



Arraiá do Povo 2024: Uma celebração da cultura junina no Amapá

Começou a grande festa na Cidade Junina montada no Parque de Exposições da Fazendinha, em Macapá.



Os últimos vestígios do Forte Cumaú

“COM A BARBA DE MOLHO”: STF tem maioria para derrubar 4 parlamentares federais do Amapá

Dos sete deputados na eminência de perder o cargo próximo verão devido ao entendimento da Lei 111/2021, quatro são do Amapá.



Detran-AP realiza leilão de motocicletas com valores a partir de R\$ 273

Lances iniciam a partir da meia noite de segunda-feira, 24, de forma on-line, e o arremate será no dia 8 de julho.



Com emenda de Randolfe, Praça Mestre Guiga será entregue à população

Neste sábado (22), o senador Randolfe Rodrigues esteve no Habitacional Mestre Oscar Santos, na Zona Norte de Macapá.





Dr. Marco Serruya

Áudios inusitados



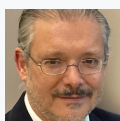
Dr. Daniel Nascimento e Silva

REDAÇÃO DE ARTIGOS CIENTÍFICOS



Leonardo Chucrute

Seja um líder que sabe escutar



Marco Antonio Spinelli

Teatro de Fantoques



Dom Pedro José Conti

Medo e Coragem

EXPEDIENTE - Jornal O GUARANI

Resumo da Edição On-line 0215

Distribuição de Conteúdo:



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



DI A DI A
após
CONSTRUINDO UM
AMAPÁ MELHOR



VOCÊ JÁ SABE
O QUE **ACONTECEU**
ESSA SEMANA?

 **CLIQUE AQUI E ASSISTA.**



"COM A BARBA DE MOLHO": STF tem maioria para derrubar 4 parlamentares federais do AP

Redação 22/06/2024



Com emenda de Randolfe, Praça Mestre Guiga será entregue à população

Redação 22/06/2024



Governo do Amapá e programa Calha Norte aprovam projeto de reestruturação do Iepa

Redação 22/06/2024



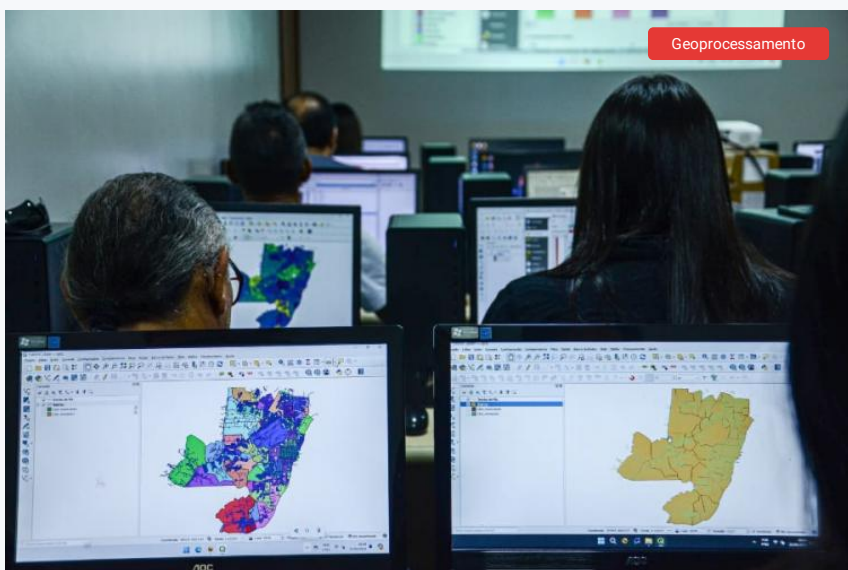
Governo do Amapá recebe mais 124 novos servidores da transposição

22/06/2024



Governo Federal anuncia a entrega de 55 mil chips de celular para alunos da rede pública do Maranhão

22/06/2024



Servidores públicos recebem capacitação para otimizar geoprocessamento de mapas florestais, em Macapá

Redação 22/06/2024



Governador Clécio Luís apresenta à Fecomércio os investimentos que geraram desenvolvimento econômico para o Amapá

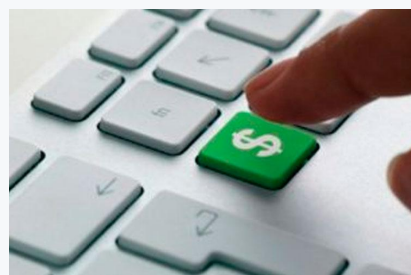
20/06/2024



Indenizações

Mercado de seguros do Amapá pagou cerca de R\$21,2 milhões em indenizações no primeiro trimestre de 2024

Redação 18/06/2024



CEAPE apresenta projeto de microfinanças para a Amazônia Legal

15/06/2024



Cooperativa Sicredi Integração MT/AP/PA abre inscrições para apoiar projetos no Amapá e Pará

12/06/2024



Pesquisa

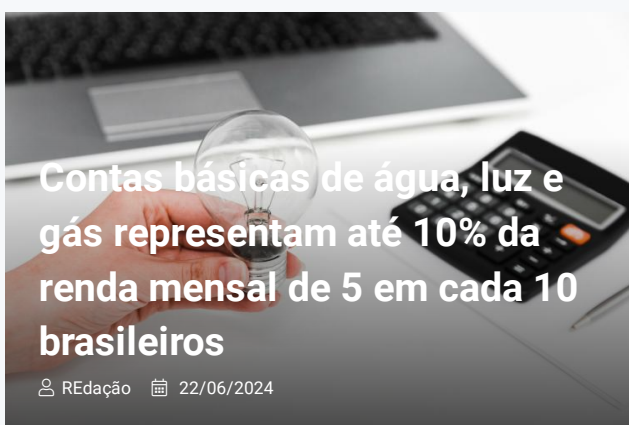
Serasa: 61% da população do Norte prefere pagar contas básicas via aplicativos

Redação 17/06/2024



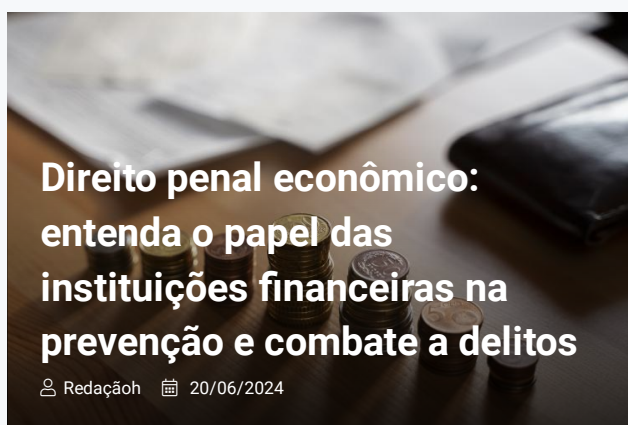
30% dos brasileiros pretendem utilizar restituição do Imposto de Renda para quitar dívidas

