



SUA FONTE DE INFORMAÇÃO CONFIÁVEL E ATUALIZADA

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



ACESSE E OUA AGORA!

Web **RÁDIO**
Jornal O **GUARANI**



"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



OPINIÃO

A Escrita Como Desobediência Estrutural

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:

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

REMEMORANDO

Paula Jacqui

Jornal O GUARANI

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

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

OPINÃO

A Escrita Como Desobediência Estrutural

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

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

Jornal

Guarani

www.jornaloguarani.com



POLÍTICA / OPORTUNIDADES / CIDADES / CULTURA / ECONOMIA / EDUCAÇÃO / E MAIS

S. A. RIBEIRO LTDA

CNPJ 51.246.328/0001-23

ENDEREÇO

Av. Fab. 1070 - Sala 505

Edifício Macapá Office Center

Bairro Central

CEP 68900-073 - Macapá-AP

jornaloguarani.com

Diretora Administrativa e Comercial

Sharon Ribeiro

Diretor Geral de Jornalismo/ Editor Chefe

Marcio Bezerra

Colunistas

João Batista Neto

Laura Rodrigues

Autoria e opiniões expressas nos artigos publicados são de total responsabilidade de seus autores e não necessariamente refletem a posição ou opinião do jornal O GUARANI.



Redação

redacaojornaloguarani@gmail.com

(96) 98108-0175

Comercial

comercialjornaloguarani@gmail.com

(96) 98110-9443

 **SAINDO
PARA
ENTREGA!**



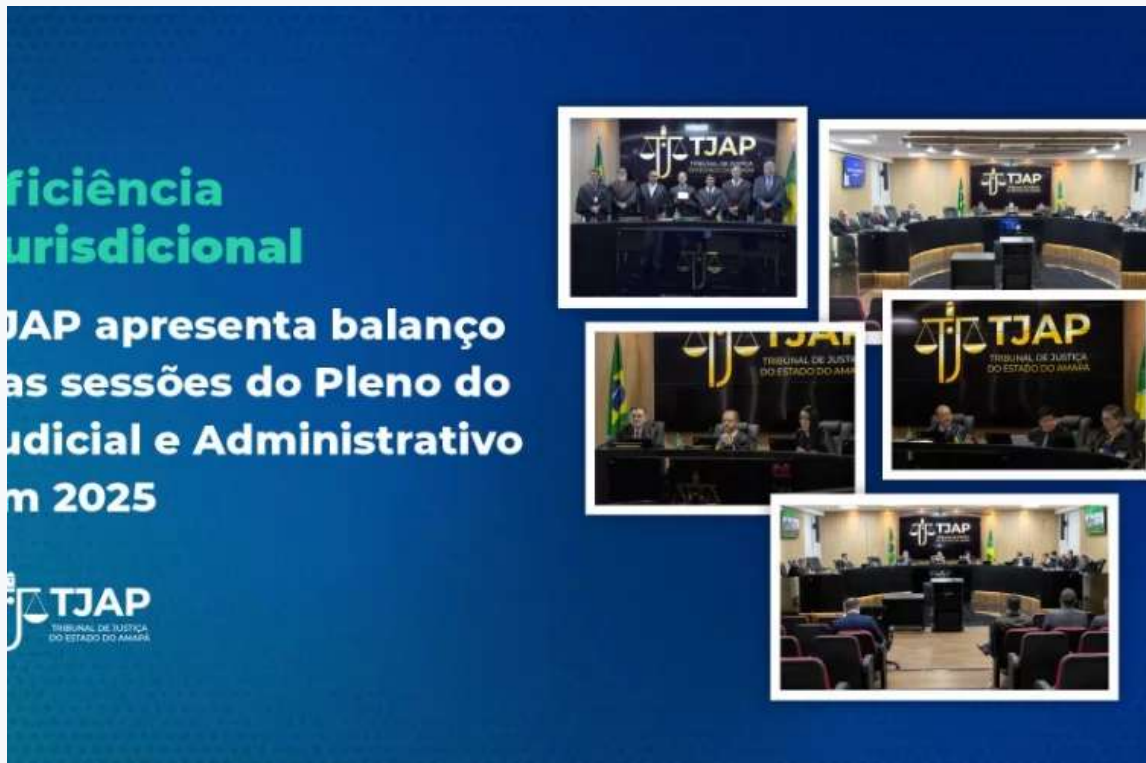
FAÇA SEU PEDIDO!

