



# Gazeta do Estado

Sábado

Goiânia, 22 de junho de 2024

Ano 19 - Edição 5751

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado

62 3249-8883

## CURIOSIDADE

# Quantidade de cafeína: quanto é demais?

PÁGINA 04

Divulgação



## SOCIAL

# Arraiá do Bem reúne mais de 1,7 mil pessoas

PÁGINA 03

Divulgação



## ESPORTE

# Max Verstappen utiliza último motor permitido este ano antes de penalização

PÁGINAS 02

## AGROPECUÁRIA

# Acordo vai reforçar sanidade vegetal em Goiás

PÁGINAS 03

## 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

## LUTO NO SERTANEJO

## Chrystian, da dupla com Ralf, morre aos 67 anos

Chrystian nasceu em Goiânia com o nome José Pereira da Silva Neto

A REDAÇÃO - Chrystian ou “Zezinho”, como era conhecido, iniciou sua carreira artística em programas de televisão na TV Anhangüera. Com pouco mais de 6 anos, apresentava-se no ‘Clube do Anhangüera Mirim’, comandado por Magda Santos, em Goiânia. Em menos de um ano, ganhou um programa só seu: o ‘Pinguinho de Gente’. E virava-se muito bem diante das câmeras! Ralf, que mal havia saído das fraldas, também ensaiava seus primeiros agudos.

Nessa época, Chrystian ganhou seu primeiro prêmio: a gravação de um disco em São Paulo como o melhor cantor do Estado. O disco nunca saiu do papel.

Conforme o tempo foi passando, eles foram percebendo que Goiânia oferecia menos oportunidades de desenvolvimento no campo musical; decidiram, então, mudar-se para São Paulo. O pai acreditava que assim os filhos teriam a chance de realizar o maior sonho: tornarem-se uma dupla sertaneja.

Mesmo com a mudança para São Paulo, as dificuldades continuaram grandes, tanto que, para não passarem fome, pegavam as sobras de arroz

e feijão das calçadas da zona cerealista, no bairro do Brás. Eles varriam os cereais, juntavam e levavam para a mãe cozinhar.

Todos os dias, Chrystian e o pai caminhavam da Vila Gustavo até a TV Bandeirantes, no bairro do Morumbi, atrás de uma chance. Ralf, por ser muito pequeno, ficava em casa. Chrystian confessa que o cansaço não era nada; duro mesmo era ter de ver o pai passando mal durante o trajeto, devido aos problemas de saúde.

Depois de muita luta, eles conseguiram uma chance. Cantaram ao vivo, no programa de Vicente Leporace e foi um sucesso; saíram de lá contratados.

Chrystian, antes da formação da dupla com seu irmão, cantava em inglês e gravou uma música para a novela Cavalo de Aço em 1973, “Don’t Say Goodbye”.

O primeiro disco da dupla foi lançado em 1983, que lhe garantiu o primeiro Disco de Ouro.

Em 1993 Chrystian & Ralf fizeram a turnê “Viajantes da Canção” para mostrar que a dupla não cantava apenas música sertaneja, pois na turnê cantavam ópera, passando por Elis Regina e Dalva de Oliveira.

Reconhecida nacionalmente e internacionalmente, foi a primeira dupla sertaneja a gravar em formato de CD, e também a primeira dupla a vender 1 milhão de cópias de LPs,



Divulgação

o que foi considerado um feito histórico nos anos de 1988 a 1990, feito alcançado somente pelo cantor Roberto Carlos.

Chegaram a ganhar um Prêmio Sharp de Música Brasileira, sendo a única dupla sertaneja a ganhar esse prêmio, e também gravaram um CD em espanhol em 1989 que vendeu 500 mil cópias, alcançando sucesso em toda a América Latina e com várias apresentações nos Estados Unidos, com shows para um público de 70 mil pessoas.

A dupla se tornou fa-

mosa por ter várias músicas nas trilhas sonoras de novelas da TV Globo, do SBT e da TV Record. Somente o CD da trilha sonora de O Rei do Gado, lançado em 1996 com a música “Mia Gioconda”, que teve a participação de Agnaldo Rayol, vendeu mais de 1 milhão de cópias, o que levou a dupla a gravar um clipe na Itália e a ganhar uma medalha pelo tema. Conseguiram também grande êxito em Portugal, onde se apresentaram.

A dupla fez parte do “quinteto de ouro da mú-

sica sertaneja”, já que sempre esteve entre as cinco maiores duplas do Brasil, tendo várias músicas regravadas por duplas e cantores do chamado sertanejo universitário.

Chrystian morreu na quarta-feira (19) após ser hospitalizado em São Paulo, aos 67 anos. Em nota, o Hospital Samaritano informou que a causa da morte foi devido a uma infecção generalizada decorrente de uma pneumonia agravada por comorbidades.

De acordo com a assessoria de Chrystian, ele

precisou ser hospitalizado depois de ser diagnosticado com uma condição médica “que exige repouso imediato e tratamento especializado”.

## NOTA DA FAMÍLIA

“Com imenso pesar, a família e a equipe de Chrystian, comunicam o falecimento do nosso querido esposo, pai e artista, ocorrido no Hospital Samaritano, em São Paulo.

