



ANA MARIA CAMPOS
anacampos.df@dabr.com.br

Um pedido para 2022

“Que tenhamos um ano cheio de esperança, saúde e muita paz. Que as divergências não nos torne inimigos e as vitórias sejam encaradas com serenidade e responsabilidade”
Ibaneis Rocha, governador do DF (MDB)

Ed Alves/CB/D.A Press



“Desejo que a economia do DF possa gerar mais empregos e devolver a dignidade àqueles que buscam emprego para sustentar suas famílias”
Rodrigo Delmasso, vice-presidente da Câmara Legislativa

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



“Ser desprovido de qualquer vaidade e ter paz”
Robson Cândido, delegado-geral da Polícia Civil do DF

Ed Alves/CB/D.A Press



“Desejo que 2022 seja o ano em que a ciência não seja negada, tampouco utilizada como instrumento de lucro e de guerra. Que as classes dominantes escolham a paz e a justiça social como instrumentos de desenvolvimento entre todos os seres humanos. E que o povo do nosso país seja sábio ao escolher, nas urnas, seus novos representantes”
Paulo Tadeu, presidente do Tribunal de Contas do DF

Ascom TCDF/Divulgação



“Que as famílias tenham paz, saúde e possam conviver com alegria, que tenhamos mais diálogo, compreensão e tolerância e sobretudo que possamos trilhar o caminho de superação da fome, da pobreza e das desigualdades sociais”
Rodrigo Rollemberg, ex-governador do DF (PSB)

Brasília/Divulgação



“Que todos as crianças de Brasília estejam matriculadas e frequentando as aulas normalmente em 2022”
Agaciel Maia, deputado distrital (PL)

Minervino Júnior/CB/D.A Press



“Que em 2022 tenhamos um ano em que não seja crime querer informação, questionar, ter ideias próprias e se expressar livremente”
Bia Kicis, deputada federal (PSL-DF)

Ed Alves/CB/D.A Press



“Que 2022 seja uma porta aberta para sonhos, renovações de fé e esperança e muita paz e saúde para todos. Que possamos ter um ano abençoado, conquistando vitórias e tendo muito sucesso nos nossos planos e que Brasília e nossa população querida tenham prosperidade e crescimento! Vamos juntos e unidos porque juntos somos muito mais fortes!”
Coronel Márcio Vasconcelos, comandante-geral da Polícia Militar do DF

Ed Alves/CB/D.A Press



“Desejo, em primeiro lugar, que 2022 seja um ano com mais saúde para todos! Desejo, também, mais harmonia entre os brasileiros, tolerância com a divergência e muitas realizações!”
Leonardo Bessa, desembargador do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios

Helio Montferre/Esp. CB/D.A Press



“Desejo que as pessoas queiram e façam um mundo melhor para todos. Que os governantes tenham mais zelo pelo povo”
Rosilene Corrêa, diretora do Sindicato dos Professores, pré-candidata ao GDF (PT)

Ed Alves/CB/D.A Press



“Desejo um novo ano repleto de saúde e, sobretudo, fé em Deus para realizarmos sonhos e com ânimo e esperança superar tudo que se passou nestes tempos difíceis!”
José Eduardo Sabo Paes, procurador distrital dos direitos do cidadão do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios

Ed Alves/CB/D.A Press



“Acredito que 2022, segundo ano da pandemia, deve requerer de todos nós a capacidade de resignificarmos valores conhecidos, dando lugar ao bem, que deve ser o centro de nossas vidas. Com isso, devemos buscar mais a simplicidade, a solidariedade e a sustentabilidade, que é social, mas, individual, ao mesmo tempo (bem estar e saúde). Essa consciência global é o que desejo a todos nós!”
Claudia Fernanda Pereira, procuradora do Ministério Público de Contas do DF

Divulgação



“Que não tenhamos nenhuma família sem pão, sem trabalho e sem teto no DF. E que nossa população eleja um novo governador!”
Leandro Grass, deputado distrital (Rede)

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



“Que o ano de 2022 seja uma extensão do Natal, repleto das bênçãos e graças do Menino Deus, Nossa Senhora e São José a todas as Famílias de Brasília, do Brasil e do mundo inteiro. Que possamos viver com esperança e fé em dias melhores, com amor, saúde, paz e prosperidade”
Roberval Belinati, desembargador do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios

Vinny C./CB/D.A Press



Leia mais pedidos para 2022 na edição de amanhã

Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos_cb

SAÚDE / Ao CB.Saúde, presidente da Sociedade Vipassana falou sobre como a atividade combate a ansiedade, melhora a qualidade de vida e previne doenças

Meditação combate estresse e depressão

» *EDUARDO FERNANDES

O **CB.Saúde** — programa do **Correio Braziliense** em parceria com a TV Brasília, recebeu, ontem, o presidente da Sociedade Vipassana de Meditação, Régis Guimarães, que comentou sobre a importância da meditação em combate a problemas relacionados à saúde mental. Segundo ele, a prática é uma ferramenta necessária aliviar o estresse, a depressão e outros transtornos mentais, principalmente no momento de pandemia vivido pela sociedade.

