



ESHOJE

25

ANOS DE
ESPÍRITO
SANTO

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 17 de março de 2026 » Ano XXV » Nº 1258
Edição Gratuita Diário » www.eshoje.com.br



/eshoje



@eshoje



eshoje



eshoje

DIVULGAÇÃO

ARTIGO

**Desigualdade na
carreira, sobrecarga
na jornada » 2**



CULTURA

**Karol Abouts: moda e
arte como autocuidado e
expressão emocional » 5**



DIVULGAÇÃO

Mais sinais apontam para a chegada da menopausa

Alterações urinárias e intestinais podem ter impacto significativo na vida das mulheres nesta, que já é uma fase marcada calor, insônia, mudança de humor, entre outras » **3**

ILUSTRAÇÃO



ANTONIO TUCCILIO

História das mulheres é história do serviço público

8 de março, Dia Internacional da Mulher é apenas uma data simbólica. No serviço público brasileiro, ele marca uma trajetória de persistência, qualificação e transformação institucional construída ao longo de décadas por mulheres que ocuparam, passo a passo, espaços que historicamente lhes eram negados.

Até as primeiras décadas do século passado, o acesso aos cargos públicos era fortemente condicionado por indicações políticas e redes pessoais. Esse modelo restringia a entrada de mulheres, mesmo quando já apresentavam qualificação compatível. A partir da década de 1930, com a profissionalização da máquina estatal e a introdução dos concursos como regra de ingresso, abriu-se um caminho institucional mais objetivo. O avanço educacional feminino e o reconhecimento de direitos políticos, como o voto assegurado em 1934, ampliaram as condições para que mulheres disputassem, em igualdade formal, posições na estrutura pública.

Com a Constituição de 1988, o concurso público foi consolidado como mecanismo central de acesso, reforçando critérios técnicos e impessoais. Esse modelo teve impacto direto na democratização das carreiras estatais. Mulheres passaram a ingressar em número crescente não apenas em funções administrativas, mas também em carreiras jurídicas, de fiscalização, segurança e gestão.

Hoje, os dados dimensionam essa mudança. Levantamentos do IBGE e do Ipea indicam que as mulheres representam mais da metade dos vínculos no setor público brasileiro. Nas áreas de educação, saúde e assistência social, a participação feminina su-

pera com folga a masculina. São professoras que estruturam a rede básica de ensino, médicas e enfermeiras que sustentam o Sistema Único de Saúde, assistentes sociais que atuam na linha de frente das políticas de proteção. A presença feminina também se ampliou no Judiciário, no Ministério Público e em carreiras típicas de Estado.

Essa contribuição não se limita à ocupação numérica de postos de trabalho. O serviço público brasileiro é, em grande medida, operacionalizado por mulheres que garantem continuidade administrativa, atendimento à população e execução de políticas essenciais. Em momentos de crise sanitária, social ou econô-

mica, essa atuação se tornou ainda mais visível.

Apesar dos avanços, persistem desafios estruturais. A presença feminina diminui à medida que se avança para cargos de direção e funções estratégicas. Estudos mostram que, embora maioria na base do funcionalismo, as mulheres ainda são minoria em posições de comando e decisão. A desigualdade na progressão de carreira, a sobrecarga decorrente da dupla jornada e a necessidade de ambientes institucionais mais inclusivos seguem como pontos de atenção.

A consolidação do mérito no ingresso foi um passo decisivo. O desafio atual é assegurar que os mesmos critérios objetivos

orientem também a ocupação de funções de liderança e as oportunidades de desenvolvimento profissional. Valorizar as servidoras públicas significa reconhecer sua trajetória histórica, sua contribuição concreta para a qualidade do serviço prestado à sociedade e a necessidade de condições de trabalho justas e equitativas.

O reconhecimento vai além das palavras. Ele se dirige às mulheres que atendem, ensinam, cuidam, julgam, fiscalizam, administram e mantêm o serviço público ativo em cada cidade do país. Que sua presença seja cada vez mais respeitada, sua voz mais ouvida e sua trajetória mais valorizada.



Rádio ESHJ

Ouçá os jogos do futebol capixaba no ESporte Hoje, da Rádio ES Hoje.

