

DIVULGAÇÃO

ARTIGO

**Quando ficar offline
deixa de ser escolha
e vira um privilégio» 2**



CULTURA

**Restauro devolve mural
histórico da Ufes à
paisagem capixaba » 4**



DIVULGAÇÃO

Além dos templos: onde a fé encontra quem precisa

Em diferentes religiões, o compromisso com o próximo transforma palavras, amor, empatia e solidariedade em ações concretas nas periferias e nas ruas » 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



MARIA AUGUSTA RIBEIRO

Privilégio digital é se desligar e ficar offline

Ser offline virou o novo luxo. Enquanto a maioria vive conectada quase o tempo todo, quem consegue desligar de verdade demonstra um privilégio cada vez mais raro: o controle real sobre o próprio tempo e atenção.

O que antes era visto como falta de oportunidade hoje se tornou símbolo de status. Ter a liberdade de não responder mensagens imediatamente, não postar o dia inteiro e não estar disponível para o mundo digital é algo que só quem tem estrutura emocional, financeira e profissional consegue fazer. Desligar deixou de ser exclusão. Virou escolha consciente de quem pode.

Pesquisas confirmam esse movimento. Um estudo publicado no Indian Express (2025) mostra que, com o aumento do tempo de tela, a capacidade de desconectar está se tornando um luxo reservado para quem tem recursos, tempo e posição social para isso.

No mesmo sentido, o relatório Hilton Trends 2025 revelou que 25% dos viajantes desligam as redes sociais durante as férias mais do que antes, e muitos buscam hotéis com políticas de “phone-free zones”, apontando que práticas voluntárias de desconexão estão ligadas a maior educação, habilidades digitais e privilégio socioeconômico.

Os melhores atletas do mundo sabem disso há décadas. Não é só o treino intenso que faz a diferença. É o descanso de qualidade e o tempo de reflexão longe do barulho.

Estudos científicos reforçam isso com clareza. Uma revisão publicada no PMC (Charest & Grandner, 2020) mostra que o sono e a recuperação

são essenciais para o desempenho físico, cognitivo e mental de atletas. Sem períodos adequados de descanso, o risco de lesões aumenta e o desempenho cai. Mas por que estamos falando dos atletas?

Os grandes nomes do esporte passam mais tempo recuperando do que treinando. Eles dormem bem, desconectam a mente e permitem que o corpo e o cérebro se regenerem. O mesmo princípio vale para a vida fora das quadras: quem quer produzir com qualidade, pensar com clareza e viver com presença precisa de períodos intencionais de desconexão.

Quanto mais a tecnologia promete liberdade, mais ela cobra atenção constante. Notificações, li-

kes e respostas imediatas criam uma sensação de urgência que poucos conseguem ignorar. Quem resiste e escolhe o silêncio digital demonstra autocontrole e maturidade que vão além do comum.

Estudos sobre desconexão digital, como os de Vanden Abeele (2024) e Beattie (2024), mostram que a capacidade de se desconectar voluntariamente está ligada a privilégios de classe, gênero e educação. Mulheres e jovens muitas vezes enfrentam mais pressão para permanecer conectados por causa de expectativas sociais e familiares. Desligar, portanto, não é só uma pausa. É um ato que revela quem tem margem para escolher.

Em breve, o verdadeiro luxo não

será ter o celular mais caro ou o maior número de seguidores. Será conseguir passar um fim de semana inteiro sem olhar para o dispositivo. Será ler um livro sem interrupções ou simplesmente olhar o horizonte sem sentir que está perdendo algo.

No mundo hiperconectado, quem consegue se desconectar de verdade não está ficando para trás. Está, na verdade, liderando com mais clareza e presença. Porque, assim como nos atletas de elite, o que faz a diferença não é o quanto você se expõe, mas o quanto você sabe se recuperar e refletir.

No fim das contas, o ativo mais valioso hoje é exatamente este: a liberdade de não estar sempre ON.

Publicação Legal é aqui

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

Contato:

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



Quando a fé encontra o cuidado com o próximo

Padre, pastor e mãe de santo mostram que o trabalho social aproxima quem escolheu servir

CAROLINA BOUERI
jornalismo@eshoje.com.br

Durante muito tempo, a imagem das lideranças religiosas esteve associada principalmente aos templos, às celebrações e aos momentos de oração. Mas, longe dos altares, púlpitos e terreiros, padres, pastores e mães de santo têm assumido um papel que ultrapassa a dimensão espiritual. São eles que acolhem famílias em situação de vulnerabilidade, distribuem alimentos, visitam pessoas em situação de rua, orientam dependentes químicos, organizam campanhas solidárias e oferecem apoio a quem muitas vezes já perdeu a esperança.

Embora pertençam a tradições religiosas diferentes, o padre Kelder Brandão, o pastor Leonardo Moraes e a mãe de santo Milena Gomes Carminatti compartilham uma convicção: a fé só faz sentido quando se transforma em cuidado.

