

PAULO ARAGON

ARTIGO

**O teatro resiste ao ruído
ao ensinar às pessoas a
arte de ouvir o outro » 2**



CULTURA

**Teia mostra como a arte
transforma memória em
experiência sensível » 4**



DIVULGAÇÃO

Como netos podem inspirar avós a viver mais e melhor

Histórias de família mostram como a chegada de uma nova geração fortalece o cuidado com a saúde e a busca por mais qualidade de vida dos mais velhos » 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



MATHEUS RANIERI

O teatro e a sua escuta como ato de resistência

“Uma das coisas que mais me preocupa é que as pessoas não se olham mais nos olhos”, disse o físico, escritor e astrônomo Marcelo Gleiser em entrevista, no final de 2025, ao The Summer Hunter, popular plataforma brasileira de conteúdo editorial e curadoria de comportamento contemporâneo. “Quando você interage através de uma tela, está vendo apenas uma projeção plana de outra pessoa”, complementou.

A observação traduz um dos grandes desafios do nosso tempo. Vivemos uma época em que falar parece mais importante do que ouvir. As redes sociais ampliaram vozes e democratizaram espaços de expressão, mas também consolidaram uma dinâmica em que a resposta precisa ser imediata, a opinião definitiva e o contraditório frequentemente é tratado como ameaça. Em meio à polarização política e à comunicação acele-

rada, a escuta tornou-se um exercício cada vez mais raro.

É justamente nesse contexto que o teatro reafirma sua importância.

Acredito que o teatro é um dos últimos territórios onde a escuta ocupa o centro da experiência humana. E não me refiro apenas ao silêncio da plateia diante do palco, mas à capacidade de estar verdadeiramente disponível para o outro, de acompanhar uma história sem

a ansiedade de interrompê-la e de permitir que diferentes perspectivas coexistam sem que uma precise anular a outra.

O teatro nasce do encontro. Cada espetáculo depende da escuta entre atores, da relação viva com o público e da disposição para aceitar que nenhuma apresentação será igual à anterior. Essa experiência compartilhada nos lembra algo que a velocidade do mundo digital insiste em apagar: pesso-

as não são algoritmos, nem podem ser reduzidas a frases de efeito ou publicações de poucos caracteres.

No palco, aprendemos que um personagem nunca é apenas herói ou vilão. Ele reúne contradições, medos, dúvidas e desejos. Essa complexidade nos aproxima da vida real, onde ninguém cabe nos rótulos das disputas ideológicas. O teatro ensina que compreender não significa concordar, mas

reconhecer a humanidade de quem pensa diferente.

Enquanto o ambiente público parece premiar quem fala mais alto, o teatro valoriza quem consegue ouvir melhor. Em tempos de tanto ruído, sua maior contribuição talvez não seja ensinar a falar, mas nos fazer reaprender a escutar. Afinal, a convivência democrática começa quando reconhecemos que o outro merece ser ouvido.

Somos diário. Seja no impresso ou no digital

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



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
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
danielcouthinho@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
Carolina Boueri
Eduardo Aencar
Esthefany Mesquita
Giulia Reis
Karla Silveira
Mariana Cicilioti
PH Caetano
Pedro Rocha

**SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS:**

/eshoje
 @eshoje
 eshoje
 eshoje

Chegada do neto traz mais um motivo para viver bem

Avós redescobrem o cuidado com a própria saúde para acompanhar o crescimento da família

ESTHEFANY MESQUITA
jornalismo@eshoje.com.br

Avós redescobrem o cuidado com a própria saúde para acompanhar o crescimento da família, enquanto especialistas reforçam que envelhecer com autonomia depende de prevenção, hábitos saudáveis e vínculos afetivos.

A chegada de um neto costuma transformar a rotina da família. Entre descobertas, novas responsabilidades e muito afeto, ela também desperta em muitos avós um desejo silencioso: estar presente por mais tempo para acompanhar cada conquista da nova geração.

Foi exatamente isso que aconteceu com Andrea Mariano. Em 2026, ela comemorou pela primeira vez o Dia dos Avós com o neto João Pedro Venturin, hoje com sete meses. O bebê mudou a dinâmica da casa e também a forma como ela passou a olhar para a própria saúde.

"João Pedro é um presente de Deus. Às vezes o dia está difícil, mas basta olhar o sorriso dele que tudo melhora", conta.

Durante anos, Andrea admite que acabou deixando os próprios cuidados em segundo plano por causa da rotina intensa. Com a chegada do neto, porém, decidiu retomar hábitos importantes.

"Passei a fazer meus check-ups, cuidar melhor da alimentação e

pensar mais na minha saúde. Quero ter disposição para acompanhar o crescimento dele."