Acссе a Rádio ESHoje pelo QRCode:

Apoio



Forte Ambiental
A força que transforma



Realização



A opinião dos colunistas não reflete o posicionamento do veículo.

TIRAGEM: Publicação digital e impressa
CIRCULAÇÃO: Grande Vitória e digital
PERIODICIDADE: Semanal

Rua Carlos Lindenberg, 40. Ed San Gennaro, sala 201. Jardim Camburi. Vitória ES. Cep 29092-110 - Tel. 27 2180-0678
www.eshoje.com.br
redacao@eshoje.com.br

DIRETOR GERAL
Carlos Roberto Coutinho
carlos@eshoje.com.br

DIRETORA ADMINISTRATIVA
Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br

DIRETORA DE REDAÇÃO
Danieleh Coutinho - MTB/ES 2694-JP
daniehcourtinho@eshoje.com.br

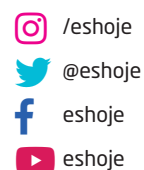
PROJETO GRÁFICO
Renon Pena de Sá
www.ellaform.com.br

FOTOGRAFIAS
Arquivo
redacao@eshoje.com.br

DIAGRAMAÇÃO
Jeferson Louis - MTB/ES 3605/ES

REDAÇÃO
Giulia Reis
Mariana Cicilioti
Thauane Lima
Esthefany Mesquita
Andressa Mota
João Otávio Carvalho
Thierry Khalil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:



Incontinência urinária como sinal de menopausa

A constipação intestinal também pode contribuir para episódios de incontinência urinária

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

DIVULGAÇÃO

Cerca de 30% a 50% das mulheres na menopausa podem apresentar incontinência urinária, segundo especialistas e estimativas de estudos internacionais. Alterações hormonais dessa fase também estão associadas a constipação intestinal, outra queixa frequente nos consultórios.

Apesar de serem comuns, esses problemas ainda são cercados de vergonha e muitas vezes não são mencionados nem mesmo em consultas médicas. Quando presentes, porém, as alterações urinárias e intestinais podem ter impacto significativo na qualidade de vida das mulheres na menopausa, fase já marcada por ondas de calor, insônia, alterações de humor e outras mudanças hormonais.

Muitas deixam de praticar atividade física, evitam beber líquidos antes de sair de casa e até se privam de relações sexuais ou de atividades sociais por medo de perder urina em público. No caso da constipação, sintomas como distensão abdominal, cólicas e desconforto também afetam o bem-estar e a autoestima.

Durante o climatério, período de transição entre a fase repro-



Estudos nacionais e internacionais aponta que sintomas digestivos são muito frequentes durante a transição para a menopausa

ductiva e a não reprodutiva da mulher, que costuma ocorrer entre os 40 e os 65 anos e inclui a perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa, essas alterações urinárias e intestinais estão associadas à queda dos hormônios estrogênio e progesterona.

Uma revisão sistemática publicada em 2024 na Cureus Journal of Medical Science, do mesmo grupo da revista Nature, mostrou que aproximadamente 63% das mulheres na pós-menopausa enfrentam perdas involuntárias de urina. Pesquisa publicada em 2025 no European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology encontrou prevalência de 30,8% do problema entre mulheres na menopausa.

Um outro estudo apresentado pela The Menopause Society no ano passado aponta que sintomas digestivos são muito frequentes durante a transição para a menopausa.

Na pesquisa conduzida no Reino Unido com quase 600 mulheres entre 44 e 73 anos, 94% relataram algum problema gastrointestinal, sendo os mais comuns distensão abdominal (77%), constipação (54%), dor de estômago (50%) e refluxo ácido (49%). A maioria afirmou que os sintomas surgiram ou pioraram na perimenopausa ou na menopausa e mais da metade relatou impacto significativo na qualidade de vida.

Membro da Comissão Nacional Especializada em Climatério

da Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia), a ginecologista Rita de Cássia Dardis afirma que a constipação intestinal também pode contribuir para episódios de incontinência urinária.