06/06/2024



Contas básicas de água, luz e gás representam até 10% da renda mensal de 5 em cada 10 brasileiros

REdação 22/06/2024



Direito penal econômico: entenda o papel das instituições financeiras na prevenção e combate a delitos

Redação 20/06/2024

Carreiras e Empreendedorismo



IBGE: país tinha 9,4 milhões de empresas em 2022, mostra pesquisa

Redação 20/06/2024



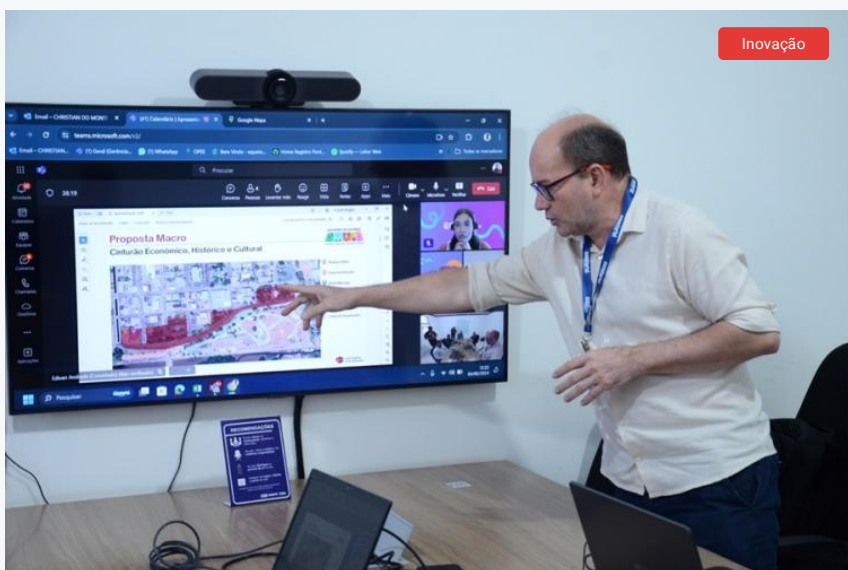
Apoio e acolhimento: imigrantes e refugiados conquistam oportunidade de crescimento em empresas brasileiras

19/06/2024



Sebrae realiza 112ª edição do Curso Empretec

18/06/2024



Governo do Estado alinha parcerias com instituições amapaenses para criação do primeiro Hub de Inovação do Amapá

Redação 19/06/2024



Sustentabilidade em foco: a necessidade de ações efetivas na agenda ESG em tempos de crise climática

18/06/2024



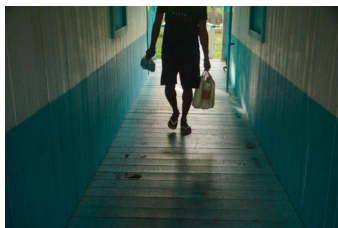
Encontro regional reúne cerca de 300 profissionais da administração no Sebrae

Redação 22/06/2024



BAT Brasil é uma das melhores empresas para pessoas LGBTQIA+ trabalharem

Redação 22/06/2024



Precariedade / 22/06/2024

BNDES e Habitat divulgam diagnóstico sobre saneamento básico em escolas do Marajó



Conscientização / 20/06/2024

Projeto do Governo do Amapá leva diálogo sobre o combate à violência doméstica e de gênero às escolas e universidades



Educação / 20/06/2024

Prorrogado período de inscrições do Processo Seletivo Simplificado para Professor e Coordenador Pedagógico, em Macapá



Em Macapá / 20/06/2024

Resultado preliminar de Processo Seletivo Simplificado para Tradutor e Intérprete de Libras do Programa Brasil Alfabetizado



Conscientização / 22/06/2024

"Dicionário Aurélia": universitários desenvolvem guia para combater assédio contra mulheres



Educação / 22/06/2024

Governos Federal e do Amapá reforçam medidas para fortalecer Escolas em Tempo Integral no estado



Educação / 22/06/2024

Aluno da Escola Estadual Gabriel de Almeida Café vai representar o Amapá no programa Jovem Senador 2024



Educação / 22/06/2024

Ueap realiza outorga de alunos do campus Território dos Lagos, no município de Amapá



Educação / 22/06/2024

Mais de 650 alunos da Escola Maria Meriam recebem conhecimentos sobre astronomia, em Macapá



Educação / 22/06/2024

Estudantes do residencial Miracema recebem ação de revisão para o Enem



Educação / 20/06/2024

Fórum realizado pelo SENAI Amapá debate o Programa de Aprendizagem Industrial



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



Amapá - Amazônia - Brasil



Os últimos vestígios do Forte Cumaú

Redação 22/06/2024



Amapá registra maior queda na taxa de pobreza extrema no Brasil e aumenta índice de segurança alimentar

Redação 22/06/2024



Cidadania

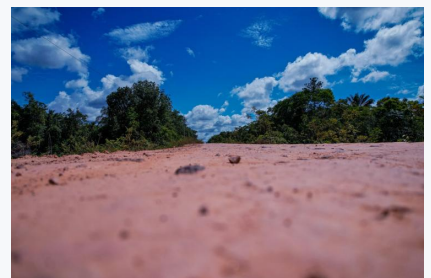
Governo do Amapá alerta para fim da emissão de RG no modelo atual; prazo vai até 25 de junho

Redação 22/06/2024



Casamento na Comunidade: TJAP e parceiros promovem a união de 33 casais na comarca de Amapá

22/06/2024



Relatório do Ministério dos Transportes não apresenta plano concreto contra impactos ambientais de obras na BR-319

22/06/2024



Leilão

Detran Amapá realiza leilão de motocicletas com valores a partir de R\$ 273

Redação 22/06/2024



Governo do Amapá avança na iluminação pública na Rodovia Josmar Chaves Pinto

17/06/2024



Circuito Cultural Tecno Melody promove oficinas de DJ com apoio do Governo do Amapá para difundir estilo musical

📅 22/06/2024



Com apoio do Governo do Estado, Amapá sedia 1º Encontro Literário "A Guiana Brasileira"

📍 Redação 📅 22/06/2024



Projeto "Evolução das Ruas 2024" leva cultura hip-hop aos habitacionais Macapaba e Açucena

📅 22/06/2024



Governo do Amapá discute fortalecimento e valorização cultural no 4º Congresso do Marabaixo

📍 Redação 📅 22/06/2024



Lei Paulo Gustavo: Resultado definitivo dos editais Latitude Zero e Maré Cheia é divulgado

