



# Crônica da Cidade

por Severino Francisco >> severinofrancisco.df@dabr.com.br

>> (cartas: SIG, Quadra 2, Lote 340 / CEP 70.610-901)

## Pessoa misericordiosa

A minha mãe era enfermeira, tinha obsessão por limpeza e sempre portava um frasco de álcool nas mãos para fazer a assepsia de objetos, muito tempo antes da pandemia. Se estivesse viva, estaria na linha de frente do combate ao coronavírus e ainda mais preocupada em sanear tudo com álcool gel. Teria duplicado os cuidados e a paranoia.

Quando admirava muito alguém, ela dizia: “Esta é uma pessoa misericordiosa”.

Para ela, a compaixão era o valor mais alto e a maior distinção humana. É interessante porque Fernanda Montenegro também gosta muito de usar a mesma palavra apreciada pela minha mãe. Uma amiga de Salvador, diretora de teatro, que trabalha com crianças e adolescentes em situação de risco, me contou que Fernanda disse a ela: “Você faz um trabalho misericordioso”.

Ao acompanhar a batalha dos profissionais de saúde durante a pandemia, lembrei-me muito da minha mãe. Eles se arriscam todos os dias para salvar vidas. Alguns resolveram mudar-se de casa e evitar o contato com os filhos, as mães ou as avós, em prova de

amor verdadeiro. Ou seja: para não contaminar os entes queridos.

Assisti a uma entrevista de uma enfermeira que respondeu à pergunta: de onde tirava força para enfrentar uma batalha tão adversa? “Eu acho que quando a gente consegue ajudar alguém a se curar, isso nos dá uma força sobrenatural para continuar”.

Dona Maria Celuta, a minha mãe, era do signo de leão, o trato com ela nunca foi fácil. Era mandona, controladora e de língua delicadamente ferina. Na adolescência, nós imaginamos que os nossos pais são figuras idealizadas, e não seres humanos com todas as imperfeições que nós também

temos. Quando compreendi isso tudo se tornou mais fluído e eu me tornei menos arrogante. O mundo, isso, gira e, mais tarde, a gente pode se ver na nossa filha ou no nosso filho.

Uma mãe pode errar em tudo, menos no essencial: o amor. É a única perfeição ao nosso alcance. Com essa bagagem, estamos prontos para o que der e vier. Ao longo da vida, minha mãe cuidou de muita gente. A compaixão era um instinto e um ofício. E o fato é que sempre apareceram, misteriosamente, verdadeiros anjos ou anjas da guarda para ampará-la quando precisou.

A minha mãe não era de efusões sentimentais. Preferia expressar e

concentrar o amor em gestos, providências, cuidados e atos. Certo dia, a minha irmã contratou uma enfermeira para atuar como cuidadora de minha mãe, que morava sozinha em um apartamento na Asa Norte. Tentou ligar várias vezes para saber notícias e não conseguia.

Resolveu ir até o apartamento e, ao chegar, chamou: “Mãe, onde está você?”. A minha mãe apareceu com andar arrastado, desenhou o clássico gesto de “psiu” no dedo indicador e fez a advertência sussurrada: “Silêncio, a cuidadora está dormindo”. Ela era uma pessoa verdadeiramente misericordiosa.

**BEM ESTAR /** A busca por hábitos mais saudáveis e a preocupação com a saúde por causa da covid-19 levaram brasileiros a adaptar a rotina na pandemia e perder peso. Obesidade é um dos fatores de risco para a doença

# Pandemia mais leve

>> ANA ISABEL MANSUR

Durante a pandemia da covid-19, uma preocupação a mais tomou lugar na vida de quem pôde se manter em casa, em isolamento social. A médica Jamilly Drago, endocrinologista do Hospital Brasília, explica que quatro em cada 10 pessoas aumentaram o peso de forma significativa, com ganhos entre oito e 12 kg nos seis primeiros meses da pandemia. “As pessoas em confinamento passaram a ‘beliscar’ os alimentos, não se exercitar, comer produtos mais palatáveis e estocar chocolates e bebidas alcoólicas. O estresse, a depressão e a ansiedade levam à produção de hormônios como o cortisol, que eleva a glicemia e pode causar aumento de peso, com acúmulo de gordura, principalmente central”, explica a endocrinologista.

