

ARQUIVO PESSOAL

ARTIGO

Nunca tivemos tantas facilidades – e mesmo assim estamos cansados » 2



CULTURA

Dodô transforma muros capixabas em espaços de beleza, arte e educação » 4



DIVULGAÇÃO

Antes da urnas, candidatos já travam batalha na Justiça

Com a campanha ainda morna nas ruas, disputa é marcada por liminares, representações e estratégias de desgaste dos adversário perante o eleitor » 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



ELAINE RIBEIRO

O cansaço emocional da vida pós-moderna

Vivemos numa época em que mais dispomos de recursos para facilitar a vida, mas, mesmo assim, nunca estivemos tão cansados. A tecnologia que avançou — máquinas de limpar, lavar, cozinhar, fritar, fazer pão, empacotar, aplicativos de todos os tipos e para as mais diversas finalidades — prometeu economia de tempo e redução de esforços para a qualidade de vida, mas trouxe exatamente o contrário. Curiosamente, a frase que mais ouvimos é: “estou cansado”.

Nossos dias parecem curtos demais para um tempo que não nos permite desligar. E uma mente que nunca desliga é uma mente que está sujeita ao desgaste. Nem uma noite dormida por horas parece que nos descansa. E, ao acordar, a constatação: “estou cansado”. Esse é o chamado cansaço emocional. É aquela sensação de acordar sem energia, mesmo tendo descansado; de realizar tarefas automaticamente, mas sem entusiasmo; de perceber que qualquer pequeno problema parece grande demais para enfrentar. Aos poucos, deixamos de sentir prazer nas atividades que antes eram significativas e passamos apenas a sobreviver à rotina.

Do ponto de vista psicológico, o cansaço emocional é resultado da exposição prolongada a situações de estresse, pressão e sobrecarga, especialmente quando não existem oportunidades suficientes para recuperação. O organismo humano foi preparado para lidar

com momentos de tensão, mas o problema surge quando o estado de alerta se torna permanente.

Vivemos conectados, acompanhados de um celular do despertar ao dormir, com notificações que chegam o tempo todo. As redes sociais criam a impressão de que todos estão produzindo mais, viajando mais, conquistando mais e vivendo melhor. Sem perceber, começamos a comparar nossos bastidores com o palco cuidadosamente editado da vida dos outros.

Estudos sobre esse tema mostram que o uso intenso das redes sociais está associado ao aumento da ansiedade, depressão, baixa autoestima e estresse psicológico. Muitos de nós já nos pegamos olhando a vida de alguém exposta numa rede social e comparando-a com a nossa, até mesmo invalidando nossas conquistas.

Outro aspecto importante é a cultura da produtividade. Vivemos em uma sociedade que valoriza

pessoas ocupadas. Descansar passou a ser confundido com preguiça. Existe uma pressão silenciosa para produzir continuamente, responder rapidamente, aprender novas habilidades, estar disponível e aproveitar todas as oportunidades. O problema é que o cérebro humano não foi projetado para permanecer em alta performance o tempo todo.

Quando não respeitamos nossos limites, o organismo começa a emitir sinais: alterações no sono, dificuldades de concentração, irritabilidade, esquecimentos frequentes, sensação constante de preocupação, desânimo e perda de motivação. Em muitos casos aparecem sintomas físicos, como dores musculares, cefaleias, alterações gastrointestinais, queda da imunidade e fadiga persistente.

Nos atendimentos em psicologia, é comum encontrar pessoas que acreditam estar apenas “cansadas”. Entretanto, ao aprofundar-

mos a escuta, percebemos histórias marcadas por meses ou anos de autocobrança excessiva, dificuldade para estabelecer limites, excesso de responsabilidades e pouca atenção às próprias necessidades emocionais.

Tudo isso somado a problemas familiares, que também consomem intensamente os recursos emocionais de uma pessoa.

Claro que muitas coisas não conseguimos controlar, mas uma delas é importante e cabe aqui uma revisão: dormir bem. A privação do sono compromete diretamente áreas cerebrais responsáveis pela regulação emocional, pela memória e pela tomada de decisões. Pessoas que dormem bem apresentam maior vulnerabilidade ao estresse, menor capacidade de lidar com frustrações e maior risco de ansiedade e depressão.