📅 20/06/2024

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



Macapá

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



Jornal Guarani



Famílias do residencial Vila dos Oliveiras recebem mutirão de atendimentos sobre energia e água

Redação 22/06/2024



Fisioterapia na água ajuda na reabilitação de mulheres atendidas pelo Camuf, em Macapá

Redação 22/06/2024



Em Macapá

Governo do Amapá realiza mais de 300 atendimentos em ação de saúde e bem-estar para mulheres da Zona Sul

Redação 22/06/2024



Dia do Orgulho Autista é celebrado com Adesivação Inclusivo no centro de Macapá

22/06/2024



Complexo Esportivo Macapaba é inaugurado em Macapá

22/06/2024



Vacinação

Vacinação itinerante é ofertada no Parque Meio do Mundo, em Macapá

Redação 22/06/2024



Contrastes entre beleza e problemas de lixo em Macapá

15/06/2024



Santana

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



Jornal
Guarani

PROCESSO SELETIVO
Prefeitura de Santana retifica edital de seleção para estágio remunerado

Auxílio transporte R\$ 176,00

Redação 22/06/2024

Enviar Curriculum Vitae e anexo para

Rua D7, no bairro Vila Amazonas, recebe pavimentação asfáltica

Redação 22/06/2024

Revitalização



Vila Olímpica recebe serviços visando o "Santana Cidade Junina"

18/06/2024

Prefeitura de Santana intensifica ações para entrega do Cine Teatro Municipal

Redação 19/06/2024



Com mais de 80% da obra concluída, a nova Praça Cívica de Santana está na reta final de construção

15/06/2024

PROCESSO SELETIVO
ESTÁGIO REMUNERADO

- Pedagogia
- Letras
- Psicologia
- Direito
- Arquitetura e Urbanismo
- Engenharia Civil

Inscrições até 21/06 às 12H

Estágio



"Nossa gestão buscou valorizar nossa quadra junina", diz prefeito Bala Rocha durante Forrozão da ACES

15/06/2024

Prefeitura de Santana abre processo seletivo para contratação de estagiários do ensino superior

Redação 18/06/2024

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



Mais de 140 escolas da rede pública e particular estão inscritas nos Jogos Escolares Amapaense 2024

Redação 22/06/2024



LINADE - Liga Nacional dos Atiradores Desportivos: promovendo o tiro desportivo no Brasil

REdação 22/06/2024



Tênis de Mesa / 22/06/2024

Cátia Oliveira e Joyce Oliveira são prata no individual do Aberto Paralímpico Fa20 da República Tcheca

[Leia mais >](#)



Inscrições abertas para Corrida de Rua do Macapá Verão 2024 nesta sexta-feira, 14 de junho

13/06/2024



Competição / 19/06/2024

Começa etapa municipal dos Jogos Escolares Amapaenses 2024

[Leia mais >](#)



Futebol / 19/06/2024

Rádio Bandeirantes e BandNews FM transmitem os jogos do Brasil na Copa América

[Leia mais >](#)



Seleção amapaense de goalball se prepara para seletiva regional, em Goiânia

12/06/2024



No Amapá / 17/06/2024

Com investimento do Governo do Amapá, obras do Estádio Municipal de Tartarugalzinho chegam a etapa final

[Leia mais >](#)



Tênis de Mesa / 15/06/2024

Bruna Takahashi e Vítor Ishiy são superados pela dupla nº 3 e se despedem do WTT Star Contender Ljubljana

[Leia mais >](#)



Estudantes paratletas participam de seletiva para definir representantes do Amapá em competição nacional

10/06/2024



Em Macapá

Processo Seletivo Simplificado para Professor e Coordenador Pedagógico de escolas municipais; veja como se inscrever

Redação 19/06/2024

PROCESSO SELETIVO
ESTÁGIO REMUNERADO

Benefícios

- Bolsa auxílio R\$ 600,00
- Auxílio transporte R\$ 176,00
- Seguro de vida

Enviar Curriculum Vitae e anexo para

Estágio remunerado

Prefeitura de Santana retifica edital de seleção para estágio remunerado

Redação 22/06/2024

SESI SAÚDE

WORKSHOP

PROMOÇÃO DA SAÚDE E SEGURANÇA

SESI Saúde promove evento para panificadoras, padarias e confeitarias

Redação 19/06/2024



Novo Amapá Jovem: Governo do Amapá divulga resultado do eixo Protagonista

18/06/2024

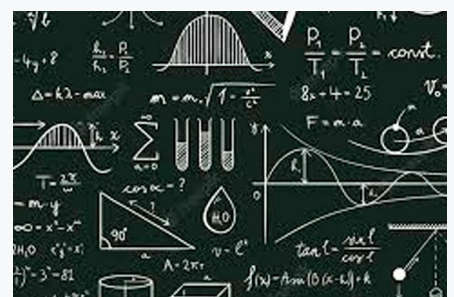
PROCESSO SELETIVO
ESTÁGIO REMUNERADO

- Pedagogia
- Letras
- Psicologia
- Direito
- Arquitetura e Urbanismo
- Engenharia Civil

Inscrições até 21/06 às 12H

Prefeitura de Santana abre processo seletivo para contratação de estagiários do ensino superior

18/06/2024



Jovens têm dificuldades com Exatas: videoaulas facilitam o aprendizado

15/06/2024

CURSO DE FORMAÇÃO EM ACESSIBILIDADE CULTURAL

INSCRIÇÕES DE 17 A 24 DE JUNHO PELO SITE:

Acessibilidade Cultural é tema de curso gratuito

PERÍODO DO CURSO: 17 DE JUNHO, DE 19H ÀS 21H

Redação 19/06/2024



Hipersensibilidade / 20/06/2024

Alergia a medicamentos pode afetar até 6% dos brasileiros



Saúde / 15/06/2024

Amapá encerra campanha de vacinação contra a poliomielite nesta sexta-feira, 14



Saúde Pública / 13/06/2024

Governo do Amapá implanta Unidade Sentinela de Síndrome Gripal na UPA da Zona Norte de Macapá



Saúde / 11/06/2024

Úlcera venosa: uma lesão tratável com os produtos e acompanhamentos adequados



Saúde / 22/06/2024

Mudanças no clima podem causar algumas formas de alergia



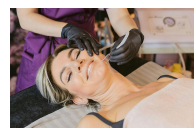
Saúde / 22/06/2024

Vigilância em saúde com ações integradas é reforçada nos municípios de Vitória e Laranjal do Jari



