



Ano III - Edição 0562
■ Macapá-AP,
Domingo e Segunda-feira,
26 e 27 de outubro de 2025



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

Magda Chambriard elogia Ibama e pede confiança na Petrobras

A Presidente da Petrobras defendeu a exploração de petróleo na Margem Equatorial, elogiou o trabalho do Ibama e pediu confiança nas ações da empresa.



ACESSE E OUA AGORA!

Web RÁDIO
Jornal O GUARANI



VÍDEO

Assista ao vivo a
terceira noite do
Amapá Jazz Festival

A sonda que
impulsiona a
aposta bilionária
da Petrobras
na Margem
Equatorial



Lei de trânsito de
2025 permite conduzir
quatro veículos sem
CNH no Brasil

As ações visam a formação em leitura literária
junto aos estudantes e compreende uma ajuda de
custo, mais a entrega de kit para as escolas.

“Um sonho que vira realidade”,
diz governador Clécio Luís sobre
pavimentação do ramal de Tracajatuba

A solenidade de assinatura autorizou a pavimentação de cerca de 10km do ramal que
vai ligar os distritos de Tracajatuba e São Joaquim do Pacuí, pela rodovia AP-70.



STJ atua a favor da
penhora de salários
e contra os direitos
humanos

As ações visam a formação em leitura literária
junto aos estudantes e compreende uma ajuda de
custo, mais a entrega de kit para as escolas.

Ponte Firme: governador
Clécio Luís entrega
passarela em concreto
na 18ª avenida do
Congós, em Macapá

Com 2 metros de largura, cada estrutura
entregue garante mais mobilidade e segurança
em diferentes regiões do Amapá.

COMPARTILHE





Resumo da Edição On-line 0562

Distribuição de Conteúdo:

1. Capa
2. Artigos e Expediente
3. Opinião - Ruben Benerguy
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

O Amapá
é gente,
ritmo e
identidade.



GOVERNO DO ESTADO



TRABALHANDO PELO AMAPÁ INTEIRO



Lewandowski anuncia mais de R\$ 171 milhões em investimentos pelo Programa Município Mais Seguro

25/10/2025



Governador do Amapá, Clécio Luís recebe Medalha do Mérito Naval: "fruto de anos de parceria"

24/10/2025



Ex-procurador não esclarece evolução patrimonial de R\$ 18 milhões

Redação 23/10/2025



Líder do governo quer votar projetos sobre corte de gastos e aumento da arrecadação

23/10/2025



Câmara rejeita recurso e confirma envio ao Senado de projeto sobre controle de constitucionalidade no STF

22/10/2025



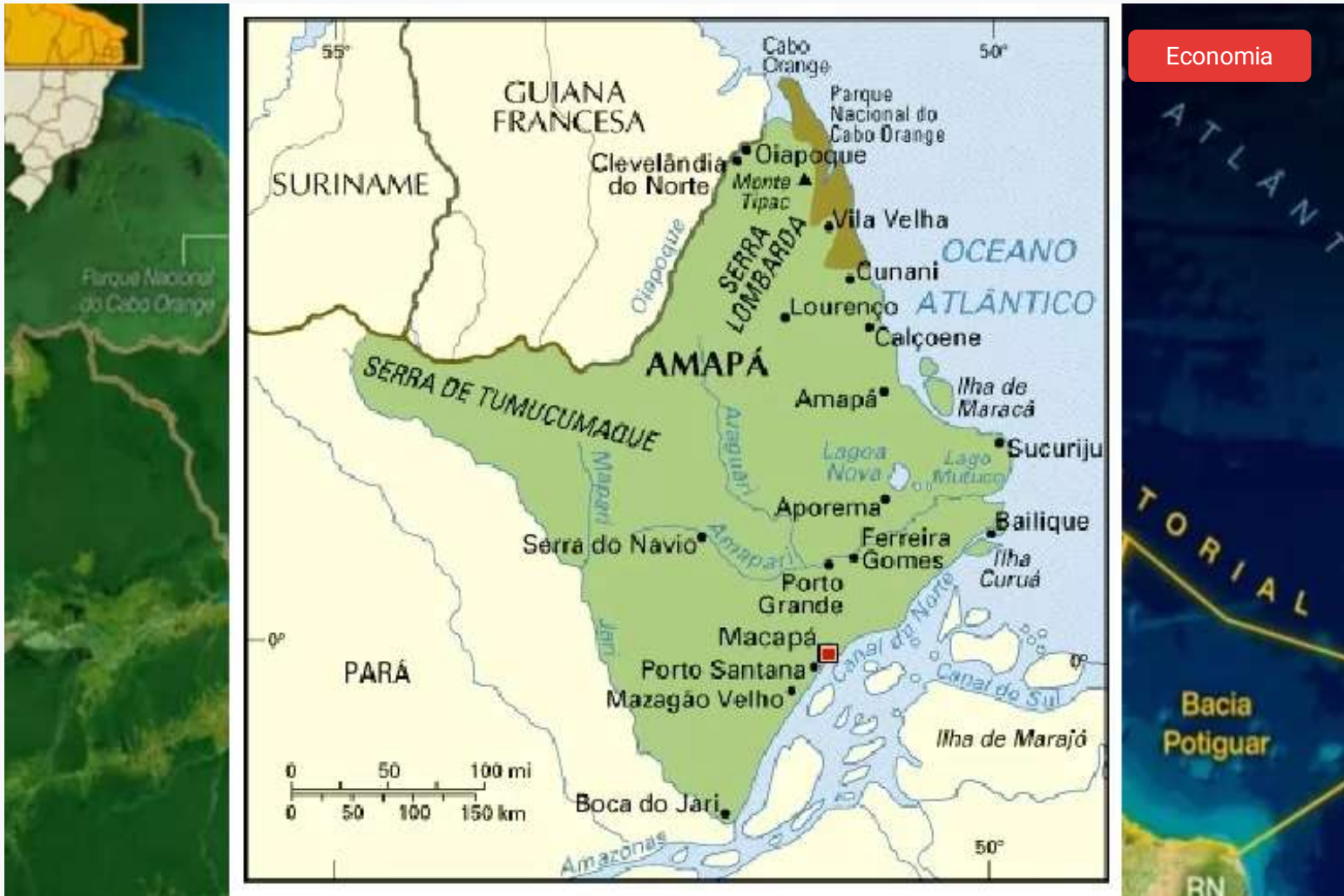
Para senadores, médica é 'laranja' do marido, ex-procurador do INSS

