

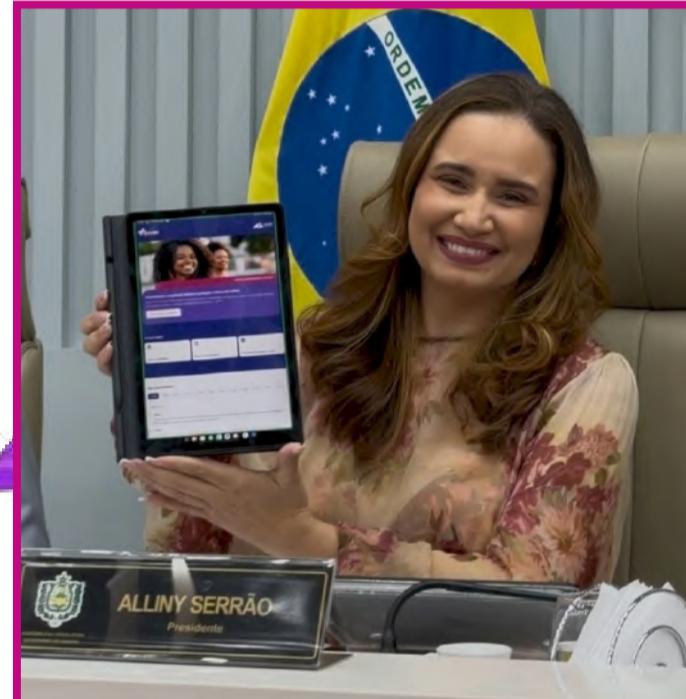


SUA FONTE DE INFORMAÇÃO CONFIÁVEL E ATUALIZADA ■ FUNDADO EM 8 DE JUNHO DE 2023

Ano II - Edição 0402 ■ Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025

+Mulher Amapá: novo app digital para proteção e empoderamento feminino

Lançado pela presidente da Assembleia Legislativa do Amapá, deputada Alliny Serrão, o aplicativo está disponível para acesso via web e Android.



Governo do Amapá abre edital com 8 vagas para artesãos e entidades no “Salão do Artesanato” em São Paulo

Inscrições, presencial e online, vão até 13 de abril. Evento abre calendário do Estado de feiras nacionais, pelo Programa de Artesanato Brasileiro (PAB).

Emenda de DaLua leva serviços essenciais à Zona Sul de Macapá



Relação transfronteiriça é tema de encontro entre governador do Amapá e senadora da Guiana Francesa

Visitando Macapá pela primeira vez, Marie-Laure Phinéra-Horth veio conhecer mais sobre a relação entre os dois povos, além de iniciativas de saúde e desenvolvimento econômico.

Muita música com a dupla Diogo & Márcio Geofran no ‘Fala Tucuju’

No episódio 19 do Podcast Fala Tucujú, os ouvintes vão conhecer o cantor e compositor paraense Diogo, junto ao músico Márcio Geofran. Com uma carreira recheada de sucessos, Diogo compartilha suas experiências, inspirações e histórias. Acompanhe essa conversa especial ao vivo!





Dr. Daniel Nascimento e Silva

PROTOTIPAGEM



Samuel Hanan

Modelo falido emperra o Brasil e sacrifica o povo



Marcellus Campêlo

O desafio das chuvas em Manaus



André Naves

A linguagem como ferramenta de exclusão



Caio Bruno

40 anos da Nova República: ela ainda existe?

EXPEDIENTE - Jornal O GUARANI

Resumo da Edição On-line 0402

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 & Celebridades
33. Pets, Casa & Decoração
34. Variedades
35. Publicidade Rainhas das Rainhas
26. Empreendedoras Brilhantes
37. Social - Por Tuca Távora
38. Publicidade Jornal |
|--|--|---|



RESIDENCIAL
**Nelson
dos Anjos**



MORADIA
DIGNA PARA

282

FAMÍLIAS

DE MACAPÁ





TÁ COM **FOME?**

AQUI TEM COMIDA
CASEIRA E QUENTINHA!



Desconto
no quilo
a partir
das 13h50

15%

PROMOÇÃO DE VOLTA!

De segunda a quinta-feira, exceto feriados.

Obs: -

Aos oficiais de segurança e OAB, o desconto de 10% será válido somente no preço normal do quilo!

Desconto válido somente para o preço da refeição.



Rua Santos Dumont, 2421,
Buritizal - Macapá-AP



Amapá - Amazônia - Brasil



Governador do Amapá realiza promoção inédita de 14 procuradores e fortalece atuação jurídica do Estado

Redação | 15/03/2025



Relação transfronteiriça é tema de encontro entre governador do Amapá e senadora da Guiana Francesa

Redação | 15/03/2025



Legislativo

Assembleia Legislativa do Amapá discute transplante renal em audiência pública

Redação | 15/03/2025



STF anula mandatos de sete deputados; quatro são do Amapá

13/03/2025



Amapá recebe 5º Fórum da Juventude para promover boas práticas e fortalecer protagonismo juvenil nacional

13/03/2025



Governo Federal

Lula ao entregar 789 ambulâncias do Samu: orgulho de contribuir para salvar vidas

Redação | 15/03/2025



Governo Federal confirma tarifa zero de importação para alimentos

13/03/2025

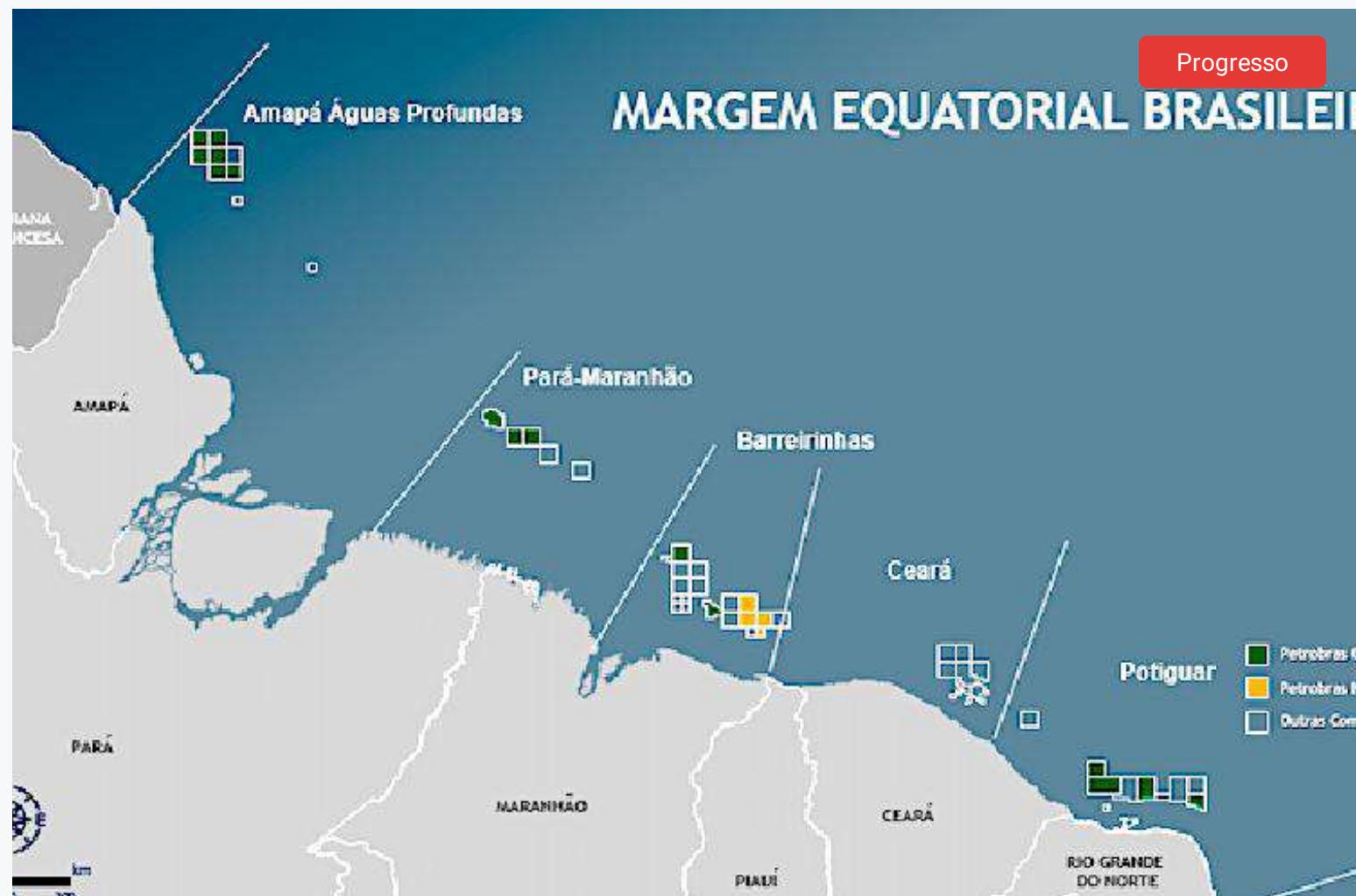


e Desenvolvimento



Serasa alerta 105 mil consumidores do Amapá que suas dívidas têm valor abaixo de R\$ 100

Redação 13/03/2025



Exploração na Margem Equatorial do Amapá avança com aprovação do Ibama

Redação 11/03/2025



Financiamento de veículos deve se manter aquecido em 2025, dizem especialistas

Redação 15/03/2025



Estudo apresenta as principais tendências do setor de biocombustíveis no Brasil

11/03/2025



75% dos brasileiros vão aproveitar Semana do Consumidor para quitar dívidas, revela pesquisa Serasa

11/03/2025



Guiana supera Chile e se torna o país com maior PIB per capita da América Latina

10/03/2025



Preço do ovo sobre 15% em um mês, entenda a alta e saiba como economizar

Redação 15/03/2025

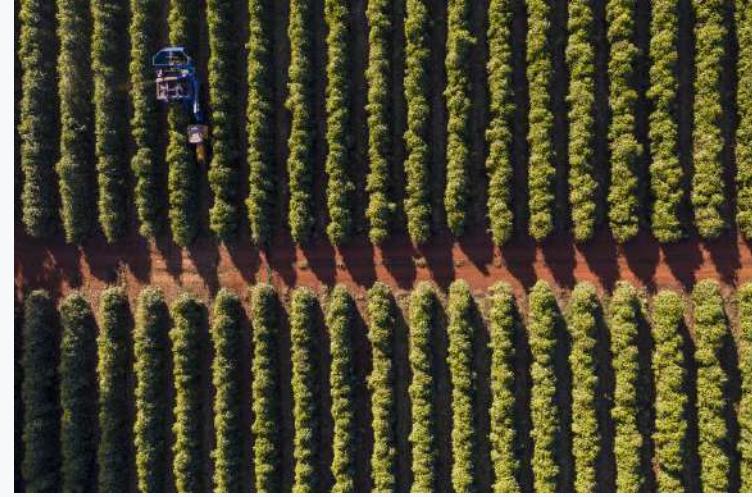


Carreiras e Empreendedorismo



Nio promete estrear no mercado de internet do Amapá com proposta de valor diferenciada

Redação 12/03/2025



Motores elétricos impulsionam a produção cafeeira no Brasil

11/03/2025



Agricultor de Porto Grande é beneficiado com microtrator financiado pelo Fundo de Desenvolvimento Rural do Governo do Amapá

10/03/2025



Encontro de sensibilização busca parceria para desenvolver Identidade Geográfica do Abacaxi de Porto Grande

Redação 12/03/2025



Carreta do Empreendedor: governador Clécio Luís cita impacto para a economia do Amapá com a entrega de unidade móvel do Sebrae

08/03/2025



Redação 15/03/2025



Redação 15/03/2025



27/MAR

Escuta Social

Tartarugalzinho



Objetivo

Ouvir a comunidade em suas demandas sociais relacionadas às políticas públicas de **Educação, Saúde, Infância e Juventude e Cidadania.**



**Templo da
Assembleia de
Deus A Pioneira**

Rua São Lázaro, 722 - Centro



Das 9h às 12h

CGCAO
Coordenação-Geral dos
Centros de Apoio Operacional


Ministério Público
do Estado do Amapá



Atualmente, os serviços estão focados na finalização da concretagem da primeira laje "steel deck", que compõe o primeiro pavimento do prédio principal.



