

POLÍTICA

Magno para
governador
em 2026)) 5



GOVERNO DO ES

COLUNA

Homens que
constroem sua
reputação)) 7



ESHOJE

CULTURA

O doce e o
amargo de
ser mulher)) 9



DIVULGAÇÃO

Quatro médicos para tratar problemas congênitos no ES

Geneticistas são os mais demandados e falta de especialistas é problema nacional; número de crianças nascidas com anomalias congênicas tem crescido no Estado)) 3

DIVULGAÇÃO

ENFRENTANDO A MENOPAUSA COM CORAGEM E OUSADIA)) 4

Embora seja um processo de mudanças físicas e mentais, especialistas destacam o desenvolvimento de estratégias para dar sentido e viver com qualidade na menopausa

DIVULGAÇÃO



Começa o mata-mata no Capixabão 2024

Jogos de ida das quartas-de-final começam nesta sexta (8) e seguem até a segunda (11) entre times da GV e interior)) 8

O VINHO E A LIBIDO FEMININA

Ingestão moderada de vinho tinto por elas pode ter relação com sexualidade mais aflorada)) 10

FOTO DA SEMANA



FOTO LEITOR

Pouco mais de um ano após virem e deixarem Vitória, um grupo de indígenas venezuelanos da etnia Warao chegou à Capital na manhã de segunda-feira (4); eles ficaram na região da Rodoviária de Vitória

EDITORIAL

Perdidos no “progresso”

Nesta segunda-feira (4) a França se tornou a primeira nação do mundo a incluir o direito ao aborto em sua Constituição. “Temos uma dívida moral com as mulheres (...) Acima de tudo, estamos enviando uma mensagem a todas as mulheres: seu corpo pertence a você”, disse o primeiro-ministro Gabriel Attal. Seria isso um presente pelo Dia Internacional da Mulher?

“Sabemos que será uma grande celebração (...) No momento da votação, a Torre Eiffel deverá piscar e enviará uma mensagem importante também ao mundo”, afirmou Anne-Cécile Mailfert, ativista do grupo de “direitos humanos” Fondation des Femmes (Fundação das Mulheres, em tradução livre). “#MyBodyMyChoice” ou “meu corpo, minha escolha” foi a mensagem iluminada na Torre Eiffel.

É completamente contraditório que grupos que lutam contra a violência dirigida à mulher – e essa deve mesmo ser uma pauta de todo mundo, pois é legítima – comemorem (comemorem!) o assassinato de bebês indefesos na semana que o mundo inteiro celebra o Dia Internacional da Mulher. Se a lógica é que o mais fraco seja protegido do mais forte fisicamente – no caso da violência contra a mulher, que esta não somente seja protegida contra os excessos de homens descontrolados, mas verdadeiramente seja valorizada e amada! – como defender a morte de um bebê indefeso por um ser moral e mais forte (no caso, a própria mulher)? Isso é hipocrisia!

De onde surgiu tamanha atrocidade? Isso, sim, é um genocídio de inocentes e, com toda certeza, não representa o pensamento da maioria das mulheres! Estima-se que, na França, país onde 85% dos habitantes são a favor do aborto, 800 mil bebês sejam assassinados desta forma a cada ano.

Pasmem: se a Alemanha nazista matou 6 milhões de judeus em 7 anos, este é o mesmo número de bebês assassinados na França a cada 7 anos. Sim, o que a França realiza é, literalmente, um holocausto de inocentes. É a pior das violências, porque contra ela não há como se defender. Contra a maioria das demais violências é possível se defender. Contra o aborto, é impossível que o bebê tenha alguma escolha.

“Ah... mas os direitos femininos? Meu corpo, minhas regras!”. E o corpo do bebê, regras de quem?

As mulheres têm a escolha – escolha de se envolver sexualmente ou não com determinado indivíduo e sabem, pois são seres racionais, que a consequência de transar sem proteção é, além de possíveis doenças sexualmente transmissíveis, a gravidez, que muitas vezes é indesejada. Culpa do bebê? Não, irresponsabilidade dos adultos.

“E o homem?”. Feliz ou infelizmente é a mulher que carrega a criança. Mulher, use a sua independência, pela qual tanto você lutou e ainda luta e seja racional de dizer não para o sexo casual com um qualquer que, sim, muitas das vezes vai “jogar sujo” para te levar para a cama e é provável que suma depois. Você tem a escolha do sim e do não nas mãos. Necessário afirmar que, na maioria dos casos de sexo casual, os “transantes” estão sob efeito de álcool. Então, não se entregue aos seus instintos e não ceda a um gababundo qual-

quer. Acima de tudo, não vá penalizar um possível bebê que pode vir a estar em sua barriga por causa da falta de bom-senso dos envolvidos.

Responsabilidade e domínio próprio! Isso, sim, é empoderamento feminino. Muitas feministas modernas falam tanto em amor, mas o verdadeiro amor se sacrifica e se domina para o bem do próximo. O amor próprio que tanto pregam é, na maioria das vezes, um amor completamente egoísta, que tem compromisso somente com seus próprios prazeres. Isso tem outro nome. É egocentrismo, é individualismo. É o mal que alimenta o mundo em suas inúmeras dimensões.

“A revolução tornou o próprio sexo mais onipresente do que nunca. Mas também afastou homens e mulheres como nunca, tanto diminuindo a família, quanto aumentando a desconfiança entre homens e mulheres (...) O sexo agora é generalizado, mas a intimidade foge de nós. (...) Os relacionamentos agora são vagos, os limites estão borrados. Aplicativos de namoro como o Tinder prevalecem (...) Mais uma vez, o sexo é perversivo, mas a intimidade foge de nós, e ficamos todos piores por isso. (...) Estamos em uma crise de confiança, de valorizar uns aos outros”.

A reflexão é da escritora Jen Oshman e vai ao encontro do que desejamos a todas nessa Dia da Mulher: valorização, força e independência para viver, receber e dar o amor que tanto merecem.

ESPAÇO DO LEITOR

Gentileza na política

Promover a gentileza na política é um desafio, até porque Maquiavel entendia que tal virtude não cabe nas discussões políticas. Mas existem algumas medidas que podem ser adotadas para cultivar um ambiente mais amigável e respeitoso. Os líderes políticos têm um papel crucial na promoção da gentileza. Eles devem ser exemplos de comportamento respeitoso, cortês e empático. Ao adotar uma postura gentil, eles inspiram os outros a fazerem o mesmo. Mas o que se vê é que os políticos estão longe de buscar a urbanidade nas discussões. Basta prestar atenção nos debates: só existem ofensas, e, no dia seguinte, o jornalismo pergunta quem venceu. Na maior parte das vezes, o candidato que foi mais agressivo é declarado como vencedor. Estimular um diálogo construtivo é essencial para incentivar a gentileza na política. É importante criar espaços e oportunidades para que as pessoas possam expressar suas opiniões de forma respeitosa e ouvir as perspectivas dos outros. Isso pode incluir debates, fóruns ou grupos de discussão. Só que ninguém quer ouvir o outro que pensa diferente. Dia 28 de fevereiro deste ano, por exemplo, o deputado Ricardo Salles estava discursando na Câmara Federal, e, durante sua fala, foi vaiado e xingado de nazista e fascista pelos membros do Movimento dos Trabalhadores sem Terra (MST). Isso é tenebroso: um deputado não poder falar no seu local de trabalho, o parlamento! Investir na educação política é uma maneira eficaz de obter gentileza. Ao fornecer informações e conhecimentos sobre o sistema político, os direitos e deveres do cidadão, além da importância de diálogo e respeito, podemos capacitar as pessoas a se envolverem de forma construtiva na política. Esta educação, porém, deve começar a ser ministrada nas escolas, preparando desde cedo o futuro cidadão.

Domingos Sávio

Crescimento sustentável

É perfeitamente factível ao Brasil promover o crescimento sustentável do PIB e mantê-lo em nível superior a 4% por ano. Isso significaria condições de geração de mais empregos e renda, maiores investimentos e o estancamento do aumento anual do endividamento público. Ainda há tempo de os jovens brasilei-

ros serem salvos. Mas para isso são fundamentais vontade política e comportamento ético, porque o Brasil já possui todas as demais qualificações. Um bom começo seria realizar forte investimento em educação, com obrigatoriedade do ensino fundamental em tempo integral, e mudanças legislativas para endurecer as leis de combate à corrupção, à violência urbana e aos acidentes fatais no trânsito, tornando também as punições mais efetivas. Nada disso se concretizará, entretanto, sem a mobilização da sociedade civil e sem o comprometimento dos membros do Congresso Nacional. Tarefa difícil, reconheça-se, porque a redução de privilégios sempre encontra forte e organizada resistência. Como disse o economista e cientista político norte-americano John Kenneth Galbraith (1908/2006), “as pessoas com privilégios preferem arriscar a sua própria destruição, a perderem um pouco de sua vantagem material”. É preciso, portanto, muito esforço. E, principalmente, jamais deixar de acreditar que é possível.

Samuel Hanan

Geração Z

Dos memes no Twitter às matérias da mídia tradicional, as “denúncias” sobre o comportamento da geração Z no mercado de trabalho estão por toda parte. Mas será que é realmente tão problemático? Um artigo publicado na Harvard Business Review trouxe um insight interessante (com base na ciência): “uma análise aprofundada de 20 estudos diferentes com quase 20.000 pessoas revelou diferenças pequenas e inconsistentes nas atitudes profissionais quando se comparam grupos geracionais. Concluiu que, embora as pessoas possam experimentar mudanças nas suas necessidades, interesses, preferências e pontos fortes ao longo das suas carreiras, as grandes diferenças de grupo, dependendo apenas da idade ou da geração, não parecem ser apoiadas”. Ou seja, os jovens de 20 anos de hoje podem ser diferentes de pessoas de 50 anos, mas não tão diferente dos jovens de 20 anos de duas décadas passadas.