No entanto, a médica ressalta que houve quem aproveitou o momento em casa para mudar os hábitos e adquirir rotinas mais saudáveis para emagrecer. É o caso de Laura Valença, 26 anos, psicóloga clínica e pós-graduanda em transtornos alimentares, obesidade e cirurgia bariátrica. Desde novembro de 2019, a moradora de Sobradinho perdeu 40 kg — 23 deles durante a pandemia.

“Na época em que comecei a perder peso, estava estudando psicologia alimentar e passava por um momento muito estressante. Os primeiros quilos que perdi foram fruto de perda de apetite. Vendo o progresso do meu corpo e gostando das mudanças, resolvi buscar ajuda de profissionais da saúde. Eu me preocupava em voltar à obesidade, uma vez que essa era uma das comorbidades mais perigosas para a covid-19”, relata a jovem, em quem o processo normalizou as taxas de pré-diabetes e colesterol. “Achava que seria fútil da minha parte não aceitar meu corpo. Passei por anos de terapia, o que foi uma das minhas maiores

ferramentas, tanto como paciente quanto como profissional”, continua Laura, que também é pós-graduanda em psicanálise, psicopatologia e a clínica do inconsciente.

## Corpo e mente

O cuidado com o fator emocional também foi decisivo para que a analista de políticas públicas Yasmin Scheufler, de 29 anos, emagrecesse 10 kg em seis meses de pandemia. “Passei a trabalhar de casa e comecei a comer mais. Minha vida era ativa, e foi uma mudança muito radical passar para o home office, com a impossibilidade de fazer exercícios fora de casa. Consultei, então, uma nutricionista no segundo semestre de 2020”, relata a moradora da Asa Norte. O processo da jovem incluiu pequenas alterações que fizeram toda a diferença. “Passei a me alimentar mais vezes ao dia, de forma controlada, medindo a quantidade de cada um dos elementos, comendo menos carboidratos e, pelo menos, metade do prato de salada. O exercício físico, que não era constante, virou regular, acabou sendo um escape psicológico e passei a me exercitar ao ar livre”, relembra Yasmin. “Antes da pandemia, eu tinha dificuldades na constância da atividade física, mas a necessidade de não enlouquecer dentro de casa me moveu a buscar mais isso”, continua.

A nutricionista funcional vegetariana Shila Minari conta que recebeu muitos pacientes em busca de reorganização do dia a dia. “Muitos não tinham hábito de cozinhar e comiam em restaurantes. Há as pessoas que pioraram a alimentação, principalmente por conta da ansiedade e do medo, ficaram sem rotina e perspectiva. Mas também houve pessoas que, pelo fato de estarem trabalhando em casa, tinham mais espaço para cozinhar a própria comida e não perdiam mais tempo no

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Mudança na rotina fez com que a psicóloga Laura Valença conseguisse normalizar taxas de pré-diabetes e colesterol

## >> Confira dicas para mudar hábitos com saúde

>> O foco tem que ser tornar a dieta mais nutritiva e comer mais saladas, legumes e frutas, mesmo que seja mais fácil comprar alimentos que podem ser estocados e guardados por muito tempo, para que a alimentação não seja baseada em produtos industrializados. Há casos de pacientes obesos e desnutridos, porque comem poucas variedades de nutrientes.

>> Comer mais alimentos integrais e beber bastante água.

>> Procurar formas de lidar com a ansiedade, como se exercitar regularmente, seja em casa seja com uma caminhada. Meditação, terapia,

hobbies, ler livros, estudar e fazer cursos ajudam a tirar o foco da ansiedade na comida.

>> A rotina de sono, muito alterada pela pandemia, além de piorar a qualidade do descanso noturno, atrapalha a alimentação e o cronograma de exercícios físicos, gerando mais ansiedade.

>> Manter a atividade física, com 150 minutos por semana para quem está sedentário, e 300 para quem já tem prática, inclusive com exercícios de resistência muscular, como musculação, pilates e atividades funcionais, que podem ser feitos em casa.