Se para Andrea a experiência ainda está começando, para Maria Neuza ela já atravessa gerações.

Aos 81 anos, ela viu a família crescer até reunir 13 netos e 29 bisnetos. A rotina inclui acompanhamento médico regular, alimentação equilibrada e atividades que ajudam a manter corpo e mente ativos, como a leitura da Bíblia, momentos de lazer com a família e encontros na congregação da qual participa.

"É um privilégio viver tudo isso. Muitas pessoas não têm essa oportunidade", afirma.

VIVER MAIS PARA VIVER JUNTO

Histórias como essas mostram que cuidar da saúde vai muito além de prevenir doenças. Para o médico de família Luan Lessa, hábitos saudáveis ao longo da vida aumentam as chances de um envelhecimento com autonomia, reduzindo riscos e preservando a independência.

Segundo ele, alimentação equilibrada, prática regular de exercícios, sono de qualidade, boas relações sociais e acompanhamento médico formam a base desse processo. As con-



Maria Neuza e parte dos seus bisnetos em seu aniversário de 80 anos, realizado em 2025

sultas periódicas permitem identificar fatores de risco precocemente e orientar mudanças antes que problemas mais graves apareçam.

O especialista explica que nem todo idoso precisa, neces-

sariamente, de acompanhamento com geriatra. Pessoas com boa saúde podem ser acompanhadas por médicos da atenção básica ou pelo médico de família, responsável por coordenar os cuidados ao longo

de todas as fases da vida.

Mais do que aumentar a expectativa de vida, o objetivo é chegar à velhice mantendo a capacidade de realizar as atividades do dia a dia sem depender de terceiros.

Corpo e mente devem caminhar juntos

A ALIMENTAÇÃO também exerce papel decisivo nesse processo. A nutricionista Milena Zambom explica que uma dieta equilibrada fortalece a imunidade, ajuda a preservar a massa muscular, protege a saúde óssea e contribui para manter a disposição.

Ela orienta priorizar frutas, verduras, legumes e proteínas distribuídas ao longo do dia, além de reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em sal, açúcar e gorduras.

Os exercícios físicos completam esse cuidado. De acordo com o educador físico Patrick Paraguassú, o fortalecimento muscular ajuda a prevenir quedas, melhora o equilíbrio e preserva a autonomia para tarefas simples, como subir escadas, levantar da cadeira ou carregar compras.

"O que ameaça o idoso não é o exercício bem orientado, mas o sedentarismo prolongado", resume.

A saúde mental também faz parte desse conjunto. Para a as-

sistente social Monique Simões Cordeiro, coordenadora do projeto Universidade Aberta da Pessoa Idosa, manter vínculos sociais, aprender coisas novas e participar de atividades em grupo fortalece a autoestima, preserva a memória e reduz o isolamento, um dos principais fatores associados ao sofrimento emocional na terceira idade.

Mudanças persistentes de comportamento, como tristeza frequente, perda de interesse pelas atividades, isolamento e alterações importantes no sono, merecem atenção e acompanhamento profissional.

Ao observar diferentes histórias de família, especialistas chegam à mesma conclusão:



“O que ameaça o idoso não é o exercício orientado, é o sedentarismo”

PATRICK PARAGUASSÚ, Ed. Físico

“Passei a fazer check-ups, cuidar melhor da alimentação e da minha saúde”

ANDREIA MARIANO, avó



Andrea Mariano e o neto, João Pedro Venturin

envelhecer bem não significa apenas viver mais, mas viver com qualidade, independência e propósito.

Afinal, como resume Monique, "não basta acrescentar anos à vida; é preciso acrescentar vida aos anos".

DICAS

Cinco atitudes para envelhecer com qualidade

- **MANTER** consultas e exames em dia;
- **PRATICAR** atividade física regularmente;
- **PRIORIZAR** alimentação equilibrada;
- **PRESERVAR** a convivência com familiares e amigos;
- **PROCURAR** ajuda profissional diante de mudanças persistentes de humor ou comportamento.