Chamamento / 22/06/2024

Para manter estoque estável, Hemoap convoca doadores com tipagem B+



Bem-estar / 22/06/2024

Estética avançada em 2024: inovações, personalização e bem-estar



Saúde / 22/06/2024

Alergias de contato causam desconforto e podem ter diferentes causas



Prevenção / 22/06/2024

Asma: conheça doenças associadas e o que pode desencadear uma crise



Educação / 08/06/2024

Governo do Amapá promove abertura do 1º Congresso de Urgência e Emergência, em Macapá

COMERCIAL LOBRITO

PERPÉTUO SOCORRO

CASA DE CARNES LOBRITO
JESUS DE NAZARÉ

**PREÇOS
ESPECIAIS**



**MEGA
PROMOÇÃO**

CASA DE CARNES LOBRITO

JESUS DE NAZARÉ





Recurso de apneia do sono do Galaxy Watch recebe autorização da FDA

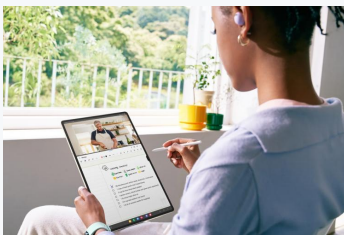
Redação 19/06/2024



IA / 17/06/2024

Inteligência artificial como geradora de conteúdo é tema de palestra na USP

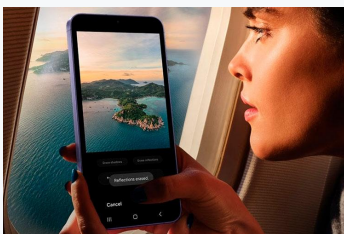
[Leia mais >](#)



Tecnologia / 15/06/2024

Ecosistema Galaxy oferece uso integrado da S Pen com tablets e notebooks da Samsung

[Leia mais >](#)



Tecnologia / 12/06/2024

Aprimore suas fotos com os recursos de edição do Galaxy AI

[Leia mais >](#)



Anatel endurece regras contra venda na internet de equipamentos eletrônicos não aprovados no país

Redação 22/06/2024



Inteligência humana na área da logística é tema de evento no CRA-SP

11/06/2024



IoT e o fundamental papel dos data centers no cenário tecnológico atual

10/06/2024



Entrevista com Myrlla Barreto: Legado e futuro na dança

08/06/2024



Ministério das Comunicações realiza Blitz da Telefonia Móvel no Piauí e Maranhão

Redação 22/06/2024



Crimes ambientais / 22/06/2024

Operação Arco Verde: PRF apreende arma, munições e caminhões no Sul do Amapá



Operação / 22/06/2024

Polícia Civil do Amapá realiza a maior apreensão de drogas na história do estado



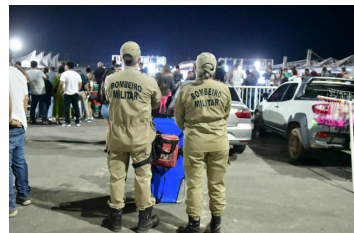
Força Tática / 22/06/2024

Indivíduo é preso pela Força Tática comercializando drogas na zona norte de Macapá



Polícia Civil / 22/06/2024

Polícia Civil deflagra "Operação Têlos" no Amapá, prende 14 e apreende drogas, dinheiro e arma



Festas Juninas / 20/06/2024

Segurança do Arraiá do Povo é reforçada com mais de 500 militares do Corpo de Bombeiros



Segurança Pública / 20/06/2024

Macapá sediará I Fórum de Integração e Combate às Organizações Criminosas



Polícia Civil / 20/06/2024

Polícias Civil e Federal se reúnem para traçar estratégias conjuntas de investigação



PF / 22/06/2024

Jovem é presa com 7,5 kg de maconha no Porto do Grego em Santana/AP



Polícia Civil / 22/06/2024

Polícia Civil apreende 218 kg de drogas em Laranjal do Jari



Polícia Civil / 20/06/2024

Polícia prende dois e apreende drogas e armas em Macapá



Força Tática / 20/06/2024

Batalhão de Força Tática recupera moto com restrição de furto/roubo



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

Conte com a gente!

**TUDO QUE VOCÊ PRECISAR.
TEM AQUI!**



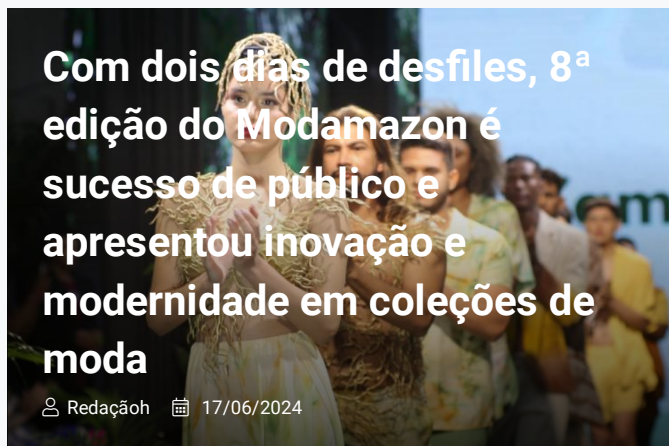
Av. Ben-Hur Corrêa Alves, 1306-D,
JARDIM MARCO ZERO - MACAPÁ AP

TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



Modelo transgênero, brasileiro, coleciona desfiles em Paris e trabalhos para Carolina Herrera, Paco Rabanne e Yves Saint Laurent

Redação 22/06/2024



Com dois dias de desfiles, 8ª edição do Modamazon é sucesso de público e apresentou inovação e modernidade em coleções de moda

Redação 17/06/2024



Moda / 17/06/2024

Brasileiro que integra ranking dos maiores tops do mundo, Francisco Lachowski é destaque na semana de moda de Milão!

[Leia mais >](#)



Dandara Queiroz posa com Andrea Beltrão e Alexandre Nero nos bastidores da novela

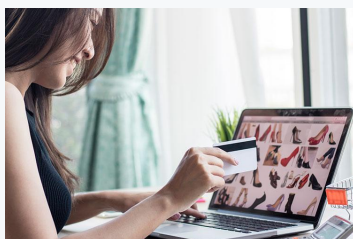
12/06/2024



Música / 15/06/2024

Rionegro e Solimões e Emílio e Eduardo juntos em "Resenha Ao Vivo, Sem Compromisso"

[Leia mais >](#)



Moda / 15/06/2024

É o fim das blusinhas? Roupas do Brás são alternativa para as compras online de moda

[Leia mais >](#)



De vendedor ambulante a top model internacional

11/06/2024



Criadores amapaenses expõem peças no Showroom de Moda Autoral da 8ª edição do Modamazon

Redação 13/06/2024



Showroom de Moda Autoral abre 8ª edição do Modamazon

11/06/2024



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 

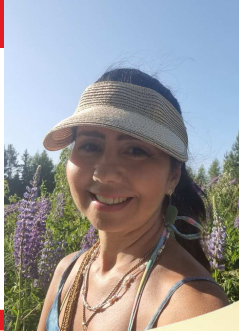


AVENIDA DIÓGENES SILVA Nº 1530, MACAPÁ/AP

Poesias

Laura Rodrigues

Poeta



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 23 e 24 de junho de 2024

Jornal
Guarani



Matizes

(by Laura Rodrigues)

Tardes, livros & jazz – uma deliciosa fusão em dias fúlgidos como esse.