Chrystian dedicou 60 anos de sua vida à música sertaneja, construindo uma carreira brilhante e marcada por inúmeros sucessos.

Sua voz inconfundível e sua paixão pela música trouxeram alegria e emoção aos fãs em todo o Brasil.

Ao longo de sua trajetória, Chrystian esteve sempre na estrada, compartilhando seu talento e carisma em incontáveis shows, onde conquistou e encantou gerações de admiradores.

Neste momento de profunda dor, encontramos consolo nas memórias dos momentos felizes e nas canções que ele nos deixou.

Agradecemos de coração todo o apoio, carinho e respeito que recebemos dos fãs, amigos e colegas de profissão.

Chrystian viverá para sempre em nossos corações e através de sua música, que continuará a inspirar e emocionar a todos.

Com amor e saudades  
Esposa e Filhos.”

## ESPORTE

## Max Verstappen utiliza último motor permitido este ano antes de penalização

Max Verstappen recebeu mais um novo motor da Red Bull Racing para o GP da Espanha. É o quarto na temporada 2024 da Fórmula 1 para ele, e portanto, a última troca permitida sem uma penalidade de grid.

Verstappen utilizará um novo propulsor no GP da Espanha, assim como Carlos Sainz e Pierre Gasly. No GP do Canadá, Verstappen também utilizou inicialmente com um novo motor, mas problemas técnicos no segundo treino livre obrigaram a Red Bull a voltar para

a unidade de potência anterior. Enquanto a Honda investiga o que deu errado com o motor, Verstappen usará seu quarto propulsor do ano em Barcelona.

Ainda não se sabe se o motor utilizado no Canadá poderá ser usado novamente após reparos. No entanto, o holandês já atingiu o número máximo de motores permitidos para a temporada. Essa decisão da Red Bull é arriscada, pois Verstappen corre o risco de largar atrás caso precise de mais um motor ao longo do ano.



Divulgação

## AGROPECUÁRIA

# Acordo vai reforçar sanidade vegetal em Goiás

Divulgação

O foco é evitar a introdução e a disseminação de pragas e doenças que possam trazer danos e prejuízos para a produção agropecuária goiana

A REDAÇÃO - O Governo de Goiás, por meio da Agência Goiana de Defesa Agropecuária (Agrodefesa), e a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (Correios) firmaram termo de cooperação técnica.

O acordo visa fortalecer o trabalho de interceptação e fiscalização de mercadorias consideradas suspeitas, como sementes, mudas e plantas vivas ilegais enviadas pelo sistema postal, e manter a vigilância ativa quanto à comercialização de produtos de interesse agropecuário, regulados pelo Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) e pela própria Agrodefesa.

### SANIDADE VEGETAL

O foco é evitar a introdução e a disseminação de pragas e doenças que possam trazer danos e prejuízos para a produção agropecuária goiana.

O acordo de cooperação prevê a realização conjunta e periódica de ações de prevenção e mi-



tigação de risco fitossanitário, segundo a legislação vigente; a integração de processos de trabalho entre as instituições para a adoção de mecanismos e ferramentas de controle e fiscalização, identificando natureza, origem, procedência e destino dos produtos de interesse agropecuário; e o desenvolvimento de ações de educação sanitária para conscientização em relação aos riscos fitossanitários da comercialização indevida de produtos agropecuários.

### PRODUTOS DE INTERESSE

### AGROPECUÁRIO

Ainda segundo o termo, entre os produtos considerados de interesse agropecuário estão os 'vegetais (produtos, subprodutos, derivados e partes), materiais genéticos para propagação de vegetais, solos compostos e substratos, agentes etiológicos (produtos, partes e derivados, de importância fitossanitária), assim como qualquer outro produto que envolva a possibilidade de risco fitossanitário.

O presidente da Agrodefesa, José Ricardo Caixeta Ramos, afirma que a parceria entre a Agência e os Correios é de extrema

importância para assegurar a sanidade vegetal no estado.

"A agropecuária é a principal atividade econômica em Goiás, contribuindo para a criação de empregos e a geração de renda nos municípios goianos", avalia o presidente da Agrodefesa. Segundo ele, a introdução de qualquer praga ou doença que possa causar danos ao campo e a outros setores que dependem direta ou indiretamente do agrar produzirá impacto negativo para a economia e para a produção dos alimentos que chegam à mesa da população.

"Por isso, temos estabelecido parcerias e fortalecido as ações para evitar qualquer risco fitossanitário à agricultura do nosso estado", reforça Caixeta Ramos.

### LEGISLAÇÃO ATUAL

A legislação postal vigente, nº 6.538, em seu artigo 13º, explica que não é aceita a postagem e o transporte de plantas vivas pelos Correios.

Já o artigo 96 do Decreto Federal nº 10.586/2022 cita que a comercialização, o transporte e o armazenamento de sementes e mudas devem estar acompanhados de nota

fiscal, atestado de origem genética ou certificado de sementes ou mudas ou do termo de conformidade.

### RISCOS E POTENCIAIS AMEAÇAS

Um exemplo de desconformidade com o que prevê a legislação atual ocorreu no dia 11 de junho. Na data, fiscais estaduais da Agrodefesa foram acionados por profissionais dos Correios porque, durante uma verificação de rotina, foram identificados objetos suspeitos, como 44 exemplares de mudas, dois pacotes de substrato contendo sementes e seis envelopes com sementes variadas.