Em 2021, o crescimento da depressão ficou evidente no aumento de 17% no uso de antidepressivos destacados pelo presidente. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país mais ansioso do mundo.

Para Régis, muitos fatores ocasionam o estresse intenso vivido pelos brasileiros. O isolamento social, a instabilidade social, a política e a economia são os principais motivos mencionados por ele. A meditação, em tempos de pandemia, pode ser essencial para eliminar

eventuais sentimentos negativos que possam surgir.

“A meditação é uma ferramenta para isso, porque o propósito dela é criar em nós mais consciência. Para nos conscientizarmos e entendermos se estamos escolhendo as coisas por automatismos relacionados às nossas experiências de vida ou se de fato estamos conscientes das nossas escolhas”, pontua.

A meditação surgiu na vida do presidente da Vipassana após problemas sucessivos de saúde. Por conta das viagens e da vida pesada de executivo, problemas estomacais, respiratórios, insônia e instabilidades emocionais começaram a fazer parte da sua rotina. Mas foi em um dos países pelo qual passou que descobriu uma forma de aliviar todas essas dificuldades. “Em uma viagem ocasional à Índia, tive a oportunidade de praticar meditação por algum tempo. Conheci alguns mestres e me entreguei realmente ao exercício”, comenta Régis.

Logo em seguida, ele trouxe os ensinamentos para sua casa, na tentativa de enriquecer a vida dos familiares e amigos. A

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Segundo o entrevistado, prática não possui contraindicações

prática, além de ajudar a perceber sensações de ira, ansiedade e permitir que o indivíduo consiga extraí-las da mente, também pode contribuir bastante contra futuras doenças. De acordo com Régis, no caso dos idosos, o exercício contínuo é benéfico e capaz de retardar o alzheimer, pois fortalece o hipocampo, local do

cérebro responsável por armazenar a memória.

Ao contrário do que muitos pensam, meditar não é simplesmente parar de pensar, mas deixar de fixar sua mente somente no negativo.

*Estagiário sob a supervisão de Nahima Maciel

PANDEMIA

Mais casos de ômicron no DF

» ARTHUR DE SOUZA

Ana Rayssa/CB/D.A Press



A Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) confirmou mais nove casos da variante ômicron na capital federal, sendo que uma criança está entre os infectados. A informação foi dada, ontem, pela chefe do Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde do Distrito Federal (Cievs-DF), Priscilleyne Reis, durante uma coletiva de imprensa. A gestora também ratificou a transmissão comunitária da doença no Distrito Federal. Ela detalhou que três pessoas infectadas não tiveram histórico de viagem ou contato com viajantes, caracterizando transmissão comunitária. Outras três vieram dos Estados Unidos (EUA), incluindo a criança, que não teve a idade revelada pela SES-DF. Em relação aos últimos três casos, ainda estão sob investigação da pasta.

Ainda segundo a chefe do Cievs-DF, das nove pessoas, seis infectados que foram investigados estão vacinados — exceto a criança — e apresentam apenas sintomas leves. Sobre os casos de transmissão comunitária, a gestora afirmou que duas pessoas são do sexo feminino, uma é do sexo masculino e têm entre 30 e 49 anos.

214.168 pessoas ainda precisam tomar a 1ª dose

Desta forma, o DF soma 26 casos da variante ômicron. Priscilleyne também ressaltou que, deste total, 22 já terminaram o período de isolamento e são considerados curados. Com a atualização dos dados do boletim epidemiológico da covid-19, o DF registrou 519.546 ocorrências da infecção e 11.107 óbitos.

Atualmente, foram aplicadas 4.826.186 doses do início da campanha. Deste total, 2.072.173 pessoas estão com o ciclo vacinal completo — que representa 82,63% da população apta a tomar o imunizante. Entretanto, 214.168 pessoas elegíveis ainda não iniciaram o ciclo vacinal contra a covid-19.