Um vinho branco (degustado lentamente) para matizar o tempo...

(enquanto o meu fascínio expande e distrai-me por minutos à janela da sala de estar).

O sol não se porá hoje, amor... e, ao passar das horas, penso no quão esplêndido seria se no mundo fruisse mais brandura...

(Mais uma taça para essa noite transparente de luz – invocaremos a paz).



JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 23 e 24 de junho de 2024

Jornal
Guarani

PRIORIZE SUA SAÚDE MENTAL EXERCENDO A PACIÊNCIA

Paciência é uma coisa muito difícil atualmente, algo quase que extinto em nossa geração atual, pois a mesma foi se perdendo à medida em que no mundo tudo foi ficando muito rápido, internet e toda a mídia em geral que levou todos ficarem muito acelerados, a maioria das pessoas querem tudo para ontem. Para se ter ideia, existem pessoas que vão escutar um áudio não conseguem escutar normalmente, precisam colocar em velocidade de 2, afim de que ao escutar algo em 10 minutos, o escute em 5 minutos, e ainda querem exigir que seja tudo compreendido ao pé da letra, e tudo isso porque estão sem tempo e sem paciência de escutar tudo aquilo, mas como precisamos ouvir, fazemos isso. Assim a maioria das pessoas acaba por tomar decisões e agir de um jeito que elimina o amor que poderia utilizar naquela ação.

Aqui surge o questionamento: você é uma pessoa paciente? Independentemente de sua resposta, compreenda que a paciência pode ser adquirida ou aprimorada, pois ela é uma prática psicológica e também espiritual, ajuda a pessoa a ter liberdade emocional, não ficar presa a comportamentos sofridos. No dia a dia enfrentamos situações que favorecem a impaciência, pode ser o trânsito engarrafado, uma fila longa de supermercado, aguardando atendimento no banco, telefonemas de propaganda, entre outros fatores. É possível transformar a impaciência em paciência, podemos a lidar com as situações frustrantes de uma forma paciente. Podemos aprender!

Comece a pensar e a entender que paciência não quer dizer passividade, não fazer nada, ou resignação. Paciência é um poder, vamos amadurecendo quanto mais conseguimos esperar, observar, para decidir com menos erro. A paciência é essencial para nossa vida diária se tornar melhor, mais feliz. Ser paciente significa ter melhor saúde mental, porque utilizando a paciência se consegue esperar com mais calma o enfrentamento de uma situação ou adversidade. Quando surgirem algumas situações frustrantes este é o momento para exercer paciência, você tem a escolha para agir, enfrentar a situação com rebeldia ou irritação ou com paciência e calma. Cultivando paciência, você vai ter menos aborrecimento, mas serenidade, menos preocupação e mais tranquilidade.

As pessoas pacientes tendem a ter menos depressão e emoções negativas, talvez porque passou a lidar melhor com situações perturbadoras ou estressantes e também se consideram mais atento e sente mais gratidão, mais conexão com a humanidade e com o universo e um maior senso de abundância. Também se verifica que as pessoas pacientes são melhores amigos e melhores vizinhos. Tente lembrar-se de uma amiga que conforta você com palavras amáveis e paciente, ou pense no netinho que sorriu ao ouvir as histórias contadas pelo vovô inúmeras vezes de forma paciente, todas as vezes que ele pedia.

Na verdade as pessoas paciente tendem a ser mais cooperativas, mas



empáticas, mais justas e mais complacentes. A paciência envolve assumir algum desconforto pessoal para aliviar o desconforto das pessoas ao nosso redor. Lembro que lendo o livro "O poder da paciência: Como diminuir a pressa e viver com mais tranquilidade e paz", de M. J. Ryan, tem uma frase muito interessante: "nunca se precisou tanto de paciência quanto agora, e nunca o estoque esteve tão baixo."

Ele nos mostra que a paciência – uma das virtudes mais ignoradas nos dias de hoje – nos ajuda a aproveitar ao máximo nossos talentos, a administrar a raiva e a construir relacionamentos mais saudáveis. O livro é dividido em 6 Capítulos, com citações de vários autores, onde se destaca a importância de se ter paciência, trazendo exemplos do próprio cotidiano da autora e de pessoas conhecidas, orientando como aplicar de forma prática técnicas para relaxar.

Mostra ainda que estamos vivenciando um tempo pós-moderno onde a paciência se faz mais importante do que nunca e nesse momento é necessário saber administrar o ritmo de nossas vidas, caso contrário ficaremos como uma bomba-relógio, sujeitos a explodir a qualquer momento. Pois o excesso de informações, de trabalho e de comunicação nos prejudica, assim o livro nos ensina como o poder da paciência transformou sua vida e pode nos ajudar a mudar a nossa vida também.

A paciência é uma virtude essencial para o bem-estar individual e nas relações interpessoais, pois ela nos permite lidar com as frustrações da vida de maneira mais eficaz, construindo relacionamentos mais saudáveis e alcançando nossos objetivos. Logo, o mundo moderno, com sua ênfase na velocidade e na instantaneidade, torna a paciência um desafio ainda maior.

Com paciência, se tem uma ajuda para controlar a raiva e a impulsividade, evitando decisões precipitadas e ações que podem ter consequências negativas, nos permitindo ter mais empatia e compreensão pelos outros, fortalecendo nossos relacionamentos e assim também contribui para a nossa saúde mental, reduzindo o estresse e a ansiedade.

A impaciência pode levar à frustração, raiva, ressentimento e até mesmo violência, prejudicando nossos relacionamentos pessoais e profissionais, criando conflitos e dificuldades de comunicação, bem como pode nos impedir de alcançar nossos objetivos, pois nos leva a desistir facilmente diante de obstáculos.

A paciência é uma habilidade que pode ser aprendida e desenvolvida com prática. Há inúmeras técnicas que podem nos ajudar a cultivar a paciência, como a respiração profunda, a meditação e a mindfulness (atenção plenas). Também é importante identificar os gatilhos que nos fazem perder a paciência e desenvol-

ver estratégias para lidar com eles de forma mais eficaz.

