



onjornal.com

CNPJ 28.321.315/0001-50

4

**Justiça**

**Justiça dá ultimato de 5 dias para Bolsonaro explicar postagem sobre eleição fraudada**

PÁGINA 5

INFORME PUBLICITÁRIO

**PASSE LIVRE E MEIA - PASSAGEM ESTUDANTIL 2023**

Cadastro e Recadastro da meia-passageiro de 16/01 até 28/02

Saiba mais em: [estudantes.manaus.am.gov.br](http://estudantes.manaus.am.gov.br)



[/onjornal](#)

[@onjornal](#)

[@\\_onjornal](#)

MANAUS-AM, TERÇA-FEIRA, 24 DE JANEIRO DE 2023 \* ANO 5 \* Nº 1595

3

**Política**

# Prometendo defender a Zona Franca, Pauderney toma posse como novo titular da Sedecti



# Crise yanomami: Estado de Roraima proibiu destruir equipamentos do garimpo

Palco da crise yanomami, Roraima estabeleceu, em junho do ano passado, uma lei que proibiu destruir equipamentos do garimpo. A lei foi sancionada pelo governador Antonio Denarium (PP), que chegou ao governo do estado em 2018 pelo PSL, então partido de Bolsonaro, e se reelegeu ano passado para mais quatro anos de mandato.

Segundo o texto, aprovado em junho pela Assembleia Legislativa, os órgãos de fiscalização do estado também ficam proibidos de acompanhar a destruição pela União



de bens particulares apreendidos em operações ambientais.

Roraima foi o estado que Bolsonaro registrou maior vantagem sobre Lula nas eleições. No segundo tur-

no, o ex-presidente registrou 76,08% dos votos, enquanto o petista ficou com 23,92%. O estado também é o local onde a Polícia Federal investiga possíveis crimes ambientais e de

genocídio contra a população yanomami.

O anúncio foi feito neste domingo (22) pelo ministro da Justiça Flávio Dino após o Ministério dos Povos Indígenas informar que 570 crianças yanomamis morreram por contaminação por mercúrio, desnutrição e fome, "devido ao impacto das atividades de garimpo ilegal na região".

A região é palco de confrontos violentos e frequentes entre garimpeiros e indígenas, além de denúncias de negligência do governo do Estado e da antiga gestão Bolsonaro.

## Governo Federal já recebeu 100 mil denúncias sobre envolvidos em ataques golpistas

O Ministério da Justiça e Segurança Pública já recebeu mais de 100 mil denúncias sobre pessoas que possam ter participado de alguma maneira dos ataques golpistas contra a sede dos três Poderes, em Brasília.

O material tem sido enviado para o email denuncia@mj.gov.br, criado pelo ministro Flávio Dino (Justiça) como uma das respostas à intentona do dia 8 de janeiro, quando apoiadores do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) depredaram o Palácio do Planalto, o Congresso e o Supremo Tribunal Federal.

De acordo com Marivaldo Pereira, secretário de Acesso à Justiça e responsável pela análise do conteúdo, as informações estão sendo examinadas e encaminhadas para a Polícia Federal.

"Vamos analisar de forma inteligente, priorizando financiadores, organizadores, pessoas que de fato estavam presentes no local e destruíram patrimônio histórico, patrimônio público", diz Marivaldo.

"Estamos usando ferramentas para fazer filtros e selecionar as informações que, neste momento, possam nos ajudar de forma estratégica. O que parecer consistente, a gente encaminha para a PF, que faz a investigação para confirmar ou não a denúncia", afirma o secretário.



## Senado 2023: casa já tem dois pedidos de impeachment contra Alexandre de Moraes



Apesar de ainda estarmos em janeiro de 2023, já há dois pedidos de impeachment contra o ministro Alexandre de Moraes, do Supremo Tribunal (STF), protocolados no Senado Federal.

