá sido”.

Desta forma é apresentado para cada um de nós uma filosofia milenar que jamais envelheceu, mostrando assim o verdadeiro significado da mente sobre a matéria. É uma filosofia que apesar de ser ímpar, tem muita semelhança com o Budismo e teria influenciado diretamente o Cristianismo, afinal existem correspondência trocadas entre Sêneca e o Apóstolo Paulo.

Conclui-se com uma definição certa de Epicteto: “A filosofia não visa segurar qualquer coisa externa ao homem isso teria admitido algo que está além do seu próprio objeto, pois assim como o material do carpinteiro é a madeira e o do estatário é o bronze, a matéria prima da arte de viver é a própria vida de cada pessoa”.



ORGANIZANDO & Simplificando

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de maio de 2024

SARA NASCIMENTO

Personal Organizer e
Designer de Interiores.

Jornal
Guarani

Dicas infalíveis de como manter a casa limpa e organizada

Você sabe como manter a casa organizada? Para muitos, essa não é uma missão fácil. Mas, seguindo os truques e dicas certos de como organizar uma casa, você consegue ter um ambiente diariamente limpo e cheiroso.

Se você está procurando por dicas de organização de casa, então veio ao lugar certo. Aqui, vamos te ensinar os melhores truques para manter a casa limpa e organizada. Confira e comece sua organização!

Como manter a casa organizada?

Já vamos adiantar que essa é uma tarefa diária. Mas você não precisa tirar horas do seu dia para fazer a faxina, apenas alguns minutos para colocar cada coisa em seu devido lugar já ajuda muito.

Quer ver como é fácil? Confira



der. Isso facilita muito o processo de como organizar a casa no dia a dia.

Faça tudo na hora!

Sujou? Então limpe. Trocou de roupa? Já coloque para lavar.

Evite procrastinar. O melhor truque de como organizar a casa é fazer tudo na hora para não ter que voltar e fazer depois. É muito mais fácil guardar os sapatos assim que chegar em casa, por exemplo, do que acumular 10 pela casa para guardar mais tarde.

Como fazer uma faxina rápida e organizada?

A organização e limpeza estão diretamente ligadas. Por isso, além de saber como organizar a casa, é preciso saber como limpar com facilidade no dia a dia.

Fazer a lista de faxina da semana, como já indicamos, é a melhor al-



nossas dicas de como manter a casa organizada:

Separe 20 minutos do seu dia

Você tem costume de deixar o sapato fora do lugar? A mesa cheia de coisas e as roupas na cadeira? Para acabar com isso, nós indicamos usar 20 minutos do seu dia para guardar todos esses detalhes. Só isso já ajuda muito a organizar a casa.

Tenha um checklist da faxina

Para ter uma casa limpa e organizada diariamente, vale a pena ter um checklist de limpeza com coisas que você precisa fazer ao longo da semana, como: Lavar banheiro, colocar roupa para lavar, passar pano, tirar pó... Tarefas diárias.

Faça uma lista com todas as tarefas que você precisa realizar naquela semana, depois, organize os dias que cada coisa precisa ser feita. Você pode colar essa lista na geladeira, por exemplo, assim fica mais fácil de visualizar as tarefas e anotar o que já foi feito.



Com essas tarefas realizadas na semana para deixar as casas arrumadas e organizadas, você vai notar que fica muito mais fácil de realizar a faxina pesada.

Evite acumular.

Essa dica vale principalmente para quem está procurando como organizar casa pequena. O acúmulo de itens pela casa atrapalha muito a organização de casas pequenas. Você tem dificuldade para encontrar o que precisa no dia a dia e acaba bagunçando tudo.

Por isso, sempre que comprar algo novo, tire o velho para doar ou ven-

ternativa para você manter casas arrumadas e organizadas. No entanto, algumas tarefas devem ser feitas diariamente para garantir a limpeza do ambiente.

Para aprender como organizar casa pequena deixe tudo que você usa no dia a dia por perto, assim você não precisa ficar procurando. Também leve em consideração a dica que demos para evitar ter muitos itens em casa. Ter o essencial é ainda mais fácil na hora de como organizar casa pequena.

Aproveite as dicas e tire um tempo para você querido leitor!



Toda semana iremos conversar sobre História da Arte no Brasil e no Mundo.

AS CORES DA LOUCURA

Vida e obra de Vincent van Gogh



Vincent van Gogh nasceu em 1853, em uma pequena cidade na Holanda. Desde criança, ele demonstrava uma paixão pelas artes, mas seu caminho não foi fácil. Ele enfrentou muitos obstáculos ao longo da vida, mas o que mais o marcou foi sua luta contra problemas de saúde mental.

