



Gazeta do Estado

Quinta-feira

Goiânia, 29 de agosto de 2024

Ano 19 - Edição 5819

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado

62 3249-8883



MEIO AMBIENTE

Ronaldo Caiado anuncia novas medidas no combate a incêndios em Goiás

Divulgação



[PÁGINA 03](#)

SAÚDE

Arritmias cardíacas são a principal causa de morte súbita no Brasil

Divulgação



[PÁGINA 04](#)

ELEIÇÕES 2024

Começa nesta sexta-feira a exibição da propaganda eleitoral no rádio e na TV

Divulgação



[PÁGINA 02](#)

ESPORTE

"Ferrari irá trabalhar dez vezes mais por Lewis Hamilton", diz Paddy Lowe

Divulgação



[PÁGINA 02](#)

CULTURA

Rota Sertaneja de Goiânia começa hoje

[PÁGINA 02](#)

TEMPO HOJE

Brasília



Máxima 28°C Mínima 19°C
Tendência Estável

Goiânia



Máxima 32°C Mínima 22°C
Tendência Estável

Palmas



Máxima 32°C Mínima 23°C
Tendência Estável

MÚSICA

Rionegro & Solimões com 'Fivela com Fivela': Música Explode nas Paradas e se Torna Hino na Festa do Peão de Barretos 2024

Com 35 milhões de visualizações no YouTube e 24 milhões de plays no Spotify, o público transforma a música em um fenômeno incontestável

A REDAÇÃO - A 69ª Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos 2024, realizada de 15 a 25 de agosto, atraiu mais de 900 mil pessoas ao parque, segundo o Centro de Inteligência da Economia do Turismo (Ciet), da Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo. O evento, o maior rodeio da América Latina, trouxe muitos destaques, mas a música "Fivela

com Fivela" de Rionegro & Solimões se destacou de maneira extraordinária, tornando-se um verdadeiro hino do evento. Executada em todos os cantos do parque de peão e a qualquer hora do dia, a canção reverberou entre os milhares de presentes, unindo vozes e sentimentos em uma celebração que refletiu a alma sertaneja.

A interpretação poderosa de Rionegro & Solimões, com suas vozes inconfundíveis e carregadas de emoção, dá vida à narrativa tocante da letra composta por Elcio di Carvalho, Júnior Pepato, Benício Neto, Diego Silveira e Rafa Borges. A música conta a história de um

casal que enfrenta a dor de uma separação após um desentendimento em uma festa de rodeio. Preso às memórias de um amor inesquecível, o protagonista é dominado pela saudade e pelo desejo de reencontro. "Fivela com Fivela" encapsula toda a intensidade desse desejo, oferecendo uma experiência única que apenas Rionegro & Solimões poderiam proporcionar.

Além de se destacar como o grande hino de Barretos 2024, a música já conquistou as principais paradas de sucesso no Brasil. Entre as 5 mais tocadas em todas as rádios do país, "Fivela com Fivela" já ultrapassou 24 milhões de streams no



Divulgação

Spotify e 35 milhões de visualizações no YouTube. Nas redes sociais, a canção continua a dominar, com milhares de compartilhamentos e milhões de menções, reafirmando seu status como um dos maiores sucessos de Rionegro & Solimões e um verdadeiro hino do serto-

nejo atual.

Parte do DVD "Rionegro & Solimões em Uberlândia", gravado em 3 de outubro de 2023, "Fivela com Fivela" é uma das 10 faixas inéditas do projeto, que reúne 21 canções ao todo. O DVD também conta com participações especiais de Bruno & Marone, Maiara & Maraisa, e Luan Pereira. Com produção musical de Juninho Melo e direção de vídeo de André Caverna, a produção executiva ficou a cargo de Manolo Boaventura e Cláudio Roberto, da Mega Produções Artísticas.

Este novo projeto vem para reforçar ainda mais a trajetória de sucesso de Rionegro & Solimões, que, em 35 anos de car-

reira, já gravaram mais de 435 músicas, lançaram 19 CDs e 6 DVDs, e venderam mais de 15 milhões de cópias. Com mais de 12.000 shows realizados, dezenas de discos de ouro, prata, platina e platina dupla, músicas que se tornaram trilhas sonoras icônicas de novelas e diversos recordes de público, a dupla marcou profundamente a cultura popular brasileira. Sucessos como 'Sola da Bota', 'Só Lembranças', 'Peão Apaixonado' e 'O Cowboy Vai Te Pegar' continuam a ressoar na memória do público, enquanto suas apresentações mantêm a energia contagiante e a conexão profunda com os fãs.

ESPORTE

"Ferrari irá trabalhar dez vezes mais por Lewis Hamilton", diz Paddy Lowe

ASSESSORIA E REDAÇÃO - Paddy Lowe já trabalhou duas vezes com Lewis Hamilton ao longo de sua carreira na Fórmula 1. A primeira aconteceu entre 2007 e 2012, na McLaren, quando ocupava o cargo de chefe de engenharia e depois como diretor técnico. Já a segunda, foi entre 2013 e 2016 na Mercedes.

No podcast de James Allen, o engenheiro analisou o futuro de Hamilton na Ferrari e como a equipe deve se comportar com a chegada do heptacampeão mundial.

"Não posso prever. Eu diria que ir para a Ferrar-

ri será muito motivador. Acho que todo mundo quer secretamente trabalhar para Ferrari em um momento ou outro de sua carreira".

"Mas, sim, acho que ele [Lewis] também vai impulsionar a equipe. Me lembro de quando Nigel Mansell voltou para a Williams em 1991, depois de deixar a Ferrari, da motivação que deu à equipe, porque você sabe que tem um piloto que pode fazer o trabalho se você der o carro a ele, não há dúvida sobre isso".

"E então funciona de outra maneira, que é você

sentir que tem a responsabilidade de dar a ele esse carro e então as pessoas estão trabalhando dez vezes mais. Não quero dizer que as pessoas não estão trabalhando duro agora, mas você encontra aquele pequeno extra quando tem um campeão mundial no carro".

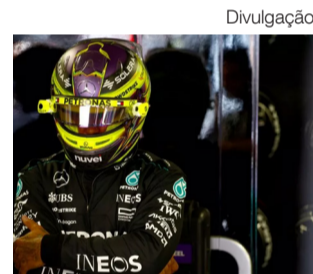
Ao ser questionado sobre o que Hamilton pode adicionar à Ferrari, Lowe acrescentou que todo o conhecimento e experiência de Lewis será importante para o avanço da escuderia.

"A razão pela qual re-

crutamos um piloto é que ele pode dirigir um carro muito rápido e especialmente sob pressão, e pode batalhar na corrida. Nunca nos preocupamos se Lewis não tirará o máximo proveito do carro, questiono se conseguiremos lhe dar o equipamento e se estará à altura".

