



VISÃO DO CORREIO

Bons hábitos alimentares

Para quem não sucumbiu às gorduras e açúcares durante a pandemia (um escape à ansiedade gerada pelo isolamento social e o medo de infecção pelo coronavírus), bons hábitos alimentares ajudaram a atravessar o período mais crítico da crise sanitária. Isolados em casa, muitos começaram a preparar a própria comida e a inserir alimentos mais saudáveis na rotina diária. Com a volta progressiva ao trabalho e aos estudos, por conta do avanço da vacinação, há preocupação de que essa mudança seja deixada de lado e as pessoas voltem a consumir mais produtos industrializados e, conseqüentemente, mais prejudiciais à saúde.

Um estudo da NutriNet Brasil, iniciativa do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), constatou que o consumo de hortaliças, frutas e feijão subiu de 40,2% para 44,6% em 2020, quando o coronavírus começou a circular no Brasil, entre parte da população que pôde ficar em isolamento e cozinhar em casa.

Ao mesmo tempo, revelou aumento no consumo de alimentos ultraprocessados entre pessoas de menor escolaridade e também nas regiões Norte e Nordeste do país, mostrando a desigualdade na resposta à pandemia de covid-19. Houve elevação na frequência de pelo menos um grupo de alimentos ultraprocessados (de 77,9% para 79,6%) e de cinco ou mais grupos desses alimentos (de 8,8% para 10,9%). A ingestão de alimentos processados e ultraprocessados eleva o risco de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes, que, por sua vez, aumentam a gravidade dos casos de covid-19. Diversos estudos também apontam uma relação di-

reta entre o consumo desses produtos e o surgimento de vários tipos de câncer.

Além de não trazer benefícios do ponto de vista nutricional, esses produtos contêm aditivos industriais e excesso de gordura, açúcar, sódio, entre outros. São produtos como biscoitos doces e salgados, sucos em pó, refrigerantes, temperos prontos, embutidos, salgadinhos em pacote e guloseimas. Especialistas têm alertado que uma dieta rica em calorias, gordura saturada e proteína animal e pobre em fibra vegetal está relacionada ao surgimento de diversos tipos de tumores.

É fato que a alimentação saudável e equilibrada garante todos os nutrientes necessários para o aumento das defesas imunológicas do organismo e para uma melhor qualidade de vida. No inverno, ganha maior relevância a escolha de alimentos saudáveis para melhorar a resistência do corpo contra doenças. Com alto valor nutricional, ricos em vitaminas e minerais e funções antioxidantes e anti-inflamatórias, eles são benéficos à saúde.

Grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos, peixes e carnes devem ser priorizados na dieta. Assim como a hidratação é fundamental nesse processo. No inverno, as pessoas tendem a reduzir o consumo de água e isso implica riscos à saúde do organismo.

Mudar hábitos alimentares e de vida pode ser um processo lento, mas é importante que um primeiro passo seja dado no sentido de inserir no consumo diário fibras, vegetais, carnes magras e frutas e reduzir o fast-food. Cuidar da saúde começa pela boca. A boa alimentação é relevante não só para a prevenção e proteção contra doenças físicas e mentais, mas também na melhora do humor, do sono e da capacidade cerebral, aspectos fundamentais na qualidade de vida, tão abalada em tempos de covid-19.



>> Sr. Redator

Cartas ao Sr. Redator devem ter, no máximo, 10 linhas e incluir nome e endereço completo, fotocópia de identidade e telefone para contato. E-mail: sredat.df@dabr.com.br

Portinari em Brasília

Que maravilha de matéria do *Correio Braziliense* resgatando a história de meu pai em relação a Brasília. A reportagem está esplêndida!! Agradeço de coração ao jornal e parabênico ao jornalista Silvestre Gorgulho pela consciência de grande brasileiro!

» **João Candido Portinari**
Rio de Janeiro (RJ)

» O *Correio* publicou no domingo (25/07/2021) excelente reportagem de Silvestre Gorgulho, resgatando projetos de Portinari para Brasília.