Desde cedo, Vincent enfrentou dificuldades em se comunicar e se adaptar socialmente. Sua personalidade era intensa e sua mente parecia não encontrar paz. Aos 27 anos, ele decidiu seguir seu sonho de se tornar um artista, mas sua jornada foi árdua.

Vincent encontrou a pintura

como uma forma de expressão de seus sentimentos turbulentos. Ele pintava o mundo ao seu redor de forma única e intensa, com cores vibrantes e pinceladas enérgicas. Apesar de seu talento indiscutível, Vincent enfrentava a incompreensão e a rejeição de muitos críticos e colegas de profissão.

Aos 37 anos, Vincent foi internado em um hospital psiquiátrico após um episódio de intensa depressão. Foi nesse momento que ele encontrou uma nova forma de expressão: a pintura. Mesmo dentro das paredes da instituição, Vincent continuou a pintar com intensidade e paixão, criando algumas de suas obras mais famosas, como “O Quarto de Vincent em Arles” e “Noite Estrelada”.

Mesmo diante de tantas dificuldades, Vincent nunca desistiu de sua paixão pela arte. Ele continuou a pintar até seu último dia de vida, em 1890, aos 37 anos. Sua morte foi marcada por mistério e tragédia, mas seu legado artístico permaneceu vivo.

Hoje, Vincent van Gogh é considerado um dos maiores ar-



tistas de todos os tempos, suas obras são admiradas em todo o mundo e sua vida é um exemplo de superação e perseverança. Sua obra é um testemunho de como a arte pode ser uma forma poderosa de cura e de

expressão, mesmo nos momentos mais difíceis da vida. Vincent van Gogh deixou um legado de beleza e emoção, que continua a inspirar gerações de artistas e amantes da arte em todo o mundo.





Dr. Facetas: A transformação de um pedreiro em referência odontológica

Dr. Warlem Lemos, cirurgião-dentista, realmente superou desafios e se tornou uma referência na área odontológica. Sua trajetória de superação e sucesso é digna de reconhecimento.

A vida do Dr. Warlem Lemos é um testemunho de determinação, superação e sucesso. De origens humildes como pedreiro, ele enfrentou desafios e buscou oportunidades para transformar sua realidade. Sua jornada de estudo, perseverança e crescimento o levou a se tornar uma figura reconhecida na odontologia, inspirando outros com sua história de superação. É com você Dr. Warlem.

Dr. Warlem Lemos: minha história de vida realmente não foi fácil desde o início. Minha mãe engravidou aos 15 anos e me teve quando tinha apenas 16 anos. Por ser menor de idade, ela não pôde me registrar, então foi minha avó e meu avô que tomaram a frente e me criaram como se fosse seu próprio filho. E assim, cresci em um ambiente marcado pela dificuldade e escassez.

Almoçávamos, mas muitas vezes não tínhamos jantar. Jantávamos, mas faltava o almoço no dia seguinte. Mesmo diante de todas as adversidades, eu me dediquei para mudar minha realidade. Comecei a trabalhar



Não importa a quão árdua seja a jornada, nunca devemos desistir de nossos sonhos. A vitória vem para aqueles que persistem e acreditam. Agradeço a minha mãe por tudo que fez por mim e aos amigos que estiveram ao meu lado. E lembro a todos que, no final, a fé e a determinação são os pilares para alcançar a vitória. nunca desista de seus sonhos, seus propósitos, sempre há uma luz no fim do túnel, eu costumo dizer que há alegria não dura para sempre, e o sofrimento também não, então priorize seus sonhos e objetivos.

Deus não desampara seus filhos, vamos parar de reclamar, só temos que ir à luta, pois sem uma grande luta não haverá uma grande vitória. Tudo na vida tem um processo, não podemos pular o processo. Obrigado.

Luzia Mota: nós que agradecemos por essa história tão linda, marcada por perdas e vitórias, e apesar de perdas Deus está ao nosso lado nos guiando com seu poder infinito. Uma ótima semana a todos.



como ajudante de pedreiro aos 16 anos, enfrentando desafios e superando obstáculos a cada dia. Servi ao exército por sete anos, buscando sempre me superar e crescer profissionalmente. De volta à vida civil, retornei às atividades como pedreiro, tendo a sorte de contar com a parceria e ensinamentos de um amigo de longa data. A vida nos reservou reviravoltas inesperadas, e aquele amigo pedreiro que um dia me ensinou se tornou meu sócio em projetos de construção.