"Lewis é um piloto incrivelmente talentoso, e não se trata apenas de velocidade. Acho que a estatística mais extraordinária vem da primeira temporada de Lewis [em 2007], onde subiu ao pódio nas primeiras nove corridas".

Lowe esteve no comando da Mercedes na



Divulgação

temporada de 2016, quando administrou o confronto entre Hamilton e Nico Rosberg. O engenheiro chegou a ser questionado sobre a campanha e explicou:

"Eles tinham carros iguais, mas, na verdade, e não quero tirar isso do Nico, porque ele é um piloto incrivelmente bom...

Ele lutou muito e acho que uma das coisas que ele sabia era que precisava conseguir todos os pontos que pudesse e foi isso que ele fez".

"Por outro lado, Lewis teve mais do que sua cota de azar em termos de falta de confiabilidade. Ele teve uma série de problemas, principalmente com o motor, e eles se combinaram; na verdade, a primeira falha resultou em outro problema. Então ele não teve muita sorte desse ponto de vista. Algumas lacunas foram deixadas aqui e ali, e não apenas no lado do motor".

CULTURA

Rota Sertaneja de Goiânia começa hoje

Goiânia, conhecida como a Capital Sertaneja do Brasil, inaugura hoje a Rota Sertaneja, que reunirá 10 bares e restaurantes tradicionais da cidade com uma programação especial nos meses de agosto, setembro e outubro. A dupla Felipe e Sandiego abre a série de shows da Rota Sertaneja com uma apresentação no Bahrem Eldorado, às 20h30.

A Rota Sertaneja é uma iniciativa do Sindibares, Abrasel-GO e da Agência Municipal de Turismo, Eventos e Lazer (Agetul) para promover novos produtos e experiências turísticas na cidade. Ao todo, 20 shows serão realizados nesses bares. Em cada evento, não será cobrado couvert artístico, e o público poderá aproveitar petiscos criados especialmente para a rota com preços promocionais.

Confira a programação completa:

29 de agosto – Bahrem Eldorado
Show com Felipe e Sandiego / 20h30
30 de agosto – Pilão Bar e Restaurante
Show com Anne e João Paulo / 20h
4 de setembro – Bar Via

70
Show com Rafael Rocha / 19h
5 de setembro – Village Trinta e Três
Show com Thallys e Taufic / 19h
6 de setembro – Botequim Agora
Show com Gabi Renasc / 21h
13 de setembro – Arizona Cervejaria e Restaurante
Show com Thallys e Taufic / 21h
19 de setembro – Bahrem
Show com Thalia e Thaleia / 20h30
30 de setembro – Black Ball Snooker Bar

Show com Anne e João Paulo / 21h
4 de outubro – Botequim Agora
Show com Rafael Rocha / 21h
5 de outubro – Piry Cozinha Nordestina
Show com Gabi Renasc / 15h
9 de outubro – Bahrem Ricardo Paranhos
Show com Felipe e Sandiego / 20h30
11 de outubro – Botequim Agora
Show com Renata Prado / 21h
16 de outubro – Black Ball Snooker Bar
Show com Gabi Renasc

/ 21h
17 de outubro – Arizona Cervejaria e Restaurante
Show com Rafael Rocha / 18 de outubro – Village Trinta e Três
Show com Thalia e Thaleia / 20h30
19 de outubro – Bar Via 70
Show com Thallys e Taufic / 19h
23 de outubro – Cum-padi Bar e Restaurante
Show com Thallys e Taufic / 21h
24 de outubro – Tela Quente Bar e Restaurante
Show com Anne e João Paulo / 20h30
25 de outubro – Pilão



Divulgação

Bar e Restaurante
Show com Felipe e Sandiego / 20h
26 de outubro – Piry Cozinha Nordestina
Show com Renata Prado
30 de outubro – Bar Via 70
Show com Anne e João Paulo / 19h
31 de outubro – Tela Quente Bar e Restaurante
Show com Thalia e Thaleia / 20h30

ARTIGO

Real valorizado: menos juros e mais crescimento



RICARDO VIVEIROS
Jornalista, professor e escritor.
Doutor em Educação, Arte e História da Cultura.
Autor, dentre outros livros, de “A vila que descobriu o Brasil”, “Justiça seja feita” e “Memórias de um tempo obscuro”.

Em uma economia emergente como a do Brasil, a valorização do Real é a ferramenta correta para conter a inflação. Utilizar altos juros para esse fim significa um remédio amargo que, além de aumentar os custos financeiros sobre os produtos, causa sequelas. De janeiro a junho deste ano, devido aos juros elevados, houve 1.014 pedidos de recuperação judicial por parte de empresas. Além das críticas direcionadas ao presidente do Banco Central (BACEN), Roberto Campos Neto, pelos juros altos, é importante observar que, ao promover a desvalorização do Real, ele está contribuindo para a alta da inflação.

Há evidências de que o mercado tem manipulado a alta do dólar com o intuito de também elevar a inflação. Ademais, entre maio e o mês de agosto de 2024, o BACEN aumentou nossas reservas cambiais em 19 bilhões de

dólares, o que contribuiu para a subida do dólar e, consequentemente, da inflação. Nesse cenário, o presidente do órgão parece estar mais a serviço do mercado financeiro do que da sociedade. Se não fosse isso, ele, em vez de aumentar as reservas cambiais, estaria reduzindo parte delas para valorizar o Real e, assim, diminuir a inflação. Campos Neto promove a alta inflacionária com a desvalorização da nossa moeda e, em seguida, dissimuladamente usa o alibi da inflação para justificar a manutenção da taxa básica de juros (Selic) elevada, satisfazendo parceiros do mercado financeiro – sua origem e seu provável futuro.

Quando à valorização do Real ser danosa às exportações, não é verdade, pois não afeta os resultados das vendas para o exterior, uma vez que elas são realizadas em dólares. A rigor, reduz os custos com a logística e os insumos

importados, enquanto os ativos em dólares dos exportadores também valorizam, contribuindo para que nossa economia torne-se uma das mais sustentáveis do mundo.

Ao reduzir nossas reservas cambiais em 100 bilhões de dólares para o pagamento de parte da dívida pública federal, ainda manteríamos montante superior ao das quatro maiores economias europeias juntas. Isso, além de reduzir a dívida pública, seria suficiente para colocar em pouco tempo o dólar abaixo de R\$ 4,50, o que promoveria a queda da inflação para a meta de 3% em cerca de oito meses. É recomendável manter as nossas reservas cambiais em, no máximo, 12% do PIB, o que favorece sua valorização e, por consequência, impede a alta da inflação e melhora nossa posição no ranking mundial.