A obra gera 300 empregos diretos, além de 1,5 mil postos de trabalho indiretos durante todo o período da construção.



SENADOR
DAVI
ALCÔN



Amapá - Amazônia - Brasil



Matemática / 13/03/2025

Ueap promove evento que vai abordar de maneira lúdica o ensino da Matemática



Educação / 13/03/2025

"Construindo identidades e traçando novos caminhos" foi o tema da oficina de elaboração do Plano Político-Pedagógico das escolas de Santana



Oportunidade / 12/03/2025

Centro de Música Walkíria Lima abre inscrições para os corais Oscar Santos e Infantojuvenil Rosana Lobato em Macapá



Conscientização / 12/03/2025

Campanha "Ligue o Modo Escola!" busca regulamentar uso de celulares nas escolas no Amapá

Aumento da escolaridade / 13/03/2025



Governo do Amapá apresenta Pacto pela Superação do Analfabetismo e Qualificação na EJA para gestores escolares de todo o estado



Educação superior / 15/03/2025

Ueap celebra "Dia Internacional da Matemática" com palestras e atividades lúdicas nos campus de Macapá



Evento / 15/03/2025

Platô das Guianas é tema de evento do Centro de Estudos e Pesquisas Arqueológicas do Amapá



Educação / 15/03/2025

Cepajob celebra 25 anos com homenagens e anúncio de novos cursos no Amapá



Educação / 15/03/2025

Programa do iFood para conclusão no Ensino Médio tem recorde com mais de 30 mil inscritos



Inclusão / 12/03/2025

Governo do Amapá capacita profissionais da educação para fortalecer a inclusão escolar



Amapá - Amazônia - Brasil



Procon-AP celebra "Semana do Consumidor" com atendimentos de saúde para população em Macapá

Redação 15/03/2025



"Caravana das Oficinas": Governo do Amapá integra projeto que atende mulheres em situação de vulnerabilidade no norte do estado

Redação 15/03/2025



Abertura oficial da pesca estadual em Tartarugalzinho: sorteio de prêmios e feijoada grátis neste domingo, 16

13/03/2025

Quantas onças-pintadas vivem na Amazônia? Pesquisa inédita demonstra estado de conservação do felino na maior floresta tropical do mundo

Redação 15/03/2025



TV Lupa 1 revoluciona cobertura e transmissão em TV aberta no Amapá

08/03/2025



Governo do Amapá e parceiros promovem capacitação sobre incentivos fiscais à cultura, esporte e projetos de impacto social

08/03/2025

CSA realiza melhorias na rede de abastecimento do bairro Santa Inês

Redação 15/03/2025

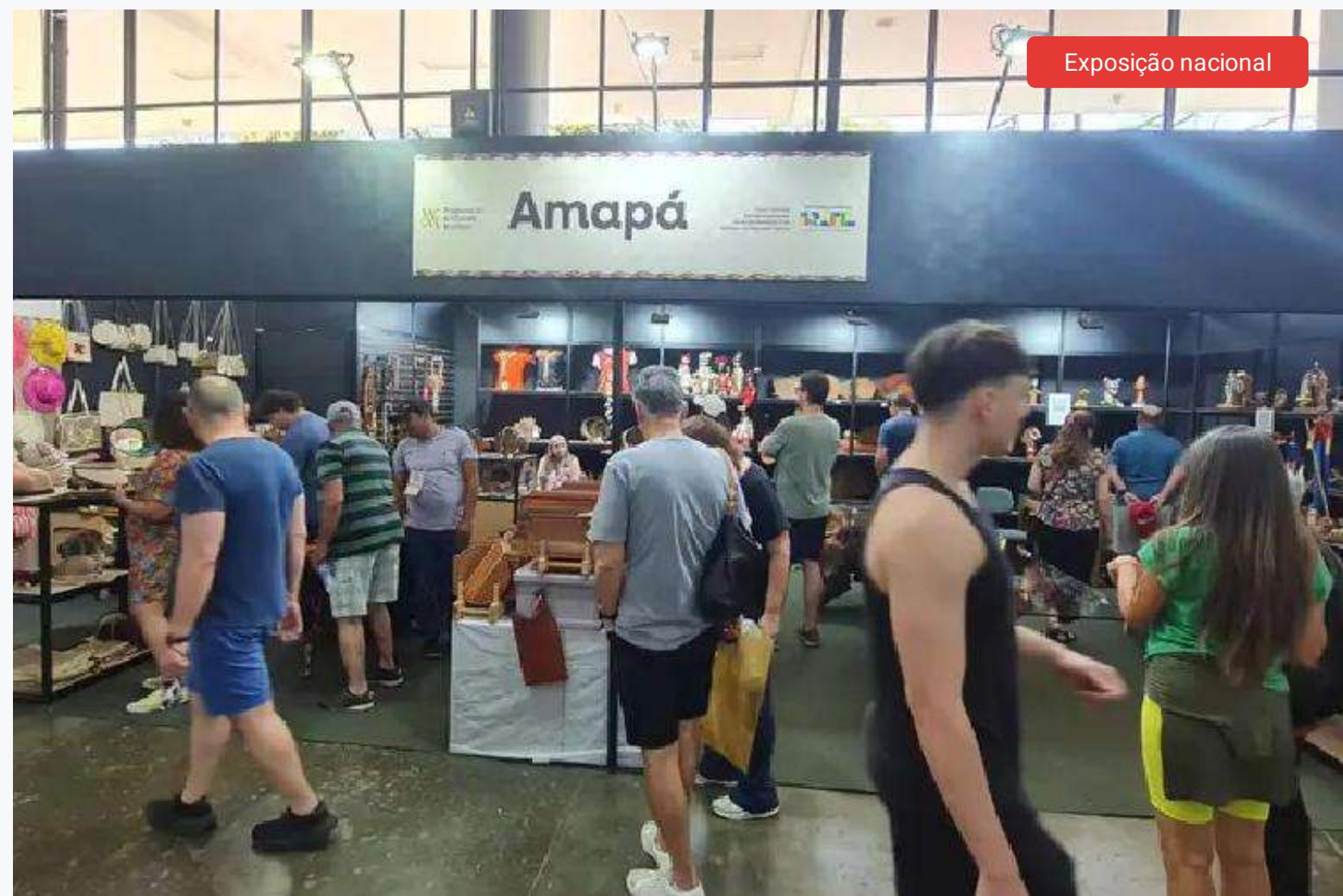


Artes, Cinema, Cidades



Fundação Santillana lança obra "Africanidades brasileiras: o legado de Petronilha Beatriz"

13/03/2025



Com 8 vagas, Governo do Amapá lança edital para artesãos e entidades participarem do "Salão do Artesanato" em São Paulo

Redação 15/03/2025



"Bloco Desacelere": ações de trânsito do Detran-AP alcançam mais de 55 mil pessoas no Carnaval 2025

12/03/2025



Encerramento do Circuito de Blocos na orla de Macapá reúne foliões para diversão e movimenta economia

10/03/2025



"Janete Silva Show" completa 27 anos e se firma como patrimônio cultural de Macapá

Redação 13/03/2025

Pista: R\$20,00

VIP: R\$30,00

Reservas de mesas antecipadas: R\$150,00

Ingressos disponíveis a partir de 12/03 (quarta-feira).

Contato: (96) 9 91236998



Macapá

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



Jornal
Guarani



Cras Felicidade realiza 3ª entrega de cestas orgânicas para famílias em situação de vulnerabilidade social

Redação 15/03/2025



Obra do Complexo do Aturiá avança e novo espaço turístico está com calçamento e grama natural

Redação 15/03/2025



Autonomia

Governo do Amapá capacita 100 novas empreendedoras no projeto "Mulheres Mais Qualificadas: Mão que Transformam"

Redação 15/03/2025



Governo do Estado celebra Dia Internacional da Mulher com ação de saúde nos conjuntos habitacionais, em Macapá

01/03/2025



Dia Internacional da Mulher será comemorado com corrida de rua em Macapá

01/03/2025



Mês da Mulher

Governo do Amapá promove ação cidadã para mulheres do residencial Miracema

Redação 15/03/2025



Cras Simpatia realiza baile de carnaval para idosos atendidos na unidade

01/03/2025



Santana

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



Jornal
Guarani



Governo do Amapá coopera para realização do 1º Bloco de Capacitação de trabalhadores do SUAS no município de Santana