A gerente de Sanidade Vegetal da Agrodefesa, Daniela Rézio, explica que as mercadorias não estavam acompanhadas da devida documentação exigida pelo Decreto Federal 10.586/2022, o que fez os Correios destinarem os itens ao órgão fiscalizador oficial para efetuar o correto descarte.

"É muito importante que as pessoas cumpram as exigências legais com relação à aquisição, transporte e comercialização de mudas e sementes, pois esses produtos podem ser um potencial disseminador de doenças e pragas causadoras de riscos à agropecuária nacional", ressalta.

## SOCIAL

# Arraiá do Bem reúne mais de 1,7 mil pessoas

Divulgação

O governador Ronaldo Caiado e a coordenadora do Goiás Social, primeira-dama Gracinha Caiado, comandaram a 4ª edição do Arraiá do Bem, realizada em Goiânia.

Promovida pelo Gabinete de Políticas Sociais (GPS) e pela Organização das Voluntárias de Goiás (OVG), a festa solidária, nos jardins do Palácio das Esmeraldas, reuniu mais de 1,7 mil pessoas em prol das famílias goianas em situação de vulnerabilidade social.

A edição de 2024 teve a contribuição de mais de 40 patrocinadores e esgotou os ingressos cerca de 10 dias antes da festa. As doações são destinadas integralmente a ações sociais que beneficiam entidades e famílias em situação de vulnerabilidade nos 246 municípios goianos.



"Isso aqui foi tomado por um carinho muito grande de todo o pessoal que, espontaneamente, veio pra cá produzir tudo", afirmou o governador, que

agradeceu a confiança dos parceiros.

### DIVERSÃO E SOLIDARIEDADE

Com sucesso de pú-

blico e engajamento de apoiadores da causa, a festividade aglutina diversão e solidariedade. "É a forma real de fazer o bem, atendendo aqueles que mais precisam no nosso Estado de Goiás", destacou a coordenadora do Goiás Social, primeira-dama Gracinha Caiado.

"Hoje aqui é dia de festejar e agradecer a todos que fizeram com que o Arraiá do Bem fosse essa realidade tão linda", enalteceu. Inspirado nas tradicionais festas juninas, o Arraiá do Bem oferece um ambiente decorado com cores vibrantes e adereços clássicos da festividade.

"Nossos convites se esgotaram 10 dias antes. Então isso pra gente é uma alegria muito grande saber que as pessoas queriam ajudar", comentou a diretora-geral da OVG,

Adryanna Caiado. Ao todo a OVG atende 600 instituições. O evento contou ainda com a presença do vice-governador Daniel Vilela e auxiliares do governo.

### ATRAÇÕES

Os convidados puderam desfrutar de barrquinhas com comidas doces e salgadas típicas, além de uma programa-

ção com apresentações de grupos de quadrilha e shows de grandes nomes da música.

Este ano as atrações musicais incluíram João Neto e Frederico, Cleber e Cauan, Filipe Santos, Bia Lasmar, Maluê e Rayan Barreto, além da Quadrilha Renascer, que garantiu uma noite de entretenimento para todos os presentes.