Gosto muito de todos, mas muito mais do de Felipe do Santos, pois fui batizado na Matriz de N.S. de Nazaré de Cachoeira do Campo, que tem em frente uma cruz para marcar martírio desse herói. No monumento está também escrito o nome Filipe dos Santos e trechos da sentença:

“Querendo evitar casa de moeda cunhais e fundição, dando leis e tirando-as, quar-tando os tributos e direitos reais querendo extinguir justiça, e governador”; “para com seus sequezes governar à sua vontade estas minas”; “ser o réu Filipe dos Santos Freire notório amotinador do povo”; “para exemplo dos mais que se acham em armas, condenam ao réu, que com barão e pregão vá pelas ruas públicas desta vila e morra morte natural para sempre e corra arrastado pelas ruas públicas desta vila, e seja esquartejado.”

Bom saber que Portinari deixou essa homenagem a Filipe dos Santos, o primeiro mártir da Independência.

» **Carlos Alberto R. De Xavier**
Asa Sul - Brasília, DF

Desculpe o transtorno

Ninguém em sã consciência reclama das obras de recapamento espalhadas pela cidade. O que incomoda mesmo é o desleixo com a sinalização dos trechos em recuperação asfáltica. Custa fazer o correto e colocar placas de alerta para quem trafega pelas pistas? Novacap e Secretaria Obras se liguem nas obras da W3, os motoristas agradecem.

» **Fabiana Araujo**,
Asa Norte

Um prefeito pra chamar de seu

O governador Ibaneis deveria voltar das férias direto para a realidade das ruas do DF. Tirar férias em meio à pandemia foi um erro, mas estou confiante de que, na

Desabafo

>> Pode até não mudar a situação, mas altera sua disposição

Homem com covid é preso ao embarcar com roupa e PCR da esposa em avião na Indonésia. Vêu transparente ou calcorrear desajeitado?

José Matias-Pereira — Lago Sul

O bolsonarismo fracassou. Sua única missão era matar politicamente o Luiz Inácio. Mas ele está vivinho da Silva.

Joaquim Antunes de Carvalho — Asa Norte

Esse caso da deputada Joice Hasselmann lembra, por acaso, o do menino Henry Borel?

Lauro A. C. Pinheiro — Asa Sul

Se o presidente levanta dúvida em relação à lisura das urnas eletrônicas, o que dizer sobre o sorteio realizado pela Caixa?

Eriston Cartaxo — Noroeste

Boa notícia a recente aprovação do acordo que facilitará a circulação de pessoas em países de língua portuguesa. Uma "janela de oportunidades" para ser explorada.

Marcos Gomes Figueira — Águas Claras

volta a Brasília, ele abandonará o estilo "Lobo do Buriti". Se ele se inspirou mesmo no estilo de Roriz e de Arruda, eu acho que chegou a hora de bater perna.

» **Maria Estevão**
Taguatinga

Lei do silêncio

Desde que o GDF flexibilizou o horário do toque de recolher, alguns bares da cidade começaram a desrespeitar a lei do silêncio. Nas asas Sul e Norte, os moradores das residências estão sofrendo para dormir com o barulho dos showzinhos ao vivo. A loja de conveniência de um posto do início da W3 Norte virou o point da aglomeração.

» **Severino Fernandes**
Asa Sulm

Literatura

Cumprimento o *Correio Braziliense* pela boa notícia "Literatura brasiliense em destaque" (*Diversão&Arte* - 25/07 - página (22)). Os estilos podem até ser diferentes, mas a importância é a mesma daquele que usa as palavras para registrar a história, romancear, falar da vida! "O pensamento voa e as palavras vão a pé; aí está o drama do escritor!" Diz Julien Green. Parabéns a todos os escritores!

» **José Ribamar Pinheiro Filho**,
Asa Norte

Ética dos extremos

Não adianta tapar o sol com a peneira. "É preciso, ao contrário, dirigir violentamente a atenção para o presente assim como é, se se quer transformá-lo. Pessimismo da inteligência, otimismo da vontade", aconselha a dialética de Gramsci (1891-1937), em *Cadernos do Cárcere* (1926-1937). Equilíbrio é a consciência de que os extremos fazem parte dele. A ética dos extremos mostra como o binômio cuidar e educar foi mal compreendido como duas dimensões independentes: uma que se refere ao corpo e outra aos processos cognitivos. As dificuldades de abordar a causa conjuntamente decorrem de fatores sócio-históricos relacionados a questões de gênero, no interior de uma sociedade capitalista-urbana-industrial-patriarcal marcada pela dicotomia corpo/mente. Parece estar na base do imbróglcio: o divórcio entre corpo e mente, do qual decorre um outro, o divórcio entre razão e emoção, que, em última análise, revela a cisão básica da sociedade ocidental, entre cultura e natureza. Como, não à toa, frisa a poeta indiana Rupi Kaur: "Você quer / esconder o sangue e o leite / como se o seio e o ventre / não tivessem sido seu alimento" (*O que o sol faz com as flores*, 2018).