Redação 23/10/2025



Hugo Motta defende cooperação e equilíbrio para desenvolvimento do Sul e Sudeste

22/10/2025



Economia



72% dos consumidores afirmam se planejar para as compras na Black Friday, revela pesquisa da Serasa

📅 23/10/2025

Amapá: a nova fronteira do petróleo no Brasil

👤 Redação 📅 24/10/2025



Petróleo



Para fortalecer o Amapá como ponto estratégico internacional, Governo do Estado participa da Conferência Aérea das Antilhas e Guiana

📅 23/10/2025

CNI prevê salto de 61% no PIB do Amapá com exploração na Margem Equatorial

👤 Redação 📅 24/10/2025



Projeto do PT prevê partilha de lucros e destinação de recursos do petróleo ao Norte e Nordeste

📅 22/10/2025



STJ atua a favor da penhora de salários e contra os direitos humanos

👤 Redação 📅 25/10/2025



Margem Equatorial - Manifesto da Federação das Indústrias do Estado do Pará

👤 Redação 📅 25/10/2025



Sebrae e Fecomércio participam de painel internacional na China para ampliar oportunidades de mercado

 13/10/2025

Sebrae expande fronteiras comerciais com visita estratégica ao Mercado de Yiwu, na China

 Redação 15/10/2025



Empreendedores amapaenses ganham visibilidade com apoio do programa Minha Primeira Empresa

09/10/2025



Alfredo Soares compartilha técnicas de vendas com empreendedores no Master Class do Sebrae

09/10/2025

Empresários de Macapá e Santana participam de missão do Sebrae em São Paulo

 Redação 15/10/2025



 Redação 21/10/2025



 Redação 16/10/2025



PRATOS EXECUTIVOS

✓ **Sabor caseiro!**



RUA SANTOS DUMONT,
2124 - BURITIZAL



Comuá pelo Clima: plataforma reúne soluções locais que enfrentam os impactos da crise climática no Brasil

25/10/2025



Revendas de botijão em todo o país já podem aderir ao Gás do Povo

25/10/2025



CSA avança em melhorias no sistema de abastecimento de Laranjal do Jari

Redação 25/10/2025



Engajamento no trabalho atinge menor patamar em três anos e custa R\$ 77 bilhões para empresas brasileiras

Redação 25/10/2025



Quilombolas denunciam impactos ambientais e atraso em obras de compensação da Avenida Liberdade, na Grande Belém

25/10/2025



“Um sonho que vira realidade”, diz governador Clécio Luís sobre pavimentação do ramal de Tracajatuba

25/10/2025



Senac, reconhecimento internacional da formação cidadã de excelência

25/10/2025



Sebrae, MP-AP e GEA alinham preparativos do Luau da Samaúma temporada 2025

20/10/2025



17º Amapá Jazz Festival celebra diversidade musical e cultural em Macapá

Redação 22/10/2025



Cinemateca Brasileira apresenta a mostra Resistências Cinematográficas em Belém

18/10/2025



DU NORTE: a distopia do brega punk amapaense

Redação 22/10/2025



2º Festival de Roteiro Audiovisual da Amazônia recebe 71 inscrições

18/10/2025



Educação / 23/10/2025



Escolas do Amapá conquistam 165 premiações na Olimpíada Nacional de Eficiência energética e garantem participação na etapa final, em Brasília



Ciência e Tecnologia / 23/10/2025

Semana de Ciência e Tecnologia encerra no Amapá com 6 mil visitantes



Cooperação internacional / 22/10/2025

Governo do Amapá e Embaixada da França promovem exibição de documentário que destaca o estado como território estratégico de cooperação internacional



Ciência e Tecnologia / 21/10/2025

Governo do Amapá realiza 22ª Semana Nacional de Ciência e Tecnologia com foco em inovação e projetos estudantis



Educação / 21/10/2025

Secretaria de Educação apresenta projetos premiados e oficinas interativas na Semana Nacional de Ciência e Tecnologia



Educação superior / 25/10/2025

Fies 2025 abre inscrições para mais de 58 mil vagas remanescentes



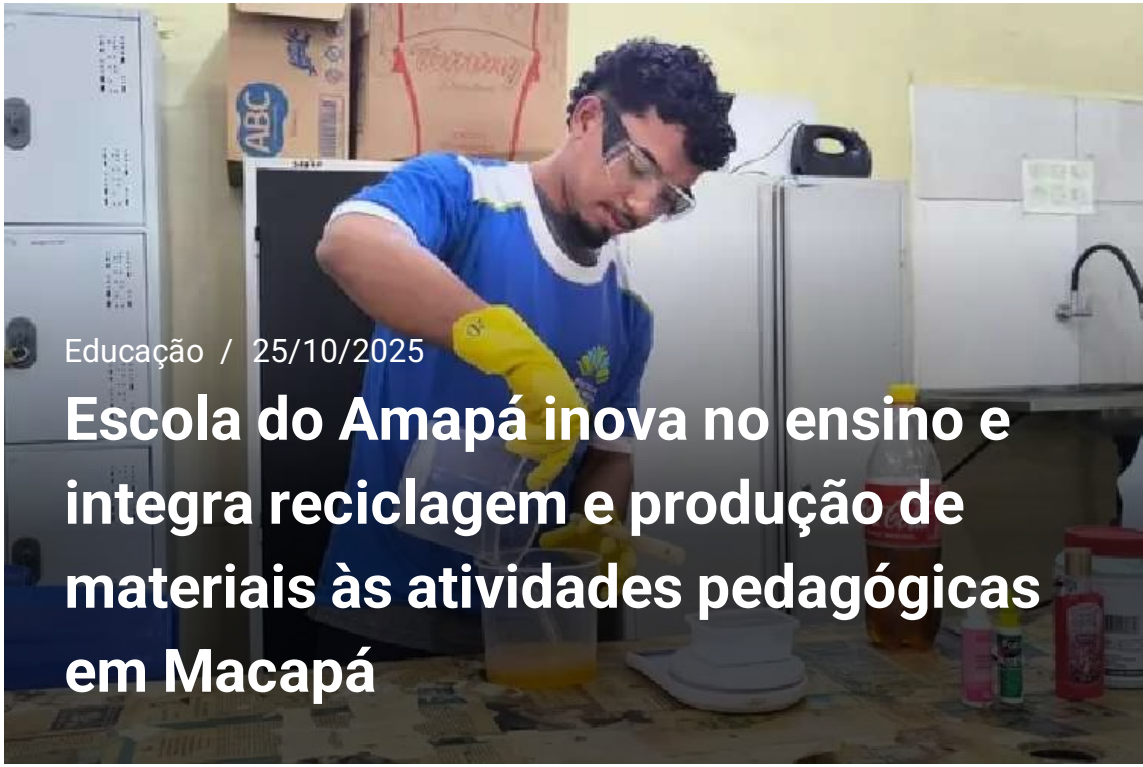
Ensino Superior / 25/10/2025

Sisu 2026 aceitará notas das edições do Enem de 2023, 2024 e 2025



Educação / 25/10/2025

Governo do Amapá realiza ações integradas de saúde, alimentação e transporte escolar no Arquipélago do Bailique