**EDITAL DE LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA**

FERNANDO JOSÉ CERELLO G. PEREIRA, Leiloeiro(a) inscrito(a) na JUCESP sob o nº 844, com escritório à Alameda Santos, nº 787 - Conjunto 132, Bairro Jardim Paulista - São Paulo/SP, devidamente autorizado pelo Credor Fiduciário ITAU UNIBANCO S/A, doravante designado VENDEDOR, inscrita no CNPJ sob nº 60.701.190/0001-04, com sede na Praça Alfredo Egidio de Souza Azeiteiro, nº 100, Torre Olavo Setúbal, na Cidade de São Paulo/SP, nos termos do Instrumento Particular de Venda e Compra de Bem Imóvel, Financiamento com Garantia de Alienação Fiduciária de Imóvel e Outras Avenças com Fomça de Escritura Pública nº 10179865101, enquadrado no âmbito do Sistema Financeiro de Habitação, datado de 12/12/2022, no qual figura como fiduciante, Jailton de Jesus Santos, brasileiro, solteiro, não mantendo união estável, gerente comercial, CNH nº 06194385540 DETRAN/GO, CPF nº 007.573.713-70, residente e domiciliado na cidade de Goiânia - GO, levará a PÚBLICO LEILÃO de modo Presencial e On-line, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, no dia 28 de junho de 2024, às 19h00, no endereço do leilão, em PRIMEIRO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 285.000,00 (duzentos e cinco mil reais), o imóvel a seguir descrito, com a propriedade registrada em nome do Credor Fiduciário, constituído pela Casa Geminais 11, situada na Rua Suelcia 3161 - Condomínio Residencial Drunch X, Loteamento Setor Aeroporto Sul - 2ª Etapa, Aparecida de Goiânia/GO, com área total de 190,50m², sendo 92,10m² de área privativa coberta e 98,40m² de área privativa descoberta, cabendo-lhe uma fração ideal de 190,50m² ou 50,00% da área do terreno do Lote 18 da Quadra 34. O imóvel encontra-se melhor descrito e caracterizado na matrícula nº 296.540 do Cartório de Registro de Imóveis da Comarca de Aparecida de Goiânia - GO, Cts. 1) Ocupado. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 3º da Lei 9.514/97, III. Regularização e encargos perante os órgãos competentes de eventual divergência da área construída e do terreno que vier a ser apurada no local, correrão por conta do comprador. Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o dia 08 de julho de 2024, às 19h00, no mesmo local, para realização do SEGUNDO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 255.135,01 (duzentos e cinquenta e cinco mil, cento e trinta e cinco reais e um centavo). Todos os horários estipulados neste edital, no site do leilão ([www.magalhoes.com.br](http://www.magalhoes.com.br)), em catálogo ou em qualquer outro veículo de comunicação consideram o horário oficial de Brasília-DF. Os (s) devedor(es) fiduciante(s) leilão(s) comunicados na forma do parágrafo 2º do art. 27 da Lei 9.514/97, incluído pela Lei 13.465 de 11/07/2017, das datas, horários e locais da realização dos leilões fiduciários, mediante correspondência dirigida aos endereços constantes do contrato, inclusive ao endereço eletrônico ou por e-mail, se aplicável, podendo o(s) fiduciante(s) adquirir sem concorrência de terceiros, o imóvel ou outros bens em garantia, exercendo o seu direito de preferência em 1º ou 2º leilão, pelo valor da dívida, acrescido dos encargos e despesas, conforme estabelecido no parágrafo 2º do mesmo artigo, ainda que, outros interessados já tenham efetuado lances, para o respectivo lote do leilão. O envio de lances on-line se dará exclusivamente através do site [www.magalhoes.com.br](http://www.magalhoes.com.br), respeitado o lance mínimo e o incremento mínimo estabelecido, em igualdade de condições com os participantes presentes no auditório do leilão de modo presencial, na disputa pelo lote do leilão, com exceção do devedor fiduciante, que poderá adquirir o imóvel preferencialmente em 1º e 2º leilão. Os interessados em participar do leilão de modo on-line, deverão se cadastrar no site [www.magalhoes.com.br](http://www.magalhoes.com.br) e se habilitar acessando a página deste leilão, clicando na opção HABILITAR, com antecedência de até 01 (uma) hora, antes do início do leilão presencial, não sendo aceitas habilitações após esse prazo. A venda será efetuada em caráter 'ad corpus' e no estado de conservação em que se encontra. O proponente vencedor por meio de lance on-line ou presencial terá prazo de 24 horas após de comunicado expressamente pelo leiloeiro acerca da efetiva arrematação do imóvel, condicionada ao não exercício do direito de preferência pelo devedor fiduciante, para efetuar o pagamento, por meio de transferência bancária, da totalidade do preço e da comissão do leilão. Fica reservado a 5% sobre o valor do arremate. A transferência bancária deverá ser realizada por meio de conta bancária de titularidade do arrematante ou do devedor fiduciante, mantida em instituição financeira autorizada pelo BCB - Banco Central do Brasil. As demais condições obedecerão ao que regula o Decreto nº 21.981 de 19 de outubro de 1.932, com as alterações introduzidas pelo Decreto nº 22.427 de 1º de fevereiro de 1.933, que regula a profissão de Leiloeiro Oficial.

142595

## CURIOSIDADE

# Quantidade de cafeína: quanto é demais?

**Ela surge naturalmente no seu café matinal e na xícara de chá, ou é adicionada artificialmente na sua bebida energética favorita e em muitos refrigerantes populares**

**A REDAÇÃO** - A cafeína pode oferecer ao corpo e à mente de muitos de nós aquele impulso tão necessário, quando sentimos um pouco de preguiça.

Mas qual a quantidade de cafeína considerada excessiva? Faz diferença qual bebida nós tomamos para ingerir a substância? Existem inúmeros estudos demonstrando que certas bebidas cafeinadas trazem benefícios à saúde. Ainda assim, permanece certo grau de incerteza sobre qual a forma adequada de consumo.

## EFEITOS DA CAFEÍNA SOBRE O CORPO

Nosso corpo desempenha muitas funções cruciais todo o tempo, como batimentos cardíacos, fluxo sanguíneo e ciclos de sono e vigília. Muitas dessas funções são afetadas pela adenosina, uma substância naturalmente presente no corpo humano. Seu trabalho é nos deixar cansados no final do dia.

Os receptores de adenosina são encontrados na superfície externa de muitas células do corpo, segundo Jacobson. Eles reagem aos níveis variáveis de adenosina perto da célula, enviando um comando para o interior da célula a fim de reduzir seu nível de atividade. Este processo promove o sono no coração, rins, sistema imunológico e outros tecidos.

A cafeína que consumimos é rapidamente absorvida pelo nosso fluxo sanguíneo, onde derrota a adenosina, evitando que ela se conecte aos receptores para fazer seu trabalho. É por isso que a cafeína nos

deixa mais acordados e em estado de alerta. A cafeína também pode aumentar os níveis de outros neurotransmissores, como a dopamina e a adrenalina, o que pode nos fazer sentir mais estimulados, segundo o professor de fisiologia Damian Bailey, da Universidade do Sul do País de Gales, no Reino Unido.

