ESHOJE®

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

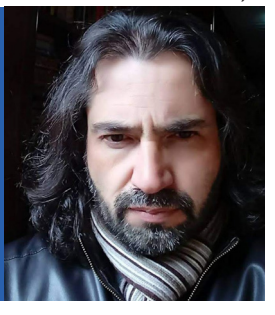
Vitória, 5 de novembro de 2026)) Ano XXV)) Nº 1419
Edição Gratuita Diário)) www.eshoje.com.br

/eshoje @eshoje eshoje eshoje

DIVULGAÇÃO

ARTIGO

Entre memórias e emoções, professor reafirma paixão por ensinar até o fim)) 2



JAZAN ALVES

CULTURA

Fanzine capixaba reúne 26 fotógrafos e ganha destaque em festival)) 4



Medo também afasta os homens dos médicos

Receio de descobrir uma doença, pressão para mostrar força e dificuldade de pedir ajuda levam homens a adiarem consultas e a negligenciar própria saúde)) 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



DARTAGNAN DA SILVA ZANELA

Até o último suspiro

Provavelmente, o amigo leitor já deve ter assistido no YouTube à homenagem ao Led Zeppelin realizada no Kennedy Center Honors, em Washington, no ano de 2012, onde, entre outras coisas, foi executada de forma magistral a canção Stairway to Heaven. Na plateia, obviamente, estavam Robert Plant, Jimmy Page e John Paul Jones. Quem ainda não assistiu, por favor, pare de ler esta escrevinhada e vá assistir. E, se já assistiu, vá mais uma vez.

Assistiu? Maravilha! Eu amo essa música e, toda vez que vejo essa apresentação, meus olhos ficam nadando em lágrimas enquanto minha garganta engasga. Não apenas pela beleza do show — que conta com Jason Bonham, filho de John Bonham, falecido baterista do Led Zeppelin, e interpretação de Ann e Nancy Wilson, do Heart, acompanhadas por músicos e coral —, mas também e principalmente pela vista que temos do olhar dos três remanescentes da banda homenageada que, na plateia, assistiam a tudo extasiados de emoção.

Aliás, de todos eles, o olhar de Robert Plant sem dúvida alguma era o mais enigmático. Visivelmente segurando o choro, com os olhos marejados durante toda a execução da música, revelava a alma de um homem que estava, naquele momento, revisitando toda a sua carreira, suas realizações, sua vida. Ele praticamente não pisca. Há momentos em que dá a impressão de que irá murmurar algo, cantar um trecho da canção, mas nada — nenhuma palavra saía. Os seus olhos silentes falavam tudo.

Essa cena, à sua maneira, me leva a imaginar o martírio do meu santo padroeiro, São Tomás Becket, que foi assassinado por sicários amigos do rei Henrique II da Inglaterra diante do altar, enquanto rezava de joelhos. Ao ver o olhar compenetrado de Robert Plant diante do show, fico a imaginar que aquele olhar deveria ser similar ao de São Tomás Becket diante do altar onde ele tantas e tantas vezes celebrou a Santa Missa. O olhar de um homem que está tendo, diante de seus olhos, uma visão de toda a sua vida antes de ser martirizado.

