



ESHOJE

25

ANOS DE
ESPÍRITO
SANTO

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 20 de maio de 2026 » Ano XXV » N° 1303
Edição Gratuita Diário » www.eshoje.com.br

[/eshoje](#) [@eshoje](#) [eshoje](#) [eshoje](#)

DIVULGAÇÃO

ARTIGO

Fé ajuda as pessoas
a cuidarem de corpo,
mente e o que é real » 2



CULTURA

Para além das salas de
aula, Estadual amplia
engajamento estudantil » 4



DIVULGAÇÃO

Inimiga oculta do coração, substância ameaça jovens

A cardiologista Tatiane Emerich explica que a homocisteína alta está associada à inflamação vascular, maior estresse oxidativo e tendência à formação de coágulos » 3

IMAGEM ILUSTRATIVA/ESHOJE



MARIA AUGUSTA RIBEIRO

Fé 2.0: o poder da narrativa espiritual no digital

A Fé Católica 2.0 chegou com força. Padres que usam redes sociais, lives e vídeos curtos têm levado a mensagem cristã para milhões de pessoas todos os dias. Grandes eventos com esses padres lotam estádios, igrejas e praças. Multidões se reúnem para ouvir pregações, cantar e rezar juntos. Isso tem ajudado na multiplicação da fé, especialmente entre jovens que antes não frequentavam a igreja.

Padres como Reginaldo Manzotti, com quase 13 milhões de seguidores, Paulo Ricardo, com mais de 2 milhões no YouTube, e Fábio de Melo atraem atenção enorme. Eles pregam ao vivo, respondem dúvidas e criam conteúdo diário. O resultado é claro: mais gente se aproxima da Igreja, participa de missas online e volta a rezar.

A religião toca algo muito pessoal dentro de cada um. Quando padres influencers falam de fé de forma próxima e cotidiana, muitas pessoas que estavam afastadas voltam a se sentir acolhidas. Temas como saúde mental, musculação, equilíbrio emocional e cuidado com o corpo agora são debati-

dos abertamente. Antes, esses assuntos quase não apareciam nos púlpitos tradicionais. Hoje, eles mostram que a fé pode caminhar junto com a vida real, ajudando as pessoas a cuidar do corpo e da mente sem deixar a espiritualidade de lado.

Por outro lado, a fé católica virou commodity. Lives, cursos pagos, livros, camisetas, terços especiais e eventos geram receita constante. O foco em visual, engajamento e números de seguidores pode transformar a evangelização em algo parecido com marketing digital. A aparência ganha espaço. Casos de harmonização facial entre padres viraram tema de debate.

Padre Fábio de Melo foi ques-

tionado várias vezes sobre mudanças no rosto. Ele nega ter feito procedimentos estéticos e explica que usa medicamentos para tratar uma doença. Outros padres falam abertamente sobre botox, harmonização e cuidado com a imagem. Isso gera polêmica: a fé deve priorizar o interior ou também o exterior?

O professor Moisés Sbardotto, da PUC Minas e pesquisador da religiosidade no ambiente digital, observa que há um paradoxo: "Tem um certo paradoxo entre a fé e essas lógicas digitais. Como ela sobrevive na sua autenticidade num ambiente que é pautado no fundo pelo lucro?"

Alguns padres já usam IA para criar roteiros, legendas ou até partes de homilias. O Papa Leão XIV pediu prudência nesse ponto. Ele orientou os sacerdotes a não usarem inteligência artificial para escrever homilias ou buscar curtidas nas redes. Para o Papa, a fé precisa de voz e rosto humanos autênticos. A IA não pode substituir a experiência real de quem vive o Evangelho.

O movimento digital também impulsiona o consumo. De acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Artigos Religiosos, o setor de artigos religiosos movimentou cerca de R\$ 15 bilhões por ano no Brasil. Globalmente, o mercado

de produtos religiosos e espirituais foi estimado em US\$ 5,5 bilhões em 2024 e deve crescer para US\$ 15,7 bilhões até 2034, com taxa anual de 11,4%, segundo a Global Market Insights.

Os padres influencers mostram que a Igreja pode falar a linguagem do tempo atual e alcançar quem está longe. Ao mesmo tempo, levantam perguntas sobre autenticidade, aparência e comercialização da fé. O digital ampliou o alcance da mensagem católica, mas também trouxe desafios novos. No final, fica a pergunta: como manter o equilíbrio entre evangelizar com ferramentas modernas e preservar o essencial da fé, que é simples e verdadeiro?

