



Confira a ordem do desfile das escolas de samba do Amapá no Sambódromo

Ao todo, 10 agremiações irão encantar a Avenida Ivaldo Veras nos dias 28 de fevereiro e 1º de março, a partir das 21h.



Pré-matrícula para ensino médio, EJA e escolas de tempo integral inicia na segunda-feira, 20

Inscrição é a última etapa segmentada do cronograma de matrículas para o novo ano letivo, previsto para iniciar a partir de 10 de fevereiro.



Com apoio de Davi, Tartarugalzinho inicia pavimentação de dez vias

As obras, um total de três quilômetros de pavimentação, terão início nas próximas semanas.



Inscrições para concorrer a mais de 260 mil vagas pelo Sisu estão abertas

Adesões podem ser feitas até o dia 21 pelo Portal Único do Acesso ao Ensino Superior. O resultado está previsto para 26 de janeiro

Lista com o resultado de Classificados e Pré-classificados para as creches municipais de Macapá

Nova mesa diretora do TCE-AP toma posse no dia 22 de janeiro



Descubra os sabores únicos das especiarias da Amazônia em produtos fabricados no AP

Empreendedor da bioeconomia da Amazônia, Josivan Bracho apresenta uma variedade de produtos criados com matéria-prima local, como cachaça de jambú, licores, trufas e jujubas artesanais, destacando os sabores e a culinária única da região.





Dr. Daniel Nascimento e Silva

PROCESSO DE REAJUSTES



Dom Pedro José Conti

Só uma pequena queixa



Marcellus Campêlo

Incêndios florestais: Uma narrativa de dois pesos, duas medidas



Leonardo Chucrute

Atributos de uma empresa bem-sucedida



André Naves

A democracia ainda está aqui

EXPEDIENTE - Jornal O GUARANI

Resumo da Edição On-line 0362

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 & Celebidades
33. Pets, Casa & Decoração
34. Variedades
35. Publicidade Rainhas das Rainhas
26. Empreendedoras Brilhantes - Por Graça Andritson
37. Social - Por Graça Andritson
38. Publicidade Mulheres Empreendedoras
39. Publicidade Jornal





CLIQUE PARA VER O VÍDEO

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

tv Lupa **1**

CANAL 5.1





ROXO

Mês de conscientização e **combate à Hanseníase**



ALTERAÇÕES NA PELE
PODEM SER SINAIS DE
HANSENÍASE



MANCHAS
ESBRANQUIÇADAS,
AVERMELHADAS OU
AMARRONZADAS COM PERDA
DE SENSIBILIDADE



CAROÇOS E INCHAÇOS
PELO CORPO, EM ALGUNS
CASOS PODEM SER
AVERMELHADOS E
DOLORIDOS



DOR, FISGADAS OU SENSÇÃO
DE AGULHAMENTO AO LONGO
DOS NERVOS DOS BRAÇOS,
MÃOS, PERNAS E PÉS

HANSENÍASE

IDENTIFICOU. TRATOU. CUROU.
Procure um posto de saúde mais próximo de sua casa

CAUSA E TRANSMISSÃO:

- CAUSADA PELA BACTÉRIA MYCOBACTERIUM LEPRAE.
- TRANSMITIDA PRINCIPALMENTE PELAS VIAS RESPIRATÓRIAS.

SINTOMAS E GRAVIDADE:

- MANIFESTAÇÕES INCLUEM MANCHAS NA PELE E DORMÊNCIA.
- VARIA DE FORMAS LEVES A GRAVES.

TRATAMENTO:

- ANTIBIÓTICOS MULTI-DROGAS SÃO EFICAZES.
- VACINA BCG REDUZ O RISCO DE HANSENÍASE

ESTIGMA E CONSCIENTIZAÇÃO:

- ENFRENTA ESTIGMA SOCIAL.
- CONSCIENTIZAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA DESMISTIFICAR A DOENÇA.

PREVENÇÃO E CONTROLE:

- NÃO HÁ VACINA ESPECÍFICA, MAS TRATAMENTO PRECOCE É ESSENCIAL.
- PROGRAMAS DE CONTROLE VISAM RASTREAMENTO E DIAGNÓSTICO EFICAZES.

DIAGNÓSTICO E TESTES:

- ENVOLVEM EXAME CLÍNICO E TESTES ESPECÍFICOS.
- DETECÇÃO PRECOCE É FUNDAMENTAL PARA PREVENIR COMPLICAÇÕES.

PROCURAR AJUDA MÉDICA:

- EM CASOS DE SUSPEITA, BUSCAR ATENDIMENTO NO POSTO DE SAÚDE PARA AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÕES ADEQUADAS.





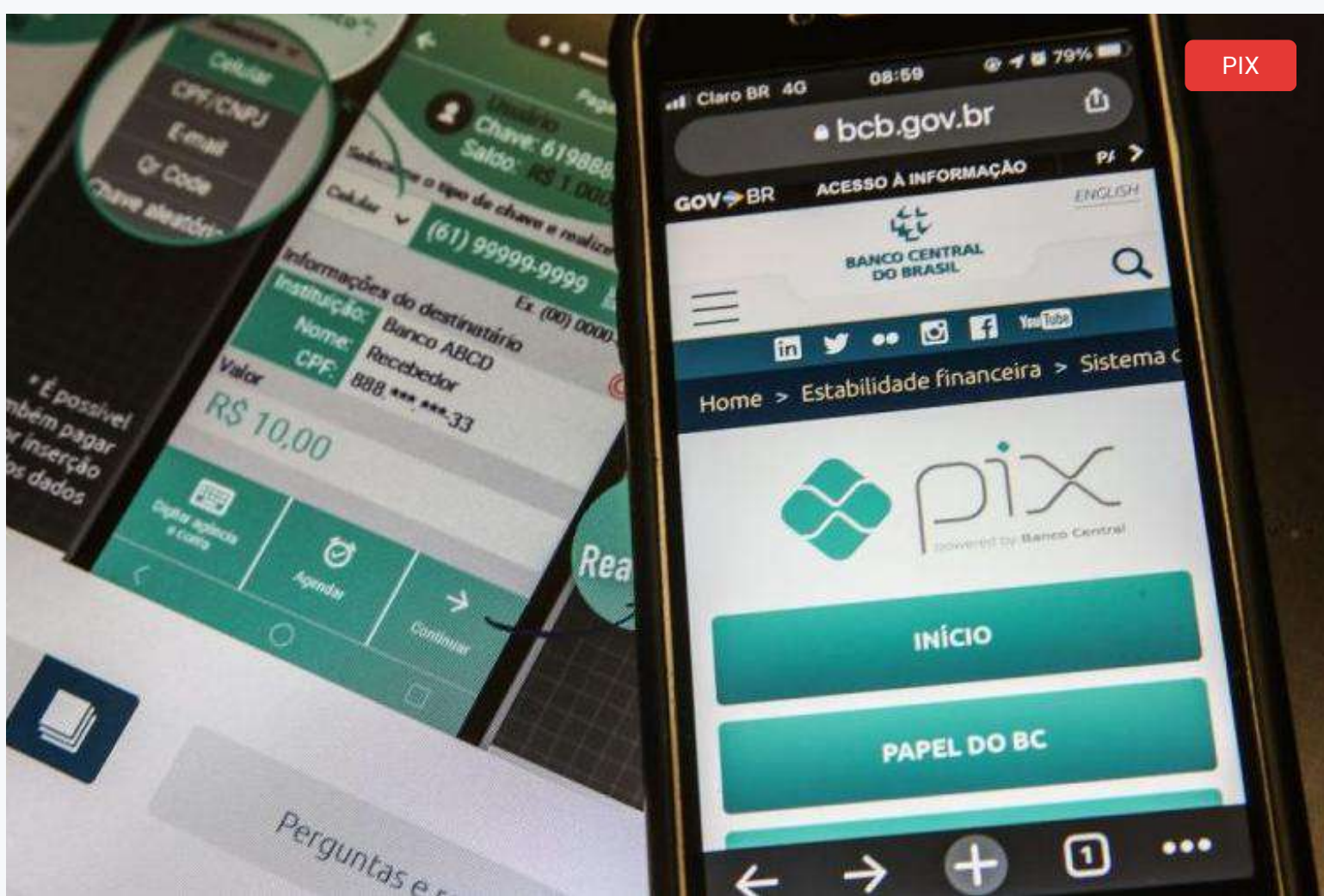
Nova mesa diretora do TCE-AP toma posse no dia 22 de janeiro

Redação 18/01/2025



Reforma tributária é obra da democracia, diz Rodrigo Pacheco

Redação 16/01/2025



Medida provisória define como prática abusiva a cobrança de qualquer taxa sobre Pix

Redação 16/01/2025



“É o Brasil vencendo e saindo do Mapa da Fome”, comemora Wellington Dias

16/01/2025



AMAPÁ: Programa "Computadores para Inclusão", do Ministério das Comunicações, doa 1336 máquinas para estado em 2024

15/01/2025



Promotoria de Urbanismo inspeciona unidades habitacionais no Bairro Congós

Redação 16/01/2025



Restrição dos celulares nas escolas: o que muda com a lei?

15/01/2025



Em Macapá, calendário tributário de 2025 é lançado; confira prazos e taxas

Redação 16/01/2025



Detran-AP: taxa de Licenciamento de 2025 já está disponível para pagamento

15/01/2025



Balanço 2024: Governo do Amapá investiu mais de R\$ 30 milhões em programas da agricultura familiar e escoamento da produção agrícola

15/01/2025



Governo Federal revoga regras de monitoramento do Pix e garante gratuidade e sigilo nas transações aos cidadãos

Redação 15/01/2025



Governo Federal edita Medida Provisória para reforçar gratuidade do Pix

15/01/2025



Amapá é número 1 do Brasil na geração de emprego e renda com 9.364 mil novos postos de trabalho em 2024

Redação 18/01/2025



Comércio amapaense aquece economia e se prepara para o Carnaval 2025 lançado pelo Governo do Estado

Redação 16/01/2025

DEIXE O ALMOÇO POR NOSSA

Conta



Açaí de cortesia!



Rua Santos
Dumont 2124,
Buritizal



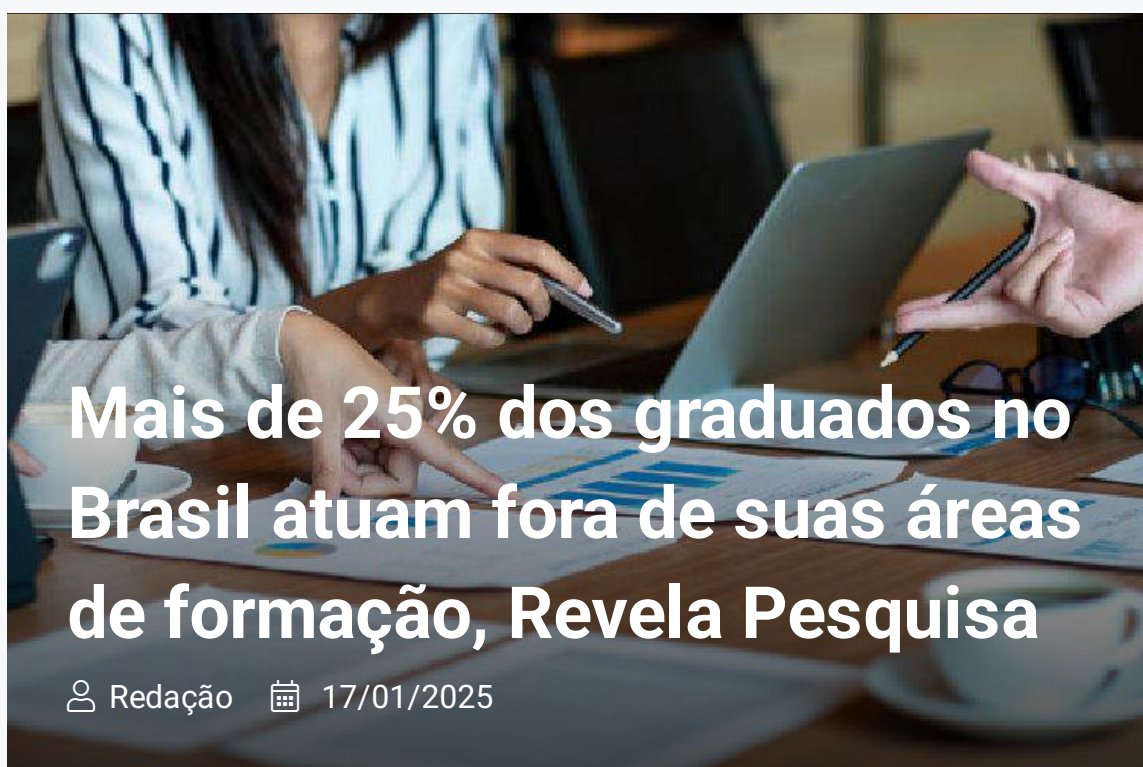
Evento jurídico une conhecimento e solidariedade em Belém

Redação 13/01/2025



Governo do Amapá prepara montagem da cobertura nas obras do primeiro Hub de Inovação do Amapá

Redação 09/01/2025



Mais de 25% dos graduados no Brasil atuam fora de suas áreas de formação, Revela Pesquisa

Redação 17/01/2025



Empreendedorismo impulsiona setor médico com adoção de inovações tecnológicas

07/01/2025



O papel do RH na promoção do bem-estar e na gestão de acidentes de trabalho

07/01/2025



Abacaxi de Porto Grande (AP) conquista indicação geográfica e ganha destaque nacional

07/01/2025



Empreendedorismo como oportunidade: Programa abre portas para mulheres investirem em seu negócio

Redação 17/01/2025

01 FEV
SÁB - 20h

42 ANOS

CONCURSO

PORTA-ESTANDARTE

MASCULINO

**INSCRIÇÃO
GRATUITA
SOMENTE PELO LINK**

**RS\$ PRÊMIO
2MIL**

LINK NA DESCRIÇÃO

SEDE DO SOLI



QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!



independenteap

ANIVERSÁRIO 63 ANOS INDEPENDENTE ESPORTE CLUBE

LOCAL E DATA

**PRAÇA CÍVICA DE SANTANA
19/01 - DOM - 20H30**

ATRAÇÕES

**IMPÉRIO DO POVO
GRUPO SEM CENSURA**

VISTA SEU MANTO E VENHA COMEMORAR O ANIVERSÁRIO DO CARCARÁ



A missão do **Jornal O Guarani** é fornecer uma fonte confiável de notícias abrangendo uma ampla variedade de tópicos e nichos informativos.