Juliana Possas

Como dar sentido à menopausa?

Período marca processo de mudanças físicas e mentais na vida da mulher; especialistas orientam

GIULIA REIS
jornalismo@eshoje.com.br

Conhecida por ser uma fase importante na vida de toda mulher, a menopausa marca o encerramento do ciclo reprodutivo e o início de uma nova etapa. É muito comum os sintomas estarem atrelados, em sua maioria, a questões físicas como as famosas ondas de calor, fadiga, queda capilar, entre outros. Mas, o que nem toda mulher se dá conta, é que nesse processo, não é só o corpo que sofre, a saúde mental também acaba sendo afetada.

As oscilações hormonais e as mudanças psicossociais podem desencadear uma série de desafios emocionais, exigindo atenção e cuidado nessa fase. Por isso, é fundamental abordar os cuidados com a saúde mental, conforto e orientação adequada para que as mulheres enfrentem essa fase com equilíbrio e bem-estar. No Brasil, a média de idade da menopausa na mulher brasileira é 50 anos, segundo especialistas.

De acordo com a psicóloga Tainá Machado, as alterações psicológicas que mais são encontradas nas mulheres quando chegam perto da menopausa são irritabilidade, mudanças de humores bruscas, choro sem um motivo, ansiedade, humor depressivo, falta de motivação e energia para fazer as coisas, di-



DIVULGAÇÃO

“O histórico prévio de algum transtorno de humor pode adiantar ou agravar o processo da menopausa”

TAINÁ MACHADO, psicóloga

ficuldade em se concentrar, memorizar e insônia. “Podem adiantar ou agravar o processo da menopausa o histórico prévio de algum transtorno de humor, a falta de acesso à informação e ao tratamento ou baixa rede de apoio”, frisou.

Tais alterações podem estar diretamente ligadas ao histórico de vida de cada mulher e a forma de processá-los, vivenciá-los em suas dificuldades, então por assim dizer, estão relacionados entre si. Por isso, em saúde mental, na hora de avaliar as mudanças que este período traz, não há que se admitir um corte transversal na vida da mulher.

Segundo a especialista, os transtornos mentais não estão intimamente ligados as alterações hormonais, mas podem ser causas secundárias para tal coisa. Em entrevista, Tainá explicou que quando a mulher entra na menopausa, hormônios fundamentais entram em déficit, como por exemplo o estrogênio e a progesterona.

Climatério e suas fases

PARA ENTENDER melhor as alterações psicológicas encontradas nas mulheres nesse período é importante entender as fases do climatério, que é o que dá nome a toda essa transição da fase reprodutiva da mulher até o pós-menopausa. De acordo com o Ministério da Saúde, esse período dura alguns anos, começando normalmente na faixa dos 40 anos e se encerrando por volta dos 65 anos.

O período do climatério é dividido em três principais estágios: a perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa. Embora as três façam parte da mesma transição geral de vida, elas podem causar sintomas diferentes e, portanto, têm opções diferentes de tratamento.

Na primeira fase, conhecida por perimenopausa, há alterações hormonais importantes, especialmente nos níveis de estrogênio e progesterona. O risco ou vulnerabilidade feminina vai além dos sintomas físicos. Ganham destaque nessa fase os sintomas psíquicos como: tristeza, desânimo, irritabilidade e labilidade emocional, ou seja, intensa flutuação do humor. E ainda insônia e alterações da memória. Os principais sinais e sintomas físicos deste período são: irregularidades menstruais, meses sem menstruar alternados com muito fluxo menstrual. Também pode

DÉFICIT DE ESTROGÊNIO

A grande questão é que o déficit de estrogênio no sistema nervoso central, modifica os neurotransmissores e esse desequilíbrio hormonal desencadeia alterações no humor, sono, libido, ossos e até mesmo coração. Já a progesterona possui também função ansiolítica e sua queda pode provocar mais ansiedade. “Mulheres que já possuem um histórico de algum transtorno psicológico, provavelmente terão os quadros de ansiedade e depressão intensificados por esse período”.

Questionada sobre o papel da psicóloga nesse processo, Tainá destacou que a área atua buscando formas de enfrentamento para a mulher nesse período, dando sentido ao que ela está sentindo, fazendo com que ela externalize os sentimentos provenientes desse momento. E mais, é sempre bom lembrar que existem inúmeras estratégias que dever ser colocadas em prática quando o assunto é



DIVULGAÇÃO

Oscilações hormonais desencadeiam série de desafios emocionais

uma boa saúde mental.

“A mudança no estilo de vida, como por exemplo uma dieta equilibrada, prática de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, acompanhamento médico, psicológico e nutricional são fundamentais”, completou.

SUS e tratamento da menopausa

No dia 28 de fevereiro foi aprovado pela Comissão de Direitos Humanos (CDH) um projeto de lei que prevê tratamento do climatério e da menopausa pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O PL 3.933/2023, apresentado pelo senador Mecias de Jesus (Republicanos-RR), tem o objetivo de assegurar o tratamento integral à saúde previsto na constituição às brasileiras em idade de climatério. O texto da matéria determina que caberá ao Sistema Único de Saúde (SUS), por meio de sua rede de unidades públicas ou conveniadas, prestar serviços de saúde específicos para mulheres na menopausa ou em climatério, fornecendo todos os meios e técnicas necessárias.

Durante o seu argumento de defesa, o parlamentar mencionou que das várias opções disponíveis no mercado, que incluem hormônios injetáveis, em adesivo e gel, entre outros, o SUS tem um único medicamento, que não atende a todas as mulheres.

O texto recebeu parecer favorável da relatora na comissão, a senadora Ivete da Silveira (MDB-SC), que ofereceu emenda de redação. Depois da CDH, a matéria será analisada pela Comissão de Assuntos Sociais (CAS), que dará o voto final.

ocorrer ondas de calor, diminuição da libido, alterações do sono, diminuição da lubrificação.

“Existe risco de acidentes vasculares e infartos e também temos o aumento da incidência de obesidade, depressão, distúrbios do sono e sexuais”

KARIN ROSSI, ginecologista

A ginecologista e vice-presidente da Sociedade Ginecologia e Obstetrícia do Espírito Santo (Sogoes), Karin Rossi, explicou que só é considerado menopausa quando a mulher permanece um ano sem menstruar e essa ausência de menstruação ocorre devido à diminuição da nossa reserva ovariana. “Nascemos com uma quantidade de óvulos e vamos perdendo ao longo dos anos, até quando envelhecemos e não ovulamos mais. Nesse período estamos diante da menopausa”, explicou.

A fase, geralmente, acomete mu-

lheres a partir de 45 anos, mas existem casos em que ela ocorre antes do 40 anos, a chamada menopausa precoce. Segundo a especialista, é incomum, mas com os maus hábitos alimentares, retiradas dos ovários precocemente e doenças inflamatórias a incidência vem aumentando nos últimos tempos.

Depois da última menstruação, parte dos sintomas se mantém e, neste período de pós-menopausa, tornam-se ainda mais comuns a atrofia vaginal, a secura vaginal, as alterações urinárias e a pele seca (por causa da perda de colágeno).

Segundo a especialista, essa fase merece bastante atenção, pois é após a menopausa que aumenta o risco de doenças crônicas como obesidade, hipertensão, diabetes e hipotireoidismo. “Além do depósito de colesterol e inflamação da camada interna dos vasos, podendo ocorrer acidentes vasculares e infartos, também temos o aumento da incidência de obesidade, depressão, distúrbios do sono e sexuais”, completou.

Karin alertou ainda, que a melhor forma de tratar e melhorar os sintomas é fazendo o uso da reposição hormonal, suplementar as deficiências de ferro, vitaminas e melhorar a produção de energia das mitocôndrias e diminuir a resistência a insulina.

470 bebês acometidos por anomalia congênita no ES

Dados são de 2023 e causas podem ser uso de substâncias nocivas e saúde dos pais

RODOLPHO PAIXÃO
jornalismo@eshoje.com.br

Segunda principal causa de morte em recém-nascidos e crianças menores de cinco anos em todo o continente americano, as doenças por mal formação congênita acometem pelo menos um a cada 33 bebês e, a cada ano, cerca de 270 mil recém-nascidos morrem em seu primeiro mês de vida devido a algum problema congênito.

Essas más formações são condições médicas presentes desde a vida intrauterina e que afetam a estrutura ou funcionamento de diferentes partes do corpo do bebê. Elas podem variar de casos leves até problemas graves, e muitas vezes requerem cuidados médicos especializados ao longo da vida da criança.

É o que explica o Dr. Márcio de Oliveira Almeida, ginecologista com mestrado em obstetrícia pela Escola Paulista de Medicina e professor de Ginecologia e Obstetrícia da Emescam. “As más formações congênicas podem ser causadas por uma variedade de fatores, incluindo predisposição genética, exposição a substâncias nocivas durante a gravidez e condições de saúde pré-existentes dos pais”, resume.

O obstetra ressalta a importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento médico adequado para as famílias que enfrentam essa situação. “É fundamental oferecer suporte emocional e infor-

macional às famílias, pois lidar com uma mal formação congênita pode ser um desafio significativo. O acesso a uma equipe interdisciplinar de saúde seria o cenário ideal para garantir o melhor cuidado possível para a criança”.