Educação / 25/10/2025

Escola do Amapá inova no ensino e integra reciclagem e produção de materiais às atividades pedagógicas em Macapá



Escolarização / 25/10/2025

Governo do Amapá discute fortalecimento da educação no sistema socioeducativo em seminário do Ministério Público



Oportunidade / 21/10/2025

Governo do Amapá prorroga inscrições para seleção de gestores de escolas de tempo integral; prazo segue até 25 de outubro



TUCUJÚ DE OURO

29 ANOS

MAIOR PREMIAÇÃO DA AMAZÔNIA



Ponte Firme: governador Clécio Luís entrega passarela em concreto na 18ª avenida do Congós, em Macapá

📅 25/10/2025



Governo do Amapá garante segurança jurídica para famílias dos bairros Marabaixo I e II em Macapá com ação de Regularização Fundiária

📅 25/10/2025



Prefeitura de Macapá capacita profissionais da UPA Buritizal em atendimento de urgência e emergência

📅 25/10/2025

"Um novo olhar no atendimento ao público", diz participante de curso ofertado pelo Governo do Estado e Fecomércio em Macapá

👤 Redação 📅 25/10/2025



TRE Amapá apresenta premiação do Selo “Tribunal Amigo da Pessoa Idosa” durante sessão plenária

📅 25/10/2025



Governo do Amapá leva alegria e inclusão ao Residencial Macapaba, em Macapá, nas comemorações do Dia das Crianças

👤 Redação 📅 25/10/2025



Crianças do Vila dos Oliveiras recebem tarde de cinema, contação de história e esporte em Macapá

📅 18/10/2025



Prefeitura de Santana reúne Forças de Segurança para alinhar estratégias de atuação nos próximos grandes eventos da cidade

25/10/2025



Semduh orienta sobre prazos e organização do Cemitério Municipal de Santana para o Dia de Finados

25/10/2025



Prefeitura de Santana realiza entrega de fraldas geriátricas à Associação Padre Luigi Brusadelli

Redação 25/10/2025



Prefeito Bala Rocha recebe representantes da CODEVASF, SETRAP e empresas executoras para tratar de obras estruturantes em Santana

Redação 23/10/2025



Escolas do Amapá conquistam 165 premiações na Olimpíada Nacional de Eficiência energética e garantem participação na etapa final, em Brasília

23/10/2025



Governo do Amapá entrega kits de alimentos arrecadados durante congresso farmacêutico para entidades assistenciais

22/10/2025



Prefeitura de Santana recebe Caravana da Mulher Advogada da OAB Amapá

22/10/2025



BANDA **SHOW EXCLUSIVO**
BATIDÃO
DO ARROCHA

DIRETAMENTE DE BELÉM DO PARÁ

INGRESSO ANTECIPADO R\$:20,00
PELO PIX 96 98412-7303

SÁB.01.NOV

PARTICIPAÇÃO DJ LUIZ VIANA

 **LAGOSTÃO DRINK,S NO JARDIM 1**



Futebol e outras modalidades



Campeonato Amapaense de Tênis de Mesa movimenta Macapá neste fim de semana

23/10/2025



Mais de 4 mil pessoas devem participar da 1ª Corrida do Servidor Público do Amapá

22/10/2025



Atletas do Amapá conquistam pódios nos Jogos Escolares Brasileiros

18/10/2025



Time Amapá brilha no wrestling e conquista mais medalhas nos Jogos Escolares Brasileiros 2025

Redação 22/10/2025



FAF apresenta o calendário oficial do Futebol Amapaense 2026

18/10/2025



Brasileiro Sub-20 e Sub-17: Isanelly Cristina supera marcas e se prepara para disputar categoria olímpica

18/10/2025



FAF abre inscrições para o Campeonato Amapaense de Futebol Profissional – Série A 2026

Redação 21/10/2025



Mulheres podem se inscrever em curso de higiene e manipulação de alimentos em Macapá

Redação 23/10/2025



Quer fazer pós-graduação em matemática? Participe da Prova Extramuros: inscrições abertas até 30 de outubro

Redação 25/10/2025



Ifap lança processo seletivo para 920 vagas de cursos técnicos

22/10/2025



Novas oportunidades de emprego em Macapá: Confira as vagas da semana no Simer

21/10/2025



Governo do Amapá seleciona empreendedores para quiosques gastronômicos no Deck da APA do Curiaú

21/10/2025



Governo do Amapá participa em SP da 97ª Reunião do Consesp com foco em tecnologia, integração e avanços legislativos no setor

Redação 25/10/2025



Polícia Civil prende foragido da Justiça com mais de 34 anos de pena em Santana

Polícia Civilh 25/10/2025



Polícia Civil prende homem em Macapá por agredir ex e descumprir medida protetiva

Polícia Civil 25/10/2025



Polícia Civil prende homem por tentativa de feminicídio em Macapá

25/10/2025



Governo do Amapá e OAB inauguram ampliação do parlatório no lapen para aprimorar atendimentos jurídicos

23/10/2025



Polícias Civil e Militar realizam ações da Operação Virtude 2025 em Calçoene

Polícia Civil 25/10/2025



Projeto 'Polícia Civil nas Escolas' leva orientação a alunos em Macapá

23/10/2025

CASA DE CARNES

LOBRITO



CLIQUE NOS ÍCONES DE LOCALIZAÇÃO

EM MACAPÁ

Jesus de Nazaré



Muca



QUALIDADE PREMIUM

CARNES

Mobres

COMERCIAL LOBRITO

Perpétuo Socorro



Máquinas, motores,
acessórios e peças.





