



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

Isac Nóbrega/PR



## Um tsunami chamado Damares

A eventual candidatura da ministra Damares Alves pelo Republicanos no DF provoca um tsunami no jogo eleitoral. Se for candidata ao Senado, trombará com a ministra Flávia Arruda (PL), que trabalha forte pelo mesmo projeto, com a bandeira bolsonarista. Impossível. Flávia teria de concorrer a outro cargo. No ritmo que ela está, seria o governo. Mas e Ibaneis Rocha, que concorre à reeleição?

ED ALVES/CB/D.A.Press



Waldemir Barreto/Agência Senado



### Caminho apertado

Se Damares Alves optar pela candidatura à Câmara dos Deputados, outro conflito. O Republicanos já tem um forte embate entre os evangélicos Júlio César Ribeiro e Gilvan Máximo. A entrada de Damares nessa guerra esquentada ainda mais o clima.

### Briga com Alcolumbre

Pelas recentes manifestações de Damares, seu caminho deve ser mesmo pelo Amapá, como candidata ao Senado contra o ex-presidente do Senado Davi Alcolumbre. Ela postou ontem recorte de uma notícia sobre o irmão do adversário, flagrado em blitz com R\$ 500 mil, em São Paulo.

## A suplência em jogo

O que os evangélicos do Republicanos no DF mais querem é espaço na chapa do governador Ibaneis Rocha. Um nome, Pastor Egmar Tavares, como primeiro suplente de Flávia Arruda. Só que o acordo é de que esse espaço está reservado ao empresário dono da União Química, Fernando Marques, que se filiou ao PP.

Reprodução/Redes Sociais

### Com um pé no PSB

Valdir Oliveira, superintendente regional do Sebrae, está com um pé no PSB. O convite foi feito ontem pelo ex-governador Rodrigo Rollemberg (PSB). Em tese, é uma participação política sem candidatura. Valdir diz que ainda precisa conversar com aliados, interlocutores de outros partidos para tomar uma decisão.



### Possibilidades

Filiado a algum partido político, Valdir Oliveira pode ajudar algum candidato ou até mesmo compor uma chapa como vice.

Edy Amaro/Esp. CB/D.A.Press



### Mais um partido

Flávia Arruda comanda o PL-DF com mãos de ferro. Ela toma as decisões. Mas seu poder vai além. A ministra do governo Bolsonaro tem, pelas mãos do amigo Fábio Simão, o controle do Patriotas. Chefe de gabinete de José Roberto Arruda no GDF, Simão é o nome do Patriotas no DF.

### Disputa difícil

O deputado distrital Reginaldo Veras deixou ontem o PDT. Deve concorrer a um mandato de deputado federal pelo PV, que tende a fechar uma federação com o PT. Vai brigar pela vaga com dois outros nomes fortes petistas: a deputada Erika Kokay e o ex-governador Agnelo Queiroz.

Reprodução da Internet/D.A.Press



Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos\_cb

## » Entrevista | NEIVA FERNANDES | PSICANALISTA, PEDAGOGA E INSTRUTORA DE MINDFULNESS

Integrante da Sociedade Vipassana de Meditação detalha a importância da prática para a saúde em meio à pandemia

# Exercício para o corpo e a mente

» PAULO MARTINS\*

A pandemia de covid-19 impôs o medo e a ansiedade à rotina da população mundial. Nesse cenário, a meditação pode ser uma ferramenta poderosa para a saúde física e mental, como explica Neiva Fernandes, psicanalista, pedagoga e instrutora de mindfulness. A profissional, que é integrante da Sociedade Vipassana de Meditação, foi a entrevistada de ontem do programa CB.Saúde, uma parceria do Correio com a TV Brasília. Para a jornalista Sibebe Negromonte, Neiva analisou os impactos dos dois anos de crise sanitária no dia a dia das famílias e enfatizou a importância do autocuidado. "As pessoas têm desenvolvido medos profundos e ansiedades na pandemia e a meditação tem entrado de forma própria para conter isso", relatou. Confira, abaixo, alguns dos principais trechos da conversa.