Quando questionado sobre a prevenção de más formações congênicas, o Dr. Márcio Almeida destaca a importância do cuidado pré-natal adequado. “O acompanhamento médico durante a gestação, a realização de exames de rotina e a adoção de hábitos saudáveis podem ajudar a minimizar o risco de más formações congênicas. No entanto, em muitos casos, essas condições não podem ser evitadas, e é crucial que as famílias recebam apoio e orientação durante todo o processo”.

DISTÚRBIOS CONGÊNICOS

Os distúrbios congênicos mais comuns registrados em todo o mundo são defeitos cardíacos congênicos, defeitos do tubo neural e anormalidades cromossômicas, como a síndrome de Down. Recentemente, em 2016, a Síndrome Congênita do Zika (SCZ), causada pelo Zika vírus e transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti* também passou a integrar a lista.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, muitos dos problemas congênicos podem ser evitados ou, ainda, feitas melhorias na vida de crianças que vêm a apresentar algumas das síndromes. Tudo por meio de intervenções acessíveis e de baixo custo, como a imunização de doenças em gestantes ou ainda programas de combate à desnutrição que devem fazer parte das ações públicas de saúde.

“A prevenção é alcançada por meio de imunizações, melhorias em alimentos e nutrição, não consumo de substâncias tóxicas, eliminação de fatores ambientais e prevenção de doenças como diabetes na mãe, entre outras medidas”, afirma Pablo Durán, assessor regional em saúde perinatal do Centro Latino-Americano de Perinatologia, em conteúdo divulgado pela OPAS e OMS.

NÚMEROS

366

Nascidos vivos com anomalias congênicas no ES em 2022

470

Nascidos vivos com anomalias congênicas no ES em 2023



DIVULGAÇÃO

Principais anomalias congênicas no ES são enfermidades dos sistemas circulatório e nervoso

Estado tem só 4 especialistas

A PREVENÇÃO e o acompanhamento de pacientes com mal formação genética, desde sua vida intrauterina, precisam ser feito por profissionais de saúde qualificados. Em especial, os médicos geneticistas são aqueles que mais são demandados nesses casos, por conseguirem identificar fatores específicos e oferecer o cuidado adequado a cada paciente.

No Espírito Santo, onde 470 crianças nasceram com características de mal formação congênita no último ano, são apenas quatro os médicos geneticistas para atender a toda população.

Problemas congênicos crescem

ENTRE AS recomendações elencadas por Olavo estão as destinadas especificamente àqueles que desejam serem pais ou que já se encontram em período gestacional.

“A gente recomenda sempre uma consulta com o geneticista. É muito comum, por exemplo, no interior do ES a consanguinidade, quando familiares casam entre si. Esses primos têm alterações genéticas que, quando associadas, podem gerar uma mal formação no bebê. Além disso, questões óbvias precisam ser sempre reforçadas, como o não uso de álcool e outras drogas durante a gravidez. Por isso, um trabalho educacional também é

“É uma questão nacional, já que somos pouco mais de 300 especialistas em todo o país. De toda forma, seria importante abrir mais vagas”, comenta o médico geneticista Olavo Ferreira de Siqueira, que atende pacientes no Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória, em Vitória, e também no sul do Estado, em Cachoeiro de Itapemirim.

Apesar da aparente limitação, Olavo explica que a maior demanda para casos de mal formação são pacientes maiores de 18 anos, uma vez que o acompanhamento médico, muitas das vezes, precisa ser feito por toda

a vida. “Existe uma diferença de mal formação isolada, como a não funcionalidade de um membro específico (mão, braço...), que não tem necessidade de um acompanhamento contínuo, de quando tem uma mal formação genética em que a gente fica responsável por acompanhar essa criança no restante da vida. A gente está falando aqui de pacientes em um hospital infantil que, após os 18 anos, a gente não pode acompanhar mais. Seria importante para o Estado ter um serviço de genética para adultos”, aponta o especialista.

extremamente necessário”.

De acordo com a Secretaria de Saúde do Estado, SESA, foram registrados 413 nascidos vivos com anomalias congênicas no Estado no ano de 2021. Em 2022 esse número foi de 366 e no ano passado (2023), 470 bebês nasceram nessa condição. Entre as principais anomalias congênicas registradas nos bebês no Estado estão as enfermidades do sistema circulatório (cardiopatias congênicas), enfermidades do sistema nervoso, anomalias cromossômicas e enfermidades do sistema respiratório. A Sesa ressalta, ainda, que não há como especificar as causas dessas anomalias.

Sobre os atendimentos, a Sesa esclarece em nota que o pré-natal é um serviço ofertado pelos municípios nas unidades básicas de saúde. Após o nascimento, o atendimento à criança diagnosticada com alguma anomalia congênita será de acordo com o tipo de mal formação, sendo, no entanto, os principais serviços ofertados no Hospital Estadual Infantil e Maternidade Alzir Bernardino Alves (Himaba), em Vila Velha, onde fica o Centro de Referência em Cardiopatia Congênita, com oferta de cirurgias cardíacas no Estado; e Hospital Estadual Infantil Nossa Senhora da Glória (Hinsg), em Vitória.



DIVULGAÇÃO

“O acesso a uma equipe interdisciplinar de saúde é o cenário ideal para garantir o melhor cuidado possível para a criança”

MÁRCIO ALMEIDA, ginecologista

BASTIDORES DA POLÍTICA

O projeto PL (I)

Que uma eleição começa na anterior, já está claro. O Partido Liberal no Espírito Santo, por exemplo, organiza a disputa nas principais cidades capixabas porque o planejamento é, em 2026, lançar o senador Magno Malta candidato a governador. Para senador já há dois nomes.

O projeto PL (II)

Com Magno candidato, a filha, Karla Malta é cotada para disputar o Senado, bem como o deputado federal Gilvan da Federal – que já circula o Espírito Santo e os grupos mais radicais de direita viabilizando seu nome. Se alcançar o resultado para o qual trabalha, há chances de Karla descer para federal.

O projeto PL (III)

Para as eleições desse ano, o PL já tem alianças traçadas com o Novo e outros partidos estado a fora, mas em Vila Velha, por exemplo, uma das cidades mais bolsonaristas no Espírito Santo. A disputa canela verde terá o nome de Alexandre Ramalho, que deverá assinar ficha de filiação em Brasília, nas presenças de Magno Malta e Jair Bolsonaro.

O projeto PL (IV)

Quem também quer a disputa

para senador é Carlos Manato, que perdeu para governador pelo PL em 2022. Acontece que esta candidatura, no entanto, não deverá ter espaço no PL. Manato, inclusive, é conhecido como o político que não tem uma sigla para chamar de sua, visto que já passou pelo PDT, Solidariedade e outros em sua trajetória política.

Vem, Senhor!

Sempre abraçado pela Igreja Cristã Maranata, Carlos Manato tem perdido não só o espaço no PL, como apoio na igreja. O ungido, desta vez, é o deputado estadual Capitão Assumção.

Disputa em VV (I)

Além do PL – que em Vila Velha não estará com o Novo, pois o partido está comprometido com o prefeito Arnaldinho Borgo – o PT investe em 2024 com a meta de promover, em 2026, a reeleição do presidente Lula da Silva. Na cidade canela-verde João Batista Babá não poupa esforços para ser o candidato.

Disputa em VV (II)

Sendo assim, seriam Alexandre Ramalho, Babá e Arnaldinho disputando os votos, inclusive dos eleitores de Neucimar Fraga e Max Filho, que desistiram de

concorrer novamente à prefeitura de Vila Velha. Para quem esses votos migrarão?

Disputa em VV (III)

Falando em Arnaldinho Borgo, após muitas conversas com o Progressistas, o prefeito de Vila Velha estaria avaliando a proposta de trocar o Podemos pelo União Brasil.

Terceira idade

A partir dos 70 anos o voto é facultativo. Mas na região das Ilhas de Santa Maria, Monte Belo e Bento Ferreira, em Vitória, o prefeito Lorenzo Pazolini (Republicanos) fez movimento que poderá levar às urnas uma grande quantidade de eleitores da terceira idade, após assinatura de ordem de serviço da Galeria Jair Ethiene Des-saune. Liderança da região, Luizinho Coutinho disse que é uma das obras mais aguardadas desde a década de 80.

Falando em...

...Vitória, está ganhando corpo a pré-campanha de Luiz Paulo a prefeito. Esta semana o projeto estratégico foi apresentado ao grupo político do tucano e no fim de março tem o lançamento das pré-candidaturas do PSDB, com a presença de lideranças da

Executiva nacional.

Proposta de posicionamento

Luiz Paulo está preparando um documento que apresentará o posicionamento do PSDB nas eleições municipais 2024 em todo país. Ele foi designado pelo presidente tucano, Marconi Perillo, para coordenar a comissão que constrói esse documento que será apresentado à sociedade. O destaque é “não se render à polarização”.

Eleição na Serra

No dia 16 de março está prevista prestação de contas do prefeito da Serra, Sergio Vidigal (PDT), no município. A expectativa é que ele use a oportunidade para confirmar sua candidatura à reeleição.

Reeleição x3

É voz corrente em Presidente Kennedy que ganha corpo a pré-candidatura para terceiro mandato consecutivo do prefeito Dorlei Fontão. Ele, que assumiu a prefeitura após determinação da Justiça afastando Amanda Quinta, concorreu em 2020 e foi reeleito.