Retomada

Conselho Estadual de Saúde manifesta apoio integral ao Governo do Amapá sobre decisão unilateral do Hospital São Camilo

Redação 23/10/2025



Vigilância em saúde

Amapá sedia encontro internacional sobre vigilância de doenças zoonóticas emergentes com potencial epidêmico

Redação 22/10/2025



De férias para o cuidado: Governo do Amapá garante atenção e tratamento para irmãos do Maranhão no Hospital de Emergência

Redação 25/10/2025



Maternidade Bem Nascer mantém serviços ininterruptos e atendimento humanizado a mães e recém-nascidos em Macapá

Redação 25/10/2025



Cada vez mais cedo: cresce número de jovens com câncer de mama no Brasil

20/10/2025



Justiça determina retomada imediata de serviços médicos no Hospital São Camilo no Amapá

20/10/2025



Amapá é o único estado do país a oferecer hemodiafiltração pelo Sistema Único de Saúde

20/10/2025



 Redação 25/10/2025



23/10/2025



18/10/2025



 Redação 25/10/2025



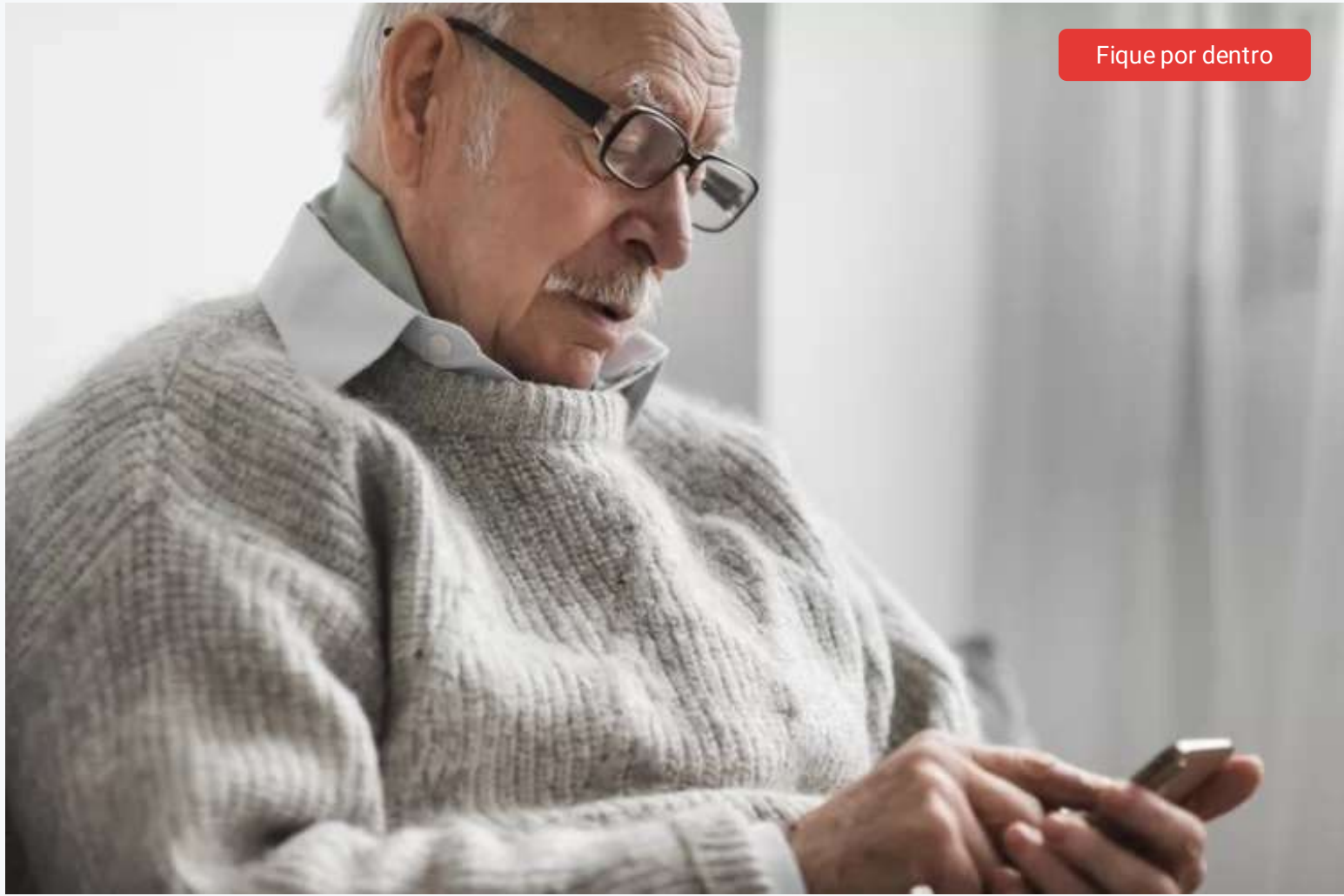
18/10/2025



25/10/2025



25/10/2025



Fique por dentro

Crescem os golpes digitais: como o público 50+ pode se proteger nas transações online e no uso do PIX

Redação

INSCRIÇÕES ABERTAS!



CURSO DE PROGRAMAÇÃO

22 e 29 de novembro de 2025

8h às 15h

Google Meet

Inscriva-se até dia 31/10 em:



Curso - R\$ 30,00

Vagas - R\$ 27,00 cada

Vagas - R\$ 25,50 cada

Vagas - R\$ 24,00 cada



Programação / 20/10/2025

USP promove curso de programação online aberto ao público: inscrições até 31 de outubro

[Leia mais >](#)

Ciência e Tecnologia / 20/10/2025

Palestras e oficinas despertam curiosidade científica em estudantes durante o primeiro dia da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia 2025

[Leia mais >](#)

Ciência e Tecnologia / 20/10/2025

22º Semana Nacional de Ciência e Tecnologia inicia em Macapá

[Leia mais >](#)







Pavimentação sustentável: tecnologia pode reduzir em 50% o uso de matérias-primas na manutenção de vias

Redação



Com apoio do Governo do Estado, Macapá recebe a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia 2025

Equatorial

Resolva o que precisar sem sair de casa.

Conheça os nossos

Canais de Atendimento

Central de Atendimento 0800 096 0196

Fale com a Clara virtual, pelo WhatsApp (96) 3082-2949

Baixe o app Equatorial Energia

Agência Virtual disponível 24h em www.equatorialenergia.com.br

Saiba identificar os canais oficiais de atendimento do Grupo Equatorial



Governo do Amapá lança aplicativo Guardiã Rural para monitorar e combater praga da mandioca





Semana Nacional da Ciência e Tecnologia contou com apoio do Sebrae

Redação

SUA CNH EM ATÉ **15 DIAS**

**Corre aqui, se Matricule
que ainda dá tempo!**

**AGORA COM A PROVA TEÓRICA
DIARIAMENTE NA
AUTO ESCOLA**

 **@AUTOESCOLAIDEALMACAPA**

<https://tvautoescola.websitenoar.net/>

Entre em contato

96.98112-7851
96.98407-4236



**Av. Diógenes Silva, 1530
(entre as ruas Hildemar Maia e Prof. Tostes no Buritizal)**

Jornal
Guarani

Esse é Digital. Seja Digital também

Aqui tudo é CLICÁVEL!