DELIVERY DAS 11H ÀS 15H



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



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

Gian Pantoja 08/01/2026



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

Redação 08/01/2026



Redação 10/01/2026



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



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

05/01/2026



Redação 10/01/2026



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



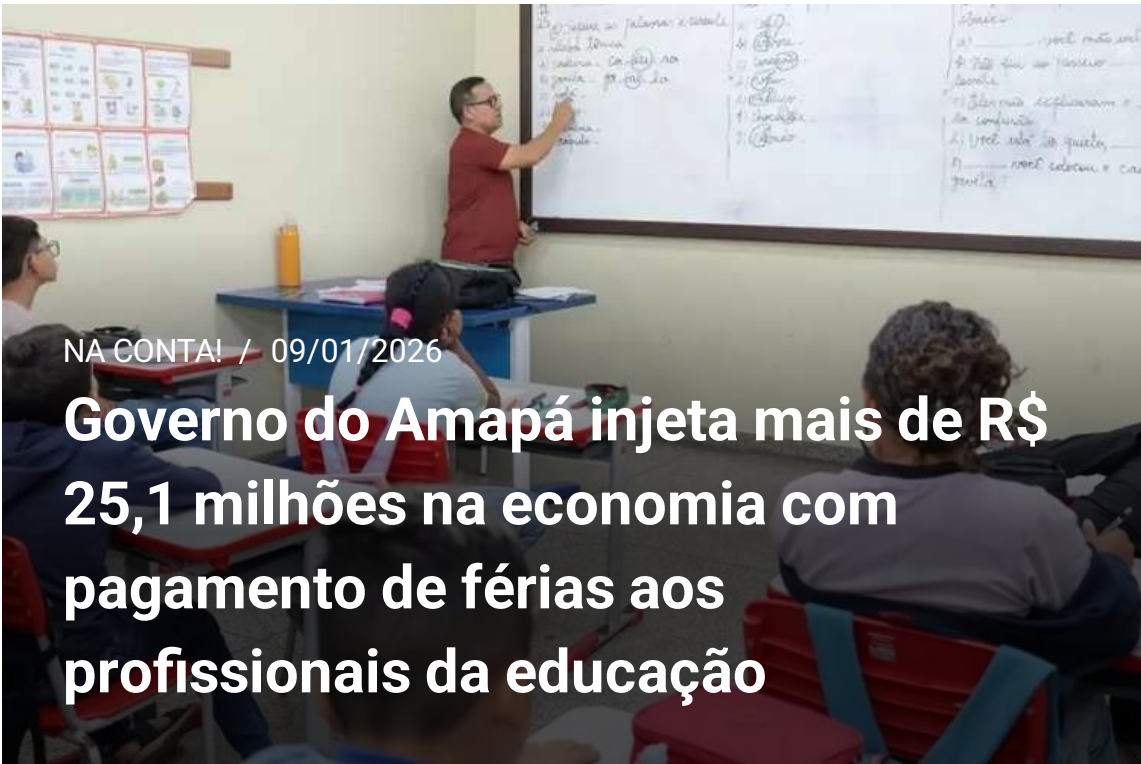
Educação / 07/01/2026

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



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

📅 10/01/2026



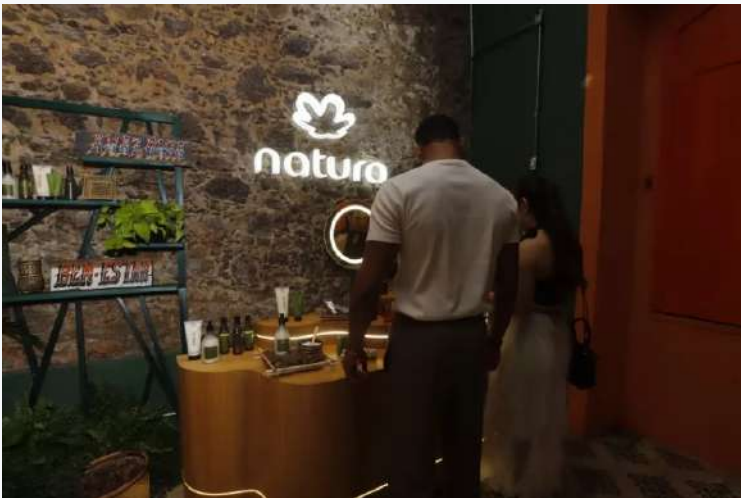
Governo do Brasil anuncia renovação automática para bom condutor

📅 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



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

05/01/2026



Cultura



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

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

Redação 07/01/2026



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



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



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



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

Mobres

COMERCIAL LOBRITO

Perpétuo Socorro



Máquinas, motores,
acessórios e peças.





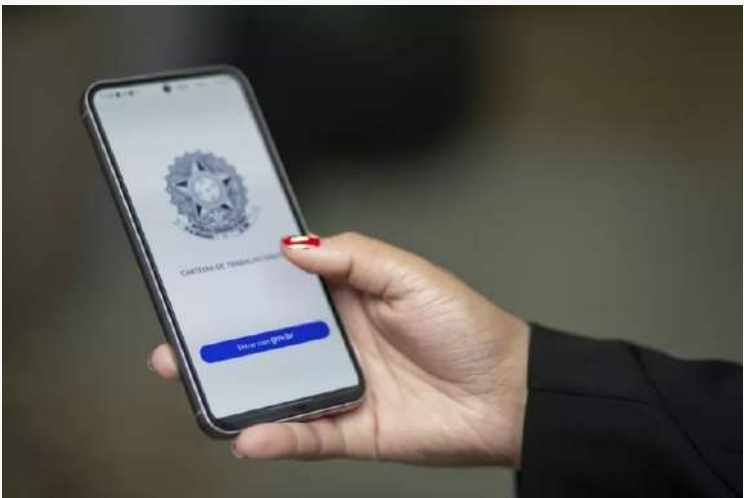
MP-AP publica edital de convocação para provas do concurso público para Técnico e Analista Ministerial em 18 de janeiro