Trabalhamos incansavelmente para trazer as últimas informações sobre ortos, cidades, municípios e as principais

manchetes dos jornais do Brasil e do mundo.

Nosso objetivo é manter os leitores do Amapá informados sobre os assuntos que mais importam, com uma cobertura abrangente e imparcial.

JORNAL O GUARANI

SEJA SEMPRE O PRIMEIRO A FICAR BEM INFORMADO!

Receba notícias frescas diretamente no seu WhatsApp, inscreva-se no nosso canal de notícias agora!

Envie-nos uma mensagem

Comercial

(96) 99913-3871 / (96) 99179-7814





Merenda escolar / 16/01/2025

Chamada pública para aquisição de alimentos da agricultura familiar em escolas do município de Amapá



Educação superior / 16/01/2025

Ueap adquire micro-ônibus para apoio em pesquisas de campo e apoio logístico para alunos e servidores



Reaproveitamento / 16/01/2025

Volta às aulas: dicas valiosas para lidar com a empolgação das crianças na compra dos materiais escolares



Vídeo / 15/01/2025

Dúvidas sobre a matrícula escolar estadual de 2025?



Internacional / 16/01/2025

Aluna da rede estadual de ensino do Amapá irá representar o Brasil na maior feira estudantil dos EUA



Educação / 18/01/2025

Conselho Estadual de Educação do Governo do Amapá atualiza diretrizes do ensino médio nos 16 municípios



Educação / 18/01/2025

Mais de 1,5 mil alunos da rede estadual de ensino conquistam média acima de 900 pontos na redação do Enem 2024



Educação / 16/01/2025

"Pesquisava e resolvia questões pelo celular", conta estudante da Escola Mário Quirino, que tirou 960 na redação do Enem



Educação superior / 17/01/2025

Inscrições para concorrer a mais de 260 mil vagas pelo Sisu estão abertas



Educação / 16/01/2025

Governo do Amapá avança na municipalização da educação básica com o compartilhamento e repasse de escolas para prefeituras



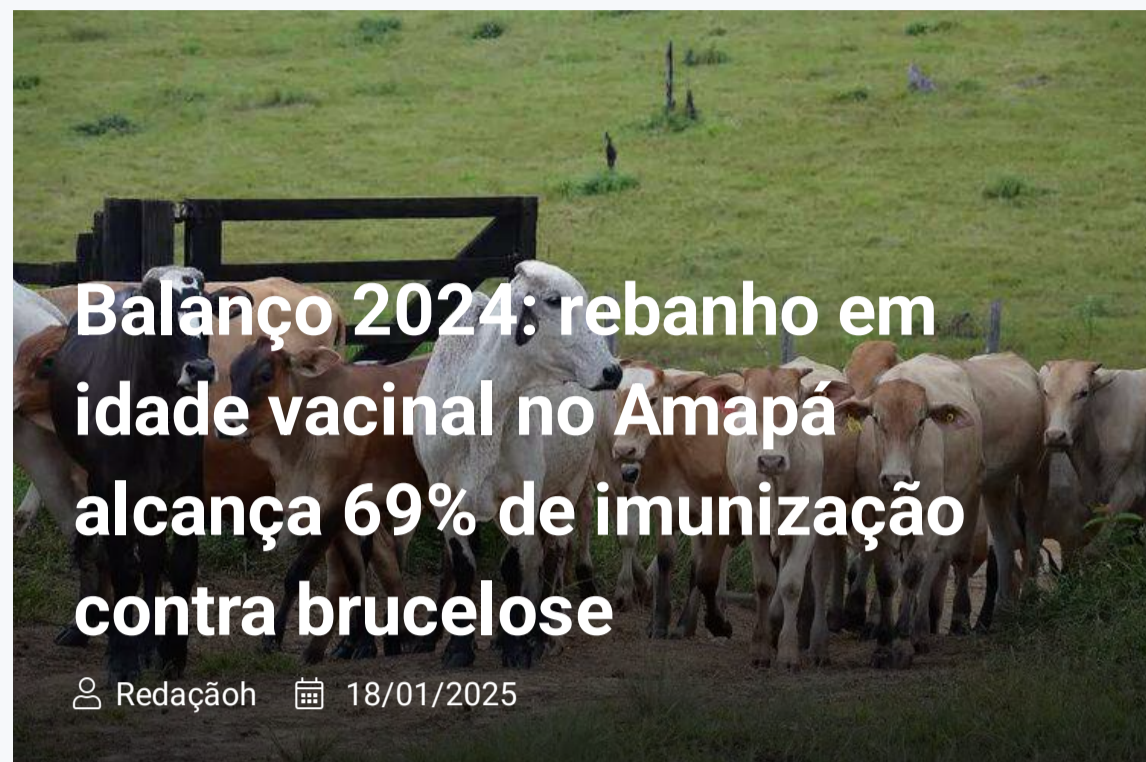
Alimentação escolar / 15/01/2025

Governo do Amapá abre edital para adquirir produtos da agricultura familiar destinados a 14 escolas de Porto Grande



Governo do Amapá viabiliza carteira transfronteiriça gratuita da Guiana Francesa para moradores de Oiapoque

Redação 18/01/2025



Balanço 2024: rebanho em idade vacinal no Amapá alcança 69% de imunização contra brucelose

Redação 18/01/2025



Família

Como cultivar boas memórias nas férias: 10 lições que vão além da escola

Redação 17/01/2025



A democracia depende da verdade

17/01/2025



Governo do Estado divulga cronograma de entrega do Residencial Nelson do Anjos para beneficiários, em Macapá

14/01/2025



Incêndios

Incêndios tiveram alta de 64% em florestas públicas não destinadas da Amazônia em 2024

Redação 17/01/2025



Governo do Amapá amplia capacitação para servidores públicos por meio de plataforma on-line nacional

11/01/2025



**"Papo com Artesão":
Governo do Amapá
apresenta calendário de
feiras de artesanato
nacionais, estaduais e
municipais em 2025**

📅 18/01/2025



**20ª edição do FEMUSC
homenageia o Norte e
Nordeste do Brasil**

📅 17/01/2025



**Carnaval 2025 no Amapá
começa dia 31 de janeiro
com programação
imperdível**

📅 16/01/2025



**Governo do Amapá realiza jornada
de plenárias nos 16 municípios
para fortalecer rede e mecanismos
de fomento cultural**

👤 Redação 📅 18/01/2025



**Fazedores de cultura amapaense
dialogam durante jornada de
plenárias do Governo do Estado em
Laranjal do Jari**

👤 Redação 📅 18/01/2025

COMERCIAL LOBRITO



PERPÉTUO SOCORRO

CASA DE CARNES LOBRITO
- JESUS DE NAZARÉ

COMERCIAL LOBRITO



MEGA PROMOÇÃO

CASA DE CARNES LOBRITO

JESUS DE NAZARÉ

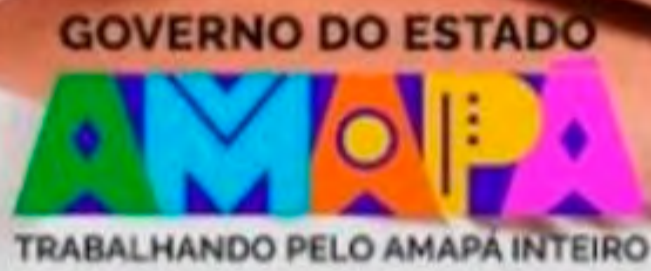




Mês de Conscientização
da **Saúde Mental**

Janeiro Branco

Sorrir | Conversar | Desabafar
É tempo de se cuidar!



QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





Macapá

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



Jornal
Guarani



Governo do Estado realiza curso para capacitar cuidadores do Transtorno do Espectro Autista no Residencial Macapaba, em Macapá

Redação 18/01/2025



Hospital da Mulher Mãe Luzia registra 226 nascimentos nos primeiros 15 dias de janeiro, em Macapá

Redação 18/01/2025



Lista com o resultado de Classificados e Pré-classificados para as creches municipais de Macapá

Redação 18/01/2025



Mutirão de combate ao Aedes Aegypti chega ao Conjunto Habitacional Mucajá

11/01/2025



Macapá receberá reforço da arborização com 10 mil mudas de árvores nativas, frutíferas e exóticas

11/01/2025



MP-AP acompanha execução do programa Zera Fila

Redação 18/01/2025



JudiciRádio Notícias abre programação 2025 a partir de segunda-feira, 13 de janeiro

11/01/2025



Santana

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

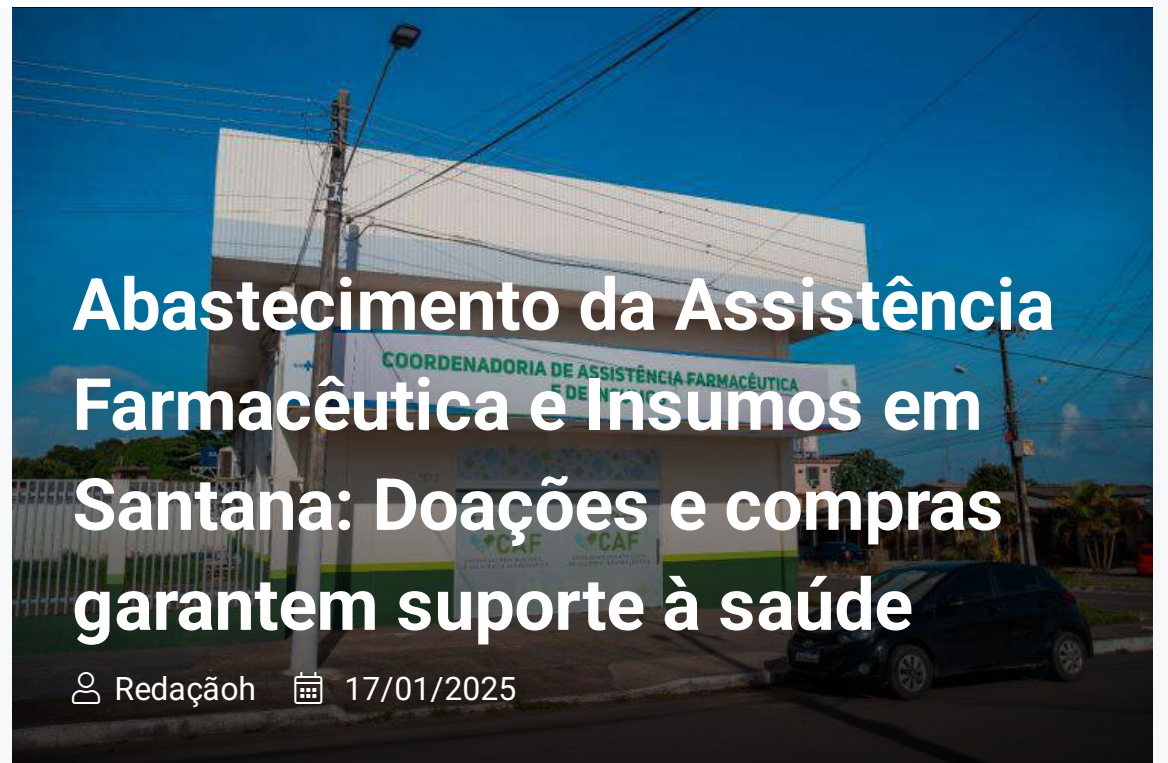


Jornal **Guarani**



Santana Casa Legal: Moradores do bairro Fortaleza recebem a equipe do REURB

Redação 17/01/2025



Abastecimento da Assistência Farmacêutica e Insumos em Santana: Doações e compras garantem suporte à saúde

Redação 17/01/2025



Combate à violência doméstica: Mais de 7 mil mulheres receberam acolhimento da Secretaria de Mulheres de Santana

Redação 16/01/2025



Ação no Abrigo Municipal de Santana destaca importância da saúde mental

13/01/2025



Escolas municipais de Santana recebem equipamentos para início do ano letivo de 2025

13/01/2025



Prefeitura de Santana recebe equipamentos da Fiocruz para fortalecer cobertura vacinal

Redação 15/01/2025



Prefeitura de Santana promove o evento "Caminhos da Mente" no Janeiro Branco

13/01/2025



Tartarugalzinho

CNPJ: 23.066.632/0001-53
Prefeito: BRUNO MANOEL REZENDE (DEM)



Jornal
Guarani



Com recursos articulados por Davi,
Tartarugalzinho inicia etapa para pavimentação de
dez importantes vias da região

Redação 18/01/2025

SUA CNH EM ATÉ 15 DIAS

Corre aqui, se Matricule
que ainda da 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)

AGORA É LEI

PROIBIDO

O USO DE CELULARES NAS ESCOLAS



QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!