Por que tantas famosas estão removendo os implantes de silicone?

23/10/2025

Novidade: Natura lança Ekos Andiroba com ação anti-cansaço e inovação amazônica

23/10/2025



Fique por dentro / 20/10/2025

A idade certa para começar procedimentos estéticos: prevenção ou exagero?

Leia mais >



Celebridades / 18/10/2025

Cintia Dicker lança linha de produtos naturais que virou "hit" entre famosos

Leia mais >



Celebridades / 15/10/2025

Ex-sogra mantém assinatura mesmo após o fim do relacionamento: “Acho que sogra é pra sempre”, diz criadora de conteúdo

Leia mais >



Celebridades

Advogado de Gaby Spanic é acusado por influenciadora de não cumprir acordo em ação contra o Facebook para recuperação de conta no Instagram

Redação 15/10/2025



SPFW – conheça modelos em destaque na edição!

15/10/2025



A mulher perfeita, segundo uma pesquisa com leitores de revista masculina, não é nada do que você pensa

14/10/2025



Alane estrela filme da campanha de Halloween da Natura, dirigido por Camila Pudim

11/10/2025

Depois da Ponte!



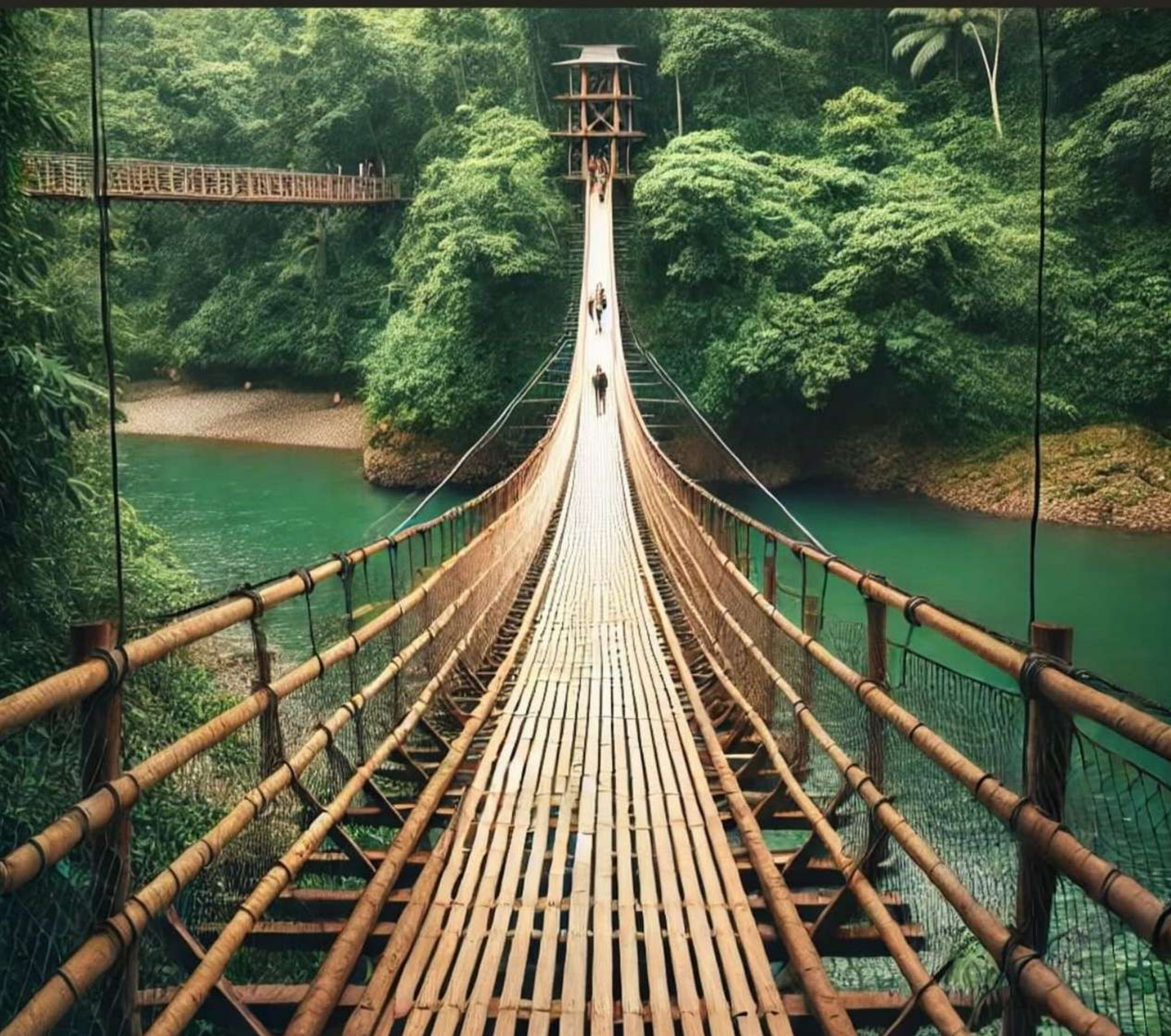
Guarani
@sharon_araujo_j

Sharon Araújo



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de outubro de 2025

Depois da Ponte



Depois da ponte, a paisagem muda. O medo que parecia intransponível fica pequeno no retrovisor da coragem. A dúvida que paralisava se dissolve na certeza de que continuar é a única escolha possível. Quantas vezes ficamos à beira de uma ponte interna, presos entre o que já conhecemos e o desconhecido que nos espera do outro lado? Entre a segurança do que é e a promessa do que pode ser? O

problema é que, muitas vezes, esperamos ter confiança para atravessar, sem perceber que a confiança nasce no próprio ato de seguir em frente. A vida não te dá garantias antes da travessia. Mas te dá sinais, te dá força, te dá fé. A ponte pode balançar, o caminho pode assustar, mas uma coisa é certa: você nunca saberá o que te espera do outro lado se não tiver coragem de atravessar.