Para padre Kelder, vigário para a Ação Social, Política e Ecumênica da Arquidiocese de Vitória e pároco da Paróquia Santa Teresa de Calcutá, em Itararé, o ministério ganhou um novo significado depois de anos convivendo com a realidade das periferias da Grande Vitória. A experiência de permanecer ao lado de famílias durante episódios de violência



DIVULGAÇÃO

“O mínimo que podemos esperar da sociedade é que ela seja humana”

KELDER BRANDÃO, padre



DIVULGAÇÃO

Mãe Melissa alimenta pessoas em situação de vulnerabilidade com refeições, afeto e uma dose extra de dignidade

e exclusão reforçou sua compreensão de que a Igreja precisa estar presente onde a dignidade humana é diariamente ameaçada.

"A gente pode até desejar que toda a sociedade seja cristã, mas o mínimo que podemos esperar é que ela seja humana", afirma.

Essa mesma compreensão move o pastor Leonardo Moraes, da Assembleia de Deus Tempo de Fé, Congregação de Inhanguetá. Para ele, o Evangelho não pode permanecer restrito aos cultos.

"A igreja precisa entender que não deve esperar as pessoas chegarem até ela. Nós é que precisamos ir ao encontro delas."

Segundo o pastor, a missão vai além da palavra pregada.

Todas as semanas, voluntários percorrem áreas de vulnerabilidade social levando alimentos, cobertores e acolhimento a pessoas em situação de rua e usuários de drogas. Muitos dos que hoje participam da ação já enfrentaram a dependência química e encontraram na própria igreja o apoio necessário para reconstruir a vida.

"O Evangelho não é só teoria. É prática."

CUIDAR DO SER HUMANO

Na Casa de Dona Veludo Negro e Pai João de Angola, a mãe de santo Milena Gomes Carminatti resume sua missão de forma simples: cuidar das pessoas como um todo.

"Não é só do espiritual. É cuidar da história, da saúde, das

emoções, da autoestima e mostrar que aquela pessoa tem capacidade de reconstruir a própria vida."

Enfermeira de formação, ela desenvolve há quase uma década um trabalho voltado à população em situação de rua. Cerca de 150 pessoas são atendidas regularmente com refeições, roupas, agasalhos, produtos de higiene e pequenos atendimentos de enfermagem.

Mas Milena faz questão de que o acolhimento vá além da assistência básica.

"Não é só sopa. A gente prepara feijoada, dobradinha, canjiquinha, comidas que qualquer família come. Queremos que essas pessoas se lembrem da dignidade e da huma-

nidade de se sentar para fazer uma refeição."

O trabalho também alcança famílias em vulnerabilidade, com arrecadação de cestas básicas, enxovais para gestantes e apoio a pessoas que chegam ao terreiro em busca de orientação.

Entre as histórias que mais a marcaram está a de uma jovem grávida, abandonada pelo companheiro e sem perspectivas. Depois de receber apoio emocional e ajuda material, a mulher voltou anos mais tarde apenas para agradecer. Já formada como técnica de enfermagem, contou que as palavras de incentivo recebidas naquele momento foram decisivas para reconstruir sua vida.

O ponto de encontro com Deus

APESAR DAS diferenças doutrinárias, os três entrevistados concordam que a solidariedade não precisa encontrar barreiras religiosas.

Leonardo Moraes acredita que igrejas e diferentes tradições de fé podem caminhar juntas em ações sociais, desde que cada uma preserve seus princípios.

Milena vai na mesma direção ao defender que o objetivo deve ser ajudar, e não converter.

"Não é porque estou oferecendo um prato de comida que alguém precisa seguir a minha religião. Se cada comunidade fizer a sua parte, unindo recursos, voluntários e disposição para servir, muito mais pessoas poderão ser alcançadas."

Para padre Kelder, a periferia continua sendo o lugar onde essa missão ganha sentido diariamente. "É onde a vida pulsa", resume.



DIVULGAÇÃO

Preparo dos alimentos é feito por voluntários da Casa de dona Veludo Negro e Pai João de Angola, em Vila Velha

Mural da Ufes passa por obra de restauração

Criado por Raphael Samú nos em 75, mosaico em Goiabeiras resgata a memória da arte pública

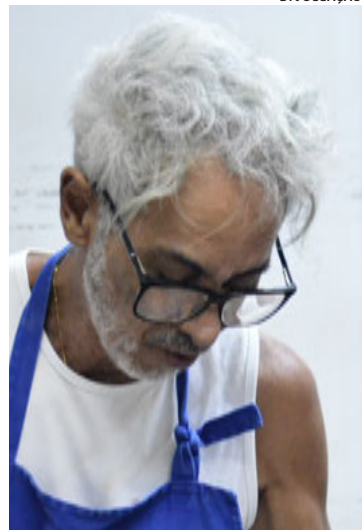
REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

A restauração do painel da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), criado pelo artista Raphael Samú entre 1975 e 1977, preserva um dos mais expressivos patrimônios da arte pública capixaba. Símbolo do campus de Goiabeiras há cinco décadas, a obra reafirma a importância da conservação da memória artística e cultural para as futuras gerações.