O primeiro pedido foi protocolado em 5 de janeiro por seis advogados. O segundo veio quatro dias depois e é assinado por Robert Petty, do Rio Grande do Sul.

Nas ações, segundo informações de Igor Gadelha, os signatários alegam que Moraes teria desres-

peitado a lei como relator do chamado inquérito das fake news.

Além disso, o bloqueio de contas bancárias e redes sociais de investigados é questionado no documento. A prisão do indígena Cacique Tsere-re também é citada como violação de direitos.

O senador eleito Hamilton Mourão, do Republicanos, é um dos nomes que tem dito que vai colocar o tema do impeachment como prioridade. Segundo ele, é preciso "frear" Moraes.

# Prometendo defender a Zona Franca, Pauderney toma posse como novo titular da Sedecti

Nessa segunda-feira, 23/1, o ex-deputado federal, Pauderney Avelino, tomou posse oficialmente como novo titular da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Inovação (Sedecti). A cerimônia foi realizada na sede do governo do Estado do Amazonas, na zona Oeste da capital amazonense.

Participaram do evento o governador do Amazonas, Wilson Lima; o vice-governador e ex-chefe da Casa Civil de Manaus, Tadeu de Souza; secretários estaduais e municipais, além do prefeito de Manaus, David Almeida.

"Desejo êxito, sucesso, conquistas e realizações ao secretário Pauderney, em sua nova missão à frente de uma importante secretaria



do governo do Amazonas", disse Almeida.

Nomeado pelo governador Wilson Lima, o titular agradeceu a confiança depositada, e reafirmou o compromisso de defesa do modelo da Zona Franca

de Manaus e desenvolvimento econômico de todo o Estado. "Nós temos uma entidade para preservar, que é a nossa Zona Franca de Manaus. Não podemos abrir mão. Ouso dizer, governador, que juntando

toda a atividade que a Zona Franca de Manaus produz, nós chegamos a ter 80% de toda riqueza produzida no estado do Amazonas a partir desse modelo que nós temos", ressaltou Pauderney.

## Governo do AM faz megaoperação contra o crime após tiroteio na zona leste da capital

Com o objetivo de combater a criminalidade em Manaus e garantir a segurança da população, a Secretaria de Estado de Segurança Pública do Amazonas (SSP-AM), intensificou, ontem (23/01), a Operação Cidade Mais Segura. A ação integrada ocorreu em toda a capital com foco em bairros da zona leste, principalmente, no bairro Jorge Teixeira. A ação acontece após um tiroteio durante uma partida de futebol amador em um campo de futebol no bairro.

De acordo com o secretário de Segurança Pública, general Carlos Alberto Mansur, o governador, Wilson Lima, determinou a intensificação do policiamento na região leste da cidade para combater a criminalidade. A operação conta com 13 pontos de visibilidade

das forças de segurança dentro do bairro Jorge Teixeira, além de quatro pontos de fiscalização do Núcleo Especializado em Operações de Trânsito (Neot), do Departamento Estadual de Trânsito (Detran).

A operação integrada contou com o efetivo da SSP, PMAM, PC-AM, Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM) e Detran. Mais de 200 agentes do sistema de segurança pública reforçaram o policiamento já existente na capital. O policiamento também foi reforçado em todo o interior do Amazonas por meio da Operação Hórus/Fronteira Mais Segura.

A população pode colaborar, de forma anônima, com informações de crimes por meio do 181, o disque-denúncia da SSP-AM.

## "Manaus será referência no Brasil abrindo o maior número de creches de sua história", diz David Almeida

Na busca de melhorar os índices do ensino básico da capital amazonense, o prefeito de Manaus, David Almeida realizou, uma série de vitórias em creches que estão sendo construídas em diferentes zonas da cidade. Todas as obras seguem em ritmo acelerado e serão finalizadas ainda no primeiro semestre deste ano.