Investigar a memória é o que molda a arte de Teia

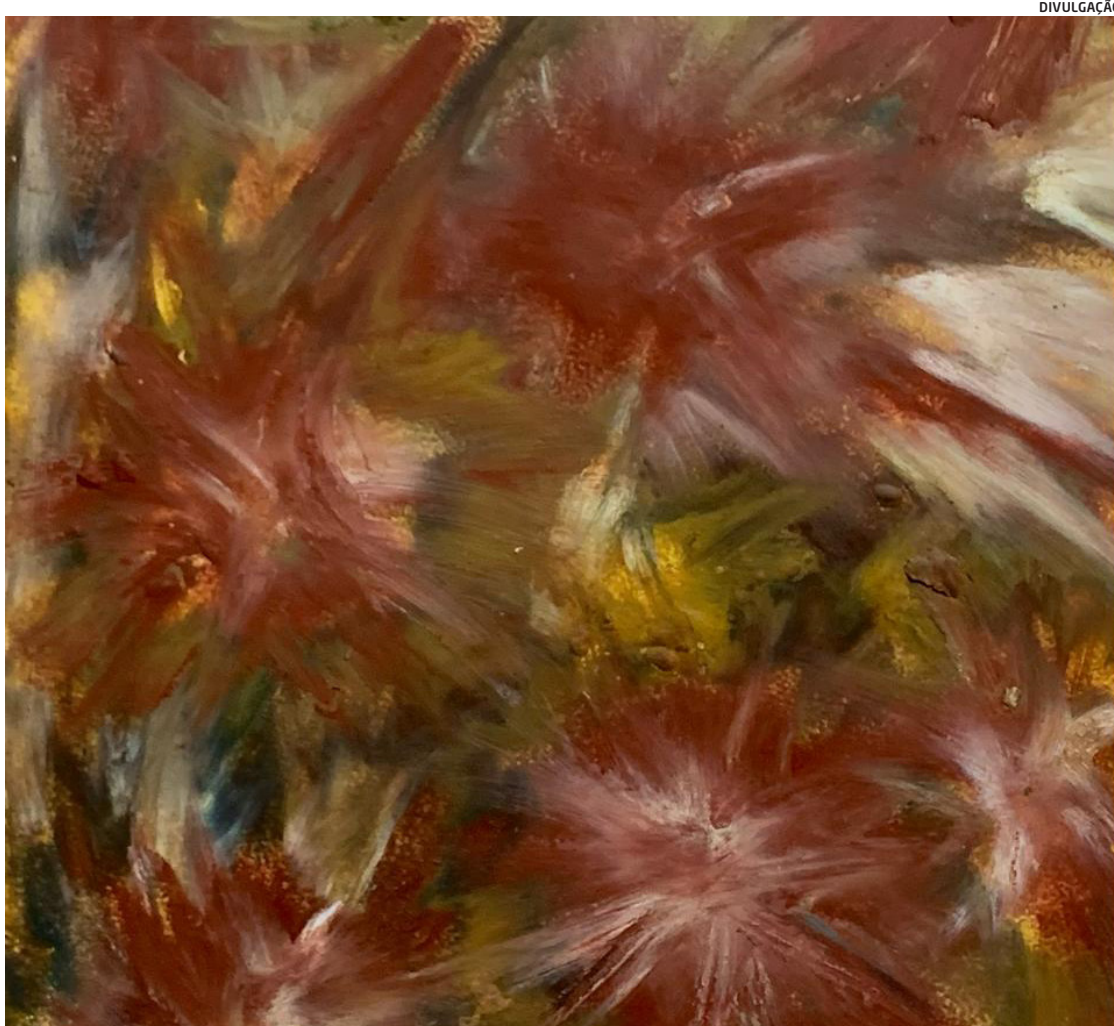
Com pesquisas entre corpo e matéria, artista do ES propõe experiências que desafiam o olhar

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

A imagem deixa de ser mera representação para se converter em acontecimento na poética do multiartista capixaba Teia (1997). Nascido em Guaçuí e radicado no Rio de Janeiro, onde cursa Artes Visuais na UFRJ, o escultor, pintor e fotógrafo transita entre diferentes linguagens para investigar as fronteiras entre inconsciente, memória, corpo e percepção sensível.

Em sua pesquisa, o artista observa como o invisível ganha forma a partir da interação com o tempo. Estruturas orgânicas, minerais, fungos e processos de oxidação surgem como eixos orientadores de sua criação, em um fluxo constante entre decomposição e regeneração. Por meio de fragmentações, repetições e deslocamentos, suas obras revelam uma memória instável, equilibrada entre o acúmulo e o apagamento.

O trabalho de Teia lança luz sobre os condicionantes sociais, econômicos e culturais que moldam, muitas vezes silenciosamente, corpos e afetos. Ao promover fissuras no modo habitual de ver o mundo, ele cruza arte, biologia e filosofia sem oferecer respostas definitivas. Suas criações funcionam como experiências abertas, em que matéria e imaginação seguem em negocia-



Artista visual utiliza orgânicos, minerais, fungos e oxidação como eixos para suas criações

ção e o público é convidado a encarar dimensões da existência que escapam ao cotidiano. Na entrevista a seguir, ele detalha essa trajetória.

ES Hoje: Como sua trajetória influenciou a pesquisa sobre memória e inconsciente?