» **Marcos Fabrício Lopes da Silva**,
Asa Norte



SIBELES NEGROMONTE
sibelenegromonte.df@dabr.com.br

Diversidade brasileira em Tóquio

As Olimpíadas sempre foram um momento especial para mim e minha família. A cada quatro anos, costumávamos reunir os amigos para torcer por nossos atletas e brindar a vida. Imagina a minha felicidade quando, em 2016, pude, ao lado do meu marido e dos meus filhos, presenciar alguns jogos, no Rio de Janeiro. Ver o Brasil ganhar o ouro no vôlei masculino, em um Maracanãzinho fervente, é algo que guardo nas melhores lembranças até hoje.

O esporte tem esse dom de unir, agregar e trazer esperança. Por isso, a tristeza me tomou conta com a aproximação da atípica olimpíada de Tóquio: sem público, sem confraternização dos atletas e sem as tradicionais festas dos torcedores pelas arquibancadas e ruas da cidade-sede. Da minha parte, também não poder aglomerar com os amigos para ver o maior espetáculo esportivo da Terra dava uma aperto no coração.

A minha tristeza, porém, foi amenizada por notícias que chegam do outro lado do planeta. Ou melhor, transformou-se em orgulho e alegria, mesmo diante de toda a tragédia que temos vivido no último ano e meio. Como se não bastasse essa ser a competição mais equilibrada em termos de gênero — 51% dos atletas são homens e 49%, mulheres —, podemos dizer que ficará marcada por lições de tolerância e de respeito às diferenças.

Ensinaamentos que vêm de atitudes como a de Paulinho, titular da Seleção Brasileira de futebol. Em um belo texto publicado no *The Players Tribune* Brasil, plataforma que oferece

aos atletas a oportunidade de compartilhar com os fãs sua história, ele foi além disso. Falou sobre os preconceitos que as religiões de matriz africana sofrem no país e revelou o orgulho que sente do candomblé e a umbanda.

“Religião, não. Prefiro chamar de filosofia de vida. Uma coisa bem pessoal, que toca o meu coração. Sou eu comigo mesmo, entende? Cultuar essa filosofia me traz muita energia boa, muito axé”, disse. Paulinho também não se furtou de falar de política: “Se sou crítico do atual Governo, é porque eu confio na ciência”. E concluiu: “Como uma pessoa que tem voz, eu não posso me dar o direito de permanecer calado. De não me posicionar diante de preconceitos e negligências”.

É exatamente isso que outro atleta brasileiro tem feito, ao seu modo. De maneira descontraída e brincalhona, Douglas Souza, ponteiro da seleção de vôlei, tem conquistado fãs na internet ao mostrar os bastidores da Vila Olímpica — e, de quebra, abordar com naturalidade o homossexualidade. Único representante LGBTQIA+ em um meio tão machista, não é pouco o que o atleta tem feito.

Assumir sua orientação sexual de forma tão leve e espontânea é um ato de coragem e resistência. Em entrevista, a própria mãe dele diz se preocupar com a repercussão, porque sabe o quanto o filho já foi atacado por ser gay.

É por atletas como Paulinho e Douglas que vale a pena torcer ainda mais por nossa nação. Que Exu ilumine nosso Brasil! Nossa torcida está ON!