Casa Civil

Junior Abreu foi convidado e anunciado novo chefe da Casa

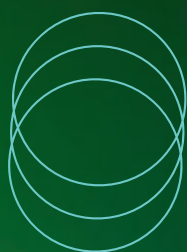
Civil na velocidade da luz. E ele seguiu no mesmo ritmo já iniciando os contatos com todos os deputados estaduais. Com um perfil bastante conciliador, Junior Abreu tem dito que as portas da secretaria estão abertas aos parlamentares.

Know-how político

O Know-how político do presidente da Assembleia Legislativa, Marcelo Santos (Podemos), só tem crescido. A eleição de Davi Diniz conselheiro do Tribunal de Contas estadual seguido de sessão que definiu pela soltura do deputado Capitão Assumção, em uma semana, lhe rendeu ainda mais apoio dos demais parlamentares.

Desdobramentos

A decisão da Assembleia Legislativa em não manter a prisão do Capitão Assumção, determinada pelo ministro do Supremo Tribunal Federal, Alexandre de Moraes, teve repercussão tanto dentro quanto fora da Ales. O vereador de Vitória afastado, Armandinho Fontoura, emitiu nota comemorando e informando que também acredita na Justiça. Ele ficou preso mais de um ano e foi alvo da mesma operação de Assumção em dezembro de 2022.



ATENÇÃO
ATENÇÃO
ATENÇÃO

Está procurando
um lugar para realizar
PUBLICAÇÃO LEGAL?

Licenciamento ambiental

Atas, Balanços, Editais, Extratos,
Convenções, Publicações
Jurídicas, ...

Quer fazer orçamento?

Mande seu pedido para:

 bianca@eshoje.com.br



PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS

ESHOJE SEXTA-FEIRA, 08 DE MARÇO DE 2024 » WWW.ESHOJE.COM.BR » BANCADADOS.COM.BR PUBLICAÇÃO LEGAL Nº 08-03-2024 Nº 27) 2180-0678 PAG.1

Vports
VPORTS AUTORIDADE PORTUÁRIA S.A.
CNPJ/MF 27.316.538/0001-66 | NIRE 32.300.043.976
ATA DA 628ª REUNIÃO EXTRAORDINÁRIA DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA VPORTS AUTORIDADE PORTUÁRIA S.A.

1. DATA, LOCAL E HORÁRIO: Realizada no dia 04 de janeiro de 2024, às 14:00 horas, na filial da VPorts Autoridade Portuária S.A. ("Companhia"), localizada na Estrada de Capuaba, s/n, Ilha das Flores, Vila Velha, CEP 29115-900. **2. CONVOCAÇÃO E PRESENÇA:** As formalidades de convocação foram dispensadas, em face do comparecimento da totalidade dos membros do conselho de administração da Companhia. **3. MESA:** Os trabalhos foram presididos pelo Sr. João Pinheiro Nogueira Batista e secretariados pela Sra. Camilla Silva Machado. **4. ORDEM DO DIA:** Nos termos do artigo 331, incisos II, XVII e XXIX, do Estatuto Social da Companhia, reuniram-se os senhores conselheiros para: (i) aceitar a renúncia do Diretor Jurídico da Companhia; (ii) aprovação da contratação da KPMG Auditores Independentes Ltda como Auditores Independentes da Companhia e da rescisão do contrato com a BDO RCS Auditores Independentes; (iii) ratificação a aprovação do Acordo Coletivo de Trabalho celebrado entre a Companhia e o SUPORT/ES; (iv) autorizar a administração da Companhia a praticar todos os atos e assinar todos os documentos necessários à efetivação e implementação das decisões tomadas. **5. Deliberações:** Instalada a reunião do conselho de administração, após a discussão das matérias da ordem do dia, os membros do conselho decidiram, por unanimidade de votos e sem quaisquer ressalvas, o quanto segue: **5.1 - Conhecer,** a partir desta data, a renúncia apresentada pelo Diretor Jurídico da Companhia, Sr. Rodrigo Bernardes Braga, brasileiro, casado, advogado, inscrito na OAB/MG nº ***** e no CPF/MF sob o nº ***** residente e domiciliado na ***** que havia sido eleito para compor a diretoria da Companhia na Reunião do Conselho de Administração realizada em 04/01/2023, com registro da Ata na Junta Comercial do Estado do Espírito Santo sob o protocolo nº 230118860. **5.2 - O cargo de Diretor Jurídico** que era até então ocupado pelo Sr. Rodrigo Bernardes Braga, ficará vago até a eleição de novo diretor. **5.3. Autorizar e aprovar a contratação da KPMG Auditores Independentes Ltda** como auditores independentes da Companhia e a rescisão do contrato com a BDO RCS Auditores Independentes. **5.4. Ratificar a aprovação do Acordo Coletivo de Trabalho** celebrado em 22/12/2023 entre a Companhia e o Sindicato dos Trabalhadores Portuários Avulsos e com Vínculo Empregatício nos Portos do Estado do Espírito Santo - SUPORT/ES. **5.5. Autorizar os administradores da Companhia a praticar todos os atos e assinar todos os documentos necessários à efetivação e implementação das decisões tomadas acima.** **6. ENCERRAMENTO E LAVRATURA DA ATA:** Nada mais havendo a ser tratado, foi declarada encerrada a reunião, da qual se lavrou a presente ata que, lida e achada conforme, foi assinada por todos os conselheiros presentes. Mesa: João Pinheiro Nogueira Batista - Presidente e Camilla Silva Machado - Secretária. Conselheiros Presentes: João Pinheiro Nogueira Batista, Flávio Souto Boan, Nilto Calixto Silva, Maurício Silveira, Paulo Cesena e Natalia Marcassa de Souza. Certidão: Certifico que a presente ata é cópia fiel da original lavrada em livro próprio. Vitória/ES, 04 de janeiro de 2024. João Pinheiro Nogueira Batista **Presidente do Conselho de Administração** Flávio Boan **Conselheiro** Nilto Calixto Silva **Conselheiro** Maurício Silveira **Conselheiro** Natalia Marcassa de Souza **Conselheira** Paulo Cesena **Conselheiro** Camilla Silva Machado **Analista de Governança - Gestão Empresarial** Verificação <https://eshoje.com.br/publicacao-legal/2024/03/publicacao-legal-08-03-2024/>



Há 23 anos a gente ouve, olha e fala com você.

Plural

A gente te conecta com a notícia.
eshoje.com.br



No ES Hoje, o Plural é mais do que um mote, é o nosso compromisso de conectar todas as vozes, expressões e perspectivas presentes no Espírito Santo. Celebramos a diversidade de nossa sociedade, trazendo notícias e histórias que refletem a riqueza cultural e a pluralidade de experiências que moldam a nossa região. Somos o portal que amplia horizontes, constrói pontes e enaltece a beleza do nosso Estado.

h) ESHOJE

BALANÇO PATRIMONIAL EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023 E 2022		DEMONSTRAÇÃO DOS FLUXOS DE CAIXAS PARA EXERCÍCIOS FINDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023 E 2022	
(Valores expressos em reais)		(Valores expressos em reais)	
	2023	2022	2022
ATIVO	73.867.025,01	54.635.444,11	
CIRCULANTE	55.608.159,29	35.750.019,30	
Disponível	12.411.033,57	14.547.774,99	
Clientes	15.480.752,62	4.603.681,12	
Créditos e Valores	27.625.041,12	16.501.740,55	
Despesas Antecipadas	91.331,98	96.822,64	
NÃO CIRCULANTE	18.258.865,72	18.885.424,81	
Realizável a Longo Prazo	16.076.746,46	16.823.651,72	
Investimentos	4.973,54	4.310,27	
Imobilizado	2.177.145,72	2.057.462,82	
PASSIVO	73.867.025,01	54.635.444,11	
CIRCULANTE	37.753.102,85	23.645.817,59	
Empréstimos e Financiamentos	3.526.545,18	1.088.578,33	
Fornecedores	390.616,39	1.154.137,66	
Obrigações Fiscais	4.061.810,11	2.150.547,45	
Obrigações Sociais	18.686.645,68	11.963.290,75	
Obrigações com Sócios	419.609,38	747.100,60	
Outras Obrigações	178.258,26	993.295,41	
Obrigações Fiscais, Trab. Prev	10.489.617,85	5.541.551,05	
Parcelamento Federal	-	7.316,34	
NÃO CIRCULANTE	3.224.577,94	559.322,10	
Empréstimos e Financiamentos	2.817.798,16	-	
Parcelamento Federal LP	406.779,78	-	
Outras Obrigações	-	559.322,10	
PATRIMÔNIO LÍQUIDO	32.889.344,22	30.430.304,42	
Capital social	11.000.000,00	11.000.000,00	
Reservas de Lucros	21.889.344,22	19.430.304,42	

DEMONSTRAÇÃO DO RESULTADO DO EXERCÍCIO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023 E 2022		
(Valores expressos em reais)		
	2023	2022
RECEITA OPERAC. BRUTA	156.375.241,28	140.467.881,71
Prestação de Serviços	156.375.241,28	140.464.402,60
Reembolsos Despesas	-	3.479,11
DED. RECEITA BRUTA	-16.519.705,64	-14.857.311,14
Serviços Cancelado	-	-77.915,37
INSS S/ Faturamento	-7.036.885,83	-6.317.391,94
ISS	-3.700.437,03	-3.280.846,39
PIS S/ FATURAMENTO	-1.027.427,52	-920.809,55
COFINS	-4.754.955,26	-4.260.347,89
RECEITA OP. LÍQUIDA	139.855.535,64	125.610.570,57
CUSTOS SERV. PREST.	-106.454.862,75	-86.600.184,80
Resultado Financeiro Líquido	964.374,64	625.180,42
Despesas Financeiras	-336.703,77	-421.141,49
Receitas Financeiras	1.301.078,41	1.046.321,91
Outros Resultados Operacionais	137.757,65	52.979,99
(-) RESULTADO ANTES DAS PROVISÕES	8.009.707,43	15.154.063,36
Provisão p/ Imposto de Renda	-259.837,39	-1.318.507,32
Provisão p/ Contrib. Social	-100.267,89	-492.974,01
(=) LUCRO LÍQUIDO	7.649.602,15	13.342.582,03