Rita Torrinha 07/01/2026



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

Redação 10/01/2026



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



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

👤 José Maria da Silva 📅 10/01/2026



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

👤 PRF/APh 📅 08/01/2026



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

👤 Redação 📅 08/01/2026



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

📅 07/01/2026



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

📅 07/01/2026



Força Tática prende traficante de drogas na Zona Norte de Macapá

👤 Polícia Civil 📅 08/01/2026



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

📅 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

Roberta Corrêa 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



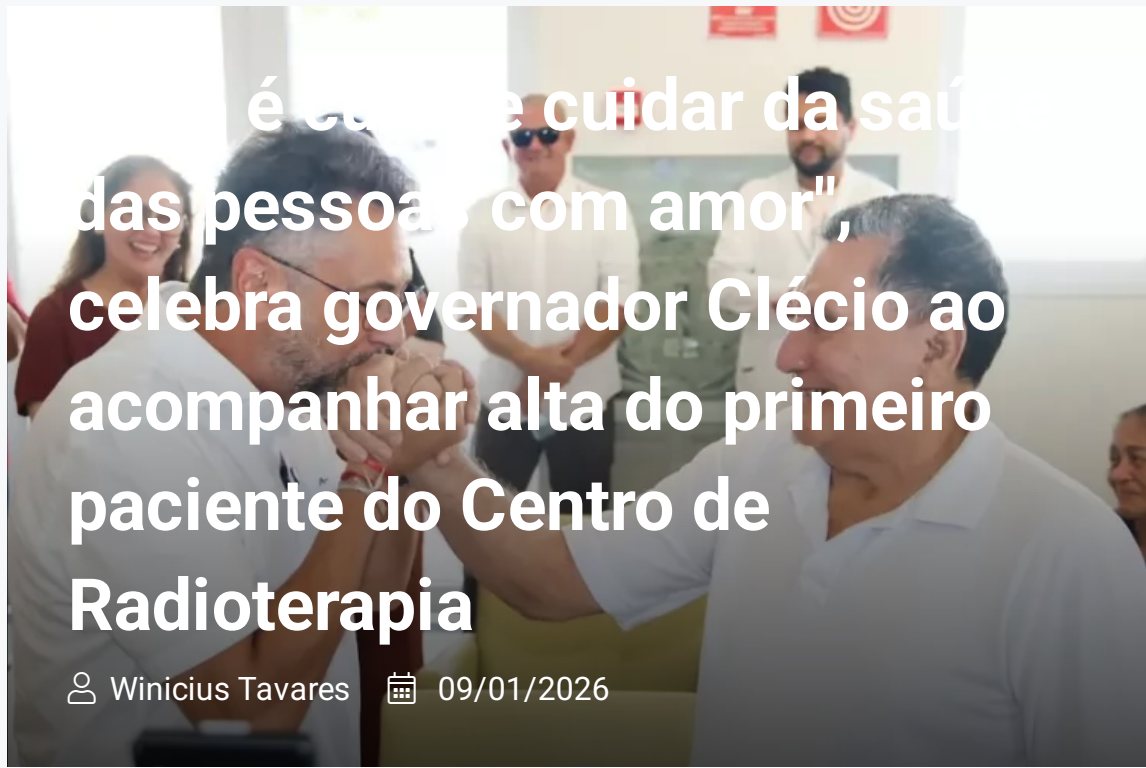
Transplante intestinal, exposição ao frio e dietas radicais: métodos extremos para emagrecer funcionam?

07/01/2026

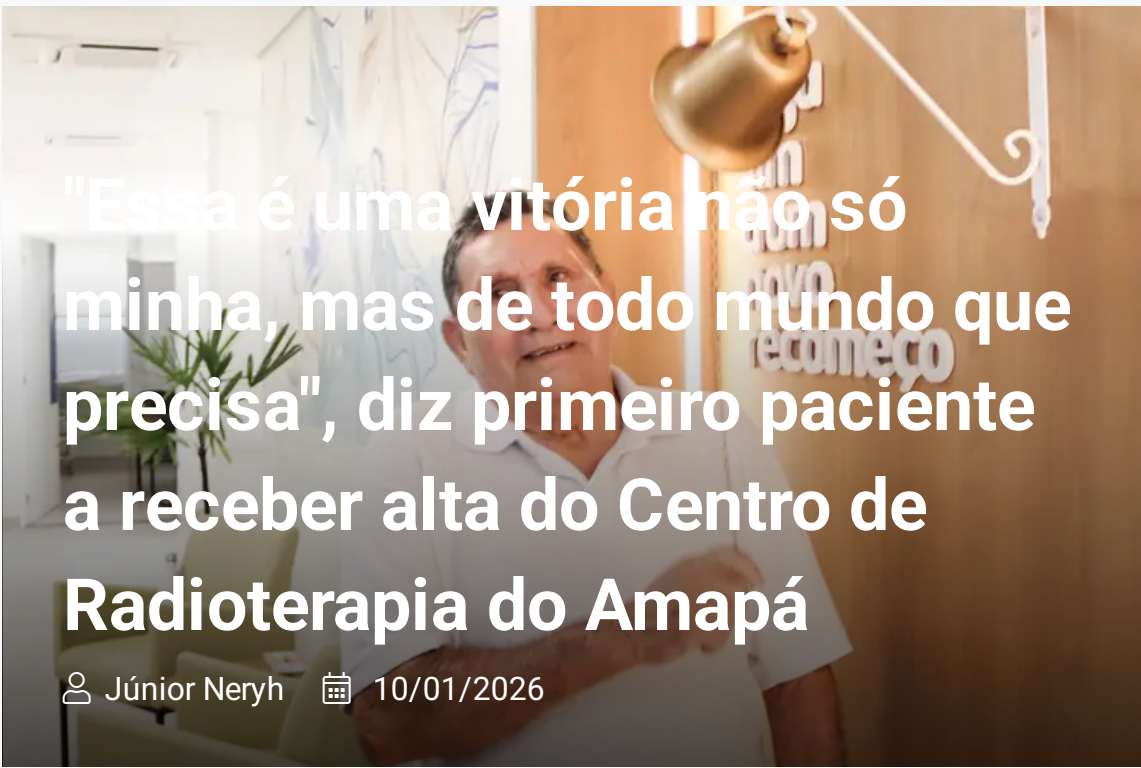


Unacon terá novo fluxo de entrada para organizar atendimento e circulação de pessoas