Redação 15/03/2025



Palco de históricos jogos, Augustão vai passar por ampla reforma

Redaçãoh 15/03/2025



Educação

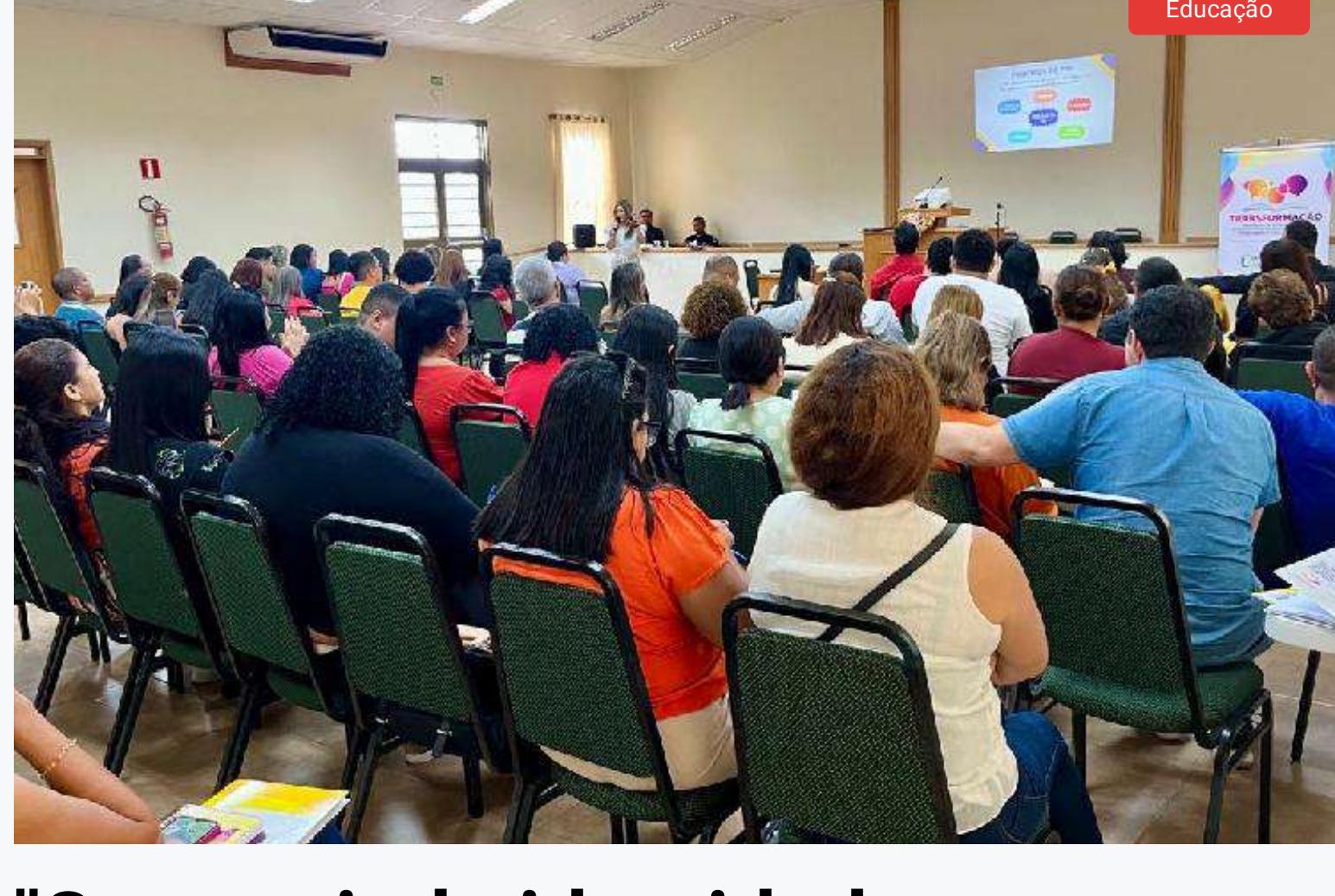


Centro do Idoso Antônia Rocha Freire celebra o Dia Internacional da Mulher com evento especial

12/03/2025

Prefeitura de Santana promove primeira capacitação de educação permanente do SUAS em parceria com o Governo do Amapá

Redação 15/03/2025



Educação



Prefeitura de Santana intensifica ações de limpeza e manutenção em diversos bairros

11/03/2025



Amapá tem setor turístico regional fortalecido com inclusão de Santana no Mapa do Turismo Brasileiro

10/03/2025

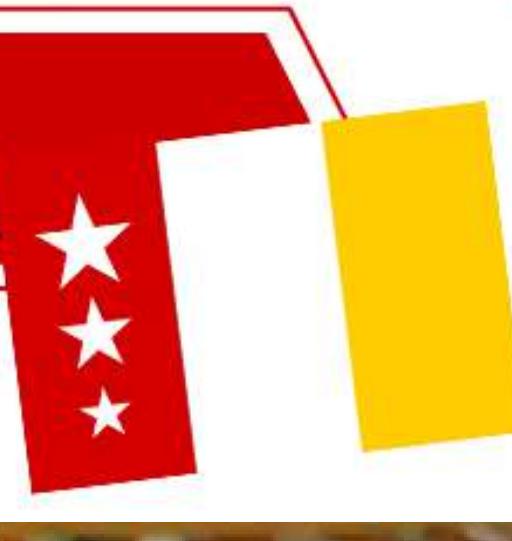
"Construindo identidades e traçando novos caminhos" foi o tema da oficina de elaboração do Plano Político-Pedagógico das escolas de Santana

Redação 13/03/2025



Mazagão

CNPJ: 05.986.427/0001-24
Prefeito: JOÃO DA SILVA COSTA (PSL)



Jornal
Guarani



Mês da Mulher

Super Fácil Por Elas: "momento único que nunca tivemos", diz aluna que participou de ação social em escola família de Mazagão

Redação 15/03/2025



Porto Grande

CNPJ: 34.925.206/0001-44
Prefeito: JOSÉ MARIA BESSA DE OLIVEIRA



Jornal
Guarani



Saúde Pública

Hospital Regional de Porto Grande registra mais de 200 partos em seis meses desde a inauguração e avança com obras de ampliação

Redação 15/03/2025

COMERCIAL LOBRITO

PERPÉTUO SOCORRO



MEGA PROMOÇÃO

CASA DE CARNES LOBRITO

JESUS DE NAZARÉ





Futebol e outras modalidades



Ademicon anuncia projetos de patrocínios para 2025

Redação 15/03/2025



Que dia no Pan! Matheus Pessanha dá show novamente, Mateus Targino supera lesão e Laila Grimaldi brilha em estreia no sub-20

Redaçãoh 15/03/2025



Esporte / 15/03/2025

Palco de históricos jogos, Augustão vai passar por ampla reforma

[Leia mais >](#)



Esporte e lazer / 13/03/2025

Governo do Estado inicia aulas nos Centros Didáticos Esportivos de Macapá e Santana

[Leia mais >](#)



Esporte e lazer / 13/03/2025

Governo do Amapá abre inscrições para aulas de taekwondo e judô no Centro Didático Chico Noé, em Macapá

[Leia mais >](#)



Fique por dentro / 11/03/2025

Existe tênis ideal para cada tipo de atividade física? Saiba mais

[Leia mais >](#)



Esporte / 10/03/2025

Randolfe garante recurso para recuperar os estádios Zerão, Natizão e Augusto Antunes

[Leia mais >](#)



Governo do Amapá garante participação de atletas no Campeonato Brasileiro de Judô, no Amazonas

10/03/2025



Amapazão 2025: Trem inicia campeonato com vitória

10/03/2025



"Amapá sem fronteiras": parceria entre Governos do Estado e Guiana Francesa busca fortalecer o intercâmbio esportivo

06/03/2025



Empregos, Concursos, Cursos



Capacitação

"Meus filhos me incentivaram a estar aqui", diz aluna sobre curso de capacitação empreendedora em Macapá

Redação 12/03/2025



Governo do Estado lança projeto de oportunidades formativas para servidores do Amapá

10/03/2025



Semtradi lança programação especial para o mês da mulher com cursos e oficinas gratuitas

08/03/2025



Capacitação

Multinacional brasileira disponibiliza 30 cursos on-line de soft skills gratuitos e com certificação

Redação 13/03/2025



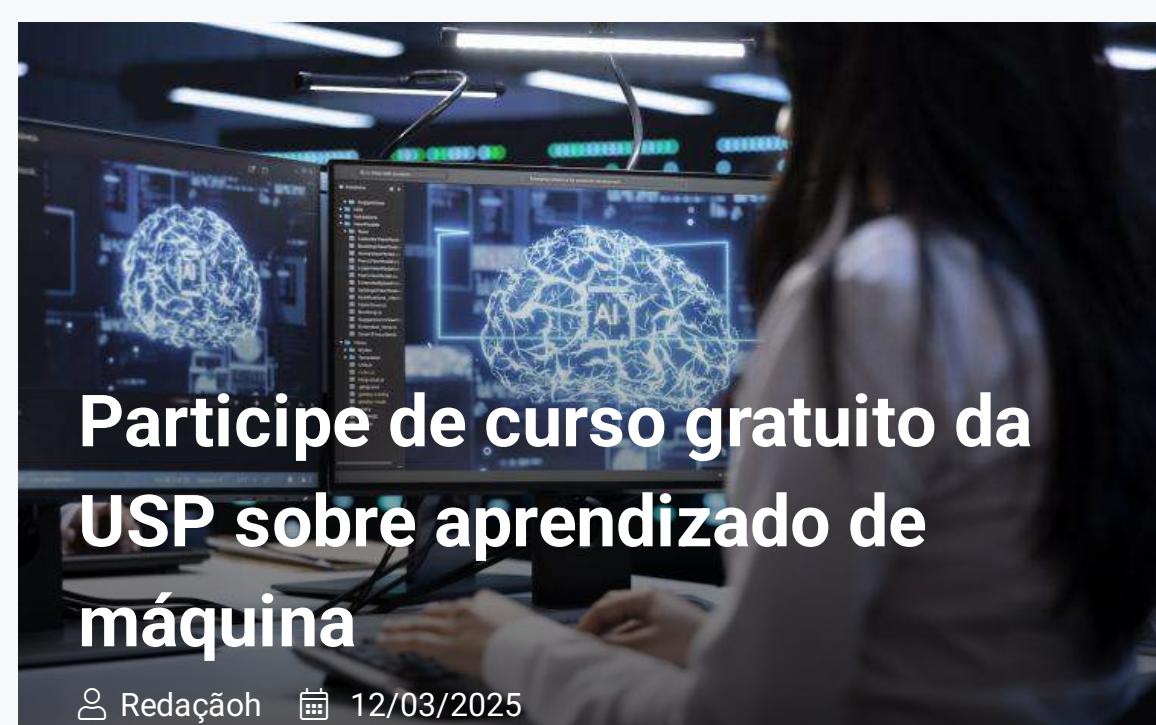
Arroz da Gente: Técnicos podem se inscrever em edital para agentes de acompanhamento técnico

08/03/2025



Defensoria Pública do Amapá abre seleção para estágio em Direito com 20 vagas e bolsa de R\$ 900

Redação 10/03/2025



Participe de curso gratuito da USP sobre aprendizado de máquina

Redaçãoh 12/03/2025



PF / 13/03/2025

PF combate esquema de fraude em licitações e desvio de recursos públicos no Amapá



Polícia Civil / 15/03/2025

ESAP e polícia civil realizam curso sobre processo disciplinar



Polícia Civil / 15/03/2025

Em Calçoene, Polícia Civil prende foragido da Justiça desde 2019



Segurança Pública /
13/03/2025

"O esforço foi recompensado", diz policial penal durante nomeação de 254 novos servidores do lapen



BPTRAN / 13/03/2025

PMAP realiza prisão em flagrante de homem por receptação no bairro São Lázaro em Macapá



Polícia Civil / 13/03/2025

Ação integrada da Polícia Civil do Amapá e do Pará prende homem acusado de homicídio



Polícia Civil / 13/03/2025

Ação conjunta das Polícias Civis do AP e MS prende suspeitos de fraude eletrônica



Polícia Civil / 13/03/2025

Polícia Civil prende mulher por tráfico e homem por venda de armas em Macapá



Polícia Civil / 15/03/2025

Em Macapá, polícia civil prende homem condenado por abusar sexualmente da própria sobrinha



Segurança Pública /
13/03/2025

Ação rápida e estratégica do Governo do Amapá encontra homens desaparecidos dentro da floresta em Laranjal do Jari



Polícia Civil / 12/03/2025

Em Brasília, delegado da Polícia Civil do Amapá participa do 2º Encontro Técnico Renorcrim

DISQUE DENÚNCIA

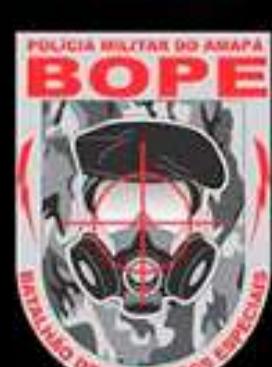
SIGILO
ABSOLUTO!
BOPE



(96) 99192 - 2498

LIGUE OU ENVIE FOTOS E VÍDEOS DE PONTOS
DE DROGAS OU DE PESSOAS SUSPEITAS.
ADICIONE NOSSO NÚMERO E AJUDE A
COMBATER O CRIME.

