



CLIQUE  
PARA  
LER



SUA FONTE DE INFORMAÇÃO CONFIÁVEL E ATUALIZADA

# Parque Linear da Zona Norte de Macapá: uma ideia infeliz?



ACESSE E OUÇA AGORA!

Web RÁDIO  
Jornal O GUARANI



OPINIÃO

## A Escrita Como Desobediência Estrutural

**"Isso é curar e cuidar da saúde das pessoas com amor", celebra Clécio ao acompanhar alta do primeiro paciente do Centro de Radioterapia**

João Pantoja, de 73 anos, foi recebido pelo gestor após concluir o tratamento oncológico, marcando a primeira alta médica da unidade e simbolizando um novo capítulo de esperança para pacientes que agora podem se tratar no próprio estado, perto da família.

**Lei federal fixa prazo de 45 dias e libera corte de árvores em caso de risco**

## Em rodada de entrevistas, governador Clécio elenca avanços do Amapá em três anos de gestão

Na imprensa local, Clécio Luís destacou resultados em economia, saúde, educação e segurança pública, além de apontar prioridades do Governo do Estado para o próximo ano.



Corpo de Bombeiros  
193



BATALHÃO AMBIENTAL

Disque Denúncia (96) 98417-3281



BOPE - Disque Denúncia

(96) 99192-2498 (WhatsApp)



FORÇA TÁTICA - Disque Denúncia

(96) 99157-3131 (WhatsApp)



Grupo Tático Aéreo (GTA)

(96) 98127-8454 (WhatsApp)



SAMU - 192



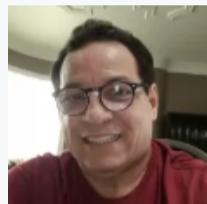
Carlos Lobato

## A Escrita Como Desobediência Estrutural



Marcellus Campêlo

## 2025: um ano de grandes conquistas, com ações e obras na capital e interior



Carlos Lobato

## Entre símbolos, fantasmas e afetos: o ano que morre, o ano que sonha



Marcellus Campêlo

## Ecolar: um novo começo para famílias de áreas de risco



Dr. Daniel Nascimento e Silva

## PROTOTIPAGEM E EQUIPAMENTOS

# #### EXPEDIENTE - Jornal O GUARANI ####

Resumo da Edição On-line 0615

### Distribuição de Conteúdo:

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



  
*Bom Paladar*  
RESTAURANTE

# SAINDO ↗ PARA ENTREGA!



**FAÇA SEU PEDIDO!**

**DELIVERY DAS 11H ÀS 15H**

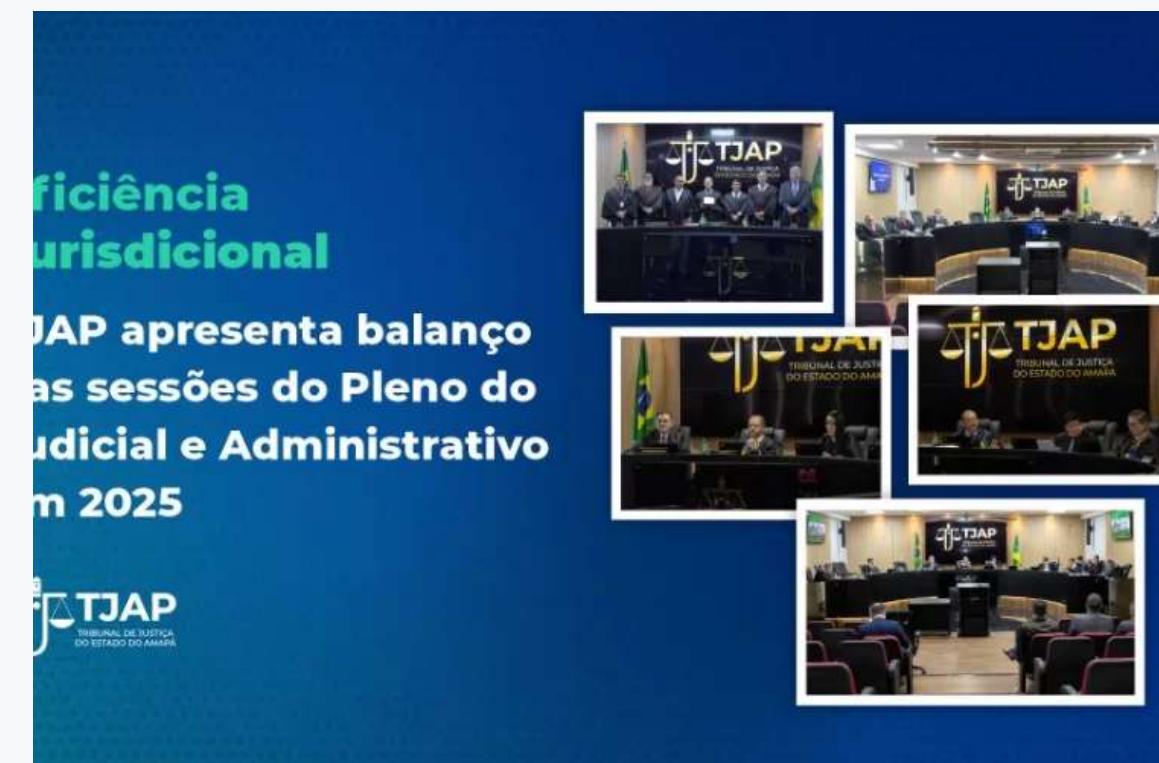


## Amapá - Amazônia - Brasil



Governador Clécio sanciona lei que cria Prêmio Anual de Desempenho para servidores da Defensoria Pública do Amapá

08/01/2026



Eficiência Jurisdicional: TJAP apresenta balanço das sessões do Pleno do Judicial e Administrativo em 2025

08/01/2026



Em ato em defesa da democracia, Lula veta integralmente o chamado "PL da Dosimetria"

Redação 08/01/2026



Nova lei proíbe descontos associativos em benefícios do INSS

07/01/2026



"Instruções para salvar vidas": governador Clécio celebra aumento no efetivo com aula inaugural para 183 alunos-soldados do Corpo de Bombeiros

07/01/2026



Lula: "O 8 de janeiro está marcado na História como o dia da vitória da democracia"

Redação 08/01/2026



Lula anuncia rede de hospitais e serviços inteligentes do SUS: "Precisamos garantir que o povo mais humilde não seja invisível"

07/01/2026



## e Desenvolvimento



CIDADANIA FISCAL

### Governo do Amapá realiza 5º sorteio da Campanha Nota Amapaense com premiação recorde de R\$ 390 mil

por Gian Pantoja em 08/01/2026



Petrobras paralisa perfuração na Margem Equatorial após vazamento de fluido

06/01/2026



Otimismo: 85% dos brasileiros acreditam que 2026 será um ano financeiramente melhor, revela Serasa

