

ARTIGO

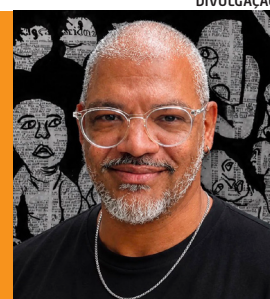
Democracia é algo que exige menos certezas e muito mais humildade »2



DIVULGAÇÃO

CULTURA

Dois lançamentos que celebram a beleza da poesia capixaba »4



DIVULGAÇÃO

Prevenção reduz riscos de ter doenças vasculares

Especialista destaca que hábitos saudáveis e diagnóstico precoce evitam complicações como trombose, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e aneurismas »3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



DARTAGNAN DA SILVA ZANELA

Com quantas gracinhas se faz uma democracia

Uma frase repetida por inúmeras pessoas após um pleito eleitoral é aquela que, com todas as letras, afirma que o povo não sabe votar, e que esse seria o grande problema da nossa sociedade.

Aliás, sempre achei muito gozada essa mania pequeno-burguesa da esquerda engajada, da direita militante e dos isentões petulantes de fazer cara de desdém e dizer, com empáfia e nojinho, que o povo não sabe isso e não sabe aquilo.

Pois é, mas seria apenas o tal do povo — sempre ele — que não sabe votar? Para ser bem franco, eu mesmo não sei votar. Sim, sei muito bem apertar os botões das maquininhas de pililim que animam a festa da democracia brazuca, mas confesso que não sei escolher muito bem os nossos representantes.

Isso mesmo que você acabou de ler, cara-pálida. Desde que me

conheço por gente, venho votando errado pelas razões certas e, de vez em quando, votando certo pelas razões erradas.

E tem outra! Não tenho a menor dúvida de que, provavelmente, irei votar errado novamente; mas tentarei, com sinceridade, não cometer os mesmos erros que já cometi nos pleitos anteriores — tentarei, mas, “sacumé”, a carne é fraca.

Dito isso, voltemos ao ponto do conto. Todo pleito eleitoral é um trem encenado às pressas para chamar a atenção dos cidadãos; e essa encenação é, em grande medida, acertada e orquestrada em acordos firmados bem longe da vista de todos. Acordos esses que

irão determinar os rumos da nossa nação. E aí, eis que vem a questão que não quer calar: quem de nós sabe o que foi acertado nestes acordos velados? Pois é.

Uns dizem que sabem muito bem o que foi acordado, mas, na real, estão apenas repetindo um monte de frases feitas e um punhado de bordões. Outros afirmam não apenas que sabem o que Cicrano fará se ganhar, mas também o que Beltrano fará se sair vitorioso; mas, na verdade, são apenas indivíduos que alegremente servem de câmara de eco para as opiniões prontas que são apresentadas pelos grupos interessados como contrainformação para animar esse picadeiro

[nada] republicano.

Ah! Existem aqueles que sempre votam na mesma legenda, sem pestanejar, sem questionar, sem avaliar, porque, é claro, se consideram críticos — críticos demais para ponderar sobre a possibilidade de estarem redondamente errados.

Tendo isso em vista, penso que todos nós, pouco importa qual seja a nossa inclinação ideológica, deveríamos bater no peito e, com sinceridade e humildade, reconhecer que erramos muitas e muitas vezes nos pleitos eleitorais. Porque, como bem nos lembra Vilfredo Pareto, o universo político, por sua própria natureza, em muitas de

suas facetas, é regido pelas inclinações irracionais que se agitam na alma humana.

Aliás, lembremo-nos de que Platão, com toda a sua sabedoria, apoiou duas aventuras políticas e, nas duas ocasiões, se ferrou de verde e amarelo; logo, se ele, com toda a sua foderiza platônica, errou, quem somos nós na fila do pão nosso de cada dia para jamais termos errado? Sei. Estou sabendo.

