



# ESHOJE

# 25

ANOS DE  
ESPÍRITO  
SANTO

Fundado em 19 de julho de 2000  
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 18 de maio de 2026 )) Ano XXV )) Nº 1301  
Edição Gratuita Diário )) [www.eshoje.com.br](http://www.eshoje.com.br)

 /eshoje  @eshoje  eshoje  eshoje

DIVULGAÇÃO

## ARTIGO

**Um homem maduro  
é, antes de tudo,  
uma pessoa estável )) 2**



## CULTURA

**Com "Artevivência  
Ione Reis transforma  
linguagem artística )) 4**



DIVULGAÇÃO

# A dor que não se vê: os desafios da fibromialgia

Dados da Secretaria de Saúde mostram que a porta de entrada para os pacientes é a Unidade Básica de Saúde, mas a jornada até o especialista ainda é lenta )) 3

ESHOJE



RAPHAEL CÂMARA

# A questão da Maturidade

Há homens que envelhecem. E só. A barba fica branca, o corpo desacelera, mas o coração permanece inquieto como o de um menino mimado. A idade chega, mas a maturidade — essa graça severa — nem sempre os alcança.

Maturidade não vem com o tempo. Vem com o trabalho de olhar para dentro — e enxergar. Com a disposição de ver-se no espelho sem desculpas. Há homens de cabelos grisalhos que ainda não aprenderam a ser contrariados sem se alterar. Homens assim se ofendem com facilidade, reagem com violência, impacientam-se diante da espera como se o mundo ainda tivesse por dever servi-los.

Um homem maduro é, antes

de tudo, estável.

Não porque não sinta, mas porque aprendeu a sustentar o que sente sem derramar sobre os outros. É previsível, no melhor sentido: alguém em quem se pode confiar. Se promete, cumpre. Se erra, assume. Se é contrariado, não grita: escuta. Reflete. Retorna depois, mais inteiro.

Já os imaturos vivem em estado de oscilação. São dominados pelo momento. Uma crítica os destrói. Um contratempo

os desregula. São rápidos em julgar, lentos em reconhecer. São como folhas soltas — às vezes brilhantes, mas sempre levadas pelo vento.

Não importam aqui as fraquezas naturais, dessas que todo ser humano carrega. Preocupa-me a recusa persistente em amadurecer daquele sujeito que não inicia sua autocrítica diária e recorrente. Que não se conhece. Que culpa os outros e exige sem oferecer. Que grita em vez de argumentar.

Que destrói o vínculo porque não sabe suportar o desconforto do crescimento.

A maturidade exige humildade.

Não se mostra de imediato. Mas se revela com o tempo nos gestos discretos, na constância das atitudes, na ausência de espetáculo.

Talvez falte dizer isso aos homens com mais coragem: que não é digno envelhecer sem se tornar confiável. Que não é bonito ter história sem

ter domínio de si. Que a virilidade não está na força, mas na sobriedade.

Homens maduros não são neutros. Têm opiniões, têm firmezas. Mas sabem a hora de falar. E, sobretudo, sabem escutar. Não se colocam no centro. Tornam-se apoio — não peso.

No fim das contas, talvez a maturidade não se resume a uma idade, nem a um feito. Ela se resume a uma postura: a de quem decidiu, enfim, crescer.