## EFEITOS DA CAFEÍNA NA SAÚDE

Um estudo de 2017, que analisou mais de 200 meta-análises, concluiu que consumir três a quatro xícaras de café por dia tende a trazer mais benefícios do que prejuízos à saúde, embora os riscos possam aumentar entre fumantes que também bebem café.

**Saúde cardíaca** – O consumo de mais de duas xícaras de café por dia foi associado a um maior risco de morte por doenças cardíacas em pessoas com hipertensão arterial, mas não em pessoas com pressão arterial normal. Estudos indicam que o consumo moderado de café pode reduzir o risco de morte, hipertensão e parada cardíaca, mas não há efeitos claros sobre doenças coronarianas.

**Desempenho físico** – Um estudo realizado em ciclistas amadores mostrou que o café pode melhorar o desempenho físico em até 1,7%.

**Saúde mental e neurodegenerativa** – O consumo de café, mas não de chá, tem sido consistentemente ligado à proteção contra a depressão. A cafeína, que bloqueia receptores de adenosina, pode beneficiar o envelhecimento cerebral e reduzir o risco de Alzheimer em até 60%, aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro. No entanto, a cafeína pode causar dores de cabeça em pessoas que sofrem de enxaqueca.

**Microbiota intestinal** – O café contribui para uma composição saudável da microbiota intestinal de-



Divulgação

vido aos seus compostos bioativos, como alcaloides e polifenóis. A correta composição da microbiota traz benefícios amplos à saúde.

**Ácido clorogênico e compostos bioativos** – O ácido clorogênico, presente no café, pode ser responsável por benefícios à saúde, especialmente em relação ao diabetes, independentemente do teor de cafeína. Diferentes tipos de café contêm variados compostos bioativos com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios.

**Comparação com chá e bebidas energéticas** – Estudos sugerem que substituir parte do consumo de café por chá pode trazer benefícios à saúde. Bebidas energéticas, que contêm altos níveis de cafeína e outros estimulantes, podem causar danos cardíacos e neurológicos a longo prazo.

## O MOMENTO CERTO

Quer você consuma cafeína para permanecer alerta durante as reuniões ou para tentar aumentar sua energia na academia, a hora do dia parece ser importante.

“Os níveis de cafeína se acumulam no fluxo sanguíneo depois de 20 minutos e leva cerca de uma hora para atingir o ‘pico da cafeína’”, explica Bailey. “A cafeína ajuda os músculos a se contraírem com mais potência e aumenta nossa

tolerância à fadiga, de forma que ela pode aumentar muito o desempenho se for tomada uma hora antes do exercício.”

Alguns pesquisadores recomendam que, ao acordar de manhã, você espere 90 minutos a duas horas para tomar sua primeira xícara de café. O raciocínio é que, nas primeiras duas horas depois de acordar, a adenosina ligada aos receptores no lado externo das suas células será gradualmente eliminada, deixando o caminho livre para que a cafeína se ligue com mais eficiência. Mas outros pesquisadores contestam a validade desta ideia, dizendo que existem poucas evidências científicas que a sustentem.

Embora a cafeína chegue ao intestino com muita rapidez, seus efeitos podem levar horas para desaparecer. Os cientistas recomendam tomar sua última ‘dose’ de cafeína pelo menos 8 horas e 48 minutos antes de ir para a cama.

## QUANDO A CAFEÍNA NÃO É RECOMENDADA?

As orientações aconselham limitar o consumo de cafeína a 200 mg por dia durante a gravidez. Em uma análise de 37 estudos, 32 deles concluíram que a cafeína aumenta significativamente o risco de consequências adversas na

substância. Eles podem incluir dores de cabeça e irritabilidade.

“Embora existam poucos estudos sobre os sintomas da abstinção de cafeína em bebês, podemos considerar que os eventuais efeitos similares aos experimentados pelos adultos provavelmente serão prejudiciais”, explica James.

A cafeína não influencia apenas a dificuldade para dormir. Ela pode também afetar a quantidade de sono profundo, segundo Ruani.

Existem também evidências que demonstram que a adenosina possui efeitos anti-inflamatórios contra doenças imunes e inflamatórias. “Estas podem ser condições em que seria apropriado reduzir a ingestão de cafeína, depois de consultar um profissional médico”, aconselha Jacobson.

## QUANTO DE CAFEÍNA É DEMAIS?

A Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA, na sigla em inglês) aconselha pessoas saudáveis a não ingerir mais de 400 mg de cafeína por dia – e não mais de 200 mg de cada vez. De forma geral, parece ser consenso que beber 200 a 300 mg de café por dia é melhor do que não beber nada, afirma Bailey. Mas as recomendações podem ser inúteis se não soubermos quanta cafeína existe em cada bebida – e, segundo ele, esse teor é muito variável.

Se considerarmos 100 mg de cafeína por xícara de café, 400 mg correspondem a quatro xícaras de café por dia. Mas Bailey ressalta que quatro xícaras de café espresso estariam muito acima do limite de 400 mg. Diferentes variedades de grãos, a quantidade de pó utilizada e a própria preparação da bebida podem influenciar o teor de cafeína.

# 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



■ Cora Fernandes  
corafnd@gmail.com

“SUA  
GENEROSIDADE  
ESCONDE  
PODRIDÃO E  
MALDADE.”