Poesias

Laura Rodrigues

Poe ta



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de outubro de 2025

Jornal
Guarani



Transmutação

(by Laura Rodrigues)



Image by Freepik

Ignoro as horas quando olho para ti — teu rosto exímio, teus olhos e tua pele dizem tanta luz e tantos vazios a quem atente... Caminhas macio, lento e vago, embora repleto de certezas atemporais, inutilmente sóbrias — e todo esse completo compõe a mais bela sinfonia da longevidade. Tua voz madura... tu sabes tanto e tão pouco ouve-se de ti — embora digam teus olhos: “Estou aqui!”

Já não te importas com os assensos distraídos; não te valem de nada. O que te vale é somente seres tu e estimares teus amados com todo o teu imo. As horas tornam-se sensoriais quando olho para ti; estás tão distante de mim, e ainda assim, sinto-me como se fosse tu.



JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de outubro de 2025

Jornal
Guarani

O Sopro da Amazônia no Revecon: Como o protocolo 5-5-5 ativa a neuroplasticidade e cura a alma



Aproveite para descobrir a magia da Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN) REVECOM, um santuário de biodiversidade e conservação. Através de uma visita guiada e uma jornada emocionante pela Floresta Amazônica, aprendemos aqui sobre a importância da preservação das espécies e do meio ambiente. Descobrimos animais nativos, conhecemos os habitantes da região amazônica – desde mamíferos até répteis – e aprendemos sobre seus hábitos alimentares e sua importância na cadeia alimentar.

Ao termos o privilégio de adentrar na Mata Amazônica Estuarina, exploramos a diversidade da floresta, incluindo o cerrado, a mata de terra firme e a mata de várzea. É aqui, através da Trilha Maracá II, que acompanhamos o curso do Igarapé da Mangueirinha, descobrindo a beleza natural da região. Aproveitamos uma experiência educativa e inspiradora, usufruindo do resultado de dois programas desenvolvi-

dos: o Programa de Educação Ambiental, Cidadania e Espiritualidade (PEACE) e o Programa Voluntário de Atendimento à Fauna Selvagem (PVAFS).

Inspirados pela natureza, estamos agora sentados no trapiche do Igarapé da Mangueirinha. Os amigos reunidos são: Arturo, o anfitrião, reflexivo e com uma aura de mistério sedutor; Ycrad, a cética que busca lógica, mas se desarma pela beleza; Anicaroh, a apaixonada por neurociência com um toque de espiritualidade; Airam, a observadora que valoriza a calma; Seni, com sua voz serena e peso de conhecimento; Nnaor, o curioso que vê potencial de aplicação prática para a vida moderna; Leirbag, o introspectivo focado na auto-transformação, e Ogaiht, o entusiasta que já sente a energia do conhecimento.

Com as xícaras de chá de ervas e a luz dourada do crepúsculo, Arturo sorri, segurando um livro antigo e apresentando a metáfora do cérebro como um computador e a res-

piração como o “software de atualização”.

Arturo: (Com a voz baixa e envolvente) Queridos! Que bom que aceitaram meu convite. Esta tarde, o que quero compartilhar não é apenas natureza, sustentabilidade, ciência ou filosofia. É um convite à mais íntima das revoluções: a redescoberta de nós mesmos.

Ycrad: (Ajustando a postura, com um sorriso de desafio) Revolução? Arturo, sua introdução soa a um desses textos místicos que prometem a chave do universo. Sou uma mulher de provas. Onde está a neurociência nesse seu mistério?

Arturo: (Olhando-a com carinho) Ah, Ycrad... A beleza reside justamente onde o mistério e a prova se beijam. Pense no seu cérebro... Imagine que ele tem um botão secreto de reinicialização. Um que não só desfaz o estresse acumulado, mas que literalmente reconstrói as conexões que o aprisionam à dor.

Anicaroh: (Com brilho nos olhos) BDNF? Você está fa-

lando do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro, o “fertilizante” que estimula a neuroplasticidade? O Dr. Huberman em Stanford...

Arturo: Exatamente, Anicaroh! Você é sempre perspicaz. A ciência moderna, por meio de Huberman, validou o que os monges tibetanos guardavam há 5.000 anos. Um protocolo respiratório antigo que aumenta o BDNF em mais de 300% comparado à meditação comum. É uma transformação tão profunda que a própria neurociência está alarmada com a velocidade com que pode remodelar a nossa consciência.

Seni: (Com toda a sua serenidade) Permitam-me ampliar o olhar de Arturo. Ele fala do BDNF como “fertilizante”, mas sua importância vai além do crescimento. Pensem nas fragilidades humanas. Níveis reduzidos de BDNF não são apenas uma deficiência; são a assinatura bioquímica da dor.

Nnaor: (Sentando-se mais ereto) 300%? Isso é poder bru-



JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de outubro de 2025



to! No meu trabalho, a clareza de foco é tudo. Se o BDNF é o fertilizante, como ativamos a irrigação?

Arturo: Vocês estão certos, Seni e Nnaor. A irrigação é o Nervo Vago. A autoestrada bidirecional entre o cérebro e o coração. Ele regula nossa capacidade de sentir paz e segurança. A respiração é a ponte mágica, a única função autônoma que podemos conscientemente controlar. Os mestres sabiam: ao influenciar o corpo, influenciamos a realidade.

Ycrad: (Curiosa, esquecendo o ceticismo) Seni, você toca em algo crucial. Os transtornos...

Seni: Exato. Estudos mostram que o BDNF é o nosso aliado fundamental contra o declínio. Depressão, ansiedade, Alzheimer, Parkinson... todas essas batalhas neurológicas e psiquiátricas caminham de mãos dadas com a baixa produção dessa proteína. Sem o

BDNF, as sinapses enfraquecem; é como se as pontes da memória e da felicidade comessem a ceder.

Anicaroh: (Com a paixão científica) O BDNF age ligando-se aos receptores TrkB (Tropomyosin receptor kinase B) que fazem a regulação da sobrevivência, crescimento e diferenciação neuronal nos neurônios! Essa interação não só promove a sobrevivência neuronal, mas também fortalece as sinapses, que são a base de toda a nossa memória e aprendizado. É a própria neuroplasticidade sendo mediada!

Nnaor: Então, o estresse crônico que nos assola... ele não é só um incômodo, é um veneno direto para essa proteína, certo?

Arturo: (Olhando para Nnaor, assentindo) O cortisol, o hormônio do estresse, é o maior inimigo do BDNF. Manter o corpo no modo “lutar ou

fugir” é drenar o jardim interno. E é aí que a técnica ancestral nos salva.

