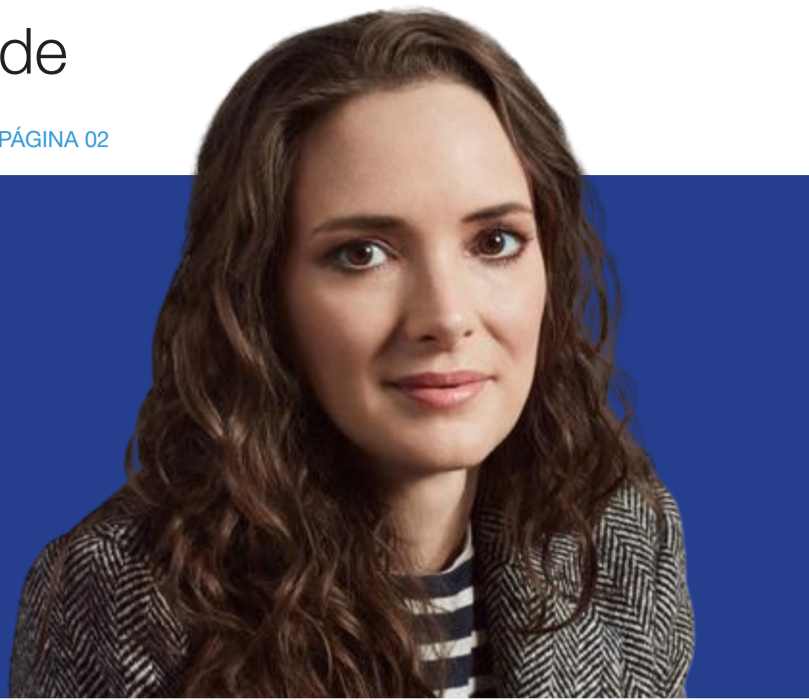




“Os Fantasmas se Divertem” de volta nos cinemas brasileiros **PÁGINA 02**



Gazeta do Estado

Domingo

Goiânia, 18 de agosto de 2024

Ano 19 - Edição 5808

f gazetadoestado.com.br

X [gazetadoestado](https://www.gazetadoestado.com.br)

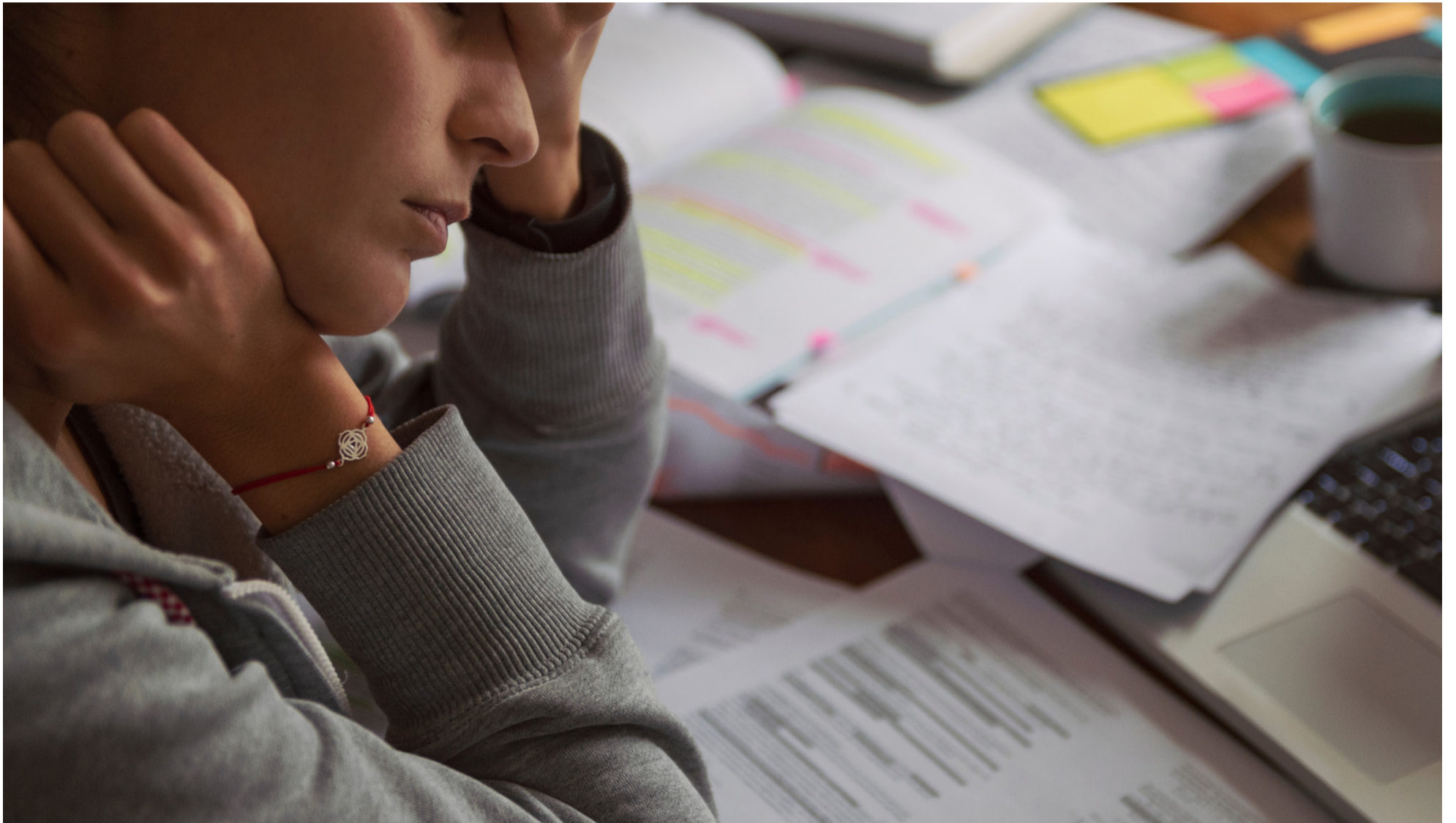
62 3249-8883

SAÚDE

O Brasil enfrenta uma epidemia de ‘burnout’?