"A bexiga, a uretra e o reto ficam muito próximos dentro do assoalho pélvico, que é a musculatura que sustenta esses órgãos. Quando a mulher tem constipação crônica, o reto po-

de ficar distendido, aumentando a pressão dentro do abdome e comprimindo a bexiga. Isso pode alterar o esvaziamento da bexiga e favorecer perdas urinárias", explica. Segundo ela, o esforço repetido para evacuar também sobrecarrega essa musculatura.

Dardis acrescenta que outros fatores comuns nessa fase da vida também podem agravar o problema, como o ganho de

peso, especialmente na região abdominal, a tosse crônica e a prática de atividades físicas de alto impacto.

A constipação pode ser um problema prévio ao climatério, mas também pode surgir ou se intensificar nessa fase. Isso ocorre porque a mulher passa por mudanças metabólicas que também afetam o funcionamento do sistema gastrointestinal.

Tratamentos são simples

OS ESPECIALISTAS afirmam que falar abertamente sobre o tema é fundamental para reduzir o estigma e ampliar o acesso ao tratamento, que costuma começar por medidas conservadoras, com foco no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.

De acordo com a fisioterapeuta Patrícia Skrotzky, especialista em reabilitação do assoalho pélvico do Iamspe (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual), a fisioterapia pélvica é considerada a primeira linha de tratamento nesses casos.

"O trabalho é voltado para o reforço da musculatura que sustenta a bexiga, a uretra e o reto", explica.

Na prática, a paciente passa por uma avaliação inicial e aprende exercícios de contração do assoalho pélvico, que vão sendo ajustados ao longo do

acompanhamento. Segundo Skrotzky, muitas mulheres já apresentam melhora nas primeiras semanas, com redução da frequência das perdas urinárias e da necessidade de acordar à noite para urinar.

Outras medidas incluem mudanças de hábitos que podem ajudar a controlar os sintomas urinários, como perda de peso, redução do consumo de cafeína e treinamento vesical, em que a pessoa passa a urinar em horários programados, em vez de ir ao banheiro sempre que sente vontade, para aumentar gradualmente o intervalo entre as micções.

Em alguns casos, a reposição hormonal local com estrogênio em pomadas, diz Skrotzky, prescrita pelo médico, também pode ser indicada para melhorar a saúde dos tecidos da uretra e da vagina e reduzir sintomas urinários irritativos.

Quando as medidas conservadoras não são suficientes, outras abordagens podem ser consideradas. Já o tratamento da constipação nessa fase costuma começar por mudanças de hábitos, com foco na alimentação e no estilo de vida. Recomenda-se aumentar a ingestão de fibras, cerca de 20 a 30 gramas por dia, consumir mais líquidos e praticar atividade física regularmente, medidas que ajudam a estimular o trânsito intestinal.

Dardis destaca a importância da chamada reeducação evacuatória, que consiste em criar uma rotina para evacuar. "Existe um reflexo intestinal que costuma ocorrer após as refeições, especialmente depois do café da manhã. Muitas mulheres ignoram esse sinal por causa da rotina corrida, mas respeitar esse reflexo ajuda a regular o intestino", explica.



REPRODUÇÃO

“A bexiga, a uretra e o reto ficam dentro do assoalho pélvico, que é a musculatura que sustenta esses órgãos”

Rita de Cássia Dardis

Arte, psicoterapia, moda e sustentabilidade

A pintura foi uma ferramenta terapêutica de Karol Abouts durante tratamento de saúde mental

FOTOS: DIVULGAÇÃO



A partir de 2019 a arte começou a se consolidar também como empreendimento criativo e Karol passou a vender peças e rapidamente conquistou público dentro e fora do ES

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

Da periferia de Vitória para o mundo, a artista e criadora de moda Karol Abouts, de 25 anos, construiu uma trajetória marcada pela arte, pela reinvenção e pela sustentabilidade. Nascida e criada no bairro da Penha, ela transformou experiências pessoais, desafios sociais e processos terapêuticos em linguagem estética — criando peças únicas que hoje circulam por diferentes países.

A relação de Karol com a arte começou ainda na adolescência, em um momento delicado de sua vida. A pintura surgiu inicialmente como ferramenta terapêutica durante tratamentos contra ansiedade e depressão. O gesto artístico, que começou como forma de autocuidado e expressão emocional, acabou abrindo caminho para um universo criativo mais amplo, onde diferentes linguagens passaram a se encontrar.