06/01/2026



Finanças

### IPVA pesa no bolso dos brasileiros e falta de planejamento preocupa motoristas no início do ano, aponta Serasa

por Redação em 08/01/2026



Primeiro as dívidas caras, depois os descontos na hora de quitar as contas de janeiro

05/01/2026



Brasil registra em 2025 o menor índice de inflação desde 2018 e o quinto menor dos últimos 31 anos

por Redação em 10/01/2026



UE e Mercosul destravam acordo histórico após 26 anos e abrem nova fase para comércio, investimentos e fluxo global de pessoas

por Redação em 10/01/2026



## Amapá - Amazônia - Brasil



EDUCAÇÃO / 07/01/2026

**Governo do Amapá divulga cronograma de posse e lotação para a 4ª turma de novos servidores da educação**



EDUCAÇÃO QUE TRANSFORMA / 07/01/2026

**Caravana da Educação vistoria reforma da Escola Estadual Antônio Cordeiro Pontes, em Macapá**



Comunicações / 06/01/2026

**Escolas Conectadas alcança 68,4% das instituições públicas em 2025 e se aproxima da meta de universalização da internet**



Educação / 06/01/2026

**Prefeitura de Macapá inicia pré-matrícula de ampla concorrência para o Ensino Fundamental e EJA**



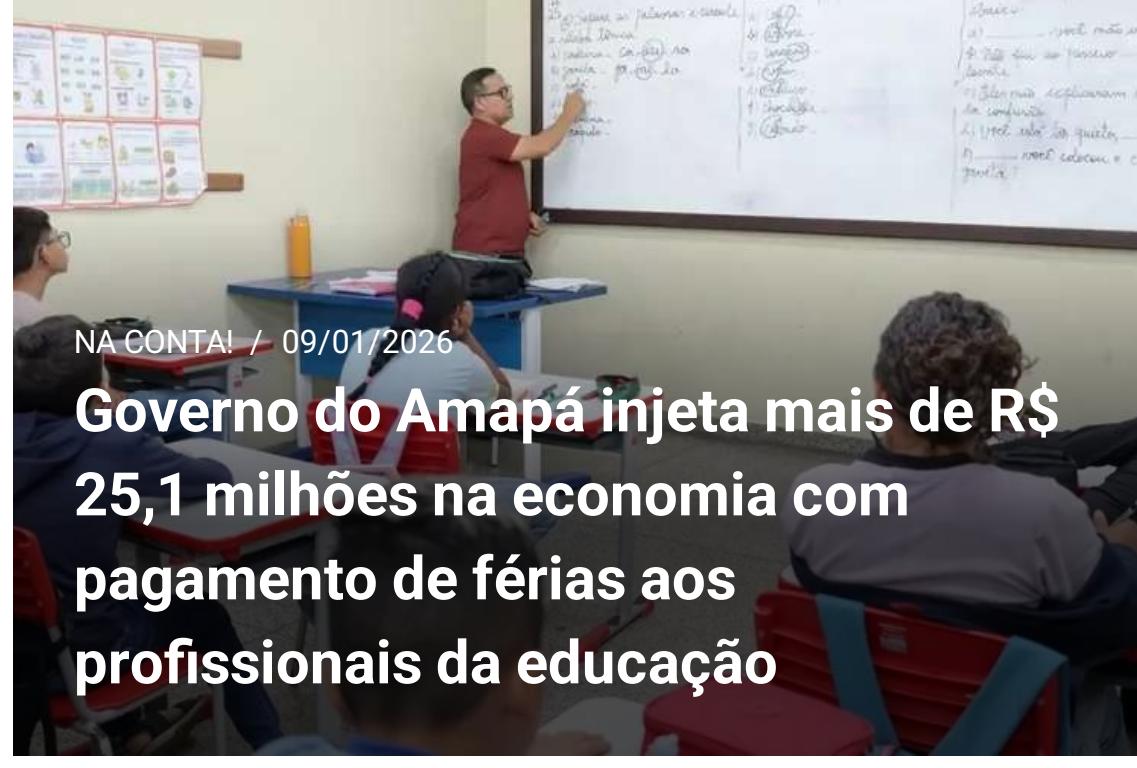
Educação / 07/01/2026

**Município de Santana inicia pré-matrícula do Ensino Fundamental**



EJA / 10/01/2026

**Escola SESI abre inscrições para Educação de Jovens e Adultos (EJA) em Macapá e Santana**



NA CONTA! / 09/01/2026

**Governo do Amapá injeta mais de R\$ 25,1 milhões na economia com pagamento de férias aos profissionais da educação**



EDUCAÇÃO / 08/01/2026

**Amapá é selecionado em edital que implementa práticas inovadoras na educação, com patrocínio da Embaixada dos EUA**



EDUCAÇÃO / 08/01/2026

**Professora beneficiada por auxílio de pesquisa do Governo do Amapá é aprovada em doutorado na UFJF**



Educação superior / 08/01/2026

**Sisu oferece 73,6 mil vagas em 2026 por meio do Pé-de-Meia Licenciaturas**



EDUCAÇÃO, ESPORTE E SAÚDE / 06/01/2026

**Governo do Amapá realiza inscrições para projeto de desporto voltado a alunos com deficiência da rede estadual**

A ZONA NORTE PEDIU  
ELE ESTÁ DE VOLTA.



PARTICIPAÇÃO DJ LUIS VIANA

INGRESSOS ANTECIPADOS

NO PIX:

**(96)98412-7303**

**SÁB.17.JAN**



## Amapá - Amazônia - Brasil



Grupo Equatorial realiza doação de 14 geladeiras novas para vítimas de incêndio na zona sul de Macapá

10/01/2026



Governo do Brasil anuncia renovação automática para bom condutor

10/01/2026



**Em rodada de entrevistas, governador Clécio elenca avanços do Amapá em três anos de gestão**

Fabiana Figueiredo 09/01/2026



Natura ampliou presença em celebrações brasileiras e consolidou a cultura como pilar estratégico da marca

10/01/2026



Governo do Amapá intensifica sinalização viária no bairro Alvorada para garantir trânsito mais seguro em Macapá

09/01/2026



**Natura é reconhecida como a empresa mais diversa do Brasil pelo segundo ano consecutivo, aponta Datafolha**

Redação 10/01/2026



Polícia Civil do Amapá entrega computadores e sistema digital para Conselhos Tutelares dos 16 municípios

