



Crônica da Cidade

SEVERINO FRANCISCO | severinofrancisco.df@dabr.com.br

A conexão do tai chi

Enquanto o mundo explode, continuo a fazer tai chi chuan há mais de 30 anos. Volto a falar no tema, pois sempre tenho a esperança de sensibilizar e de ajudar alguma pessoa. Em primeiro lugar, o tai chi me salvou de mim mesmo. Sempre quis acessar alguma forma de energia limpa, saudável, não destrutiva e não poluente. As drogas produzem um êxtase artificial momentâneo, mas devastam o corpo, a mente e o espírito. Droga não dá luz a ninguém, dizia Glauber Rocha. Reza a sabedoria oriental que, quando

você quer mesmo aprender alguma coisa, o mestre aparece.

E, de fato, o mestre surgiu, para mim, na forma de uma mineira baixinha, delicada, leve e bem-humorada: Tânia Carmo. Ela me iniciou no tai chi, arte marcial e terapia milenar que prático, religiosamente ou marcialmente, há exatos 30 anos.

Certa vez, fui pautado para fazer uma entrevista com a mestre e pedi a ela que ilustrasse os efeitos benéficos do tai chi com um caso. Ela contou que havia um sujeito neurótico, desconectado, tenso, que se irritava com ninharias e tinha o corpo duro feito um cabide.

E que, depois de praticar o tai chi ninguém mais o reconhecia, pois se tornara mais leve, maleável, concentrado e pragmático. Curioso, perguntei quem

era: “É você”, ela respondeu, apontando para mim. E eu copiando tudo, penosamente, com os meus garranchos, feito um palhaço.

Nada a ver com milagres. A prática do tai chi melhora a respiração, ativa a circulação e oxigena as células. Muda tudo. A arte de respirar é um dos segredos para uma vida saudável. Claro que o ânimo para enfrentar as guerras cotidianas melhora.

Algumas vezes me deparo com problemas que me parecem monstros imbatíveis. Faço o tai chi e eles não desaparecem, mas tomam a verdadeira proporção. A mente fica mais clara, ágil e inspirada para tomar a decisão mais lúcida.

Uma colega tinha um verdadeiro pavor de ficar presa em um elevador. No entanto, logo depois de iniciada no tai

chi, ela se viu precisamente impedida de sair de uma dessas perigosas gerinças, que resolveu enguiçar quando ela descia do prédio com mais três pessoas. E, para sua surpresa, ela suportou o tempo de espera por socorro com uma insuspeitada tranquilidade.

O tai chi proporciona a síntese, aparentemente impossível, entre a serenidade e a flama. Você controla a sua energia, briga realmente quando quer e não por mero descontrole. Fazer tai chi é tomar um banho de energia e jogar para o espaço tudo que houver de ruim. É uma prática que deveria ser ensinada em todas as escolas. O mestre Woo faz tai chi ao livre na Asa Norte e formou uma legião de discípulos. É de graça, qualquer um pode participar e conquistar mais saúde.

Estava fazendo as minhas evoluções marciais ou talvez marciais no sítio do meu sogro, quando percebi que alguém me observava. Era o caseiro. Ele achou que eu era lutador de kung fu. Ficou tão impressionado com os movimentos que comentou com meu cunhado: “Aquele cara deve ser bom de pancada e, numa briga, para derrubar, só com um três-oitão.”

Em outra ocasião, um garoto atilado e bem-humorado, de 6 anos, amigo do meu filho, ficou assistindo a meu exercício matinal, atentamente, e, de repente, levantou o dedo para fazer um comentário. Eu disse que não podia me interromper, pois estava concentrado, e ele fez a seguinte observação: “Tio, eu só queria te avisar que os caras com quem você estava brigando já foram embora.”

MEGA-SENA / Economista dá dicas de como investir o prêmio para ter sossego pelo resto da vida. Apostas podem ser feitas até o dia do concurso. O jogo simples custa R\$ 4,50, com seis dezenas, mas é possível marcar mais números para aumentar as chances

Sorteio de R\$ 14 mi amanhã

» LUCIANA DUARTE*

A Mega-Sena está acumulada em R\$ 14 milhões. O concurso 2.513 corre amanhã, às 20h. As apostas podem ser feitas até as 19h do dia do sorteio nas casas lotéricas e pela internet, no site da Caixa ou por meio do aplicativo. A aposta simples, com seis dezenas, custa 4,50 e as chances de fazer a sena é de um em 50 milhões. É possível marcar até 15 números, por R\$ 22,5 mil, aumentando a possibilidade de acerto para uma em 10 mil.

Thiago Conde, 38 anos, conta que sempre aposta em grupo. “Participo dos bolões lá no trabalho. A gente fica receoso de todo mundo ganhar e a gente ficar, só, lá no expediente”, brinca o funcionário público. Os planos para o prêmio, caso o morador do Guarã leve a bolada, é investir o dinheiro, para assegurar um futuro tranquilo financeiramente. “E, como todo brasileiro, comprar uma casa muito boa”, completa.