Entre essas linguagens, a moda tornou-se um território central. Frequentadora de bazares e brechós desde jovem, Karol começou a perceber nas roupas

usadas não apenas uma alternativa econômica, mas também um campo fértil para criação. Foi nesse contexto que surgiu sua aproximação com o upcycling, prática que transforma peças já existentes em novos produtos, agregando valor estético e simbólico ao que seria descartado.

Com pincéis, tinta e olhar autoral, Karol passou a intervir nas roupas, criando peças exclusivas. Cada item recebe uma nova identidade visual e narrativa, resultado de um processo que mistura pintura, costura e experimentação estética. A artista enxerga nas roupas encontradas em brechós uma espécie de “matéria viva”, carregada de histórias e possibilidades de transformação.

A partir de 2019, essa prática começou a se consolidar também como empreendimento criativo e ela passou a vender peças e rapidamente conquistou público para além do Espírito Santo. Hoje, suas criações circulam pelo Brasil e também em países como Estados Unidos, Portugal, Alemanha e Inglaterra, alcançando compradores interessados em moda autoral, sustentável e carregada de identidade.

A trajetória da artista, no entanto, também é atravessada pelas experiências de crescer em um território periférico. Morar em um contexto marcado por desigualdades e violência social fez parte da formação de seu olhar sobre o mundo. Esses elementos aparecem no modo como Karol compreende a arte: não apenas como estética, mas como possibilidade de transformação pessoal e coletiva.

Para ela, criar é também enfrentar limites — de tempo, de recursos e de oportunidades. Ao longo dos anos, essas dificuldades foram ressignificadas

e se tornaram combustível para continuar produzindo e acreditando em sua própria trajetória.

O estudo sobre upcycling também aprofundou sua percepção sobre a dimensão ambiental de sua prática. Ao reutilizar roupas e materiais já existentes, Karol questiona a lógica do descarte rápido que domina a indústria da moda contemporânea. Seu trabalho propõe outro ritmo de produção, valorizando o trabalho manual, a durabilidade e a singularidade de cada peça.

Mais do que criar roupas, Ka-

rol Abouts constrói narrativas visuais sobre transformação. Em suas mãos, tecidos descartados ganham nova vida e novas histórias, enquanto a própria artista segue ampliando os caminhos de sua marca e de sua voz criativa.

Entre tinta, agulha e tecido, sua trajetória revela o poder da arte como ferramenta de reinvenção — pessoal, social e estética. E demonstra que, mesmo nascendo em contextos marcados por dificuldades, é possível criar caminhos capazes de atravessar fronteiras e alcançar o mundo.

Peças e experiências

GRANDE PARTE do processo criativo de Karol Abouts nasce do contato direto com a cidade. Segundo ela, a inspiração é encontrada nas ruas, pessoas e nas experiências cotidianas que atravessam sua vida. A observação sensível do ambiente urbano alimenta as ideias que posteriormente se materializam nas peças que produz.

Outro espaço fundamental em sua formação artística é o Ateliê Digamella, coordenado

pela artista Castiel Vitorino Brasileiro, localizado na região da Fonte Grande, no Centro de Vitória. O ambiente reúne diferentes práticas artísticas — como pintura, cerâmica, mosaico e costura — e funciona como espaço de troca, experimentação e reflexão sobre arte contemporânea.

Nesse contexto coletivo, Karol amplia suas referências e fortalece sua pesquisa visual. Cinema, música e outras manifestações artísticas também fazem

parte de seu repertório, criando um diálogo entre diferentes linguagens que acabam convergindo em suas peças.

Com o amadurecimento de seu trabalho, a artista passou a compreender que suas criações vão além da dimensão estética. Cada peça carrega camadas de significado que atravessam memórias, afetos, dores, alegrias e denúncias. São objetos que dialogam com experiências pessoais e com questões sociais mais amplas.

PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS



TERÇA-FEIRA, 17 DE MARÇO DE 2026 || WWW.ESHOJE.COM.BR || BIANCA@ESHOJE.COM.BR || ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

COMUNICADO

"WAJ COMERCIO LTDA", CNPJ: 58.441.978/0001-79, torna público que **obteve** junto à SEMMA - Viana/ES através do processo nº 22387/2025, a licença municipal de regularização LMR para a atividade de **Fabricação de temperos e Condimentos**, localizado na Rua Onze, 245, Viana/ES.