10/01/2026



## Artes, Cinema, Cidades



**Carolina Neves lança coleção Bold e consolida paleta de cores como assinatura**

05/01/2026



Cultura

**Lei Rouanet alcança R\$ 3,41 bilhões em captação e consolida política de nacionalização do incentivo cultural**

Redação 07/01/2026



**Aniversário de 268 anos de Macapá terá show do Sorriso Maroto na Praça Jacy Barata; confira a programação**

05/01/2026



**De rodas de marabaixo a eventos internacionais, Governo do Amapá investiu em cultura por todo o estado em 2025**

05/01/2026



CULTURA E ECONOMIA

**No maior Réveillon da Amazônia, Governo do Amapá impulsiona a cultura local e mobiliza mais de mil profissionais da economia criativa**

Leidiane Lamarão 07/01/2026



# Macapá

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



Jornal  
**Guarani**



**Entrega de geladeiras simboliza recomeço para famílias assistidas pelo Governo do Amapá após incêndio na Zona Sul de Macapá**

09/01/2026

**Vítimas de incêndio na Zona Sul de Macapá recebem atendimento psicológico do Governo do Amapá**

09/01/2026



**Aldeia da Paz: Governo do Amapá avança na construção do novo polo de inclusão social na Zona Norte de Macapá**

Aline Brito 10/01/2026

**Prefeitura de Macapá capacita profissionais da 1ª Unidade de Urgência e Emergência Distrital do São Joaquim do Pacuí**

10/01/2026

**DO**

**CRAS**

(8)

**CRAS ALEGRIA**

Rua Exercito da Redenção s/nº Bairro: Pedrinhas

**CRAS ESPERANÇA**

Av. Almirante Barroso nº 2536 Bairro: Santa Rita

**CRAS IGUALDADE**

Rua: 03 n° 926.Bairro Marabá III

**CRAS UNIÃO**

Rua Acesio Guedes, 1198-Cidade Nova (Em frente ao 6º batalhão)

**CRAS AMOR**

Av. Carlos Lins Cortes s/nº Bairro: Infraero II

**CRAS FELICIDADE**

Av. Ataíde Teive nº 402 Bairro: Central

**Casa do Bolsa atende temporariamente nos Cras de Macapá**

10/01/2026



**City Tour Panorâmico Viva Macapá: saiba como vai funcionar o passeio e as rotas do ônibus turístico**

Wellington Barros 10/01/2026

"2025 foi muito bom para o desenvolvimento do Amapá e 2026 vai ser ainda melhor", celebra governador Clécio no Maior Réveillon da Amazônia

01/01/2026



# Santana

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



Jornal  
**Guarani**



Prefeito Bala anuncia a construção dos primeiros habitacionais públicos de Santana

10/01/2026

Município de Santana inicia pré-matrícula do Ensino Fundamental

07/01/2026



**Prefeitura de Santana orienta sobre cuidados essenciais com os pets durante a virada de ano**

Redação 03/01/2026

Pets



Caravana da Educação acompanha obras e fortalece diálogo com escolas em Santana

24/12/2025



Prefeitura de Santana realiza entrega de câmaras frigoríficas para fortalecimento da merenda escolar

22/12/2025



Tragédia

**Incêndio atinge residências na comunidade do Ambrósio e mobiliza atendimento social em Santana**

Maria Vithoria Furtado 03/01/2026



Governo do Amapá atende a demandas da comunidade e assina ordem de serviço para reconstrução da Escola Estadual Everaldo Vasconcelos, em Santana

22/12/2025

# CASA DE CARNES

# LOBRITO



CLIQUE NOS ÍCONES DE LOCALIZAÇÃO

EM MACAPÁ

Jesus de Nazaré



Muca

QUALIDADE PREMIUM

CARNES  
*Nobres*

## COMERCIAL LOBRITO

Perpétuo Socorro



Máquinas, motores,  
acessórios e peças.





## Empregos, Concursos, Cursos



## MP-AP publica edital de convocação para provas do concurso público para Técnico e Analista Ministerial em 18 de janeiro

Rita Torrinha 07/01/2026



Amapá gerou 24 mil empregos com carteira assinada entre janeiro de 2023 e novembro de 2025

06/01/2026



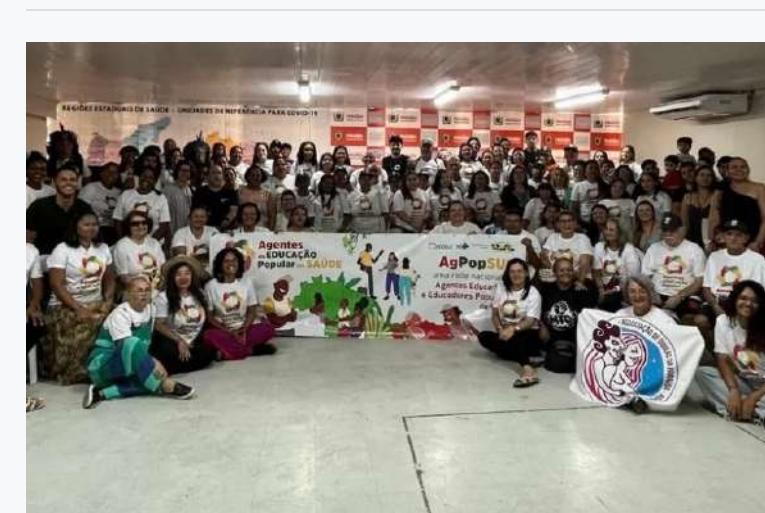
Governo do Estado prorroga inscrições do "Habilita Amapá" até 12 de janeiro; cidadão pode se inscrever na sede do Detran-AP

06/01/2026



## FGV abre inscrições para concurso do Tribunal Regional Federal da 2ª Região

Redação 10/01/2026



Governo do Brasil abre seleção com bolsas para formação de agentes populares de saúde

05/01/2026



### Com alto índice de retorno, sistema penitenciário do Amapá reforça eficácia da ressocialização durante saída temporária

por José Maria da Silva em 10/01/2026



### PRF Amapá flagra transporte ilegal de animais silvestres na BR-156

por PRF/APh em 08/01/2026



### Macapá registra aumento de acidentes com vítimas parciais em 2025, aponta Balanço Anual do BPTran

por Redação em 08/01/2026



Ciodes encerra 2025 com mais de 76 mil atendimentos de emergência e acolhimento exclusivo para mulheres no Amapá

em 07/01/2026



Força Tática prende traficante e apreende drogas, munições e simulacro de arma em Macapá

em 07/01/2026



### Força Tática prende traficante de drogas na Zona Norte de Macapá

por Polícia Civil em 08/01/2026



PRF divulga balanço da 1ª fase da Operação Rodovida no Amapá

em 07/01/2026



## "Ouvir que não há mais nada foi a maior emoção da vida", diz professor ao vencer o câncer após tratamento completo e gratuito no Amapá

por Roberta Corrêa em 10/01/2026



Governo do Amapá garante cirurgia neurológica pelo SUS com apoio de parceria público-privada

08/01/2026



Com a chegada do inverno amazônico, o Governo do Amapá faz um alerta aos pais para proteger os filhos das síndromes gripais

08/01/2026



Transplante intestinal, exposição ao frio e dietas radicais: métodos extremos para emagrecer funcionam?