A linguagem muralista no Espírito Santo reúne nomes históricos como Marian Rabello, Raphael Samú, Freda Jardim, Celso Adolfo e Vitor Francisco, dialogando com a arte urbana contemporânea. Nesse cenário, o painel da Ufes ocupa posição central. Concebido por Samú com o apoio de estudantes e servidores, o mosaico retrata marcos dos anos 1970, como os avanços da ciência, a chegada do homem à Lua e a democratização do acesso ao ensino superior.

O processo atual envolve a recuperação estrutural conduzida pelo engenheiro Jaime Veiga e o restauro artístico coordenado por Celso Adolfo, profissional indicado pelo próprio autor. Mais de 15 mil tesselas foram recuperadas e remontadas, respeitando o projeto original. O artista visual Bruno Bissoli destaca que recuperar a obra reafirma o papel do muralismo na construção

DIVULGAÇÃO



“O maior legado do mural é a transmissão do conhecimento entre gerações”

ção da identidade e do pertencimento coletivo no estado.

Assim como em acervos internacionais, a restauração na Ufes demonstra que proteger a arte pública significa salvaguardar a história compartilhada.

ES Hoje: Qual é a importância da restauração do mural da UFES?

Bruno Bissoli: A maior importância na restauração do mural da UFES reside na necessidade de preservação do patrimônio artístico, da memória cultural e da identidade do local para as futuras gerações, mantendo a autenticidade e a originalidade da arte de Samú. Ele faz parte de um grande período de desenvolvimento no território, compõe a paisagem de Vitória e é o cartão postal da universidade. Diariamente influencia a criatividade no espaço urbano e contempla as características dos tradicionais murais, que é carregar em sua estrutura o veio comunicacional no espaço e no tempo, uma espécie de etnocartografia sensível do território. Restaurá-lo significa não perder esse registro. Em suma, a restauração é crucial porque a obra é uma referência e carrega a memória capixaba. Ela possui valor institucional, histórico, cultural e comunitário. O tombamento de bens de tal valor só ocorre por atitudes que visam sua proteção, por permanentes processos de conservação e restauro para sua preservação. O mural é um patrimônio material e imaterial do lugar.

Quais foram os principais desafios da restauração?

O primeiro desafio foi a própria estrutura da edificação, dado que as obras estruturais de ampliação urbana pelo entorno e o grande tráfego de veículos geraram fissuras estruturais na empena onde está o mural e o danificaram, fazendo com que suas tesselas começassem a descolar-se. Neste contexto, Celso Adolfo é o responsável indicado por Samú para a restauração artística do mosaico e me conta que, ao longo dos anos, foram realizados estudos para reparação do mesmo junto a seu professor, ensinamentos que hoje ele me transmite. Toda a parte estrutural já foi recuperada e melhorada pela equipe de engenharia, e em paralelo recuperamos mais de quinze mil teselas e inúmeras placas que foram retiradas do mural para manutenção. Dada a complexidade no processo de re-



DIVULGAÇÃO

Mosaico símbolo do Campus de Goiabeiras foi criado em 1975 pelo artista Raphael Samú

montagem das peças retiradas e seu retorno para o mural sem perder a originalidade, o trabalho torna-se delicado e requer grande demanda mental de concentração dos artistas. Precisamos garantir que a arte, o investimento técnico e a intenção de longevidade do autor continuem existindo sem que se perca sua essência.

Qual é o legado desse trabalho para a arte pública capixaba?

O maior legado do mural é a transmissão de conhecimento entre as gerações. Quando vejo

o personagem do Flash Gordon na obra de Samú, logo me lembro do Surfista Prateado que esteve por anos nos muros da escola ABL na Av. Vitória. Isto ocorreu graças aos projetos de Didi com o coletivo Grafitacional, colocando os próprios alunos da instituição para grafitar o local, da mesma forma colaborativa que Samú fez anteriormente na Ufes. Os costumes vão sendo transmitidos entre as gerações. Samú e Freda disseminaram o mosaico no Espírito Santo, refletindo em novos artistas como no coletivo Companhia

“Os costumes vão sendo transmitidos entre as gerações. Samú e Freda disseminaram o mosaico no ES”

do Mosaico. Esta obra não é efêmera como os murais de pintura, ela foi feita para permanecer no tempo. Isto significa que o conhecimento irá chegar às futuras gerações. Ele é a herança de um tempo em que o saber artístico específico do mural era presente. Vale ressaltar que o caráter mural não é a obra de arte em si, mas características que ocorrem quando ela está em sintonia com a arquitetura e com o contexto do ambiente de sua instalação como um todo. O mural da UFES atende às funções específicas da prática: ser projetado para e em consonância com sua espacialidade e conter um tema a partir de um conjunto de informações que formam a narrativa da obra. Ele é um legado justamente por seu valor técnico e artístico. Quando este valor artístico se expressa em identidade, ele vira um legado capixaba.



DIVULGAÇÃO

Bissoli afirma que restauração preserva patrimônio artístico