Existe ainda um fenômeno conhecido como fadiga decisória. Todos os dias fazemos centenas de es-

colhas, de simples a complexas, relacionadas ao trabalho e à família. Cada decisão exige processamento cognitivo. Ao longo do dia, essa capacidade diminui, aumentando a sensação de exaustão mental e favorecendo respostas impulsivas.

Por vezes, temos dificuldade para reconhecer esses sintomas porque temos diversas obrigações na vida. Porém, emoções ignoradas não desaparecem; ao contrário, permanecem ativas no organismo. O corpo frequentemente expressa aquilo que a mente tenta esconder.

Não trate o cansaço emocional como uma falha de caráter nem falta de competência, mas como um sinal de necessidade de revisão de vida, reduzindo os excessos, dando melhor entendimento ao que se passa ao redor, sabendo dizer alguns 'nãos' e 'sins'. Tal como um atleta precisa alternar treino e descanso para manter seu desempenho, nossa saúde emocional também depende desse equilíbrio.

Vamos construir
juntos os próximos
capítulos dessa

HISTÓRIA?



Guerra pelo voto ainda é fria, tribunais já fervem

Sem muita disputa eleitoral nas ruas, advogados protagonizam batalhas por liminares no ES

DANIELEH COUTINHO

danihcourtinho@eshoje.com.br

Se a campanha eleitoral para o Palácio Anchieta ainda está fria nas ruas, o mesmo não se pode dizer dos quartéis-generais jurídicos dos candidatos. Antes mesmo de a disputa ganhar temperatura entre os eleitores, liminares, representações e questionamentos contra adversários começam a ocupar espaço relevante no tabuleiro político capixaba.

A judicialização é um instrumento poderoso de uma campanha porque empresta legitimidade institucional a uma narrativa política. Uma coisa é fazer uma acusação nas redes sociais, sujeito a contestações, desgastes e ao inevitável argumento de que se trata apenas de retórica eleitoral. Outra, bem diferente, é levar a questão à Justiça e conseguir uma decisão favorável que possa ser apresentada ao eleitor como elemento capaz de corroborar aquilo que vinha sendo sustinado.

É justamente aí que a disputa jurídica ultrapassa os limites dos processos e chega à campanha propriamente dita. Uma liminar favorável não fica restrita aos autos. Vira postagem, vídeo, manchete, discurso e munição para apoiadores. Da mesma forma, uma decisão desfavorável pode obrigar uma candidatura a passar dias se explicando sobre um assunto que, até então, talvez nem estivesse no radar da maior parte do eleitorado.

As decisões judiciais, portanto, podem cumprir uma dupla função na construção das narrativas eleitorais: credibilizar um lado e desacreditar o outro. E há uma vantagem adicional para quem consegue uma decisão favorável. Não é mais necessário fazer sozinho o grito mais estridente ou formular a acusação mais contundente. A campanha pode simplesmente apontar para uma decisão judicial e dizer: “não somos apenas nós que estamos falando”. Isso muda bastante o peso da mensagem.

A partir daí, entra em funcionamento uma engrenagem conhecida. O jurídico consegue a decisão, a comunicação transforma o conteúdo técnico em uma mensagem compreensível, as redes sociais amplificam, os



ILUSTRAÇÃO/ESHOJE

A judicialização tem o poder de emprestar legitimidade institucional a uma narrativa política

apoiadores reproduzem e os veículos de comunicação repercutem. Uma discussão que nasceu dentro de um processo pode, em poucas horas, alcançar milhares de eleitores.

FISCALIZAÇÃO X LAWFARE

Não significa, evidentemente, que uma decisão liminar seja uma sentença definitiva so-

bre fatos ou pessoas. Muito menos que toda medida judicial apresentada durante uma eleição tenha finalidade meramente política. Mas campanhas trabalham também com percepção, tempo e oportunidade. E, nesse ambiente, muitas vezes o impacto político de uma decisão acontece muito antes do julgamento definitivo.

É nessa fronteira que surge

também uma discussão mais delicada: o chamado lawfare, expressão utilizada para descrever o emprego estratégico de instrumentos jurídicos com a finalidade de atingir ou enfraquecer adversários.