07/01/2026



## Unacon terá novo fluxo de entrada para organizar atendimento e circulação de pessoas

por Karla Marques em 10/01/2026



por Winius Tavares em 09/01/2026

por Júnior Neryh em 10/01/2026

# WORKSHOP KICK BOXING

## RAFAEL COSTA

**28 DE NOVEMBRO  
ÀS 20H**

**LOCAL: ACADEMIA RT  
AV. PRIMEIRO DE MAIO  
1565 - BURITIZAL**

**INVESTIMENTO: R\$30,00**

**COM DIREITO À CERTIFICADO**

**REALIZAÇÃO:**



**QUER SER VISTO? ANUNCIE CONOSCO!**

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





## Inovação e Digitalização



Tecnologia



O avanço da automação e seu impacto no futuro dos negócios

## Escola de verão da USP: meninas interessadas em tecnologia podem se inscrever durante evento online dia 10 de janeiro

Redação



Tecnologia / 03/01/2026

**A era dos criadores robóticos? Como a inteligência artificial está redefinindo o conteúdo digital**

[Leia mais >](#)



Instituto Atlântico abre o ciclo do Avanti Bootcamp 2026, com inscrições até o dia 23 de dezembro



Você sabe qual senha a Geração Z mais usa? Veja o ranking e por que ele preocupa especialistas



**Relatório da ESET alerta para surgimento do ransomware com IA e consolidação de novas ameaças no segundo semestre de 2025**

[Leia mais >](#)

te / 23/12/2025

**TJAP conclui migração estratégica e reestrutura arquitetura de dados com foco em desempenho, segurança e continuidade dos serviços**

[Leia mais >](#)



### ESTATÍSTICA E OTIMIZAÇÃO PARA CIÊNCIA DE DADOS E PESQUISA OPERACIONAL



**USP abre inscrições em curso online de estatística e otimização para ciência de dados e pesquisa operacional**

Redação

- Professores Doutores USP
- Totalmente remoto com aulas gravadas
- Encontros semanais ao vivo
- Práticas todas em Python



**Crime com criptomoedas cresce 155% em 2025, com endereços ilícitos recebendo mais de US\$ 145,9 bilhões**

Redação



## Celebridades



**Polêmica internacional reacende debate sobre “grupos tóxicos de mães” nas redes sociais**

08/01/2026

**Lista aponta jogadores que viveram queda de rendimento após romances midiáticos**

08/01/2026



Celebridades / 06/01/2026

**Após perder mais de 90kg, influenciador procurou médico após notar aumento peniano ao usar canetas emagrecedoras**

[Leia mais >](#)



Celebridades / 05/01/2026

**Ex-Miss Bumbum relata complicações graves após tatuagem e diz que quase precisou amputar a perna**

[Leia mais >](#)

Celebridades / 03/01/2026

**Réveillon das celebridades: conheça os destinos mais procurados por famosos no Brasil**

[Leia mais >](#)



**Madrinha de bateria da Tatuapé tranca mais de 15 balanças no fim do ano para evitar obsessão com o peso**

29/12/2025



**Influenciadora rebate críticas após doar cesta de natal com itens de luxo**

Redação 29/12/2025



**Angélica se emociona ao falar da relação com o pai no programa "Quem é Você Nesse Rolê?"**

25/12/2025



## Local, Nacional e Internacional



**City Tour Panorâmico Viva Macapá: saiba como vai funcionar o passeio e as rotas do ônibus turístico**

10/01/2026



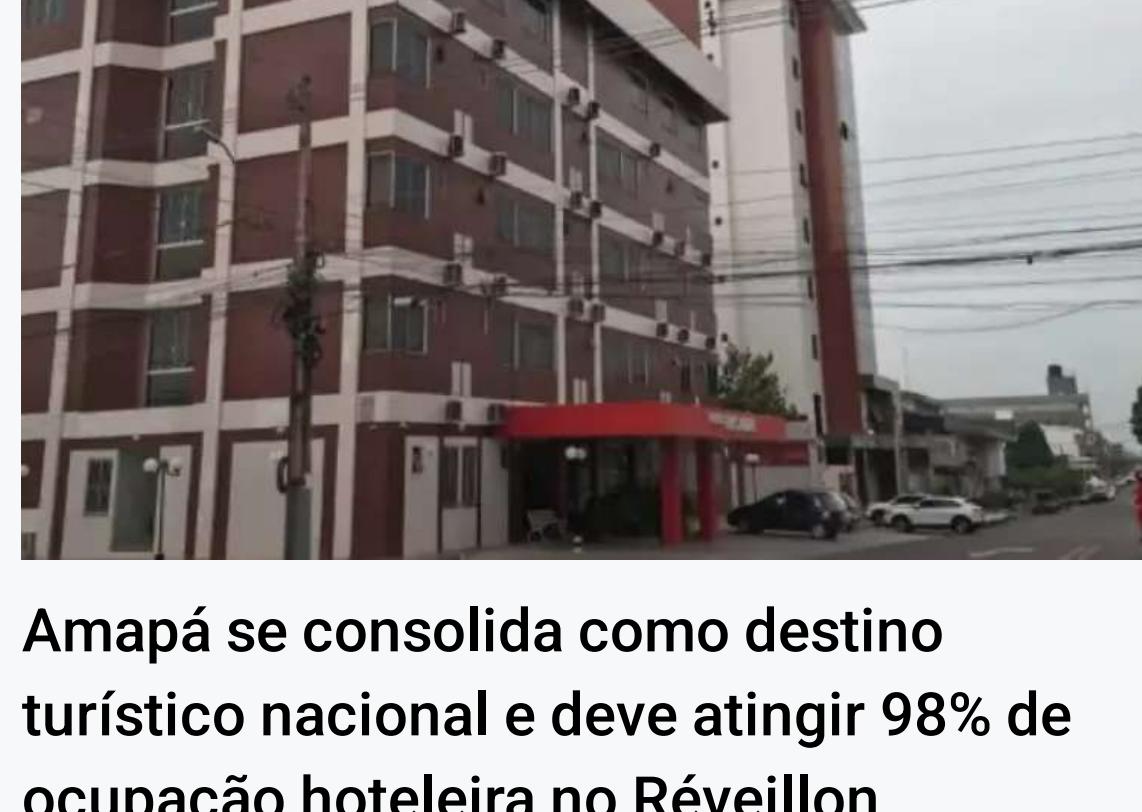
**Amapá registra um dos maiores crescimentos no turismo internacional do Norte em 2025**

