



## Crônica da Cidade

MARIANA NIEDERAUER | mariananiederauer.df@dabr.com.br

### Primeira viagem

Pela primeira vez desde o início da pandemia, voltei a pegar um avião. O motivo era nobre: o casamento de uma querida amiga de infância. A empreitada, nada fácil. Levar duas crianças para a praia exige uma operação de guerra. Aliás, criar uma, duas ou dez crianças é viver num campo de batalha. Para além de todos os preconceitos e cobranças que cercam a paternidade, mas sobretudo maternidade, certificar-se de que aquele pequeno ser crescerá bem e feliz dá um trabalho imenso.

É por isso que me assusta tanto tomar conhecimento da proporção de mais de 5% de mães solo no Distrito Federal em 2021. Evidentemente que isso não significa a falta de uma rede de apoio, essencial mesmo quando há um pai presente e que não apenas “ajuda”. Não tenho a menor dúvida e sei que não cometo erro em dizer que essas mulheres são verdadeiras guerreiras, que devem ser respeitadas e apoiadas. Em palavras e em gestos. Muito mais do que heroísmo, é uma questão de humanidade, de saúde pública de sobrevivência da espécie. Sabe-se que crianças bem-cuidadas na primeira infância adoeçam menos, o que tem impacto essencial nos sistemas de saúde. Serão adultos mais bem preparados para o convívio social, por exemplo. Investir no

bem-estar de uma mãe não é luxo, é garantir o futuro de um país.

Não é a toa que em povos tradicionais o cuidado com bebês e crianças é compartilhado entre muitos, em organização tribal. Oferecer afeto, carinho, atenção e alimento adequado, tão essencial nos primeiros anos de vida, como sabemos, é tarefa simplesmente impossível quando se está à beira do colapso causado pela exaustão. A privação de sono é apenas um detalhe entre as preocupações de “ticar” todas essas caixinhas do que é essencial para elas.

Tive o privilégio de estar e ter nascido numa condição econômica e num contexto social que me permitiram, na vida adulta, viver a maternidade com vários confortos de que muitas mulheres são privadas, até mesmo integrando

camada social semelhante. Casos recentes e amplamente repercutidos de violência obstétrica não me deixam mentir. Nem consigo contar nos dedos das mãos o número de pessoas que me ajudaram a atravessar os primeiros meses do puerpério. Algumas, contratadas, mas extremamente dedicadas e amorosas, e outras da família e do ciclo mais próximo de amigos. Que sorte a minha. Que privilégio.

E impossível não citar meu companheiro, que honra em todos os sentidos a palavra. Um parceiro de vida e de paternidade. Ele sabe e faz questão de ressaltar que nunca conseguirá entender o que se passou e o que se passa comigo. Apenas me dá o tempo de que preciso para recuperar as energias e a vivacidade. Não quero enganar nem desanimar

ninguém. Ter filhos foi a melhor decisão que já tomamos na vida e nossas duas pequenas são nossas maiores alegrias — sem medo dos clichês. Mas a jornada é exaustiva, às vezes enfadonha, irritante e monótona. É todo dia tudo igual. E aí de nós se mudarmos uma vírgula, ou elas mostrarão a que vieram. É o poder da rotina, não tem jeito.

Pois, enfim, chegamos ao dia da viagem tão esperada. Um misto de emoções, primeira viagem de avião da mais nova, a estreia da mais velha numa fase em que certamente se lembrará da experiência e a nossa desde que começou a pandemia. Com o apoio dos meus sempre presentes sogros, conseguimos ganhar algumas horinhas sozinhos na festa de casamento. A mais velha, sempre sábia, disparou: se divirta e se acalma!

**MEDITAÇÃO /** Praticantes de Tai Chi Chuan se reuniram na tarde de ontem para o Vesak, evento que celebra o nascimento de Buda

# Celebração da harmonia

» SARAH PERES  
ESPECIAL PARA O CORREIO

“O Tai Chi Chuan é uma arte milenar que se perpetua ao longo das gerações. É a meditação em movimento, que tem espaço para todos os credos e religiões.” Essa é a definição da arte marcial Tai Chi Chuan para o Grão-Mestre Moo Shong Woo, fundador da Associação Being Tao (ABT), durante o Vesak, celebração pelo nascimento de Buda. O evento ocorreu na tarde de ontem na Praça da Harmonia Universal, na Asa Norte, e contou com a presença de praticantes da arte marcial, além de representantes das embaixadas do Nepal e Sri Lanka.

O evento ocorreu após dois anos suspenso em decorrência da pandemia do novo coronavírus. Para mestre Woo, a retomada da cerimônia é um marco para a conscientização dos cuidados necessários com a saúde. “É um momento muito especial, pois podemos celebrar a nossa união, e sobretudo o nosso bem mais precioso, que é a saúde. Nós, humanos, precisamos compreender que nossas vidas não são os bens materiais”, afirma.

