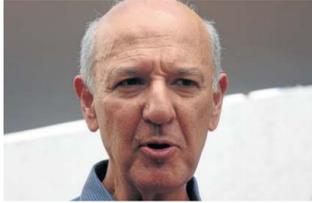




ANA MARIA CAMPOS  
anacampos.df@dabr.com.br

## Arruda pensa em concorrer à Câmara dos Deputados

Ed Alves/CB/D.A Press



Em 2002, José Roberto Arruda, então no PFL, teve 324.248 votos, e se elegeu deputado federal com uma votação recorde. Representava 26% dos votos válidos. Hoje significaria mais de 400 mil votos. Era a volta por cima depois da renúncia ao mandato de senador um ano antes. Arruda voltou ao Congresso e ainda ajudou a eleger três candidatos de sua coligação, José Tático, que teve 29,9 mil votos, Pastor Jorge Pinheiro, com 41,2 mil votos, e Alberto Fraga, com 27,9 mil votos. Hoje o cenário pode se repetir. O presidente nacional do PL, Valdemar Costa Neto, tem tentado convencer Arruda a optar por esse caminho, caso consiga registrar judicialmente uma candidatura nessas eleições. Enquanto os advogados de Arruda preparam dois recursos com essa finalidade, o ex-governador pensa na parte política. Ser candidato ao Palácio do Burity agora seria uma guerra política contra o governador Ibaneis Rocha (MDB) que vai disputar a reeleição com partidos aliados de Arruda e ainda tiraria de Flávia Arruda (PL-DF) uma promissora candidatura ao Senado. Em conversas reservadas, Arruda tem dito: "Eu prefiro um mau acordo do que uma boa demanda". E completa: "Mas não me irrite".

## Valorizando a marca

Minervino Júnior/CB



Arruda não quer atrapalhar os planos de Flávia Arruda. Ele a transformou numa política de sucesso, mas ela soube valorizar a marca. Como ministra do governo Bolsonaro no Palácio do Planalto e presidente da Comissão Mista de Orçamento, Flávia manteve o sobrenome do casal em alta.

## Quem é quem?

Coordenador da campanha de Lula no DF, o ex-deputado Geraldo Magela convocou os presidentes de partidos que apoiam o petista e disse que não haverá distinção entre os candidatos que o apoiam. Os presidentes do PT, Jacy Afonso; e do PV, Eduardo Brandão, protestaram. Na última segunda-feira, a executiva regional do PT enquadrou Magela: o candidato de Lula e da Federação PT-PV-PCdoB ao governo é Leandro Grass (PV) e a candidata ao Senado é Rosilene Corrêa. Os outros — Rafael Parente (PSB) e Keka Bagno (PSol) apoiam Lula, mas não são candidatos dele.

ED ALVES/CB/D.A.Press



Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press



Antonio Cunha/CB/D.A.Press



## Derrota para Bolsonaro

A deputada Érika Kokay (PT-DF) comemorou, nas redes sociais, o resultado da pesquisa Opinião Política, divulgada ontem pelo **Correio**: "Vamos derrotar Bolsonaro e Ibaneis, eleger Leandro Grass governador e uma bancada federal forte do campo de esquerda para ajudar Lula a governar o Brasil". Segundo a pesquisa, o eleitorado do DF está dividido. Lula tem 37,3% das intenções de votos e o presidente Jair Bolsonaro, 34,6%. A margem de erro é de 2,9 pontos percentuais, para mais ou para menos.

Luis Nova/Esp. CB/D.A.Press



"Esse inglês era mal visto na região, ele fazia muita matéria contra garimpeiro, a questão ambiental. Então, aquela região que é bastante isolada, muita gente não gostava dele. Ele tinha que ter mais do que dobrado a atenção para consigo próprio"

Presidente Jair Bolsonaro

"É inaceitável o que disse Bolsonaro sobre Bruno e Dom, que estavam em aventura na Amazônia. Não, não estavam. Eles estavam cumprindo o papel do Estado Brasileiro, que era levar estratégias de proteção aos territórios indígenas e apurar a situação da Amazônia"

Deputada federal Joenia Wapichana (Rede-RR)

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



## Votos válidos

O deputado distrital Chico Vigilante (PT) também comentou o empate técnico entre Bolsonaro e Lula no DF: "Tá caindo a ficha. Eu prefiro empate técnico quando nós estamos na frente. 37,3% são 43% dos que responderam, excluídos votos nulos, brancos e indecisos".

## Capital referência

O pré-candidato da federação PT-PV-PCdoB, deputado distrital Leandro Grass (PV), também avaliou o resultado da pesquisa Opinião Política como positiva. Na última eleição, Jair Bolsonaro derrotou Fernando Haddad no segundo turno com 69,99% dos votos válidos. Agora ele pode ser um dos principais beneficiados com o crescimento de Lula em Brasília. "Faremos Lula vencer no DF e em todo o Brasil. Nossa capital voltará a ser referência para o país. Combateremos a fome e a miséria que tanto maltrata nossa gente. Com nossa forte bancada na Câmara, na Câmara Legislativa e nossa senadora, faremos um pacto pela dignidade do nosso povo", afirmou.