# PUBLICAÇÃO LEGAL

EDITAIS • COMUNICADOS • BALANÇOS • CONVENÇÕES • PRESTAÇÕES DE CONTAS



bianca@eshoje.com.br

D4Sign

BDC COMUNICACÕES LTDA  
23895081000130

Aplicado

ESHOJE SEGUNDA-FEIRA, 18 DE MAIO DE 2026 )) WWW.ESHOJE.COM.BR )) BIANCA@ESHOJE.COM.BR )) ANUNCIE: (27) 2180-0678 PAG.1

## W2W E-COMMERCE DE VINHOS S.A.

CNPJ/ME nº 09.813.204/0001-16 - NIRE 32.300.033.512

Ata de Reunião Extraordinária do Conselho de Administração em 27.04.2026

**Data, Hora, Local:** 27.04.2026, às 15 horas, por videoconferência, e presencialmente na filial da Companhia situada na Rua James Joule, 65, Torre Sul, 14º andar, São Paulo - SP. **Presença:** Totalidade dos membros do Conselho: Marcelo Giovanetti D'Arienzo, Flavia Buarque de Almeida, Eduardo Sirotsky Melzer, Gilberto Maktas Meiches, Santuza Paolucci Nogueira Bicalho, Peterson Cantu, Estanislau Mendes Llobatera Bassols e Paula Ferraz Vianna de Carvalho. **Mesa:** Presidente: Marcelo Giovanetti D'Arienzo e Secretário: Alexandre Magno da Cruz Oliveira Filho. **Deliberações Aprovadas:** 1 A eleição das seguintes pessoas para a Diretoria, com prazo de gestão unificado de 2 anos, até a reunião do Conselho de Administração subsequente à Assembleia Geral Ordinária da Companhia que examinar as contas do exercício social a se encerrar em 31.12.2027: Alexandre Magno da Cruz Oliveira Filho, brasileiro, casado, administrador, RG 1926145 SSP/DF, CPF/ME 974.860.941-34, como Diretor Presidente; Gabriel Lorenzoni Benz, brasileiro, casado, cientista da computação, RG 2003558 SSP/ES, CPF/ME 104.742.747-80, como Diretor de Relações com Investidores; German Garfinkel, argentino, casado, comércio exterior, RNE V235531Y - CGPI/DIREX/DPE, CPF/ME 227.616.538-31, como Diretor sem designação específica. Danilo Sampaio Zorzi, brasileiro, casado, administrador, RG 32925205 SSP/SP, CPF/ME 344.704.388-12, como Diretor sem designação específica, todos com endereço profissional em Cidade de Serra/ES. Com base nas informações recebidas pela administração da Companhia, nos termos da legislação aplicável, foi informado que os membros da Diretoria ora eleitos estão em condições de firmar, sem qualquer ressalva, a declaração de desimpedimento mencionada no art. 147, §4º, da Lei nº 6.404/76 e no art. 2º da Instrução CVM nº 367/02. Aprovar as competências dos membros da Diretoria, conforme abaixo: a) Compete ao Diretor Presidente: (i) coordenar, administrar, dirigir e supervisionar todos os negócios e operações da Companhia; (ii) coordenar as atividades dos demais Diretores da Companhia, observadas suas atribuições específicas; (iii) dirigir, no mais alto nível, as relações institucionais da Companhia; (iv) organizar, fiscalizar e supervisionar, de acordo com a orientação do Conselho de Administração, a execução das atividades da Companhia; (v) praticar todos os atos necessários ao funcionamento regular da Companhia; e (vi) desempenhar as outras atribuições que lhe forem, de tempos em tempos, determinadas pelo Conselho de Administração; b) Compete ao Diretor sem designação específica German Garfinkel: (i) gerenciar e responder pela gestão comercial de negócios B2B, venda direta, lojas físicas e supply chain, através da alocação dos recursos, desenvolvimento de estratégias e o acompanhamento das ações de marketing e vendas, visando o alcance dos objetivos estabelecidos para os canais; (ii) gerenciar indicadores de performance de vendas, monitorar projetos das diversas áreas da Companhia; e c) Compete ao Diretor sem designação específica Danilo Sampaio Zorzi: (i) definir diretrizes e práticas de elaboração dos relatórios contábeis e financeiros exigidos pela Companhia e determinações legais; (ii) gerenciar e controlar as operações dos departamentos de finanças, contabilidade, controladoria e fiscal, bem como dirigir o planejamento financeiro, orçamentário e tributário; (iii) responder pela gestão de serviços de apoio administrativo e de planejamento de demanda e giro de estoque. Os membros da Diretoria ora eleitos tomarão posse em seus respectivos cargos no prazo de 30 dias contados da presente data mediante a assinatura do termo de posse a ser lavrado em livro próprio da Companhia acompanhado da declaração de desimpedimento nos termos dos itens acima. 2 Aprovar, nos termos do Estatuto Social, a eleição das seguintes pessoas para integrarem o Comitê de Auditoria e Risco da Companhia, com mandato unificado de 2 anos, que se encerrará na reunião do Conselho de Administração subsequente à assembleia geral ordinária da Companhia que examinar as contas do exercício findo em 31.12.2027: Estanislau Mendes Llobatera Bassols, brasileiro, divorciado, engenheiro, CPF 268.432.018-73, residente em São Paulo - SP, como membro do Comitê de Auditoria e Risco; Celso Rocha Tomanik, brasileiro, casado, engenheiro civil, RG 9.440.277, CPF/ME 051.027.458-75, residente em Vinhedo/SP, como coordenador do Comitê de Auditoria e Risco; e André Luis Penalva de Sousa, brasileiro, solteiro, engenheiro, RG 35623030 SSP/SP, CPF/ME 409.343.978-80, com endereço profissional em São Paulo/SP, como membro do Comitê de Auditoria e Risco. Consignar que o Sr. Estanislau Mendes Llobatera Bassols é membro independente do Conselho de Administração. **Encerramento:** Nada mais. Serra/ES, 27.04.2026. Alexandre Magno da Cruz Oliveira Filho - Secretário. JUCEES nº 20260889342 em 07.05.2026, Protocolo: 260889342 de 04.05.2026. Paulo Cezar Juffo - Secretário-Geral.