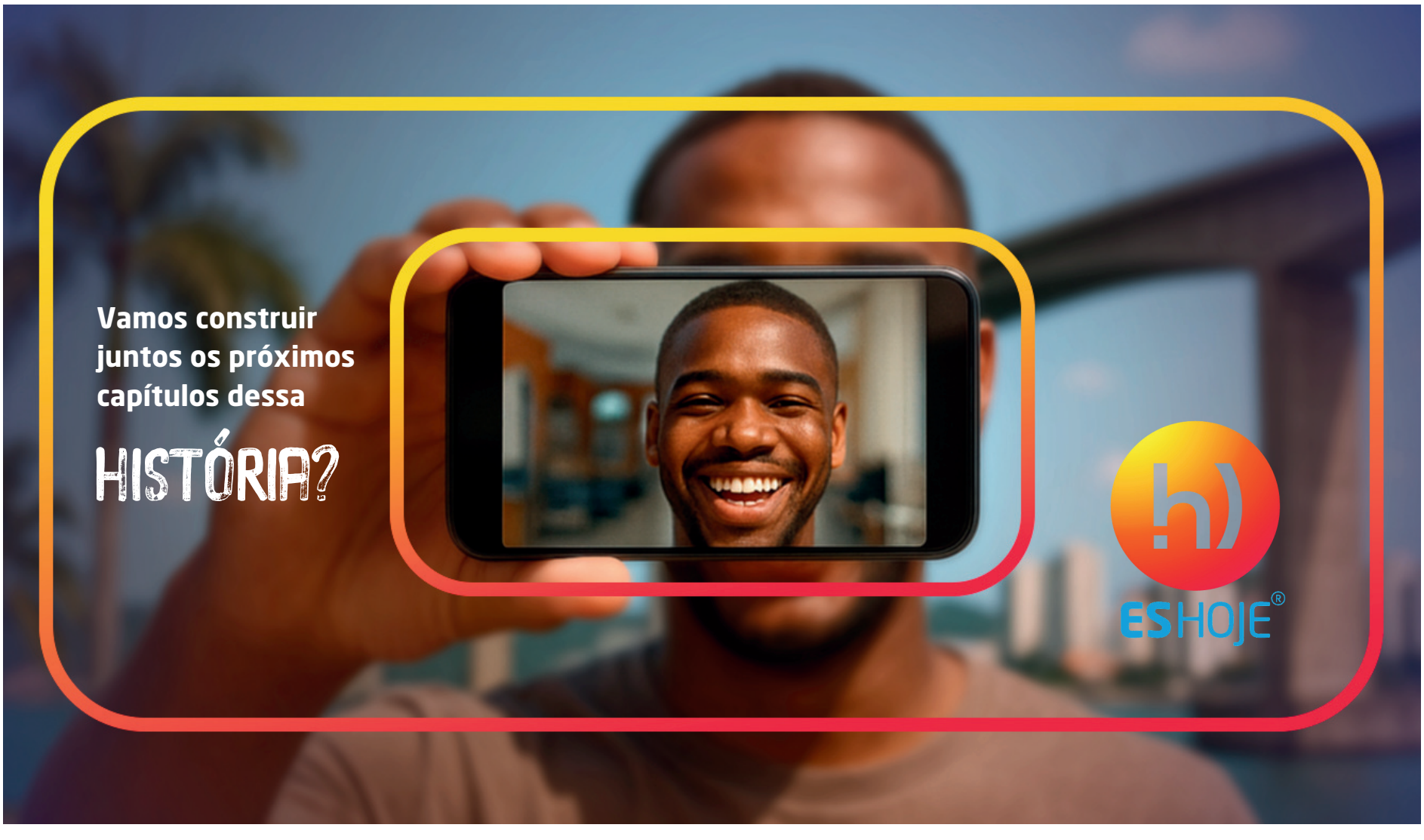
Todos nós, meros mortais, temos também experiências similares a essa, em que nosso coração, arrebatado pela emoção do momento, arrasta-nos para um turbilhão de memórias que se apresenta como a nossa vida vivida até ali. Uma experiência que, invariavelmente, nos faz refletir sobre quem nos tornamos e, com a alma desnuda, indaga-nos: valeu a pena? Faríamos tudo de novo? O que mudaríamos e por que faríamos isso? Quanto tempo ainda temos?

Faço essas e outras perguntas todos os anos para mim mesmo em dois momentos em particular. Um deles é ao final de todo ano letivo; o outro é todo dia 15 de outubro, no Dia do Professor. Bah! Faz praticamente 31 anos que estamos caminhando neste riscado, onde colecionei muitas alegrias, muitas conquistas e, é claro, alguns punhados de tristezas, derrotas e desilusões que, tudo junto e misturado, fazem parte de quem eu sou.

Lembro-me de quando, pela primeira vez, coloquei meus pés em uma sala de aula. A barba não era tão cerrada, era toda preta e meus cabelos eram longos. Usava camiseta branca, camisa xadrez aberta, calça jeans rasgada no joelho direito e sandálias de couro — enfim, uma figura. Uma figura que se apaixonou à primeira vista pelo ato mágico que é ensinar.

Tamanho foi meu encantamento que uma amiga, à época, dizia que conseguia me ver, bem velhinho, em uma sala de aula. Hoje, alguns alunos às vezes me perguntam: o que eu gostaria de ser se não fosse professor? E a resposta é simples: eu não sei ser outra coisa senão professor. Bem ou mal, é isso o que sou.

Passados todos esses anos — nos quais testemunhei o milagre da educação na vida de milhares de crianças, jovens e adultos —, apesar de minhas limitações como ser humano e de meus defeitos como docente, ainda consigo me imaginar velhinho, com os cabelos e barba brancos feito a neve, lecionando e fazendo o que amo até o último instante de minha vida. Mesmo que eu não tenha a maestria do vocalista do Led Zeppelin, nem as virtudes heroicas de São Tomás Becket.



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
danihcoutinho@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

O medo de adoecer faz doença de homens piorar

Pressão para parecer forte e receio de descobrir doenças levam homens a negligenciarem saúde

CAROLINA BOUERI
jornalismo@eshoje.com.br

Uma dor que não passa, um cansaço persistente, uma alteração no corpo. Em vez de marcar uma consulta, há homens que preferem esperar. O medo do diagnóstico e a ideia de que pedir ajuda é sinal de fraqueza também interferem na relação com a própria saúde.