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.



Capacitação Avaliativa do Projeto Linguinha

Sábado, 01 de fevereiro de 2025

Horário: 9h

Local: Câmara de Vereadores

Público-alvo: Enfermeiros,
técnicos de enfermagem e agentes
comunitários de saúde

Carga horária: 3 horas-aula (com
certificado)



Orles Braga Figueiredo Júnior

- Cirurgião-dentista (ESF Ribeirinha / Aporema)
- Mestrando em Saúde da Família (Fiocruz/Unifap)
- Especialista em Implantodontia e Prótese
- Professor de Curso Técnico (Pronatec)



**PREFEITURA
TARTARUGALZINHO**
TRABALHANDO O PRESENTE PARA CONSTRUIR O FUTURO



**Secretaria Municipal de Saúde
de Tartarugalzinho - AP**

QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





Saiba como se destacar em entrevistas de emprego remota?

Redação 17/01/2025



Open to work: especialista em mercado de trabalho dá dicas de como tornar o LinkedIn atraente

14/01/2025



Governo do Estado promove educação e qualificação profissional para jovens do novo Amapá Jovem em Macapá e Santana

14/01/2025



Novo HE: realizada pelo Governo do Amapá, maior obra de saúde pública do estado garante mais de 200 vagas de emprego

Redação 18/01/2025



Governo do Estado amplia financiamento de bolsas para pesquisadores do Amapá em parceria com o CNPQ

13/01/2025



Polícia Civil / 16/01/2025



PC do Amapá apresenta balanço da Operação Protetor dos Biomas no ano de 2024



Polícia Civil / 16/01/2025

PC recupera 90 celulares furtados ou roubados em Macapá



Polícia Civil / 16/01/2025

PC indica ex-funcionário de concessionária de água por estelionato em Ferreira Gomes

Polícia Civil / 18/01/2025

Polícia Civil prende homem por "Stalking" em Macapá



Segurança Pública / 16/01/2025

Governo do Amapá abre edital para cadastro de instrutores da Segurança Pública



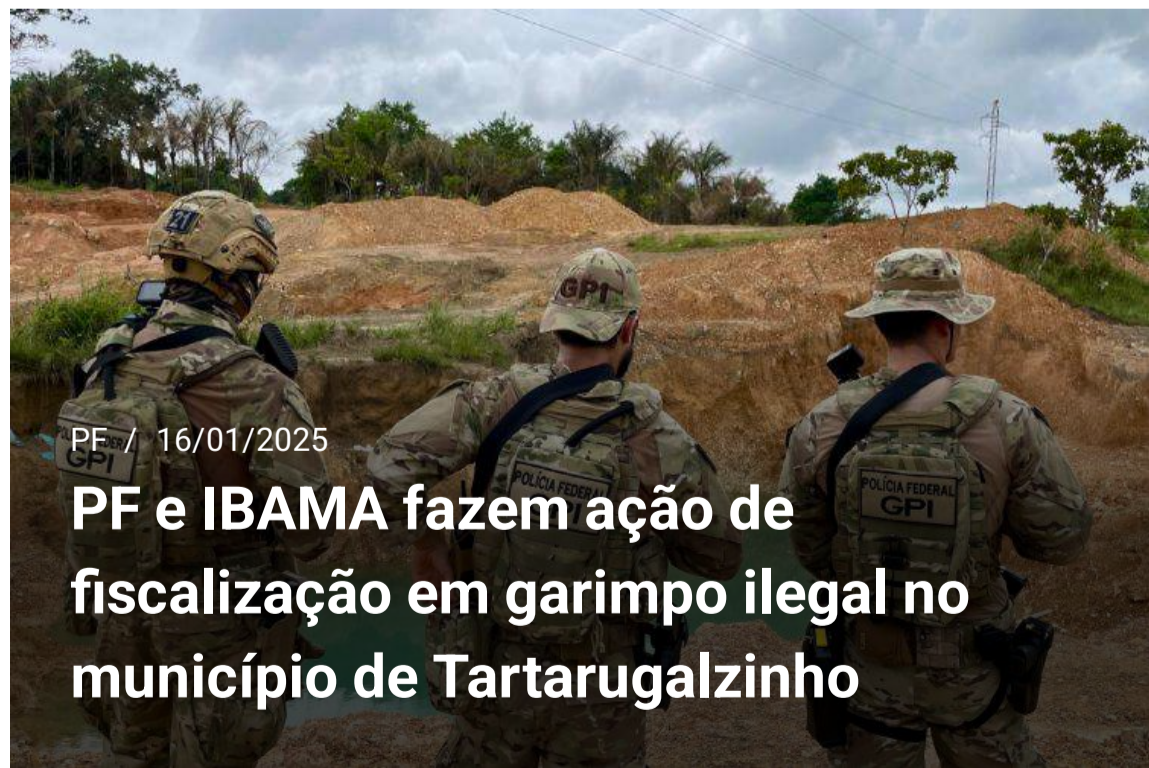
Força Tática / 16/01/2025

Força Tática apreende jovem de 17 anos traficando drogas na zona sul de Macapá



Segurança Pública / 15/01/2025

Amapá apresenta queda nos índices de roubo e furto registrados pela Segurança Pública em 2024



PF / 16/01/2025

PF e IBAMA fazem ação de fiscalização em garimpo ilegal no município de Tartarugalzinho



Polícia Civil / 16/01/2025

Em Porto Grande, Polícia Civil prende quatro de organização criminosa e apreende drogas



Polícia Civil / 15/01/2025

Homicídio na comunidade Cupixi: vítima é morta em escola durante período de férias



Monitoramento / 14/01/2025

Prefeitura de Macapá inaugura Central de Monitoramento e ativa os Totens de Segurança do Programa Macapá Mais Segura



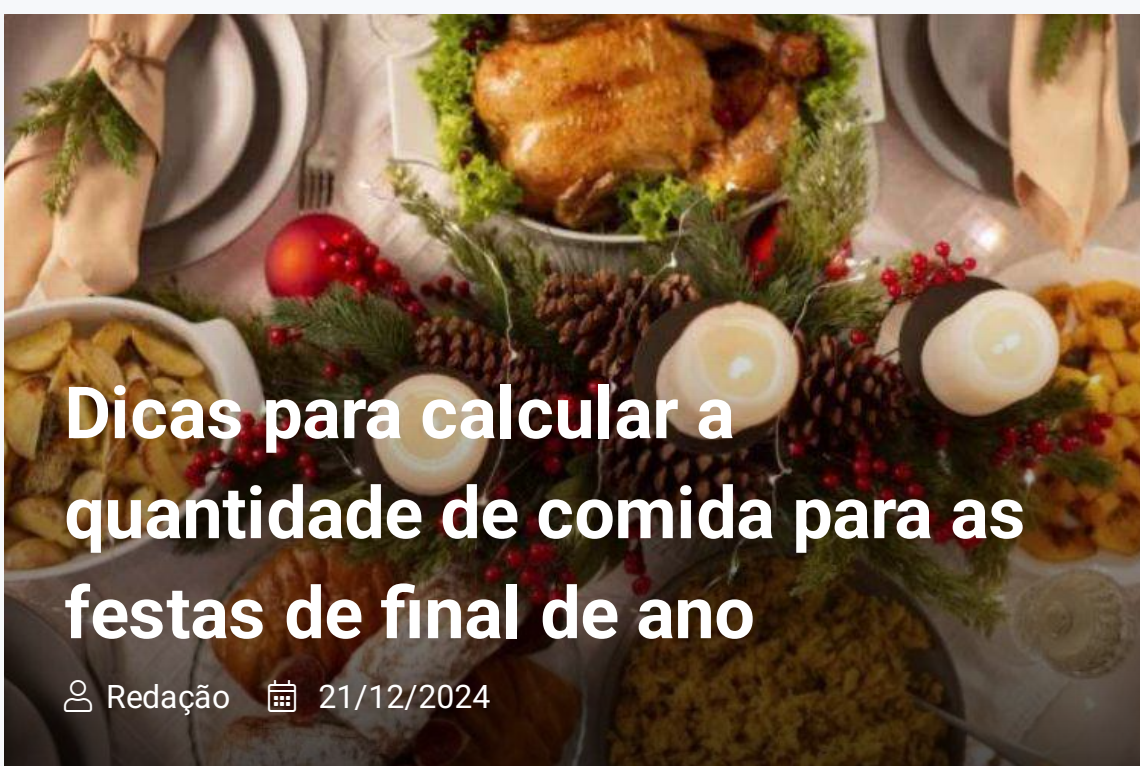
Sorvete caseiro saudável: nutricionista do CEUB ensina preparos refrescantes para o verão

Redação 17/01/2025



5 erros que sabotam sua mudança de hábitos

Redação 17/01/2025



Dicas para calcular a quantidade de comida para as festas de final de ano

Redação 21/12/2024



Ceia inclusiva: receita de nutricionista do CEUB para menu festivo sem glúten e sem lactose

18/12/2024



Ceia sem culpa: dicas para um fim de ano saudável e delicioso

09/12/2024



Salpicão defumado: dicas e receita para sofisticar receitas clássicas de Natal

05/12/2024



Bacalhau Confitado: especialista em Gastronomia do CEUB ensina a impressionar na ceia de Réveillon

Redação 30/12/2024

RECADASTRAMENTO DOS SERVIDORES DA SAÚDE

ATENÇÃO SERVIDOR

RECADASTRAMENTO DOS SERVIDORES DA SAÚDE

O SERVIDOR EFETIVO DEVERÁ COMPARECER PESSOALMENTE PARA O RECADASTRAMENTO NA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, PORTANDO OS SEGUINTE DOCUMENTOS. (ORIGINAIS E CÓPIAS)

DOCUMENTOS

- Documento oficial com foto
- Cadastro de Pessoa Física (CPF)
- Carteira Nacional de Habilitação (CNH) (Para quem exerce Cargo de Motorista)
- Certificado de Reservista (Somente para Servidores do Sexo Masculino)
- Título de Eleitor
- Comprovante de Residência Atualizado (Últimos 90 dias)
- Decreto de Nomeação
- Declaração de acumulação ou não de Cargos Públicos conforme legislação vigente.
- Documentos comprobatórios de escolaridade e qualificação profissional.

HORÁRIO: 08:00 ÀS 13:00
 DATA: 06/01 A 20/01 (EM DIAS ÚTEIS)
 LOCAL: PRÉDIO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



RECADASTRAMENTO SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO

RECADASTRAMENTO

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DEMAIS SERVIDORES

O SERVIDOR EFETIVO DEVERÁ COMPARECER PESSOALMENTE PARA O RECADASTRAMENTO NA PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO GRANDE, PORTANDO OS SEGUINTE DOCUMENTOS. (ORIGINAIS E CÓPIAS)

DOCUMENTOS

- Documento oficial com foto
- Cadastro de Pessoa Física (CPF)
- Carteira Nacional de Habilitação (CNH) (Para quem exerce Cargo de Motorista)
- Certificado de Reservista (Somente para Servidores do Sexo Masculino)
- Título de Eleitor
- Comprovante de Residência Atualizado (Últimos 90 dias)
- Decreto de Nomeação
- Declaração de acumulação ou não de Cargos Públicos conforme legislação vigente.
- Documentos comprobatórios de escolaridade e qualificação profissional.