07/01/2026



**Amapá registra crescimento histórico no turismo internacional ao receber grande número de visitantes da Guiana Francesa**

06/01/2026



**Amapá se consolida como destino turístico nacional e deve atingir 98% de ocupação hoteleira no Réveillon**

24/12/2025



**Balanço 2025: Turismo do Amapá cresce acima da média nacional e consolida o estado como hub estratégico da Região Norte**

23/12/2025

**Governo do Amapá segue com a revitalização do Marco Zero e avança no redesenho das áreas do monumento, em Macapá**

15/12/2025



**Saltos, voos e adrenalina: a indústria do extremo em expansão**

15/12/2025

**Seis museus pelo Brasil para visitar com crianças**

13/12/2025



**Governo do Amapá avança na execução das obras do Parque Residência e abre seleção para gestão comercial do espaço histórico**

11/12/2025

**Sítio arqueológico do Solstício amplia pesquisas e fortalece turismo em Calçoene**

04/12/2025

# Reflexões

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 11 e 12 de janeiro de 2026

*Sharon Araújo*



**ENTRE O  
MEDO  
E A FÉ**



A fé precisa ser maior que o medo! Há momentos em que a vida se torna um campo de batalha silenciosa entre o que vemos e o que cremos. O medo se alimenta da lógica, exige provas, grita por garantias. Mas a fé, essa estranha força inexplicável, floresce onde todas as explicações falham. A fé é o que nos mantém de pé quando não há mais chão, é a voz que sussurra esperança quando o medo já anunciou o fim. Não é sobre entender, é sobre confiar. Não é sobre controlar, é sobre entregar. Quem caminha com

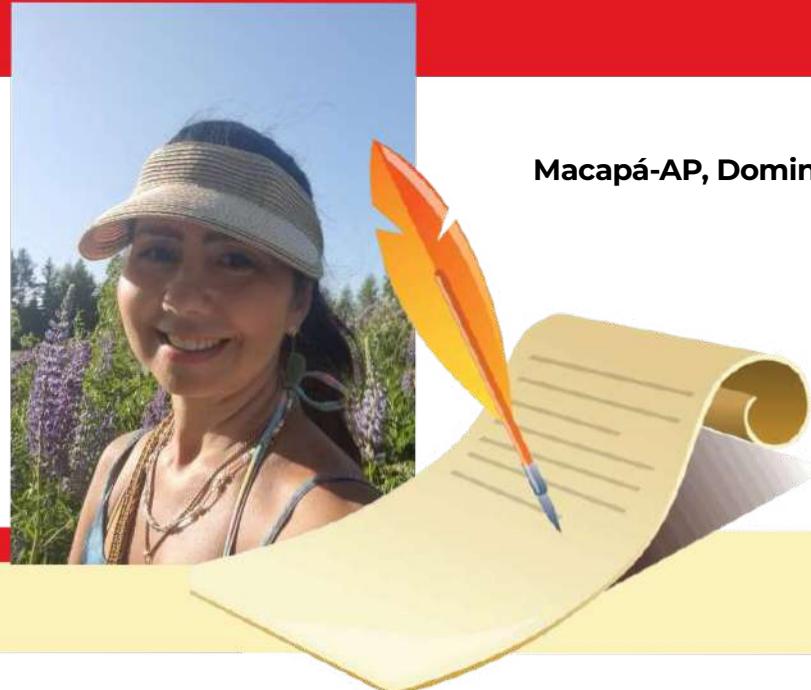
fé aprende que o invisível é mais sólido do que qualquer certeza passageira. A vida não pede que expliquemos tudo; ela pede que acreditemos quando tudo parecer perdido. Porque o verdadeiro milagre não é o que acontece do lado de fora... é o que acontece dentro de nós quando, apesar de tudo, decidimos continuar acreditando no que ainda não vemos. No fundo, não é o medo que nos impede: é a falta de fé no que ainda não podemos tocar.

Mas o invisível é só o invisível... até que aconteça.

# Poesias

Laura Rodrigues

Poe ta



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 11 e 12 de janeiro de 2026

Jornal  
**Guarani**

## A Múltipla Belém

( by Laura Rodrigues)