A paciência é fundamental para construir e manter relacionamentos saudáveis, vez que nos permite ser mais tolerantes com os defeitos dos outros, aceitar as diferenças e lidar com os conflitos de maneira construtiva, sendo muito importante saber utilizar essa qualidade no ambiente de trabalho, pois nos permite lidar com o estresse, os prazos apertados e as diferentes personalidades dos colegas.

Quando se encontra em uma situação difícil, a paciência nos ajuda a manter a calma, e tomar decisões ponderadas e trabalhar em equipe de forma eficaz.

Contribuindo para a nossa produtividade e para o nosso sucesso profissional.

É importante ser paciente consigo mesmo, reconhecendo que todos cometem erros e que o aprendizado é um processo gradual, sendo a auto-compaixão, fundamental para cultivar a paciência consigo mesmo, pois ao sermos pacientes conosco mesmos, nos tornamos mais resilientes e capazes de lidar com os desafios da vida.

Coloque a paciência não apenas como uma virtude para ser praticada em situações específicas, mas sim como um modo de vida. Ao cultivarmos a paciência em todos os aspectos da nossa vida, se alcançará maior paz interior, felicidade e sucesso.



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

“EXPLORANDO O UNIVERSO COLORIDO DE BEATRIZ MILHAZES”

Beatriz Milhazes é uma renomada artista brasileira conhecida por suas obras coloridas e vibrantes, que misturam influências do modernismo brasileiro, da arte popular e do design. Nascida em 1960 no Rio de Janeiro, Milhazes estudou na Escola de Artes Visuais do Parque Lage e na Escola Nacional de Belas Artes.

A artista é conhecida por seu estilo único e distintivo, que combina padrões geométricos, formas abstratas e cores vivas em composições intrincadas e exuberantes. Suas obras frequentemente exploram a relação entre arte, design e ornamento, inspiradas por elementos da cultura brasileira, como azulejos, tecidos e carnaval.

Milhazes trabalha com uma variedade de técnicas, incluindo pintura, colagem e monotíпия, criando obras que

transmitem uma sensação de movimento e ritmo. Seu processo criativo envolve a sobreposição de camadas de formas e cores, criando um efeito de profundidade e textura em suas obras.

A artista tem uma extensa carreira internacional e suas obras já foram exibidas em museus e galerias em todo o mundo. Ela recebeu inúmeros prêmios e honrarias ao longo de sua carreira, sendo considerada uma das artistas mais importantes do cenário artístico contemporâneo.

A obra de Beatriz Milhazes é celebrada por sua originalidade, vitalidade e beleza, cativando espectadores e colecionadores em todo o mundo. Sua contribuição para a arte contemporânea brasileira é inegável, e seu legado continuará a influenciar gerações futuras de artistas e admiradores.





LUZIA MOTA
Artista Digital
Fotógrafa Profissional

Olá, queridos leitores do Desbloqueando o Emocional!

Hoje é um dia especial, pois temos a honra de contar com a presença de uma renomada Psicóloga Especialista em Saúde Mental, Psicopedago-

gia, Psicologia Hospitalar, Psicologia Forense. Especialista no assunto para nos guiar através do intrigante mundo da psicopatia e sociopatia. Marcilene Sena, com sua vasta experiência e conhecimento, irá auxi-

liar nos a compreender as nuances e diferenças entre essas condições de forma clara e objetiva. Preparem-se para desvendar os mistérios por trás da psicopatia e sociopatia, e aproveitem ao máximo as palavras sábias e

esclarecedoras de nossa especialista. Vamos adentrar nesse universo intrigante juntos e enriquecer nossos conhecimentos. Apreciem a leitura e absorvam cada ensinamento compartilhado por Marcilene. Let's go!

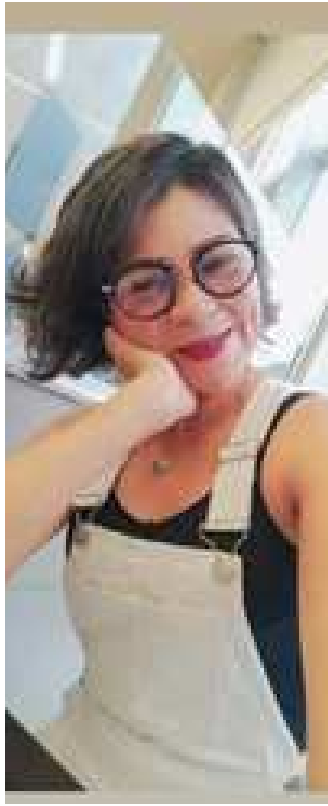
Compreendendo o TPA: Entre Psicopatia e Sociopatia

A psicopatia e a sociopatia são ambas classificadas como Transtorno de Personalidade Antissocial (TPA), mas apresentam diferenças significativas. A psicopatia é frequentemente associada a características inatas e biológicas, como falta de empatia e remorso, manipulação e carisma, enquanto a sociopatia muitas vezes é vista como resultante de influências ambientais, como trauma na infância e experiências negativas que moldam o comportamento social.

■ Luzia Mota: Como distinguir psicopatia e sociopatia com base em características comportamentais e emocionais?

■ Marcilene Sena: Sociopatas tendem a ser explosivos e violentos. Enquanto isso, psicopatas são incapazes de criar vínculos emocionais, porque não possuem sentimentos, como empatia, apego ou culpa. Por fim, psicopatas tendem a ser calculistas e controlados. Enquanto, sociopatas são espontâneos e impulsivos.

■ Luzia Mota: Quais são as principais influências ambientais que podem levar ao desenvolvimento de sociopatia em comparação com a



predisposição genética para a psicopatia?

■ Marcilene Sena: Conclui-se que as influências biológicas podem ser fator de risco para a psicopatia, como mudanças na estrutura cerebral, alteração neuro funcional e genética. Influências no ambiente, como negligência, abuso sexual e maus tratos na infância, família disfuncional, local violento e abandono.

■ Luzia Mota: Em termos de tratamento, como a abordagem terapêutica pode variar entre psicopatas e sociopatas, levando em consideração suas diferenças de base?

■ Marcilene Sena: O tratamento vai variar da resposta do paciente para a abordagem escolhida. O mais importante no caso dessa pessoa, é a relação terapêutica e procurar um profissional com capacitação para transtorno antissocial, aí pode-se ter sucesso no tratamento.

■ Luzia Mota: Qual é a importância da identificação das origens dos padrões comportamentais e emocionais em pacientes com TPA para a eficácia do tratamento?

■ Marcilene Sena: Não há evidências de que qualquer tratamento específico resulte em uma melhoria de longo prazo. Assim, o tratamento visa alcançar outro objetivo a curto prazo, como evitar consequências legais, em vez de mudar o paciente.