HORÁRIO: 08:00 ÀS 13:00
 DATA: 06/01/2025 A 20/01/2025 (EM DIAS ÚTEIS)
 LOCAL: PRÉDIO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO GRANDE



RECADASTRAMENTO DOS SERVIDORES DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

ATENÇÃO SERVIDOR

RECADASTRAMENTO DOS SERVIDORES DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

O SERVIDOR EFETIVO DEVERÁ COMPARECER PESSOALMENTE PARA O RECADASTRAMENTO NA SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, PORTANDO OS SEGUINTE DOCUMENTOS. (ORIGINAIS E CÓPIAS)

DOCUMENTOS

- Documento oficial com foto
- Cadastro de Pessoa Física (CPF)
- Carteira Nacional de Habilitação (CNH) (Para quem exerce Cargo de Motorista)
- Certificado de Reservista (Somente para Servidores do Sexo Masculino)
- Título de Eleitor
- Comprovante de Residência Atualizado (Últimos 90 dias)
- Decreto de Nomeação
- Declaração de acumulação ou não de Cargos Públicos conforme legislação vigente.
- Documentos comprobatórios de escolaridade e qualificação profissional.

HORÁRIO: 08:00 ÀS 13:00
 DATA: 06/01/2025 A 20/01/2025 (EM DIAS ÚTEIS)
 LOCAL: PRÉDIO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL



A missão do **Jornal O Guarani** é fornecer uma fonte confiável de notícias abrangendo uma ampla variedade de tópicos e nichos informativos.

Trabalhamos incansavelmente para trazer as últimas informações sobre artes, cidades, municípios

e as principais manchetes dos jornais do Brasil e do mundo.

Nosso objetivo é manter os leitores do Amapá informados sobre os assuntos que mais importam, com uma cobertura abrangente e imparcial.



JORNAL O GUARANI
 SEJA SEMPRE O PRIMEIRO A FICAR BEM INFORMADO!

Receba notícias frescas diretamente no seu WhatsApp, inscreva-se no nosso canal de notícias agora!

Envie-nos uma mensagem

Comercial
 (96) 99913-3871 / (96) 99179-7814

QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





cerimonial infantil

eventos sociais e corporativos

mini buffet infantil

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

@fernandasampaioeventos
(96) 99147-2862



Nossos serviços

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

Eventos

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

Contatos

- ☎ (96) 98405-7472
- 📧 @docurasdapompon
- 📍 Av. Dom Pedro I, 2135, Santana-Ap

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



Avenida Vereador Orlando Pinto, 2440 - Santa Rita - Macapá

(96) 9 8406-7686

@laiseventoss

Lais Eventos



corporativos

topo de bolo

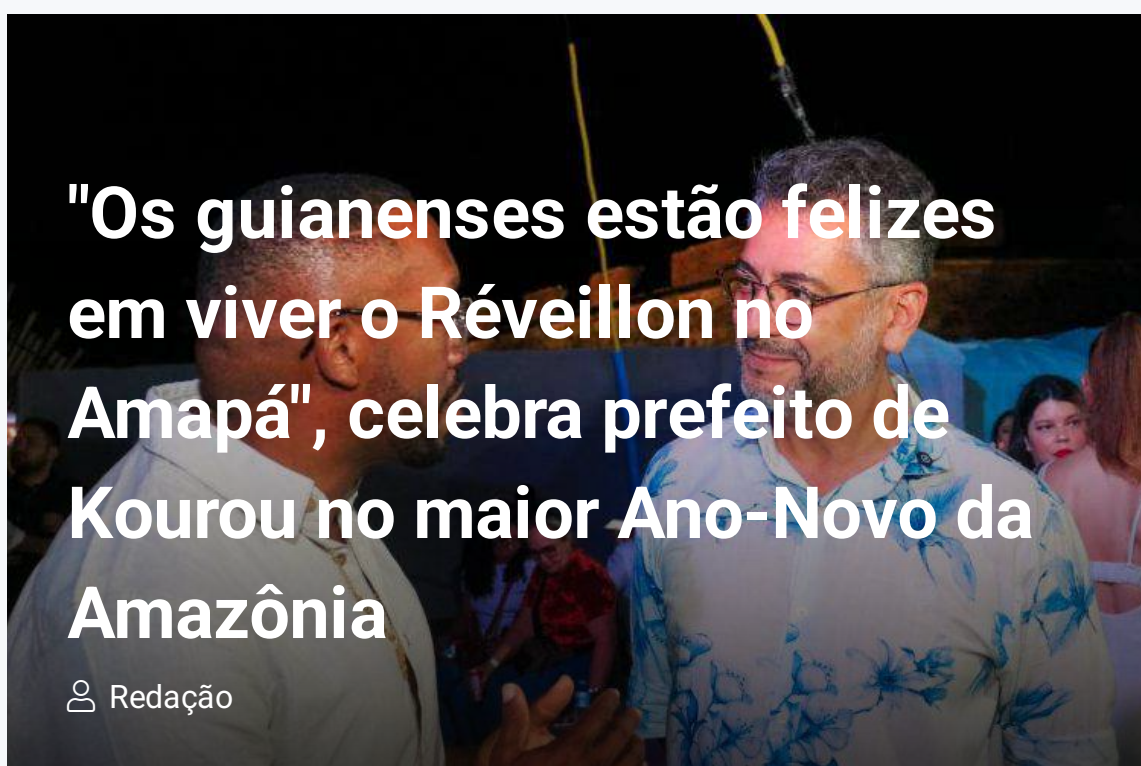
brindes de aniversário



Avenida Vereador Orlando Pinto, 2440 - Santa Rita - Macapá

(96)9 8425-9837

@laimimosecores





Futebol e outras modalidades



Amapazão Sicredi 2025 terá transmissão na TV Equinócio: nove jogos serão exibidos ao vivo

Redação 18/01/2025



Brasil em pista! Jovens e experientes representam o país em competições internacionais do final de semana

Redação 17/01/2025



Esporte e lazer / 16/01/2025

"Gigante da Favela" Glicério Marques comemora 75 anos com celebração esportiva

[Leia mais >](#)



Futebol / 16/01/2025

Federação Amapaense de Futebol realiza prestação de contas de 2024

[Leia mais >](#)



Federação Amapaense de Futebol lança edital de convocação para Assembleia Geral Ordinária

08/01/2025



Basquete / 13/01/2025

Atletas fazem competição acirrada no Circuito Amapaense de Basquete "Carlos Igor Duarte Souto"

[Leia mais >](#)



1º Circuito Amapaense de Handebol de Praia promove o turismo esportivo às margens do Rio Amazonas

06/01/2025



Esporte radical / 13/01/2025

1ª Copa de Kart HIPER ADEGA/FAZENDINHA acontece nos dias 7 e 8 de fevereiro em Manaus

[Leia mais >](#)



Cidadania / 08/01/2025

Projeto Peixinhos Voadores oferta 600 vagas para crianças e adolescentes em Macapá

[Leia mais >](#)



Centros Didáticos Esportivos de Macapá e Santana: Período de matrículas é divulgado

06/01/2025



Saúde / 11/01/2025

Janeiro Branco: Governo do Amapá reforça cuidados com a saúde mental de profissionais e pacientes em Macapá



Vacinação / 11/01/2025

Em Santana, vacinação contra a dengue continua: primeira e segunda dose estão disponíveis nas UBSs e policlínicas



Saúde / 11/01/2025

Burnout em alta: como identificar os sinais e saber a hora de buscar ajuda profissional



Janeiro branco / 09/01/2025

Prefeitura de Santana promove evento "Caminhos da Mente" em alusão ao Janeiro Branco



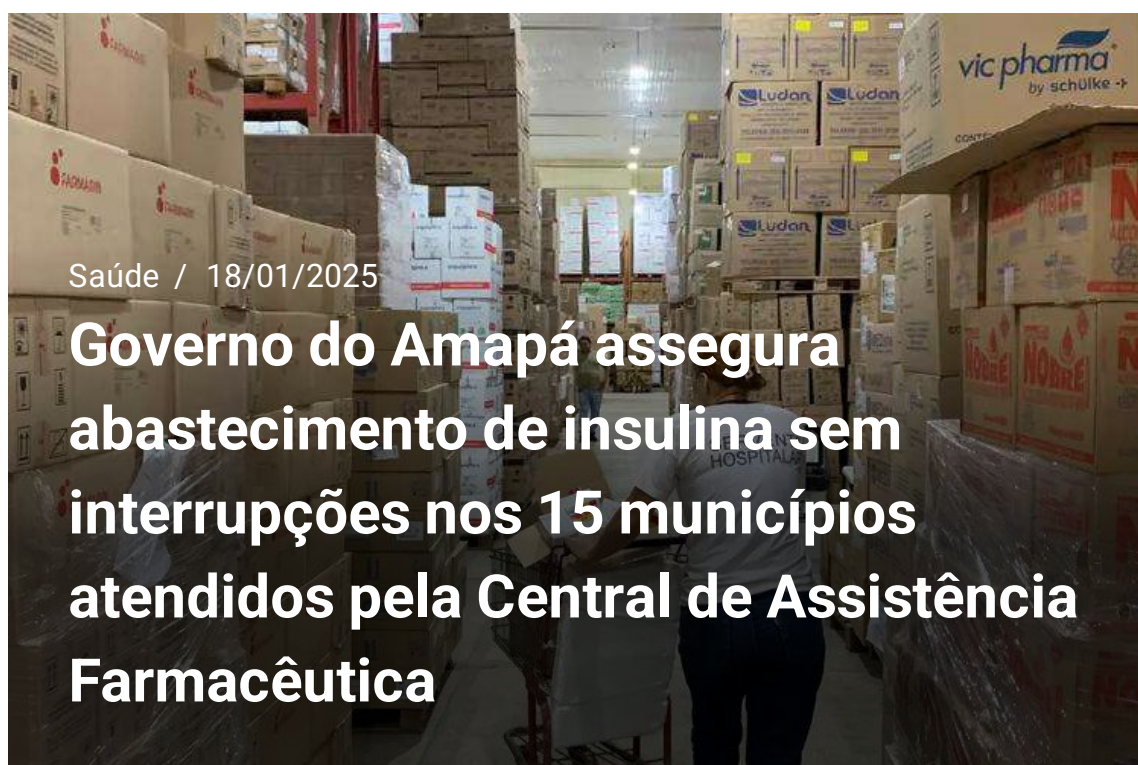
Janeiro Branco / 11/01/2025

Governo do Amapá inicia campanha de valorização da saúde mental



Saúde / 18/01/2025

Governo do Amapá garante abastecimento contínuo das farmácias hospitalares do estado



Saúde / 18/01/2025

Governo do Amapá assegura abastecimento de insulina sem interrupções nos 15 municípios atendidos pela Central de Assistência Farmacêutica



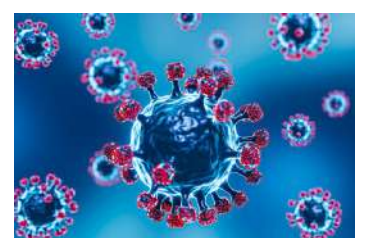
Saúde / 18/01/2025

Governo do Amapá reduz 11,26% número de óbito infantil no Hospital da Mulher Mãe Luzia



Dr. Ajuda / 11/01/2025

Vitamina C: quando e quanto você precisa tomar?



Saúde / 11/01/2025

Norovírus: quais os sintomas do vírus que provocou surto de virose no litoral paulista



Saúde / 04/01/2025

Governo do Estado garante atendimento pré-hospitalar imediato durante os quatro dias do maior Réveillon do Amapá

TRIBUTO
EM HOMENAGEM A CANTORA
DANILI
A MUSA DA AMAZÔNIA

SÁB. 25. JAN

Casa de Shows
Lagostão
Drinks

.DJ LUIZ VIANA
.SHARLIANY SKARLET
.RAUL LANO

.OSMAR JÚNIOR
.JUNIOR DOS TECLADOS
.KATRINI MACHADO

1 ANO DE SAUDADE

INGRESSO ANTECIPADO
R\$:15,00 REAIS NO PIX
98412-7303 / 99112-5334
NA HORA R\$:20 REAIS

CASA DE SHOW LAGOSTÃO DRINKS
NO JARDIM 1

QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





MODAL ENGENHARIA EIRELI

SOLUÇÕES INTELIGENTES
PARA GRANDES CONQUISTAS

(96) 99147-3898

QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!





Guinga homenageia Elis Regina e orquestra de astronauta encanta crianças no FEMUSC

Redação 17/01/2025



NO BRASIL: Valentina Sampaio!

Redação 17/01/2025



Celebridades / 15/01/2025

Dandara Queiroz explorará as consequências do consumo em novo programa no Globoplay e no canal Futura!