Karla Marques 10/01/2026



Winicius Tavares 09/01/2026



Júnior Neryh 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:
ACADEMIA FIGHT
RT



QUER SER VISTO? ANUNCIE CONOSCO!

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





Tecnologia

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 >](#)



Alerta / 29/12/2025

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

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

Redação



O avanço da automação e seu impacto no futuro dos negócios



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



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

10/01/2026

Lista aponta jogadores que viveram queda de rendimento após romances midiáticos

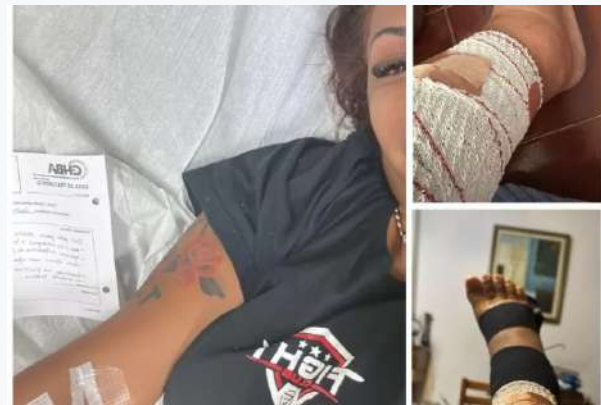
08/01/2026



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 complicação grave 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 >



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

Redação 29/12/2025



Ex-BBB afirma que Davi Brito estava doente, quis desistir do reality e foi convencido pela Globo a permanecer no jogo

29/12/2025



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

29/12/2025



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

25/12/2025



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

📅 10/01/2026



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

📅 06/01/2026



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

📅 23/12/2025



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

📅 15/12/2025



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

📅 11/12/2025



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

📅 07/01/2026



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

📅 24/12/2025



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

📅 15/12/2025



Seis museus pelo Brasil para visitar com crianças

📅 13/12/2025



Sítio arqueológico do Solstício amplia pesquisas e fortalece turismo em Calçoene

📅 04/12/2025



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

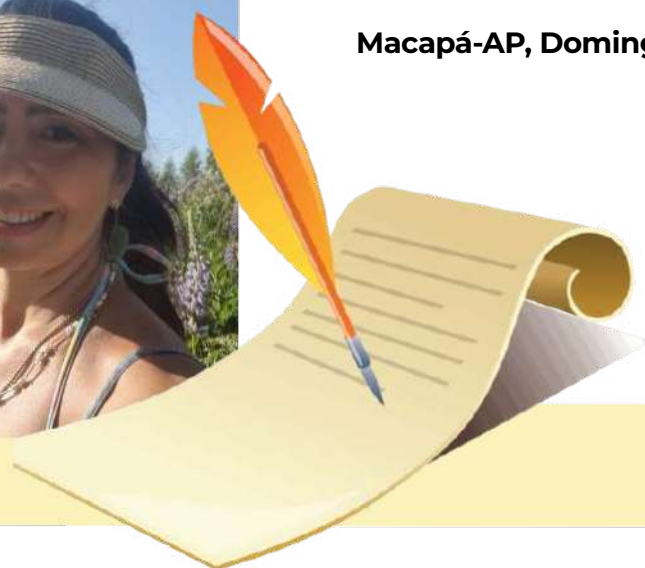
Laura Rodrigues

Poe ta



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

Jornal
Guarani



A Múltipla Belém

(by Laura Rodrigues)