FAÇA SUA PARTE !





cerimonial infantil

- eventos sociais e corporativos**

- mini buffet infantil**

Deixe a mágica acontecer enquanto cuidamos de cada detalhe. Entre em contato e faça sua reserva!

@fernandasampaioeventos
(96) 99147-2862



- Decoração
- cenografia
- eventos corporativos
- aniversários
- formatura
- casamento



Avenida Vereador Orlando Pinto, 2440 - Santa Rita - Macapá

(96) 9 8406-7686

@laiseventoss

Lais Eventos



Nossos serviços

- Bolos decorados
- Bolos caseiros
- Bolo vulcão
- Brigadeiros gourmet
- Cupcakes
- Cafés

Eventos

Aniversários - Casamentos
15 anos - Bodas - Renovação de votos - Formaturas - Batizados

Contatos

(96) 98405-7472
@docurasdapompom
Av. Dom Pedro I, 2135, Santana-AP

corporativos

topo de bolo

brindes de aniversário



Avenida Vereador Orlando Pinto, 2440 - Santa Rita - Macapá

(96) 9 8425-9837

@laismimosecores



e Bem-estar



Solidariedade / 08/03/2025

"Vi a aflição de mães querendo amamentar e não tinham leite", diz doadora do Banco de Leite Humano do Amapá



Fique por dentro / 01/03/2025

Intolerância à lactose: saiba sobre como ela pode surgir em qualquer idade



Obesidade / 01/03/2025

Dia Mundial da Obesidade: entenda a doença e como preveni-la



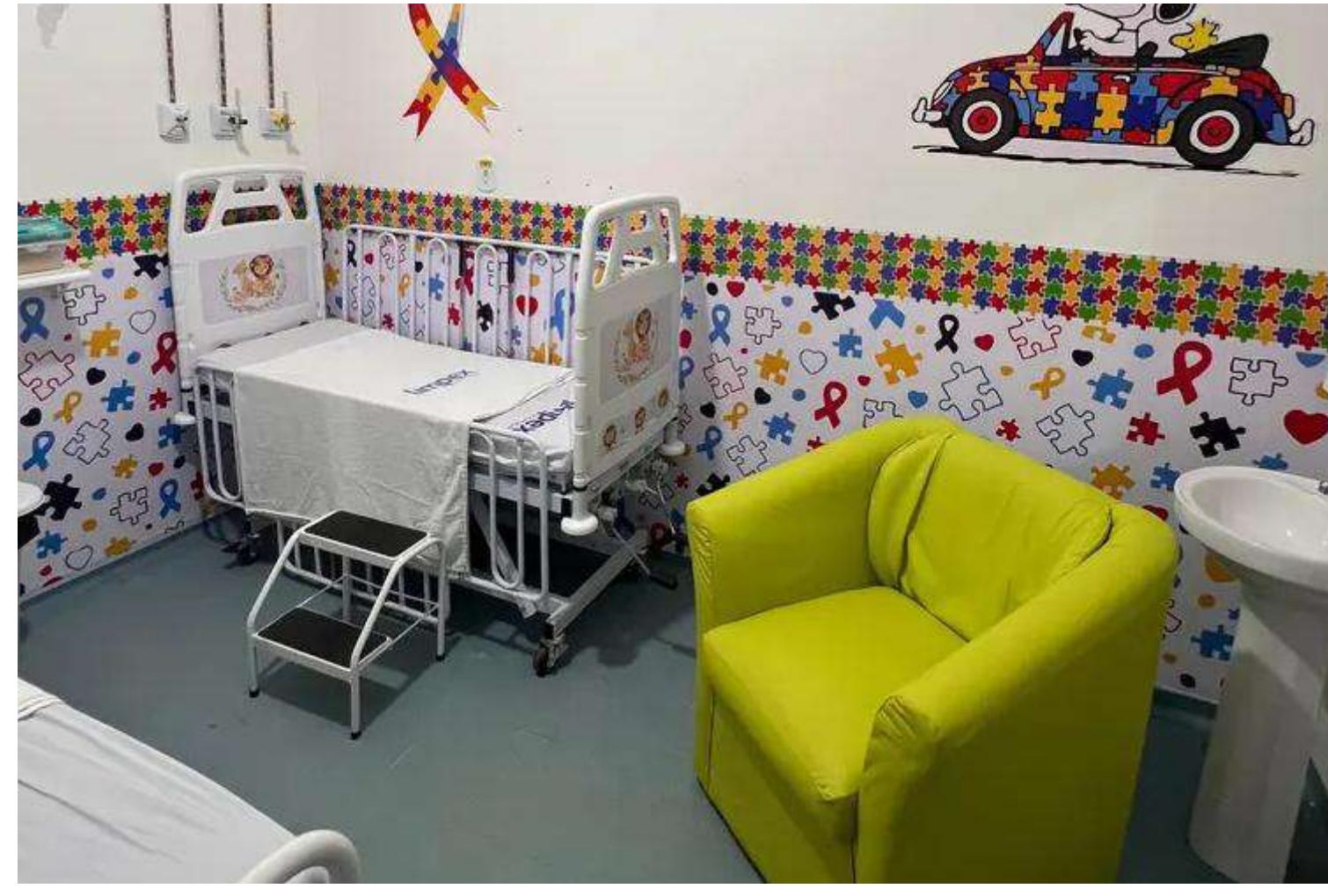
Nefrologia / 22/02/2025

Governo do Amapá garante cerca de 6 mil atendimentos de hemodiálise por mês



Modernização / 08/03/2025

Secretaria de Saúde do Amapá apresenta novo sistema digital de escalas que permite controle em tempo real



Saúde / 15/03/2025

Governo do Amapá envia equipamentos e investe em ambientes para atendimentos pediátricos na UPA de Laranjal do Jari



Relação transfronteiriça / 15/03/2025

Delegação francesa visita Hemoap para conhecer modelo de coleta de sangue do Amapá



Fique por dentro / 13/03/2025

Conheça sinais precoces de TDAH



Saúde / 08/03/2025

Governo do Amapá transfere bebês para nova Unidade de Cuidados Intermediário do Hospital da Mulher Mãe Luzia



Fique por dentro / 15/03/2025

Hoje é Dia Mundial da Incontinência urinária; veja como identificar e tratar a doença em homens



Alerta / 22/02/2025

Abuso sexual infantil lidera atendimento de vítimas de violência no Hospital da Criança e do Adolescente, em Macapá



Estreando em Paris, baiana de 19 anos estrela desfiles para Hermès, Balenciaga, Chloé e Louis Vuitton!

Redação 12/03/2025



Alagoana de 20 anos é destaque na semana de moda de Paris!

Redação 08/03/2025



Celebridades / 04/03/2025

Camarote Nº1 celebra o Carnaval com Sabrina Sato, Lore Improta e outras estrelas na segunda noite de desfiles

[Leia mais >](#)



Dandara Queiroz compartilha costumes em aldeia indígena

17/02/2025



Moda / 03/03/2025

Nova top brasileira, Eduarda Muehlmann é destaque da semana de moda de Milão!

[Leia mais >](#)



Carol Trentini é eleita nova estrela da Montblanc!

Celebridades / 27/02/2025

[Leia mais >](#)



Moda



Gabriel Neres estrela nova campanha mundial de Christian Louboutin!

Redação 19/02/2025



Ivete Sangalo e Ana Castela se juntam à Avon em parceria inédita para relançar hit “Festa”

29/01/2025

Inovação e Digitalização



Crescimento do mercado de tecnologia no Brasil impulsiona empresas na formação de profissionais

Redação



Tecnologia / 08/03/2025

Samsung TV Plus e CazéTV renovam parceria para reforçar a oferta esportiva em 2025

[Leia mais >](#)

Tecnologia / 08/03/2025

Sem investimento em sustentabilidade, o futuro da inteligência artificial e do planeta pode estar em risco

[Leia mais >](#)

Tecnologia / 05/03/2025

Governo do Amapá inicia testes do projeto “Wi-Fi Gov” que garante internet gratuita em locais públicos, em Macapá

[Leia mais >](#)



Delas Tech: chamada pública busca capacitar mulheres em programação e desenvolvimento de softwares em Macapá



Folia segura: proteja seus dados e dinheiro no Carnaval 2025



Samsung inicia hoje as vendas da linha Galaxy S25 na América Latina, reforçando o compromisso de democratização da AI



Parque Tecnológico do Amapá terá startup âncora de biocosméticos e fármacos da Amazônia

Redação



26% de matrículas em IA são de mulheres brasileiras, segundo Coursera

Dolce Amore

Confeitaria Gourmet

Nossos serviços:

- Naked cake
- Brigadeiros
- Doces finos
- Brownies
- Pudins
- Tortas e sobremesas

Público alvo:

- Casamentos
- aniversários
- 15 anos
- formaturas
- eventos corporativos



FAÇA SUA ENCOMENDA

(96) 98410-8772 | @dolceamore.mcp

Encomendas devem ser feitas com 48h de antecedência,
em dias úteis.

CHOPERIA

ESPECIALIZADA EM CHOPP ARTESANAL

BARRIS DE ATÉ 50 LITROS

A MELHOR OPÇÃO PARA O
SEU EVENTO

ANIVERSÁRIOS
EVENTOS CORPORATIVOS

CASAMENTOS

15 ANOS

HAPPY HOUR...

