

TIBERIUS DRUMOND

ARTIGO

**O legado de um líder
se constrói nas pessoas
que ele transforma » 2**



CULTURA

**Máscaras de Ashanti-
Makida unem memória,
arte e ancestralidade » 4**



FELIPE AMARELO

Herpes-zóster: o perigo que vai além das feridas

Doença pode causar problemas como dores crônicas, perda da visão e problemas auditivos. Tratamento precoce reduz riscos de complicações » 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



LEONARDO CHUCRUTE

O impacto de um líder vai além dos resultados

Todo líder deixa um rastro. A questão central não está apenas nos resultados entregues, mas no impacto gerado nas pessoas que caminham ao seu lado. Em um ambiente empresarial cada vez mais voltado para performance e crescimento acelerado, é comum associar liderança exclusivamente ao cumprimento de metas, indicadores e resultados de curto prazo. No entanto, liderar vai muito além disso.

A verdadeira liderança se revela no legado construído ao longo do caminho. Mais do que comandar equipes, um líder exerce influência diária sobre o ambiente, as relações e o desenvolvimento das pessoas. Isso significa que sua principal marca não está apenas no que construiu, mas em quem ajudou a desenvolver. Reflita se as pessoas que trabalham ao seu lado saem melhores ou mais desgastadas.

Liderança não se resume a dar ordens ou centralizar decisões.

Trata-se de direcionar, acompanhar, construir confiança e criar condições para que outras pessoas cresçam. Esse processo exige presença, acompanhamento e conexão genuína com o time.

Um dos erros mais comuns está em associar liderança ao controle absoluto. Na prática, líderes eficazes entendem que não precisam resolver tudo sozinhos. Quando um empreendedor faz tudo por conta própria, o que existe não é liderança, mas sobrecarga.

Delegar é uma competência

indispensável. Não significa apenas distribuir tarefas. Envolve oferecer direção, conectar pessoas certas aos objetivos corretos, acompanhar processos sem sufocar e estabelecer clareza sobre responsabilidades. A liderança amadurece quando o profissional deixa de ser o centro de tudo e passa a construir algo maior do que sua atuação individual.

Outro ponto essencial está na postura diante dos resultados. Em uma liderança saudável, quando algo funciona, o mérito

pertence ao time. Quando algo falha, a responsabilidade recai sobre quem lidera. Essa lógica fortalece segurança psicológica, senso de pertencimento e desenvolvimento profissional.

Liderar também exige escuta. Muitas vezes, quem leva um problema já chega acompanhado de uma possível solução. O diferencial está na capacidade de ouvir, acolher ideias e abandonar a necessidade constante de validar a própria autoridade.

No fim, liderança não é sobre

controle. É sobre influência, suporte e construção de ambientes em que pessoas conseguem entregar seu melhor. Todo líder deixa um legado em sua trajetória. E esse legado pode ser marcado pelo crescimento ou pelo desgaste das equipes. A escolha é feita todos os dias.

Lembre-se de que o maior líder da história foi Jesus Cristo e ele sempre esteve disposto a servir. Logo, um grande líder é um servo do seu time, disposto a solucionar problemas.

Publicação Legal é aqui

 <https://eshoje.com.br/noticias/publicacao-legal/>
Impresso e digital diários

Contato:

**bianca@eshoje.com.br/
27 99744-6251**

 **ESHOJE**
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

 **ESHOJE**
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

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 Alencar
Esthefany Mesquita
Giulia Reis
Karla Silveira
Mariana Cicilioti
PH Caetano
Pedro Rocha

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:

 /eshoje
 @eshoje
 eshoje
 eshoje

Dor do herpes-zóster pode perdurar por anos

Especialista da Sesa alerta para complicações e destaca a importância do tratamento precoce

CAROLINA BOUERI
jornalismo@eshoje.com.br

As feridas desaparecem, a pele cicatriza, mas a dor continua. Para algumas pessoas que desenvolvem herpes-zóster, a recuperação pode levar meses ou até anos. A doença, provocada pelo mesmo vírus da catapora, pode deixar sequelas que comprometem a qualidade de vida, especialmente entre idosos e pessoas com a imunidade enfraquecida.

A chefe do Núcleo de Atenção Primária da Secretaria de Estado da Saúde (Sesa), Janaína Daumas Felix, explica que uma das consequências mais preocupantes é a neuralgia pós-herpética, caracterizada por uma dor intensa que permanece mesmo depois do desaparecimento das lesões.

“A dor é considerada neuralgia pós-herpética quando persiste por três meses ou mais após o desaparecimento das lesões cutâneas. Em alguns casos, pode durar por vários meses ou até anos, tornando-se um quadro crônico de difícil controle, especialmente em idosos”, afirma.

O herpes-zóster ocorre quando o vírus varicela-zóster, responsável pela catapora, volta a se manifestar no organismo. Após a primeira infecção, geralmente na infância, ele permanece adormecido no sistema nervoso e pode ser reativado décadas depois.