[Leia mais >](#)



Aluna da Estácio e única representante da região Norte conquista 2º lugar no maior concurso de moda autoral do Brasil

11/12/2024



Recordes / 07/01/2025

Esses são os 8 brasileiros que conquistaram recorde do Guinness em 2024

[Leia mais >](#)



Histórico / 06/01/2025

Fernanda Torres faz história no Globo de Ouro com o filme "Ainda Estou Aqui"

[Leia mais >](#)



The Look of The Year 2024: conheça os vencedores!

07/12/2024



Moda

Estudante amapaense conquista 2º lugar em maior concurso de moda autoral do Brasil

Redação 17/12/2024

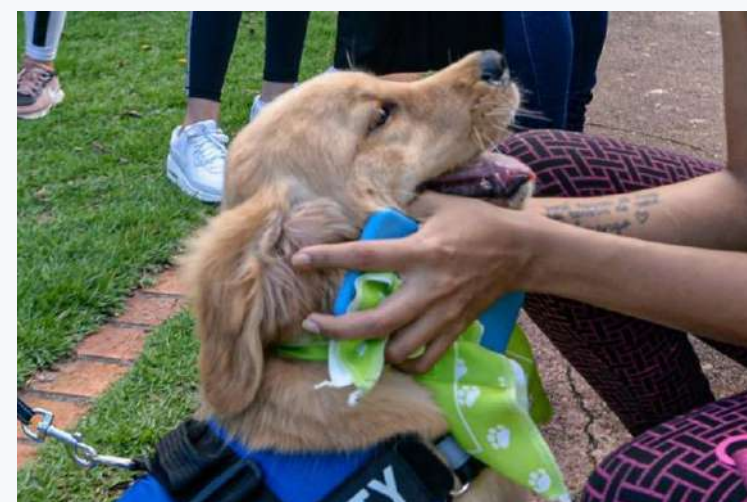


Belinda Davids, a voz de Whitney Houston, já está no Brasil para uma turnê imperdível!

05/12/2024



Pets



Balanço 2024: coleiras refletivas, saúde e conscientização ao bem-estar animal foram destaque nas ações do Governo do Amapá

07/01/2025

Castramóvel inicia os serviços em 2025 com atendimentos para cães machos na zona sul de Macapá

Redação 09/01/2025



Pets



Prefeitura de Macapá oferta vacinação antirrábica domiciliar em bairros que recebem o serviço itinerante

07/01/2025

Alimentação combinada: a chave para a hidratação e a nutrição dos pets no verão

Redação 07/01/2025



Fogos de Artifício: veterinária do CEUB dá dicas para proteger cães e gatos no Réveillon

30/12/2024



Dicas de primeiros socorros: cuidados essenciais para garantir a segurança dos pets

Redação 14/01/2025



"Caminhos Seguros": Governo do Estado segue com doações de coleiras refletivas para cachorros em situação de rua

Redação 09/01/2025

DISQUE DENÚNCIA

SIGILO ABSOLUTO! BOPE



(96) **99192 - 2498**

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

FAÇA SUA PARTE !



PROTEÇÃO ÀS CRIANÇAS O SENADO APROVOU E JÁ ESTÁ VALENDO!

Dependentes de baixa renda de vítimas de feminicídio têm **direito à pensão especial**. É o que prevê a novíssima Lei 14.717/23.

@SenadoFederal



Jornal
Guarani

Esse é Digital. Seja Digital também

Aqui tudo é CLICÁVEL!

QUER SER VISTO ? ANUNCIE CONOSCO !

Através de nossa tecnologia avançada, seus clientes te acham!



Abraçar !



Jornal
Guarani
@sharon_araujo_j

Sharon Araújo



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025



Abraçar é o ato de pegar no colo o coração de alguém, com a intenção de curar. Entre as muitas manifestações de afeto, o abraço é muito importante.

Quantas curas acontecem num simples e sincero abraço. Se, ao longo das horas de

um dia, todos fossem capazes de pegar no colo o coração de outra pessoa, não existiria tantas mágoas, ressentimentos e dores da alma. Tem filhos distantes do coração dos pais.

Alguns netos desconhecem os coração

dos avós, muitas crianças não conseguem colocar o próprio coração no colo de alguém que as proteja. Faz tempo que você não pega no seu colo o coração de alguém?

Não espere muito tempo para fazer algo tão encantador !

Poesias

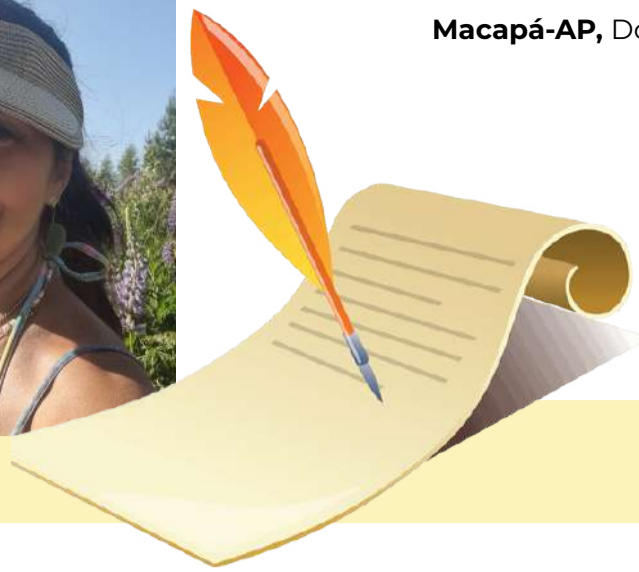
Laura Rodrigues

Poeta



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025

Jornal
Guarani



Sensibilidade

(by Laura Rodrigues)

Supressão surra o sensato.
Sensação súplica supra sensível.
Superfície supérflua sombreia,
Sossegando e sorvendo o suicídio.

Sonância soada sensibiliza

A síntese silenciosa da vida.
Surpreende a secreta situação
De segurar-se na solidão de ser...

Sedentarismo surge secundário,
Similar à sabedoria de viver.
Cela o gosto de sentir-se só.

Segura a sina sânie de si.
Selecione os seculares sofrimen-
tos sensoriais
Ou abandone-os sutilmente sem
sofrer: doe-se.



floriano lima

Foto: Floriano Lima



Poesias

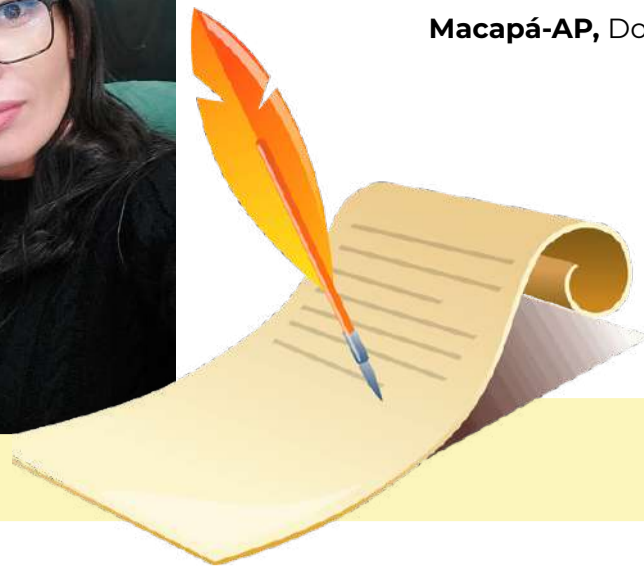
Tina Mota
Colunista

FACEBOOK
tina.mota.luz



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025

Jornal
Guarani



Aprecie o Rio

“ Não apresse o rio que flui sereno,
E que, suas águas calmas,
nos ensina:
Que a vida é um curso, não
um firme terreno,
E cada momento é parte da rotina.

As pedras que encontramos,
os desvios do leito,
Fazem parte do ritmo do tempo em
seu andar.
A pressa é ilusão, acredite,

não tem jeito,
Enquanto o rio corre, como
tem que ser, sem parar.

As margens podem ser o início
de uma jornada, e também o
destino final se faz,
E cada curva deste rio, oculta
um novo amanhecer.
Seja como o rio, paciente e audaz,
Não apresse a vida, deixem-na fluir;
aprenda a perceber.

É na beleza do instante que
não volta jamais,

Que a sabedoria se encontra e se faz,
Não apresse o rio, ele sabe onde vai;
Confie no tempo e no que ele traz.
Pois cada gota d'água desse rio,
é caminho,

E na jornada da vida, somos
todos iguais.”



Fotografia: Nani Rodrigues

Nani Rodrigues



Dra. Arianne Távora
Biomedicina Estética
CRBM 4204

Dra. Arianne Távora
Biomedicina Estética
CRBM 4204

Harmonização Facial e Corporal

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

PROCEDIMENTOS COM SEGURANÇA E NATURALIDADE

Escaneie o QR Code
e saiba mais sobre mim!





JOÃO BATISTA NETO

Professor, palestrante, Advogado,
Administrador e Psicólogo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025

Jornal
Guarani

APRECIANDO O RIO E DESVENDANDO O SANTUÁRIO INTERIOR



Em berço líquido, onde o céu se encontra com a terra, um gigante adormece, serpenteando a selva. Quem seria? O Amazonas, colosso de águas mansas e profundas, que banha a alma de Macapá, em melodias aquáticas. São seis mil quilômetros de histórias e mistérios, como um véu de névoa sobre a imensidão verde. Quinze quilômetros de largura, um oceano em terra, cinquenta metros de profundidade, um abismo de vida. Sendo que em cada curva, um canto de pássaro, um sussurro da floresta, e em cada onda, um reflexo do céu, um convite à aventura. Apreciamos mergulhões e também botos brincalhões, guardiões das águas sagradas, que conduzem as canoas em danças alucinantes. Também visualizamos ilhas flutuantes, como esmeraldas sobre veludo, igarapés sinuosos, veias da mãe-terra. Comunidades ribeirinhas, herdeiras de um saber ancestral, tecem a rede da vida, em harmonia com a natureza.

Sob o manto estrelado, a lua baila no espelho d'água. O Amazonas, um poema eterno, que inspira e encanta. Em Macapá, a cidade que o rio abraça, a vida pulsa em cada gota,

em cada sorriso. E aqui reunidos, na orla de Macapá, Arturo, Ycrad, Anicaroh, Airam, Seni e Nnaor, apreciam esse maravilhoso rio e iniciam mais uma interessante conversa, dessa vez sobre Jessie Inchauspé, a matemática que quer liderar uma revolução na glicose. Assim Arturo olhando para os demais amigos, comenta: qual de vocês já ouviu falar de Jessie? Todos olham para ele e sorriem. Afinal Jessie foi bastante comentada ultimamente. Nesse momento – Nnaor se manifesta – com um ar bastante sério.

É muito engrandecedor falar da Jessie, mas saibam que seus amigos e familiares, quando a visitam, serão desafiados a beber vinagre se forem jantar em sua casa. Vocês podem achar interessante, mas no lar de nossa bioquímica francesa, bebe-se quase sempre, eu diria, um cocktail de vinagre de maçã e água antes de começar a refeição, e logo em seguida surge algo verde — abobrinha, pepino, ou talvez azeitonas, e só posteriormente, teremos o prato principal. Lembrando que após a sobremesa, ela faz questão de levar os convidados para caminhadas,

passeios de bicicleta ou quem sabe uma sessão rápida de agachamentos. Muito bem colocado – argumenta Seni – você explicou de uma maneira bem prática como a Jessie trabalha a alimentação em seu lar. Mas eu acho interessante colocar para vocês como a forma de ser dela me chamou a atenção, pois, além de ser formada em Matemática no King's College de Londres, ela tem um mestrado em Bioquímica da Universidade de Georgetown e autora do best-seller “A Revolução da Glicose”. Mas aqui vale a pena comentar que Jessie Inchauspé, aos 19 anos, estava de férias com os amigos no Havaí e saltou de uma cascata, porém para que tudo corresse bem, era necessário que ao cair na água bem lá embaixo, seu corpo estivesse totalmente esticado e suas pernas retas, porém algo muito sério aconteceu, pois ao cair, o embate aconteceu com o traseiro, comprimindo todas as vértebras da coluna de Jessie até à segunda vértebra torácica, que “explodiu em 14 pedaços com a pressão”, conforme relata em seu best-seller. E esse episódio quase que fatal, mudou totalmente a sua vida. Uma, porque foi