Caso Gabriel Galípolo,

como se comenta, venha a ser o presidente do BACEN e adote a estratégia de substituir juros altos pela valorização do Real no combate à inflação, os investidores estrangeiros se interessariam por colocar mais dinheiro no Brasil, porque obteriam lucros em suas operações, como ocorreu no governo anterior de Lula, quando o Real passou de R\$ 3,54 por dólar, em 2003, para R\$ 1,66, em 2010. Não é compreensível que os investidores estrangeiros ainda acreditem na estratégia de Campos Neto e do mercado financeiro de promover previsões pessimistas sobre o crescimento do PIB brasileiro e, assim, inibir o ingresso de dólares na economia nacional para promover a queda da inflação.

Para o bem do Brasil, no combate à inflação, o Real valorizado é a solução!

MEIO AMBIENTE

Ronaldo Caiado anuncia novas medidas no combate a incêndios em Goiás

“Nós seremos muito mais rígidos em relação a este problema”, afirma o governador

A REDAÇÃO - O governador Ronaldo Caiado conduziu uma reunião estratégica para delinear as novas ações do governo estadual no enfrentamento dos incêndios em Goiás. Durante o encontro, Caiado anunciou a criação de um projeto de lei que prevê punições rigorosas para incêndios criminosos e a formação de uma comissão para intensificar o monitoramento e a fiscalização dos focos de incêndio em colaboração com diversas entidades.

“Nós seremos muito mais rígidos em relação a este problema. Trata-se de uma situação urgente e precisamos de medidas mais severas para prevenir que a prática deste crime se propague em Goiás”, afirmou Caiado, acompanhado pela primeira-dama e coordenadora do Goiás Social, Gracinha Caiado.

O governador também destacou os avanços recentes na tecnologia e



Imagem ilustrativa

na estrutura do Corpo de Bombeiros. “Goiás tem atualmente o menor percentual de queimadas no Brasil, com apenas 2% do território afetado. No entanto, o mais relevante é que nossas ações estão sendo realizadas com base nos avanços tecnológicos e na organização de nossas estruturas. A eficiência das nossas medidas

tem sido constantemente demonstrada”, ressaltou Caiado.

Ele também enfatizou a importância das medidas preventivas, considerando o longo período de seca que Goiás enfrenta. “Estamos há quatro meses e meio sem chuva e sem umidade, o que aumenta significativamente o risco de incêndios.

Isso tem causado danos consideráveis ao meio ambiente, às indústrias, aos produtores e a todos os setores envolvidos”, acrescentou.

A Secretaria do Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Semad) tem contado com a tecnologia como uma grande aliada no combate aos incêndios. Segundo

a titular da pasta, Andréa Vulcanis, o sistema de monitoramento, que utiliza dados de 15 satélites, permite o acompanhamento quase em tempo real dos novos focos de incêndio. “Quando um satélite detecta fumaça ou fogo, uma notificação imediata é enviada via WhatsApp para todos os brigadistas responsáveis, possibilitando

uma resposta de emergência em até dez minutos nas unidades de conservação, o que reduziu os incêndios em 80%”, explicou Vulcanis.

O subcomandante-geral do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás (CBMGO), coronel Pablo Lamaro Frazão, detalhou as estratégias operacionais. “Temos uma sala na Defesa Civil que monitora continuamente a situação, analisando os relatórios da Secretaria do Meio Ambiente e os focos de calor detectados pelos sistemas. Estamos disponíveis 24 horas por dia para atender a qualquer incêndio que seja identificado”, afirmou Frazão.

A reunião contou com a presença de secretários de Estado e representantes de importantes entidades do setor agropecuário e industrial, incluindo a Sociedade Goiana de Pecuária e Agricultura (SGPA), a Organização das Cooperativas Brasileiras no Estado de Goiás (OCB/GO), a Federação da Agricultura e Pecuária de Goiás (Faeg), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural em Goiás (Senar/GO) e o Sindicato da Indústria de Fabricação de Etanol do Estado de Goiás (Sifaeg).

SAÚDE

Arritmias cardíacas são a principal causa de morte súbita no Brasil

Acompanhamento com cardiologista e diagnóstico adequado são fundamentais para tratar o problema e evitar diversas complicações que podem até levar à morte

ASSESSORIA/REDAÇÃO - Em um ritmo normal, o coração de uma pessoa em repouso bate de 50 a 90 vezes por minuto (bpm). Quando há um descompasso, seja ele fazendo com que as batidas fiquem mais lentas, mais aceleradas ou irregulares, é caracterizada a arritmia cardíaca. A doença atinge mais de 20 milhões de brasileiros e gera mais de 300 mil mortes súbitas ao ano no país, segundo a Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC). Entretanto, todas as pessoas vão apresentar arritmia em alguma fase da vida, caso não tenham cuidados preventivos.

Para evitar esse desfecho, é importante incluir o acompanhamento cardiológico na rotina de cuidados com a saúde. “Muitos pacientes não têm sintomas e a descoberta da arritmia acaba sendo acidental, tendo a morte súbita como a primeira e única ma-



Divulgação

nifestação. Nos casos em que ela apresenta sinais, é possível sentir palpitações, escurecimento da vista, tonturas, desmaios, palidez, sudorese, mal-estar, dores no peito, falta de ar”, revela o cardiologista, Dr. José Carlos Pachón.

A arritmia pode atingir pessoas em qualquer idade, porém é mais comum na fa-

ixa etária de 45 a 74 anos. O diagnóstico é feito por meio de uma minuciosa avaliação clínica e por exames, como o eletrocardiograma, Holter, teste ergométrico e o estudo eletrofisiológico. “Quando, em repouso, o coração está em um ritmo lento (abaixo de 50 bpm), é constatada uma bradicardia. Já quando

está acelerado (acima de 90 bpm), temos uma taquicardia”, explica o especialista.

Existem arritmias benignas que, normalmente, ocorrem na parte superior do coração (átrios) e, apesar de interferirem nos batimentos cardíacos, dificilmente levam à morte. Já as arritmias cardíacas malignas, geralmente,

ocorrem na parte inferior do coração (ventrículos) e podem ocasionar a morte súbita.

Um dos tipos mais importantes de arritmia cardíaca, muito comum e capaz de provocar o acidente vascular cerebral (AVC), é a fibrilação atrial. “Neste caso, tanto a frequência como a regulari-

dade do ritmo cardíaco são afetados. Este distúrbio é o mais frequente da atualidade devido ao envelhecimento da população. No Brasil, estima-se que cerca de 2 milhões de pessoas sejam afetadas por esta arritmia cardíaca”, alerta o Dr. Pachón.