Com o tempo, uma oportunidade surgiu e me vi trabalhando como ven

dedor em uma loja. O desejo de oferecer uma vida melhor para minha mãe me impulsionou a buscar mais, então decidi estudar. Mesmo sem afinidade com os estudos, persisti e busquei novas oportunidades. Aos poucos, meu sonho de me tornar cirurgião dentista foi tomando forma. Porém, as dificuldades financeiras quase me fizeram desistir. Foi quando um policial militar chamado Alexandro Andrade entrou em minha vida, abrindo portas e me ajudando a alcançar meus objetivos. Sua generosidade foi um presente de Deus em um momento crucial da minha jornada.



Em 2020, finalmente me formei em odontologia, mas foi também o ano em que perdi minha mãe para a Covid-19. A ausência dela em um momento tão importante foi devastadora, mas a lembrança de sua força e amor me impulsionou a seguir em frente. Suas palavras de incentivo ecoam em meu coração. Hoje, sou um renomado cirurgião dentista, funcionário público e dono de meu consultório particular. Conhecido como Dr. Facetas, busco ajudar as pessoas e devolver-lhes o sorriso. Minha esposa e minha filha, são minha maior motivação e fonte de alegria.





Salva-vidas

Salva-vidas é uma imensa pintura feita de palavras líquidas e rotineiras, na qual o poema suplica: “... perdoa esse meu / excesso de água...” ou questiona brincalhão: “... onde as formigas moram existe mar?”.

De onde vem aquilo que nos sufocou? No eu lírico do poeta Thiago Soeiro, tudo o que nos sufoca veio do mar ou de um grito preso na água: “prendo o ar até esquecer do mundo lá fora”.

Nos poemas de salva-vidas, o mar traduz o conceito de território, luta, sofrimento, coragem. Lugar de afogamento e naufrágio. Lugar da saudade e de amores desfeitos. O mar é o que o poeta traz de mais profundo e contraditório dentro de si. Lugar urbano. Lugar para se achar o poema na chuva.

Nos poemas líquidos da obra, o leitor vai nadar pelas águas do poeta que possui o único poema do mundo capaz de atravessar o oceano. É certo também que o leitor vai navegar soluçando, pois muitas vezes “ninguém veria em alto mar / o poema perdido”, a não ser que estivesse perdido também.

É um livro para ler reconhecendo nossas perdas e a transformação do eu lírico em seres aquáticos e sofridos. E para minha surpresa vi um poema que me foi dedicado. O mar está ali... me sufocando também... e maior do que eu jamais poderia supor.

Assim, Thiago Soeiro, poeta das águas barrentas e doces da Amazônia, vai lançando salva-vidas a todos os leitores desavisados que estão em mares de água salgada tantas vezes desconhecidos. Para cada tempestade interior um jeito de ancorar o barco que



trazemos em nós, um jeito de fazer a sua oração individual, um jeito de enxergar nitidamente, nas águas profundas, o seu sonho. Algo que não pude deixar de perceber nos poemas dessa obra é que, sobretudo, o mar é o lugar do encontro, do dia, da hora, da

volta ao mundo, da chegada em marte.

É numa espécie de território líquido o lugar que o poeta fincou sua bandeira de descobertas. Este livro é um salva-vidas e é uma varinha mágica com a qual “fiz cho-

ver na sua casa / só pra te ver molhar os cabelos”. Ou seja, agarre-se a ele do jeito que você precisa para sair da tempestade hoje. Amanhã ele te oferecerá outro jeito, pois as águas do mar mudam rapidamente. (Por Carla Nobre)



Social

By Graça Andritson



Katia e Eduardo Fiore, in love.



Defensor Geral José Rodrigues e Ministro Lewandowski.

A maravilhosa e talentosa jornalista, CRISTIANE MARECO, completou mais um ano de vida no último dia 22 de maio.



Ana Tricia curtindo um café parisiense.



Prefeito de Macapá, Furlan Inaugurando neste fim de semana o incrível Parque temático Meio do Mundo.

Incrivelmente talentosa a Digital Influencer, Adriana Raquel.



Jessica Priscila sempre esbanjando alegria



Defensor Eduardo Anjos e esposa Ágatha Anjos.

Antonielle e Dinho, aguardando o primeiro filho, Luís.