ENTRE EM CONTATO:

96 99158-1480

📍 RUA DAS ARARAS, LOTEAMENTO BELLA VILLE, MARABAIXO 2

NOSSA FORÇA

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





Jornal
Guarani

@sharon_araujo_

Sharon Araújo



O cavalheirismo que se perdeu !

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025



Onde foi parar o Cavalheirismo? Houve um tempo em que os homens se levantavam quando uma mulher cheava à mesa, abriam portas sem esperar reconhecimento, ofereciam o braço ao caminhar e cediam o casaco em noites frias. Um tempo em que telefonar era

mais valioso do que apenas deixar um visto e onde olhares diziam mais do que curtidas.

Hoje, muitos chamam isso de antiquado, mas o respeito, a gentileza e a elegância nunca saem de moda.

Cavalheirismo não é submissão, nem

interesse... é caráter. O mundo mudou os costumes também, mas o verdadeiro homem não perde sua essência.

Ser cavalheiro não é sobre o que os outros pensam, mas sobre quem você escolhe ser. E aí, será que ainda há espaço para o cavalheirismo nos dias de hoje?



Jamile Gato

Jornalista

Jornal
Guarani

A Importância da Prevenção contra o Câncer de Colo do Útero e o Março Lilás: A Vacinação como Ferramenta Essencial

O câncer de colo do útero é uma das principais causas de morte entre mulheres em várias partes do mundo, e no Brasil, essa realidade é particularmente alarmante. No entanto, a boa notícia é que, apesar da gravidade da doença, ela é altamente prevenível, especialmente quando diagnosticada precocemente e tratada adequadamente. Em março, o Março Lilás é o mês de conscientização sobre o câncer de colo do útero, e mais do que nunca, a prevenção, que inclui a vacinação contra o HPV, se torna uma das maiores aliadas no combate a essa doença.

O principal fator de risco para o câncer de colo do útero é a infecção persistente pelo Papilomavírus Humano (HPV), um vírus transmitido sexualmente. Embora a infecção por HPV seja comum e muitas vezes inofensiva, em algumas mulheres, o vírus pode levar a alterações nas células do colo do útero, que, se não forem tratadas, podem evoluir para câncer. No entanto, a história do câncer de colo do útero não precisa ser trágica: a vacinação contra o HPV, disponível pelo Sistema Único de Saúde (SUS), representa um avanço crucial na prevenção dessa doença.

A vacinação contra o HPV é a chave para evitar a infecção pelos tipos mais agressivos do



vírus, aqueles que estão diretamente relacionados ao câncer de colo do útero, assim como a outros tipos de câncer, como o de ânus, vulva e garganta. A vacina, que é oferecida gratuitamente para meninas e meninos de 9 a 14 anos, pode prevenir até 70% dos casos de câncer de colo do útero, impactando diretamente na redução da incidência da doença.

Além da vacinação, o exame de Papanicolau continua sendo essencial para a detecção precoce de alterações nas células do colo do útero. Mulheres que já foram vacinadas contra o HPV também precisam realizar esse exame regularmente, uma vez que a vacina não protege contra todos os tipos de HPV. A detecção precoce, quando as lesões ainda são tra-

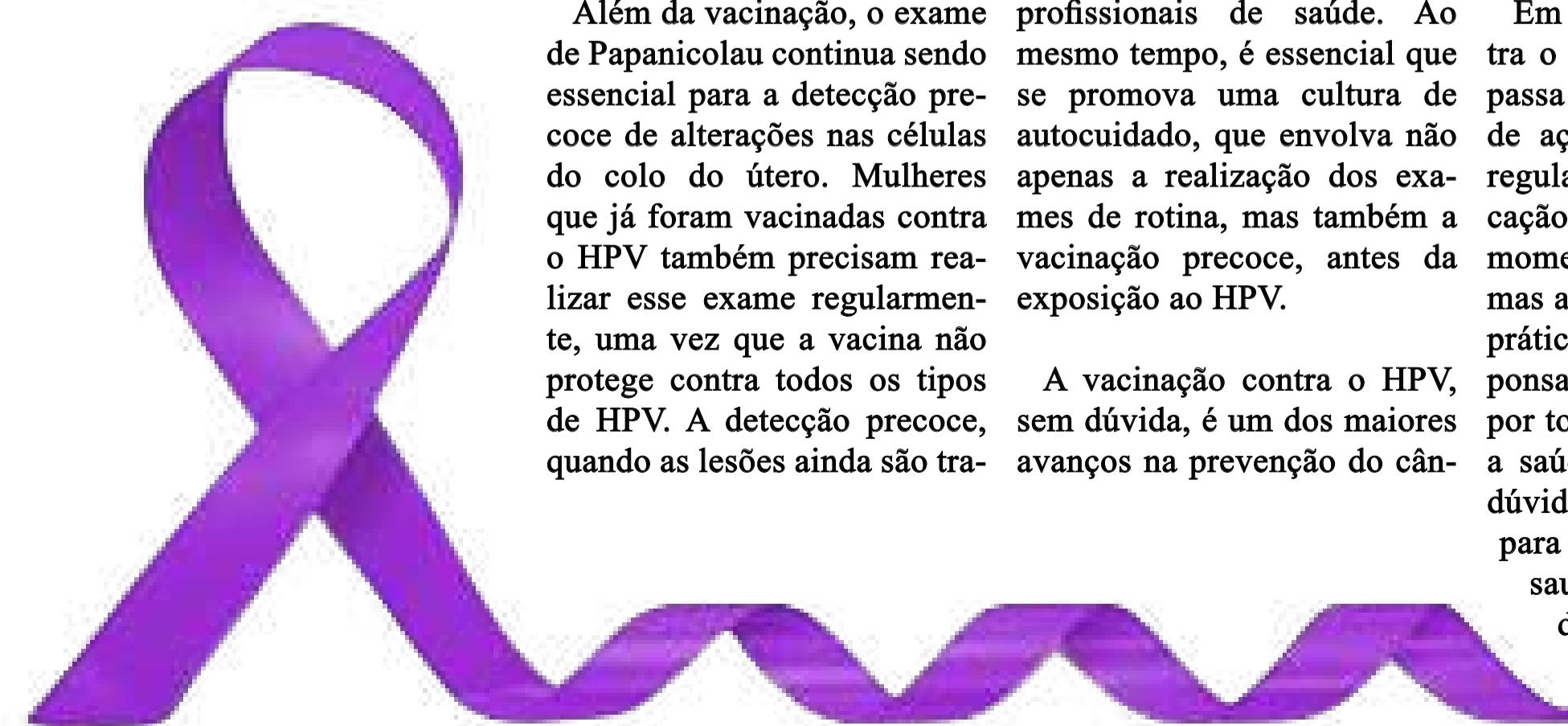
táveis, aumenta significativamente as chances de cura.

O Março Lilás serve como um lembrete de que a prevenção do câncer de colo do útero não é apenas uma questão de política pública, mas também de educação e conscientização. As mulheres precisam estar informadas sobre os benefícios da vacinação e a importância de seguir as orientações dos profissionais de saúde. Ao mesmo tempo, é essencial que se promova uma cultura de autocuidado, que envolva não apenas a realização dos exames de rotina, mas também a vacinação precoce, antes da exposição ao HPV.

A vacinação contra o HPV, sem dúvida, é um dos maiores avanços na prevenção do cânc-

er de colo do útero e outras doenças relacionadas. Ao vacinar crianças e adolescentes, estamos não apenas prevenindo a infecção, mas também interrompendo um ciclo de risco que poderia afetar gerações futuras. A vacinação é uma ferramenta poderosa, mas deve ser complementada com exames periódicos e com a manutenção de hábitos saudáveis.

Em suma, a prevenção contra o câncer de colo do útero passa por uma combinação de ações: vacinação, exames regulares, informação e educação. O Março Lilás é um momento de alerta e reflexão, mas a prevenção deve ser uma prática constante e uma responsabilidade compartilhada por toda a sociedade. Proteger a saúde das mulheres é, sem dúvida, um passo importante para garantir um futuro mais saudável e livre do câncer de colo do útero.



Poesias

Laura Rodrigues

Poeta



**Jornal
Guarani**

As Trilhas de Vozes e Silêncio

(by Laura Rodrigues)

Sentou-se na pequena sala e percebeu que sua solidão se tornava ainda maior quando estava acompanhada — frívola companhia, em vão... ainda ouvia os ecos daqueles gritos néscios, coléricos, que a fizeram partir em seu alçar à liberdade, antes, silenciada.

Um êxtase extraordinário sentia: era ela! A própria paz penetrava as paredes de sua casa, tomando conta de seus quereres e sentimentos, esculpindo-os com um cuidado talentosamen-

te soberano... A paz — como ela a amava! Foi esta que a fez perceber, pouco a pouco, que sua própria companhia era a que mais carecera, a que sempre mais precisara ao longo daqueles anos pungentes:

“Quão bom era reedificar-se!”

Assim, abriu a porta e soltou-se afora em trilhas escolhidas pelo seu livre-arbítrio e dignidade, observando o sol e seus pores em seus dias mais árduos; entendeu a beleza gigantesca com

que este se retira — furtando lentamente sua luz, esfriando demoradamente até desaparecer em forma de escuridão.

Levemente, o centro do sistema planetário retira-se para outro lugar. Pensou...

E, por fim, ela então retirou-se, pois sabia que havia iluminado o possível e o incerto, trazendo consigo sua luminescência para outras aerosferas.

Foto: Floriano Lima



Poesias

Tina Mota

Colunista

FACEBOOK
tina.mota.luz



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025

Jornal
Guarani

Tempo Para Amar

Eu li que fazer sexo e chamar de “meu amor”
É um privilégio raro, que poucos têm a seu dispor.
Será que ainda dá tempo para viver esse desejo,
Ou o que me resta é um futuro cheio de receio?

Quanto tempo me resta para ser inteira em teu abraço,
Para sentir a chama, sem me preocupar com o cansaço?
A vida é curta, mas o amor, tão longo, tão profundo,
Será que ainda tenho tempo para eu ser o seu mundo?

Eu fico pensando, quantos podem viver essa entrega,
Sem se perder na lógica, sem se dar à guerra?
Porque o tempo não espera, e nós, no nosso correr,
Nos esquecemos de viver o prazer, de nos perder.

Será que o amanhã vai me roubar o agora?
O que ainda posso viver, sem sentir que o medo me devora?
A vida me ensina a escolher entre ter e não ter,
Mas será que escolho o que me faz viver ou o que faz sofrer?

O equilíbrio é tênue, entre correr e esperar,
Entre o desejo ardente e o medo de amar.
Eu sei que o tempo não é amigo, mas me diz:
Ainda tenho chance de ser feliz?

E, no fim, é isso que importa, o tempo que se vai,
O amor que se dá sem hesitar, sem olhar para trás.