Caso ganhe o prêmio milionário, o aposentado Maurício Santana, 71 anos, pretende deixar o descanso e iniciar um negócio. “Meu sonho é garantir o futuro dos meus três netos. Dos filhos também, mas esses já estão encaminhados. Eu sou metalúrgico, fechei minha loja quando resolvi me aposentar, mas sinto falta do trabalho. Eu tenho um sonho de abrir outra empresa, comprar maquinário, que é caro, porque são todos a laser, atualmente”, revela o morador do cruzeiro.

Devido ao baixo rendimento da poupança e à alta inflação, o professor e economista Riezo Almeida aconselha ao ganhador investir o prêmio em aplicações seguras. “Para a maioria da população, que é mais conservadora, o mais recomendado é o tesouro direito + inflação ou tesouro direito + Taxa Selic. Os títulos Tesouro Selic são títulos pós-fixados que possuem rentabilidade atrelada à Taxa Selic, que está em alta, o investidor terá um retorno

Luciana Duarte/CB/D.A Press



Servidor público, Thiago Conde, 38 anos, sempre participa de bolões com os colegas de trabalho

dos juros acordados mais o valor da taxa referencial”, recomenda.

Fezinha on-line

Para apostar on-line é preciso ser maior de 18 anos e se registrar no site loteriasonline.caixa.gov.br. O cadastramento se dá em duas etapas, após preenchimento dos dados no site, um número de confirmação (token) é encaminhado para o email do jogador. O pagamento precisa ser feito por cartão de crédito e a aposta mínima, é de R\$ 31,50, e, máxima, R\$ 945 por dia.

No caso da sorte bater na porta, é preciso imprimir o comprovante da aposta e gerar um código de resgate para recebimento do prêmio. Valores até R\$ 1.903,98 podem ser recebidos nas casas lotéricas, mas os que excederem esse montante devem ser retirados em agências da Caixa.

* Estagiária sob a supervisão de Guilherme Marinho

LUTO

Adeus a Osmar Prudente, 92 anos

» PABLO GIOVANNI*

O velório e enterro do ex-procurador do Ministério Público de Goiás (MPGO) Osmar Prudente será hoje. Ele morreu aos 92 anos, ontem, devido a complicações de um câncer de próstata. Internado desde domingo, o avô do deputado distrital e presidente da Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF), Rafael Prudente (MDB), deixa cinco filhos,

13 netos, cinco bisnetos e a mulher, dona Esmeraldina — um casamento de mais de 65 anos.

O ex-procurador do MPGO exerceu a função de diretor da Associação Goiana do Ministério Público. Osmar faleceu por volta das 10h50, no hospital DF Star. O velório está marcado para iniciar às 8h30, com culto agendado para às 10h, na Igreja Batista do Lago Norte, na SHIN, QI 13, módulo “D”, Área Especial.

O cortejo para o Cemitério

Campo da Esperança da Asa Sul será às 10h30, e o sepultamento, às 11h30. “Com ele, aprendi lições que levarei para toda a vida. Jamais esquecerei de seu carinho e ensinamentos. Que, agora, ele possa ter o seu descanso eterno. Que Deus abençoe a sua chegada”, disse o parlamentar, em nota de pesar.

Natural de Monte Alegre (MG), Osmar foi subprocurador-geral e corregedor do MPGO. Ele morava com a família no Distrito Federal

há mais de 15 anos. Comovido, o filho Leonardo Prudente contou como era a convivência com o pai nos últimos anos. “Seu principal hobby era pescaria e, por muitos anos, eu e o Rafael (Prudente) pescamos com ele. Éramos muito ligados. Meu pai acompanhava todos os passos do neto na política e se emocionava muito”, conta.

* Estagiário sob a supervisão de Guilherme Marinho

Redes sociais/Reprodução



Rafael Prudente fez uma homenagem ao avô nas redes sociais

Obituário

Envie uma foto e um texto de no máximo três linhas sobre o seu ente querido para: SIG, Quadra 2, Lote 340, Setor Gráfico. Ou pelo e-mail: cidades.df@dabr.com.br

» **Sepultamentos realizados em 22 de agosto de 2022**

» Campo da Esperança

Baltazarina Proença Emídio, 92 anos
Gilberto Manoel da Silva, 60 anos
Jose Maria dos Santos, 83 anos
Joselma Souza de Oliveira, 42 anos
Lelia Moreira Bastos, 81 anos
Marcos Guimarães Marques, 67 anos
Maria Ângela Souza Venuto, 66 anos
Maria Conceição Aparecida da Fonseca Silva, 84 anos
Maria do Carmo Sousa Rocha, 80 anos
Marisa Rodrigues, 67 anos

» Taguatinga

Isaura Maria Vitorino, 81 anos
Jilma da Silva, 49 anos
João Martins de Oliveira, 89 anos
Leonardo de Moraes Rodrigues, 69 anos
Maria de Nasaré Pereira,

87 anos
Maria Solida de Lioila Torres, 84 anos
Raphael Martins Alves, 28 anos
Teresinha Dd Jesus Silva, 59 anos
Vera Alice Barbosa Soares, 62 anos