CORREIO BRAZILIENSE

“Na quarta parte nova os campos ara
E se mais mundo houera, lá chegara”
Candôes, e, VII e 14

ÁLVARO TEIXEIRA DA COSTA Diretor Presidente		GUILHERME AUGUSTO MACHADO Vice-Presidente executivo	
Ana Dubeux Diretora de Redação	Paulo Cesar Marques Diretor de Comercialização e Marketing	Leonardo Guilherme Lourenço Moisés Diretor Financeiro	
Plácido Fernandes Vieira e Vicente Nunes Editores executivos			
CORPORATIVO Josemar Gimenez Vice-presidente de Negócios Corporativos			

S.A. CORREIO BRAZILIENSE – Administração, Redação e Oficinas Edifício Edilson Varela, Setor de Indústrias Gráficas - Quadra 2, nº 340 - CEP 70610-901. Rede Interna: 3214.1102. Redação: (61) 3214.1100; Fax: (61) 3214.1155 - Comercial: (61) 3214.1526, 3214.1211; Fax: (61) 3214.1205 - Sucursal São Paulo: Encl. Alameda Joaquim Eugênio de Lima, nº 732, 7º andar - Jardim Paulista - CEP: 01403-000 - São Paulo/ SP Tel: (11) 3372-0022; E-mail: associados@uiga.com.br; sucursal@uiga.com.br; uiga.com.br; Sucursal Rio de Janeiro: Encl. Rua Fonseca Teles, nº 114 e 120, Bloco 2, 1º andar - São Cristóvão - CEP: 20940-200 - Rio de Janeiro/ RJ, Tel: (21) 2263-1945; E-mail: sucursal@uiga.com.br; REPRESENTANTES EXCLUSIVOS: Minas Gerais e Espírito Santo - Mídia Brasil, Rua Tenente Brito Melo, 1223, sala 602 - Barro Preto - CEP: 30.180-070 - Belo Horizonte/MG; Tel.: (31) 3048-2310; E-mail: comercial@midiasbras.com.br; Rio de Janeiro - HRM Representações Publicitárias, Rua Saldanha Marinho, 33 sala 608 - Merino Deus - CEP: 50.160-240 - Porto Alegre/RS; Tel.: (51) 3231-6287; E-mail: brm@multimidia.com.br; Regiões Nordeste e Centro Oeste - Goiânia: São Representações - Rua Leonardo da Vinci, Quadra 24, Lote 1, C.2, Jardim Pianaalto - CEP: 74333-140, Goiânia-GO - Telefones: 62 3085-4770 e 62 98142-6119. Brasília: Sá Publicidade e Representações, SCS Qda O2 Bl. D - 15º andar - Ed. Oscar Niemeyer - salas 1502/3 - CEP: 70.316-940 - Brasília/DF; (61) 3201-0071/0072; E-mail: Thiago@sapublicidade.com.br; Região Norte - Meio & Mídia, SRTVS Qda 701, Bl. K - Ed Embassy Tower, salas 701/2 - CEP: 73.340-000 - Brasília/DF; Tel.: (61) 3964-0963; E-mail: atendimento@meioemidia.com.

Endereço na Internet: <http://www.correioweb.com.br>
Os serviços noticiosos e fotográficos são fornecidos pela Reuters, AFP, Agência Notícias Intercontinental, Agência Estado, Agência O Globo, Agência A Tarde, Agência Folha, Agência O Dia e A Press, tel: (61) 3214-1131.

COMO ENTRAR EM CONTATO COM O CORREIO
Assinante/leitor/ classificados: 3342-1000

VENDA AVULSA			ASSINATURAS*
Localidade	SEG/SÁB	DOM	SEG a DOM
DF/GO	R\$ 3,00	R\$ 5,00	R\$ 789,88 360 EDIÇÕES (promocional)

* Preços válidos para todos os estados.
Consulte a Central de Relacionamento (3342-1000) para mais informações sobre preços e entregas em outras localidades, assim como outras modalidades e formas de pagamento. Assinaturas com forma de pagamento em dinheiro terão valores diferenciados. Aquisição de assinaturas para atendimento de demanda de licitação é sob consulta. Preços válidos para até 10 (dez) assinaturas por CPF ou CNPJ.

DA Press Multimídia
Atendimento pessoal para pesquisa em jornais e cópias: **DIÁRIOS ASSOCIADOS**

Atendimento para venda de conteúdo:
Por e-mail, telefone ou pessoalmente: de segunda a sexta, das 9h às 18h/sábados, das 14h às 21h
Telefones: (61) 3214.1575 / 1582/1568/0800-647-7377. Fax: (61) 3214.1595.
E-mail: dapress@dabr.com.br Site: www.dapress.com.br



Agenciamento de Publicidade