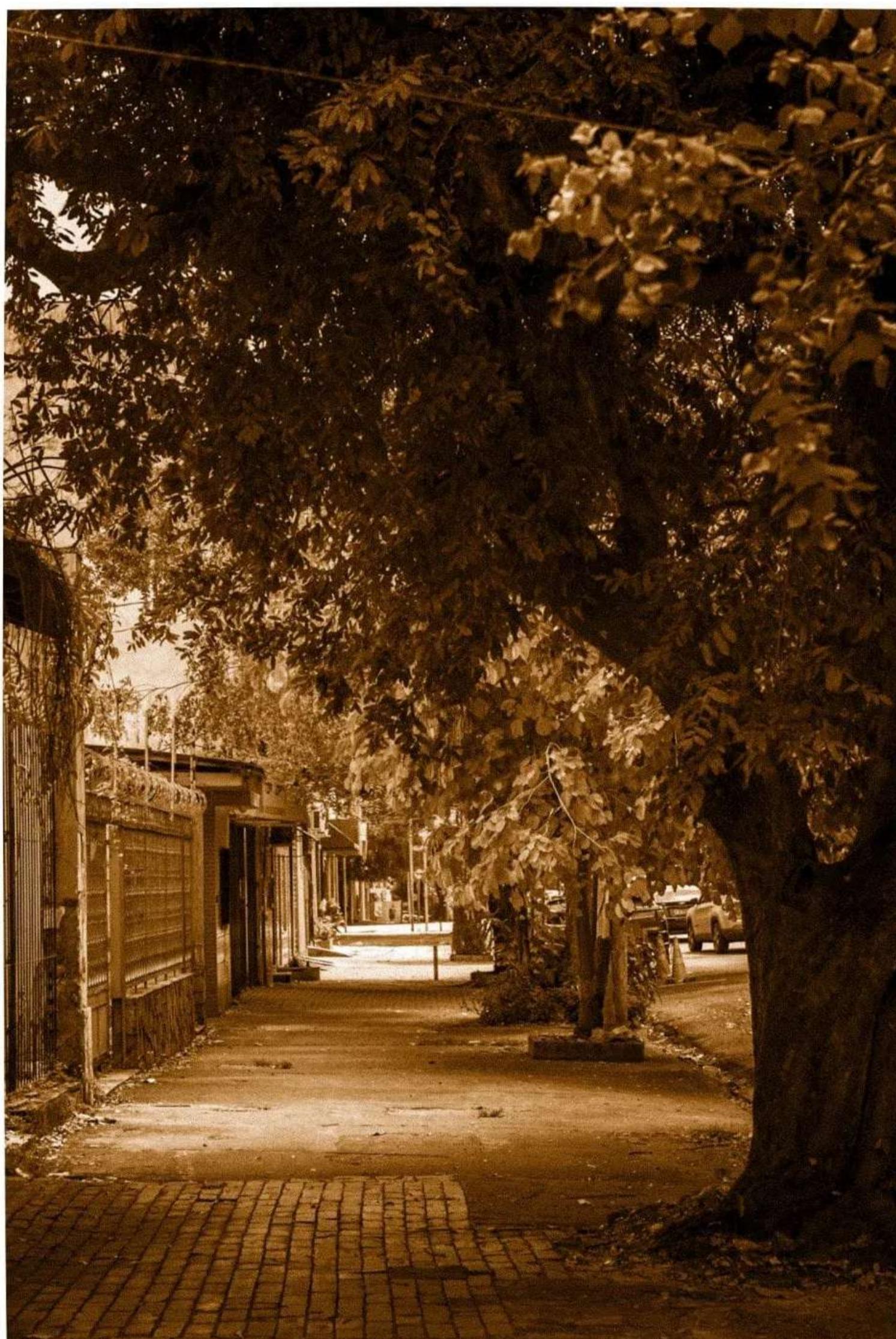


Foto: Murilo Bitar

Ah, Belém...  
tuas mangueiras são façanhas ingêntitas – poesia.  
Tuas ruas caleidoscópicas acalentam  
a inconstância dos dias mais felizes,  
que contrastam com a frieza dos pés descalços  
e cães sem destino.  
E, ainda assim, tuas estrelas brilham  
tais quais diamantes eternos,  
e teu sol aquece até os que te maltratam.

Belém, teu fruto é próspero e gentil.  
Em tua grandiosidade – rios fartos,  
árvores generosas – tudo ofertas aos teus filhos.

Como pode o desarrimo ter em ti lugar?

Tuas bravas samaumas, tuas chuvas, Belém,  
tua voz encanta-me em cada esquina.  
Ainda que fria seja parte de ti,  
noutra parte és repleta e inteiramente amor.



## JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,  
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 11 e 12 de janeiro de 2026

Jornal  
**Guarani**

# A Latitude Zero da cura: onde o corpo e a mente se reencontram

Há um lugar no coração da Amazônia onde a Terra decide não ter lados, apenas um centro. Em Macapá, a única capital brasileira onde o sol desenha a fronteira do mundo, ergue-se um gigante de concreto com 30 metros de altura. Construído em 1987, mas sonhado desde a década de 1940, o Monumento do Marco Zero não é apenas um obelisco; é um portal.

Imagine-se caminhando pela Rodovia Josmar Chaves Pinto. O ar é quente, carregado com a umidade generosa do Amapá. Diante de você, uma linha de 20 metros de comprimento se estende pelo chão. É uma cicatriz mística na geografia. Ao colocar um pé de cada lado, você vive o impossível: o seu corpo torna-se a ponte entre dois hemisférios. O Norte e o Sul se encontram sob o seu comando e, por um instante, você está em dois mundos ao mesmo tempo.

Mas o verdadeiro romance deste lugar acontece no silêncio dos astros. Duas vezes por ano, nos Equinócios de março e setembro, o universo ensaiá um espetáculo de precisão absoluta. No topo do obelisco, uma abertura circular convida o Sol para uma dança. Quando o astro-rei atinge o zênite, a luz atravessa o concreto e projeta um eclipse de luz perfeito, um círculo dourado que cai exatamente sobre a linha do Equador. É o momento em que a ciência vira poesia; o instante em que o relógio de sol marca não as horas, mas a nossa conexão eterna com o cosmos.

Ao redor deste gigante, a vida pulsa com o ritmo amapaense. O monumento não está só. Ele observa o Estádio Zerão, onde o futebol ignora fronteiras; o Sambódromo, que vibra com a cultura local; e os espaços de convivência onde o povo se encontra. Bem como, o Parque do Meio do Mundo. Estar no Marco Zero é sentir a grandiosidade do planeta sob as solas dos pés.



É compreender que, embora o homem tenha inventado linhas imaginárias para dividir a Terra, a natureza usa essas mesmas linhas para nos unir em um espetáculo de luz, sombra e história.

"Em Macapá, o horizonte não é o fim, é o começo de tudo. É o ponto onde a latitude zero nos ensina que, no centro do mundo, todos somos um só."

E é exatamente neste local simbólico que se encontram Arturo (O Mentor), Ycrad (A

Cética), Anicaroh (A Estudiosa), Airam (A Praticante), Seni (A Observadora), Nnaor (O Ansioso) e Leirbag (O Mensageiro da Esperança), com o objetivo de entender como a neurociência explica a dor e como eliminá-la.

Arturo: Amigos, estamos aqui para entender algo revolucionário: a dor não mora na sua coluna ou nas suas articulações. Ela mora no cérebro.

Ycrad: (Cruzando os braços) Como assim, Arturo? Eu sinto

a pontada na lombar! Como pode não ser lá?

Anicaroh: Eu explico, Ycrad. Seus nervos são apenas mensageiros. Eles enviam "dados brutos", que chamamos de nociceptores. O cérebro é o processador. Ele recebe o sinal e decide: "Isso é perigo? Devo gerar dor?". Soldados em guerra, às vezes, nem sentem tiros até estarem seguros. O cérebro prioriza a sobrevivência.

Nnaor: (Inquieto) Mas a minha dor dura meses! Se a lesão



## JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado, Administrador e Psicólogo.

já sarou, por que ainda dói?

Seni: É a Regra dos 3 a 6 meses, Nnaor. Quase toda lesão física cicatrizava nesse tempo. Se a dor continua, o alarme travou. O cérebro criou uma "superestrada" neural. "Neurônios que disparam juntos, conectam-se juntos". Você pavimentou o caminho da dor através da repetição.

Airam: Exatamente. É o que Joe Dispenza chama de "habito biológico". Nós nos viciamos no sinal de alerta. Mas a boa notícia é que o cérebro é plástico, como um software que se atualiza.

Leirbag: (Sorrindo) Sim! Se o cérebro aprendeu a sentir dor, ele pode "desaprender". A neuroplasticidade é uma faca de dois gumes. Até agora, ela pavimentou a dor. Agora, vamos usá-la para pavimentar a cura.

Ycrad: E como a gente "desliga" esse alarme de incêndio que toca sem ter fogo?

Arturo: Com três pilares: Reconhecimento, Redirecionamento e Movimento.