Airam: (Meditativa) A respiração não é só um alívio, é uma terapia molecular, então. Ao estimularmos o Nervo Vago, estamos sinalizando ao corpo: “Estamos seguros. Libere o BDNF e comece a reconstrução.”

Ogaiht: (Entusiasmado) E não é só a respiração! O artigo que Arturo nos enviou fala em exercícios aeróbicos, ômega-3, curcumina e a qualidade do sono! É um regime de amor ao cérebro que integra o corpo e a alma.

Leirbag: (Com a voz suave, mas firme) O que mais me toca é a implicação romântica disso. Viver com baixo BDNF é viver com a alma em solo estéril. O Protocolo 5-5-5 é o ato de amor que faz o florescimento ser possível. É escolher a evolução, não a sobrevivência. É o

recomeço neural que nos permite amar sem as amarras dos traumas antigos.

Arturo: (Fixa o olhar, pensativo, e resume com ternura) Leirbag, você capturou a essência. Pensem nisso: quando a vida nos exige coragem, amor e clareza, ela está nos pedindo BDNF. E essa proteína milagrosa está ao alcance do nosso sopro.

Airam: (Com calma, observando o pôr do sol). É como se, ao respirar corretamente, tivéssemos enviando um sussurro de segurança a cada célula, dizendo: “Está tudo bem. Pare de lutar.”

Arturo: (Sorrindo para Airam) Que frase linda, Airam! É isso! O Protocolo 5-5-5 é essa sequência de sussurros. E agora, a parte que desarma a armadura do ceticismo... A beleza do detalhe.

Arturo gesticula, convidando os amigos à prática.

Foto: Rede Amazônica/Reprodução





JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado, Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 26 e 27 de outubro de 2025



Arturo: Vamos fazer o seguinte: vamos aproveitar esse momento ímpar e vamos experimentar o Protocolo 5-5-5. A beleza desta técnica, meus amigos, é a sua acessibilidade. É gratuita, é simples, e está sempre conosco. Não é só bem-estar; é soberania neurológica. É o presente dos mestres, validado pela ciência, para que paremos de brigar com o passado e comecemos a viver inteiros. Com a coluna ereta, mas sem tensão. Mãos no abdômen. E agora, o segredo íntimo dos monges:

Durante a inalação de 5 segundos, pressione a ponta da língua suavemente contra o palato, logo atrás dos dentes.

Ogaiht: (Fecha os olhos, tenta). Uau! Sinto... uma ativação, quase um foco imediato, ali.

Leirbag: (Com a voz suave). É como se essa pequena pressão abrisse um canal sutil. Para mim, a retenção de 5 segundos é o botão de resete em ação. É o momento onde o oxigênio faz a alquimia, desmantelando os circuitos de dor e trauma

que a mente teima em rodar.

Arturo: (Com o olhar fixo, direcionando-se a Seni, seu tom agora é de convite romântico e profundo) E a exalação, Seni. Cinco segundos lentos, lábios entreabertos. Essa é a verdadeira entrega. É o nervo vago sendo massageado, o sistema parassimpático florescendo.

Arturo: Lembrem-se: o seu cérebro é como um computador que executa os mesmos programas de estresse e limitação há décadas. O Protocolo 5-5-5 não é um antivírus. É um software de atualização neurológica que reescreve seu código interno. Sem esse “fertilizante” (BDNF), é como tentar amar, criar e viver com a alma em solo estéril. A respiração muda a química interna: saímos do modo Sobrevivência para o modo Evolução.

Seni: (Abre os olhos, seu sorriso é de rendição intelectual) É fascinante. A simplicidade de um ato que fazemos mil vezes por dia ser a chave para desarmar a complexidade do trauma.

Anicaroh: Em 21 dias, ele diz. Três semanas de consistência e os novos caminhos neurais se tornam a regra, não a exceção.

Arturo: (Levantando a taça, olhando para todos com intensidade) A beleza desta técnica, meus amigos, é a sua acessibilidade. É gratuita, é simples, e está sempre conosco. Não é só bem-estar; é soberania neurológica. É o presente dos mestres, validado pela ciência, para que paremos de brigar com o passado e comecemos a viver inteiros.

O grupo sorri, e a única coisa que se ouve no trapiche é o ritmo suave e deliberado da respiração 5-5-5, enquanto o dia se rende à noite.

A experiência vivida no REVECOM, à margem do Igarapé da Mangueirinha, transformase em um poderoso símbolo. Se a floresta amazônica nos ensina sobre a teia complexa da vida e a interdependência das espécies, o Protocolo 5-5-5 revela a nossa própria ecologia interna. Ao unirmos a sabedoria ancestral da respiração com

a validação da neurociência — o aumento do BDNF e a modulação do Nervo Vago —, descobrimos que a maior reserva de poder e regeneração reside em nós. Não precisamos buscar fora o reset para a nossa dor e limitação, pois a ferramenta mais eficaz é inata, acessível e gratuita: o sopro consciente. Que a inspiração da natureza, o rigor da ciência e o afeto mútuo deste encontro nos inspirem a fazer da respiração não um mero reflexo, mas um ato diário de soberania neurológica e amor-próprio, pavimentando o caminho da Sobrevivência para a nossa plena Evolução.

Arturo levantando a xícara, com um sorriso final. Que usemos a sabedoria do sopro para manter nossos cérebros férteis, nossas conexões fortes e nossas almas inteiras. Respirem profundamente. E vivam conscientemente.

O grupo brinda em silêncio, sentindo a brisa e a conexão profunda entre a ciência, a sabedoria ancestral e o afeto mútuo.

Foto: Rede Amazônica/Reprodução





Startups, Bioeconomia e ecossistemas

MAYCON ABREU

Repórter fotográfico, bacharel em direito e Ceo da Ecofototech

Macapá-AP,
Domingo e Segunda-feira,
26 e 27 de outubro de 2025



IDEATHON: Quando a ciência vira inovação e conecta mentes criativas no Amapá

Durante a 22ª Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, realizada no Sebrae Amapá, o ecossistema de inovação do estado ganhou destaque com a realização do IDEATHON, uma maratona criativa que reuniu estudantes, profissionais e empreendedores em uma imersão de ideias, ciência e propósito. A iniciativa contou com a participação ativa da Tucuju Valley, que segue fortalecendo o movimento de inovação e empreendedorismo no Amapá.