PÁGINA 03

André Costa



ESPORTE

Botafogo irá banir torcedor que cometeu racismo contra Palmeiras

Divulgação



PÁGINA 02

EVENTO

Em Rio Verde, Gracinha Caiado promove 1º Encontro da Agricultura Familiar e anuncia PAA Goiás 2024

Divulgação



PÁGINA 05

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

ENTRETENIMENTO

“Os Fantasmas se Divertem” de volta nos cinemas brasileiros

Divulgação

Longa volta às telonas por uma semana antes da estreia de “Os Fantasmas Ainda se Divertem: Beetlejuice Beetlejuice” em setembro

A REDAÇÃO - Os Fantasmas se Divertem, clássico de Tim Burton estrelado por Michael Keaton e Winona Ryder, voltou aos cinemas brasileiros. O longa de 1988 ficará até o dia 21 de agosto, para celebrar a estreia da sequência, Os Fantasmas Ainda se Divertem: Beetlejuice Beetlejuice, em setembro.

Após morrerem em um acidente de carro, Barbara (Geena Davis, Uma Equipe Muito Especial) e Adam Maitland (Alec Baldwin, Dr. Death) acabam presos em sua antiga casa. Quando uma nova família e a sua filha adolescente, Lydia Deetz (Winona Ryder, Stranger Things),



mudam para a residência, o casal tenta assustar os novos moradores.

Embora não tenham sucesso em sua “missão”, as tentativas de assom-

bração acabam atraindo um espírito espalhafatoso, vivido por Michael Ke-

aton (Spotlight: Segredos Revelados), que torna a vivência na residência pe-

rigosa tanto para os fantasmas quanto para Lydia e sua família.

ESPORTE

Botafogo irá banir torcedor que cometeu racismo contra Palmeiras

Divulgação

O Botafogo afirmou em nota no X (antigo Twitter) que irá banir o torcedor alvinegro que fez gestos racistas contra a torcida do Palmeiras, durante a vitória dos cariocas por 2 a 1 no primeiro jogo das oitavas de final da Copa Libertadores, na noite de quarta-feira (14), no Estádio Nilton Santos, no Rio de Janeiro. O clube carioca disse que o autor dos atos racistas foi identificado na manhã de quinta (15) e que ele será impedido de frequentar o Nilton Santos.

As imagens do torcedor alvinegro fazendo gestos racistas em direção à torcida do Palmeiras foram publicadas pelo jornalista Tossiro Neto no Instagram, na noite de quarta (14), durante o jogo. A identificação dele foi possível, segundo apu-



ração da Agência Brasil, após o Botafogo analisar as imagens e também o sistema de biometria usado na entrada do público

no Nilton Santos. Todas as informações colhidas pelo Botafogo foram encaminhadas à Polícia Civil do Rio de Janeiro para

abertura de inquérito.

O diretor-executivo do Botafogo, Thairo Arruda, repostou a nota do Botafogo, mencionando

a La Liga (entidade que organiza o Campeonato Espanhol).

“É assim que se acaba com o racismo, La Liga

(entidade que organiza o Campeonato Espanhol). Aprendeu?”

COM INFORMAÇÕES DA AGÊNCIA BRASIL

SAÚDE

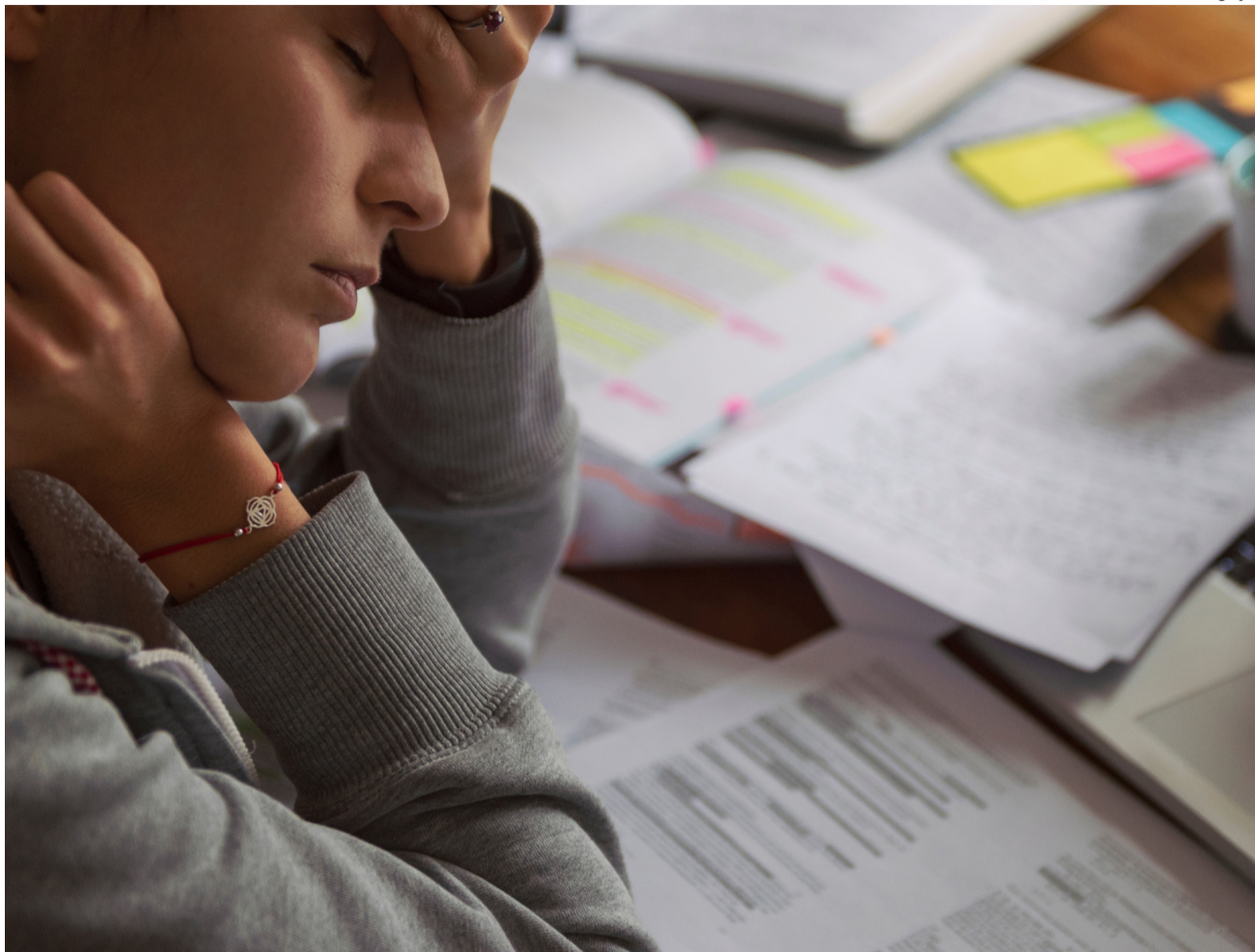
O Brasil enfrenta uma epidemia de 'burnout'?