DEMONSTRAÇÃO DAS MUTAÇÕES DO PATRIMÔNIO LÍQ. PARA OS EXERC. FINDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023 E 2022				
	CAPITAL SOCIAL	LUCROS ACUMULADOS	RESERVAS LUCROS	
SALDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2021	11.000.000,00	-	7.084.454,02	18.084.454,02
Ajustes do Exercício	-	-	907.200,33	907.200,33
Realização de Reservas	-	717.046,94	-717.046,94	-
Resultado do Exercício	-	13.342.582,03	-	13.342.582,03
Destinação do Lucro	-	-	-1.903.931,96	-1.903.931,96
Distribuição de Dividendos	-	-	14.059.628,97	14.059.628,97
SALDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2022	11.000.000,00	-	19.430.304,42	30.430.304,42
Ajustes do Exercício	-	-	-3.563,76	-3.563,76
Resultado do Exercício	-	7.649.602,15	-	7.649.602,15
Destinação do Lucro	-	-	-5.186.998,59	-5.186.998,59
Dividendos Pagos	-	-	7.649.602,15	7.649.602,15
SALDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023	11.000.000,00	-	21.889.344,22	32.889.344,22

NOTAS EXPLICATIVAS - CONTEXTO OPERACIONAL: A Spassu Tecnologia e Serviços S.A., com sede localizada na Avenida Princesa Isabel, nº 629, sala 602, Centro, CEP: 29.010-904, Vitória, Espírito Santo, com o contrato social registrado na JUCEES sob o número 32200567671, por despacho em 06 de Novembro de 1992, possui como atividade econômica principal o suporte técnico, manutenção e outros serviços em tecnologia da informação. **APRESENTAÇÃO DAS DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS:** As demonstrações financeiras foram elaboradas e estão sendo apresentadas de acordo com as práticas contábeis adotadas no Brasil, requeridas para os exercícios findos em 31 de dezembro de 2023, as quais abrangem as disposições contidas na lei das sociedades por ações - lei nº 6.404/76, alteradas pelas leis 11.638/07 e 11.941/09 (legislação societária), nos pronunciamentos, na orientação e nas interpretações emitidas pelo comitê de pronunciamentos contábeis (CPC), homologadas pelos órgãos reguladores. **PRINCIPAIS PRÁTICAS CONTÁBEIS - Apuração do resultado:** O resultado é apurado em conformidade com o regime contábil de competência dos exercícios, conforme determina o art. 9º da Resolução CPC nº 1.283/10. **Caixas e Equivalentes de Caixa:** Inclui caixa, saldos positivos em conta movimento e aplicações financeiras com o resgate no curto prazo (inferior a 90 dias) e sem risco de mudança de seu valor de mercado. As aplicações financeiras são contabilizadas pelo custo de aquisição, acrescidas dos rendimentos apropriados pro rata temporis até a data do balanço. **Outros Ativos Circulantes e Não Circulantes:** São apresentados pelos seus valores de realização. São classificados como circulantes quando sua realização ou liquidação é provável que ocorra nos próximos doze meses. Caso contrário, são demonstrados como não circulantes. **Investimentos Temporários e LP:** São participações em outras sociedades, que se destinam à venda, e estão demonstrados ao custo de aquisição. **Imobilizado:** O imobilizado é contabilizado pelo custo de aquisição deduzido da respectiva conta de depreciação, que por sua vez, é calculada pelo método das cotas constantes. **Obrigações Fiscais:** A empresa optou pelo Lucro real trimestral com alíquotas de 9% para CSLL e 15% para IRPJ. O PIS e COFINS foram calculados pelo princípio da cumulatividade, conforme Lei 10.833/2003. **Outros Passivos Circulantes e Não Circulantes:** São demonstrados pelos valores conhecidos ou calculáveis, acrescidos, quando aplicável, dos correspondentes encargos incorridos até a data dos balanços. Spassu Tecnologia e Serviços S.A. Rigotti Cont., Audit. e Consult. Ltda ME Marco Antonio Malini Lamego Solange Maria Rigotti Contadora - CRC-ES: 6112-0 Presidente

Verificação <https://eshoje.com.br/publicacao-legal/2024/03/publicacao-legal-08-03-2024/>

ATENÇÃO ATENÇÃO ATENÇÃO

Está procurando um lugar para realizar **PUBLICAÇÃO LEGAL**?

Licenciamento ambiental
Publicações de editais, balanços, licitações, convocações e muito mais.
Disponibilidade de publicações tanto em nosso portal digital quanto na edição impressa semanal.
Assistência completa durante todo o processo de publicação, desde a preparação do material até a sua veiculação.

Quer fazer orçamento?
Mande seu pedido para:
bianca@eshoje.com.br

HUGO BORGES

César Herkenhoff
cesarherkenhoff@hotmail.com



Brasil versus Brazil

Há poucos dias descobri, meio que por acidente, que algumas dessas agências verificadoras de notícia também manipulam os fatos de maneira inescrupulosa.

O esquema é muito simples: pegam notícias verdadeiras e, após suposta checagem, divulgam – sempre pelos prostitutos meios de comunicação social – que a notícia é falsa; fake news. Sonégam, com a má-fé habitual, o direito da sociedade civil de receber informações íntegras, honestas e comprometidas com os interesses maiores do povo brasileiro.

Por mais que a gente saiba que o fato é verdadeiro, a mídia porca e desonrada cumpre (missão dada é missão cumprida) o papel de transformar a verdade absoluta numa mentira relativa.

E, se tudo der errado, entra em campo o desacreditado Supremo Tribunal Federal para impor a censura e prender os que se atrevem a colocar em risco a sólida democracia brasileira.

Afinal, cumprir a Constituição da República não pode estar acima da defesa inescrupulosa de interesses escusos e subalternos.

Na realidade em pouco mais de um ano de ditadura da toga houve apenas duas mortes de presos políticos. O que é isso diante da execução de civis e religiosos em Cuba, Nicarágua e Venezuela, apenas para citar nossos vizinhos trombadinhas e nosso presidente com demência senil que rende louvores a trastes corruptos e truculentos como Nicolás Maduro e Daniel Ortega?

Lá, como aqui, tão perigoso quando verbalizar o que pensa, é o próprio ato de pensar. Coisa de terrorista, fascista. Mortes de presos políticos devem servir de exemplo.

Mas quem pensa que a esquerda brasileira só tem jumentos ignorantes (essa é a esquerda fascista)

está completamente equivocado. Algumas vozes lúcidas começam a se levantar na base de governo, formalizando um convite à reflexão: o ex-presidente Jair Bolsonaro é, de fato, o ser mais carismático da recente história republicana ou no meio dessa multidão há um sem número de gente insatisfeita com os rumos do desgoverno do Partido dos Trabalhadores?

Alguém precisa dizer ao presidente Lula da Silva que suas raras aparições públicas – sempre em locais que inviabilizam a presença dos cidadãos – não podem acontecer quando o presidente estiver com o fígado encharcado de álcool.

Se para multar e apreender carteira de habilitação de motoristas que dirigem embriagadas um exame visual tem valor legal, um presidente discursando bêbado, sem capacidade cognitiva, tem que ficar em casa, dormindo em camas de 300 mil reais até ficar sóbrio novamente.

Então, não se iludam: quem mantém Jair Bolsonaro no pedestal da liderança mais popular do Brasil é a esquerda idiota, que até agora não se deu conta de que o Brasil tem um novo presidente, indicado pelo STF.

Mas Lula se recusa a entender isso. Já se tornou refém do corrupto Congresso Nacional (certamente porque falam a mesma linguagem) e perdeu não apenas a capacidade de comandar a Nação, como também o respeito da sociedade civil, cada vez mais indignada não só com o presidente da República, mas com a série interminável de violações constitucionais patrocinadas pelo Supremo Tribunal Federal, que rompeu com o conceito de poderes independentes e harmônicos.

Os arroubos autoritários de Alexandre de Moraes já começam a apresentar um custo alto para o próprio ministro. Seus pares dão sinais inequívocos de que esse protagonismo exercido à base

de ameaças e intimidações começa a respingar nos demais ministros. Há um cheiro fétido nas reuniões em plenário.

E não se iludam: o ministro Flávio Dino não foi indicado para o STF para reforçar a posição de isolamento de Alexandre de Moraes (Tóffoli continua ali coladinho – e caladinho – mas apenas por questão de sobrevivência depois da anulação das multas dos empresários mais corruptos do País).

E do que essa gente tão poderosa tem medo? Na visão do democrata Ulysses Guimarães, político só tem medo do povo. O pior é que o povo também anda morrendo de medo dos políticos. Por isso, há quem prefira fazer turismo pelo complexo de favelas da Maré.

Fato é que o governo Lula da Silva tem apenas um projeto, apenas uma proposta: destruir a verdade, porque se a verdade aparecer, como na Lava Jato, o governo é que será destruído. De novo.