"Ainda para o ano letivo de 2023, vamos entregar seis novas creches para a educação infantil da cidade de Manaus. Eu tirei essa manhã chuvosa para fazer essa fiscalização. Já estamos nesse processo de Educação, para que a gente possa melhorar os nossos índices", afirmou o prefeito.

Atualmente, a Secretaria Municipal de Educação (Se-

med) administra 24 creches na capital. Com as unidades que serão inauguradas até março de 2023, esse número sobe para 30. A grande novidade da gestão David Almeida será o lançamento do programa "Bolsa Creche", anunciado em outubro do ano passado.

"Nós queremos abrir o maior número de vagas em creches da história de Manaus, já no ano que vem. A nossa meta é, além de sermos referência na educação básica, queremos zerar as vagas de creche para que nenhuma criança fique fora da escola já a partir do ano que vem. Eu tenho certeza de que, em breve, Manaus será referência para o Brasil em Educação", concluiu o prefeito.

# Justiça dá ultimato de 5 dias para Bolsonaro explicar postagem sobre eleição fraudada

O ministro Benedito Gonçalves, corregedor no Tribunal Superior Eleitoral (TSE), deu 5 dias para o ex-presidente da República Jair Bolsonaro explicar postagem que questiona o resultado das eleições. A publicação foi feita em seu perfil no Twitter dois dias após os ataques às sedes dos três Poderes em Brasília, em 8 de janeiro, e foi excluída depois. O prazo começa a contar a partir do despacho, que é do dia 21.

“Lula não foi escolhido pelo povo. Ele foi escolhi-

do e eleito pelo STF e TSE”, escreveu Bolsonaro na publicação.

A decisão atende a pedido da coligação do presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva (PT), e foi protocolada dentro do processo que investiga uso indevido dos meios de comunicação social e abuso de poder político por parte de Bolsonaro ao atacar, sem provas, o sistema eleitoral.

Se a Corte entender que Bolsonaro cometeu crimes eleitorais, ele ficará inelegível.



## Procon-AM alerta sobre o novo golpe do falso investimento

O Instituto de Defesa do Consumidor (Procon-AM), alerta sobre o golpe do investimento que vem sendo aplicado nos consumidores amazonenses, com promessa de lucro fácil e em percentuais acima do que pode ser considerado normal atrai investidores.

Após denúncias presenciais na sede do Procon-AM, onde as vítimas relataram que, inicialmente, os contratos são cumpridos, o que atrai mais investimentos, aumenta o volume de dinheiro e o tamanho do rombo.

Esses grupos funcionam como pirâmide financeira e acabam causando prejuízo a milhares de pessoas. As promessas de rentabilidade muito acima da garantida pelas instituições financeiras, atrai as pessoas que se deixam levar pelas promessas de

lucro rápido e ilusão de que em alguns meses podem multiplicar seu patrimônio, porém a realidade é bem diferente.

Para o Procon-AM, o investidor tem várias maneiras de saber sobre a idoneidade de uma instituição. O mercado financeiro é bem regulado e com legislação específica. Por isso os rendimentos têm poucas variações. Quando há uma proposta com muita diferença, o investidor deve cercar-se de mais cuidados.

O Procon-AM está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h às 14h, na Av. André Araújo, 1500 – Aleixo para atender a população e receber as denúncias, ou via telefone 0800 092 1512/ 3215 4009. Ou através do site [www.procon.am.gov.br](http://www.procon.am.gov.br) e e-mail: [fiscalizacao@procon.am.gov.br](mailto:fiscalizacao@procon.am.gov.br)

## Casos de ataques às religiões de matriz africana disparam acima de 270%

II Relatório sobre Intolerância Religiosa: Brasil, América Latina e Caribe mostra que as religiões de matriz africana são as que mais sofrem com crimes desta natureza no Brasil. Contra elas, foram registrados 86 casos em 2020, de acordo com o relatório divulgado este mês.