Em 2023, 421 trabalhadores foram afastados por burnout no país

A REDAÇÃO - Juliana Ramos de Castro, uma nutricionista de 41 anos, viu sua vida profissional se transformar em um verdadeiro desafio quando desenvolveu a síndrome de burnout, uma condição desencadeada por estresse crônico no trabalho. Juliana, que trabalhava como autônoma em 2020, começou a sentir os primeiros sinais da síndrome, mas confundiu-os com uma crise de ansiedade.

"Acreditei que estava apenas lidando com ansiedade, e segui trabalhando no meu consultório até que, em 2022, consegui um emprego em uma empresa", relembra Juliana. No entanto, ao assumir um cargo de gerente, com uma jornada de trabalho que chegava a 16 horas diárias, os sintomas se intensificaram. "Mesmo descansando durante o fim de semana, eu não conseguia me recuperar", conta ela. Além do cansaço extremo, Juliana também enfrentava dores no peito, tonturas, crises de choro e isolamento social.

Ao buscar ajuda médica, Juliana foi diagnosticada com síndrome de burnout. O diagnóstico a surpreendeu, levando-a a ser afastada por 60 dias. Quando retornou ao trabalho, decidiu pedir demissão e mudar de área, encontrando um ambiente mais saudável como analista em um escritório



Divulgação

de advocacia.

O CRESCIMENTO DO BURNOUT NO BRASIL

O caso de Juliana não é isolado. Em 2023, 421 trabalhadores foram afastados por burnout no Brasil, o maior número dos últimos dez anos, de acordo com o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). O aumento ocorreu durante a pandemia de coronavírus, com um salto de 178 casos em 2019 para 421 em 2023, representando um crescimento de 136%.

Especialistas apontam três fatores principais para o aumento nos diagnósticos de burnout: maior conhecimento da população sobre a síndrome, o aumento da pressão

no ambiente de trabalho e a dificuldade dos profissionais de saúde em distinguir burnout de outros transtornos mentais relacionados ao trabalho.

Estima-se que 40% das pessoas economicamente ativas no Brasil sofrem de burnout, mas muitos casos ainda passam despercebidos. Segundo o presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), Antônio Geraldo da Silva, a complexidade em provar a relação entre o trabalho e o esgotamento profissional dificulta ainda mais o diagnóstico preciso.

O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Bruno Chapadeiro Ribeiro, pesquisador da

Universidade Federal Fluminense (UFF), afirma que o Brasil enfrenta uma epidemia de transtornos mentais relacionados ao trabalho, com um aumento expressivo de casos durante a pandemia. Em 2023, cerca de 27 trabalhadores foram afastados por dia devido a transtornos mentais relacionados ao trabalho.

Esse aumento nos diagnósticos de burnout e transtornos mentais reflete um segundo fenômeno: o crescimento de pedidos de demissão, especialmente entre jovens altamente escolarizados que estão insatisfeitos com as condições de trabalho. A pressão por desempenho, a redução do número de

profissionais e o aumento das demandas tecnológicas são apontados como fatores que contribuem para o crescimento desses casos.

TRATAMENTO

Reconhecida oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma síndrome ocupacional em 2022, o burnout agora garante aos trabalhadores direitos previdenciários semelhantes aos de outras doenças ocupacionais. A síndrome, descrita pela primeira vez em 1974 pelo psicanalista Herbert Freudenberger, é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de realiza-

ção profissional reduzida.

O tratamento envolve psicoterapia, uso de medicamentos e mudanças no estilo de vida, como a prática de atividades físicas, gerenciamento do estresse e melhoria na qualidade do sono. Segundo os especialistas, os primeiros sinais de melhora aparecem entre um e três meses após o início do tratamento.

A NECESSIDADE DE PREVENÇÃO NAS EMPRESAS

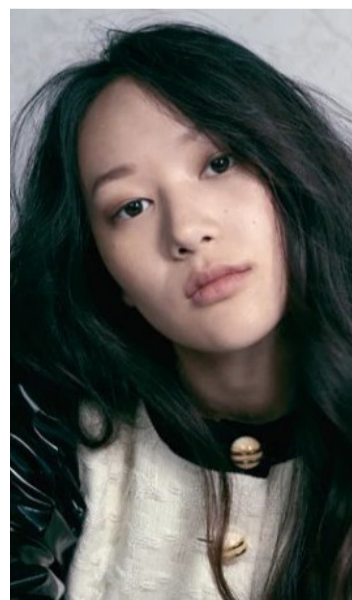
Além dos desafios individuais enfrentados pelos trabalhadores, o diagnóstico de burnout também traz à tona questões relacionadas à responsabilidade das empresas. Se comprovado que o ambiente de trabalho contribuiu para o desenvolvimento da síndrome, a empresa pode ser responsabilizada judicialmente, como ocorreu em 2022, quando uma operadora de turismo foi condenada a pagar R\$ 20 mil em indenização por danos morais a uma funcionária diagnosticada com burnout.