Porque fazer amor com a mesma pessoa, até o fim,
É o privilégio de poucos, mas, meu bem, eu quero, contigo, assim.



floriano lima

Dra. Ariane Távora
Biomedicina Estética
CRBM 4204

Dra. Ariane Távora
Biomedicina Estética
CRBM 4204

Harmonização Facial e Corporal

Av. Desidério Antônio Coelho, 203 - Trem
(96) 9 8422-4461
@draariannetavora
arianne973@hotmail.com

Escanei o QR Code e saiba mais sobre mim!

PROCEDIMENTOS COM SEGURANÇA E NATURALIDADE



JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025

Jornal
Guarani

Porto Grande: Um Portal para a Alma e a Natureza



Foto: Fecomercio - AP Cetur

Arturo, Ycrad, Anicaroh, Airam, Sine e Nnaor, partem de Macapá rumo a 108km de pura beleza, à caminho de Porto Grande, com seus 802,8 habitantes, revelando a todos um convite à tranquilidade em meio a 4.400 km² de paisagens exuberantes. Em sua história viva, temos uma cidade fundada em 1992, pulsando com a energia de suas raízes agrícolas, destacando a produção de abacaxi, laranja e milho, além da criação de gado e exploração sustentável de recursos naturais. A origem do seu nome ainda é incerta, mas as duas versões são interessantes que era uma colônia tão próspera em termos de produção agrícola que o comércio da produção lembrava um grande porto, e que o nome veio de uma mercadoria chamada Porto Grande. Nesse

paraíso natural, temos a praia do Goiabal, que é um refúgio de águas cristalinas e areias brancas, perfeito para relaxar e praticar esportes aquáticos. Onde se pode apreciar o Parque Nacional do Cabo Orange, que é um san-

tuário de biodiversidade, com manguezais intocados e praias desertas e a Cachoeira do Maracá, um espetáculo da natureza, com piscinas naturais e quedas d'água revigorantes. Também se aprecia a ilha de Santana, um paraíso de praias paradisíacas e águas calmas, ideal para relaxar e observar a vida marinha. Praia do Ariri, que é um oásis de paz e sossego, com águas calmas e paisagens deslumbrantes, bem como o Praia do Caju, local ideal para relaxar e desfrutar de petiscos a beira rio. Em sua parte cultural e de fé, a Igreja Matriz de São Sebastião, sendo um marco histórico e religioso, com arquitetura imponente e vitrais deslumbrantes, bem como o Museu Histórico de Porto Grande, no qual se faz uma viagem no tempo, com exposições que revelam a rica história da cidade.

Ao apreciar suas vistas panorâmicas, temos o Mirante do Monte Tumuc-Humac, que é um presente para os olhos, com vistas belíssimas de tirar o fôlego. Não deixando de aceitar um belo convite para explorar a biodiver-

sidade local, com trilhas e observação de animais, no Parque Zoobotânico de Porto Grande, apreciando a natureza e conservação, e é justamente aqui que Porto Grande te espera com um mundo de experiências inesquecíveis e onde os amigos se juntam para dialogar sobre um assunto que de interesse geral.

Nesse momento Arturo comenta com os amigos, o que vocês acharam da pesquisa da semana sobre o “músculo da alma”, bem eu tenho uma explicação clara e lógica que pode inspirar paixão e curiosidade. O que vocês acham de ouvir? Todos ficam atentos com aquele ar de curiosidade. Bem, como vocês já observaram a conexão entre o psoas e a alma é uma ideia que tem sido explorada por vários autores e praticantes de medicina holística e espiritual. O músculo psoas está localizado na região lombar, entre as vértebras lombares e o osso ilíaco. Ele se estende desde a base da coluna vertebral até a parte superior da coxa, ele é responsável por flexionar a coxa e estabili-

zar a região lombar. Logo, a conexão entre o psoas e a alma é baseada na ideia de que o psoas é um músculo que está intimamente ligado à nossa essência espiritual.

Muito interessante sua entada – se manifesta Ycrad – Mas eu faço questão de explicar mais um pouco sobre o porquê do “psoas” ser considerado o músculo da alma, é o seguinte: ele se localiza na Região Lombar, sendo o centro da nossa energia vital e espiritual, o que o torna uma parte importante da nossa conexão com a alma. Bem como, ele está conectado ao sistema nervoso, que é responsável por transmitir sinais entre o corpo e a mente. Isso significa que o psoas está intimamente ligado à nossa capacidade de sentir e experimentar emoções e sensações.

Perfeito Ycrad – continua Anicaroh – aqui também vale a pena falar que esse músculo está relacionado à respiração, que é uma função essencial para a vida. A respiração também é uma forma de conectar-nos com a nossa es-

sênciam espiritual e com o universo. Lembrando ainda que é considerado um armazenamento de memórias emocionais, o que significa que ele pode reter emoções e sensações que não foram processadas ou liberadas. Isso afeta nossa saúde física e emocional, pois quando o músculo psoas está tenso ou lesionado, causa vários problemas, incluindo: dor lombar, problemas de postura, dificuldade para caminhar e estresse e ansiedade.

Uau! – grita Airam – não tinha certeza que nossa conversa iria expandir tanto, mas creio vocês tenham percebido na pesquisa que existem várias formas de trabalhar com o psoas para conectar com a alma, e é justamente nesse momento que quero falar para vocês sobre a forma como alongamos e mobilizamos o psoas o que auxilia bastante na liberação das tensões e emoções armazenadas.

Sim Airam! – se posiciona Seni – devemos aqui lembrar de um ponto muito importante que é a prática da meditação e respiração consciente a qual ajuda na conexão com a alma e na liberação das emoções e sensações, melhorando a flexibilidade do músculo psoas, o que pode contribuir para uma maior amplitude de movimento e reduzir a dor, vez que ajuda a aumentar a consciência corporal, permitindo que você se conecte com seu corpo e libere emoções

e sensações armazenadas no músculo psoas.

Por isso é interessante estar sempre conectados em assuntos especiais – comenta Nnaor – afinal como muito bem vocês falaram é perceptível que a meditação e respiração consciente podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, o que pode contribuir para a tensão no músculo psoas. Logo é muito interessante receber massagem ou terapia as quais também ajudarão a liberar essas tensões e emoções, bem como praticar yoga ou tai chi, liberando emoções e sensações. Isso tudo nos torna mais conscientes de nossos pensamentos, emoções e sensações físicas, o que nos ajuda a entender melhor nossas necessidades e desejos, acalmando a mente e reduzindo o estresse e a ansiedade, o que nos permite conectar-nos com nossas emoções e intuição de forma mais clara, permitindo que nossas emoções e intuição fluam mais livremente, nos ajudando a conectar-nos com nossas próprias necessidades e desejos, desenvolvendo assim a nossa capacidade de ouvir nossa intuição e confiar em nossas decisões.

Muito bem Nnaor – comenta Arturo – Vou mostrar a vocês de uma forma mais clara como fazer uma boa meditação, trabalhando também essa conexão com o nosso coração: Encontre

um lugar tranquilo e sente-se confortavelmente... Feche os olhos e coloque sua atenção no coração e na localização do psoas... Inspire lenta e suavemente pelo nariz, sentindo o ar entrar em seu corpo... Exale lenta e suavemente pela boca, sentindo o ar sair do corpo... Enquanto respira, repita mentalmente a frase, “Eu sou presente” ou “Eu sou calmo”... Permaneça nesse estado por alguns minutos, permitindo que a respiração consciente o ajude nessa conexão... Nesse momento imagine ou visualize, um raio de luz entrando no coração e psoas e preenchendo-os de amor e compaixão... Repita uma frase, como “Eu sou amor” ou “Eu sou compaixão”, enquanto inspira e exala suavemente... Permaneça nesse estado por alguns minutos, permitindo que a energia do amor e da compaixão fluam através de você... Imagine

um lugar tranquilo e comece a caminhar lentamente... Coloque sua atenção nos pés e no chão... Sinta o peso dos pés no chão e a sensação do movimento... Enquanto caminha, repita uma frase, como “Eu sou grato” ou “Eu sou feliz”... Permaneça nesse estado por alguns minutos, permitindo que a caminhada consciente o ajude em sua conexão... Sinta as sensações no corpo, como a respiração, o batimento cardíaco a pulsação em todo o seu corpo e a temperatura... Ob-

serve as emoções e pensamentos que surgem, sem julgamento... Permaneça nesse estado por alguns minutos, permitindo que a observação do corpo o ajude a se conectar com o presente... Lentamente vá movimentando as pernas... os braços... a cabeça... os ombros... e abra suavemente os olhos e esteja em paz com o mundo.

Esses exercícios podem ajudar a conectar com o “músculo da alma” e a desenvolver uma maior consciência emocional e intuição. Lembrando-se de que a prática regular é fundamental para obter resultados. Afinal o músculo psoas é um músculo profundo e complexo que desempenha um papel fundamental na nossa postura, movimento e bem-estar emocional.

Em meio às belezas naturais de Porto Grande, a conversa entre amigos revela uma profunda conexão entre corpo e espírito. O “músculo da alma”, o psoas, torna-se o centro de um diálogo inspirador, onde a ciência se encontra com a espiritualidade. Através de práticas como meditação, respiração consciente e exercícios de alongamento, os amigos descobrem um caminho para o bem-estar integral, onde a mente, o corpo e a alma se harmonizam. Porto Grande, com sua tranquilidade e beleza, se torna o cenário perfeito para essa jornada de autoconhecimento e conexão



Foto: Fecométrio - AP Cetur



Semanalmente falaremos sobre as interconexões entre as dinâmicas sociais, as expressões culturais e as diversas manifestações artísticas, promovendo reflexões e diálogos sobre o impacto dessas áreas em nossas vidas.

A IMPORTÂNCIA DE J. MÁRCIO PARA A ARTE E CULTURA DO AMAPÁ

J. Márcio, um artista plástico com muitas habilidades, se destaca como escultor e pintor, sendo sua trajetória um marco significativo para a cultura do Amapá.

Com uma carreira que abrange mais de duas décadas, ele contribui não apenas com sua arte, mas também com sua dedicação ao ensino e à promoção das artes visuais no estado.

Formou-se em Artes Visuais pela Universidade Federal do Amapá (UNIFAP) entre 2003 e 2007, e possui duas especializações em Metodologia do Ensino, uma pela Faculdade META (2008) e outra pela Faculdade APOENA (2014-2015). Atualmente, está em processo de graduação em Engenharia Civil pela Faculdade Estácio do Amapá, demonstrando sua busca constante por conhecimento.

Desde 2000, J. Márcio atua como professor de artes no Amapá, tendo sido bolsista em projetos de serigrafia e pintura em tela pela Petrobras. De 2015 a 2019, serviu como conselheiro representante das artes visuais e do Poder Público no estado, evidenciando seu comprometimento com a valorização da cultura local.