Em 2021, as notificações contra religiões de matriz africana cresceram acima de 270%, chegando a 244 casos. E outras religiões também sofreram ataques semelhantes - entre elas a muçulmana, judaica e a indígena.

Uma das fontes do Relatório é o Disque 100, do antigo Ministério da Mulher, Família e Direitos Humanos, que registrou 966 casos de intolerância religiosa em 2021; 353, em 2020; e 477 em 2019.

O documento é fruto de pesquisas, análises e estudos realizados pelo Ob-

servatório das Liberdades Religiosas do Centro de Articulação de Populações Marginalizadas. Foram compilados dados do serviço Disque 100, do Instituto de Segurança Pública do Rio de Janeiro e da Secretaria Estadual de Direitos Humanos do Rio. Além desses dados, também fazem da publicação casos denunciados à Comissão de Combate à Intolerância Religiosa, denúncias veiculadas na mídia e imprensa nacionais e dados apresentados pelas comunidades indígena, muçulmana e judaica.



# Passes Livre e Meia-Passagem Estudantil 2023

**E**i estudante, vai perder o benefício da meia-passage no transporte público?

Não? Então corre para fazer o cadastro e/ou recadastro 2023 no site [estudantes.manaus.am.gov.br](http://estudantes.manaus.am.gov.br)

O prazo vai até o dia 28 de fevereiro e é destinado a estudantes da rede privada e de universidades. Nos meses de janeiro e fevereiro, o limite para este grupo é de 38 créditos, por abranger o período de férias.

E atenção! Os alunos que fizeram uso da passagem gratuita no transporte coletivo no ano passado, têm o cadastro automaticamente renovado.

Veja onde você se encaixa:

## ✓ Primeiro cadastro

O estudante que nunca utilizou o benefício da meia passagem, não importa a idade, poderá se cadastrar pela primeira vez no site: [estudantes.manaus.am.gov.br](http://estudantes.manaus.am.gov.br).

Após esse procedimento, o aluno aguardará a aprovação de seu cadastro pela instituição de ensino e o início do ano letivo, para poder comprar a quantidade de créditos referentes ao curso que irá frequentar. O CPF é obrigatório para o cadastro.

Para o estudante solicitar a emissão do cartão Passa Fácil, do qual fará uso no transporte público, deve-se realizar o agendamento no site do Sinetram, pelo endereço [sinetram.com.br](http://sinetram.com.br) ou pelo aplicativo "Cadê Meu Ônibus", comparecendo em seguida a um dos seguintes postos:

Av. Constantino Nery, nº 476, Centro;

Shopping T4 – Av. Camapuã, nº 2939, Cidade de Deus;

Terminal de Integração 3, na Cidade Nova; e/ou

Terminal 5, no São José.

## ✓- Recadastramento

O processo de recadastramento nada mais é que a atuali-

lização de todas as informações acadêmicas do ano de 2022. O aluno deverá informar se mudou de curso, se mudou de endereço ou se mudou de instituição. Após esse procedimento, o aluno deverá aguardar a Instituição de Ensino conferir a veracidade dos dados informados no cadastro. Se tudo estiver correto e o mesmo possuir matrícula na escola, o responsável pela Instituição de Ensino deverá aprovar o cadastro.

Caso o estudante tenha perdido ou danificado seu cartão e deseja solicitar outro, o mesmo deverá realizar seu agendamento no site do Sinetram: [sinetram.com.br](http://sinetram.com.br) ou pelo aplicativo "Cadê Meu Ônibus", comparecendo a um dos postos do serviço (ver acima).

## ✓ Gratuidade

Não precisam fazer os processos de cadastro e recadastro os estudantes que já usufruem e se encaixem no seguinte perfil: que estejam matriculados em escola pública, da rede municipal ou estadual, que morem a mais de 1km de distância da escola e estejam com o CPF preenchido na central de matrícula.

Mas atenção! Todos os dados dos estudantes precisam estar atualizados na Central de Matrículas, que fará o cadastro dos alunos matriculados em 2023.