Por isso, digo e repito: que atire a primeira cédula quem nunca votou errado em sua vida; caso contrário, guardemos silêncio e reflitamos sobre a nossa abjeta covardia [depre]cívica de cada dia.

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

**SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS:**

/eshoje
 @eshoje
 eshoje
 eshoje

Doenças vasculares devem ser prevenidas o ano todo

Agosto Azul e Vermelho reforça diagnóstico precoce e hábitos saudáveis para reduzir doenças

REDAÇÃO ES HOJE

jornalismo@eshoje.com.br

As doenças vasculares estão entre as principais responsáveis por complicações graves, como trombose, acidente vascular cerebral (AVC), aneurismas, doença arterial periférica e até amputações. Apesar de muitas delas se desenvolverem de forma silenciosa, boa parte dos casos pode ser evitada com a adoção de hábitos saudáveis e acompanhamento médico regular.

É justamente para ampliar esse debate que o mês de agosto é marcado pela campanha Agosto Azul e Vermelho. Criada pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), a iniciativa busca conscientizar a população sobre a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado das doenças que acometem artérias, veias e vasos linfáticos.

As cores escolhidas para a campanha representam os principais vasos do sistema circulatório: o azul faz referência às veias, responsáveis pelo retorno do sangue ao coração, enquanto o vermelho simboliza as artérias, que distribuem sangue rico em oxigênio para todo o organismo. A proposta é estimular a população a conhecer melhor o funcionamento da circulação e reconhecer sinais que merecem atenção médica.

Segundo o coordenador da Cirurgia Vascular e da Residência em

DIVULGAÇÃO



“Caminhadas, subir escadas e se movimentar ajudam a estimular a circulação”

WANDELEY DE PAULA, médico

Cirurgia Vascular do Hospital Evangélico de Vila Velha (HEVV), Wanderley de Paula, a maioria das doenças vasculares pode ser evitada quando os fatores de risco são identificados e controlados.

"Controlar a pressão arterial, a glicemia e o colesterol, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente e abandonar o cigarro são medidas que reduzem o risco de desenvolver diversas doenças vasculares. O acompanhamento médico também é fundamental, principalmente para quem possui fatores de risco ou histórico familiar", explica.

O especialista destaca que envelhecimento, obesidade, diabetes, hipertensão, colesterol elevado, tabagismo e sedentarismo estão entre os principais fatores associados ao surgimento dessas doenças. Em muitos casos, o organismo dá sinais antes que o quadro evolua para situações mais graves. A avaliação periódica permite identificar alterações ainda em fases iniciais, especialmente entre pessoas com doenças crônicas ou casos de problemas circulatórios na família.

Pequenas mudanças na rotina também ajudam a preservar a saúde da circulação. Permanecer muitas horas sentado ou em pé, por exemplo, dificulta o retorno do sangue das pernas e favorece o aparecimento de problemas circulatórios.

"Durante o expediente ou em viagens longas, é importante levantar, caminhar por alguns minutos, movimentar as pernas e, quando houver indicação médica, utilizar meias de compressão. São cuidados simples que fazem diferença na prevenção", orienta o cirurgião vascular.

Caminhadas, subir escadas e interromper longos períodos de imobilidade são atitudes simples que ajudam a estimular a circulação.

CIRURGIA VASCULAR: MAIS QUE TRATAR VARIZES

Outro ponto destacado pelo especialista é que muitas pessoas acreditam que o cirurgião vascular atua apenas no tratamento de varizes. Segundo ele, a especialidade é responsável por diagnosticar e tratar doenças que afetam tanto as veias quanto as artérias.

"Quem tem histórico familiar de varizes, aneurismas ou doenças arteriais deve procurar avaliação especializada. Muitas vezes, o paciente chega ao consultório por causa das varizes e, durante a investigação, identifica-



ILUSTRAÇÃO/ESHOJE

Pessoas com pré-disposição a doenças vasculares devem procurar um especialista desde cedo

mos também doenças arteriais, como obstruções ou aneurismas, que ainda não apresentavam sintomas", explica Wanderley.