## QUE ISSO, UM FILME?

### ANATOMIA DE UMA QUEDA

*Anatomia de uma Queda* é um suspense dramático dirigido por Justine Triet, que conta a história de um homem que é encontrado morto na neve do lado de fora do chalé isolado onde morava com sua esposa Sandra (Sandra Hüller), uma escritora alemã, e seu filho de 11 anos com deficiência visual. A investigação conclui se tratar de uma “morte suspeita”: é impossível saber ao certo se ele tirou a própria vida ou se foi assassinado. A viúva é indiciada, tendo seu próprio filho no meio do conflito: entre o julgamento e a vida familiar, as dúvidas pesam na relação mãe-filho, pois o menino é a única testemunha do acontecido. Com estreia mundial no Festival de Cannes 2023 e Festival Varilux de Cinema Francês no Brasil, o longa venceu o prêmio Palma de Ouro.

### CORA INDICA

*Anatomia de uma Queda* tem

um dos elencos mais impressionantes que já vi em um filme. E isso inclui até mesmo o cachorro, Messi! Além disso, acompanhar o desenvolvimento de um caso que pode ou não ser um crime que é tão confuso, criando a incerteza em quem assiste é uma das melhores jogadas dessa obra. Não por acaso chamou atenção em inúmeras premiações, principalmente o Oscar, levando a estatueta de Melhor Roteiro Original. E aí, matou ou não?

### FICHA TÉCNICA

**Título:** Anatomia de uma Queda

**Ano produção:** 2023

**Dirigido por:** Justine Triet

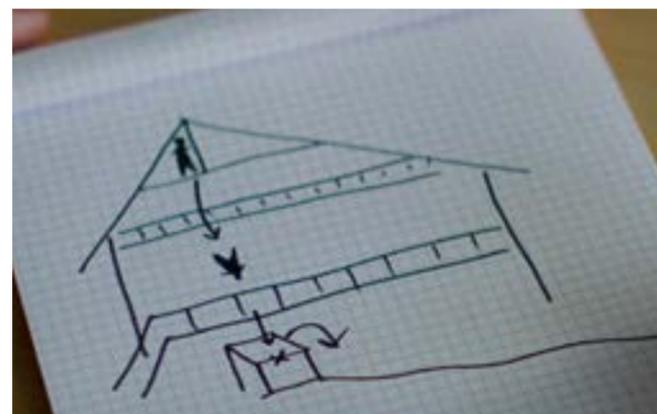
**Estreia:** 25 de Janeiro de 2024

**Duração:** 151 minutos

**Classificação:** 14

**Gênero:** Drama/Mistério

**País de origem:** França



## RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

### QUICHE DE CAMARÃO

#### INGREDIENTES DA MASSA

1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de chá de sal  
6 colheres de sopa de manteiga sem sal  
2 gemas  
4 colheres de sopa de água gelada

#### INGREDIENTES DO RECHEIO

400 gramas de camarão  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
1 colher de sopa de manteiga  
1 fio de azeite  
1/2 cebola picada  
1 tomate sem sementes picado  
1/2 latinha de milho  
200 gramas de requeijão

#### INGREDIENTES DA COBERTURA

2 ovos  
200 gramas de creme de leite  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
100 gramas de mussarela ralada

#### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha, o sal e a manteiga com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Misture as gemas e, gradualmente, vá juntando a água e mexendo até obter uma massa uniforme. Envolve a massa em um plástico e reserve-a na geladeira por cerca de



1 hora.

Para o recheio, tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

Em uma panela, derreta a manteiga, frite metade dos camarões por aproximadamente 3 minutos, retire e reserve.

Refogue o restante do camarão por

mais 3 minutos, retire e reserve também.

Na mesma frigideira, coloque um fio de azeite e frite a cebola até murchar.

Junte o tomate, o milho, o requeijão e os camarões, misture tudo e refogue por uns minutos.

Acrescente o cheiro-verde, mexa

bem, desligue o fogo e reserve para esfriar.

Enquanto isso, para a cobertura, misture os ovos, o creme de leite, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

Abra a massa com um rolo e acomode-a em uma forma de fundo removível, forrando o fundo

e as laterais.

Despeje o recheio, cubra com a cobertura e finalize com a mussarela, espalhando bem.

Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 a 35 minutos ou até que o queijo esteja bem gratinado.

Agora é só servir! Bom apetite.

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



RASTREIO DA VERSÃO DIGITAL



# PUBLICIDADE LEGAL

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



ASSINADO ELETRONICAMENTE  
POR CERTIFICAÇÃO DIGITAL  
CONFORME LEI 13.818/2019



VERIFICAÇÃO  
ACCESSE: VERIFICADOR.ITI.GOV.BR

**bradesco** **EDITAL DE LEILÃO** **MILAN LEILÕES**  
LEILÃO ON-LINE  
1º LEILÃO: 16/07/2024 Às 15h. - 2º LEILÃO: 19/07/2024 Às 15h.