Com base no diagnóstico, o médico irá indicar o tratamento adequado. “É possível utilizar medicamentos específicos, implante de marca-passos e a ablação por radiofrequência (que podem tratar de forma definitiva a arritmia cardíaca). A ablação por radiofrequência é o tratamento mais avançado da fibrilação atrial e o único que pode curar a arritmia sem medicamentos. É realizada através de cateteres que são levados ao coração por uma veia, sem a necessidade de cortes ou da abertura do tórax, em dois dias de internação”, detalha o cardiologista.

Assim como no infarto, a arritmia cardíaca pode ser evitada e controlada com algumas medidas, como reduzir o estresse, ter uma alimentação saudável, rica em legumes, frutas e verduras, não exagerar no consumo de bebidas alcoólicas e de energéticos, não fumar, controlar a pressão arterial e praticar alguma atividade física regularmente.

ELEIÇÕES 2024

Começa nesta sexta-feira a exibição da propaganda eleitoral no rádio e na TV

Começa nesta sexta-feira, 30, o período de propaganda eleitoral gratuita no rádio e na TV. Neste ano, as campanhas eleitorais terão espaço até 3 de outubro, três dias antes das eleições. Nas cidades onde haverá segundo turno, a propaganda eleitoral será veiculada de 11 a 25 de

outubro.

Serão exibidos 70 minutos diários de propaganda, de segunda a domingo, das 5h à meia-noite. Para o cargo de prefeito, as emissoras de rádio devem transmitir os materiais eleitorais de segunda a sábado, das 7h às 7h10 e das 12h às 12h10. Na televisão, os horários

são das 13h às 13h10 e das 20h30 às 20h40.

Cada inserção de partido ou coligação pode ter entre 30 e 60 segundos. A distribuição do tempo é de 60% para os candidatos a prefeito e 40% para os candidatos a vereador.

A propaganda será transmitida por emissoras



Divulgação

de rádio (incluindo as comunitárias) e canais de TV em VHF, UHF e TV por

assinatura, sob a supervisão do Senado Federal, da Câmara dos Deputa-

dos, das assembleias legislativas ou das câmaras municipais.

Gazeta

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

VICE PRESIDENTE
Nana Gonçalves
nana@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIAGRAMAÇÃO
GT Designer

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Eube Messias
MTB 3720/GO
eube.messias@gazetadoestado.com.br

EDUCAÇÃO

Brasil tem mais de 632 mil crianças em fila de espera por creche

Maioria dos municípios não têm vagas

A REDAÇÃO - Um estudo recente revela que 632.763 crianças aguardam por vagas em creches públicas em todo o Brasil. O levantamento, realizado pelo Gabinete de Articulação para a Efetividade da Política da Educação no Brasil (Gaepe-Brasil), mostra que quase metade dos municípios brasileiros (44%) enfrenta fila de espera para a matrícula na educação infantil.

A pesquisa, que contou com a participação de todos os 5.569 municípios e

o Distrito Federal, apontou que a principal razão para a espera é a falta de vagas, especialmente em creches, que atendem crianças de até 3 anos. Além disso, fatores como a distância das instituições e a falta de transporte adequado contribuem para a dificuldade de acesso.

O levantamento também destacou as dificuldades na oferta de vagas na pré-escola. Cerca de 78.237 crianças de 4 a 5 anos não frequentam esta etapa de ensino, e a falta de vagas é uma das principais razões apontadas pelos municípios.

Diante desse cenário, o Ministério da Educação (MEC) anunciou planos para expandir a oferta de vagas e melhorar a qualidade do

ensino infantil. Entre as iniciativas, estão a construção de 2,5 mil novas creches e pré-escolas até 2026, por meio do Novo Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), e a conclusão de obras paralisadas da educação básica.

Alessandra Gotti, presidente executiva do Instituto Articule, ressalta a urgência de um plano de ação que priorize a universalização da pré-escola e a expansão das vagas de creche. “É essencial garantir que todas as crianças tenham acesso à educação infantil de qualidade, para reduzir as desigualdades sociais e promover o desenvolvimento integral”, afirmou.



Juliana Caldas

ALIMENTAÇÃO

Saiba como fazer lanches saudáveis e nutritivos

ASSESSORIA/REDAÇÃO - É comum no intervalo das refeições principais sentir fome, por isso, ter lanches saudáveis sempre por perto ajuda a manter uma rotina equilibrada e o corpo bem cuidado. A nutricionista do Oba Hortifruti, Thamires Lima, explica que esses lanches são responsáveis por garantir que as pessoas não cheguem no final do dia com uma fome imensa. “Essa pequena refeição evita que a gente belisque tudo o que vê pela frente ou exagere no prato do jantar, coma grandes quantidades de doce à noite ou ainda recorra a um fastfood”, afirma.

A nutricionista explica que o lanche da tarde tem a função de gerenciar os níveis de insulina e saciedade, o que garante um final do dia mais tranquilo e saudável.

Thamires chama a atenção e lembra que existem alguns pré-requisitos básicos para que esse lanche seja de fato nutritivo e auxilie o organismo. “Primeiramente, é de extrema importância que ele seja pouco calórico e, ao mesmo tempo, completo, com carboidrato, gordura e fibras, e com destaque maior para a proteína, que será a principal moduladora de saciedade nesse horá-

rio do dia”, diz.

O maior desafio é manter a dieta equilibrada com a correria do dia junto à falta de criatividade em escolher e organizar lanches práticos e nutritivos para levar onde quer que seja. A especialista dá algumas opções doces e salgadas de lanches deliciosos, práticos, equilibrados e muitos nutritivos.

SANDUÍCHE NATURAL

2 fatias de pão de forma integral
½ lata de atum ou 4 colheres de sopa de frango desfiado

2 colheres de sopa de creme de ricota

Opcional: mostarda, alface, rúcula, tomate, cenoura ralada

“Essa é uma ótima opção de lanche da tarde ou até de almoço e jantar para dias mais corridos. Se for consumi-lo como uma refeição principal, capriche nos vegetais como alface, cenoura, tomate. Tudo isso agregará mais volume e saciedade para a refeição”, ensina a nutricionista.

BOLINHO DE MICRO-ONDAS

1 ovo
2 colheres de sopa de farelo de aveia
1 banana
1 pitada de canela
1 fio (1 colher de chá)



de mel
1 colher de chá de fermento

Modo de preparo: amasse a banana com a aveia, canela e misture com o ovo e o fermento. Despeje em um recipiente/caneca fundo (a) e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Finalize com o mel.

“Esse lanche pode ser levado na bolsa, junto com um garfo, para quando bater a fome”, diz Thamires.