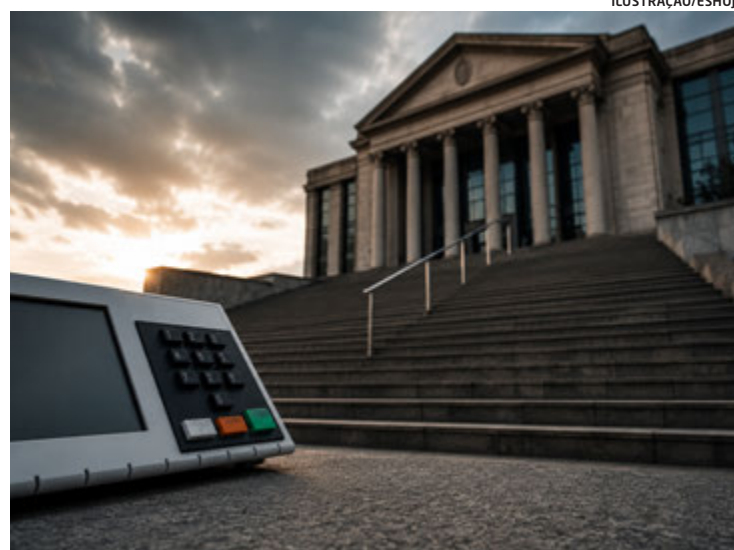
É preciso cuidado para não transformar qualquer processo contra um político em lawfare. A fiscalização judicial das eleições é indispensável e exis-

tem instrumentos legítimos justamente para impedir abusos e garantir equilíbrio entre os concorrentes. A questão que deve acompanhar a campanha é outra: até que ponto o Direito estará sendo utilizado para solucionar conflitos eleitorais e até que ponto poderá ser incorporado deliberadamente à estratégia política de desgaste dos adversários?

Tudo cabe em campanha

O ESPÍRITO Santo já conhece o potencial eleitoral de acontecimentos provenientes do campo jurídico e policial. Na eleição de 2020 para a Prefeitura de Vitória, uma operação da Polícia Federal atingiu em cheio o ambiente da candidatura de Fabrício Gandini em um momento decisivo da disputa, deixando sua campanha politicamente fragilizada.

Independentemente das diferenças entre aquele episódio e a atual disputa, ficou uma lição importante: fatos originados fora da arena tradicional da campanha podem entrar nela rapidamente e produzir consequências difíceis de reverter no tem-



ILUSTRAÇÃO/ESHOJE

Uma liminar favorável na justiça vira munição de campanha

po curto de uma eleição.

Por isso, se candidatos, marqueteiros e articuladores tradicionalmente aparecem como protagonistas das campanhas, em 2026 é bom prestar atenção também nos advogados. Eles estarão em uma guerra menos barulhenta, travada em petições, representações, pedidos de liminar e recursos. Silenciosa nos corredores, mas com enorme capacidade de reverberar pelas redes sociais, pelos veículos de comunicação e, principalmente, pela percepção do eleitor.

No Espírito Santo, a campanha pode ainda não ter esquentado nas ruas. Nos tribunais, porém, ela já começou.

Dodô Arte de Rua une grafite e educação no ES

Artista e educador social apresenta o “Pincelando Fatos” e resgata memórias em entrevista

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

A cultura hip-hop foi o ponto de partida para Paulo Cesar, conhecido no meio artístico como Dodô Arte de Rua, construir uma trajetória consistente dedicada à criação visual, à pedagogia e ao fortalecimento do trabalho comunitário. Formado em Educação Social e licenciado em Artes, o profissional atua desde 2007 na coordenação e organização de atividades em projetos sociais, exercendo funções como produtor, educador, oficinairo e voluntário.

Seu primeiro contato com o universo do hip-hop ocorreu por meio do breaking, atuando como b-boy. Com o passar dos anos, os conhecimentos e vivências compartilhados dentro do movimento passaram a fundamentar sua prática cotidiana na educação social. A experiência acumulada nas ruas e nas periferias permitiu o desenvolvimento de uma metodologia baseada na colaboração, no sentimento de pertencimento e no reconhecimento da cultura urbana como um poderoso instrumento de formação cidadã.