## ✓ Mais orientações

O estudante que mora a menos de 1km de distância da escola, que não recebeu o benefício da gratuidade, mas tem o cartão Passa Fácil, poderá com-

prar a meia passagem normalmente até o limite de 60 passagens por mês.

Além disso, todo estudante que possui o benefício da gratuidade, poderá se cadastrar em cursos livres, como: Pré-vestibular e idiomas, para obter também o direito ao benefício da meia passagem.

Em caso de dúvidas, utilize o serviço do Disque Estudante, disponível apenas por meio do WhatsApp: (92) 98818-1072.

E fique ligado, o prazo para cadastro e recadastro vai até o dia 28 de fevereiro. Não fique fora dessa!

# Prêmio Capes Talento Universitário 2023 terá premiação de R\$ 5 mil reais

O prazo de inscrição de estudantes do ensino superior no Prêmio Capes Talento Universitário 2023, termina no dia 22 de fevereiro. A premiação concede R\$ 5 mil aos mil primeiros colocados em uma prova que visa "reconhecer o desempenho dos estudantes com destacado grau de desenvolvimento de suas competências cognitivas".

Para concorrer ao prêmio os candidatos precisam ter participado do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) em 2021, e ingressado na graduação em 2022. Também deve apresentar a matrícula regular em instituição de ensino superior pública, privada ou militar, além de não es-



tar em débito com a Capes ou outras agências de fomento à pesquisa.

Os locais de prova serão divulgados a partir do

dia 2 de março e a aplicação ocorrerá no dia 26 do mesmo mês. O resultado será divulgado em maio e o prazo para pagamento do

prêmio vai até dezembro de 2023.

Para mais informações acesse o site: [talentouniversitario.capes.gov.br](http://talentouniversitario.capes.gov.br).

## Inscrições abertas para o 1º Provão Eletrônico de 2023

Iniciou nessa segunda-feira (23/01) por meio da Secretaria de Estado de Educação e Desporto, as inscrições para o primeiro Provão Eletrônico da Educação de Jovens e Adultos (EJA) de 2023. Com 12 mil vagas disponíveis nesta primeira mobilização, o estudante deve se inscrever por meio do site [examesupletivos.seduc.am.gov.br](http://examesupletivos.seduc.am.gov.br). As inscrições poderão ser realizadas até o dia 29 de janeiro.

O Sistema Eletrônico de Avaliação (SEA), popularmente conhecido como o "Provão Eletrônico", é realizado desde 2008 pela Secretaria de Educação e Desporto, e tem

como objetivo oportunizar a conclusão do Ensino Fundamental ou Médio àqueles que estão fora do período regular.

A aplicação do Exame Eletrônico acontecerá no período de 13 de fevereiro a 31 de maio.

No total, quatro escolas da rede pública estadual estarão disponíveis para que o aluno possa escolher o seu local de prova: o Instituto de Educação do Amazonas (IEA), no Centro; a E. E. Padre Luís Ruas, no Zumbi, zona leste; a E.E. Eliana Pacheco Braga, no Santa Etelvina, zona norte; e a E.E Solon de Lucena, no São Geraldo, zona centro-sul.



## MEC define novo piso salarial nacional dos professores em 2023

A portaria definindo o reajuste foi publicada no dia 17 de janeiro no Diário Oficial da União, e assinada pelo ministro da Educação, Camilo Santana. O piso representa o salário inicial das carreiras do magistério público da educação básica para a formação em nível médio. O valor considera uma jornada de 40 horas semanais na modalidade normal de ensino.

O piso nacional dos professores subiu para R\$ 4.420,55 em 2023, um reajuste de 15% em relação ao piso do ano passado, que era de R\$ 3.845,63.

A cada ano, o piso salarial dos professores deve ser corrigido pelo crescimento do valor anual mínimo por aluno referente aos anos iniciais do ensino

fundamental urbano, estabelecido pelo Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica (Fundeb).