SALGADO

DE FRANGO

1 batata-doce média cozida
2 colheres de sopa de farelo de aveia
1 colher de sobremesa de azeite de oliva extravirgem
4 colheres de sopa de frango desfiado
Sal, cúrcuma e temperos naturais a gosto

Modo de preparo: amasse a batata-doce com a aveia e o azeite, e tempere com sal, cúrcuma e temperos a gosto. Molde com as mãos em formato de bolinhas,

abra, recheie com o frango e leve ao forno ou fritadeira elétrica até dourar.

“Esse salgado também pode ser uma opção de jantar junto a uma salada de folhas ou sopa de legumes. E uma dica extra: pode fazer mais de uma porção e congelar para ter lanches para a semana inteira”, diz Thamires.

BOWL DE IOGURTE PROTEICO

1 pote de iogurte natural integral de 200ml
1 medida de whey protein

2 colheres de sopa de granola

1 fruta

Modo de preparo: acrescente o whey no iogurte e misture bem, finalize com a fruta picada e granola.

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

1 ovo

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1 fatia de queijo minas ou padrão ou muçarela

1 colher de sopa de creme de ricota

Pitada de sal

Modo de preparo: misture com um garfo o ovo, a goma de tapioca, o creme de ricota, sal e o queijo picado. Despeje em uma frigideira antiaderente em fogo baixo ou despeje em forminhas de silicone (de cupcake) e leve à fritadeira elétrica.

E para os dias mais corridos, quando nem dá tempo de fazer lanches, Thamires ensina quais alimentos ter sempre à mão para manter a dieta equilibrada:

✓ 1 porção de castanha + 1 fruta in natura ou fruta seca (damasco, bananinha sem açúcar, ameixa, tâmara)

✓ 1 iogurte proteico pronto para beber

✓ Ovos de codorna temperados com sal e orégano



PUBLICIDADE LEGAL

(62) 3249-8883 - EDITAIS@GAZETADOESTADO.COM.BR

ASSINADO ELETRONICAMENTE
POR CERTIFICAÇÃO DIGITAL
CONFORME LEI 13.818/2019VERIFICAÇÃO
ACESSE: VERIFICADOR.ITI.GOV.BR

ESTADO DE GOIÁS PREFEITURA DE ANÁPOLIS – UASG 989221

AVISO DE LICITAÇÃO - ADIAMENTO CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº. 003/2024

O Município de Anápolis – GO, através do Decreto nº 49.717, de 29 de Dezembro de 2024, onde nomeia Agente de Contratação e equipe de apoio para conduzir atos de Licitações e contratações municipais, torna pública a licitação na modalidade CONCORRÊNCIA Nº 003/2024, do tipo MENOR PREÇO, modo de disputa Aberto, na forma ELETRÔNICA, a ser realizada no dia 04 DE SETEMBRO DE 2024, às 15h00min, no <https://www.gov.br/compras/pt-br>, tendo como objeto a EXECUÇÃO DAS OBRAS DE TERRAPLENAGEM, PAVIMENTAÇÃO, DRENAGEM, PASSEIOS E SINALIZAÇÃO DO POLO INDUSTRIAL TECNOLÓGICO DE ANÁPOLIS - POLITEC, conforme a solicitação nº 000005/2024, da S. M. de Obras, Meio Ambiente e Serviços Urbanos, constante do Processo (SIM) nº 15236/2024 e (SEI) nº 01120.00000135/2024-84. Os interessados em adquirir o edital completo deverão solicitá-lo por meio de correio eletrônico: licitacao@anapolis.go.gov.br, ou consultar através do Portal da Transparência do Município: www.anapolis.go.gov.br. Maiores informações: (62) 3902-2000. Anápolis-GO, 28 de agosto de 2024.
Matheus Alberti Rocha
Agente de Contratação

143259

ESTADO DE GOIÁS PREFEITURA DE ANÁPOLIS – UASG 989221

AVISO DE SUSPENSÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 006/2024 (90014)

O MUNICÍPIO DE ANÁPOLIS torna público aos interessados SUSPENSÃO TEMPORÁRIA do Pregão Eletrônico nº 006/2024, do tipo Menor Preço, cujo objeto é a AQUISIÇÃO DE UMA RETROSCAVADEIRA, PARA ATENDER AS NECESSIDADES DA SECRETARIA MUNICIPAL DE OBRAS, MEIO AMBIENTE E SERVIÇOS URBANOS, conforme solicitações de compra nº 000091/2024 e 000092/2024, da Secretaria Municipal de Obras, Meio Ambiente e Serviços Urbanos, constantes no processo SEI nº 01107.00001792/2024-26, de acordo com os termos e especificações do edital e seus anexos. Maiores informações: Portal de Compras do Governo Federal - <https://www.gov.br/compras/pt-br>, Centro Administrativo – Rua Capitão Silvério, Praça 31 de Julho, Vila Santana, Anápolis-GO, CEP 75.113-580, Tel.: (62) 3902-2000, das 08h00min às 12h00min e das 14h00min às 18h00min ou pelos portais eletrônicos: <https://acessoainformacao.anapolis.go.gov.br/>, www.anapolis.go.gov.br e www.compras/pt-br/. Anápolis-GO, 28 de agosto de 2024.
Lauriane Cristine Alves de Souza Carvalho
Pregoeira

143254

POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DE GOIÁS

AVISO DE LICITAÇÃO

A Delegacia-Geral da Polícia Civil do Estado de Goiás torna público a realização de procedimento licitatório, em sessão pública virtual, na modalidade Pregão Eletrônico nº 22/2024, Exclusiva ME/EPP, cujo objeto é: Fornecimento de Bens e Materiais e Serviços de Insumos para a Superintendência de Identificação Humana (SIH). As propostas e documentos serão recebidos virtualmente no site www.sislog.go.gov.br até o dia 12/09/2024 às 09h (Horário de Brasília), quando iniciará a fase de lances, conforme especificações e normas contidas no Edital e seus Anexos, disponíveis no endereço eletrônico acima ou no site www.policiacivil.go.gov.br.
Nayara Cândido Rodrigues – Agente de Contratação

143253

ESTADO DE GOIÁS PREFEITURA DE ANÁPOLIS – UASG 989221

AVISO DE EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO Nº 016/2024 (90016)