Para Bruno Ribeiro, é necessário um maior engajamento das empresas brasileiras para prevenir o burnout. "A prevenção envolve mudanças na cultura da organização do trabalho, estabelecimento de restrições à exploração do desempenho individual, diminuição da intensidade de trabalho, diminuição da competitividade e busca de metas coletivas que incluam o bem-estar de cada um", explica.

COM INFORMAÇÕES DA BBC NEWS

LITERANEWS

EMI MARTINS
emilemrtins@gmail.com



DAMA MISTERIOSA

Foi anunciado que Yerin Ha viverá Sophie Beckett na 4ª temporada de "Bridgerton". O quarto ano da série será baseado nos eventos do terceiro livro da saga, "An Offer From a Gentleman", segundo a sinopse: Apesar de seus irmãos mais velhos e mais novos serem casados e felizes, Benedict reluta em se estabelecer – até que conhece uma dama misteriosa no baile de máscaras de sua mãe.



EM SETEMBRO

A conclusão da trilogia "O legado de Orisha", intitulada "Filhos de Aflição e Anarquia", foi confirmada para setembro pela Editora Rocco. Na trama, novos aliados surgem, a Lua de Sangue se aproxima, Zélie enfrenta seu último inimigo e o rei caça seu coração.



THE SUNSHINE COURT



NORA SAKAVIC

NÃO SE DEIXE ENGANAR PELO TÍTULO

"The Sunshine Court," o quarto livro da série "All for the Game" (Tudo pelo Jogo), será lançado no Brasil com o título em português "A Quadra Raio de Sol". Diferente dos três primeiros livros, a história é focada em Jean Moreau e sua transferência para um novo time. Apesar do título, a trama possui um tom mais sombrio e pesado.



CIÊNCIA

A Pele e suas inquilinas invisíveis: como o microbioma cutâneo mantém nossa saúde

Antes de procurar aquele sabão bactericida, é importante entender que nem todos os micróbios são prejudiciais

A REDAÇÃO - Quando pensamos em pele, imaginamos proteção, toque e beleza. Mas há algo mais sob a superfície: um ecossistema inteiro de micróbios que desempenham papéis fundamentais para a nossa saúde.

Podem parecer estranho ou até repulsivo, mas cada centímetro quadrado da nossa pele abriga entre 10 mil e 1 milhão de bactérias vivas. Essas pequenas inquilinas não só convivem conosco, mas também nos protegem e ajudam a manter nossa pele saudável.

A microbiota da pele, assim como a do intestino, é composta por uma vasta diversidade de micróbios, incluindo bactérias, fungos e até ácaros. Embora a pele seja um ambiente aparentemente hostil – seco, exposto e frequentemente agredido pelo ambiente –, esses micróbios evoluíram ao longo de milhões de anos para prosperar em sua superfície.

Cada região da pele tem suas próprias espécies dominantes. A testa, por exemplo, é o lar do *Cutibacterium*, que se alimenta do sebo e ajuda a proteger e hidratar a pele. Já as axilas são dominadas por *Staphylococcus* e *Corynebacterium*, bactérias que gostam de ambientes quentes e úmidos.

Regiões secas da pele, como os braços e as pernas, são particularmente inóspitas para as bactérias. Por isso, as espécies que moram ali não costumam ficar por muito tempo.

Estas regiões também tendem a abrigar uma maior proporção de vírus do que outras áreas externas do corpo. E, naturalmente, a nossa pele também abriga outras criaturas, como os minúsculos ácaros.

BENEFÍCIOS

Os benefícios dessa convivência são muitos. Todos

esses micróbios formaram, ao longo de milênios, uma espécie de relação simbiótica com os seres humanos.

As bactérias, fungos e ácaros que vivem na nossa pele se beneficiam do fornecimento constante de ricos nutrientes. Mas nós também dependemos do nosso microbioma da pele, pois as espécies benéficas nos ajudam a repelir as bactérias patogênicas prejudiciais que competem com elas.

“A simples existência de todas essas bactérias faz com que seja muito difícil que um patógeno se estabeleça”, explica a professora de cura de feridas Holly Wilkinson, da Universidade de Hull, no Reino Unido.

“Qualquer bactéria que chegue precisa ser capaz de subjugar o sistema, mas, para isso, ela precisa concorrer com as bactérias altamente evoluídas que já estão naquele ambiente.”

As bactérias da pele também podem combater possíveis invasores, produzindo substâncias que inibem seu crescimento ou matando a todos diretamente.

As espécies *Staphylococcus epidermidis* e *Staphylococcus hominis*, por exemplo, são bactérias comensais e dependem de nós e de outros animais para abrigá-las. Elas produzem moléculas antimicrobianas que inibem o *Staphylococcus aureus*, uma espécie de bactéria prejudicial para os seres humanos. Ela é uma fonte comum de infecções da pele e é associada a infecções resistentes à metilicina (SARM).

Alguns cientistas também acreditam que, como a microbiota intestinal, o microbioma da pele ajuda a “treinar” nosso sistema imunológico durante a infância. As bactérias ensinam quais alvos ele deve atacar e quais ignorar.

Acredita-se que exista, por exemplo, uma relação entre a diversidade de certas bactérias da pele e o menor risco de sofrermos alergias.

O microbioma da pele também desempenha outras funções importantes. Acredita-se, por exemplo, que certas bactérias podem nos ajudar a manter a aparência jovem, retendo a umidade.



Reprodução

Isso mantém a nossa pele maleável, suave e carnuda.

Para impedir a entrada de toxinas e patógenos nocivos e a saída da água, nossa pele contém diversas camadas.

A mais impenetrável de todas é a camada superior. Chamada de *stratum corneum*, ela é formada por células mortas chamadas *corneócitos*, intercaladas com moléculas de gordura conhecidas como *lipídios*.