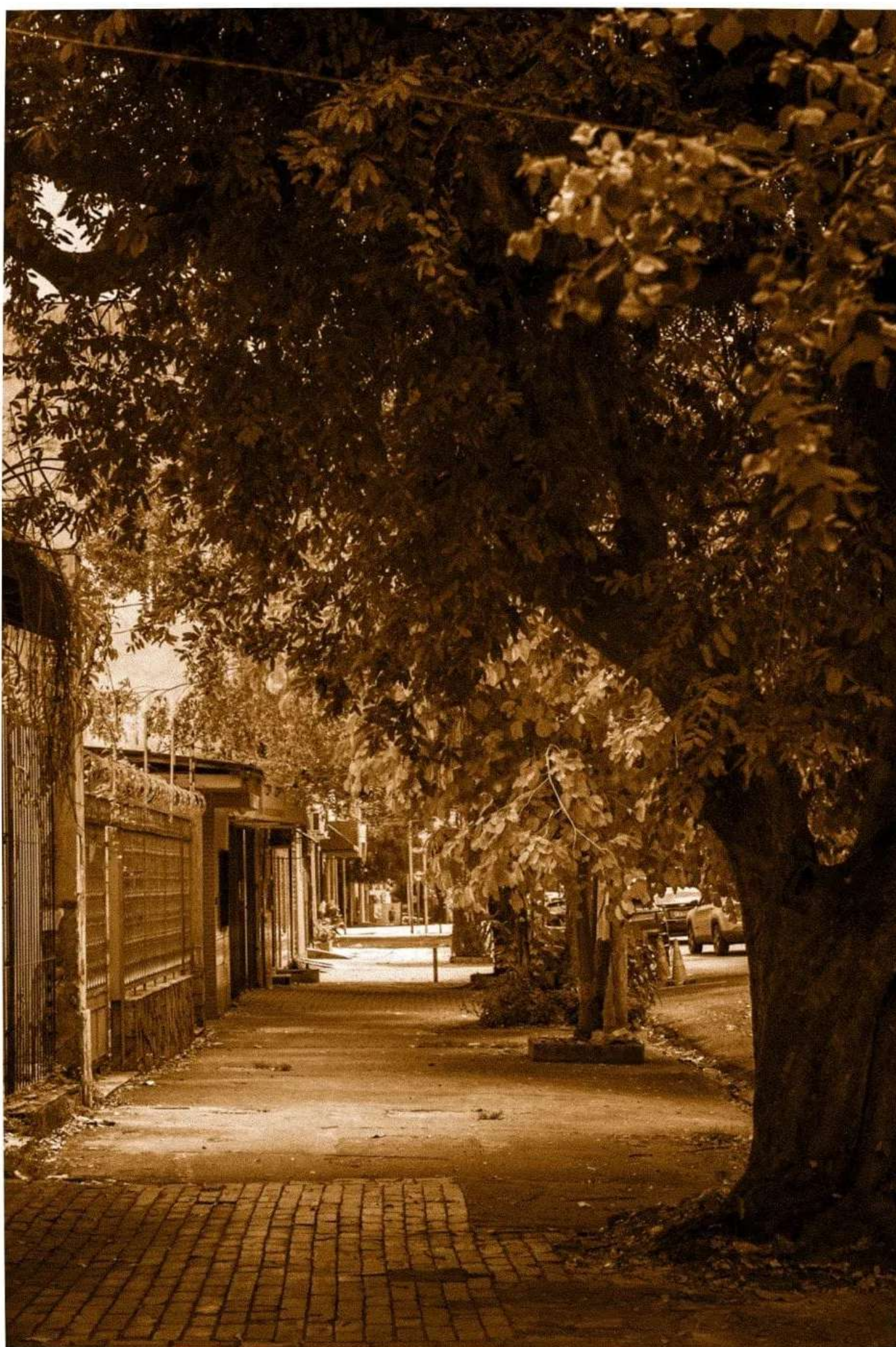


Foto: Murilo Bitar

Ah, Belém...
tuas mangueiras são façanhas ingênicas — 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

Foto: Divulgação/Seinf

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 ensaia 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.

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

Jornal
Guarani

Foto: Divulgação/Seinf

já sarou, por que ainda dói?