O MUNICÍPIO DE ANÁPOLIS torna público aos interessados que no dia 11/09/2024, às 09h00min (horário de Brasília-DF), far-se-á a abertura da sessão pública de lances do Pregão Eletrônico nº 016/2024, do tipo Menor Preço POR ITEM, cujo objeto é o REGISTRO DE PREÇOS PARA EVENTUAL E FUTURA AQUISIÇÃO DE MATERIAL PARA MANUTENÇÃO DOS GRAMADOS SINTÉTICOS DAS ESTAÇÕES DE ESPORTE, QUADRAS E PISCINAS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE INTEGRAÇÃO DE ANÁPOLIS, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Edital e seus anexos, conforme solicitações de compra da Secretaria Municipal de Integração – Social, Cultura, Esportes, Trabalho, Emprego e Renda, constantes no processo SEI nº 01111.00008952/2024-90. O Pregão acontecerá por meio do Portal de Compras do Governo Federal - <https://www.gov.br/compras/pt-br>. O edital encontra-se disponível no Centro Administrativo à Avenida Brasil, nº. 200, Setor Central, Anápolis-GO, CEP 75075-210, Tel.: (62) 3902-2000, das 08h00min às 12h00min e das 14h00min às 18h00min ou pelos portais eletrônicos: <https://acessoainformacao.anapolis.go.gov.br/>, www.anapolis.go.gov.br e www.compras/pt-br/. Anápolis-GO, 28 de agosto de 2024.
Thamires Barbosa Oliveira
Pregoeira

143260

PREFEITURA MUNICIPAL DE GOIÁS - GO

AVISO DE LICITAÇÃO NA MODALIDADE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 071/2024

O Agente de Contratação do Município de Goiás, Estado de Goiás, TORNA PÚBLICO o aviso de licitação na modalidade Pregão Eletrônico nº 071/2024, tipo: Menor preço. Objeto: Contratação de empresa para Registro de Preços para aquisição de Luminárias LED, Recebimento de Propostas: Das 07h30min do dia 29/08/2024 até às 08h00min do dia 12/09/2024. Data e Hora do início da Sessão de Disputa de Preços: 12/09/2024 às 09h01min. O edital estará disponível nas Plataformas Eletrônicas: <http://www.bll.org.br>, <https://pncp.gov.br/app/editais> e no site <http://www.prefeituradegoias.go.gov.br> e na sede da Prefeitura Municipal de Goiás.

Município de Goiás, 28 de agosto de 2024.
DAVID DA SILVA TORRES
AGENTE DE CONTRATAÇÃO

143258

PREFEITURA MUNICIPAL DE CARMO DO RIO VERDE

EXTRATO DE REPUBLICAÇÃO DE EDITAL

O MUNICÍPIO DE CARMO DO RIO VERDE, Estado de Goiás, objeto: Contratação para aquisição de gêneros alimentícios, materiais de higiene e limpeza, materiais de festividade, elétricos e eletrônicos e utensílios de copa e cozinha para o município de Carmo do Rio Verde. TORNA PÚBLICO a REPUBLICAÇÃO do Edital e Anexo I, Pregão Eletrônico nº 011/2024, e em razão da retificação, o edital e Anexo I - Termo de Referência, será disponibilizado no dia 29/08/2024, e a sessão pública será adiada para o dia 16/09/2024, às 08h30min. Cópia do extrato está disponível no placar da Prefeitura Municipal; através do site www.carmodorioverde.go.gov.br; Bolsa Nacional de Compras www.bnc.org.br e PNCPC <https://www.gov.br/pncp/pt-br>. Informações: Setor de Licitações. Fone: (062) 3337-6946 licitacao@carmodorioverde.go.gov.br.

Carmo do Rio Verde - GO, 28/08/2024.

Lorraine Alves Monteiro Ribeiro. Agente de Contratação/Pregoeira.

143261

Secretaria de Estado da Saúde - GO Gerência de licitações

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO PREGÃO ELETRÔNICO - PE Nº 72/2024 – SES/GO

PROCESSO Nº 202400005020141. Número da Contratação – Sislog: 106383
O Estado de Goiás, por intermédio da SES - SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE torna público, para conhecimento dos interessados, que realizará procedimento na modalidade Pregão Eletrônico n. 72/2024, tipo Menor Preço por Item, com item de Disputa Geral, nos termos do Art. 28, inciso I da Lei Federal nº 14.133 e na forma do Decreto Estadual nº 10.247, de 30 de março de 2023.
Objeto: HEMP OIL EXTRACT 300MG CBD/ML (IOg) Valor total estimado: R\$ 115.705,80. Data e horário de abertura da sessão pública: 10:00 do dia 12/09/2024. Recebimento de Propostas: 29/08/2024 08:00:00. Informações: www.sislog.go.gov.br ou 62 3201-3800, elizabeth.silva@goias.com.br. Gerência de Licitações/SES-GO, em Goiânia, 28 de agosto de 2024.
Natal de Castro - Gerente de Licitações/SES-GO

143255

O ÚNICO DIÁRIO QUE CIRCULA NA CAPITAL
E NO INTERIOR, ATENDE A LEI DE
PUBLICAÇÃO LEGAL

Leia e anuncie!

62 3249-8883 - gazetadoestado.com.br

Gazeta
do Estado



Eu freio para animais

475 MILHÕES DE ANIMAIS
são atropelados por ano
nas rodovias brasileiras.

15 ANIMAIS POR SEGUNDO.
A pesquisa foi feita pelo Centro
Brasileiro de Estudos em Ecologia
de Estradas (CBEE), com base em
14 estudos científicos em todas
as regiões do país.

VAMOS MUDAR ESSA REALIDADE

GROWER PESQUISA E EXPERIMENTAÇÃO AGRÍCOLA LTDA, sob CNPJ Nº 30.286.976/0001-33, torna público que RECEBEU junto a Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Rio Verde – SEMMA, a LICENÇA DE OPERAÇÃO (LO) 102/2024, para o empreendimento com atividade em Pesquisa e desenvolvimento experimental em ciências físicas e naturais, válida até 23/08/2026. Localizado na Est. Velha para Jataí, Km 09 à esquerda – Zona Rural, Município de Rio Verde – GO.
143262

AVISO DE SUSPENSÃO – CONCORRÊNCIA 001/2023

Objeto: Contratação de empresa especializada para a prestação (de forma contínua) de serviços de limpeza, higienização e asseio diário (com fornecimento de mão de obra, uniformes e equipamentos de proteção individual e coletiva), sob o regime de execução de empreitada por preço unitário, nas edificações, dependências internas e externas e demais instalações pertencentes ao Município de Novo Gama – GO. O Município de Novo Gama - GO, por meio da Comissão Permanente de Licitação, COMUNICA a todos os interessados na Concorrência n. 01/2023 que fica suspensa (sine die) a Concorrência Pública n. 001/2023, em virtude de Decisão Judicial exarada nos autos de Mandado de Segurança n. 5779198-02 da Vara das Fazendas Públicas de Novo Gama - GO. Nova data para continuidade do certame em epígrafe será oportunamente comunicada, mediante publicação. Maiores informações poderão ser obtidas na Prefeitura Municipal de Novo Gama - GO, no endereço Área Especial n. 1.000, Centro - Novo Gama - GO - CEP 72.860-000, através do fone: 61 – 3628 - 1641 - Ramal (244) / (61) 3628 - 1077, no horário das 9h às 17h ou através do site: <https://www.novogama.go.gov.br/>. Novo Gama, 28 de agosto de 2024. LEANDRO FERREIRA DE SOUZA - Presidente da Comissão Permanente de Licitação.
143257