forçada a submeter-se a uma cirurgia que a deixou, para o resto da vida, com seis barras de metal aparafusadas à coluna, já a outra, porque alterou por completo a sua perspectiva em relação aos temas da saúde física e mental. Agora me deixaste fascinada com tal relato – comenta Airam – pois eu a conhecia de uma página no instagram, denominada “Glucose Goddess” (ou “Deusa da Glicose”, em português), onde ela se dedica inteiramente a comunicar de forma simples, como a alimentação, mais especificamente a glicose, tem um impacto direto na forma como nos sentimos por dentro e por fora. E vocês sabiam que essa página tem mais de 1 milhão de seguidores, e o que mais vemos são as mensagens de superação. E para vocês terem uma ideia, existem muitas pessoas que comentam ter se recuperado de depressões, ou ter reduzido os níveis de stress e até quem tenha conseguido curar condições físicas, desde diabetes tipo 2, a poliquísticos ou policísticos (distúrbio hormonal caracterizado pela formação de cistos nos ovários, aumento de testosterona e ausência de ovulação, causando



sintomas como menstruação irregular, queda de cabelos, aparecimento de pelos no rosto ou dificuldade para engravidar). E o superinteressante, é que muitas pessoas comentam sobre a eliminação de peso. Mas saibam que esse não é o foco da sua missão. Gente, vejo que a cada semana, vocês se conectam mais sobre determinados assuntos – fala Anicaroh – e eu que pensava que tinha muitas novidades sobre ela, mas vocês me surpreenderam. Como vocês já comentaram eu acho interessante falar que Jessie Inchauspé, tem 30 anos e nasceu na cidade francesa de Biarritz, licenciou-se em Matemática pela King’s College de Londres, como já comentado e, empenhada em saber mais sobre o funcionamento do corpo humano, terminou um mestrado em Bioquímica na Universidade de Georgetown, no estado de Washington, nos Estados Unidos da América, e aí em outra cidade, São Francisco, começou a trabalhar na 23andMe, uma startup na vanguarda da tecnologia da saúde, ligada ao estudo do DNA. E foi justamente aí, através de um pequeno estudo da startup, que experimentou pela primeira vez um monitor contínuo de glicose (CGM) e percebeu em tempo real que existia uma relação entre os níveis desta molécula no sangue e uma série de problemas físicos e mentais. Criou a página Glucose Goddess no Instagram em abril de 2019 para partilhar as suas descobertas com o mundo e os seguidores começaram a acumular-se. Tanto é que em pouco mais de três anos, despediu-se para se dedicar ao projeto utilizando todo o seu tempo. E vocês sabiam que o seu livro, o qual a Seni comentou, já vendeu mais de meio milhão de cópias em todo o mundo e foi editado pela Lua de Papel. Sim –

comenta Ycrad – é interessante que o segredo para o seu sucesso tem tanto de misterioso como de lógico. Sabem por quê? Porque ela encontrou uma forma de transpor linguagem científica para gráficos simples, fáceis de compreender, desenhados à mão por ela mesma. Lembrando que da conversa com o observador a propósito da chegada do livro a Portugal, explicou que tudo partiu de uma pergunta: “Como é que vou tornar estas descobertas científicas em algo que é sexy, excitante e fácil de perceber?” Viu só como vale a pena ser claro e conciso!

Muito bem colocado seu posicionamento Ycrad – comenta Arturo – pois saibam que quando Jessie Inchauspé, aprendeu tudo o que fala sobre a glicose, partilhou-as com os seus amigos e família, mas eles não ligavam, por causa da forma como ela comunicava suas descobertas a eles. Então ela acabou por criar esta página de Instagram que chega a inúmeras pessoas, justamente porque descobriu como podia explicar as coisas de forma mais clara e eficiente. Afinal, no início o que possuía eram estes estudos científicos que mostravam como os picos de glicose provocavam, por exemplo, problemas hormonais nas mulheres, acne, diabetes, desejos e cansaço. Também possuía outros estudos que diziam que, se comermos a comida na ordem certa, podemos reduzir um pico de glicose. Logo, existiam essas coisas que faziam sentido para ela, justamente porque estava habituada a ler estudos científicos, mas quando mostrava aos seus amigos e eles reagiam tipo “hã?” [risos]. Foi aí que ela percebeu que havia um problema de comunicação e achou melhor agir de uma outra forma, ou seja pensou bastante e resolveu “como é que vou tornar

estas descobertas científicas em algo que é sexy, excitante e fácil de perceber?” Assim ela deu um novo salto, afinal, inúmeras descobertas ficam apenas no papel e nunca se tornam acessíveis ao público. Logo, decidiu usar os dados que recolhia do seu monitor de glicose para criar exemplos visuais das descobertas científicas. Muito bem colocado Arturo – explica Nnaor – pois a título de exemplo, como a Jessie já tinha conhecimento, ela colocou assim, há um estudo que diz que, se andarmos 10 minutos após uma refeição, podemos reduzir o pico de glicose dessa refeição. Então, ela testava isso nela. Num dia comia um sanduíche e no dia seguinte comia a mesmo sanduíche e andava durante 10 minutos. Logo tinha duas curvas de glicose e colocava lado a lado e postava isso no seu Instagram, com um link para o estudo científico. Logo, estava apenas ilustrando a ciência. E foi aí que tudo começou a fazer clique. O seu primeiro post realmente popular foi quando comparou comer uma laranja a beber um copo de sumo de laranja. E isso fez com que as pessoas ficassem interessadas, porque antes ela dizia que se devia comer a fruta inteira, que o sumo não é bom para os níveis de glicose. Mas de repente tinha o suporte visual e as pessoas ficaram tipo “uau, agora percebo!”. Nnaor, é justamente por isso que a Jessie Inchauspé fez com que eu ficasse interessada em seus comentários e inclusive comprei o seu livro – comenta Seni – Vamos ao comentário do caminhar após uma refeição, ajuda a controlar os picos de glicose. É isso mesmo, sabes por quê? Porque ela explica um pouco sobre as células do seu corpo. E sabemos que a glicose é a energia do corpo, por isso cada célula no corpo usa a glicose para ter

energia. Bem, como o nosso cérebro usa glicose para que possa pensar agora mesmo, as nossas mãos usam a glicose para segurar um copo. Por isso, quando anda, todas as suas células e músculos usam a glicose para ter energia. Podemos usar essa informação para nosso benefício. Depois de uma refeição, se usarmos os músculos durante 10 minutos, eles vão precisar usar glicose e o primeiro local onde vão procurar é o sangue. Depois de uma refeição, muita glicose fica no sangue, por isso se usarmos os músculos logo a seguir, eles sugam alguma glicose e reduzem o pico. Vocês concordam que faz sentido? É claro que sim – responde Airam – eu li sobre isso em seu livro e entendi bem melhor, pois basicamente, após comer, se você utilizar os seus músculos, a glicose da refeição vai ser usada como energia. Logo, não tem porque ficar parado e descansando, pois caso isso aconteça, você estará criando um pico de glicose, sendo assim, programe as suas caminhadas para depois das refeições, isso é perfeito. E também, tem uma coisa muito importante que a Jessie comenta bastante, é que quando começou a estudar os picos de glicose, ela notou um impacto muito direto na forma como a fazia sentir-se mentalmente. Ela alega que foi a primeira vez que percebeu que havia uma conexão entre o que comia e como se sentia. E também foi a primeira vez em que fez a conexão de que quando tinha um sintoma — seja sentir-se deprimida, ansiosa ou muito cansada — ela sentia muitas vezes, o seu corpo tentar dizer-lhe alguma coisa. Então começou a escutar os seus sintomas e a vê-los como comunicação que vinha de sua biologia, em vez de algo que devia ignorar, reprimir ou sentir culpa ou vergonha. Muitas das

coisas que as pessoas sentem e percebem em seu corpo — como inflamação, acne, períodos que falham, problemas de saúde mental, fadiga crônica, noites mal dormidas — são, geralmente, o nosso corpo a tentar dizer-nos que temos de controlar os picos de glicose. Quando ela mudou os seus hábitos, tornou-se uma parceira do seu corpo e de sua saúde, em vez de se sentir confusa, desconectada, triste ou zangada com o que estava a acontecer a ela.

Muito bem colocado Airam – se manifesta Anicaroh – isso quer dizer que ocorreu uma ajuda na saúde mental, pois ao evitar picos de glicose a Jessie passou a aprender novas técnicas. Por exemplo: se há stress no corpo, você pode movê-lo antes que se torne um sintoma, bem como há muitas coisas que é possível ser feito para ajudar o nosso corpo e o nosso cérebro a sentirem-se melhor. Sabem por quê? Porque a forma como nos sentimos, e não apenas a aparência de nosso corpo, são resultados de como comemos.

Tanto é que ela comenta que ouve muitas vezes as pessoas dizerem que depois que utilizam os truques ensinados pela Jessie, passam a não ter mais medo da comida, nem dos hidratos de carbono, bem como, sentem uma maior conexão consigo mesmas. Sabem que se comerem açúcar no café da manhã irão ter desejos às 11 da manhã e se sentirão cansadas. E o importante é que quando começam a fazer estas conexões, percebem que estão no controle e que, se comer sorvete no café da manhã, vai se sentir mal. Para vocês terem uma ideia, ela conta que uma senhora, mãe de duas crianças, mandou mensagem a ela, esclarecendo que começou a seguir os truques ensinados no livro e depois de algumas semanas, começou a sentir que a sua personalidade havia se transformado, que já não ficava zangada com as crianças, e que atualmente estava conseguindo ter com elas a relação que sempre quis ter. Ela também postou em seu instagram que quando se tem picos de glicose, se tem mais vontade de castigar as pessoas que erraram. Por exemplo se a pessoa tem filhos e eles fizerem coisas de que você não gosta, com um pico de glicose a pessoa passa a se sentir mais vingativa. Logo os níveis de glicose afetam mesmo a personalidade. Isso explica porque aquela mãe ficou feliz por finalmente conseguir empatizar com os filhos e ter paciência. Quanto conhecimento sendo agregado em nossos ensinamentos – comenta Ycrad – isso me leva a lembrar que também vi em seu livro que quando se é diagnosticado com diabetes, o médico vai dizer “coma melhor e faça mais exercício”, mas isso é muito vago e as pessoas não sabem por onde começar e começam a sentir que têm de mudar toda a sua vida. Lembro-me de um homem que, quando começou a aplicar os truques orientados pela Jessie, percebeu que haviam pequenas



coisas que podia fazer para balançar os níveis de glicose sem fazer realmente dieta, afinal muita gente não quer fazer dieta. Ele conseguiu reverter a diabetes tipo 2, largou a medicação e agora tem níveis de açúcar completamente normais. E isso é um verdadeiro exemplo de como as condições que desenvolvemos podem ser revertidas. Não temos de fazer dietas loucas em que não comemos nada e fazemos exercício três vezes por dia. É por isso que o escrito de Jessie é uma revolução, porque a ciência nos mostra que truques fáceis de serem executados, podem transformar a nossa saúde.

Muito bem colocado Ycrad – fala Arturo – é interessante aqui comentar uma história de uma mulher casada que queria ter filhos. Logo, ela deixou de tomar a pílula e, de repente, deixou de ter o período. Assim, foi ao médico e disseram-lhe que tinha ovários poliquísticos ou policísticos que é uma desregulação hormonal muito comum. Disseram que não havia cura e que talvez nunca viesse a ter filhos. Foi aí que ela encontrou a conta da Jessie e começou a ver que os problemas hormonais são muitas vezes causados por níveis instáveis de glicose ou demasiada insulina. E que era possível fazer qualquer coisa. Então aplicou os truques, a menstruação voltou e atualmente tem um bebê.

Arturo, é interessante quando lemos o livro de uma pesquisadora e podemos conversar com várias pessoas sobre algo científico que vem para nós com uma linguagem simples e acessível – relata Nnaor – pois eu lembro que quando a Jessie Inchauspé, estava no hospital aguardando por sua cirurgia, jamais ela imaginou que sobreviveria e ajudaria na mudança de inúmeras pessoas. E o interessante é que ela diz com toda a sua honestidade que continua a sentir-se a mesma, que continua a assistir Netflix, bem como a comer

massa na cama. E ainda se aborrece com várias coisas, que não mudou muito como pessoa. Porém, relata que o bom é que o trabalho e a mensagem tomaram uma vida própria. Pois hoje ela ajuda a espalhar a mensagem, mas não conseguiu incorporar tudo isso em si própria, ela sente que é uma coisa separada. Mas ela acha estranho, as pessoas pararem ela na rua a toda a hora e ela continua sem conseguir ligar os pontos. Compreendo Nnaor – acompanha Seni – o importante de tudo é que tudo isso é muito recompensador, pois creio que vocês conhecem o conceito japonês de Ikigai! Que é quando podemos fazer um trabalho do qual gostamos, sendo que o mundo precisa daquilo e isso nos dá dinheiro. É aí que encontramos o Ikigai que é um ambiente fantástico para se estar. Vi que recentemente ela postou algo sobre o envelhecimento que é um assunto de interesse de muitas pessoas, explicando que o mesmo pode ser desacelerado se houver o controle dos níveis de glicose. Isso também é verificado na parte dois do livro. Quando tem um pico de insulina, acontecem duas coisas no corpo. Primeiro, as células ficam estressadas, o que cria inflamação. Em segundo lugar, todas as moléculas de glicose no corpo esbarram noutras moléculas e distorcem-nas, danificam-nas. Isso chama-se glicação, que é a mesma coisa que acontece quando colocamos um frango no forno e passa de cor-de-rosa a castanho. É cozido, mas esse processo é glicação, moléculas de glicose a reagir a outras moléculas de glicose. No corpo, a glicação começa no momento em que nascemos e, quando o processo termina, morremos. A glicação na culinária é o mesmo que envelhecer. Quanto mais picos de glicose tivermos, mais glicação temos. E quanto mais depressa “cozinhamos”, mais depressa envelhecemos. Isso pode ver-se na pele, através das rugas, mas também envelhecemos por

dentro, quando os órgãos começam a se deteriorar lentamente. Se reduzirmos os picos de glicose no corpo, ele envelhece mais devagar. Isso me deixa fascinada!