# Publicação Legal Meio Impresso e digital

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

Certificação Digital credenciada pelo  
ICP-Brasil

Contato Comercial

Bianca Coutinho

bianca@eshoje.com.br

27 2180-0678



D4Sign adb259ac-26d8-4b63-bc29-35ad7dc57d94 - Para confirmar as assinaturas acesse <https://secure.d4sign.com.br/verificar>

Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2. Brasil



A opinião dos colunistas não reflete o posicionamento do veículo.

**TIRAGEM:** Publicação digital e impressa  
**CIRCULAÇÃO:** Grande Vitória e digital  
**PERIODICIDADE:** Diários

Rua Carlos Lindenberg, 40.  
Ed San Gennaro, sala 201. Jardim  
Camburi, Vitória ES. Cep 29092-110  
Tel. 27 2180-0678  
[www.eshoje.com.br](http://www.eshoje.com.br)  
[redacao@eshoje.com.br](mailto:redacao@eshoje.com.br)

**DIRETOR GERAL**  
Carlos Roberto Coutinho  
[carlos@eshoje.com.br](mailto:carlos@eshoje.com.br)

**DIRETORA ADMINISTRATIVA**  
Bianca Coutinho  
[bianca@eshoje.com.br](mailto:bianca@eshoje.com.br)

**DIRETORA DE REDAÇÃO**  
Danieleh Coutinho - MTB/ES 2694-JP  
[danihcourtinho@eshoje.com.br](mailto:danihcourtinho@eshoje.com.br)

**PROJETO GRÁFICO**  
Renon Pena de Sá  
[www.ellaform.com.br](http://www.ellaform.com.br)

**FOTOGRAFIAS**  
Arquivo  
[redacao@eshoje.com.br](mailto:redacao@eshoje.com.br)

**DIAGRAMAÇÃO**  
Jeferson Louis - MTB/ES 3605/ES

**REDAÇÃO**  
Carolina Boueri  
Eduardo Aencar  
Esthefany Mesquita  
Giulia Reis  
Karla Silveira  
Mariana Cicilioti  
Thierry Khalil  
PH Caetano  
Mary Martins

**SIGA NOSSAS  
REDES SOCIAIS:**

/eshoje  
 @eshoje  
 eshoje  
 eshoje

# A dor que não se vê: os desafios do da fibromialgia

O diagnóstico é um dos maiores desafios da reumatologia moderna por ser essencialmente

**CAROLINA BOUERI**  
jornalismo@eshoje.com.br

**A**dor é, por definição, uma experiência subjetiva. Mas, para quem convive com a fibromialgia, essa subjetividade ganha contornos de isolamento e incompreensão. Frequentemente chamada de “doença invisível”, a síndrome não deixa marcas na pele, não aparece em radiografias e não altera exames de sangue. No entanto, ela altera destinos, encerra carreiras e redefine a rotina de milhares de capixabas.

Para entender o labirinto que separa o início das dores do tratamento adequado, conversamos com a médica reumatologista Dra. Ranielly Casagrande, que detalha porque essa condição é muito mais do que “apenas uma dor nas juntas” e como o Espírito Santo se posiciona diante desse desafio de saúde pública.

O diagnóstico da fibromialgia é um dos maiores desafios da reumatologia moderna por ser essencialmente clínico. Segundo a Dra. Ranielly, ele depende de uma conversa minuciosa no consultório e de uma avaliação

DIVULGAÇÃO



“Alguns pacientes descrevem como a sensação de terem sido atropelados durante a noite. Mesmo dormindo várias horas, sentem que trabalharam a noite toda”

Ranielly Casagrande, reumato

física criteriosa. “Hoje, não se utiliza mais exclusivamente a pesquisa dos antigos ‘tender points’ (pontos específicos de dor), mas sim uma avaliação global dos sintomas e do impacto funcional”, explica a especialista.