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 005/2024 - SRP

A Prefeitura Municipal de Goiatuba -GO, torna público que realizará licitação na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO, nos termos da Lei Federal nº 14.133/21 e edital, menor preço por item, tendo por Objeto: o registro de preços em ata para futura e eventual Locação de copiadoras em sistema de comodato sem custo de manutenção, pagando apenas por toners utilizados e aq. de bobina para plotter e cartuchos para o município de Goiatuba e prestação de serviços de fotocópias de documentos. As propostas e documentos de habilitação serão recebidos por meio do sistema eletrônico (www.bll.org.br), até as 08h55min do dia 13/09/2024. Abertura da sessão e disputa às 09h00min. O Edital e seus anexos poderão ser lidos ou obtidos nos sites www.goiatuba.go.gov.br, www.bll.org.br e dep.compras@goiatuba.go.gov.br. Goiatuba, Estado de Goiás, 28 de agosto de 2024. JOSÉ VIEIRA DO PRADO, Pregoeiro, GILSON ROSA BATISTA, Gestor Municipal.
143256

PAX
BOM JESUS
Planos para VOCÊ
e sua FAMÍLIA

Benefício e tranquilidade para as pessoas mais importantes da sua vida.



Faça seu
PLANO
de assistência
familiar

61 3622-7879
61 9 9985-7978

Av. Alfredo Nasser Qd. 70 Lt. 1/3 P.E.D. I
Luziânia-GO

CORTE



MARIA REIS
mariareisjornalista6@gmail.com

Divulgação



Mostra fotográfica

O Shopping Bougainville celebra o amor entre pais e filhos, com a exposição "Aproveite o Tempo!", do fotógrafo Rafael Brant. A mostra é uma oportunidade para apreciar as histórias emocionantes e se conectar com outros apaixonados por fotografia e família. A mostra se encerra no sábado (31). Na foto, Maurício Ximenes e Arilda Ximenes

Divulgação



Mostra fotográfica 2

Thiago Pena e seu filho Thomáz, participam da exposição "Aproveite o Tempo" que celebra o mês dos pais, promovida pelo Shopping Bougainville, e conta com 24 telas envolvendo oito famílias

DOIS TEMPOS

1. Seminário Goiano de Produção Cênica - Hoje, quinta-feira, 29, e amanhã, sexta-feira, 30 de agosto, o Curso Superior de Tecnologia em Produção Cênica da Escola do Futuro de Goiás em Artes Basileu França promove o VI Seminário Goiano de Produção Cênica, com o tema "Processos Curatoriais nas Artes da Cena", nos períodos matutino e noturno, no Hub Goiás. A temática visa debater os desafios e as oportunidades da curadoria contemporânea em espetáculos artísticos, incentivando a troca de experiências e o desenvolvimento de projetos inovadores, no cenário cultural que está em constante transformação.

Divulgação



Mostra fotográfica 1

As irmãs, Tristana Passaglia e Karla Passaglia, exibem a foto do pai, no coquetel de abertura da exposição "Aproveite o Tempo!". A mostra segue até o sábado, 31 de agosto, no Espaço D-LUX, no segundo piso do Shopping Bougainville

2. O evento vai responder a dúvidas comuns de iniciantes na área, mostrando como é o processo para tornar-se um curador, quais critérios e desafios fazem parte dessa atividade, e assim, facilitar a vida de quem pretende se tornar um curador de espetáculos artísticos. O seminário vai promover discussões que abordam desde a seleção de projetos até a montagem de programas artísticos, explorando conceitos e práticas de curadoria aplicadas ao desenvolvimento de editais, festivais e outras produções culturais no Estado de Goiás. Os participantes de todo o evento terão uma certificação de 20 horas.

VITRINE

VOCÊ SABIA?

O alto índice de cobre presente no feijão confere à pele mais brilho e saúde.

SHOW NO LOWBROW

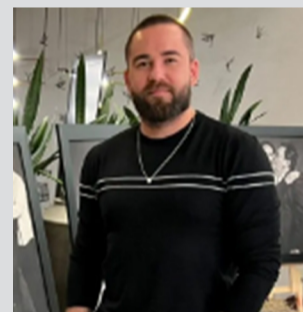
Logo mais, a partir das 20h30, o Lowbrow Lab Arte & Boteco recebe o duo Girassom, formado pelos amigos e pesquisadores musicais David Santillo e Salomão Augusto, e também o DJ Fabrício Roque. Eles se apresentarão pelo projeto De Leve - Grooves Eletrônicos, que contempla sonoridades mais leves da música eletrônica.

ENCONTRO FARMARCAS

De 28 a 30 de agosto, o Laboratório Teuto marcará presença no Encontro Farmarcas 2024, no Espaço Pro Magno, em São Paulo (SP). Realizado desde 2017, o Encontro Farmarcas é uma das maiores oportunidades de negócios no varejo farmacêutico brasileiro. A edição 2024 vai reunir mais de 60 expositores do setor farmacêutico e de distribuição de medicamentos, apresentando inovações, fortalecendo suas marcas e ampliando suas redes de contatos. O Teuto terá um estande com todo seu portfólio de medicamentos e lançamentos, que o destacam no mercado.

MOSTRA FOTOGRÁFICA 3

Julio Cesar da Silva, professor, especialista em docência e em educação inclusiva, visitou a exposição de fotos com o tema "Aproveite o tempo", realizada pelo Shopping Bougainville. A mostra é uma campanha em homenagem ao mês dos pais e ficará em exposição até o sábado 31 de agosto



CASAS & MARCAS

MARIA REIS mariareisjornalista6@gmail.com



TEXAS CENTER 11 ANOS COMERCIALIZANDO PRODUTOS COUNTRY E ESTILO AGRO

Santuário para os amantes do campo e da cultura western - Conhecida como a Disneylândia do agro em Goiânia, a Texas Center completa 11 anos de funcionamento, em de agosto 2024, consolidando-se como uma referência no mundo da moda country e estilo agro. Visitar a loja é uma imersão completa na cultura western por sua capacidade de proporcionar uma experiência imersiva, pois além da venda de produtos, é um santuário para os amantes do campo e da cultura western. Além de fabricação própria, a marca oferece um portfólio que inclui marcas como TXC Brand, Levis, Lacoste, Tommy Hilfiger, Tonny Lama e Charlie 1 Horse, entre outras. A Texas Center oferece uma seleção de produtos que refletem a autenticidade pelo estilo de vida country, cultura western e dos esportes equestres.