>> Ter refeições estabelecidas com horários, sentar à mesa com a família para alimentar-se com tranquilidade. Não é necessário comer a cada três horas, mas respeitar a fome e a taxa de calorias diárias, que deve ser individualizada

>> Ter horário para acordar e dormir.

>> Fazer exames rotineiros para identificar doenças associadas, como diabetes e distúrbios do colesterol, avaliar a tireoide e fazer o controle da taxa metabólica de repouso. Procurar orientação com endocrinologistas, nutrólogos e nutricionistas.

>> Ter atenção plena sobre ações e novos hábitos. A manutenção deve ser chamada de novo estilo de vida.

Fontes: Jamilly Drago, endocrinologista do Hospital Brasília, e Shila Minari, especialista em nutrição esportiva funcional e em fitoterapia e suplementação nutricional clínica e esportiva, doutoranda em nutrição humana na área de vegetarianismo.

trânsito, além de não precisar mais socializar saindo para comer, o que acabou facilitando”, pondera a nutricionista, para quem a visão predominante deixou de ser imediatista e passou a níveis de preocupação com a saúde. “Com a pandemia, muita gente passou a querer perder peso para diminuir o risco de ser acometida pelo vírus, por causa das comorbidades. Percebi que muitas pessoas não queriam dietas restritivas, mas ter hábitos mais saudáveis e cuidar da imunidade”, completa.

## Equilíbrio

Tanto as profissionais quanto as pacientes concordam que dietas extremistas não funcionam para quem quer emagrecer. “Muitas vezes, fazemos dietas e atingimos resultados, mas voltamos a ganhar peso porque as questões psíquicas não foram bem trabalhadas. Não é interessante passar para extremos, sair de uma dieta excessiva para uma insuficiente, que visa unicamente atingir um corpo não natural. Transtornos alimentares são perigosos quando

envolvem o excesso e quando envolvem a falta”, reflete Laura. Shila Minari concorda. “É nítido que, quando dietas restritivas funcionam, é só a curto prazo. Esses regimes trazem muitos prejuízos para a saúde. Além do efeito rebote, podem trazer problemas de imunidade. Quando uma dieta de pouquíssimas calorias é feita, a pessoa pode ter um quadro de imunossupressão, o que aumenta o risco de pegar infecções oportunistas. E, nesse momento, principalmente, precisamos cuidar muito da imunidade”, orienta a nutricionista.

## >> AFOGAMENTO CRIANÇA DE DOIS ANOS CAI EM POÇO

Uma criança de 2 anos foi encontrada boiando em um poço na chácara da família, em Monte Alto, Padre Bernardo (GO), na manhã de ontem. Os familiares que a encontraram rapidamente começaram o resgate e realizaram manobras de reanimação.

A família seguiu com a criança para a unidade de saúde mais próxima, mas, para reduzir o tempo de espera, o Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) se deslocou em sentido contrário para interceptar o carro da família, próximo à comunidade Vendinha (GO).

Aos cuidados da equipe, o menino recebeu o protocolo de reanimação para vítimas de afogamento e foi levado para o Hospital Regional de Brasília (HRBz). A unidade já havia sido avisada, pelo CBMDF, que receberia um paciente crítico e sob procedimentos de ressuscitação pulmonar.

No HRBZ, os bombeiros deram apoio à equipe médica, e a criança voltou a ter sinais vitais. O menino segue no hospital, recebendo os cuidados necessários. O CBMDF atendeu a ocorrência com uma viatura e três militares.

## >> NASCIMENTO BOMBEIROS FAZEM PARTO DE BEBÊ EM CASA

Na manhã de ontem, o Corpo de Bombeiros atendeu uma ocorrência e auxiliou no parto de uma menina. O atendimento aconteceu no Condomínio Parque do Sol, no Sol Nascente, em Ceilândia. A mãe, 18 anos, entrou em trabalho de parto e chamou o Corpo de Bombeiros do DF.

Quando a equipe chegou ao local, percebeu que o parto estava avançado e o nascimento aconteceria logo. Assim, os militares optaram por fazer os procedimentos de auxílio ao parto na casa onde a mãe estava.