O IDEATHON foi muito mais do que uma competição: foi um laboratório colaborativo onde o conhecimento científico encontrou o empreendedorismo

refletem o potencial transformador da juventude amapaense. As ideias apresentadas mostraram que a inovação nasce da curiosidade, da colaboração e da coragem de fazer diferente, pilares essenciais para o desenvolvimento sustentável da região amazônica.

Para a Tucuju Valley, que atua como uma rede de empreendedores e agentes de inovação no estado, participar do IDEATHON reforça seu compromisso em estimular o protagonismo local e apoiar iniciativas que unem ciência, tecnologia e impacto social.

A presença da comunidade empreendedora no evento de-



inovador. Em poucas horas de intensa troca, as equipes formadas por participantes de diferentes áreas se dedicaram a resolver desafios reais, aplicando metodologias ágeis e ferramentas de criatividade para transformar problemas em soluções práticas.

De forma dinâmica, os grupos construíram projetos que

monstrou como o Amapá vem consolidando um ambiente favorável à criação de startups, negócios de impacto e projetos científicos com foco no desenvolvimento regional.

O evento também destacou a importância da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia como espaço de difusão do co-

nhecimento e de valorização da pesquisa aplicada à realidade amazônica. Ao aproximar universidades, empresas, governo e sociedade civil, o IDEATHON tornou-se um exemplo concreto de como a inovação pode surgir do encontro entre saberes diversos e da vontade

de transformar o futuro. A Tucuju Valley reafirma seu propósito de conectar pessoas, ideias e oportunidades, fortalecendo o ecossistema de inovação do Amapá e inspirando novas gerações a acreditarem no poder de inovar com propósito.





Social

Jornal
Guarani



By **Tuca Távora**

Família Aroeira Pereira celebra novo ciclo à frente do IMMES

Os irmãos Mateus e Anna Carolina Aroeira Pereira estão agora à frente do Instituto Macapaense do Melhor Ensino Superior – IMMES, dando continuidade ao legado do Promotor Moisés, que com visão e dedicação construiu uma história de excelência na educação amapaense.

Nesta semana, o IMMES realizou mais

uma Jornada Acadêmica, marcada por grandes palestras, participação dos acadêmicos, coordenadores e professores um verdadeiro encontro de aprendizado e inspiração.

O compromisso com a qualidade, o crescimento e a transformação pela educação segue firme. O legado continua, com novos passos e o mesmo propósito.



Anathis
floricultura

IMMES
INSTITUTO MACAPAENSE DO MELHOR ENSINO
SUPERIOR EDUCAÇÃO COM VALOR SOCIAL



Programação nos Cinemas



Cinema / 25/10/2025

Filmes em Cartaz no Cinépolis Macapá (26/10)

[Leia a Notícia >](#)



Cinema / 25/10/2025

Filmes em Cartaz no Moviecom Macapá (26/10)

[Leia a Notícia >](#)

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



Horóscopo / 25/10/2025

HORÓSCOPO – 27.10.25

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 25/10/2025

HORÓSCOPO – 26.10.25

[Leia a Notícia >](#)



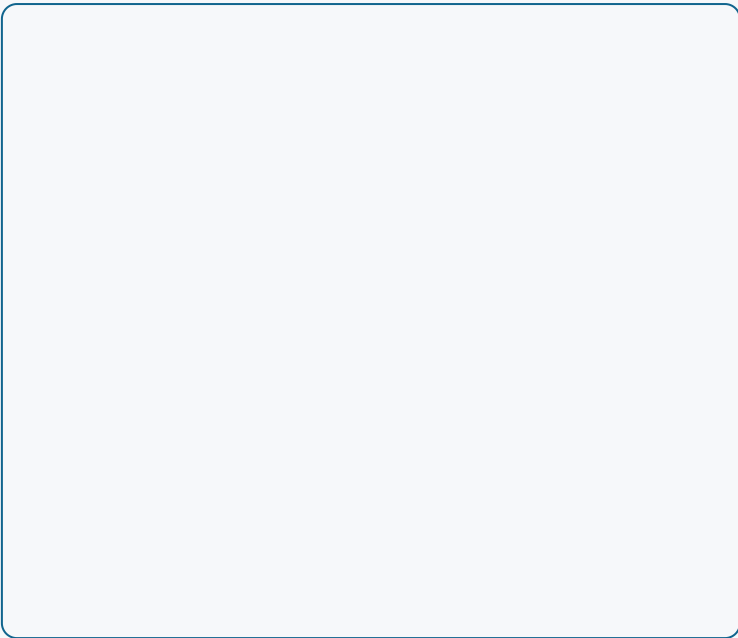
Horóscopo / 25/10/2025

HORÓSCOPO – 25.10.25

[Leia a Notícia >](#)

[DIAS ANTERIORES](#)

Previsão do Tempo



Cotações

Investing.com

Cotações de Moedas em Tempo Real		
EUR/USD	1,1626	
🕒 24/10 Moeda	+0,0008	(+0,07%)
USD/JPY	152,87	
🕒 24/10 Moeda	+0,28	(+0,18%)
GBP/USD	1,3313	
🕒 24/10 Moeda	-0,0014	(-0,11%)
USD/CHF	0,7957	
🕒 24/10 Moeda	+0,0005	(+0,06%)
USD/CAD	1,3996	
🕒 24/10 Moeda	+0,0004	(+0,03%)
AUD/USD	0,6514	
🕒 24/10 Moeda	+0,0001	(+0,02%)
NZD/USD	0,5749	
🕒 24/10 Moeda	-0,0002	(-0,03%)
EUR/GBP	0,8733	
🕒 24/10 Moeda	+0,0015	(+0,17%)
EUR/JPY	177,73	
🕒 24/10 Moeda	+0,47	(+0,27%)
EUR/CHF	0,9251	
🕒 24/10 Moeda	+0,0012	(+0,13%)
AUD/JPY	99,57	
🕒 24/10 Moeda	+0,21	(+0,21%)
GBP/JPY	203,52	
🕒 24/10 Moeda	+0,19	(+0,09%)

Desenvolvido por [Investing.com](#)

Programação TV Aberta / Tempo real (Clique)





TEAM RAFAEL COSTA

Horário de Treino

TURMAS KIDS

SEGUNDA - QUARTA - SEXTA

JIU-JITSU | 17:30H ÀS 18:30H

KICKBOXING | 18:30H ÀS 19:30H

MENSALIDADE

R\$100,00

@teamrafaelcosta



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!

Redação

96 99108-0175

Comercial

96 98110-9443

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



Acessar Agora!