COLUNA FEU ROSA

Cargos e homens

Dia desses lia um jornal lá do distante Irã, do qual sou assinante. Trata-se de um país praticamente "demonizado" no Ocidente, alvo de cotidianas acusações de extremismo político e religioso. Um jornal iraniano seria, assim, o último lugar para buscar alguma notícia positiva sobre o Papa - sim, sobre o líder da Igreja Católica.

No entanto lá estava a matéria - longa, por sinal. Ecoava suas falas e preocupações sobre a humanidade, tão permeada por guerras e injustiças. Destacava sua preocupação para com o sofrimento cruelmente imposto a tantos refugiados pelo mundo afora. Realçava seus pronunciamentos em defesa da preservação do meio-ambiente.

O jornal iraniano, quem diria, falava de Jesus - a ser visto, nas palavras do Papa Francisco, na face de cada criança inocente que padece em função das guerras da Síria, do Iraque e do Yemen.

Li e reli bem mais de uma vez a longa matéria. Demoradamente sobre ela meditei - e dela retirei várias reflexões. Uma delas, aquela relativa ao tratamento dispensado pela imprensa aos ocupantes de cargos e funções públicas.

Vivemos na era do "marketing político", das "assessorias de comunicação" e das "pesquisas de opinião pública" - tudo isso quase sempre custeado com recursos públicos. Se o noticiário é favorável ao homem público, ponto para sua assessoria - e, se desfavorável, parta-

-se para a desconstrução da imagem do veículo que o publicou.

Em meio a este fenômeno, e talvez por conta dele, agiganta-se a mediocridade do "politicamente correto" e da cultura das "composições a qualquer custo", ao preço da perda da personalidade dos homens públicos.

Pois é: eu não consigo imaginar qual pesquisa de opinião pública realizada no Irã daria ao Papa Francisco respaldo para que suas palavras lá encontrassem eco. Não imagino no mundo uma assessoria de imprensa diligente a ponto de conseguir que fosse publicado em um jornal iraniano uma série de elogios às suas atitudes. No entanto, a desmentir todas as probabilidades, lá estava a matéria, reluzente e cintilante.

Talvez, diante de um povo tão perplexo, sofrido e carente de justiça, devêssemos, enquanto autoridades, à vista deste episódio, prestar menos atenção às assessorias, reclamar menos da imprensa e, principalmente, recordar que um cargo não faz um homem, e sim o inverso.

PEDRO VALLS FEU ROSA
Desembargador do TJES

DENSIDADE ELEITORAL

Bloco na rua

Como diria aquele cantor de barzinho: "atendendo a pedidos". Inserimos, assim, o samba no contexto de nossos artigos semanais, já que essa arte agoniza na avenida da folia no carnaval de Guriri, famoso balneário do Norte capixaba, e que vem sofrendo lentamente, ano a ano, o assassinato do samba.

Com a invasão do trio elétrico, vivenciamos a extinção da Escola de Samba Unidos do Sernamby, que ficou imortalizada na letra da música do cantor e compositor mateense Cecitônio Coelho: "É tão bonito ver o samba em São Mateus. Vem ver, vem ver para crer, Unidos do Sernamby".

Para quem não é da cidade das barrancas do rio Cricaré, São Mateus já vivenciou carnavais de outrora onde o desfile da escola de samba acima citada era um evento à parte, com verdadeira multidão a acompanhar o acontecimento.

Vejam que nem só o samba agonizou em São Mateus. A cidade já teve Fenate (Festival Nacional de Teatro), Fenaca (Festival Nacional da Canção), Semana de Arte e muitos outros valores culturais.

Certa vez, lembro-me tão bem de ter assistido ao show do cantor Sérgio Sampaio no "Festival de Verão" (já teve também!) idealizado pelo escritor Maciel de Aguiar dentro do projeto "Vamos Restaurar o Porto!". O autor de "Eu quero botar meu bloco na rua" chamou o público de "Chacrinhas" em alusão às vaias que soaram na plateia. Hoje, o cantor não poderia colocar o bloco na rua, pois o barulho seria do trio que ofuscaria o som do seu velho violão. O que é pior, ainda vão dizer que somos saudosistas.

Portanto, o samba não é prioridade no carnaval mateense; ou seja: dentro de sua própria época, em fevereiro. Inverte-se a ordem do estilo musical quando se desconhece a nossa verdadeira identidade. Não é à toa que o filme "Lascados" foi rodado aqui no Sítio Histórico Porto de São Mateus. No roteiro, os personagens estão em busca de curtir o car-

naval baiano. Coincidência, né? Eles vão parar logo em São Mateus. A cultura mateense continua, como o próprio filme sugere, "lascada".

Numa das campanhas eleitorais da vida, alguns anos atrás, um coordenador de campanha procurou diversos grupos ligados à cultura de São Mateus, no intuito de reunir-se com eles para debaterem juntos quais seriam as principais demandas da categoria, no que foi desestimulado com a sentença "a cultura mateense está dilacerada".

O que acontece, principalmente em cidades do interior, é que seus gestores irão sempre fazer da administração pública o quintal de sua casa. Irão implantar não da identidade da própria cidade, mas sim de algo que "ele gosta". Ocorre que o que ele gosta nem sempre é o que os moradores gostam ou querem.

Se ele não gosta ou valoriza o futebol, não tem recurso para o time da cidade; se não gosta de cultura, muito menos, e essas classes seguem a agonizar Brasil afora. Ele (o eleito) age de acordo com seu bel prazer.

A cultura e ou costume de um povo, quando não passa de uma geração para a outra, vai morrendo aos poucos. Zeca Demberg e Leleta, filhos do finado Nini, moradores do bairro Sernamby, a duras penas tentam manter viva a chama do samba em São Mateus através do bloco Bola Preta.

Estes ainda tentam "colocar seu bloco na rua"! Com participação especial de Léo Cunha!

ERASMO LIMA
Diretor do Instituto de Pesquisas Perfil

Rola a bola para as quartas do Capixabão

Desta sexta-feira (8) até a segunda (11) acontecem os quatro jogos de ida; são quatro times da Grande Vitória e outros quatro do interior

Após uma última rodada de primeira fase repleta de emoções, o Capixabão 2024 entra na sua fase de mata-mata. As oito melhores equipes do campeonato duelam em quatro jogos de ida e outros quatro de volta, que definirão os quatro times que avançam às semifinais, previstas para iniciarem no dia 23 de março. Desta sexta-feira (8) até a próxima segunda (11) os quatro jogos de ida acontecem.

Nesta sexta (8), se enfrentam o Jaguaré, quinto colocado na primeira fase, e o Porto Vitória, que terminou em quarto. O estádio acontece no estádio Conilon, em Jaguaré, às 19 horas. As duas equipes tiveram um desempenho muito semelhante na primeira fase, diferindo apenas por um ponto e por um gol a mais no saldo para o Porto Vitória. Tudo leva a crer que este será o confronto mais parelho nas quartas-de-final.

No sábado (9), o “campeão” da primeira fase, o Rio Branco A.C., vai até o estádio municipal Zenor Pedrosa enfrentar o Nova Venécia, que se classificou na berlinda, com a última vaga. O jogo acontece às 15 horas e a equipe do Rio Branco não quer esquecer o retrospecto da primeira fase, já que, agora, inicia-se “um novo campeonato”.

“Sabemos que agora é um



“Agora começa uma nova etapa. Não podemos ficar satisfeitos com o que fizemos até agora”

EMERSON NUNES, Desportiva



Rio Branco terminou a fase de grupos em primeiro lugar e vai enfrentar o Nova Venécia, fora de casa

novo campeonato, o mata-mata. A gente tem que ter mais atenção, botar mais a bola no chão, conseguir fazer aquilo que a gente já está acostumado a fazer. E, se Deus quiser, conseguir dar essa vitória, essa alegria para o torcedor capixabão, e até para a gente também, para desenvolver o nosso trabalho”, destacou o experiente meio-campista do Rio Branco, Bruno Cosende, jogador com passagens pelo Vasco, Brasiense e por clubes de fora do país.

DESPORTIVA

A Desportiva, terceira colocada na fase de grupos, vai até Venda Nova encarar o Rio Branco F.C. O time polenteiro, que corria risco de rebaixamento, vem embalado por um triunfo contra o Vitória que elevou o moral do time. Mas a Desportiva também vem de uma vitória convincente contra o Porto Vitória por 2 a 0, no que muitos consideram o melhor jogo da Tiva no campeonato.

Mas o técnico Emerson Nunes sabe que o time precisa manter a constância para avançar. O treinador grená

afirmou que a equipe tem que continuar trabalhando arduamente se quiser conquistar o título, objetivo principal da temporada. “Agora começa outra etapa. É muito importante trabalharmos continuamente e não ficarmos satisfeitos com o que fizemos até agora. Se fizermos isso, vamos alcançar nossos próximos objetivos”, disse Nunes. O jogo acontece às 15 horas, no está-

dio Olímpio Perim.

Quem também falou sobre as expectativas para o mata-mata o atacante e artilheiro do Capixabão, Vitorino. “Agora vem uma nova fase e eu espero continuar ajudando. Eu estou muito feliz pelos gols, por estar conseguindo ajudar. É continuar com a dedicação lá em cima para que as coisas possam acontecer para o clube.”, finalizou.

QUARTAS-DE-FINAL CAPIXABÃO 2024 (IDA)

Jaguaré E.C. x Porto Vitoria F.C.