Contribuições Artísticas

J. Márcio é conhecido por suas ilustrações em diversos livros, incluindo "As Proezas de Baduri" e "A Ovelha Malhada", além de ter criado a capa do livro "A Cultura Negra do Amapá: História, Tradição e Políticas Públicas". Suas exposições são marcos na cena artística do Amapá, com destaque para sua participação na 1ª Mostra Pan-Americanica de Arte em Manaus e no 1º AMAZONTEC em Macapá.

Entre suas obras mais notáveis estão as esculturas e monumentos que refletem a identidade e a história do Amapá. Em 2022, ele foi responsável pela construção do Monumento Comandante Barcellos e da escultura de Nossa Senhora dos Navegantes em Afuá. O ano de 2023 foi igualmente produtivo, com a criação do Busto do Pastor Otton de Alencar e do monumento "Povos do Meio do Mundo".

Impacto Cultural

A importância de J. Márcio para o Amapá transcende suas obras individuais. Como educador, ele tem inspirado novas gerações de artistas e fomentado a valorização da cultura local. Seu trabalho na construção de monumentos e esculturas não apenas enriquece o patrimônio artístico do estado, mas também estabelece uma conexão emocional com a população, celebrando a história e as tradições da região.

Em um cenário onde a arte é fundamental para a construção da identidade cultural, J. Márcio se destaca como um pilar da arte amapaense. Seu compromisso com a educação, a preservação da cultura e a criação artística reafirma a grande importância da arte na sociedade, tornando-o uma figura indispensável para o Amapá.

O Relato de J. Márcio

A história de J. Márcio é uma verdadeira ode à persistência e à paixão pela arte. Desde os primeiros traços pintados em uma panificadora até a criação de um dos maiores monumentos da região Norte, sua trajetória é repleta de aprendizados e descobertas. "Comecei a pintar letreiros e a me aventurar pelas ruas de Macapá. Era uma época sem internet, mas eu não deixava que isso me impedisse. Eu ia de porta em porta, apresentando meu trabalho e conquistando clientes", recorda com um sorriso nostálgico.

Aos 15 anos, ele abriu seu primeiro ateliê e, mesmo sem recursos, começou a se inserir no meio cultural, fazendo amizades com músicos e outros artistas da região. "A arte precisa ser um serviço, e eu aprendi isso na prática. A sobrevivência do artista



está nos serviços que ele oferece", explica J. Márcio, que, mesmo após passar em um concurso público, nunca abandonou sua paixão pela arte.

O grande desafio chegou em 2023, quando J. Márcio foi convidado a criar o monumento "Povos do Meio do Mundo". "Eu sonhei com o nome e, ao apresentar ao prefeito Furlan, percebi que havia uma conexão espiritual com aquele local. O monumento não era apenas uma obra de arte; era uma representação do nosso povo, das nossas raízes", conta emocionado.

Com 18 metros de altura, o monumento simboliza a diversidade cultural do Amapá, representando negros, indígenas, caboclos e ribeirinhos. "Cada figura no monumento carrega uma história, uma aliança com Deus e um tributo à nossa terra. Este projeto não é só meu, é uma voz coletiva do povo amapaense", afirma.

A jornada de J. Márcio para construir o monumento foi desafiadora. "Eu não tinha experiência em grandes estruturas, já fiz várias esculturas de no máximo três metros de altura, mas a fé e a determinação me guiaram. Cada dia era uma nova lição, e a realização desse sonho me trouxe uma carga de conhecimento e

responsabilidade", diz, refletindo sobre o impacto que a obra teve em sua vida e na comunidade.

A trajetória de J. Márcio é um testemunho de que a arte pode transformar vidas e comunidades. Seu monumento "Povos do Meio do Mundo" é mais do que uma obra de arte; é um símbolo de resistência, cultura e identidade. Através de sua paixão e dedicação, J. Márcio não apenas deixou sua marca em Macapá, mas também inspirou futuras gerações a valorizar e celebrar suas raízes. Ao contemplar esse monumento, somos lembados de que a arte é uma poderosa ferramenta de união e expressão, capaz de ressoar profundamente nas almas de todos que a experienciam. Que a história de J. Márcio sirva de inspiração para todos nós, mostrando que, com coragem e determinação, podemos transformar nossos sonhos em realidade e, assim, deixar um legado duradouro para as próximas gerações.

Monumento Igarapé das Mulheres: Uma Homenagem às Raízes Ribeirinhas

O Monumento Igarapé das Mulheres surge como um projeto inovador que busca dar visibilidade à rica história dos ribei-

SOCIEDADE, CULTURA e Arte



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025

Jornal
Guarani

Semanalmente falaremos sobre as interconexões entre as dinâmicas sociais, as expressões culturais e as diversas manifestações artísticas, promovendo reflexões e diálogos sobre o impacto dessas áreas em nossas vidas.

rinhos e sua contribuição para o desenvolvimento da nossa cidade. Durante um mapeamento na área, percebi o grande potencial da praça, localizada próxima ao local conhecido como Igarapé das Mulheres. A partir dessa observação, nasceu a ideia de criar um espaço que não apenas homenageasse a memória desses trabalhadores, mas também refletisse o cotidiano e a cultura dos ribeirinhos que habitam as margens do canal.

Historicamente, os ribeirinhos desempenharam um papel fundamental no abastecimento da cidade, trazendo peixes, frutas e outros alimentos que impulsio-

naram o crescimento do mercado local. Enquanto os homens se dedicavam às vendas, as mulheres ficavam em casa, cuidando da família e, muitas vezes, realizando as lavagens de roupas à beira do rio. Embora o monumento represente a Igarapé das Mulheres, é importante ressaltar que a prática de lavar roupas em pedras não ocorria exatamente nesse local, mas em áreas próximas, como nas pedras da orla onde cresci e onde minha mãe também lavava nossas roupas.

O Monumento Igarapé das Mulheres traz uma proposta didática, convidando as pessoas a refletirem sobre as origens do

desenvolvimento da nossa capital e sobre o papel dos ribeirinhos, muitos deles oriundos do Pará. Ele é uma representação visual de três gerações de mulheres: uma jovem, sua mãe e sua avó. Cada figura possui um movimento distinto — a jovem ajoelhada escovando, a mãe carregando um cesto de roupas e a avó esfregando tecido, evocando a rotina de trabalho e a força feminina.

As dimensões das esculturas variam: a jovem mede aproximadamente sete metros, a mãe cinco metros e a avó quatro metros. Todas as peças são feitas de concreto armado e receberam

uma pintura especial, que dialoga com o ambiente ao redor. A paleta de cores foi escolhida com base na observação das águas do igarapé, das embarcações que transitam por ali e da vegetação que compõe a paisagem, resultando em um efeito visual que captura o movimento e a vivacidade da região. Assim, o Monumento Igarapé das Mulheres não é apenas uma obra de arte, mas um tributo à memória coletiva e ao legado cultural dos ribeirinhos, celebrando a força e a resiliência das mulheres que, ao longo das gerações, contribuíram para a construção da identidade da nossa cidade.

FOTOS: LUÍSA MOTA



FOTOS AÉREAS: JERIEL LUZ



FOTOS: JERIEL LUZ



SOCIEDADE, CULTURA e Arte



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025

Jornal
Guarani

Semanalmente falaremos sobre as interconexões entre as dinâmicas sociais, as expressões culturais e as diversas manifestações artísticas, promovendo reflexões e diálogos sobre o impacto dessas áreas em nossas vidas.



DESBLOQUEANDO O Emocional



LUZIA MOTA
Artista Digital
Fotógrafa Profissional

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 16 e 17 de março de 2025

Instagram @luz_mota_ap

Jornal
Guarani

Desbloqueando O Emocional: na Era da Ansiedade Digital

Nos últimos anos, a tecnologia transformou a maneira como nos conectamos, trabalhamos e vivemos. No entanto, essa revolução digital trouxe consigo um aumento alarmante na ansiedade e no estresse emocional. Nesta matéria, vamos conhecer como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e redes sociais pode impactar nossa saúde mental e o que podemos fazer para desbloquear nossas emoções nesse contexto.

A Conexão e a Solidão

Embora a tecnologia tenha nos proporcionado uma forma de nos mantermos conectados, muitas pessoas se sentem mais isoladas do que nunca. Estudos mostram que o uso excessivo de redes sociais pode levar a sentimentos de inadequação e solidão. As comparações constantes com a vida "perfeita" que vemos online po-

dem desencadear uma série de emoções negativas, incluindo ansiedade e depressão.

Reconhecendo os Sinais

O primeiro passo para desbloquear o emocional é reconhecer os sinais de que a tecnologia está afetando nosso bem-estar. Sensações de ansiedade antes de verificar o celular, dificuldade em se concentrar e a necessidade de estar sempre conectado são alguns dos indícios de que precisamos fazer uma pausa. É vital escutar nosso corpo e mente, identificando quando o digital está se tornando opressivo.

Práticas de Desintoxicação Digital

Uma abordagem eficaz para lidar com a ansiedade digital é a desintoxicação digital. Isso pode incluir:

Estabelecer Limites: Defina horários específicos para usar suas redes sociais e desligue notificações para reduzir a tentação de checar o telefone constantemente.

Momentos de Silêncio: Reserve momentos ao longo do dia para se desconectar completamente. Utilize esses momentos para meditar, caminhar ou simplesmente estar presente no momento.