» Gama

Anair Dias Oliveira, 83 anos
Hélio Antônio Alcântara da Silva, 72 anos
Lucas Rodrigo Silva Cunha, 19 anos
Vicentina Lopes de Alvarenga, 78 anos

» Planaltina

Francisco Luiz de Sousa, 68 anos
Gervásio Pereira Lemos, 67 anos
Maria Salomé da Silva Nunes, 62 anos

» Brazlândia

Francisco Queiroz, 69 anos

Maria Antonieta da Silva, 66 anos

» Sobradinho

Livia Maria Correia de Oliveira, 43 anos
Otávio Gonçalves da Costa,

76 anos
Valdemir Pereira do Nascimento, 79 anos

» Jardim Metropolitano

Aparecida Haysaka Suzuki, 92 anos (cremação)

Edith Guimarães, 84 anos
Félix Alexandre Araújo de Sousa, 17 anos
Heliet Lucia Grendene de Abreu, 93 anos (cremação)

Juliana Porto Miranda, 25 anos
Margarete Simões Lopes Schroeder, 51 anos (cremação)
Tales Vinícius Lima Costa, 26 anos

COMPANHIA ENERGÉTICA DE BRASÍLIA S.A.
Companhia Aberta
CNPJ 00.070.698/0001-11
NIRE 53.3.0000154-5
CVM 14451

CEB

Extrato da Ata da 107ª Assembleia Geral Extraordinária

Data e Hora: 25.10.2021, às 15 horas. **Local:** De forma digital, por meio da Plataforma Webex. **Ordem do Dia:** Eleger membro do Conselho de Administração para completar o biênio 2021/2023, em razão da alteração do Estatuto Social. **Deliberação:** O Presidente da mesa pôs em discussão a matéria objeto da ordem do dia, oportunidade em que, com 6.695.323 votos a favor, manifestou o voto do Distrito Federal, constante no Documento SEI/GDF nº 72660833, pelo acolhimento da Proposta da Administração da Companhia e a Assembleia, por unanimidade, considerando o Ofício Nº 184/2021 - GAG/GAB, elegeu o Senhor Marcello Joaquim Pacheco ao cargo de Conselheiro de Administração da Companhia Energética de Brasília, para completar o mandato relativo ao biênio 2021/2023. O membro eleito foi avaliado pelo Comitê de Elegibilidade da Companhia Energética de Brasília, em atendimento a Lei nº 13.303/2016 e ao Decreto nº 37.967/2017, por meio da Ata da 51ª Reunião Ordinária do Comitê de Elegibilidade, de 07 de outubro de 2021. Segue, adiante, qualificação do membro eleito: **Marcello Joaquim Pacheco** – brasileiro, natural de São Paulo - SP, filho de Maria dos Anjos Rodrigues Quintas Pacheco e de Joaquim Gonçalves Pacheco, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, advogado, CPF ***459.108-**, cédula de identidade 18.975.204-X-SSP/SP, residente e domiciliado na Rua Jacarandá nº 7, Chácara Bela Vista, Mairiporã - SP. **Registro JCDF:** 1760169, certificado em 08.12.2021.

COMPANHIA ENERGÉTICA DE BRASÍLIA S.A.
Companhia Aberta
CNPJ 00.070.698/0001-11
NIRE 53.3.0000154-5
CVM 14451

CEB

49ª Reunião Extraordinária do Conselho de Administração - Extrato da Ata

Data/Hora: 12.01.2022, mediante manifestação eletrônica no Portal Atlas Governance. **Ordem do Dia:** Eleger o senhor Wanderson Silva de Menezes para o cargo de Diretor de Regulação e Fiscalização de Concessões da Diretoria da Companhia Energética de Brasília para completar o mandato relativo ao biênio 2021-2023, em substituição ao senhor Fabiano Cardoso Pinto. **Decisão:** O Conselho de Administração, por unanimidade, elegeu para o cargo de Diretor de Regulação e Fiscalização de Concessões o senhor Wanderson Silva de Menezes para completar o mandato relativo ao biênio 2021/2023, vencendo em 28.04.2023. Segue adiante a qualificação do membro eleito: **Wanderson Silva de Menezes** – brasileiro, natural de Brasília-DF, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, advogado, carteira de identidade nº 1.739.526 SSP/DF, CPF nº *** 672.641-**, filho de Joaquim Moreira de Menezes e Marcia Elizabeth Silva de Menezes, domiciliado nesta Capital, no SGAN Quadra 601, Bloco H, Edifício ION Escritórios Eficientes. Tendo em vista a Ata da 52ª Reunião do Comitê de Elegibilidade, a posse do Diretor eleito está condicionada à renúncia como membro suplente do Conselho Fiscal da CEB IPES, subsidiária da Companhia Energética de Brasília. Em virtude da eleição do senhor Wanderson Silva de Menezes ao cargo de Diretor de Regulação e Fiscalização de Concessões, conforme Ofício SEI-GDF Nº 230/2021-CACI/GAB/ASSESP do Governador Ibaneis, fica destituído o senhor Fabiano Cardoso Pinto. **Registro JCDF:** 1810587, certificado em 07.03.2022. Maxmilian Patriota Carneiro – Secretário Geral.