Embora a dor crônica difusa por mais de três meses seja o sintoma principal, ela é acompanhada por um exército de sintomas “satélites” que, muitas vezes, são os mais incapacitantes. A médica destaca a fadiga crônica — uma exaustão que não passa com o repouso — e o sono não reparador. “Alguns pacientes descrevem como a sensação de terem sido atropelados durante a noite. Mesmo dormindo várias horas, sentem que trabalharam a noite toda”, pontua.

Além disso, o chamado fibrofog (lapsos de memória e dificuldade de concentração) e quadros de ansiedade e depressão completam o quadro de uma doença que é multifatorial e sistêmica.

## O CÉREBRO EM ALERTA MÁXIMO

Nos últimos anos, a ciência avançou para desmistificar a origem da fibromialgia. Esqueça a ideia de que é uma inflamação ou algo “emocional”. A compreensão atual foca na disfunção do processamento central da dor. Na prática, é como se o sistema nervoso do paciente estivesse com o “volume” da dor desregulado.

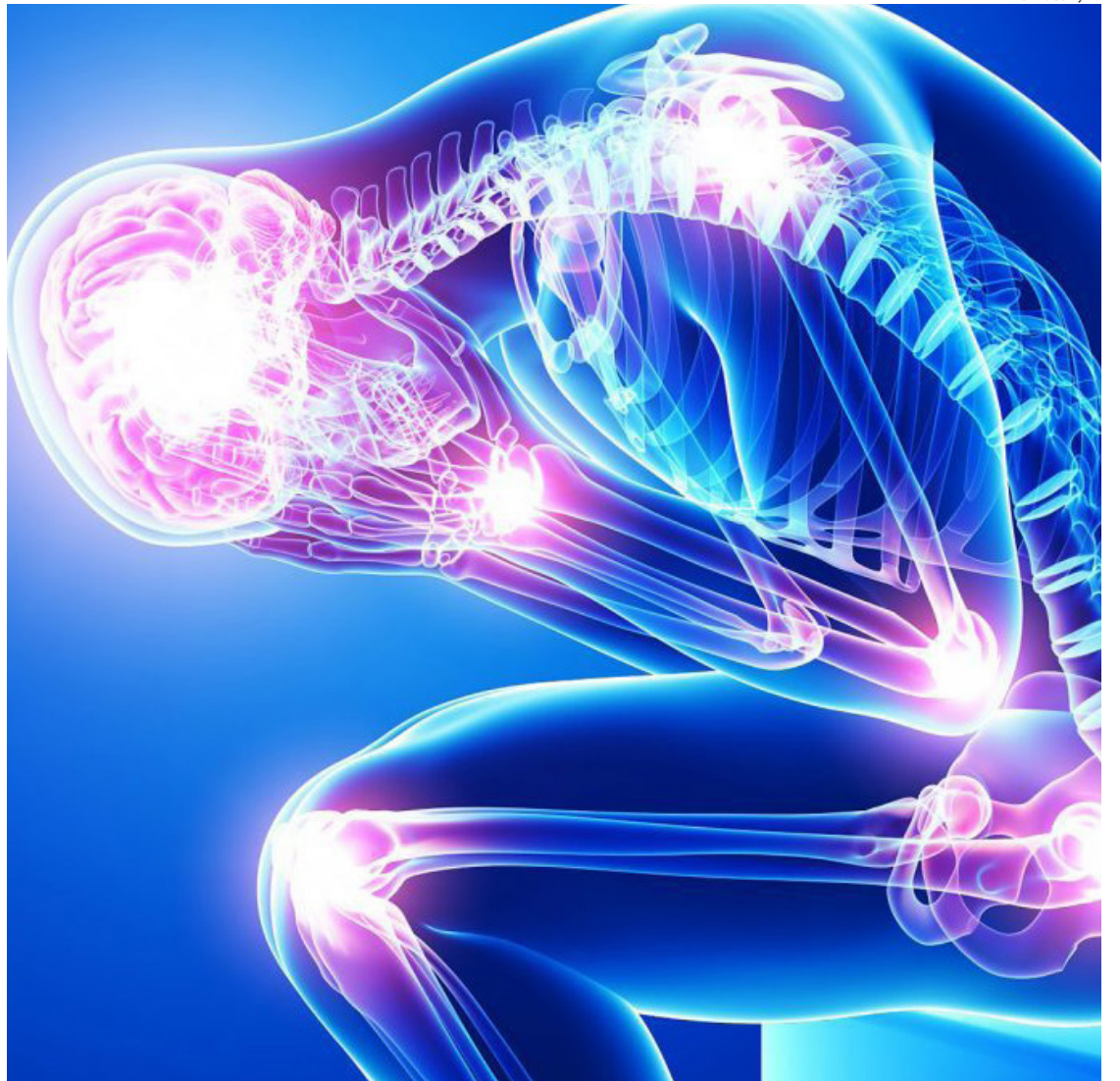
“Houve um avanço importante na compreensão da fibromialgia como uma disfunção neuroquímica. Sabemos que há alterações em neurotransmissores e em áreas cerebrais relacionadas à percepção dolorosa”, afirma a reumatologista.