“Ela é muito firme e impermeável e é por isso que nós não nos dissolvemos quando saímos na chuva”, explica a professora de dermatologia translacional Catherine O’Neill, da Universidade de Manchester, no Reino Unido.

Abaixo do *stratum corneum*, temos diversas camadas de células vivas da pele chamadas *queratinócitos*. E existem espaços minúsculos entre essas células da pele, através das quais poderia vazar água. Para evitar que isso aconteça, os *queratinócitos* produzem *lipídios*, que ajudam a repelir a umidade.

“É meio que uma estrutura de tijolos e cimento”, segundo Wilkinson. “Você tem as células e, entre elas, todos esses *lipídios* que também agem como parte da barreira. Eles atuam como uma cola que mantém tudo unido.”

Mas onde entram as bactérias em tudo isso? Bem, acontece que algumas das bactérias mais úteis que vivem na nossa pele não só produzem *lipídios*, mas enviam sinais que instruem as nossas células da pele a também produzirem mais *lipídios*.

Estudos demonstraram, por exemplo, que as bactérias *Cutibacterium* estimulam a pele a produzir maior quantidade de sebo, que é rico em *lipídios* e reduz a perda de água, aumentando a nossa

hidratação.

Já a espécie *Staphylococcus epidermidis* também aumenta os níveis de *ceramidas* da pele, que são *lipídios* que agem como uma cola que mantém juntas as células da nossa pele juntas. Com isso, nossa barreira dérmica permanece saudável e intacta.

RISCO

O que acontece quando o delicado equilíbrio do microbioma da pele é rompido? A “disbiose” da pele foi relacionada a condições como dermatite atópica (uma espécie de eczema), rosácea, acne e psoríase.

A própria presença de caspa no couro cabeludo é associada a um gênero específico de fungo. Os fungos *Malassezia furfur* e *Malassezia globosa* produzem ácido oleico, que danifica as células do *stratum corneum* no couro cabeludo, produzindo uma reação inflamatória e coceira.

Nestes casos, é difícil definir se o estado da doença é causado pelo microbioma da pele ou se o próprio microbioma da pele foi alterado em função da doença. Mas existe um fenômeno pelo qual podemos culpar as bactérias ruins, ao menos parcialmente: o envelhecimento da pele.

À medida que envelhecemos, os tipos de bactérias da nossa pele se alteram. A tendência é de termos menos espécies “boas”, que nos protegem contra as infecções e ajudam a manter a pele úmida e hidratada.

Por outro lado, nós ficamos com níveis mais altos das bactérias patogênicas prejudiciais — e isso tem implicações para a saúde da pele.

“As pessoas mais idosas tendem a ter pele mais seca, que é associada a menores quantidades dos tipos

de bactérias que ajudam na produção de *lipídios*”, explica Wilkinson.

“Isso gera maior risco de infecções dérmicas, por reduzir a integridade da pele. As pessoas mais idosas são mais propensas ao surgimento de feridas espontâneas porque elas perdem aquela integridade da pele.”

Infelizmente, as bactérias “ruins” da pele podem também interferir na cura de feridas.

Pesquisas da professora de dermatologia e microbiologia Elizabeth Grice, da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, demonstraram que ratos feridos sem microbioma da pele levam muito mais tempo para se curar.

Paralelamente, o trabalho da Escola de Medicina Hull York, desenvolvido pelos colegas de Wilkinson, demonstrou que as bactérias da pele de uma pessoa podem prever se ela irá ou não se curar de uma ferida crônica.

As feridas crônicas que não se curam são uma condição da pele que pode levar à morte. Elas afetam uma a cada quatro pessoas com diabetes e uma a cada 20 pessoas com mais de 65 anos.

“Esperamos, em algum momento no futuro muito próximo, poder usar este tipo de estratégia para identificar quais pacientes terão maior risco de desenvolver uma ferida que não se cura e oferecer intervenção precoce, antes que ela chegue ao estágio em que as pessoas podem precisar amputar uma perna ou em que elas desenvolvem uma infecção realmente desagradável”, afirma Wilkinson.

De fato, certas linhagens de *Staphylococcus aureus* são associadas a certos atrasos de cura. Mas os mecanismos exatos por que essa bactéria patogênica interfere com a cura não são totalmente conhecidos.

“[As bactérias] *Staphylococcus aureus* produzem enzimas que podem ajudá-las a invadir e digerir o tecido em volta delas”, segundo Wilkinson. “Mas elas também podem interferir na nossa função imunológica, fazendo com que o nosso próprio sistema se volte contra nós.”

“O principal causador das dificuldades de cura de feridas crônicas é o fato de que as feridas ficam presas naquela fase inflamatória e não conseguem sair dela. Por isso, ter ali as bactérias *Staphylococcus aureus* simplesmente mantém esse ciclo perpétuo de inflamação.”

Outros estudos concluíram que alguns micróbios da pele, na verdade, podem ser benéficos para a cura de feridas.

Existem também evidências que indicam que o microbioma da pele pode nos proteger contra parte dos efeitos prejudiciais da radiação ultravioleta. Quando a radiação UV atinge a pele, ela pode danificar o nosso DNA, mas as células da pele possuem um mecanismo de proteção embutido.

“Essencialmente, elas deixam de se reproduzir e a pele passa por uma série de verificações para reparar aquele DNA danificado”, explica O’Neill. “Se ela não conseguir se reparar, as células basicamente serão mortas.”

Mas, em um recente estudo não publicado, O’Neill concluiu que, se você retirar o microbioma, as células da pele continuam se dividindo, mesmo com DNA danificado.

“É evidente que este é um mecanismo de proteção muito importante contra tumores”, segundo ele. “E, claramente, o microbioma parece compor grande parte deste mecanismo.”

Pesquisas com camundongos também indicaram que o microbioma pode nos ajudar a modular a reação do nosso sistema imunológico à exposição aos raios UV, participando da sua preparação para combater possíveis infecções.