O reajuste é obrigatório segundo uma lei de 2008, mas cada estado e município precisa oficializar o pagamento por uma portaria própria. A Confederação Nacional dos Municípios criticou o reajuste e pediu mais dinheiro ao governo federal para bancar o aumento.



# Aeroporto do Galeão: protagonista econômico e turístico do RJ

No último sábado (21), foi realizada uma reunião no Aeroporto Internacional Tom Jobim (Galeão) com o intuito de retomar o protagonismo do Galeão no campo econômico e turístico do Rio de Janeiro.

A ministra do Turismo, Daniela Carneiro, e o ministro de Portos e Aeroportos, Márcio França, participaram do encontro promovido pelo prefeito do Rio de Janeiro, Eduardo Paes. Na oportunidade, os preparativos para o Carnaval também foram tratados.

Uma das principais portas de entrada para os estrangeiros que desembarcam no Brasil, o equipamento tem perdido passageiros nos últimos anos - passando de 14 milhões em 2019 para 5,7 milhões em 2022.

Conhecido como o "Aeroporto que nunca fecha", o equipamento foi licitado em 2013.

O Aeroporto Internacional do Galeão já recebeu R\$ 2,5 bilhões em investimentos e R\$ 221 milhões em turismo e negócios aéreos.



## Governo brasileiro lança marca inédita para fomentar o turismo no Mercosul

Nessa semana durante a Feira Internacional de Turismo (FITUR) realizada em Madri, na Espanha, o governo brasileiro apresentou a marca "Visit South America: um lugar, vários mundos". Essa é uma iniciativa inédita, que busca de forma integrada, promover e posicionar internacionalmente os destinos nos países do Mercosul, com foco em atrativos naturais, gastronômicos e de hospitalidade.

A ministra do Turismo do Brasil, Daniela Carneiro, celebrou a apresentação da nova marca e destacou a importância da união dos países do Mercosul, além da Bolívia e do Chile. "Somos um continente forte, com potencial para nos estabelecermos como referência no cenário internacional, ampliando a atração de turistas internacionais de mercados mais distantes. Agora, estamos unidos, integrando nossos destinos ricos em

belezas naturais, sem falar da nossa hospitalidade, uma combinação perfeita para desenvolvermos cada vez mais o Turismo na América do Sul", disse a ministra.

Já há definição de uma rota integrada para o segmento de Turismo de Natureza dos países do Mercosul, da Bolívia e do Chile, por meio da "Rota Natural do Sul". Ao todo, serão sete roteiros, sendo três deles com destinos brasileiros: Rota da Selva Chaco-Paranaense (Argentina, Brasil e Paraguai); Rota dos Grandes Rios (Argentina, Uruguai, Paraguai e Brasil); e a Rota Oceânica (Argentina, Brasil, Uruguai e Chile).



## Isenção de Visto: Brasil fará reavaliação para turistas dos EUA, Austrália, Canadá e Japão

O Governo Federal vai reavaliar a isenção de visto concedida a turistas dos Estados Unidos, Austrália, Canadá e Japão para entrada no Brasil. Reciprocidade é uma condição que deve voltar a ser um norte para as relações do Brasil com o mundo no ministério comandado por Mauro Vieira. O tema começou a ser debatido no Itamaraty na última sexta-feira (20).

Com a defesa da igualdade de direitos e obrigações entre países, o Ministério das Relações Exteriores começa a "revisitar" algumas políticas em vigor – entre elas, a facilitação de entrada de turistas australianos, canadenses, norte-americanos e japoneses.

A avaliação será feita com base em evidências concretas. O Itamaraty quer entender, por exemplo, se cresceu o fluxo de turistas e os gastos dessas pessoas desde a adoção

da medida no começo de 2019.

Nesse período, vale lembrar, a Covid-19 interrompeu o fluxo de pessoas entre países, mas há percepção no governo de que o movimento visto antes e depois da pandemia conseguirá dar respostas.