Alan Santos/PR



Cleia Viana/Câmara dos Deputados

Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos\_cb

» Entrevista | **RÉGIS GUIMARÃES** | PRESIDENTE DA SOCIEDADE VIPASSANA

# Meditação para reduzir estresse

O especialista explica, em entrevista ao CB.Poder, como a prática meditativa destinada à saúde mental pode ajudar as pessoas a se aprofundarem na busca da qualidade de vida e reduzirem reações violentas, olhando o semelhante com mais empatia

» ANA LUISA ARAUJO

Em entrevista ao **CB.Poder** (parceria entre o **Correio** e a TV Brasília), ontem, o presidente da Sociedade Vipassana de Meditação, Régis Guimarães, falou a respeito dos benefícios da meditação em um mundo globalizado e exageradamente digital. A Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo ele, constatou um aumento de depressão e ansiedade de 25% no mundo inteiro, com a pandemia. Essa, no entanto, era uma tendência, visto que a quantidade de informações que todos são expostos no dia a dia é muito grande. "Você começa a avaliar várias questões sem se aprofundar em nenhuma delas, sem refletir", pondera Régis Guimarães ao jornalista Carlos Alexandre. Uma solução para isso seria a prática de meditação.

Inicialmente, Régis Guimarães começou a ensinar meditação para parentes e amigos que moravam próximo a ele, em sua própria casa. Mas esses amigos foram se multiplicando, e, a

partir disso, viu que era necessário um espaço maior. Foi aí que outros professores passaram a se formar e integrar o time da Sociedade Vipassana, e eles se mudaram para a área de um clube. O primeiro programa oferecido, em meados de 2010, ainda está ativo, e ensina a prática para iniciantes, ou seja, para quem nunca meditou. Os ensinamentos são passados em três dias: sexta-feira à noite, sábado e domingo pela manhã. Nessa modalidade, 16 mil pessoas já participaram.

Régis comenta na entrevista que começou a buscar alívio na meditação em razão do estresse que ele mesmo sofria. Hoje, o especialista explica o quanto a prática pode ajudar a sociedade a fazer com que os indivíduos consigam olhar uns para os outros com mais empatia. Segundo Régis, um dos conceitos mais trabalhados na meditação é o de mindfulness, que significa ter plena atenção e ver as coisas em profundidade. Para o especialista, compreender-se é toda a essência dessa categoria de meditação. "Durante nossa vida,

Ed Alves/CB



recebemos uma série de condicionamentos que a gente não percebe, seja dos pais, dos parentes, da escola. Nós somos absolutamente reativos por esses mecanismos que estão no nosso subconsciente", esclarece Régis.

O presidente da Vipassana explica que isso prejudica o dia a dia, uma vez que as decisões tomadas pelos seres humanos nem sempre são pensadas, mas movidas por um impulso. Régis afirma que isso gera conflitos, porque,

ao assumir o condicionamento, o indivíduo precisa defender o "eu", e todos aqueles que pensam diferentemente das ideias e valores do "eu" viram quase inimigos.

Sobre as polarizações, que ocorrem massivamente na política, por exemplo, ele explica que uma ideia tende a se fortalecer quanto mais um indivíduo a alimenta no seu cérebro. A própria raiva é um exemplo disso. Caso uma pessoa seja muito reativa, até agressiva, esse comportamento tende a se repetir, uma vez que já é algo conhecido pelo cérebro.

De acordo com ele, isso explica porque há tantas discussões e brigas por motivos até fúteis. A meditação, de acordo com o especialista, atua diretamente no fortalecimento do córtex pré-frontal. A prática meditativa administra essa reatividade da amígdala, de modo a acalmá-la. "O cérebro é condicionado pelos registros internos que você tem. Então, o nosso processo reativo, que é comandado pela amígdala, é influenciado e impulsionado pelos nossos condicionamentos, pelo que você tem

guardado na memória. Com a prática, a amígdala fica menor, menos reativa, porque fortalece esse córtex", explica.

## Formação

Régis informa que a Sociedade Vipassana tem dois programas importantes, um é o de redução de estresse, chamado MBSR, sigla em inglês para Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness. Segundo ele, cinco professores foram aos Estados Unidos para se formar nessa especialidade. Lá, eles fizeram vários cursos, e mais de duas mil pessoas participaram desse programa.

O MBSR terá uma palestra em 15 de julho, que é inicial gratuita, na qual é explicado o que é o programa para o candidato poder decidir se quer participar ou não. Nessa modalidade, são oito semanas. O outro programa ensina as pessoas a meditar. Este, que é voltado para iniciantes que não têm prática alguma em meditação, ocorre todo mês, sendo o próximo semana que vem.