Ronaldo Milan, Leiloeiro Oficial inscrito na JUCESP nº 266, faz saber, através do presente Edital, que devidamente autorizado pelo Banco Bradesco S.A, inscrito no CNPJ sob nº 60.746.948/0001-12, promoverá a venda em Leilão (1º ou 2º) do imóvel abaixo descrito, nas datas, hora e local infra citados, na forma da Lei 9.514/97. Local da realização dos leilões presenças e on-line: Escritório do Leiloeiro, situado na Rua Quatá nº 733 - VI. Olímpia em São Paulo/SP. Localização do imóvel: **SITIO D'ABADIA - GO. FAZENDA BARREIRO**. Terreno. Área Terr. 48,86ha. Matr. 795 do RI Local. Obs: Ocupado. (AF). 1º Leilão: 16/07/2024, às 15h. **Lance mínimo: R\$ 2.351.399,34** e 2º Leilão: 19/07/2024, às 15h. **Lance mínimo: R\$ 1.915.563,77** (caso não seja arrematado no 1º leilão) Condição de pagamento: à vista, mais comissão de 5% ao Leiloeiro. Da participação on-line: O interessado deverá efetuar o cadastramento prévio perante o Leiloeiro, com até 1 hora de antecedência ao evento. O Fiduciante será comunicado das datas, horários e local de realização dos leilões, para no caso de interesse, exercer o direito de preferência na aquisição do imóvel, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, na forma estabelecida no parágrafo 2º-B do artigo 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017. Os interessados devem consultar as condições de pagamento e venda dos imóveis disponíveis nos sites: [www.bradesco.com.br](http://www.bradesco.com.br) e [www.milanleiloes.com.br](http://www.milanleiloes.com.br)

Inf.: Tel: (11) 3845-5599 - Ronaldo Milan - Leiloeiro Oficial Jucesp 266 - [www.milanleiloes.com.br](http://www.milanleiloes.com.br)

142607

**INDEPENDÊNCIA É TUDO!**

**Gazeta do Estado**

Somos Impresso  
Somos Digital  
Somos Conteúdo

prefeitura de Goiânia promove o Café Sinfônico

**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. I  
Luziânia-Go

**Leia e anuncie!**

62 3249-8883 - [gazetadoestado.com.br](http://gazetadoestado.com.br)

# Gazeta do Estado

O Gazeta do Estado está apto e atualizado com as novas exigências da Lei 13.818/19, para a publicidade legal em jornais (balanços e editais).

Somos o único jornal de grande circulação em Goiás, Tocantins e Distrito Federal.



(62) 3249-8883 / [gazetadoestado.com.br/category/publicacao-legal/](http://gazetadoestado.com.br/category/publicacao-legal/)

[editais@gazetadoestado.com.br](mailto:editais@gazetadoestado.com.br) / [comercial@gazetadoestado.com.br](mailto:comercial@gazetadoestado.com.br)



## Corte

■ Maria Reis

mariareisjornalista6@gmail.com

### Dois tempos

1. Evento Degustar - Na terça-feira (25), e na quarta-feira (26) de junho de 2024, grandes nomes da gastronomia e decoração se reúnem em Goiânia (GO) para receber a primeira edição do Evento Degustar na cidade, um encontro ainda mais especial porque será realizado em dois dias. O local escolhido foi o Castro's Park Hotel que abriu suas portas e cedeu seus espaços de eventos pela causa da oncologia e receberá a tradicional festa que coloca o glamour como ferramenta para fazer bem.

2. No dia seguinte à noite de degustações da alta gastronomia, bares e drinks diversos, o evento filantrópico estreia uma novidade em Goiânia, também nas salas do Castro's Park Hotel: uma agenda recheada de aulas e palestras para os visitantes com foco no desenvolvimento de profissionais do setor de festas e eventos, com aulas informativas sobre pâtisserie, decoração, mídias sociais, etiqueta, sustentabilidade, harmonização de bebidas, dentre outras.

### CASA DA BEBIDA CELEBRA 15 ANOS

- Os 15 anos da Casa de Bebidas foram festejados com uma super produção, no Infinity Hall, na noite de quinta-feira (13). Os anfitriões, casal de empresários, Laion Barbosa e Thaily Semensato receberam 400 convidados vindos de várias partes do Brasil, em noite animada com shows da banda Ira!, Bonde do Tigrão, dupla Diego e Matheus e discotecagem do DJ Jesus Luz, regada de experiências gastronômicas e bebidas premium em bares assinados pelas marcas Jack Daniel, Chandon, Freixenet e Suntory, com drinques e produtos japoneses



Divulgação



**ANAVITÓRIA E NANDO REIS EM GOIÂNIA** - Seis anos depois do grande sucesso da 1ª turnê que realizaram juntos, Anavitória & Nando Reis retornam ao palco goiano com um show especial, na noite de sábado, 22 de Junho, no Centro de Convenções da PUC Goiás. Serão apenas 12 apresentações pelo País da "Turnê Dos Namorados - Palavras iguais dizendo coisas tão diferentes", com as três vozes que se unem e se entrelaçam para cantar o amor. Mais informações em @oceaniaeventos

Divulgação

### BELO EM GOIÂNIA

- No dia 30 de junho, o cantor Belo, dono de uma voz inconfundível e que já marcou a vida de muita gente, desembarca em Goiânia. O show faz parte da nova turnê "Belo In Concert", considerada uma das melhores performances realizadas pelo cantor das multidões. O artista garante proporcionar um emocionante passeio pelos maiores hits de sua carreira