Além disso, o governo brasileiro vai consultar oficialmente os quatro países sobre o que pretendem fazer com relação ao tratamento dado aos brasileiros nesse tema.



# Em grandes quantidades, abelhas podem produzir eletricidade

Muito além da produção do mel, as abelhas são animais extremamente importantes para o meio ambiente, afinal, são responsáveis pela polinização de diversas espécies de plantas, inclusive, algumas delas colocamos em nossa mesa para nos alimentarmos, como as verduras.

Porém, algo que poucos sabem é que juntas, as abelhas podem produzir cargas elétricas, e o grande responsável por isso foi um pesquisador brasileiro na década de 1950. O Dr. Warwick E. Kerr tentou cruzar abelhas africanas



e europeias, pois queria criar uma espécie mais resistente na produção de mel, no entanto, o resultado disso foi a criação de super abelhas, que se atacam juntas, geram essa carga elétrica. Através do

estudo "Carga elétrica observada de enxames de insetos e sua contribuição para a eletricidade atmosférica", publicado em novembro de 2022 pelo pesquisador Ellard R. Hunting, foi possível constatar que

o inseto tem a capacidade de armazenar uma voltagem quando circula entre a superfície da Terra e um ponto acima dela, absorvendo uma eletricidade que pertence à atmosfera terrestre. O estudo revelou ainda que a partir de observações de colmeias, utilizando um monitor de campo elétrico, foi possível constatar que juntas, as abelhas possuem carga o suficiente para até mesmo tirar a vida de um ser humano. Dependendo da densidade do enxame, a capacidade elétrica pode chegar a níveis impressionantes.

## Sempre de dia! Conheça 9 lugares na terra onde nunca anoitece

Após um longo e exaustivo dia de trabalho, nada melhor que o entardecer em casa. Porém, esse luxo não é para todos! Existem locais na terra, que não importa o horário, o sol será presença constante. Nessas cidades e países, há cerca de 76 dias de luz solar que são ininterruptas, entre os meses de abril e agosto.

O primeiro local citado nessa lista é a Noruega. Situado ao norte da Europa, o país norueguês é famoso por conta da belíssima aurora boreal, mas por lá,

o sol demora bastante a se por. O segundo local é Norilsk, na Rússia. Na sequência, temos Islândia, Groelândia e Canadá. Tendo como característica em comum o frio, ambos os países se encontram em uma latitude acima de 66,56.

Dando sequência a lista, temos a Antártida, local mais gelado do planeta. A cidade se encontra no extremo norte do planeta e tem cerca de 180 mil habitantes. Por fim, temos a Finlândia, que conta com um ótimo IDH, porém, com um frio gigante.



## Especialista explica a razão de sempre acordarmos às 3h da manhã



Vem ou outra, sem razão ou explicação alguma, acordamos às 3h da manhã. Pensamentos, imaginação fértil e outras coisas nos impedem de voltar a dormir. Mesmo que não pareça, existem explicações neurobiológicas. Acompanhe nesta matéria mais detalhes.

O pesquisador Greg Murray publicou um artigo na plataforma The Conversation, onde explica mais sobre neurobiologia e sobre como ela atinge um ponto de virada na madrugada, com alterações em nossa temperatura corporal e nos níveis de melatonina e cortisol. "A temperatura central do corpo começa a

subir, o sono está diminuindo, a secreção de melatonina atingiu o pico e os níveis de cortisol estão aumentando à medida que o corpo se prepara para lançar-nos no dia", explicou.

"Quando o sono está indo bem para nós, simplesmente não percebemos esses despertares. Mas adicione um pouco de estresse e há uma boa chance de que a vigília se torne um estado totalmente autoconsciente", complementou.

Portanto, o acúmulo de estresse induz um estado de "hipervigilância", nos fazendo acordar no meio da madrugada.