Conhecer o histórico familiar também é importante, porque diversas doenças vasculares apresentam predisposição genética, permitindo que fatores de risco sejam identificados e acompanhados precocemente.

Quem tem que procurar o médico

Pessoas com hipertensão, diabetes, colesterol alto, obesidade, fumantes, idosos e quem permanece muito tempo sentado ou em pé. O mesmo vale para quem possui histórico familiar de varizes, aneurismas ou doenças arteriais, já que a avaliação especializada pode identificar alterações precocemente e indicar o tratamento mais adequado para cada caso.

Reparar nos sintomas

EMBORA ALGUMAS doenças vasculares evoluam lentamente, determinados sintomas exigem atendimento imediato.

"Dor intensa e repentina em uma das pernas acompanhada de inchaço, falta de ar com dor no peito, sintomas como boca torta, dificuldade para falar ou perda de força em um dos lados do corpo, além de feridas que não cicatrizam ou alterações bruscas na cor das pernas, precisam de avaliação médica urgente", alerta Wanderley.

Já sinais como varizes dolorosas, sensação constante de peso nas pernas, inchaço persistente, câibras frequentes e dor ao caminhar também merecem investigação especializada para evitar a progressão da doença e preservar a qualidade de vida.

A mensagem da campanha é clara: quanto mais cedo as alterações vasculares forem identificadas, maiores são as chances de tratamento eficaz



ILUSTRAÇÃO/ESHOJE

Deve-se ficar atento aos sinais

e de prevenção de complicações que podem comprometer a mobilidade e até colocar a vida em risco.

Roney Ribeiro lança dois novos livros no ES

Poeta, professor e pesquisador investiga corpo, memória e afeto em obras contemporâneas

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

O poeta, professor, pesquisador e artista visual Roney Ribeiro apresenta duas obras literárias que, embora distintas em suas abordagens, dialogam pela intensidade com que investigam a experiência humana por meio da linguagem. Em “*Avaropía: geografia do desejo*” (Opera Editorial) e “*Vênus, Júpiter e outras formas de existir*” (Editora Minimalismos), o autor percorre temas como desejo, memória, perda e resistência, reafirmando a poesia como espaço de reflexão sobre o corpo e a existência.

Em “*Avaropía*”, Roney propõe uma leitura sensível do corpo masculino, concebido como território simbólico onde contemplação e linguagem se cruzam. Distanciando-se de visões biológicas, os poemas transformam pele, gestos e fragmentos em uma cartografia afetiva, na qual o erotismo surge do olhar atento e da delicadeza dos encontros.

Já em “*Vênus, Júpiter e outras formas de existir*”, o autor amplia seu horizonte para refletir sobre amor, finitude e esperança. Inspirada no nome de suas calopsitas, a obra usa as órbitas dos astros como metáfora das travessias humanas.

Em ambos os lançamentos, Roney Ribeiro reafirma uma escrita marcada pelo rigor formal e pela capacidade de trans-

vênus, júpiter e outras formas de existir

roney ribeiro



m.

Roney Ribeiro

Ανατομία
geografia
do desejo

Opera

Roney Ribeiro apresenta duas obras distintas que dialogam pela intensidade com que investigam a experiência humana

formar experiências íntimas em questões universais para a cena literária.

ES Hoje: O que inspirou a criação de ‘Avaropía’ e ‘outras formas de existir’?