**O que é o mindfulness? Como ele ajuda em momentos de ansiedade e estresse?**

É uma meditação que volta a nossa atenção para o aqui e para

o agora. É um treinamento mental para estarmos conscientes com tudo o que nos acontece no dia a dia. Todo esse processo da pandemia, nos coloca cada vez mais atacados pelos estressores: em fator neurológico, mental, estrutural. A covid-19 tem afetado nosso sistema emocional, as pessoas têm desenvolvido medos profundos e ansiedades. A meditação, de forma apropriada, ajuda a conter esses sentimentos. A prática meditativa nada mais é do que uma ferramenta que nos auxilia a enfrentar nossas dificuldades emocionais.

**Como começar a meditação? Existe um tempo para se dedicar?**

Começar é simples. Você para um pouquinho, em algum momento, foca na respiração por um tempo, mesmo que seja um minuto, podendo estender para cinco minutos, 10 minutos, 20 minutos. A qualquer momento é possível parar durante o seu dia para estar presente consigo próprio. Esta é a grande conquista de meditar: estarmos presentes e conscientes de nós mesmo no momento de prática.

**Quem pode praticar?**

Qualquer pessoa é apta para o

Carlos Vieira/CB/D.A.Press



mindfulness. Hoje, temos crianças, com programas de atenção plena, inclusive nas escolas da rede pública. Todas as faixas etárias podem praticar, em qualquer contexto.

**Com a pandemia, fala-se da questão neurológica em relação à covid. O mindfulness ajuda nesse controle?**

Fatores como perda de memória gradativa, cansaço, fadiga constante, ou mesmo pessoas com síndrome do pânico, ansiedade generalizada são parte da condição pós-covid que apresentamos. Eu mesma tive covid-19

há dois meses, e me senti em uma condição complicada. Para que eu não ficasse angustiada, recorri ao respirar e em trazer a plena atenção, em acalmar a minha mente para seguir novamente. A meditação é uma condição de regular-se por nós mesmos. Isso serve para esse momento de pandemia, onde pessoas têm desenvolvido verdadeiras obsessões, como limpar e lavar todos os objetos exageradamente, por exemplo. Esses desequilíbrios desencadeiam aflições, dificuldades e doenças emocionais, que podem ser reguladas com a meditação.

**A atenção plena pode ajudar a prevenir problemas neurológicos ou dores físicas?**

Cientificamente, é comprovado como o cérebro pode mudar, num processo que chamamos de neuroplasticidade. A prática de meditação pode regular essa estruturação mental, então é importante trabalhar na meditação como forma de prevenção, ajudando a tomar conta desse espaço de cuidado. Aprender-se na meditação: a compaixão, a bondade amorosa, o autocuidado. O que fazer diante de uma dor crônica? É um processo de acolhida, de aceitação, tirando o foco da dor e redirecioná-lo.

**Como integrar uma mente sã a um corpo são?**

Dando atenção plena ao corpo, aos movimentos que ele faz. Entendemos que é preciso focar e determinar o controle da respiração como ela acontece a cada momento. É importante cuidar do corpo do jeito que for possível, dando plena atenção ao que está acontecendo. Escrevi, baseado na meditação mindfulness e em demais estudos, o livro *Está tudo bem do jeito que está*, e me perguntam: como está tudo bem do jeito que está com esse caos que está acontecendo? A cada

momento, nós fazemos o que nós damos conta de fazer. Muitas vezes, enrustimo-nos de culpa. O título diz que estamos fazendo o nosso melhor, agora.

**Os adolescentes foram as maiores vítimas da pandemia?**

Tenho percebido uma busca muito maior por ajuda para os adolescentes, porque eles ficaram presos na pandemia. Todo mundo ficou preso, na verdade, mas, como eles são cheios de vida, sofreram muito. Então, essa condição de medos trouxe uma cobrança muito grande. Isso também aconteceu com as crianças, e esse cuidado desde pequeno, de forma assertiva, é muito positivo.

**O que é a Sociedade Vipassana?**

Desde 2008, trabalhamos com meditação em Brasília. Ficamos na 909 Norte, onde temos cursos, programa de redução de estresse. Temos tanto turmas presenciais, quanto turmas on-line. Teremos a próxima palestra gratuita no próximo dia 8 de abril, às 19h, na sede da sociedade. Somos uma entidade sem fins lucrativos e os eventos são gratuitos.

\*Estagiário sob a supervisão de Juliana Oliveira