- DATA: 8 de março de 2024
- HORÁRIO: 19:00
- ESTÁDIO: Conilon, Jaguaré

Nova Venécia F.C. x Rio Branco A.C.

- DATA: 9 de março de 2024
- HORÁRIO: 15:00
- ESTÁDIO: Zenor Pedrosa, Nova Venécia

Rio Branco F.C. x A. Desportiva Ferroviária V.R.D.

- DATA: 10 de março de 2024
- HORÁRIO: 15:30
- ESTÁDIO: Olímpio Perim, Venda Nova do Imigrante

Vitoria F.C. x Real Noroeste F.C.

- DATA: 11 de março de 2024
- HORÁRIO: 19:30
- ESTÁDIO: Salvador Costa, Vitoria

Vitória com melhor condição física

O QUARTO e último jogo dos duelos de ida das quartas-de-final do Capixabão acontece entre o Vitória e o segundo colocado da primeira fase, Real Noroeste. O primeiro jogo acontece no Salvador Costa e o Alviãnil deve contar com o apoio apaixonado de sua torcida.

O treinador do Vitória, Rafael Jaques, está confiando na melhor condição física do time para crescer no mata-mata. Segundo ele, esse será um fator importante nos confrontos de ida e volta contra os merengues na segunda-feira (11).

“É um outro campeonato, é um outro formato, temos o nosso primeiro jogo em casa, sabemos das nossas condições, sabemos do nosso potencial, sabemos no que precisamos melhorar e evoluir, sabemos da força do adversário, sabemos de tudo o que a gente precisa fazer para ter um bom rendimento na segunda-feira e, por consequência disso, buscar um bom resultado”, afirmou.

Jaques diz o que precisa melhorar: “Nível de concentração, uma postura do início ao fim, não desistir de nenhuma jogada. Manter a performance desde o início da partida até o final do jogo. Estamos melhorando, e melhoramos muito já fisicamente. Isso já nos dá um nível de confiança mais elevado. Apesar do resultado negativo do jogo passado, o rendimento foi bom e merecíamos um resultado melhor. Mas o nível de concentração precisa ser melhorado de início ao fim”, argumenta.

Rafael acha que poderá contar com quase todos os principais jogadores na primeira partida das quartas-de-final: “O Departamento Médico tem trabalhado para liberar alguns jogadores que não puderam estar presentes no jogo passado. Não sei se teremos 100% do plantel, provavelmente ainda não, mas o Departamento Médico vem trabalhando muito bem para que eles consigam ficar à disposição”, finalizou.



Principais jogadores do Vitória jogarão contra o Real Noroeste

Lutas e doçuras sobre a realidade de ser mulher

Escritora lança livro de crônicas sobre o universo feminino no Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher, nesta sexta-feira (08), foi a data escolhida pela jornalista e escritora Elaine Dal Gobbo para o lançamento de seu livro “Agridoce”, obra que reúne 22 crônicas sobre o universo feminino. O evento tem início às 19h30, no Espaço Cultural Thelema, Centro de Vitória. Na ocasião, haverá um bate-papo com a autora, em torno de sua obra, além de apresentação musical da sambista Elaine Augusta.

“Agridoce” aborda temas duros, como violência doméstica, gordofobia, desvalorização do trabalho feminino e os papéis impostos às mulheres na sociedade patriarcal. Entretanto, nem tudo é aspereza. A sororidade, ou seja, a cooperação, o acolhimento entre as mulheres, também compõem a antologia, na qual a autora homenageia algumas mulheres que marcaram a sua vida – professoras, avós e amigas, entre outras.

Essa é a razão de o livro chamar-se “Agridoce”, pois aborda não somente as opressões vividas pelas mulheres na sociedade patriarcal, mas também como elas se fortalecem juntas, possibilitando umas às outras boas lembranças e aprendizados. “Costumo dizer que ‘Agridoce’ traz reflexões de uma vida inteira, baseadas em experiências que vivi, nas que presenciei e nos diversos questionamentos que formulava diante disso”, afirma Elaine Dal Gobbo.

IDENTIFICAÇÃO

Ela acredita que muitas mulheres vão se identificar com a obra ou parte dela. Seu objetivo, ressalta, é levantar discussões sobre a realidade da mulher, inclusive desconstruindo coisas que são muito naturalizadas na sociedade, mas que precisam ser revistas. Para ela, “Agridoce” não é um livro somente para o público feminino. É também para os homens, que têm seu lugar na desconstrução do machismo.

Realizado com recursos do Fundo de Cultura do Estado do Espírito Santo (Funcultura), da Secult, e lançado pela Editora Maré, o livro contou com um time completamente feminino. Além da apresentação musical de Elaine Augusta, o lançamento contará com produção de Thalia Peçanha. “Agridoce” traz, na capa, ilustração de Laissa Gamaro. O prefácio é da atriz e poeta Suely Bispo. Na contracapa, uma apresentação da jornalista e escritora Mariana Bueno.

SERVIÇO

Lançamento do livro “Agridoce”

De Elaine Dal Gobbo

- **QUANDO:** 08/03 (sexta-feira)
- **HORÁRIO:** às 19h30
- **LOCAL:** Espaço Cultural Thelema, Rua Graciano Neves, 90, Centro de Vitória
- **ENTRADA:** franca



“Agridoce” aborda temas como violência doméstica, mas também o acolhimento entre mulheres



“Agridoce” traz reflexões de uma vida inteira baseadas em experiências que vivi e presenciei”

ELAINE DAL GOBBO, escritora

Pop rock e musicalidade afro

NESTE DOMINGO (10), a programação do Festival Parque Aberto recebe o som do cantor capixaba Anthony Altoé, que vai embalar a manhã ao som do pop e do rock, com covers de sucessos nacionais e internacionais. O evento conta ainda com apresentação do Coletivo Movimento Cultural Tambores Esperança, grupo da cultura popular que, além de produzir instrumentos de percussão – como tambores e atabaques –, dedica-se à preservação e difusão da musicalidade afro-brasileira.

Os portões do Parque Cultural Casa do Governador, na Praia da Costa, Vila Velha, serão abertos às 9h, com entrada permitida até o meio-dia. Ao todo, serão disponibilizados 2.000 ingressos gratuitos no Sympla, limitados a duas unidades por CPF.



Anthony Altoé fará pocket show em formato voz e violão

Crianças com menos de 12 anos não precisam de ingresso.

Com um repertório eclético, que passeia por canções que vão de Beatles a Pink Floyd, passando por sucessos brasileiros de nomes como Lulu Santos e a banda capixaba Casaca, o cantor Anthony Altoé vai animar o domingo no parque e promete fazer toda a plateia cantar junto com ele grandes hits da música pop e do rock. A apresentação será em formato pocket show, munido com sua voz e o violão.

Na sequência, o Coletivo Movimento Cultural Tambores Esperança leva para o Parque Cultural Casa do Governador uma amostra do trabalho que vem desenvolvendo nos últimos anos, que visa manter viva uma ampla gama de saberes e tradições culturais e ancestrais, sobretudo de

origem afro-brasileira.

Além de trabalhar com a musicalidade – na confecção de instrumentos de percussão e na preservação e difusão de ritmos tradicionais –, o grupo multiplica ações de economia criativa e solidária.

SERVIÇO

Festival Parque Aberto

• Com Anthony Altoé e Coletivo Movimento Cultural Tambores Esperança

- **QUANDO:** 10/03 (domingo)
- **HORÁRIO:** a partir das 9h
- **LOCAL:** Parque Cultural Casa do Governador, Rua Santa Luzia, Praia da Costa, Vila Velha
- **ENTRADA:** gratuita, mediante retirada de ingressos na plataforma Sympla.

Malandro é malandro!

Cliente é cliente, e a gente não pode fazer diferença, mas eu sempre busco e proporcionar a melhor experiência



RICARDO BODEVAN
@chefbodevan

Eu poderia fazer um livro com as histórias que vivemos dentro de um restaurante. Na verdade, alguns, porque só na cozinha daria uma trama inteira, enquanto no salão mais de uma.

São muitos momentos e situações boas e ruins e, como já tratei aqui na coluna, a dedicação ao negócio oferecendo produto de qualidade e atendimento de excelência tem que ser prioridade máxima. E eu não falo diferente do que faço.

Como sabem, minha história é com a comida capixaba, a gastronomia do Espírito Santo, o peixe, a moqueca e o que é nosso. Mas cada pessoa é única e seus gostos também. E no restaurante da minha família, na Praia da Costa, em Vila Velha, sempre circularam pessoas com perfis bastantes distintos, inclusive muitos artistas. Hoje quero

contar como foi quando Bezerra da Silva esteve lá.

Para os mais jovens, que talvez conheçam pouco ou nada, esse sambista do partido alto é autor de "Malandro é malandro, mané é mané" e muitos outros sambas que serviram de inspiração a outros sambistas, além dos que se dedicam ao gênero musical do rap e outros que nasceram nas periferias. Ele já é falecido desde 2005, mas suas histórias são sempre icônicas, porque, de fato, era uma figura!

Tive a oportunidade de viver um episódio com ele, que veio ao Estado para um show há mais ou menos uns 25 anos. Bezerra da Silva, se não me engano, ia fazer um show na sexta e acabou ficando uma semana por aqui. Ele estava hospedado em um hotel e a produção organizou um almoço no Atlântica. Lógico, oferecemos a Moqueca Capixaba.

Ele gostou, foi muito agradável, conversamos e, naquele jeito dele, acabou falando que estava em um hotel com um café da manhã "ruim pra caramba", como ele disse.