Sabe-se que a radiação UV suprime a nossa reação imunológica e também pode danificar a pele, oferecendo às bactérias patogênicas a oportunidade de invadir os nossos corpos. Aparentemente, os micróbios da pele ajudam a induzir a reação inflamatória à radiação ultravioleta, preparando nossos corpos para combater a infecção.

COM INFORMAÇÕES DA BBC NEWS

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

EVENTO

Em Rio Verde, Gracinha Caiado promove 1º Encontro da Agricultura Familiar e anuncia PAA Goiás 2024

Reprodução



Evento é uma iniciativa voltada para o fortalecimento da agricultura familiar

A REDAÇÃO - O município de Rio Verde recebe, nesta segunda-feira (19), o 1º

Encontro da Agricultura Familiar, uma iniciativa do Goiás Social em parceria com a Organização das Voluntárias de Goiás (OVG), a Secretaria de Estado da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa) e a Emater Goiás. Com a participação da coordenadora do Goiás Social, primeira-da-

ma Gracinha Caiado, a programação do 1º Encontro da Agricultura Familiar também irá promover o anúncio do PAA Goiás 2024, cujo edital foi publicado na última semana.

A programação tem início às 9h30, no Salão Verde do Sindicato Rural de Rio Verde. O evento, que con-

tará com a participação de oito municípios, dá início à distribuição de sementes de milho para plantio, que irá beneficiar 4 mil produtores de leite em todo o estado de Goiás. Além disso, será realizada a entrega de 34 cartões do Crédito Social, para alunos de Jataí, que participaram dos cursos de

Avicultura e Horticultura, e de Mineiros, que fizeram capacitação em Fruticultura.

Participam do evento cerca de 350 produtores rurais dos municípios de Santa Rita do Araguaia, Mineiros, Perolândia, Jataí, Santa Helena, Acreúna, Rio Verde e Portelândia.

SERVIÇO

Assunto: 1º Encontro da Agricultura Familiar

Quando: Segunda-feira (19), às 9h30

Onde: Salão Verde do Sindicato Rural de Rio Verde - Av. 72, nº 345, Parque de Exposições, Av. Garibaldi da Silveira Leão - Popular, Rio Verde (GO)



CORA FERNANDES
corafrnd@gmail.com



**VOCÊ SÓ
AMAVA O MEU
AMOR POR
VOCÊ.”**

QUE ISSO, UM FILME?

MÃE!

Um casal vive em um imenso casarão no campo. Enquanto a jovem esposa (Jennifer Lawrence) passa os dias restaurando o lugar, afetado por um incêndio no passado, o marido mais velho (Javier Bardem) tenta desesperadamente recuperar a inspiração para voltar a escrever os poemas que o tornaram famoso. Os dias pacíficos se transformam com a chegada de uma série de visitantes que se impõem à rotina do casal e escondem suas verdadeiras intenções.

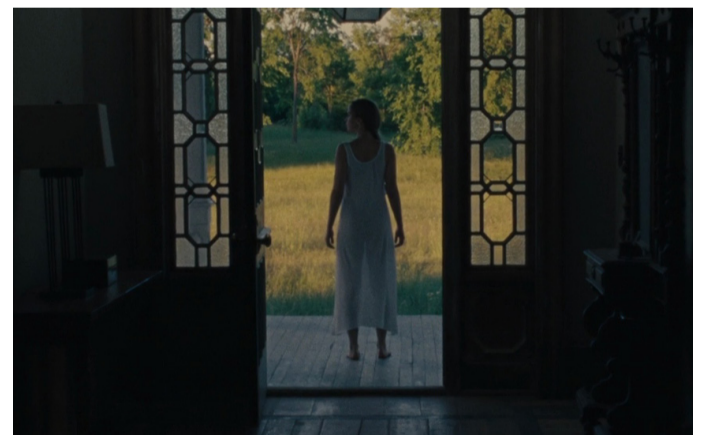
CORA INDICA

Evidente que toda a alegoria presente na obra dialoga diretamente com o nosso próprio mundo. Dessa forma, Darren Aronofsky cria não somente um filme com caráter religioso, como algo que critica o que a nossa sociedade acabou se tornando. Em seus filmes

anteriores, o diretor nos tirou da zona de conforto; em Mãe! ele nos faz esquecer o próprio conceito de conforto, criando uma narrativa que deve ser interpretada e que, certamente, gerará inúmeras visões por parte dos espectadores. Não é um filme para nos agradar e sim para nos fazer pensar, que permanece conosco por dias após termos saído da sala do cinema. Intrigante, alegórico e perturbador, Mãe! é uma verdadeira obra-prima.

FICHA TÉCNICA

Título: Mãe!
Ano produção: 2017
Dirigido por: Darren Aronofsky
Estreia: 21 de Setembro de 2017
Duração: 121 minutos
Classificação: 16
Gênero: Drama/Mistério/Terror
País de origem: Estados Unidos da América



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

CORTE



MARIA REIS
mariareisjornalista6@gmail.com

DOIS TEMPOS

1. Rotas Brasileiras - De 28 de agosto a 01 de setembro, acontece a 3ª edição das Rotas Brasileiras, feira da chancela SP-Arte, que ocorrerá na ARCA, localizada na Vila Leopoldina, em São Paulo. Rotas é uma feira que torna a arte brasileira e suas histórias como ponto de partida, reunindo expositores que valorizam a potência, a pluralidade e a diversidade artística do País. Entre galerias de arte e instituições, os participantes apresentam estandes curados, ou seja, que propõem uma narrativa ou abordam um tema específico, exibindo a produção de artistas de todo o País, em sua maioria, inédita.

2. Uma das novidades das Rotas Brasileiras deste ano é a direção artística de Rodrigo Moura, curador, editor e crítico de arte (Belo Horizonte, 1975) atua como curador-chefe no Museu del Barrio, em Nova York, desde 2019. Sua experiência inclui passagens pelo Masp, como curador-adjunto, e pelo Instituto Inhotim, como diretor artístico e curador. Foi também o primeiro curador do Setor olo na Arte-SP, em 2014 e 2015.

Divulgação



VITRINE

VOCÊ SABIA?