No Novembro Azul, campanha frequentemente associada à prevenção do câncer de próstata, o debate vai além dos exames. Para o psicólogo Eduardo Miranda (CRP 16/1134), compreender por que parte dos homens evita os serviços de saúde exige olhar para as expectativas construídas em torno da masculinidade desde a infância.

"A construção da masculinidade está muito associada à questão de que, mesmo inconscientemente, pedir ajuda ou admitir algum nível de fragilidade seria algo contrário à masculinidade", explica. Segundo ele, a exigência de independência pode levar o homem a enxergar o próprio corpo como uma ferramenta de trabalho, que deve funcionar sem precisar de manutenção.

A ideia de que é preciso suportar desconfortos em silêncio ainda pode fazer com que uma consulta seja interpretada como sinal de incapacidade, em vez de uma atitude de cuidado.

O QUE NINGUÉM QUER OUVIR

Há também quem evite o consultório por receio de confirmar uma suspeita. Miranda descreve esse comportamento como um mecanismo de evitação: a pessoa percebe uma ameaça, mas adia o momento de enfrentá-la.

"Eu fico com medo de descobrir algo, então não vou lá", resume. O psicólogo observa que esse raciocínio aparece até em piadas sobre não fazer exames para não encontrar doenças. O risco é deixar de investigar alterações que poderiam receber atenção mais cedo.

A vergonha de precisar de ajuda funciona de outra maneira. Enquanto o medo se relaciona à possibilidade de receber uma notícia ruim, a vergonha envolve a imagem que o homem acredita transmitir aos outros. "O que vão pensar de mim? O que vão pensar da minha vulnerabilidade que foi exposta?", exemplifica Miranda.

No atendimento, isso pode se manifestar na minimização de queixas, em respostas defensivas, na ironia ou na pressa de encerrar conversas que exigiriam mais tempo.

A pressão para permanecer produtivo também pesa. Miranda chama atenção para o receio de perder oportunidades profissionais ao revelar problemas de saúde ou a necessidade de acompanhamento.

A origem dessas expectativas, segundo o psicólogo, está em mensagens repetidas desde cedo: "homem não chora", "precisa ser forte", "tem que resolver sozinho".

"Esses sentimentos não conseguem ser expressos, não por não ter a capacidade, mas porque foi sempre ensinado que isso não deveria fazer", afirma. Para ele, o autocuidado exige reconhecer necessidades e limites, algo que entra em conflito com a obrigação de parecer invulnerável.

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



Cuidar da saúde vai além de alimentação e exercícios regulares, passa também pelo consultório

DIVULGAÇÃO



> "Cuidar de si é sinônimo de responsabilidade, não tem nada a ver com fraqueza"
>
> **Eduardo Miranda,** psicólogo

Quando o sofrer reflete no corpo

A DIFICULDADE de falar sobre emoções pode acompanhar sinais como irritabilidade, isolamento, alterações do sono e aumento do consumo de álcool ou tabaco. Miranda também lembra que situações de estresse podem se associar a manifestações físicas, como tensão muscular e problemas de sono. Isso não significa, porém, que dores persistentes ou sintomas digestivos devam ser atribuídos automaticamente a causas emocionais: eles precisam de avaliação adequada.

O psicólogo observa que o isolamento, às vezes apresentado como autossuficiência, pode esconder sofrimento. "Não preciso de ninguém, eu consigo, eu sou autossuficiente", reproduz, ao descrever uma postura que dificulta a busca por apoio.

Para familiares e pessoas próximas, a recomendação é trocar cobranças por conversas que mostrem o valor de estar saudável. Em vez de ridicularizar o medo ou insistir que o homem precisa provar coragem, Miranda sugere associar o cuidado à possibilidade de conviver melhor com filhos, parceiros e amigos. "Nós queremos você perto da gente com saúde. Por isso que a gente quer que você se cuide", exemplifica.

A mudança, na avaliação dele, não depende apenas de decisões individuais. Escolas, empresas, universidades e serviços de saúde podem criar espaços de conversa, combater piadas que associam vulnerabilidade à fraqueza e tornar o atendimento mais acolhedor.

"Cuidar de si é responsabilidade, não tem nada a ver com fraqueza", defende Miranda. Para quem vem adiando uma consulta por medo do que pode descobrir, a mensagem é simples: deixar de investigar não faz o sintoma desaparecer. Procurar ajuda é uma forma de preservar a saúde, a autonomia e a possibilidade de seguir fazendo o que importa

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



A campanha Novembro Azul trata justamente da saúde do homem

> "O isolamento, às vezes apresentado como autossuficiência, é sofrimento"
>
> **Eduardo Miranda,** psicólogo

Fanzine do litoral sul do ES vai a festival do IMS

Publicação capixaba de fotografia impressa em toner é selecionada para mostra em São Paulo

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

ARQUIVO PESSOAL



"O último verão antes da guerra", do ES, está entre os 45 trabalhos selecionados para o ZUM 2026

Nascido no município de Anchieta, no litoral sul do Espírito Santo, o fanzine "O último verão antes da guerra" projeta-se no cenário nacional. A publicação, que representa a terceira edição do projeto Toner/Torque, figurou entre os 45 trabalhos selecionados pela convocatória de fotolivros do Festival ZUM 2026, superando a marca de 265 inscrições enviadas por autores de diferentes regiões do Brasil, da América Latina e da Europa.