Seni: É a Regra dos 3 a 6 meses, Nnaor. Quase toda lesão física cicatriza 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 “hábito 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 sinesiofobia.

Pela noite, Respiração



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

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



Repórter fotográfico, bacharel em direito e Ceo da Ecofototech

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 compreende, 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.



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.

Vinícios 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-estratégia”:

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 fotógrafo

fo já entrega o pacote visual completo.

Colaboração Inteligente: Plataformas de fotografia esportiva e eventos (como

a Fotto) 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



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.

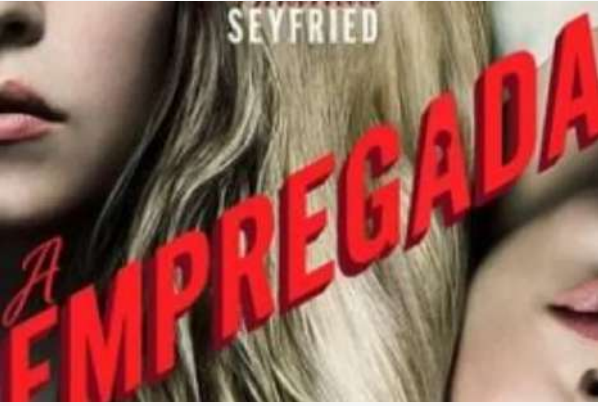
Programação nos Cinemas



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 >](#)

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



Horóscopo / 10/01/2026

HORÓSCOPO – 12.01.26

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 10/01/2026

HORÓSCOPO – 11.01.26

[Leia a Notícia >](#)



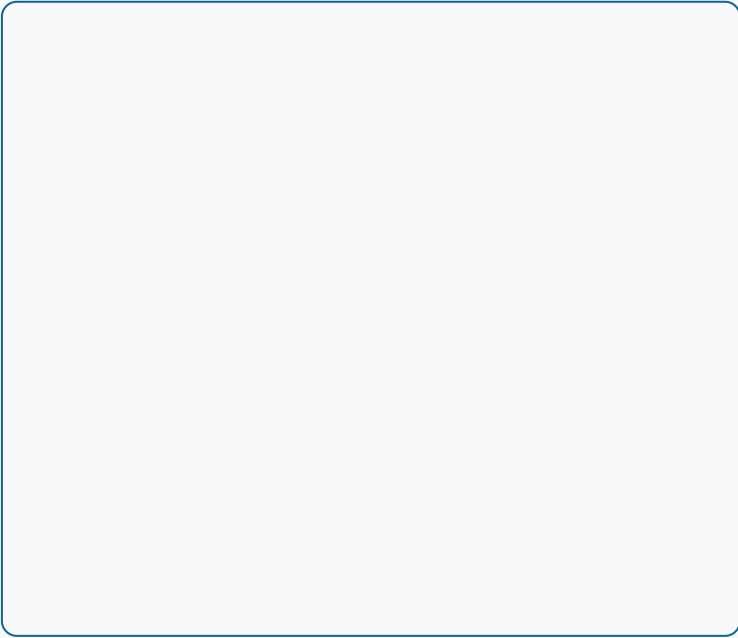
Horóscopo / 10/01/2026

HORÓSCOPO – 10.01.26

[Leia a Notícia >](#)

[DIAS ANTERIORES](#)

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](#)

Programação TV Aberta / Tempo real (Clique)



Mega-Sena

MEGA-SENA

Megasena

19

28

36

37

48

52

Concurso 2957 • Quinta, 08 de janeiro de 2026

Conferir resultado >

QUINA

Quina

18

34

41

57

63

Concurso 6923 • Sexta, 09 de janeiro de 2026

Conferir resultado >

LOTOFÁCIL

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 >

DUPLA SENA

Duplasena

04

25

26

29

30

49

Concurso 2910 • Sexta, 09 de janeiro de 2026

Conferir resultado >

LOTOMANIA

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 >

timemanía

Timemanía

21

22

33

46

50

66

77

Concurso 2340 • Quinta, 08 de janeiro de 2026

Conferir resultado >

dia de sorte

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**

Redação

96 99108-0175

Comercial

96 9913-3871



Acessar Agora!