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
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
Giulia Reis
Mariana Cicilioti
Esthefany Mesquita
Thierry Khalil
Carolina Boueri
Giulia Reis
Karla Silveira

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:

 /eshoje
 @eshoje
 eshoje
 eshoje

Homocisteína: o alerta silencioso para o coração

Em condições normais, o corpo consegue “reciclar” a substância com vitaminas do complexo B

ESTHEFANY MESQUITA
jornalismo@eshoje.com.br

Já ouviu falar em homocisteína? Apesar de pouco conhecida, a substância pode indicar maior risco cardiovascular quando aparece em níveis elevados no sangue. Segundo especialistas, má alimentação, deficiência de vitamina B12 e dietas restritivas sem acompanhamento estão entre os fatores que podem provocar o problema. Muitas avaliam que, inclusive, os casos de mortes súbitas de pessoas cada vez mais jovens tenha relação com taxas altas de homocisteína.

A cardiologista Tatiane Emerich explica que a homocisteína alta está associada à inflamação vascular, maior estresse oxidativo e tendência à formação de coágulos. “Ela é considerada um marcador relacionado ao risco cardiovascular, embora não tenha o mesmo peso clínico de fatores clássicos como hipertensão, diabetes, tabagismo e colesterol elevado”, afirma.

O médico Paulo Lessa explica que a homocisteína é produzida naturalmente pelo organismo durante o metabolismo das proteínas. Em condições normais, o corpo consegue “reciclar” a substância com ajuda das vitaminas B6, B12 e ácido fólico.

O problema surge quando esse processo falha. Com o acúmulo no sangue, a homocisteína pode causar lesões nos vasos sanguíneos, aumentar a inflamação

e favorecer a formação de coágulos. “Cria-se um ambiente propício para doenças cardiovasculares”, alerta o especialista.

Emerich complementa que a dosagem da homocisteína pode ser indicada em pacientes que apresentam doenças cardiovasculares precoces ou incompatíveis com os fatores de risco tradicionais, casos de AVC em pessoas jovens ou sem causa aparente, além de episódios recorrentes ou inexplicados de trombose.

“O importante é fazer o básico: controlar pressão arterial, colesterol, diabetes e peso”

Tatiane Emerich, cardiologista

Segundo Paulo Lessa, dietas muito restritivas exigem acompanhamento profissional para evitar deficiências nutricionais. Entre os principais riscos estão: (I) vegetarianismo e veganismo mal planejados; (II) jejum prolongado sem orientação;