Você fica fascinada Seni – se manifesta Airam – e eu aqui fico pensando o quanto a ciência e a vivência nos ajuda em toda essa situação, pois se comermos numa ordem específica, podemos reduzir o pico de glicose em 75 por cento. Primeiro devemos comer os vegetais, depois as proteínas e gorduras e só depois os amidos e açúcares. Isto é porque os vegetais criam uma barreira protetora nas paredes do intestino delgado e qualquer glicose que venha a seguir não será absorvida da mesma forma pelo sangue. Logo devemos tomar nosso café da manhã com algo salgado, pois se evitarmos doce não teremos pico de insulina e assim não iremos ficar viciados em açúcar, dessa forma mantemos os níveis de glicose equilibrados.

Sob o céu estrelado de Macapá, à margem do majestoso Amazonas, os grandes amigos chegaram à conclusão que, com o auxílio da ciência e de pequenas mudanças nos hábitos físicos e alimentares, qualquer um consegue transformar sua vida para melhor. A jornada de Jessie Inchauspé, desde sua queda traumática até tornar-se uma referência mundial em saúde e bem-estar, inspira e motiva qualquer ser humano. A conversa sobre a glicose, antes um tema complexo e distante, torna-se acessível e relevante para todos. Afinal, quem não deseja ter mais energia, menos inflamação e uma mente mais clara? A noite se encerra com a certeza de que a ciência, quando traduzida em linguagem simples e acessível, tem o poder de transformar vidas e comunidades.

E você, está disposto a mudar e fazer sua alimentação corretamente, consumindo menos açúcar, fazendo atividade física e aproveitando os benefícios proporcionados?



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

O FESTIVALEIRO QUE ENCANTA COM A ALMA DE CANTADOR



Nesta semana, adentraremos no vibrante universo musical da Região Norte do Brasil, destacando um ícone da cultura amapaense: Chermont Júnior. Venha conosco conhecer a essa história, de um artista que, através de sua música, celebra e preserva a cultura amazônica.

Em nossa Região Norte do Brasil, poucos artistas se destacam como Chermont Júnior. Com 67 prêmios e mais de duas décadas de carreira em Macapá, esse paraense de coração amapaense e Festivaleiro que encanta com a Alma de Cantador se destaca não apenas por suas conquistas, mas também pela defesa apaixonada da cultura amazônica. Suas composições mesclam ritmos tradicionais, como marabaixo baiano, carimbó entre outros, resultando em uma sonoridade única que ressoa a alma da Amazônia.

■ Jeriel: Quantos anos de carreira você tem?

■ Chermont: Eu já tenho 25 anos de carreira musical. Iniciei em 2000. Foi quando eu montei o meu primeiro estúdio de gravação, a ARCJ Produções. Era um sonho, pois na época existiam pouquíssimos espaços para gravação em Macapá. Comecei a compor no ano de 2002, já para um festival de compositores aqui, no

estado do Amapá, chamado Sescanta, do Sesc Macapá. Eu tentei classificar uma canção minha por dois anos, mas não consegui êxito em classificar nenhuma canção. Aí iniciou um aprendizado de estudos para compor. Eu sou um músico e compositor autodidata, para festivais de música, e já se vão 25 anos de carreira.

■ Jeriel: Quais dificuldades você enfrentou ao longo desse tempo e o que o ajudou a superar esses desafios?

■ Chermont: Bem, a grande dificuldade veio de todos os lados, ou seja, primeiro da família, e de alguns amigos que não davam apoio, chamavam a minha arte de passatempo e coisa de

vagabundo. Pra poder montar o meu primeiro estúdio, na época, eu tive que contar com o apoio de alguns amigos que acreditavam nos meus sonhos e projetos musicais. Eu descrevo aqui um amigo que me ajudou muito, Tony Brito, aqui de Macapá, que ajudou a tirar o meu sonho do papel e montar o meu primeiro estúdio. O amigo e compositor também, Cássio Pontes e Tony Miranda, que foram os primeiros a gravar em seu estúdio lá em Santana, esses primeiros passos, no caso, gravaram o meu primeiro CD, eu agradeço muito e tive muitas dificuldades em superar todos esses desafios e ser o cantor, compositor e músico autodidata que até hoje sou.

■ Jeriel: A sua música é uma fusão de ritmos tradicionais. Como você escolhe quais elementos culturais incorporar nas suas canções?

■ Chermont: A partir de 2004, quando fui selecionado no Sescanta, e no mesmo ano eu passei também em um grande festival no interior de Belém do Pará, em Bragança, um festival grande, muito conhecido e conceituado de Bragança. Aí comecei a pesquisar ritmos inicialmente da Amazônia, como o marabaixo, o batuque, o carimbó e guitarradas do meu estado do Pará. Esses foram o meu norte para a fusão de ritmos em minhas composições, para futuros festivais pelo Brasil. Aí eu tive também anos visitando, nos finais de semana, o município de Marapanim, em Belém do Pará, e tocando carimbó, tive a oportunidade de tocar o curimbó, o tamborzão, com músicos de lá, já com uma certa idade. E sempre quando terminava a cantoria, as tocadadas, nós nos reuníamos e eu escutava muitas histórias de como surgiu o carimbó naquela região. Ou seja, foi um aprendizado muito grande, muito importante na minha carreira, me encontrar com esses velhos cancioneiros, esses velhos tocadores de carimbó mesmo pesado, durante três



A HISTÓRIA da Arte



JERIEL LUZ

Professor de Artes Visuais, Artista Plástico, Pintor, Ilustrador, Muralista, Animador 2D e Fotógrafo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025

Jornal
Guarani

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

anos em Marapanim, interior da minha Belém do Pará.

■ Jeriel: Você tem uma longa trajetória em festivais de música. O que você considera mais desafiador em participar desses eventos?

■ Chermont: Ao longo de 21 anos participando de festivais de música no Brasil, enfrentei muitos desafios, especialmente no início, quando viajei sem recursos financeiros e apoio cultural. Acreditar na minha capacidade de contribuir para a cultura do Amapá foi fundamental. Valorizo a oportunidade de compartilhar minha arte em todo o país, mesmo quando as pessoas duvidavam de mim. Sempre busquei valorizar a arte em si, sem me deixar levar pela busca de sucesso imediato, focando em levar minha música a todos e conquistar o respeito de outros compositores. Hoje, após 88 festivais e 67 premiações, incluindo grandes eventos nacionais, vejo minha trajetória como uma rica jornada de conquistas e aprendizado.

■ Jeriel: Como a sua experiência de vida em Belém e em Macapá moldou sua identidade musical?



■ Chermont: Bem, a minha experiência em Belém como cantor, compositor e músico foram somente de aprendizado. Como músico na época, como Nilsson Chaves, Pedrinho Cavaleira, Walter Bandeira e outros, eu não tocava na noite. Em Belém nunca toquei. Pouquíssimas vezes fiz rodas de cantoria em Belém. Mas sempre estudando, estudando as composições, vendo esses grandes artistas da época regionais,

interpretações, participava muito em casas noturnas, onde eu já estava participando. Quando eu me mudei para Macapá em 1995, aí sim minha identidade musical começou a se formar. Quando eu comecei a visitar o quilombo do Curiaú. Aí mudou tudo. Foi exatamente em 2000, quando eu montei o meu estúdio de gravação, que está fazendo agora Bodas de Prata, 25 anos de luta pela nossa cultura Amazônia. Aí mu-

doou completamente a minha visão de compor para a Amazônia, não uma simples homenagem, mas compor com determinação, com garra, passando uma mensagem que pudesse ser respeitada pelo Brasil inteiro.

■ Jeriel: A música Festivaleiro Alma de Cantador reflete sua paixão pela arte. O que essa canção representa para você, pessoal e artisticamente?

■ Chermont: A canção “Festivaleiro Alma de Cantador” foi um marco na minha carreira, permitindo-me vencer importantes festivais de música, como o FECANI, em 2013. A composição surgiu de forma extraordinária: era uma e meia da manhã, a quatro dias do prazo para inscrições, quando minha filha me pediu ajuda com meu neto Gabriel, que tinha apenas cinco meses e havia acordado com fome. Enquanto ela preparava o mingau, deixou o Gabriel comigo no estúdio e Gabriel ficou olhando para um troféu que eu havia ganhado em um festival em 2009. Nesse momento, senti uma inspiração e perguntei a Deus o que eu deveria fazer. Gabriel abraçou o troféu, e isso



A HISTÓRIA da Arte



JERIEL LUZ

Professor de Artes Visuais, Artista Plástico, Pintor, Ilustrador, Muralista, Animador 2D e Fotógrafo.

Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025

Jornal **Guarani**

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

me motivou foi a inspiração que eu precisava para compor. Em apenas 30 minutos, escrevi a letra da música “O Festivaleiro” quando minha esposa acordou, elogiou meu esforço, ressaltando que apenas quem tem “alma de cantador” consegue trabalhar tanto em uma composição. Daí O título “Festivaleiro Alma de Cantador” foi inspirado em suas palavras. Com essa canção, conquistei o primeiro lugar no FECANI, além de prêmios por melhor letra e arranjo. Esses momentos são verdadeiras bênçãos em minha trajetória.

■ Jeriel: O que você deseja transmitir ao público com a sua nova canção? Quais temas você aborda em suas canções?

■ Chermont: Atualmente, acabei de compor duas músicas inéditas para o festival FEMPO, que ocorrerá em março, em Oriximiná. Uma delas, intitulada “Amazônia Cibernética”, explora a

interseção entre tecnologia e ecologia, refletindo sobre como a inteligência artificial e as conexões digitais moldam a nova realidade amazônica. A outra canção homenageia os heróis da Cabanagem, trazendo uma perspectiva poética sobre minha terra natal, Belém do Pará.

■ Jeriel: Com tantas premiações em sua carreira, como você lida com a pressão e as expectativas em relação a cada festival?

■ Chermont: Apesar de já ter conquistado diversos prêmios em festivais, nunca senti pressão em relação a isso. Poucas pessoas acreditaram inicialmente na minha arte, o que me deixou tranquilo para seguir meu caminho por 21 anos, focado na construção do meu currículo musical e na busca por respeito e representatividade entre os músicos do Brasil. Hoje, tenho a honra de ser reconhecido como “Senhor dos Tambores do Norte” e “Festivaleiro Cantador

da Amazônia”, conquistas que considero os maiores prêmios da minha carreira.

■ Jeriel: O que você diria para os jovens artistas que aspiram a seguir seus passos no mundo dos festivais e da música?

■ Chermont: Para os jovens artistas que desejam seguir seus passos no mundo dos festivais e da música, a mensagem é clara: não ouçam vozes negativas que tentam desvalorizar sua arte. Acreditem em si mesmos, mesmo diante das dificuldades. Somente vocês conhecem os desafios que enfrentaram, seja passando noites trancados em estúdios ou viajando por longas distâncias de ônibus e navio, enfrentando frio e escassez.

É fundamental representar a cultura de forma autêntica, sem se preocupar em criar melodias complexas. A verdadeira música vem do coração e reflete a essência cultural. O foco deve

ser em composições que inspirem os jovens e promovam uma Amazônia justa e honesta. A experiência de levar a família para subir ao palco é um prêmio inestimável.

Portanto, sigam firmes, ignorem as críticas destrutivas, mantenham a humildade e o foco. Lembrem-se de que a Amazônia e sua cultura são um legado precioso. O carimbó, as guitarradas e outras expressões culturais fazem parte dessa identidade que deve ser valorizada e compartilhada. Obrigado.

■ Jeriel: Obrigado, Chermont. Você é um verdadeiro porta-voz da cultura amazônica. Seu compromisso com as tradições e a paixão pela música o consolidam como um ícone do Norte do Brasil.