A criança nasceu saudável, e mãe e filha foram encaminhadas para o Hospital Regional de Ceilândia (HRC).

## >> Obituário

Envie uma foto e um texto de no máximo três linhas sobre o seu ente querido para: SIG, Quadra 2, Lote 340, Setor Gráfico. Ou pelo e-mail: [cidades.df@dabr.com.br](mailto:cidades.df@dabr.com.br)

### Sepultamentos realizados em 8 de maio de 2021

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>&gt;&gt; <b>PLANO PILOTO</b></p> <p>Aniceta dos Santos Passos, 49 anos<br/>Carlos Alberto César Luz, 65 anos<br/>Carlos Alexandre Alves de Souza, 50 anos<br/>Elisa Ferreira de Assis, 96 anos<br/>Fernando Laboissiere, 64 anos<br/>Francisca Alves Costa, 58 anos<br/>Helena Izabel da Silva Souza, 78 anos<br/>Isaura Lima Lopes, 84 anos<br/>José Inácio Soares, 62 anos<br/>Josias Ferreira dos Santos, 68 anos</p> | <p>Luiz Felipe Amaral Palmeira, 27 anos<br/>Márcio Villas Boas, 84 anos<br/>Marco Vinício Nunes, 66 anos</p> <p>&gt;&gt; <b>TAGUATINGA</b></p> <p>Carlos da Silva, 40 anos<br/>Edmar de Castro Pinto, 57 anos<br/>Genildo Pires de Oliveira, 44 anos<br/>Geraldo Ferreira de Lima, 84 anos<br/>Geraldo Monteiro de Farias, 77 anos<br/>Itevaldo Barbosa Souto, 77 anos<br/>João Figueiredo de Aquino, 49 anos</p> | <p>José Eustáquio de Sousa, 71 anos<br/>José Neves Pereira, 80 anos<br/>Leilane Oliveira da Silva Gomes Couto, 37 anos<br/>Maria das Dores da Silva, 73 anos<br/>Paulo Eustáquio Rodrigues, 65 anos<br/>Raimundo Aragão Neto, 73 anos<br/>Vicente Paulo Otone, 62 anos</p> <p>&gt;&gt; <b>GAMA</b></p> <p>Ana Carla Cardoso de Lima, 44 anos</p> | <p>Euzebio Ferreira de Lira, 83 anos<br/>Everaldo Lopes, 54 anos<br/>Fabrícia de Jesus Gomes Mendes, 46 anos<br/>Helaine de Matos Oliveira, 41 anos<br/>Nivaldo Correia Lima, 63 anos<br/>Rosa Lopes Alves, 77 anos</p> <p>&gt;&gt; <b>PLANALTIMA</b></p> <p>Claudinez Pereira dos Santos, 46 anos<br/>Elsó Martins Ferreira, 60 anos<br/>Francisco Paulo Macedo, 77 anos</p> | <p>João Vitorino Teixeira Filho, 69 anos<br/>José da Silva Martins, 77 anos</p> <p>&gt;&gt; <b>SOBRADINHO</b></p> <p>Amintas Teixeira, 68 anos<br/>Edmundo João de Oliveira, 79 anos<br/>Neuza Bulhões do Nascimento, 81 anos</p> <p>&gt;&gt; <b>JARDIM METROPOLITANO</b></p> <p>João Gomes da Silva, 81 anos<br/>Francisco Evaristo da Silva, 57 anos</p> | <p>Heloísa Motta de Gomes Pires, 62 anos (cremação)<br/>Cecília Lindner Schreiner, 88 anos (cremação)<br/>Isaque Newton Lustosa Soares, 78 anos (cremação)<br/>Carlos Wagner Fernandes, 79 anos (cremação)<br/>José Cirineu Mendes, 60 anos (cremação)<br/>Daisy Elisabete de Vasconcelos Cordeiro, 63 anos (cremação)<br/>Altair Pinto da Fonseca, 67 anos (cremação)<br/>Iara Pacheco Burmann, 90 anos (cremação)</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|