CAFÉ DA MANHÃ

O fato é que, no dia seguinte, pela manhã, com o restaurante fechado, bate em nossa porta Bezerra da Silva acompanhado de uma figura do mesmo jeito dele, que acho que tinha vindo junto do Rio de Janeiro. O cara me pede para fazer um café da manhã, sem muita frescura, porque ele queria café, pão com manteiga e ovinho frito, simples. Eu, que nunca fui mané, rapidamente fiz.

Bezerra, que era malandro, voltou no dia seguinte e repetiu isso durante todo período por aqui. E a gente sabe, pra malandro a gente não pode dar confiança. E eu dei.

O fato é que o sambista me contou que estava com vontade de comer uma péla égua, um prato que não tem e nunca teve em nosso cardápio. Sabe o que eu fiz? No dia seguinte, quando ele chegou para tomar café, eu tinha preparado café com leite, pão com manteiga, ovo e péla égua. E, sem falsa modéstia, eu faço uma canjiquinha sensacional!

PÉLA ÉGUA



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de canjiquinha amarela (xerém)
- 500g de costelinha de porco picada
- 300g de bacon picado
- 6 dentes de alho
- 1 cebola grande picada
- 1 tomate sem sementes, picado
- 1 linguiça calabresa defumada cortada em cubinhos
- SAL, páprica, cominho

- PIMENTA-DO-REINO branca a gosto
- CHEIRO-VERDE a gosto

Modo de preparo

1. Lave a canjiquinha e deixe de molho reservada, por 30 minutos;
2. Refogue a costelinha já temperada com alho e sal, deixe dourar e depois reserve;
3. Frite o bacon picadinho e quando estiver bem fritinho, reserve.

Faça o mesmo com a calabresa, mas nela refogue a cebola;

4. Em seguida volte tudo para a panela e adicione a canjiquinha, o tomate e os temperos;
5. Complete a panela até um terço dela com água;
6. Coloque a tampa e deixe cozinhar por 15 minutos, após pegar pressão;
7. Finalize com sal a gosto, cebolinha e salsinha.



COLUNA DO VINHO

GUSTAVO DEBORTOLI)) @gustavodebortoli

Beber vinho aumenta a libido nas mulheres?

O vinho é frequentemente associado ao romance. Basta imaginar uma iluminação à luz de velas, música suave, acompanhadas de uma bela garrafa de vinho que, imediatamente, se cria em nossa mente uma atmosfera intimista, que estimula os sentidos e acentua o desejo e a imaginação.



Foi a partir dessa percepção que, em 2009, um grupo de pesquisa Universidade de Florença realizou um estudo com cerca de 800 mulheres italianas, com idades entre 18 e 50 anos, na região de Chianti. O estudo dividiu as mulheres em três diferentes grupos, de acordo com seus hábitos diários de consumo de vinho: as que consumiam entre uma ou duas taças de vinho, as que não consumiam vinho e as que bebiam mais de duas taças.

As mulheres – todas consideradas sexualmente saudáveis – responderam a um questionário específico e multidimensional utilizado para medir a resposta sexual feminina, conhecido como índice da função sexual feminina (FSFI em inglês). O resultado mostrou uma forte correlação entre o consumo de vinho – especificamente vinho tinto – e o aumento do apetite sexual das mulheres.

A partir das respostas ao questionário verificou-se que as mulheres que bebiam vinho tinto obtiveram dois pontos a mais que as que consumiam outras bebidas alcoólicas e quatro pontos a mais que as abstinências, por exemplo.

Os médicos que realizaram o estudo concluíram que "há uma relação potencial entre a ingestão de vinho e uma sexualidade mais aflorada". Uma das hipóteses aventadas é de que alguns com-

ponentes químicos do vinho, como os aromas, podem aumentar o fluxo de sangue nas zonas erógenas do corpo, beneficiando o estímulo da função sexual.

Mulheres tendem a ficar excitadas com aromas almiscarados, terrosos, amadeirados, de alcaçuz e de cereja. Embora não hajam evidências conclusivas, essas descrições de sabores se parecem muito com palavras usadas para descrever vinhos produzidos com as uvas Nebbiolo, Barbera, Sangiovese, Zinfandel e até mesmo a Pinot Noir.

No geral, entretanto, estes resultados precisam ser interpretados com cautela, seja pelo pequeno número de mulheres que fizeram parte da amostragem ou pela ausência de dados de exames laboratoriais capazes de dar suporte a comprovações clínicas. Ainda assim, o estudo sugere potencialmente uma correlação entre o consumo moderado de vinho tinto e aumento do desejo sexual entre mulheres.

É importante ressaltar que a correlação entre vinho e libido deve ser apreciada com moderação e responsabilidade. O consumo excessivo de álcool pode ter efeitos adversos na saúde e na experiência sexual. Quando apreciados conscientemente, contudo, podem se complementar, criando momentos memoráveis de conexão, prazer e intimidade.

NO DE GRAVATA

Gabriel Gomes
nodegravata@eshoje.com.br



Jaqueline Venturini, Iza Mendonça e Leide Cabral em recente coquetel na Capital

CLOVES LOUZADA

ARQUIVO PESSOAL



Lucas Cardoso e Paulo Almeida no showroom exclusivo de mobiliário Estúdio Bola, em Salvador

Consequência ao gravar a própria demissão

Uma tendência ganhou destaque recentemente nas plataformas de mídia social, especialmente no aplicativo de vídeos curtos, o TikTok. A viralização são vídeos nos quais funcionários registram o instante em que são dispensados de seus empregos.

Apesar de ter virado moda, a trend pode trazer consequências para o funcionário. A advogada trabalhista Edilamara Rangel explica que a gravação da demissão sem consentimento levanta questões legais importantes e possíveis medidas legais. “A gravação, sem o consentimento das partes en-

volvidas, pode violar leis de privacidade e consentimento. Além disso, essas ações podem incluir processos judiciais por quebra de contrato ou violação das políticas internas da empresa, dependendo dos termos estabelecidos no contrato de trabalho”, explica.

RONALDO COBRA



A mentora de negócios Juliana Malfacini (centro) em mais uma Formação Expert em Vendas

Sertanejo. César Menotti e Fabiano desembarcam na Serra, no próximo dia 30 de março, para um show inédito que contará com sucessos como “Leilão” e “Ciumenta” e ainda com músicas do novo DVD: “Os Menotti no Observatório 1 e 2”. O show vai acontecer no espaço de Ildo Steffen e a noite é open bar e open food.

Miss. Charles Souza recebe neste sábado, dia 9, convidados, no Espaço Mari Ferrari, para o lançamento oficial do Miss Universo ES 2024, com presença de 24 finalistas do concurso que irá eleger a representante capixaba para o Miss Universo Brasil.

Inauguração. Hoje, dia 8 de março, será inaugurado em Vitória o Instituto Lipelife, um centro dedicado ao tratamento e à pesquisa do lipedema, doença que afeta principalmente a população feminina. As fundadoras do Instituto são as médicas Patrícia Lyra e Lusanere Cruz, e a fisioterapeuta Larissa Musso. O centro médico fica na Praia do Suá.

CartãoGV. O uso do CartãoGV para acessar a ciclovia da Terceira Ponte foi descartado pelo Governo do Estado. A medida de controle de acesso havia sido especulada antes da inauguração da via, mas não chegou a ser implementada. Desde que foi inaugurada, o acesso à ciclovia é gratuito. A gestão estadual estudava o uso do cartão de transporte público para controlar o acesso. Nesta nova avaliação, o uso do cartão foi descartado.

Aniversariantes da semana. André Portugal, Paula Boulanger, Vera Bittencourt e Roselaine Isidorio (8); Maria Rita Barreto, Rafaella Senna, André Cavalcante e Julia Toledo (9); Lucia Dornellas, Aline Dias, Alessandra Brandão e Simone Baião (10); Gustavo Lirio, Michele Lima, Val Figueiredo e Marlon Passos (11); Bárbara Vidal, Joacles Costa, Williane Vargas e Beiker da Silva (12); Rafael Ramos, Viviane Fernandes, Kelly Kristine e Diego Maciel (13); Ana Paula Pasolini, Evelyn Lima, Jackeline Bento e Thiago Gomes (14). Felicidades!

Você sabia?

São as mulheres as que mais sentem dor crônica. Os dados são da última edição do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos. O levantamento mostrou, ainda, que a dor crônica faz parte do cotidiano de 36,9% dos brasileiros com mais de 50 anos. Desses, 30% usam algum tipo de medicamento para aliviar o problema. Neurologista e especialista em Dor Crônica, Ramon D'Ángelo Dias explica que o quadro é bastante sério. “Afeta a qualidade de vida da pessoa como um todo. O paciente produz menos no trabalho, em casa se vê desmotivado para as atividades em família. Sem tratamento, muitos desenvolvem até um quadro depressivo”, explicou ele.



Para algumas mulheres,
| até que a morte nos separe |
virou sentença.

O Espírito Santo apresenta um alto índice de **mortes violentas de mulheres**. Em 2023, foram **35 vítimas de feminicídio**, quase três mortes a cada mês. Neste ano, em apenas dois meses, **6 mulheres já perderam a vida** pelas mãos de quem prometeu amá-las e respeitá-las. A violência contra a mulher começa com ameaças, agressões físicas e psicológicas. E se não contida a tempo, pode acabar em tragédia. Se você conhece alguma vítima de violência doméstica, **denuncie**. Antes que seja tarde demais.

8 de março | Disque 190
Dia de dizer não à violência contra a mulher

h) ES HOJE
A gente te conecta com a notícia