COMUNICADO

TRATAMENTO TRONARA LTDA, torna público que **Obteve** do IEMA, através do processo nº 56711344, a Licença de Operação - LO nº 9/2026 - Classe III, para a atividade de **PRESERVAÇÃO DE MADEIRA POR MEIO DE TRATAMENTO QUÍMICO**, na localidade de Rodovia ES 185, S/N, KM 29,8 Distrito de Trindade, Iúna/ES.

COMUNICADO

IDAN - INSTITUTO DE DIAGNOSTICO ANIMAL LTDA, CNPJ 13.273.260/0001-82, torna público que **requereu**, por meio do processo nº 25835/2026, à PMVV/SEMMA, LMAR-S para desenvolvimento da atividade de **Laboratório de análises clínicas, patológicas, microbiológicas e/ou de biologia molecular (cód. 23.06)**, na localidade R. General Newton Reis, 30, Itapuã, Mun. de Vila Velha - ES.

COMUNICADO

IPANEMA EMBALAGENS LTDA, torna público que **OBTEVE** da SEMDE-SU, através do Processo Nº 24243/2024, a Licença Municipal de Operação - LMO 023/2025, para a atividade de **Fabricação de artigos de material plástico para usos industriais, comerciais e/ou domésticos, com ou sem impressão, sem realização de processo de reciclagem (COD. 12.01)**, na localidade de Rua São Francisco, 86, Santa Inês, Município de Vila Velha - ES.

AVISO DE ADJUDICAÇÃO/ HOMOLOGAÇÃO - CONCORRÊNCIA PÚBLICA ELETRÔNICA

N.º 014/2025
ID T C E S / E S :
2025.009E0600014.01.0003 -
Processo nº: 40.575/2024
ÓRGÃO REQUISITANTE: Secretaria Municipal de Obras - SEMOB
A SECRETARIA MUNICIPAL DE OBRAS, no uso de suas atribuições, torna pública a Homologação da Concorrência Pública Eletrônica Nº 014/2025 e a Adjudicação do Objeto a Empresa Vencedora. EMPRESA VENCEDORA: Luminix Tecnologia e Inovação Ltda. VALOR GLOBAL: R\$ 2.039.559,00 (Dois milhões, trinta e nove mil e quinhentos e cinquenta e nove reais). Aracruz-ES, 16 de março de 2026.

Rafael Machado Borgo
Secretário Municipal de Obras

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 009/2026 Proc. Nº 42.845/2025

Objeto: Registro de preços provável aquisição de aparelhos antropométricos utilizados em atendimento de rotina e para a realização de diversas ações e atendimentos em diversas áreas da saúde, com a realização de avaliações antropométricas, essenciais para o monitoramento clínico, acompanhamento nutricional, definição de condutas terapêuticas e elaboração de planos de cuidado individualizados. Recebimento das propostas: de 20/03/2026 a 01/04/2026, às 14h:00min. Abertura das propostas e sessão de Disputa: 01/04/2026 às 14h15min. Critério de julgamento: menor preço global. Modo de disputa: aberto e fechado. Legislação aplicável: 14.133/2021. Órgão requisitante: Secretaria Municipal de Saúde. Edital disponível nos sites: www.cariacica.es.gov.br, www.gov.br/pn-cp/pt-br, www.portaldecompraspublicas.com.br. Maiores informações poderão ser obtidas através do telefone: (27) 3354-5815. E-mail: pregao4@cariacica.es.gov.br ID.CidadES: 2026.017E0500002.01.0009 Cariacica-ES, 16/03/2026.
ALEX ANGELO DOS REIS FIGUEIREDO
Agente Contratação

Publicação Legal

Contato Comercial
Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br
27 2180-0678



Somos diário. Seja no impresso ou no digital.

Aqui você realiza,
no melhor preço de
mercado, a sua
publicação legal.



Certificação Digital credenciada pelo ICP-Brasil

Atas, Licença Ambiental, Balanço, Edital e, Atos Oficiais

Contato: Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br