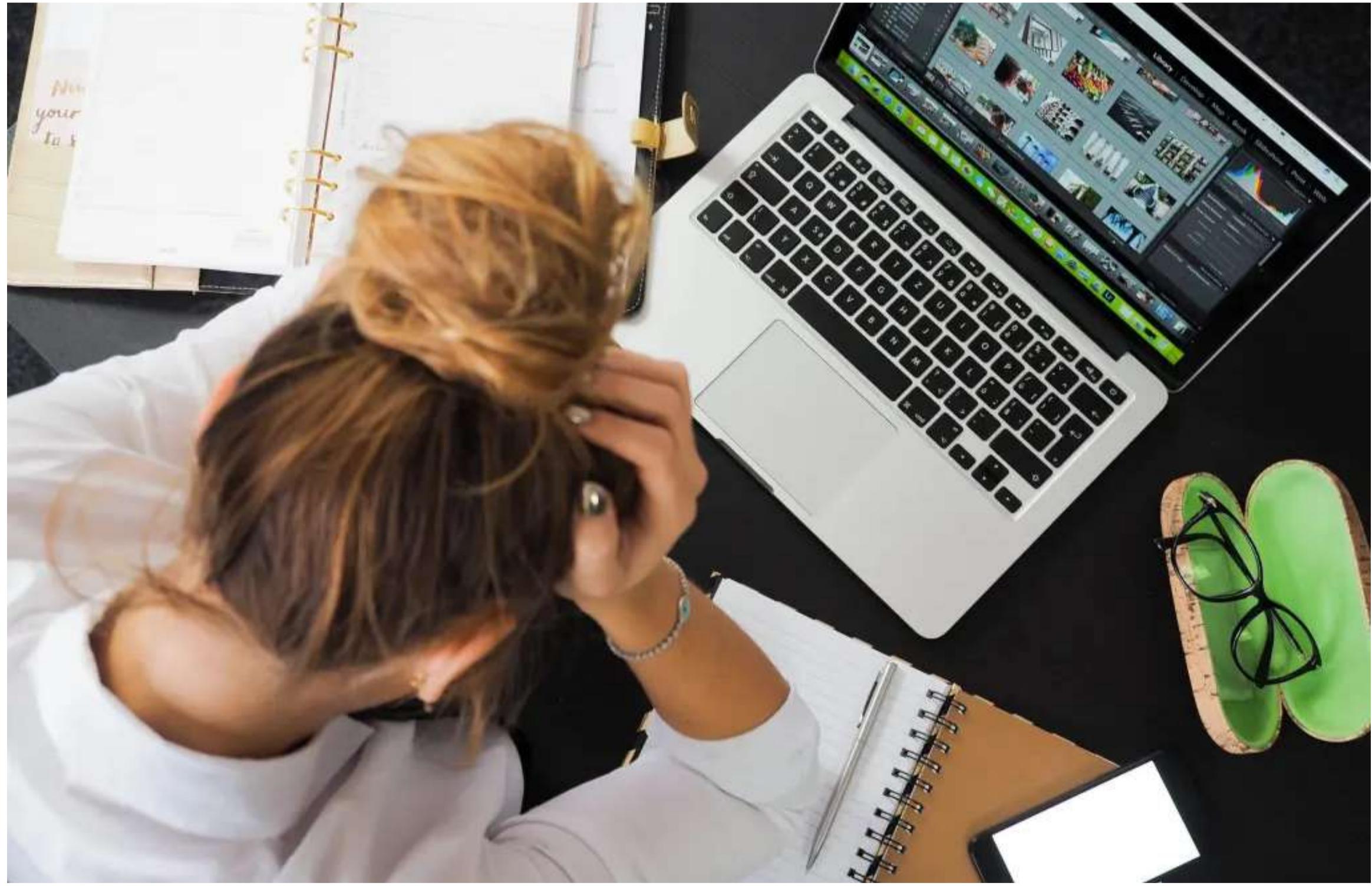
Conexões Reais: Priorize interações face a face. Conectar-se com amigos e familiares pessoalmente pode ajudar a diminuir a sensação de solidão e fortalecer os laços emocionais.

Práticas de concentração: Técnicas de concentração, como a meditação e a respiração consciente, podem ser extremamente úteis para acalmar a mente e desbloquear emoções reprimidas.

O Poder da Autocompaixão

Por fim, é fundamental desenvolver uma prática de autocompaixão. Em vez de se criticar por sentir-se ansioso ou sobrecarregado, reconheça que esses sentimentos são válidos e comuns na era digital. Permita-se sentir, sem julgamentos. Essa aceitação pode ser um grande passo para desbloquear seu emocional e encontrar um equilíbrio saudável entre o mundo digital e a vida real.

Desbloquear o emocional na era da ansiedade digital é um desafio, mas é possível. Ao estabelecer limites, priorizar conexões reais e praticar a autocompaixão, podemos navegar por esse cenário complexo de forma mais saudável e equilibrada. Lembre-se: sua saúde mental é uma prioridade e vale a pena investir tempo e esforço para cuidar dela.





Social



By Tuca Távora

Jornal
Guarani

Colaboração: Marcio Bezerra

BLOCO DO ABEL, O MAIOR BLOCO DE INCLUSÃO PESSOAS COM AUTISMO E SUAS FAMÍLIAS

Na última sexta-feira, 14, as ruas de Macapá foram tomadas pelo tradicional “Bloco do Abel”, que é um dos maiores eventos de inclusão social durante o Carnaval. O bloco proporciona um ambiente acolhedor e de celebração para todos.



MARTINHA ANDREIA



CANTOR ADAIL JUNIOR



CANTORA KARLA CARVALHO



ANFITRIÃO, ABEL



CANTORA TATTY TAYLOR, ABEL E ALICE BESSA, COORDENADORA DO BLOCO DO ABEL.



DJ INSANI



ALICE BESSA E GLAUBER FLEXA



Social

By Tuca Távora

Jornal
Guarani

Colaboração: Marcio Bezerra





Variedades

Entretenimento, Leitura e Lazer



Programação nos Cinemas



Cinema / 15/03/2025

Filmes em Cartaz no Cinépolis Macapá (16/03)

[Leia a Notícia >](#)

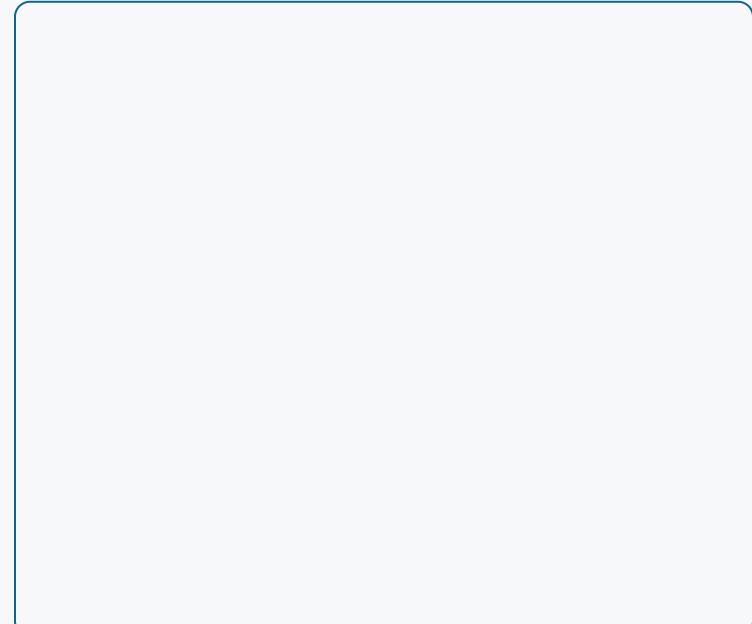


Cinema / 15/03/2025

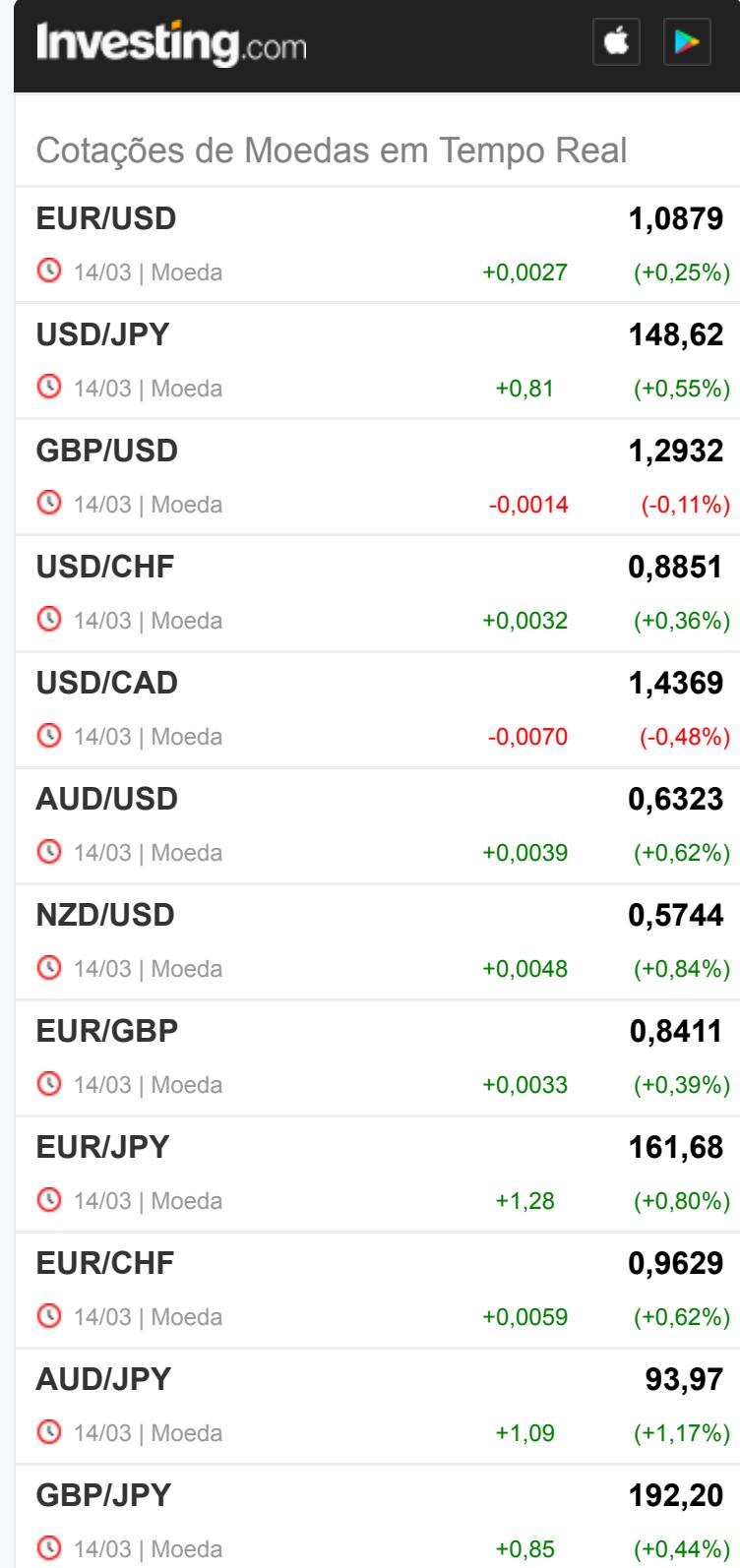
Filmes em Cartaz no Movie Macapá (16/03)

Leia a Notícia >

Previsão do Tempo



Cotações



Desenvolvido por **Investing.com**

Programação TV Aberta / Tempo real (Clique)





CLIQUE PARA VER O VÍDEO

**HÁ 1 ANO
TRANSFORMANDO
O AMAPÁ NA TV
QUE É TUDO ISSO!**

tv Lupa 1
CANAL 5.1





**Fique
sempre
bem
informado**

Jornal
Guarani

As principais notícias do Amapá
e do mundo, em um só lugar!
Acesse o nosso site para ficar por
dentro de tudo que acontece na
sua região e no Brasil.

Eventos locais, política, cultura,
esportes, educação e muito mais
- temos cobertura completa dos
assuntos que mais importam
para você!

**Acesse
agora mesmo:
www.jornaloguarani.com**

Redação
96 99108-0175

Comercial
96 98110-9443

Acessar Agora!