É aí que mora o perigo do diagnóstico tardio: a chamada sensibilização central. Quando o corpo sofre com a dor por muito tempo sem manejo, o sistema nervoso passa a interpretar estímulos normais como dolorosos, criando um ciclo de sofrimento cada vez mais difícil de quebrar.

## SAIBA MAIS

### Os sinais de alerta

- **DOR** generalizada: dor que atinge os dois lados do corpo, acima e abaixo da cintura.
- **FADIGA** extrema: cansaço profundo que não melhora com o sono.
- **ALTERAÇÕES** cognitivas: dificuldade de memória e concentração (o “nevoeiro mental”).
- **SINTOMAS** somáticos: dores de cabeça frequentes, tonturas e alterações intestinais.



DIVULGAÇÃO

A síndrome não deixa marcas na pele, não aparece em radiografias e não altera exames de sangue

## O desafio da saúde pública no ES

SE NA teoria o tratamento é claro, na prática do sistema público o caminho é íngreme. Dados da Secretaria Estadual de Saúde mostram que a porta de entrada para esses pacientes é a Unidade Básica de Saúde, mas a jornada até o especialista ainda é lenta.

“Ainda existem dificuldades importantes no acesso ao especialista, especialmente no sistema público. Muitos pacientes passam anos sendo avaliados em diferentes serviços antes de receberem o diagnóstico correto”, alerta doutora Ranielly. Além da demora para a consulta com o reumatologista, o esta-

do enfrenta o gargalo do tratamento multidisciplinar.

Para o controle da doença, não basta o remédio; é preciso acesso a fisioterapia, psicoterapia e atividade física supervisionada — serviços que nem sempre estão disponíveis de forma integrada na rede.

A medicina moderna baseia o controle da fibromialgia em três pilares: medicação, saúde mental e atividade física. Curiosamente, o pilar que mais oferece resistência é justamente o que traz mais benefícios: o exercício.

Muitos pacientes temem que o movimento aumente a dor, o que gera um ciclo de sedentarismo e piora do condicionamento. “A atividade física atua diretamente na modulação da dor e melhora do sono. Não existe um ‘padrão ouro’, mas os melhores resultados vêm de exercícios aeróbicos leves e atividades como caminhada, hidroginástica e pilates”, diz a médica. O segredo, segundo ela, é a regularidade e o

prazer na atividade escolhida.

No mercado de trabalho, a oscilação dos sintomas é a maior barreira. Dias de crise intensa alternados com dias de remissão dificultam a manutenção de rotinas rígidas. Doutora Ranielly sugere que adaptações simples, como flexibilização de jornadas e pausas regulares, poderiam manter muitos desses profissionais ativos e produtivos.

Mas, para que isso aconteça, é preciso combater a invalidação. “O paciente não está ‘inventando’ ou ‘fazendo corpo mole’. A invalidação aumenta o sofrimento emocional e piora os sintomas”, afirma.

“A atividade física atua diretamente na modulação da dor e melhora do sono”

Doutora Ranielly

# Arte que transforma resistências e ancestralidade

“Artevivência” reflete sobre identidade, resistência e valorização dos corpos racializados

REDAÇÃO MULTIMÍDIA  
jornalismo@eshoje.com.br

DIVULGAÇÃO

A produção da artista visual Ione Reis tem se consolidado como uma das trajetórias mais marcantes da arte contemporânea produzida no Espírito Santo. Multiartista e arte-educadora, ela desenvolve uma pesquisa visual marcada pela mistura de técnicas e linguagens, criando uma poética afro-indígena em que memória, território e ancestralidade aparecem como elementos centrais de sua obra.