Atuante no grafite, Dodô é o idealizador do projeto Pincelando Fatos, iniciativa que retrata figuras históricas e apresenta suas trajetórias de maneira lúdica

DIVULGAÇÃO



“O grafite é um grito didático. Ele ensina História, ressignifica lugares e leva atenção política onde ela importa”



Jovens e profissionais do CRJ no MUHCAB no Rio de Janeiro com a exposição Pincelando Fatos

nas paredes da cidade. Ao integrar pintura, história e intervenção pedagógica, o artista atua na preservação da memória coletiva, no acesso à informação e no estímulo ao interesse do público por personalidades marginalizadas ou pouco valorizadas nos espaços tradicionais de ensino.

Nesta entrevista, Dodô Arte de Rua detalha sua formação no hip-hop, a ponte entre a criação artística e a educação social e os novos passos do projeto Pincelando Fatos.

ES Hoje: Como o hip hop influenciou sua formação?

Paulo Cesar: Minha história com o Hip Hop começou no bairro Maringá, quando os irmãos Max e Gabriel, grandes referências para mim, me convidaram para participar do Style 2 Crew. Foi com eles que conheci os fundamentos da cultura e descobri que era possível ser artista e transformar realidades. A convivência com diversas referências do hip-hop no Espírito Santo me fez acreditar que eu também poderia contribuir e chegar mais longe. Foi na cultura que conheci Thiago (Teco), educador social que se tornou uma das maiores referências da minha trajetória. Por seu incentivo e insistência, fiz minha primeira graduação e des-

cobri o poder transformador da educação. Desde então, não parei mais de estudar. Entendi que educação e cultura são ferramentas de transformação e liberdade. O Hip Hop mudou minha vida e me mostrou que eu também poderia transformar outras vidas.

Como o grafite pode ensinar história?

O grafite é um grito pedagógico e didático. Ele ensina História

por si só, ressignifica lugares e pessoas e leva a atenção política para onde ela importa. Mostra que a periferia está presente e tem algo a dizer. Não há quem passe por um grafite, independentemente do estilo, sem sentir alguma curiosidade: o que está escrito? Quem é essa pessoa retratada? O que significa esse desenho? Por que foi feito neste lugar? Esse é o gatilho provocati-

vo que utilizo no meu trabalho como educador. Eu provoço, desperto a curiosidade e faço com que o interesse parta do próprio participante. A partir daí, entra a intervenção educativa, tornando o processo mais orgânico. E, nesse processo, eu também aprendo a cada grafite realizado. Por isso, não faço grafite para ensinar. Faço grafite para aprender e, ao aprender, ensino.

Como surgiu o projeto Pincelando Fatos?

Em 2021, em meio à pandemia, quando eu trabalhava no Centro POP Serra. Tínhamos o desejo de tornar aquele espaço mais acolhedor. O muro era cinza, chapiscado e cercado por cerca elétrica. Então nos unimos, rebocamos o muro e, com o apoio da coordenação, iniciamos a pintura. Em conversa com Thiago (Teco), que trabalhava comigo, surgiu o nome Pincelando Fatos. O projeto marcou nossa passagem pelo Centro POP e ressignificou aquele espaço. O auge aconteceu em 2024, no CRJ Novo Horizonte, sob a coordenação de Leu Fagundes, onde, junto com os jovens, produzimos telas que posteriormente fizeram parte de exposições na UFES e no MUHCAB, no Rio de Janeiro. Também entregamos obras a personalidades como Ailton Krenak, Conceição Evaristo e Cesar MC.

O projeto segue?

Hoje, sigo desenvolvendo o projeto de forma independente. Atualmente, a exposição está no Shopping Montserrat, na Livraria, Cafeteria e Espaço Cultural Café com Letras. O Pincelando Fatos continua crescendo e buscando, cada vez mais, diversificar e ampliar o acesso à arte, à cultura e à educação.

O que você busca transformar por meio da arte?

O hip-hop já é um sucesso desde que nasceu. Eu busco apenas retribuir tudo aquilo que ele me proporcionou e continua proporcionando até hoje. Minha missão é democratizar o acesso à arte, à educação, à cultura e, principalmente, às possibilidades que elas podem abrir na vida das pessoas. Ao longo da minha trajetória, não encontrei outra linguagem com um potencial de impacto social tão expressivo quanto a cultura Hip Hop. Foi através dela que aprendi, cresci, me tornei artista e educador. Hoje, tudo o que faço é também uma forma de devolver ao Hip Hop um pouco de tudo aquilo que ele me ensinou.



Grafite em homenagem a Max e Gabriel (in memoriam)

DIVULGAÇÃO