Os projetos aprovados compõem a programação oficial do Festival ZUM 2026, evento promovido conjuntamente pelo Instituto Moreira Salles (IMS) — detentor de um dos maiores acervos fotográficos do país — e pela revista ZUM. As atividades ocorrem nos dias 7 e 8 de novembro na Biblioteca de Fotografia da instituição, situada na Avenida Paulista, em São Paulo, com o lançamento oficial do fanzine marcado para a manhã de sábado.

O projeto Toner/Torque foi idealizado em 2022 pelo fotógrafo, curador e editor Luciano Albertazzi Bravo. Nascida inicialmente como uma exposição visual em Anchieta e expandida para Vitória em sua segunda fase, a iniciativa consolidou em 2026 uma vertente eminentemente editorial, ancorada na estética punk e na ética do faça-você-mesmo (DIY). A edição atual estreou em julho por meio de exibições simultâneas na Mosaico Fotogaleria, na capital, e na Lúcia Livraria, no balneário de Iriri.

JAZAN ALVES



> **"Existem outras experiências, mais plurais e repletas de culturas, lutas, saberes e desejos"**

A obra reúne produções de 26 fotógrafos brasileiros, contemplando nomes consolidados como Gustavo Minas, Ignez Capovilla, Juliana Pesqueira e Naira Pinudo, além do próprio editor e de textos das escritoras Kátia Fialho e Marilene Aparecida Pereira. Sob a temática das urgências geopolíticas e humanitárias do presente, o fanzine investiga a tensão dos conflitos contemporâneos, buscando na poética visual brechas para resiliência e futuros possíveis.

A materialidade da obra assume caráter conceitual. A impressão em toner recusa hierarquias gráficas, enquanto a capa ilustrada por Ste Marino remete ao horror. Na entrevista a seguir, Luciano Bravo detalha o processo criativo e a circulação do impresso.

ES Hoje: O que o impresso permite que a parede da galeria não?

Luciano Bravo: A interpretação da obra é diferente. Na galeria, o público é levado a fazer conexões e a descobrir sentidos pela disposição das fotografias na parede. A sequência linear, em grade ou nuvem, é apresentada, geralmente, de uma vez. A leitura é quase imediata, ainda que a interpretação leve algum tempo. Por outro lado, em uma publicação, os espaços onde estão as imagens aparecem aos poucos. À medida que o leitor folheia um livro, ele conhece um momento e um espaço novos. Aqui entram elementos típicos das narrativas, como ritmo, descoberta, repetição, tensão, alívio e surpresa. Uma publicação está na mão do leitor, o objeto tem textura e peso. Portanto, o papel, a impressão, a encadernação, o formato e as outras escolhas editoriais, além da organização e do sequenciamento das imagens, ajudam a contar a história.

LUCIANO BRAVO



Obra reúne produções de 26 fotógrafos sobre urgências deopolíticas

> **"Qualquer foto reproduzida em toner terá a mesma aparência; o que resta é o olhar do fotógrafo"**

Como a impressão em toner dialoga com um espaço como o Instituto Moreira Salles?

A impressão em toner talvez ainda seja a forma mais acessível de produzir cópias. Em 'O último verão antes da guerra', ela é linguagem e postura. O senso comum associa a produção e a impressão fotográfica efusivamente a equipamentos e processos caros. Qualquer foto reproduzida em toner terá a mesma aparência, eliminando os sinais de distinção econômica. O que resta é o olhar do fotógrafo, a sua imaginação e coragem. Acredito que o IMS está interessado na produção contemporânea de uma maneira ampla e generosa. Ele percebe essa e tantas outras possibilidades sobre o fazer e a distribuição de fotografias.

Que futuros as imagens do fanzine ajudam a imaginar?

O pensamento hegemônico nos acostumou a acreditar que não há alternativa para a forma como a sociedade e a economia estão organizadas. Com isso também, ele apaga o horizonte, já que tudo continuaria sendo da forma como está. Isso não é verdade. A narrativa do fanzine aceita as contradições do presente e apresenta algumas brechas por onde é possível vislumbrar outros modos de existência. Acredite: existem outras experiências, mais plurais e repletas de culturas, lutas, saberes e, principalmente, desejos. O futuro está em disputa.