ALFA EDUCAÇÃO CRIA COMISSÃO INTERNA COM 17 PRIORIDADES GLOBAIS

Adotadas pela Organização das Nações Unidas (ONU) - A ALFA Educação é a primeira instituição da região a criar uma comissão interna dedicada à inserção dos preceitos dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que consistem em uma lista de 17 prioridades globais adotadas pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pelos países que a compõem. A principal finalidade dos ODS é erradicar a pobreza, proteger o planeta e garantir a prosperidade para todos. Cada um desses objetivos tem suas metas concretas, que devem ser atingidas até o ano de 2030. Segundo a presidente da comissão ALFA ODS, Paola Monteiro, esta iniciativa é essencial para promover uma educação de qualidade que responda às necessidades globais contemporâneas.



COCA-COLA E OREO LANÇAM DOIS PRODUTOS EM EDIÇÃO LIMITADA

Oreo Coca-Cola Biscoito Recheado e Coca-Cola Oreo Sem Açúcar - As marcas Coca-Cola e OREO se uniram como "besties" para criar dois produtos exclusivos e em edição limitada: OREO Coca-Cola Biscoito Recheado e Coca-Cola OREO Sem Açúcar. Inspiradas pelos 'besties', os melhores amigos, as duas marcas icônicas estão, por tempo limitado, inspirando a celebração entre os besties com o lançamento de dois produtos lendários e diversas experiências digitais e presenciais inéditas. O significado de celebrar as amizades nunca foi tão importante, e as marcas estão abraçando este espírito ao introduzir 'BESTIES' na campanha. A marca OREO e a Coca-Cola estão unidas de maneiras divertidas de diversas formas.

GASTRONOMIA

DANGO TRADICIONAL

Dango, ou Mitarashi Dango, é um bolinho de arroz japonês supertradicional. A massa, feita com tofu, deixa o bolinho ainda mais macio e saboroso. Para completar, você aprenderá a fazer o molho mitarashi, com um toque agriçoso maravilhoso.

INGREDIENTES DA MASSA

200 gramas de tofu macio
1 e 3/4 de xícara de chá de farinha de arroz glutinoso (ou comum) (180 gramas)
1 colher de sopa de açúcar
1,5 litros de água para cozinhar os bolinhos
3 palitos de churrasco pequenos
1 fio de óleo ou azeite para fritar

INGREDIENTES DO MOLHO

1/4 de xícara de chá de açúcar (50 gramas)
10 colheres de sopa de água (150 ml)
10 colheres de chá de shoyu (50 ml)
2 e 1/2 colheres de sopa de fécula de batata ou amido de milho (30 gramas)

MODO DE PREPARO

Separe os ingredientes na bancada! Aqui, usamos farinha de arroz glutinoso, mas a farinha de arroz comum também funciona. Se não encontrar tofu macio, pode usar o seco e ajustar a textura adicionando um pouquinho de água até alcançar o ponto ideal;

Para a massa, numa tigela, coloque o tofu, a farinha de arroz e o açúcar. Com as mãos limpas, misture os ingredientes, apertando bem para incorporar. Continue misturando por cerca de 5 minutos, até a massa ficar lisa, homogênea e firme o suficiente para formar bolinhas; Pegue uma porção e amasse bem, enrolando entre as mãos até formar uma bolinha uniforme. Faça bolinhas de tamanhos semelhantes, com cerca de 20 gramas cada, até terminar a massa. Depois, deixe



os palitos de churrasco de molho na água para facilitar na hora de espetar os bolinhos; Encha uma panela com água e leve ao fogo médio até ferver. A quantidade de água deve ser suficiente para submergir os bolinhos. Enquanto isso, prepare uma tigela com água bem gelada e gelo, que será utilizada para parar o cozimento e dar um choque

térmico nos bolinhos; Assim que ferver, adicione os bolinhos e cozinhe até eles boiarem. Quando boiarem, aproximadamente 10 minutos, retire da água com a ajuda de uma escumadeira. Transfira para a tigela com água gelada e deixe descansar 2 minutos. Escorra os bolinhos e espete-os

cuidadosamente nos palitos de churrasco, colocando de 4 a 5 bolinhas por espeto. Reserve; Para o molho, em uma panela ainda fora do fogo, coloque o açúcar, a água, o shoyu e a fécula de batata. Com um batedor de arame (fouet), misture até incorporar. Leve ao fogo médio e cozinhe até encorpar, mexendo sempre. Reserve;

Numa frigideira ou assadeira, em fogo baixo, espalhe 1 fio de óleo e acomode os espetos com os bolinhos, um ao lado do outro, mas sem encostar para não grudar. Frite até começar a dourar e, assim que dourar, vire para dourar do outro lado; Retire da panela e acomode os espetos em um prato. Despeje o molho nos bolinhos e sirva!



CORA FERNANDES
corafnd@gmail.com



**BEM-VINDAS
AO NOSSO
CLUBE DA
LUTA!”**

CINEMA

QUE ISSO, UM FILME?

CLUBE DA LUTA PARA MENINAS

Em *Clube da Luta para Meninas*, as melhores amigas impopulares PJ e Josie, iniciam um clube de luta no colégio para conhecer garotas e finalmente perder a virgindade. Mas elas logo se veem perdidas quando as alunas mais populares começam a espancar umas as outras em nome da legítima defesa.

CORA INDICA

A verdade é que o filme é uma suntuosa hipérbole criativa que não pensa duas vezes antes de puxar aspectos de produções escrachadas. De um lado, Seligman se aproveita os ideários e as temáticas comuns dos títulos do gênero para reaproveitá-los a seu bel-prazer, canalizando a essência de *‘As Patricinhas de Beverly Hills’*, *‘O Clube dos Cinco’* e *‘Curtindo a Vida Adoidado’* para

eternizar sua própria visão. Aliado à atuações primorosas, a estética contemporânea e ao mesmo tempo nostálgica permite que a produção seja engolfada em uma atmosfera camp apaixonante, que presta homenagens a inúmeras rom-coms icônicas dos anos 1990 e 2000 conforme caminha em uma direção distinta e com um frescor necessário para a explosiva indústria do entretenimento hollywoodiana.

FICHA TÉCNICA

Título: Clube da Luta para Meninas
Ano produção: 2023
Dirigido por: Emma Seligman
Estreia: 21 de Novembro de 2023
Duração: 92 minutos
Classificação: 18
Gênero: Comédia
País de origem: Estados Unidos da América