O envelhecimento é um dos principais fatores associados à reativação. Pessoas em tratamento contra o câncer, transplantadas, pacientes com doenças que

comprometem a imunidade e usuários de medicamentos imunossupressores também estão mais vulneráveis.

Segundo Janaína, o risco aumenta principalmente a partir dos 50 anos. O estresse físico ou emocional intenso e determinadas doenças crônicas também podem contribuir para o enfraquecimento das defesas do organismo.

DOR ANTES DAS FERIDAS

O primeiro sinal do herpes-zóster nem sempre aparece na pele. Dor, queimação, coceira e formigamento podem surgir dias antes das bolhas, geralmente concentrados em uma região do corpo.

As lesões costumam formar uma faixa avermelhada, com pequenas bolhas cheias de líquido, normalmente em apenas um dos lados do tronco ou do rosto.

A especialista destaca que o tratamento antiviral apresenta maior benefício quando iniciado nas primeiras 72 horas após o surgimento das lesões. O atraso pode prolongar a recuperação e aumentar o risco de complicações.

Embora a maioria dos pacientes apresente manifestações na pele, o herpes-zóster também pode atingir outras partes do organismo. Quando afeta os nervos ligados aos olhos, pode provocar inflamações e até perda da visão.

Em situações mais raras, o vírus compromete a audição e o equilíbrio, causando dor intensa no ouvido, zumbido, tontura e paralisia facial. Também pode provocar complicações neurológicas graves, como encefalite.



Bolhas e vermelhidão típicas da Herpes-Zóster nem sempre são os primeiros sintomas da doença

Vacina fora do calendário do SUS

A **VACINAÇÃO** é uma das principais formas de prevenção. A vacina recombinante é indicada para adultos a partir dos 50 anos e determinados grupos de risco, incluindo pessoas imunocomprometidas a partir dos 18 anos.

Segundo a Sesa, a eficácia pode chegar a aproximadamente 97% na prevenção da doença entre pessoas a partir dos 50 anos. A proteção também é elevada contra a neuralgia pós-herpética.

Apesar dos benefícios, o imunizante ainda não integra o calendário do Sistema Único de Saúde (SUS). Em janeiro de 2026, o Ministério da Saúde decidiu não incorporá-lo para os grupos prioritários avaliados, após recomendação desfavorável da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS (Conitec).

O impacto financeiro estimado foi de R\$ 5,2 bilhões em cinco anos. Na rede privada, o esquema de duas doses pode ultrapassar R\$ 2 mil, dificultando o acesso de parte da população.



Imunização contra a doença não está disponível no SUS

Enquanto a vacina não é oferecida pelo SUS, a orientação é reconhecer os primeiros sintomas e procurar atendimento rapidamente.

Para Janaína, um dos erros mais comuns é adiar a consulta e perder o período em que os antivirais oferecem maior benefício.

FIQUE ATENTO

SINAIS DA HERPES-ZÓSTER

- **DOR**, ardência ou formigamento na pele;
- **BOLHAS** agrupadas, geralmente de um lado do corpo;
- **DOR** persistente após a cicatrização;
- **LESÕES** próximas aos olhos ou alterações na visão;
- **DOR** de ouvido, tontura ou fraqueza facial.
- **Ao** perceber os primeiros sintomas, procure atendimento médico. Alterações visuais ou sintomas neurológicos exigem avaliação urgente.



DIVULGAÇÃO

“O risco aumenta a partir dos 50 anos; o estresse também pode contribuir”

Janaína Daumas, Sesa

Ashanti-Makida molda máscaras e ancestralidade

Artista do ES une tradição yorubá, metamorfose e cultura ballroom em obras expostas na Ufes

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

Uma borboleta em plena metamorfose, a força solar, a imensidão das águas, uma semente que germina e o brilho característico da prata. Esses são os elementos fundamentais que atravessam Ewuruku, Òrùn, Òkun, Irúgbín e Fàdákà, conjunto de cinco máscaras que a artista Ashanti-Makida apresenta na exposição coletiva Passagem, em cartaz na Galeria de Arte Espaço Universitário (Gaeu), no campus da Ufes, em Vitória.

Profundamente ancoradas nas tradições e na cosmologia yorubá, as peças condensam um conceito estruturante de sua poética: a transformação contínua como estratégia de criação, preservação da memória e sobrevivência.

A mostra, realizada pelo Museu Vale em parceria com a Ufes e com curadoria de Isabella Baltazar, reúne nove artistas e duplas da produção contemporânea capixaba para debater temas urgentes como corpo, memória, ancestralidade e futuro. No circuito expositivo da galeria, as máscaras elaboradas por Ashanti-Makida compartilham o núcleo temático dedicado às poéticas do corpo e aos saberes ancestrais ao lado da instalação de benzeção desenvolvida pela artista Yasmim Lima, a Véia do Patuá.

Nascida e criada na periferia do município da Serra, na Grande Vi-

tória, Ashanti-Makida consolidou uma trajetória artística fluida, que recusa limites entre diferentes linguagens expressivas. Formada em Produção de Moda, a criadora transita com naturalidade entre o design de estilo, o figurino, a direção de arte, a cenografia, a música e as artes visuais.