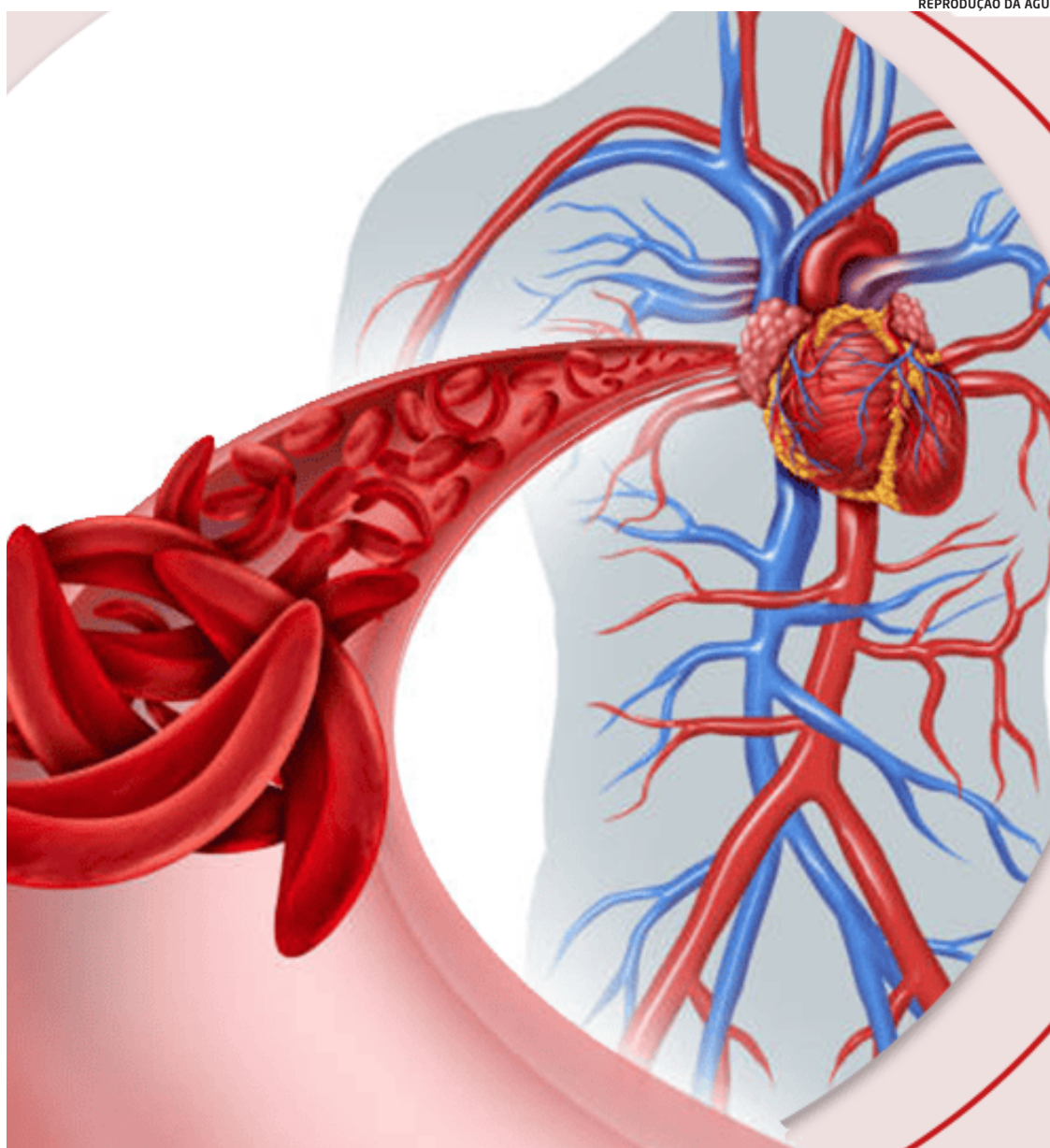
(III) dietas com baixa ingestão de vitaminas do complexo B. “A estratégia alimentar não é necessariamente o problema. O risco está na falta de equilíbrio e planejamento”, explica.

O médico aponta ainda que as deficiências nas vitaminas B6, B9 e B12, precisam chamar atenção, sobretudo, de quem faz dietas muito restritivas. Para uma vida mais saudável e um coração melhor, o médico frisa que há alimentos que ajudam a reduzir os níveis de homocisteína. “A vitamina B9, que se trata do folato, com ingestão de folhas verdes escuras (espinafre, couve, rúcula, brócolis, abacate, feijão e lentilha. Temos também a vitamina B12, com consumo de carne vermelha, peixe, ovos, além da vitamina B6, com alimentos como frango, banana, batata, grão-de-bico. Acrescentamos ainda, beterraba (rica em betaina)”, enfatizou.

ANOTE!

Alimentos que ajudam a controlar a homocisteína

- FOLHAS verdes escuras
- FEIJÃO e lentilha
- OVOS
- CARNES e peixes
- BANANA
- GRÃO-DE-BICO
- BETERRABA
- ABACATE



Homocisteína: aminoácido presente no sangue e valores elevados indicam inflamação e risco cardíaco

Suplementação funciona?

TATIANE EMERICH explica que, em geral, é considerado normal ou limite seguro algo em torno de 5 a 15 $\mu\text{mol/L}$. Valores acima de 15 $\mu\text{mol/L}$ caracterizam hiperhomocisteinemia. Ela revela que suplementar ácido fólico, B12 e B6 reduz a homocisteína, mas os grandes estudos não demonstraram, de forma consistente, redução de infarto ou mortalidade cardiovascular.

Segundo Paulo Lessa, a suplementação é indicada quando há deficiência comprovada em exames. “Em alguns casos, também usamos de forma estratégica na prevenção. Mas o ideal é sempre individualizar”. E alerta: uso inadequado ou sem orientação pode gerar desequilíbrios. Por isso, a suplementação deve ser direcionada e monitorada”, sinaliza.