O cuidado pela saúde é o que incentiva a aposentada Igara Galvão Revoredo, 91 anos. “Conheci o Tai Chi Chuan e o budismo por meio de uma amiga, que veio me visitar em setembro de 2014. Ela me chamou para praticar a arte aqui na Praça da Harmonia Universal, e nunca mais parei. Ajuda a manter meu corpo ativo e me dá qualidade de vida. Gosto de estar em movimento, e me encontrei nessa cultura milenar”, garante a moradora da Asa Norte.

Para o Monge Sato, que foi regente do do Templo Shin-Budista de Brasília por 25 anos, a prática do Tai Chi Chuan é uma forma de o ser humano tomar consciência do seu espaço no mundo. “Quando falamos em meditação, pensamos em um momento mais contemplativo e abstrato, contudo, o sentido é inverso. É por meio do reconhecimento do nosso papel é que entendemos a necessidade da paz e da harmonia entre as culturas, especialmente no momento em que vivemos em meio a tanta violência, raiva e conflitos. Não há paz mundial sem a harmonia universal”, explica.

Rabindra Rajbhandari, encarregado de negócios da Embaixada do Nepal em Brasília, salienta os fundamentos vividos pelos praticantes da arte do Tai Chi Chuan. “Buda deixou para nós seus ideais e ensinamentos que guiam a humanidade para o fim do sofrimento e para uma vida mais feliz. O Tai Chi Chuan traz ensinamentos do budismo que guiam as pessoas à felicidade, paz, união e ao fim das guerras no mundo”, destaca.

O prefeito da 104 Norte, Antônio Sérgio Cangiano, 67, lembra que a prática é importante para compreender o real sentido da tolerância. “É por meio de uma arte como o Tai Chi Chuan que aprendemos a colocar em prática o amor pelas pessoas, e conviver em harmonia. Há 48 anos ocorrem os encontros na praça, e aqui mantemos um projeto de saúde intergeracional, ou seja, para crianças, jovens, adultos e idosos. E pretendemos unir ainda mais essas pessoas por meio de novas ações, para, desse modo, usufruirmos de um espaço que é nosso”, salienta.

Fotos: Ed Alves/CB



Evento ocorreu na tarde de ontem, na Asa Norte, e contou com a presença de representantes das embaixadas do Nepal e Sri Lanka



Monge Sato e Mestre Woo se reuniram com praticantes da arte marcial



Participantes destacam a importância das atividades na praça

### PREVISÃO DO TEMPO

## Frio vai castigar brasilienses

» RAFAELA MARTINS  
» EDUARDO FERNANDES\*

É hora de tirar o casaco do armário para encarar o frio que

chega à capital federal durante esta semana. A previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) é de que as temperaturas sofram uma queda brusca entre

quinta-feira e sexta-feira.

De acordo com o meteorologista Cleber Souza, do Instituto, nos primeiros dias da semana — entre hoje e quarta-feira — a previsão

é que ocorram chuvas fracas em áreas isoladas. Algumas regiões administrativas do Distrito Federal, como São Sebastião Park Way, registraram precipitações ontem.

Além disso, há previsão de que — nos primeiros dias da semana — a temperatura máxima fique em torno dos 27°C, enquanto a mínima poderá atingir os 15°C. Em relação a umidade relativa do ar, a máxima ficará entre 85% e 90%, enquanto a mínima vai variar entre 30% e 40%.

“No início desta semana, só há possibilidade de chuva. Contudo, começa a entrar pelo Sul do país uma massa de ar polar fria e seca, oriunda do Polo Sul, que deve chegar ao Centro-Oeste, a partir do meio da semana, ocasionando a queda na temperatura”, explicou o profissional Cleber Souza.

### Mudança climática

Apesar do frio, o inverno está previsto para iniciar em 21 de junho. Em pleno outono, o céu deve reunir algumas nuvens e

Ed Alves/CB/D.A Press



Em pleno outono, temperaturas caem no meio da semana

a massa de ar frio que atinge o Brasil e derrubar a temperatura mínima no Distrito Federal e em outras partes do país.

O fenômeno se caracteriza pela intensificação dos ventos alísios — correntes de ar secas com incidência em altitudes mais elevadas —, que resfriam as águas superficiais do Oceano Pacífico Equatorial. A variação deve chegar na região Centro-Oeste,

a partir de quarta. Por isso a previsão é que os dias mais gelados aconteçam entre quinta e sexta.

Segundo o especialista, as temperaturas devem ficar entre 5°C e 20°C no fim da semana. “Isso ocorre por conta da intensidade dessa massa de ar. Mas por ser uma frente fria e seca, não permite a formação de nuvens e chuva. Então, para esses dias, não há possibilidade de precipitações”, acrescenta Cleber Souza.

### MISSA DE 2 ANOS

## FABIANO DE CRISTO MELO

( Capitta )



A família de Fabiano de Cristo Melo, o nosso inesquecível ‘Capitta’, através da esposa Sônia, os filhos Raquel, Mercês e Vitorio, os netos Filipe, Henrique e Sofia e o cunhado Veloso, convida para a missa do 2º ano de sua partida para os braços do Senhor, no dia 16/5 (HOJE), 19h, na igreja São Camilo de Lellis, na EQS 303/4 sul.