■ Chermont Júnior inspira novas gerações, preservando a essência da rica cultura que defende com fervor.





Quelle Figueredo: transformando vidas através da Educação Física e Nutrição

A história de Quelle é um exemplo inspirador de como a determinação e o amor ao próximo podem transformar vidas. Hoje, como personal trainer em seu estúdio PowerFit, Quelle não apenas ajuda seus alunos a alcançarem seus objetivos fitness, mas também promove a reeducação alimentar, orientando-os sobre hábitos saudáveis que podem prevenir doenças como diabetes e hipertensão. Mãe dedicada e dona de casa, Quelle é um verdadeiro exemplo de que é possível conciliar trabalho e vida familiar, concretizando sonhos enquanto salva vidas. Vejamos:

■ Luzia: O que te inspirou a seguir a carreira de personal trainer e nutricionista?

■ Quelle: Meu nome é Quelle Figueredo, tenho 38 anos, sou mãe de uma menina de 7 anos e sou casada há cerca de 8 anos. Hoje, vou compartilhar um pouco sobre minha trajetória profissional e as inspirações que me levaram a seguir a carreira de personal trainer e nutricionista.

Sempre tive uma paixão pelo esporte. Desde a infância, fui esportista e gostava de jogar futebol e vôlei. Meu desejo inicial era ser professora de educação física e trabalhar em escolas, inspirada pelos profissionais que conheci ao longo da vida. Recentemente, fiz uma pós-graduação em nutrição, pensando em como poderia melhorar o atendimento aos meus alunos e alunas, integrando os conhecimentos de educação física e nutrição.

■ Luzia: Como foi seu processo de formação?

■ Quelly: Meu processo de formação foi desafiador. Trabalhando do outro lado da cidade, eu pegava ônibus cedo para ir ao trabalho e, em seguida, corria para a faculdade. A distância era considerável, e muitas vezes chegava cansada, tendo que caminhar cerca de 2 quilômetros até a universidade.

Apesar das dificuldades, minha motivação era forte: queria ser educadora física e dar aulas para crianças. Concluí a graduação em Educação Física em 2016, mas, após engravidar da minha filha em 2017, meus planos mudaram. Dediquei-me à maternidade por três anos e, nesse período, refleti sobre minha



carreira. Decidi voltar no tempo certo e determinada a elevar a estima das pessoas.

■ Luzia: Como você percebeu a evolução da educação física ao longo do tempo?

■ Quelly: Quando entrei na faculdade, a visão que eu tinha da educação física era muito diferente da realidade atual. Na minha época, a prática era mais voltada para brincadeiras. Hoje, a educação evoluiu e se diversificou, abrangendo tanto a técnica nas atividades físicas quanto o desenvolvimento intelectual das crianças. Por isso, decidi me focar no bacharelado, que me permitiu explorar mais áreas, como academias e

modalidades diversas.

■ Luzia: Como você equilibra sua vida pessoal e profissional?

■ Quelle: Hoje, sou mãe, dona de casa, esposa e profissional da educação física. O equilíbrio vem da satisfação que sinto ao ver meus alunos alcançando resultados. É gratificante saber que contribuo para a felicidade deles, criando laços de amizade e cumplicidade.

■ Luzia: Quais são as principais mudanças que você observa nas pessoas quando elas começam a seguir suas orientações?

■ Quelle: Quando um aluno se apresenta com suas necessidades

e limitações, buscamos sempre o exercício mais adequado. O principal é fazer com que eles se sintam bem durante a prática. Com o tempo, observamos mudanças significativas tanto na alimentação quanto no desempenho físico, sempre adaptando as orientações às necessidades individuais.

■ Luzia: Você poderia compartilhar um caso marcante de um aluno que teve uma transformação significativa?

■ Quelle: Tenho várias histórias inspiradoras, mas uma que me marcou recentemente foi de uma aluna que começou a treinar comigo há quatro meses. Apesar de ter algumas comorbidades, ela foi disciplinada e determinada, alcançando resultados impressionantes, como a perda de até 10 quilos em pouco tempo. Sua perseverança e gratidão me enchem de orgulho e motivação.

■ Luzia: Para finalizar, que mensagem você gostaria de deixar?

■ Quelle: Quero expressar minha gratidão a você, Luzia, pela oportunidade de compartilhar minha história. E faço um convite especial: quem ainda não conhece o estúdio PowerFit Funcional, localizado na Rua Clodoaldo Silva do Matias, no bairro Jardim 2, está convidado a nos visitar. O PowerFit é um estúdio familiar, que busca ajudar todos a alcançarem seus objetivos de saúde e bem-estar.

Agradeço a todos que fazem parte da minha trajetória, especialmente meus alunos e alunas, que são a razão pela qual continuo nessa jornada.

■ Luzia: A história de Quelly é um exemplo da força feminina e do impacto que uma pessoa pode ter na vida dos outros. Ela não apenas transformou seu sonho em realidade, mas também se tornou uma fonte de inspiração para muitas mulheres que buscam equilibrar suas responsabilidades familiares com suas aspirações profissionais. Através de seu trabalho na academia funcional, Quelle continua a impactar positivamente a saúde e o bem-estar de seus alunos, provando que com dedicação e amor ao próximo, é possível fazer a diferença no mundo.



DESBLOQUEANDO O Emocional



Macapá-AP, Domingo e Segunda-feira, 19 e 20 de janeiro de 2025

LUZIA MOTA
Artista Digital
Fotógrafa Profissional

Jornal
Guarani





By Tuca Távora



A encantadora apresentadora Aline Lima registra um momento especial enquanto desfruta de um passeio turístico em Macapá.



A adorável Alice Bezerra, filha do editor-chefe de O Guarani, comemora seus 10 anos em uma celebração especial ao lado de familiares e amigos.



Ex-governador Camilo Capiberibe fala sobre sua trajetória de vida e política no programa de podcast 'Fala Tucuju', transmitivo pelo Youtube no canal @JornalOGuarani. Na foto, Luzia Mota, Camilo, Tina Mota, Jeriel Luz e Gustavo Ravelly.



Bárbara Trajano, criadora de conteúdo digital @babinews, mostra que além de talentosa é uma bela mulher. Sucesso!



Empreendedor da bioeconomia da Amazônia, Josivan Bracho apresenta no programa Diálogos Amazônicos, transmitido pelo canal do Jornal O GUARANI, no Youtube @jornalOGuarani, uma variedade de produtos criados com matéria-prima local, como cachaça de jambú, licores, trufas e jujubas artesanais, destacando os sabores e a culinária única da região. Na foto, Sharon Araújo, Josivan, Márcio Bezerra e Felipe Monteiro.



O jornalista Ton Costa celebra a vida em grande estilo durante festival em Macapá.





Variedades

Jornal **Guarani**

Entretenimento, Leitura e Lazer

Resumo de Novelas



Resumo de Novelas / 18/01/2025

Resumo de Garota do Momento: veja os capítulos de 20 a 25 de janeiro

[Leia a Notícia >](#)



Resumo de Novelas / 18/01/2025

Resumo de Mania de Você: veja os capítulos de 20 a 25 de janeiro

[Leia a Notícia >](#)



Resumo de Novelas / 18/01/2025

Resumo de Volta por Cima: veja os capítulos de 20 a 25 de janeiro

[Leia a Notícia >](#)

Jornal Guarani

PUBLICIDADE LEGAL

EDITAIS, PROCLAMAS, LICENÇAS, BALANÇOS PATRIMONIAIS E OUTROS ...

PUBLIQUE AGORA!

Loterias - Resultados



Mega-Sena - Concurso 2816 (16/01/2025)

16/01/2025



Lotofácil - Concurso 3296 (17/01/2025)

17/01/2025



Quina - Concurso 6634 (17/01/2025)

17/01/2025



Lotomania - Concurso 2723 (17/01/2025)

17/01/2025



Dupla Sena - Concurso 2764 (17/01/2025)

17/01/2025



+Milionária - Concurso 216 (15/01/2025)

15/01/2025

Cruzadinha

Organização como o PT	Utensílio para cortar madeira	Mar, em inglês	Preparar carne na churrasqueira	Consoantes de "seco"	A parte de baixo do sapato	Contrário às leis	O de Margarida é o Pato Donald (R)	Por (?) por enquanto
Homicida	3	3	2	3	3	4	5	6
Procedo o fundamental	7	8	8	3	9	6	10	2
1	7	2	3	Mote; divisa	40	8	12	2
Na parte posterior	11	7	2	3	Plantação furfura	2	13	6
Imposto de Renda (sigla)	4	7	Desligo (a luz)	2	1	2	13	Desgaste natural do solo
Duas vezes maior	14	6	19	7	6	Medida agrária	2	7
(?) Glória, técnico de futebol	6	11	6	Ossos da face	42	2	10	2
Enfrentar corajosamente	1	8	4	1	2	7	Piedade	44
15	6	Enfeites, adornos	2	7	7	8	4	6
Silaba de "bolor"	10	4	3	6	Anno Domini (abrev.)	2	14	Sistema (?) tem nove planetas
Na parte superior	4	3	Material como a esponja	1	6	7	6	3
Invete Sangalo, cantora baiana	4	3	Alcofom	9	2	7	Pão de (?) bolo	10
Executar (música)	11	6	9	2	7	7	Matemática (abrev.)	6
Árvore-símbolo nacional	4	1	8	Alfa (a faca)	2	12	6	10
Raiva; fúria	9	6	10	(?) Salva-dor, país	7	2	2	4
A via de uso da pilula	6	7	2	10	Chuva forte e repentina (bras.)	11	6	7

OS CABUÇUS Arte: Honoratojr





Programação nos Cinemas



Cinema / 18/01/2025

Filmes em Cartaz no Moviecom Macapá (19/01)

[Leia a Notícia >](#)

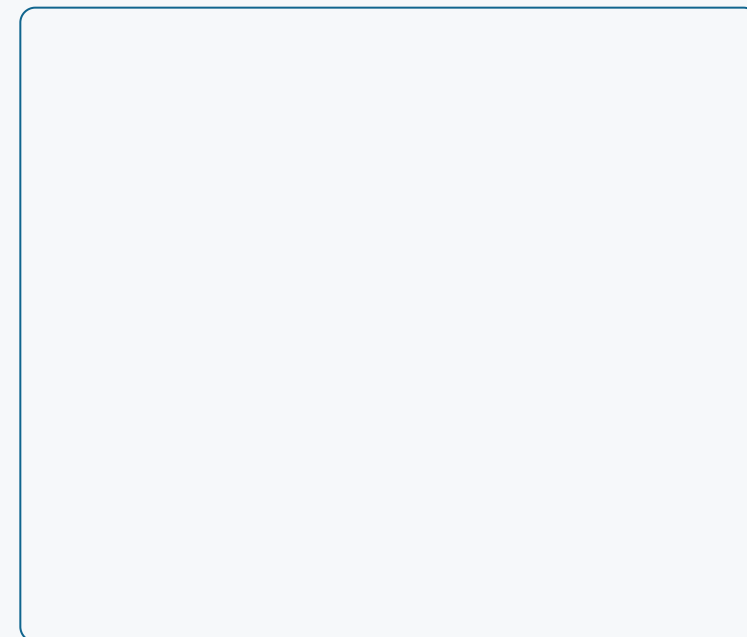


Cinema / 18/01/2025

Filmes em Cartaz no Cinépolis Macapá (19/01)

[Leia a Notícia >](#)

Previsão do Tempo



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



Horóscopo / 18/01/2025

HORÓSCOPO – 20.01.25

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 18/01/2025

HORÓSCOPO – 19.01.25

[Leia a Notícia >](#)



Horóscopo / 18/01/2025

HORÓSCOPO – 18.01.25

[Leia a Notícia >](#)

[DIAS ANTERIORES](#)

Cotações

Investing.com			
Cotações de Moedas em Tempo Real			
EUR/USD	1,0271	-0,0031	(-0,00%)
USD/JPY	156,30	+0,99	(+0,64%)
GBP/USD	1,2163	-0,0078	(-0,82%)
USD/CHF	0,9149	+0,0038	(+0,00%)
USD/CAD	1,4480	+0,0086	(+0,69%)
AUD/USD	0,6190	-0,0020	(-0,00%)
NZD/USD	0,5580	-0,0025	(-0,00%)
EUR/GBP	0,8439	+0,0024	(+0,00%)
EUR/JPY	160,54	+0,71	(+0,44%)
EUR/CHF	0,9397	+0,0011	(+0,00%)
AUD/JPY	96,75	+0,38	(+0,39%)
GBP/JPY	190,11	+0,19	(+0,10%)

Desenvolvido por [Investing.com](#)

Programação TV Aberta / Tempo real (Clique)

**Fique
sempre
bem
informado**

**Jornal
Guarani**



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

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

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

Redação

96 99108-0175

Comercial

96 98110-9443

Acessar Agora!