Alimentos saudáveis e ricos de vitaminas do complexo B ajudam a controlar taxas

Ele destaca que homocisteína é altamente influenciada pela alimentação e a cardiologista complementa destacando que o mais importante continua sendo o básico bem feito. “É controlar pressão arterial, colesterol, diabetes e peso; não fumar; praticar atividade física regular; dormir bem; reduzir ultraprocessados; e manter uma alimentação rica em vegetais, leguminosas, frutas, grãos integrais e fontes adequadas de vitaminas do complexo B. A homocisteína pode até ajudar a identificar vulnerabilidades metabólicas e nutricionais, não é necessário de rotina e a prevenção cardiovascular continua dependendo principalmente do controle global do risco”, conclui.



“Homocisteína alta cria um ambiente propício para doenças cardiovasculares”

Paulo Lessa, médico

Estadual amplia uso de tecnologia no ensino

Além das atividades em sala, a escola também promoveu ações fora do ambiente tradicional

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

O Colégio Estadual do Espírito Santo, em Vitória, tem implementado um conjunto de práticas pedagógicas voltadas ao uso de metodologias ativas e tecnologias digitais no Ensino Médio. As ações envolvem diferentes áreas do conhecimento e buscam integrar conteúdos curriculares a estratégias que estimulem a participação dos estudantes, a investigação e a aplicação prática dos conteúdos.

Entre as iniciativas desenvolvidas, estão atividades com uso de plataformas digitais, jogos pedagógicos, experimentação científica e propostas interdisciplinares. Na 1ª série, disciplinas como Língua Portuguesa, Filosofia e Arte incorporaram ferramentas como mapas mentais digitais, aplicativos de design e plataformas interativas para apoiar o aprendizado. Já nas turmas de 2ª e 3ª séries, conteúdos de Matemática e Biologia foram trabalhados por meio de jogos, experimentos e análise de modelos científicos.

Ivina Langsdorff Santana, diretora do Estadual, explicou que o foco é transformar o aprendizado em algo dinâmico e conectado com a realidade. "Ao integrar metodologias ativas e novas tecnologias, como plataformas digitais e experimentação científica, vamos além do conteúdo: estimulamos o pensamento crítico e a colaboração. O aumento no engajamento dos alunos mostra que estamos no caminho certo para superar o ensino tradicional e preparar nossos jovens para os desafios do século XXI".

Além das atividades em sala, a escola também promoveu ações fora do ambiente tradicional, como encontros literários em áreas abertas e participação em eventos externos voltados à formação cidadã e profissional. Um dos destaques foi a seleção de uma estudante para o Programa de Iniciação Científica da OBMEP (PIC).

As iniciativas fazem parte de um conjunto de estratégias adotadas pela instituição para diversificar as formas de ensino e ampliar o engajamento dos alunos no processo educativo.

ES Hoje: Quais são os principais objetivos da escola ao adotar metodologias ativas e tecnologias digitais no Ensino Médio?

Ivina Langsdorff: Além de tornar as aulas mais atrativas, as metodologias ativas pretendem desenvolver habilidades além do conteúdo, como criatividade, colaboração, cultura digital e pensamento crítico. Tais habilidades são essenciais para o mercado de trabalho e para sociedade do século XXI.

Quais desafios foram identificados na implementação dessas práticas no cotidiano escolar?

O principal desafio é mudar a cultura que apenas o Ensino tradicional é eficaz. E claro, para a mudança acontecer é preciso dar suporte material e humano para os professores em sua prática.

Como a escola avalia o impacto dessas metodologias no desempenho e no engajamento dos estudantes?

O engajamento com a aula e com a escola aumenta muito quando metodologias ativas são usadas na escola. Além de podermos focar na resolução de problemas do bairro, da cidade



Engajamento com a aula e a escola aumentam quando metodologias ativas são usadas na escola

e do mundo no geral, o que aproxima o estudo da realidade.

De que forma a infraestrutura tecnológica da escola atende às demandas dessas novas práticas pedagógicas?

É preciso investir em tecnologias digitais, como tablets, óculos virtual, laboratórios de informática e ciência bem equipados e uma biblioteca acolhedora e funcional. E também não pode faltar a internet disponível em todo perímetro da escola.

Quais são os próximos passos ou projetos previstos para ampliar o uso de tecnologia e inovação no ambiente escolar?

Em nossa escola, nosso próximo passo será investir em uma sala maker, com equipamentos de robótica, impressora 3D e ferramentas diversas que podem ajudar na construção de projetos.



Ivina explica que o foco é transformar o aprendizado em algo dinâmico



Vamos construir juntos os próximos capítulos dessa

HISTÓRIA?