Teia: Sempre fui movido pelo mistério. O desconhecido e o desejo de tatear o invisível me levaram a refletir e investigar. Passei a reconhecer padrões e estabelecer conexões mentais. Essa inquietação me levou a tentar compreender por que determinadas imagens e sensações permanecem latentes e retornam ciclicamente sob novas formas. Trato a memória como um acervo imagético de um passado, de um presente e até mesmo de um ou mais futuros possíveis. Investigo aquilo que “lembramos” e aquilo que ainda não encontrou um símbolo para se manifestar. Entendo como uma rede orgânica e simbiótica que pode ser reprogramada a qualquer momento. Exploro o inconsciente em busca dos fragmentos suspensos de uma mente coletiva que anseia por

novos modelos de vida e significados. Mais do que representar conteúdos ocultos, interessa-me criar condições para que novas percepções possam surgir. A obra deixa de ilustrar uma ideia e passa a funcionar como um organismo vivo, capaz de reorganizar a experiência sensível.

De que forma essas ideias se transformam em imagens e esculturas?

Meu processo de criação não parte de uma imagem previa-

mente definida. Ao produzir, procuro suspender o controle racional, busco que os gestos sigam um ritmo próprio, como a coreografia de um som inaudível que ressoa por toda a existência. O processo de criar se torna um ritual de reconexão com os elementos mais profundos e sensíveis da mente. Revela-se uma negociação contínua entre aquilo que desejo construir e aquilo que a própria matéria revela. Trabalho intuitivamente, permitindo que os materiais tam-

bém participem das decisões do processo. Quase num transe, as cores, formas e texturas expressam aquilo que extrapola os limites da linguagem e da compreensão racional. Novas perguntas, gestos e maneiras de ocupar o agora são postas à luz da consciência. Busco caminhos pelos quais o invisível encontra uma existência provisória na imagem.

Como ciência, filosofia e espiritualidade dialogam em seu processo criativo?

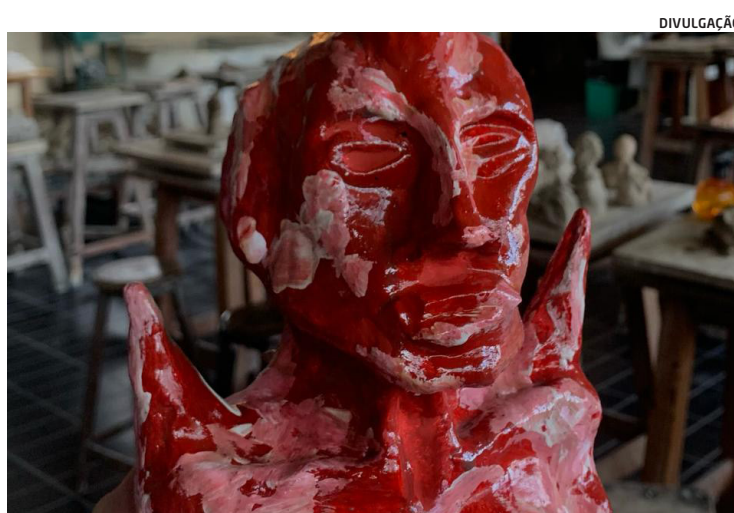
Penso a existência como um grande organismo, somático e entrelaçado. Não é possível pensar a realidade sem os processos biológicos que ocorrem em grandes e microscópicas proporções. Desde a menor semente até a maior nebulosa, tudo é conectado por um fio condutor. A vida se organiza como uma teia de relações e não como um conjunto de elementos isolados. A filosofia oferece instrumentos para refletir sobre o sujeito e suas relações; a espiritualidade, compreendida não como doutrina, mas como abertura ao mistério e à experiência do sensível, permite reconhecer dimensões da realidade que frequentemente escapam aos modelos estritamente racionais. Esse cruzamento entre a biologia, processos epistemológicos e o contato com uma ordem maior me permite elaborar fissuras no tecido da mente, vislumbrar utopias e maneiras de ocupar o presente.

O que você espera despertar no público com suas obras?

Desejo construir situações em que o espectador possa experimentar outras formas de perceber. As obras são um convite a desacelerar o olhar e mergulhar os sentidos humanos numa corrente desconhecida, capaz de fazer lembrar aquilo que um dia foi esquecido. Almejo despertar aquela fagulha da curiosidade ativa diante do mistério, permitir que cada indivíduo construa suas próprias conexões e possibilitar uma fruição revolucionária. Provocar novas perguntas, reorganizar memórias ou tornar sensíveis aspectos da experiência que antes permaneciam invisíveis são sintomas. Mais do que comunicar um significado, procuro tecer relações.



“Criar é ritual de reconexão com os elementos mais profundos e sensíveis da mente”



Teia trabalha com pinturas fotos e também esculturas