O excesso de exposição solar na praia prejudica o cabelo.

COMPANHIA DE DANÇA EM GOIÂNIA

Na sexta-feira (23), e no sábado (24) de agosto, às 21h, a Companhia de Dança Deborah Colker chega ao Teatro Goiânia com o espetáculo "Sagração". Na versão dirigida por Deborah Colker, a música clássica de Stravinsky encontra ritmos brasileiros no espetáculo inspirado por visões ancestrais sobre a origem do mundo. Vendas de ingressos pelo site www.sympla.com.br, na Komiketo Sanduicheria da Avenida T-4, e na

bilheteria do teatro somente nos dias das apresentações, com opção de entrada solidária mediante a doação na entrada de 1 kg de alimento não perecível.

SUPERTRAMP EXPERIENCE

Considerada a melhor banda de tributo ao Supertramp e a única reconhecida por Roger Hodgson, co-fundador do grupo original, o Supertramp Experience traz ao Brasil uma série de shows que prometem uma experiência única e imperdível. A turnê, que celebra os 55 anos de formação do Supertramp, os 50 anos do lançamento do icônico álbum "Crime of the Century" e os 45 anos de "Breakfast in America", passará por Goiânia, no sábado, dia 31 de agosto, às 21 horas, no Teatro Madre Esperança

Garrido. Ingressos de R\$ 230 a R\$ 250 pelo site: <https://www.bilheteriadigital.com/supertramp-experience-goiania-31-de-agosto>

CORA CORALINA NO TEATRO

O monólogo "Cora do Rio Vermelho", com a atriz Raquel Penner, que faz um passeio pela vida e obra da poetisa, contista e doceira Cora Coralina, que há mais de dois anos em cartaz, lotando os teatros do País. Na sexta-feira (23) Pirenópolis vai receber o espetáculo, no Teatro Pompeu de Pina, às 19h. E para encerrar a temporada, no sábado, dia 24 de agosto, é a vez da Cidade de Goiás, às 19h30, no Teatro São Joaquim. Ingressos através do site (<https://www.sympla.com.br/>).



ANIVERSÁRIO EM FAMÍLIA

A executiva de imóveis Luci Rezende comemorou seu aniversário natalício, na segunda-feira, 05 de agosto, na companhia dos filhos e netos

Divulgação



Juntinhos

No domingo, 11 de agosto, Gegê Gerais celebrou mais um ano de vida, ao lado da esposa, Rosely de Castro Gerais, no Royal Tulip Luxury Hotel, em Brasília. A data foi regada a um bom vinho

Divulgação



Aniversário entre amigos

O empresário Otacílio Ramalho e a sua esposa, Ângela Tiago, aniversariante do sábado, dia 03 de agosto, receberam amigos e familiares para o coro do canto de parabéns, em sua belíssima residência. Na foto, o casal anfitrião com o casal Paulo Santana e Ale Paiva

Divulgação



Celebrando a vida

Cláudio Adriano Pereira de Moraes (à dir.) aniversariante do dia 06 de agosto, celebrou a data no Bahren, da Ricardo Paranhos, com amigos, como Nilton Ricardo (à esq.) e Mário Guardado (ao centro)

Divulgação



Prestigiando amiga

Empresária do segmento de bijuterias, Marcia Vilela figurou entre os convidados para o jantar em comemoração ao aniversário de Luciane Teixeira, na sexta-feira (02), na sua residência, no Residencial Granville

Divulgação



Brigadeiro

O garoto, Euzébio Meireles Moura comemorou seu aniversário na quarta-feira, dia 31 de julho, com sua mãe, empresária Clenia Moura, com tudo a que tinha direito

Festejando idade nova

Na sexta-feira, dia 02 de agosto, Luciane Teixeira (à dir.) reuniu amigos, na sua casa, no Residencial Granville, para um jantar de comemoração de seu aniversário natalício. As amigas, Chris Maia (à esq.) e Liliane Chuahy (ao centro), estavam na lista de convidadas para a comemoração

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

ESCONDIDINHO DE LENTILHA E POLENTA COM ABÓBORA



INGREDIENTES DO RAGU DE LENTILHA

1 xícara de chá de lentilha
1 cenoura
1 cebola
1 dente de alho
1 lata de tomate pelado em cubos com o líquido
2 xícaras de chá de água
3 colheres de sopa de extrato de tomate
5 azeitonas pretas sem caroço
Um quarto de colher de chá de pimenta calabresa seca
1 colher de chá de sal
2 ramos de manjeriço
4 ramos de salsinha
2 colheres de sopa de azeite

INGREDIENTES DA POLENTA

250 gramas ou 1 e meia xícara de chá de abóbora japonesa descascada e cortada em cubos médios
1 xícara de chá de polenta instantânea
1 dente de alho
3 e meia xícaras de chá de água
1 colher de chá de azeite
2 colheres de sopa de manteiga
Um terço de xícara de chá de queijo parmesão ralado grosso
Sal

MODO DE PREPARO DO RAGU DE LENTILHA

Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Lave, descasque e passe a cenoura pela parte grossa do ralador. Corte as azeitonas em quartos. Lave e seque o manjeriço e a salsinha. Pique

grosseiramente a salsinha.

Leve a panela de pressão sem a tampa ao fogo médio para aquecer. Regue com 2 colheres de sopa de azeite, acrescente a cebola e refogue por cerca de 5 minutos, até começar a dourar.

Junte a cenoura e refogue por 3 minutos, até murchar. Adicione o alho e o extrato de tomate e mexa bem por 1 minuto, para formar um queimadinho no fundo da panela. Ele vai dar mais sabor e cor ao preparo.

Junte a lentilha, a pimenta calabresa e misture bem. Regue a panela com metade da água, aos poucos, mexendo com a espátula para incorporar o sabor do refogado e dissolver os queimadinhos do fundo da panela.

Adicione o restante da água, o tomate pelado com o líquido e tempere com o sal.

Tampe a panela e aumente o fogo. Assim que a panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Enquanto isso, cozinhe a abóbora da polenta.