Sua metodologia criativa mantém um princípio recorrente: extrair da natureza a matéria-prima e submetê-la a processos artesanais de metamorfose. Esse conceito orienta também a ODA, marca que ela comanda com foco em sustentabilidade e consumo consciente.

Sua atuação desdobra-se ainda como referência na cena ballroom do Espírito Santo, o movimento Espírito Kuntú. Pioneira na introdução de categorias de desfile e na formação de novos integrantes na cena local, Ashanti-Makida lidera atualmente a Casa de Opará na condição de Mother, ao lado do Father Axé.

No centro de sua pesquisa estética e comunitária sobressai um questionamento essencialmente político: de que maneira a ancestralidade pode oferecer ferramentas para projetar e construir, no presente, futuros possíveis para corpos trans e pessoas não brancas? Na entrevista a seguir, Ashanti-Makida analisa seu processo criativo e os significados de suas obras.

ES Hoje: Como nasceram as cinco máscaras?

Ashanti-Makida: Cada uma das máscaras nasceu de contextos e significados diferentes, porém o que elas têm em comum é a materialização do inacessível, de algo sagrado, de entidades e/ou energias da natureza que tomam forma, ocupando o cotidiano atrás do meu corpo e atrás do corpo de outras pessoas. São peças feitas com matéria existente na natureza, orgânica ou não, e cada uma delas tem participação em momentos memoráveis na Comunidade Ballroom Capixaba, pensando que foram peças produzidas e modificadas ao longo do tempo para serem usáveis.

O que a ancestralidade ensina sobre o futuro?

A ancestralidade ensina tudo sobre o futuro. Quando nos permitimos parar e ouvir os mais velhos contarem suas histórias, aquilo que se aprendeu, aquilo que foi erro e até mesmo aquilo que pode ser lido como místico, estamos aprendendo a como dar novos passos em direção ao futuro.



Obra do artista denominada "Ewuruku", que na língua yorubá significa casulo de inseto

De que forma você identificou isso?

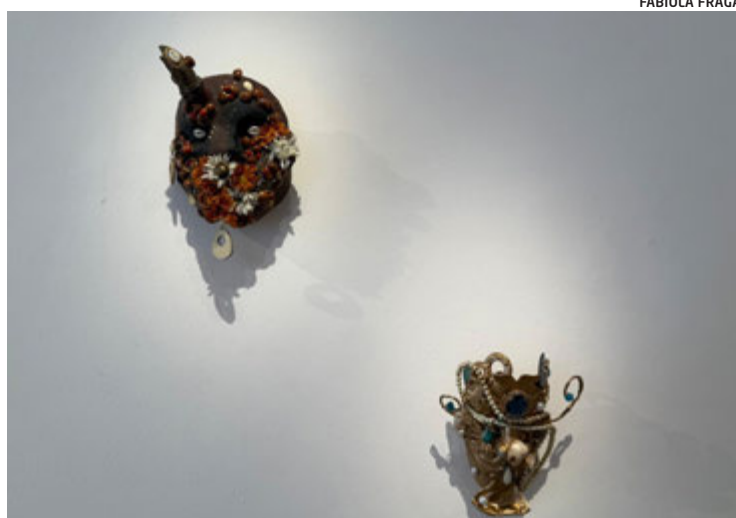
As várias vezes que ouvi minha avó contar da sua vida, aprendi coisas que experiencio até hoje, como qual planta é boa para curar gripe, qual erva ajuda na dor ou como dormir de cabeça molhada nos faz mal. Práticas e costumes que ela também carrega até hoje e que foi passada na oralidade, assim como ela me passou. Quando pensamos em um tempo que não tem início,

meio e fim, entendemos que o tempo é e o que se aprende lá atrás pode ser utilizado hoje para construir caminhos possíveis de futuros possíveis. É o que prevalece, permanece e cria raízes. É o que fica. O mais interessante disso é que nada fica obsoleto e descartável. Um conhecimento que te serviu, através da troca, pode servir também a outra pessoa. E é o que pontua minha forma de criar arte no presente, olhando para trás e chegando à frente.

“Ancestralidade ensina tudo sobre o futuro. Ao ouvirmos os mais velhos, aprendemos novos passos”

O que a Ballroom leva para dentro da galeria?

A Ballroom leva o domínio de narrativa e práticas ancestrais que nos é ensinada desde Crystal LaBeija. O corpo também é arte quando falamos de Ballroom; nossas obras "plásticas" são extensões do que somos e comunicam muito do que podemos fazer, mas não são as únicas protagonistas. A Comunidade Ballroom é uma obra de arte em constante mudança e é de extrema importância que ocupe galerias. Contudo, nitidamente é um lugar muito pequeno para a dimensão que se é. Então eu diria que esta cultura leva para a galeria um rompimento de muros também, além de protagonismo real de pessoas negras, trans e indígenas desta terra. É uma honra poder contribuir com isso à minha comunidade.



Irúgbín (cima) e Òkun (baixo) também compõem a exposição

“A comunidade Ballroom é uma obra de arte em constante mudança e é importante que ele ocupe galerias”