Airam: Eu utilizo a técnica da Imaginação Motora. O cérebro não distingue o real do imaginado. Se eu me visualizo agachando sem dor, com riqueza de detalhes, eu começo a criar novos circuitos de segurança antes mesmo de me mexer.

Anicaroh: E tem o Paradoxo da Atenção. Se você fica o tempo todo perguntando "Ainda dói? Onde dói?", você está regando a erva daninha. Você fortalece o circuito da dor.

Nnaor: Mas e quando a dor vem forte do nada? Eu entro em pânico!

Leirbag: Isso pode ser a Explosão de Extinção. É o último esforço do cérebro para manter o hábito antigo. Quando isso acontecer, fale com seu cérebro: "Isso é apenas meu sistema nervoso sensibilizado. Eu estou seguro".

### Plano de Ação Diário

Pela manhã, a prática recomendada é: visualização e afirmações; Objetivo Neural: baixar o cortisol e preparar o "mapa" da saúde.

Pela tarde, a prática recomendada é: Movimento Consciente e Distração; Objetivo Neural: Retirar o foco da dor e quebrar a sinesofobia.

Pela noite, Respiração



Foto: Divulgação/Seinf

4s-4s-6s e Higiene do Sono; Objetivo Neural: Ativar o Sistema Parassimpático (Modo Cura).

A Arturo: Lembrem-se, a cura não é um evento, é um processo de "votação". Cada vez que você escolhe não temer a dor, você dá um voto para sua nova identidade.

### Exercícios de Reeducação Neural

1. A Técnica da "Segunda Flecha" (Mindfulness): Aceite a sensação física (1ª flecha), mas não dispare o sofrimento emocional (2ª flecha). Observe a dor como um cientista, sem julgamento.

2. Visualização de Dissociação Positiva: Imagine a dor como um objeto externo, mude sua cor, forma e tamanho até que ela se torne in-

significante.

3. O Atalho Biológico (Respiração 4-4-6): Inspire por 4s, segure por 4s e expire por 6s para "resetar" seu sistema de alarme.

Assim como o Marco Zero divide o mundo para depois uni-lo sob a luz do sol, o processo de cura pela neuroplasticidade exige que encontremos o nosso próprio "ponto de equilíbrio". A dor crônica nada mais é do que um desajuste no nosso GPS interno – um alarme que ficou preso em um hemisfério de medo e proteção constante.

Ao visitarmos o monumento em Macapá, aprendemos que o centro é o lugar de maior poder. Da mesma forma, ao aplicarmos as técnicas de Liberman e Dispenza, tra-

zemos nossa consciência para o "Marco Zero" do nosso sistema nervoso. Não somos mais vítimas de um lado (a dor física) ou de outro (o sofrimento emocional); tornamo-nos o obelisco central, firme e consciente, capaz de alinhar a luz da razão com a biologia do corpo.

A cura, assim como o equilíbrio perfeito dos equinócios, acontece quando deixamos de lutar contra a sombra e permitimos que a luz da nova informação atravesse nossa mente, projetando no solo da nossa existência uma nova realidade: a de um corpo livre, integrado e soberano. No centro do mundo, ou no centro de nós mesmos, a mensagem é a mesma: estamos prontos para recomeçar.



# Startups, Bioeconomia e ecossistemas

**MAYCON ABREU**

Repórter fotográfico, bacharel em direito e CEO da Ecofototech

Macapá-AP,  
Domingo e Segunda-feira,  
11 e 12 de janeiro de 2026

Jornal  
**Guarani**

## Dia do Fotógrafo da Inovação

Por Manoel Pinto

A fotografia é a arte de eternizar o tempo, de transformar instantes fugazes em memória viva. Nesse universo de sensibilidade, técnica e olhar atento, MAYCON ABREU se destaca como um profissional que comprehende, como poucos, a verdadeira essência de fotografar.

Com um currículo marcado por inúmeras viagens a diversos estados brasileiros, Maycon construiu uma trajetória sólida registrando eventos de grande relevância, sempre com profissionalismo, ética e sensibilidade artística. Seu olhar atento não apenas documenta fatos, mas revela emoções, histórias e identidades que permanecem além do clique.

As experiências internacionais, com passagens por vários países da Europa, ampliaram ainda mais sua visão de mundo e sua linguagem fotográfica, enriquecendo seu trabalho com diversidade cultural, estética apurada e narrativa visual refinada. Cada imagem capturada por Maycon carrega a marca de quem fotografa com técnica, paixão e respeito pelo instante vivido.

Neste Dia do Fotógrafo, celebramos não apenas a profissão, mas o talento, a dedicação e o compromisso de Maycon Abreu com a arte de registrar a vida em suas múltiplas formas. Sua trajetória é prova de que a fotografia vai além da tecnologia: ela nasce do olhar sensível, da escuta silenciosa do mundo e da capacidade de eternizar histórias.

Que sua lente continue viajando, registrando e inspirando, transformando segundos em eternidade e imagens em memória coletiva. Parabéns, MAYCON ABREU, por fazer da fotografia uma ponte entre o tempo, a emoção e a história.





# Startups, Bioeconomia e ecossistemas

MAYCON ABREU

Repórter fotográfico, bacharel em direito e Ceo da Ecofototech

Macapá-AP,  
Domingo e Segunda-feira,  
11 e 12 de janeiro de 2026

Jornal  
**Guarani**

## Dia do Fotógrafo da Inovação

Entrar no mercado de fotografia significa navegar em um cenário onde a Inteligência Artificial já é comum, o que paradoxalmente tornou o fator humano o produto mais valioso. Os novos fotógrafos que estão conseguindo se estabelecer agora não focam apenas na técnica, mas na construção de uma "identidade à prova de algoritmos".

Aqui estão os novos nomes, nichos e estratégias que definem o mercado hoje:

### 1. Nomes em Ascensão (Revelações 2025-2026)

Eliza Baia: Uma das maiores revelações da fotografia de eventos sociais.

Vinícius Baia: Fotógrafo recente, trazendo a força do registro documental focando em memória afetiva e paisagem visual, um nicho que cresce muito em 2026.

Brenda Baia: Fotógrafa com registros sociais e manifestações, poética visual.

Jave Silva: Estilo diferente através da Grafite e a lente de ver o mundo de forma diferente.

Se você está começando agora, o mercado de 2026 exige uma postura de "fotógrafo-estrategia":

### O Portfólio "Sinais de Vida":

A tendência atual para clientes de luxo e marcas de moda é o "imperfeito planejado". Portfólios com motion blur (desfoque de movimento), granulação e luzes naturais estão vendendo mais do que fotos super editadas, que hoje são facilmente confundidas com IA.