Divulgação



**SESSÃO EXCLUSIVA NO MIRAGE CIRCUS** - A empresária e influenciadora Virgínia Fonseca e o cantor Zé Felipe curtiram uma sessão exclusiva no Mirage Circus, em Goiânia, com as filhas, Maria Flor e Maria Alice. A sessão foi reservada exclusivamente para familiares e amigos do casal

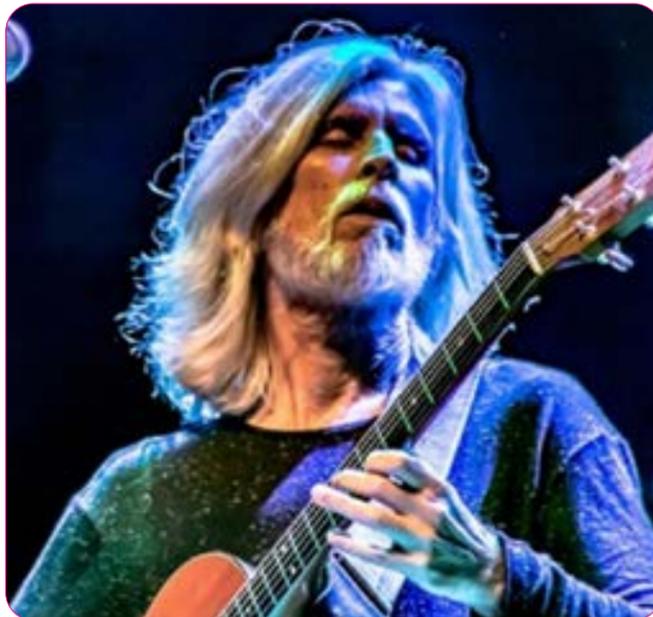
Divulgação

Divulgação



**JANTAR INTIMISTA** - A advogada Fernanda Sarelli recebeu para um jantar intimista em sua residência, no Alphaville Araguaia, a jornalista Alessandra Câmara (à esq.), com o marido, advogado Júlio Melo Júnior e o filho, Júlio Melo Neto

Divulgação



**OSWALDO MONTENEGRO EM GOIÂNIA** - Hoje, domingo (23), a partir das 17h, o Centro de Convenções da PUC vai abrigar o projeto "Construindo o Futuro", evento dedicado à interseção entre Educação e Cultura. A programação contará com palestras, apresentações culturais, a presença de especialistas e artistas, além da apresentação musical de Bia Lasmar e um show especial de Oswaldo Montenegro (foto). O ingresso é um quilo de alimento não perecível, que será destinado a ações voltadas para a educação. Informações no site (<https://www.construindoofuturo.com/>).

### Vitrine

■ **VOCÊ SABIA?** O creme hidratante deve ser inserido na rotina de beleza.

■ **OPORTUNIDADE DE IMÓVEIS** - A Brasal Incorporações promove hoje, sábado (22), o Dia B, evento focado na comercialização de imóveis de alto padrão de dois quartos. O público encontrará condições especiais de negociação em apartamentos prontos para morar ou em construção em localizações privilegiadas como Marista e Bueno. Além de poder negociar direto com o diretor, será possível fechar negócio com entrada a partir de 19 mil reais.

■ **ARRAIÁ PET** - Hoje, a partir das 9h, o Shopping República realiza de forma gratuita, a primeira edição do Arraiá Pet, em parceria com a loja MiAu. O arraiá contará com um ambiente especial para tirar fotos, comidas típicas, desfile junino pet, distribuição de brindes, espaço de petiscos, barraca de "lambeijos", para os tutores desfrutar de momento de carinho com os animais de estimação, e concurso de roupa junina, que irá eleger os animais com as melhores fantasias. O primeiro e o segundo lugar vão ganhar banho, tosa higiênica, hidratação e uma cesta recheada de brinquedos e petiscos. Já o terceiro colocado ganhará banho e uma cesta de brinquedos e petiscos.

Divulgação



**RODRIGO TEASER EM GOIÂNIA** - No domingo, dia 30 de junho, o maior cover de Michael Jackson, Rodrigo Teaser, aterrissa em Goiânia, com um show inédito em homenagem ao Rei do Pop, a partir das 19h, no Teatro Rio Vermelho. Ingressos à venda pela plataforma online Baladapp e no ponto de venda física na Loja Mr. Ocky. Setor Marista

# COMO SINTONIZAR NA TV ATUAL?

Para os aparelhos de TVs fabricados antes de 2010, é preciso obter um conversor digital e uma antena externa UHF. Conecte a antena no conversor e plugue os cabos do aparelho na televisão.

Para TVs fabricadas depois de 2010, não é necessário adquirir o conversor. Só será preciso conectar a antena diretamente no aparelho de televisão.

Depois de completar as instalações, o telespectador deve realizar, com o controle remoto, a busca e a sintonia dos canais no menu da televisão. Em caso de dúvidas, consulte um antenista profissional da sua região.

Você que já tem sua TV instalada, para receber o sinal da TV Atual Record News, deve fazer a busca automática de canais para sintonizar o **canal 6.1** e ter na sua casa a primeira emissora aberta do Brasil.

**Região Metropolitana de Goiânia** - Canal 6.1

**Região Metropolitana do Entorno de Brasília** - Canal 58.1

**Rio Verde** - Canal 6.1

**Quirinópolis** - Canal 6.1



TV ATUAL



NEWS