Desligue o fogo e, atenção, deixe toda a pressão sair antes de abrir a panela. Com um amassador de legumes, amasse um pouco os grãos de lentilha, assim o ragu fica mais cremoso. Cuidado para não amassar demais. A ideia é manter a maior parte dos grãos inteiros para que o ragu tenha textura. Por último, misture as folhas de manjeriço, a salsinha picada e as azeitonas. Reserve.

MODO DE PREPARO DA POLENTA

Numa panela média, coloque o azeite e esprema o dente de alho. É na panela fria mesmo, assim não se corre o risco de o alho queimar.

Leve ao fogo médio e refogue por 1 minuto para perfumar.

Junte a abóbora, tempere com uma pitada de sal e misture bem. Regue com meia xícara de chá da água. Assim que ferver, tampe a panela e abaixe o fogo. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até que a abóbora fique macia.

Com um amassador de legumes, amasse bem a abóbora dentro da panela mesmo. Junte a água restante, tempere com 1 e meia colher de chá de sal e volte a panela ao fogo.

Assim que ferver, abaixe o fogo e adicione a polenta aos poucos, mexendo bem com um batedor de arame para não empelotar. Mexa por mais 3 minutos, até que a polenta fique cremosa.

Desligue o fogo e misture a manteiga e o queijo ralado.

Num refratário grande de 20 centímetros por 30 centímetros que comporte cerca de 4 litros, coloque o ragu preenchendo todo o fundo.

Com uma colher grande, distribua porções de polenta sobre o ragu. Assim fica mais fácil espalhar sem correr o risco de misturar com o recheio.

Espalhe a polenta com as costas da colher para nivelar e sirva a seguir.

resumo de novelas

FAMÍLIA É TUDO / 19 AGO / Segunda-feira

■ Memo não deixa Lupita falar com Guto, e entrega um aparelho para ela ajudar em seu plano. Jules exige que Marieta e Leda trabalhem para ele. Leda termina com Ubaiara/Youssef. Luca finge ser amigo de Jéssica. Gina coloca remédio na água de Vênus. Catarina tenta disfarçar os sentimentos por Furtado.

Andrômeda reage incrédula ao ver o anúncio de Chicão em um ônibus. Ubaiara/Youssef se surpreende ao ver Leda de uniforme. Bia, Léio e Tom estranham o comportamento de Vênus. Joana fala para Brenda sobre a investigação de Vênus. Júpiter descobre que Memo está chantageando Lupita.

FAMÍLIA É TUDO / 20 AGO / Terça-feira

■ Júpiter pensa em como ajudar Lupita. Leda enfrenta Jules. Brenda comenta com Joana que Ramón ameaçou tirar a vida de Pedro. Sob influência do remédio, Vênus se declara para Tom. Keblerson e Haroldinho copiam a mesma coreografia para ensinar para Andrômeda e Sheila, respectivamente. Frida descobre

que Catarina tomou o seu lugar no samba. Memo obriga Lupita a destrar Guto. Ramón discute com Brenda. Guto sai com Mila. Electra avisa a Luca e Murilo que tem um plano contra Jéssica. Maya se emociona com Eva. Joana é atropelada. Júpiter flagra Memo pressionando Lupita na gravadora.

NO RANCHO FUNDO / 19 AGO / Segunda-feira

■ Quinota exige falar com Ariosto, e Marcelo Gouveia e Deodora conseguem escapar sem ser vistos. Artur desperta no cativo. Quinota estranha a resposta de Ariosto sobre Artur, e volta a pedir ao sogro que desfaça a sociedade com Zefa Leonel na Gruta Azul. Cira ouve a conversa de Quinota e Ariosto e deduz que a moça está grávi-

da. Fé reforça sua desconfiança de que Quinota está grávida de Marcelo Gouveia. Blandina devolve todo o dinheiro que roubou de Dracena. Dracena repreende Corina por explorar Tia Salete. Blandina se apresenta a Zefa Leonel como sócia da Gruta Azul. Marcelo Gouveia avisa Quinota que Artur foi sequestrado.

NO RANCHO FUNDO / 20 AGO / Terça-feira

■ Marcelo Gouveia convence Quinota a esperar o pedido de resgate dos sequestradores antes de avisar à polícia. Ariosto vai ao cabaré em busca de Deodora, e Vespertina estranha. Ariosto diz a Deodora que precisa manter Artur afastado até que possa encontrar a origem da mina de turmalina. Quintilha anuncia que está noiva de Primo Cícero. De-

odora acredita que Ariosto a pedirá em casamento. Zefa Leonel ameaça Blandina. Marcelo Gouveia finge apoiar Quinota, que sofre com a situação de Artur. Zé Beltino pede ajuda a Dracena para reconquistar Blandina. Deodora se frustra com o pedido de Ariosto para se vestir como Zefa Leonel. Marcelo Gouveia e Quinota se preparam para resgatar Artur.

RENASCER / 20 AGO / Segunda-feira

■ José Inocência chega à fazenda de Aurora. Zinha apoia Joana, que sofre com o sumiço de Tião. Iolanda se recusa a ir com Kika ao cartório para dar entrada no divórcio. Egídio não gosta de saber que José Inocência

viajou. Lilith convida Zinha para formar uma banda. Sandra decide sair da casa do pai ao saber do casamento de Egídio e da gravidez de Eliana. Inácia oferece o quarto de José Inocência para João Pedro e Sandra.

RENASCER / 21 AGO / Terça-feira

■ Bento aposta que Lilith está interessada nele e investe na moça. Teca e Pitoco começam a namorar. Morena sente a casa vazia. Lilith dá um fora em Bento e demonstra admiração pelo talento de Zinha. Rachid desconfia de que Lilith esconda algo. Ritinha fica

com Eriberto. Bento disputa o quarto de José Inocência com João Pedro. Os dois brigam. João Pedro e Sandra ficam impressionados com a previsão de Inácia, que afirma sentir que José Inocência irá se juntar a Maria Santa quando voltar à fazenda.