■ Luzia Mota: Como os terapeutas podem acessar e desvendar as complexas questões internas e conflitos primordiais de pacientes com TPA, considerando a natureza intrincada da condição e as barreiras de repressão, negação, deslocamento e simbolização?

■ Marcilene Sena: Em pacientes de difícil acesso, as manifestações transferenciais costumam ser intensas e imprevisíveis. Durante o processo terapêutico em questão, o vínculo é constantemente atacado por defesas e por manifestações de angústia que, por vezes recuperado mediante a continência afetiva do terapeuta, ou seja, o terapeuta precisará ter cautela, para não intensificar comportamentos desajustados.

Obrigada Marcilene, obrigada a todos, próxima semana tem mais. Desbloqueando o Emocional.

TERAPIA ONLINE
Cuide da sua mente, em qualquer lugar.

CONSULTÓRIO VIRTUAL
AGENDE SUA CONSULTA!

Marcilene Sena
Psicóloga Clínica CRP - 10/05845

f marcilenesennapsi | (96)98417-9665 | marcisenna_psi

Consultório Virtual | Marcilene Sena

Fazer terapia não é um ato de fraqueza. Mas sim, uma demonstração de amor e coragem!

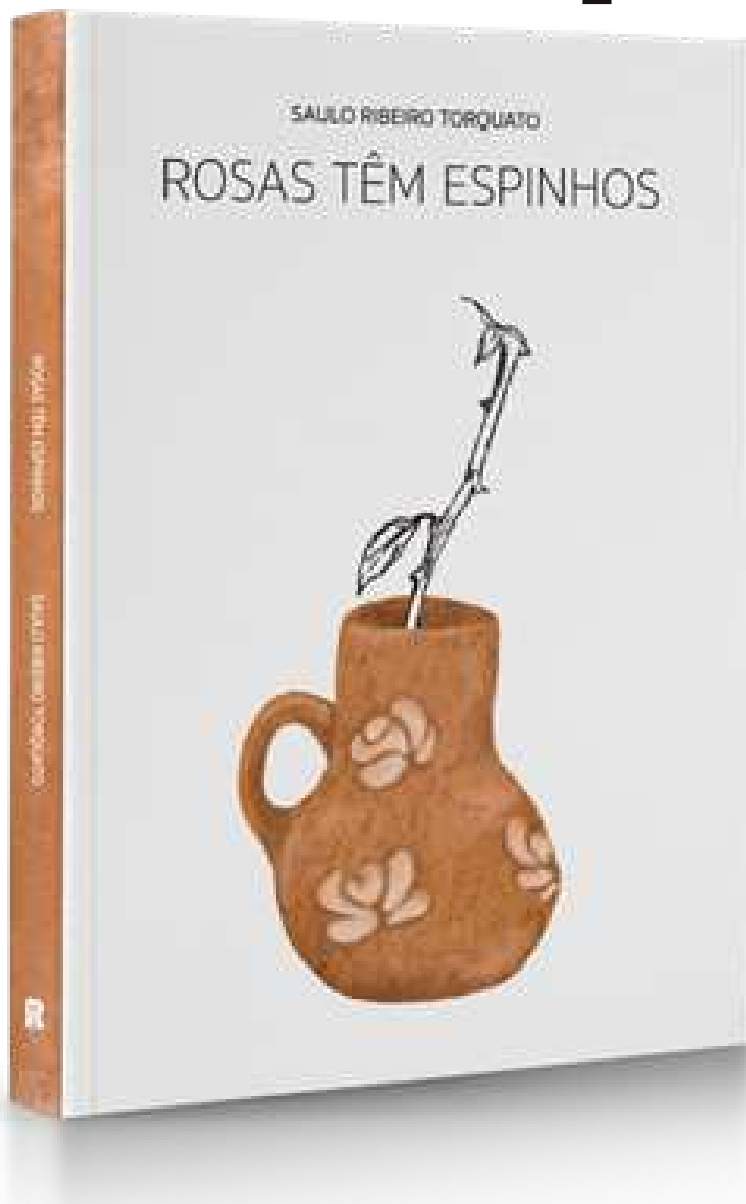
AGENDE SUA CONSULTA

f | (96)98417-9665 | marcisenna_psi





Rosas têm espinhos



Rosas têm espinhos, do escritor Saulo Ribeiro Torquato, revela um paradoxo a ser desmitificado. A contradição é evidente: se por um lado estamos inarredáveis ao subjetivismo que as rosas representam, por outro deixamos passar despercebido que também estamos, da mesma forma, firmemente presos ao automatismo dos espinhos.

Não percebemos que justamente aqui, nos espinhos, está

o outro inarredável lado da mesma moeda. “Numa sentença direta, seria como falar que nesta vida não há nada perfeito, e que tudo, tudo mesmo, sempre terá um ônus a ser suportado. Se o propósito é a realidade, há de sentir e viver os dois lados”, diz Saulo.

Assim é ‘Rosas têm espinhos’: poesia para rir e para chorar.

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.





Empreendedoras Brilhantes

Face Doctor: Rede de Estética Facial e Corporal

A Face Doctor é uma rede de franquias de estética facial e corporal, conhecida por sua sofisticação e excelência em procedimentos. Aqui estão alguns detalhes relevantes:

1. Procedimentos e Tecnologia:

■ A Face Doctor oferece mais de 60 procedimentos dedicados ao rejuvenescimento facial e

corporal, utilizando tecnologia de ponta para obter os melhores resultados.

■ Seus serviços incluem preenchimento, fios de sustentação de PDO lisos, parafusos, espiculados e filler, Toxina botulínica, Microagulhamento, Skinbooster, Bioestimulador de colágeno: bio-crystal, radiesse, sculptr.

PDRN- DNA DO

SALMÃO- RESTYLANE

■ PREENCHEDORES/ RESTYLANE

■ limpeza de pele e muito mais. As Avaliações são gratuitas.

2. Unidades e Estrutura:

■ A rede possui mais de 140 unidades em 17 estados do Brasil, incluindo a unidade em Macapá-AP.

■ As clínicas da Face Doctor têm estrutura moderna e arquitetura premium, proporcionando a melhor experiência aos clientes.

■ A unidade no Macapá Shopping conta com profissionais dedicadas, como as especialistas Dra. Maíra Gouvêa, Dra. Valéria Viana, Dra. Telma Tayse, Dra. Juliana Lariza, Maise Santos Técnica Adjunta e a incrível Consultora Natália Torres.