Roney Ribeiro: A inspiração para “*Avaropía: geografia do desejo*” nasceu do desejo de cartografar o corpo masculino negro a partir do olhar de quem o habita: um sujeito gay e negro que transforma a experiência do desejo em linguagem poética. Nesse percurso, o livro *Anatomia* (2018), de minha amiga Aline Prúcoli, publicado pela editora Causa, foi uma referência fundamental, pois sua escrita realiza uma delicada cartografia do corpo feminino. Meu livro dialoga com essa obra, mas desloca esse gesto para o universo masculino, construindo uma geografia homoerótica em que músculos, pele, gestos e memórias deixam de ser apenas matéria física para se tornarem paisagens de afeto, identidade e existência. Já “*Vênus, Júpiter e outras formas de existir*” nasceu

da necessidade de celebrar os afetos que sustentam a vida e de acolher as travessias que a transformam. Escrito em diferentes momentos da minha própria caminhada, o livro reúne poemas atravessados por perdas, recomeços, memória e esperança, reafirmando a poesia como um espaço onde até a finitude pode florescer em permanência.

Como o corpo e o desejo são trabalhados em *Avaropía*?

São concebidos como espaços de experiência estética, afetiva e simbólica. O corpo masculino deixa de ser apenas um objeto de contemplação para transformar-se em uma geografia poética, na qual músculos, pele, gestos e fragmentos anatômicos se convertem em metáforas de memória, intimidade e pertencimento. O desejo, por sua vez, ultrapassa a dimensão estritamente erótica e manifesta-se como impulso de aproximação, contemplação e reconhecimento do outro, sendo construído pela delicadeza do olhar, pela lingua-

gem e pela permanência dos afetos. Dessa forma, a obra propõe uma reflexão sobre as múltiplas formas de habitar o corpo e de experimentar o desejo, convertendo a intimidade em matéria poética e reafirmando a poesia como espaço de sensibilidade, liberdade e existência.

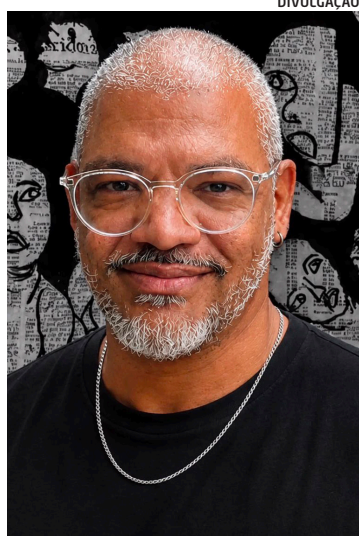
De que forma sua experiência pessoal influenciou “*Vênus, Júpiter e outras formas de existir*”?

Minha experiência pessoal atravessa profundamente o livro, visto que alguns poemas nasceram enquanto eu atravessava mudanças, encerrava ciclos, lidava com perdas e buscava ressignificar aquilo que parecia irreparável. Por isso, a travessia, a finitude, a memória e a esperança aparecem como fios condutores da obra, não apenas como temas, mas como experiências vividas que encontraram na poesia uma forma de permanência. Cada poema carrega um fragmento desse percurso, transformando vivências íntimas em possibilidades de en-

contro com o outro e reafirmando a escrita como um gesto de resistência, acolhimento e reinvenção da própria existência.

O que você espera despertar nos leitores com essas obras?

Antes de tudo, a coragem de sentir. Que “*Avaropía: geografia do desejo*” convide o leitor a contemplar o corpo não como superfície, mas como território de afetos, memória e liberdade, reconhecendo no desejo uma linguagem capaz de revelar quem somos. E que “*Vênus, Júpiter e outras formas de existir*” ofereça um espaço de acolhimento para aqueles que atravessam perdas, recomeços e esperanças, lembrando que mesmo as dores mais íntimas podem encontrar beleza quando transformadas em palavra. Se, ao fechar os livros, o leitor sentir que caminhou um pouco mais em direção a si mesmo e ao outro, levando consigo a certeza de que toda existência é feita de encontros, ausências e permanências, então a poesia terá cumprido seu destino.



“O livro reúne poemas atravessados por perdas, recomeços, memória e esperança”