### Hibridismo (Foto + Vídeo):

É quase impossível entrar no mercado de eventos ou moda sem oferecer "Mood Films" ou conteúdo curto para redes sociais. O novo fotógra-

fo já entrega o pacote visual completo.

### Colaboração Inteligente:

Plataformas de fotografia esportiva e eventos (como

a Foto) estão liderando um modelo onde fotógrafos iniciantes cobrem grandes eventos de forma colaborativa, facilitando o acesso a clientes que antes eram inalcançáveis.



## Jornal O Guarani

Informação do Amapá e da Amazônia

X

Assine nossa **Newsletter** para receber as edições do **Jornal O GUARANI** no seu **WhatsApp ou e-mail**. É grátis, e você fica atualizado(a) nas notícias do Amapá e da Amazônia.



[Assinar o Jornal O GUARANI grátis](#)

## Web Rádio Jornal O GUARANI

AO VIVO



[Tocar rádio](#)

[Abrir ou Instalar App](#)

Participe do nosso **Quiz interativo** com curiosidades e perguntas especiais.



[Fazer o Quiz agora](#)



## 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.



# Variedades

Entretenimento, Leitura e Lazer

Jornal  
**Guarani**

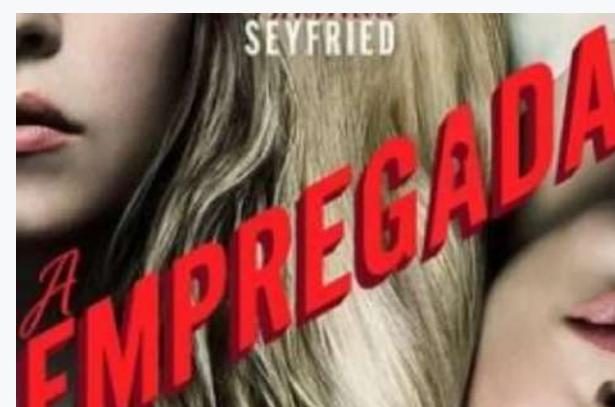
## Programação nos Cinemas



Cinema / 10/01/2026

### Filmes em Cartaz no Cinépolis Macapá (11/01/26)

[Leia a Notícia >](#)

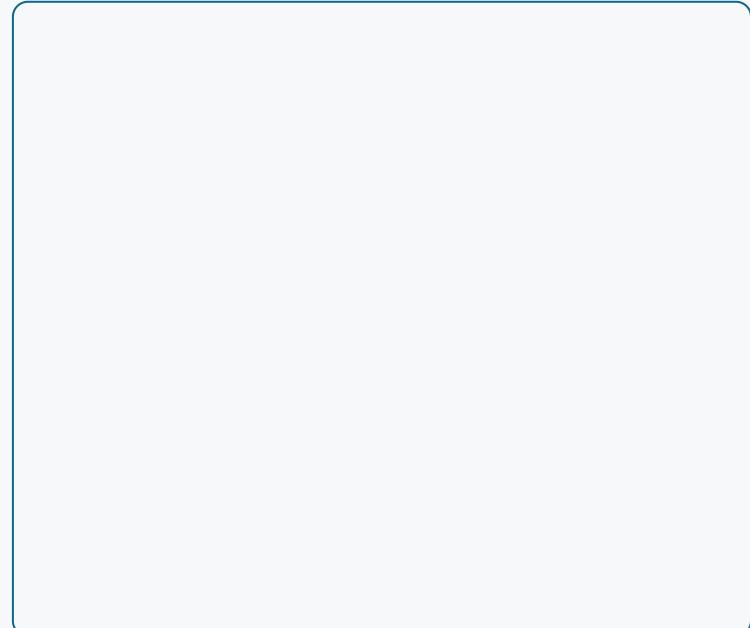


Horóscopo / 10/01/2026

### Filmes em Cartaz no Moviecom Macapá (11/01/26)

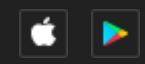
[Leia a Notícia >](#)

## Previsão do Tempo



## Cotações

**Investing.com**



Cotações de Moedas em Tempo Real

EUR/USD	1,1638
🕒 09/01   Moeda	-0,0022 (-0,19%)
USD/JPY	157,89
🕒 09/01   Moeda	+1,01 (+0,64%)
GBP/USD	1,3403
🕒 09/01   Moeda	-0,0036 (-0,27%)
USD/CHF	0,8014
🕒 09/01   Moeda	+0,0024 (+0,30%)
USD/CAD	1,3914
🕒 09/01   Moeda	+0,0050 (+0,36%)
AUD/USD	0,6687
🕒 09/01   Moeda	-0,0013 (-0,19%)
NZD/USD	0,5732
🕒 09/01   Moeda	-0,0021 (-0,37%)
EUR/GBP	0,8683
🕒 09/01   Moeda	+0,0007 (+0,08%)
EUR/JPY	183,75
🕒 09/01   Moeda	+0,84 (+0,46%)
EUR/CHF	0,9326
🕒 09/01   Moeda	+0,0010 (+0,11%)
AUD/JPY	105,58
🕒 09/01   Moeda	+0,48 (+0,46%)
GBP/JPY	211,61
🕒 09/01   Moeda	+0,78 (+0,37%)

Desenvolvido por [Investing.com](#)

## HORÓSCOPO Diário 10/01/2026



Horóscopo / 10/01/2026

### HORÓSCOPO – 12.01.26

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 10/01/2026

### HORÓSCOPO – 11.01.26

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 10/01/2026

### HORÓSCOPO – 10.01.26

[Leia a Notícia >](#)

[DIAS ANTERIORES](#)

## Programação TV Aberta / Tempo real (Clique)



# Jornal Guarani Resultados das Loterias da Caixa

JOGO, CONCURSO E DATA DO SORTEIO

## Mega-Sena



### Megasena

19

28

36

37

48

52

Concurso 2957 • Quinta, 08 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



### Quina

18

34

41

57

63

Concurso 6923 • Sexta, 09 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



### Lotofacil

02

03

04

06

09

10

12

13

14

15

21

22

23

24

25

Concurso 3583 • Sexta, 09 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



### Duplasena

04

25

26

29

30

49

Concurso 2910 • Sexta, 09 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



### Lotomania

02

03

05

10

11

19

23

24

38

39

49

50

57

60

62

74

75

80

86

92

Concurso 2873 • Sexta, 09 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



### Timemania

21

22

33

46

50

66

77

Concurso 2340 • Quinta, 08 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



### Diadesorte

03

05

06

15

22

23

26

Concurso 1161 • Quinta, 08 de janeiro de 2026

[Conferir resultado >](#)



**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](http://www.jornaloguarani.com)**

**Redação**  
**96 99108-0175**

**Comercial**  
**96 9913-3871**

**Acessar Agora!**