Programação nos Cinemas



Cinema / 29/04/2024

Programação de filmes no Moviecom Macapá

[Leia a Notícia >](#)

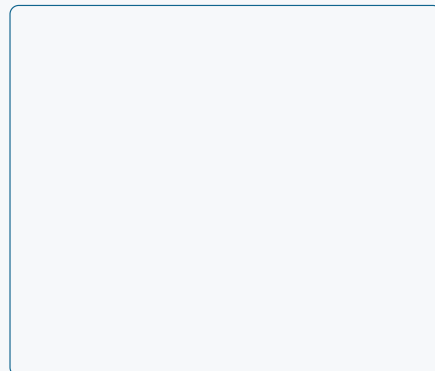


Cinema / 29/04/2024

Programação de filmes no Cinépolis em Macapá

[Leia a Notícia >](#)

Previsão do Tempo



HORÓSCOPO Diário ♈ ♉ ♊ ♋ ♌ ♍ ♎ ♏ ♐ ♑ ♒ ♓



Horóscopo / 25/05/2024

HORÓSCOPO – 27.05.24

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 25/05/2024

HORÓSCOPO – 26.05.24

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 25/05/2024

HORÓSCOPO – 25.05.24

[Leia a Notícia >](#)

[DIAS ANTERIORES](#)

Cotações

Investing.com		
Cotações de Moedas em Tempo Real		
EUR/USD	1,0847	
🕒 24/05 Moeda	+0,0034	(+0,31%)
USD/JPY	157,01	
🕒 24/05 Moeda	+0,08	(+0,05%)
GBP/USD	1,2737	
🕒 24/05 Moeda	+0,0041	(+0,32%)
USD/CHF	0,9148	
🕒 24/05 Moeda	+0,0005	(+0,05%)
USD/CAD	1,3665	
🕒 24/05 Moeda	-0,0064	(-0,47%)
AUD/USD	0,6629	
🕒 24/05 Moeda	+0,0023	(+0,34%)
NZD/USD	0,6121	
🕒 24/05 Moeda	+0,0024	(+0,39%)
EUR/GBP	0,8515	
🕒 24/05 Moeda	-0,0002	(-0,02%)
EUR/JPY	170,31	
🕒 24/05 Moeda	+0,59	(+0,35%)
EUR/CHF	0,9920	
🕒 24/05 Moeda	+0,0031	(+0,31%)
AUD/JPY	104,07	
🕒 24/05 Moeda	+0,40	(+0,39%)
GBP/JPY	199,95	
🕒 24/05 Moeda	+0,68	(+0,34%)

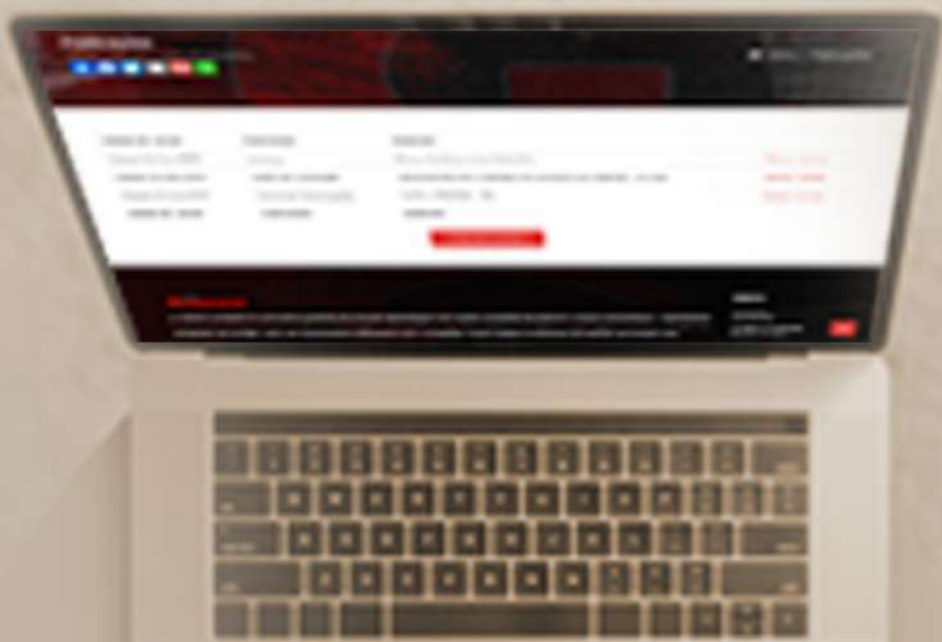
Desenvolvido por Investing.com

Programação TV Aberta / Tempo real (Clique)





**SUA PUBLICAÇÃO
VAI LONGE !**



**JORNAL DIGITAL E
SEÇÃO DE PUBLICAÇÕES**

PARECE RÚSTICO, MAS É MODERNO



PUBLIQUE AGORA !

(96) 99913-3871 | (96) 98112-0161