Dra. Maíra Gouvêa



Dra. Valéria Viana



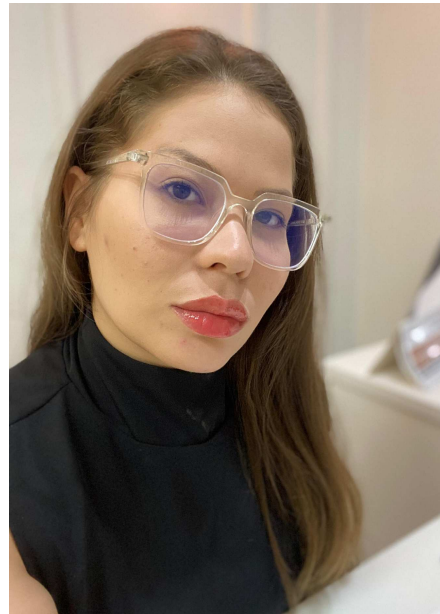
Dra. Telma Tayse



Maise Santos Técnica Adjunta



Consultora Natália Torres



Dra. Juliana Lariza



FACE DOCTOR
REJUVENESCIMENTO FACIAL E CORPORAL





Social

Jornal Guarani



By Graça Andritson



A princesinha MARIA ISABEL SILVA, filha da Diretora Administrativa, Sharon e de Fernando, do Jornal O GUARANI, completou 3 aninhos no último dia 21 de junho.



Soprou velinhas neste sábado, 22 de junho, o competente e atuante deputado estadual ROBERTO GÓES, que também preside a Federação Amapaense de Futebol. Parabéns, deputado! Continue trabalhando em defesa do nosso Amapá, tanto no esporte quanto em outras áreas, com a maestria que exerce.



Em prestígio para a nossa coluna, o Advogado André Goés.



Aniversariando esse mês Valdir Queiroz, comemorando com os filhos.



Bruno Muniz, escritor, em recente evento social.



Jura Almeida com muita fé e determinação se recuperando e mostrando força.



Aniversariante do mês, a Secretária Municipal de Turismo, Neiva Morais.



Fábio e Heliane Cambraia prestigiando a nova Médica, Larissa da Silva Cambraia, filha do casal.



FACE DOCTOR
REJUVENESCIMENTO FACIAL E CORPORAL





Programação nos Cinemas



Cinema / 30/05/2024

Filmes em cartaz no Cinépolis Macapá (31/05 a 02/06)

[Leia a Notícia >](#)

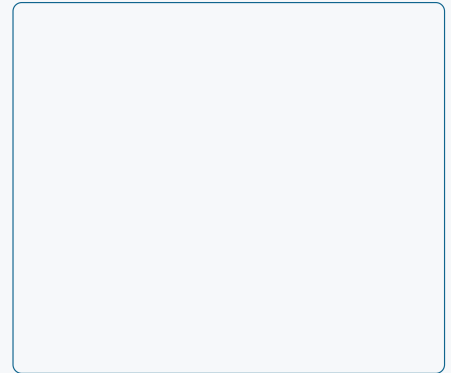


Cinema / 30/05/2024

Filmes em cartaz no Moviecom (31/ a 02/06) em Macapá

[Leia a Notícia >](#)

Previsão do Tempo



Cotações

Investing.com		
Cotações de Moedas em Tempo Real		
EUR/USD		1,0691
🕒 21/06 Moeda	-0,0009	(-0,08%)
USD/JPY		159,82
🕒 21/06 Moeda	+0,92	(+0,58%)
GBP/USD		1,2644
🕒 21/06 Moeda	-0,0012	(-0,09%)
USD/CHF		0,8942
🕒 21/06 Moeda	+0,0031	(+0,34%)
USD/CAD		1,3693
🕒 21/06 Moeda	+0,0006	(+0,04%)
AUD/USD		0,6642
🕒 21/06 Moeda	-0,0013	(-0,19%)
NZD/USD		0,6119
🕒 21/06 Moeda	-0,0001	(-0,01%)
EUR/GBP		0,8456
🕒 21/06 Moeda	+0,0001	(+0,01%)
EUR/JPY		170,80
🕒 21/06 Moeda	+0,71	(+0,42%)
EUR/CHF		0,9562
🕒 21/06 Moeda	+0,0022	(+0,23%)
AUD/JPY		106,15
🕒 21/06 Moeda	+0,37	(+0,35%)
GBP/JPY		202,06
🕒 21/06 Moeda	+0,90	(+0,45%)

Desenvolvido por [Investing.com](#)

HORÓSCOPO Diário ♋ ♌ ♍ ♎ ♏ ♐ ♑ ♒ ♓ ♈



Horóscopo / 22/06/2024

HORÓSCOPO – 22.06.24

[Leia a Notícia >](#)

Horóscopo / 22/06/2024

HORÓSCOPO – 23.06.24

[Leia a Notícia >](#)

Horóscopo / 22/06/2024

HORÓSCOPO – 24.06.24

[Leia a Notícia >](#)

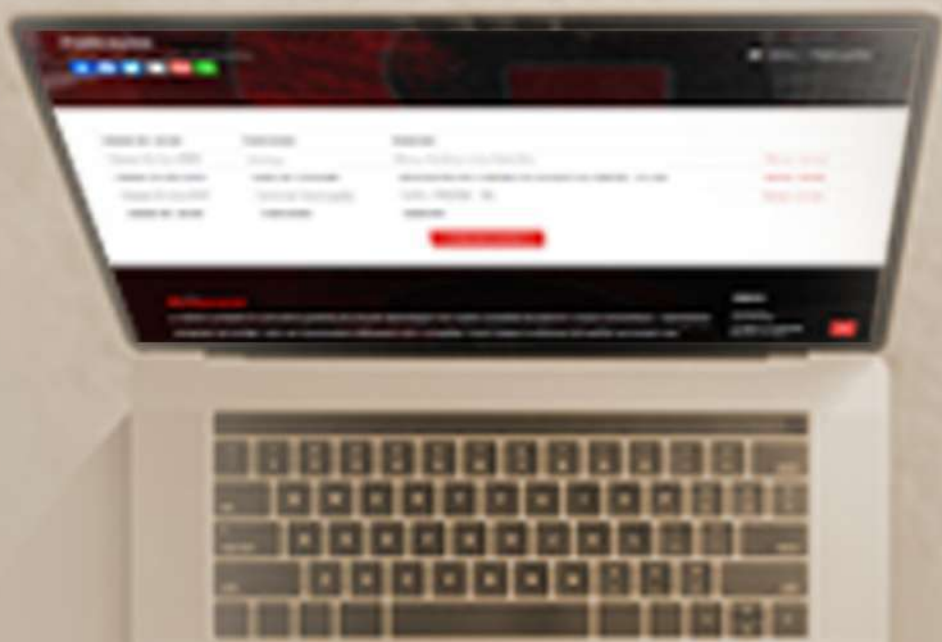
[DIAS ANTERIORES](#)

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