Bacharel em Artes Plásticas pela UFES, Ione Reis construiu uma trajetória que aproxima arte e ativismo. Sua produção, definida pela própria artista como “Artevivência”, propõe reflexões sobre identidade, resistência e valorização dos corpos racializados, utilizando a arte como espaço de afirmação cultural e política.

Ao longo da carreira, participou de exposições nacionais e internacionais, incluindo mostras na África do Sul, além de colaborar com projetos afro-diaspóricos ligados à Organização das Nações Unidas (ONU). Também integra o coletivo Nacional Trovoa, formado por mulheres negras artistas de diferentes regiões do país.

Sua relevância no cenário artístico contemporâneo é reforçada pela presença de suas obras no acervo permanente do Museu de Arte do Espírito Santo. Em 2025, recebeu o Prêmio de Honra ao Mérito Cultural e foi condecorada como Comendadora do Estado do Espírito Santo pela Assembleia Legislativa, em reconhecimento à sua contribuição para a cultura.

**ES Hoje: Como nasceu o conceito de “Artevivência” em sua produção?**



Multiartista e arte-educadora, Ione desenvolve uma pesquisa visual marcada pela mistura de técnicas e linguagens em suas obras

**Ione Reis:** A “Artevivência” nasce da união entre arte e experiência vivida. Inspirada na “escrevivência” da escritora Conceição Evaristo que fala de uma escrita vivida. Minha produção parte do cotidiano, da espiritualidade afro-brasileira, das memórias familiares e das vivências em territórios negros, transformando existência, afeto e resistência em linguagem artística.

**De que forma a ancestralidade aparece em suas obras?**

A ancestralidade principalmente nas cores. Ela está nos

símbolos, nos corpos pretos, nas narrativas e nas espiritualidades que atravessam meu trabalho. Minhas obras dialogam com memórias coletivas e saberes afro-indígenas transmitidos entre gerações.

**Qual o papel da arte na valorização da memória e dos territórios tradicionais?**

A arte tem o poder de preservar memórias, fortalecer identidades e dar visibilidade a histórias muitas vezes apagadas. Ao falar dos territórios tradicionais, ela cria

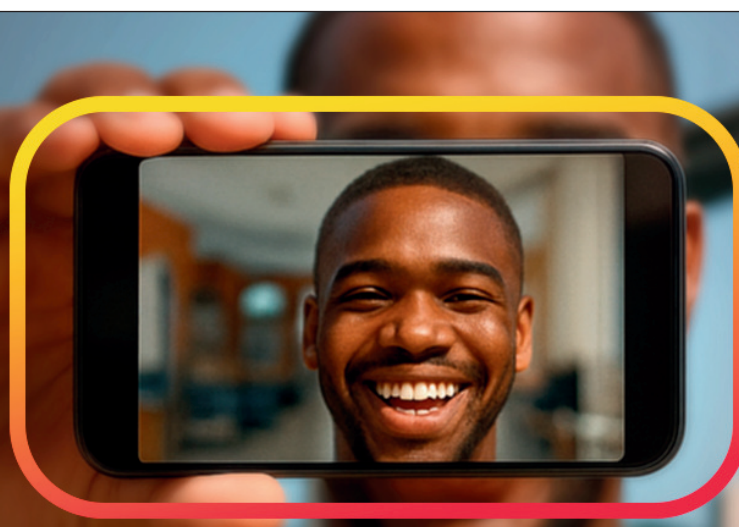
pontes entre passado e presente, valorizando saberes, práticas culturais e modos de existência.

**Como você percebe o espaço ocupado por artistas negros na arte contemporânea brasileira?**

Vejo um movimento de ampliação e reconhecimento, fruto da luta de muitos artistas negros e negros que vieram antes de nós. Ainda existem desigualdades estruturais, mas hoje ocupamos espaços importantes, trazendo novas narrativas e tensionando a história da arte brasileira.

**O que representa para você participar da exposição “Nice Contemporânea”, no Museu de Arte do Espírito Santo?**

Participar da exposição “Nice Contemporânea” representa um marco muito importante na minha trajetória, entrar para o acervo de um museu é grandioso. E estar no MAES, dialogando com o legado de Nice Avanza e ocupando esse espaço enquanto artista negra, é também afirmar presença, memória e continuidade na história da arte do Espírito Santo e no mundo.



Vamos construir juntos os próximos capítulos dessa

**HISTÓRIA?**