

## Capital S/A

ANA DUBEUX (INTERINA)  
anadubeux.df@dabr.com.br

Colaborou: Jäder Rezende



“Existem dois tipos de pessoas: as que fazem o trabalho e as que recebem o crédito. Tente estar no primeiro grupo, tem menos competição aqui”

INDIRA GANDHI

## Sua chance sem gastos

Se você deseja participar do processo seletivo de cursos técnicos gratuitos e a distância em agronegócio, fruticultura, florestas e zootecnia acelere o passo. O Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural) prorrogou até amanhã às inscrições para os quatro cursos, que são reconhecidos pelo Ministério da Educação. Interessados devem acessar o edital no site [etec.senar.org.br](http://etec.senar.org.br).

## Para virar CEO em agronegócio

A Faculdade CNA está com inscrições abertas até 15 de fevereiro para o vestibular de 2023 destinado aos cursos de graduação em gestão do agronegócio, gestão ambiental, gestão de recursos humanos e processos gerenciais. Inscrições no site: [www.faculdadecna.com.br](http://www.faculdadecna.com.br).

## Apelou? Perdeu

A União Nacional das Entidades do Comércio e Serviços revolveu-se com a fala do presidente Lula sobre o empresário brasileiro: “Não ganha muito dinheiro, porque ele trabalhou; ele ganha muito dinheiro, porque os trabalhadores dele trabalharam”. A reação: “É preconceito e instiga o conflito nas relações entre patrões e empregados”.

## O poder da meditação no ambiente das empresas

» Empresas públicas e privadas de Brasília passam a adotar a meditação mindfulness no ambiente organizacional para melhorar o desempenho no trabalho, as relações pessoais e a saúde através de uma abordagem científica e não-religiosa. Em um dia de trabalho, apenas cinco minutos de respiração dirigida, reflexão e liberação de tensão podem ajudar a diminuir os níveis de estresse e aumentar a produtividade geral.



» De acordo com a OMS, 264 milhões de pessoas sofrem depressão e ansiedade, causando uma perda de US\$ 1 trilhão na economia mundial por ano. A mesma pesquisa afirma que, para cada US\$ 1 investido em ações que promovam a melhora na saúde e bem-estar mental dos colaboradores, US\$ 4 são percebidos nos ganhos com aumento produtividade.

» A prática consistente da meditação também pode ter um impacto benéfico em nosso humor e emoções, incluindo a redução da depressão e da ansiedade. Um estudo da Universidade de Boston mostrou que programas baseados em mindfulness, como o Programa de Redução do Estresse baseado em Mindfulness da Sociedade Vipassana, da 909 Norte, levam a reduções significativas nos níveis clínicos de ansiedade e depressão em uma variedade de condições e um aumento na paciência e positividade. Uma prática diária pode ajudar a levar esse otimismo para o local de trabalho e aumentar a satisfação.

## Nas asas da retomada

» Chama a atenção a recuperação do transporte aéreo de passageiros que deixou, enfim, a pandemia para trás, ao crescer 18,8% do segundo para o terceiro trimestre, e 52,48% em um ano. Os dados constam em levantamento feito pela Confederação Nacional da Indústria.

» Na avaliação da CNI, é fundamental que o governo Lula priorize investimentos na área, uma vez que a há um enorme déficit de serviços de infraestrutura em um momento em que a economia brasileira superou as paralisações decorrentes da pandemia. Tal cenário traz de volta a urgência por recursos voltados a superação dos gargalos para que a infraestrutura não se torne um entrave ao crescimento econômico.

## Açougue cor de rosa é atração no Cruzeiro

Aos 26 anos, a empresária Ana Carla Guimarães teve uma grande sacada: montar um açougue com atendimento diferenciado, que agradasse aos anseios do público, sobretudo o feminino, e oferecesse produtos de primeira. Juntou suas economias e contou com a ajuda da irmã mais velha, Florivalda — que lhe emprestou um talonário de cheque em branco —, e foi à luta. Começou a pesquisar equipamentos, alugou um pequeno quiosque de 17 metros quadrados na Feira Permanente do Cruzeiro e, com visual sempre impecável, arregaçou as mangas. Nasceu, então, em 2006, o açougue Ana Carla, junto com o “slogan” “quantas toneladas vai hoje?”, já conhecido dos clientes, que sempre acham graça da abordagem. “É uma forma de descontrair a freguesia, de dar boas vindas de maneira diferente” diz ela. Hoje, seu estabelecimento atrai cada vez mais gente e a meta, revela ela é transformar a ideia em franquia, com o lançamento já previsto da marca Quantas Toneladas?. Além disso, a empreendedora planeja lançar no mercado, ainda neste ano, uma linha de produtos temperados exclusiva para preparo em Air Fryer.

Fotos: Arquivo Pessoal



## Limpeza, organização e extenso mix de produtos

O açougue de Ana Carla chama atenção dos frequentadores da Feira Permanente do Cruzeiro pelo cuidado com a limpeza e organização dos produtos e, sobretudo, pela cor rosa, predominante em cada detalhe, da sacola ao cutelo. O extenso mix, composto por mais de 300 itens, inclui uma série de kits tentadores, sempre com ofertas do dia. Não obstante, promove, regularmente, no grupo de WhatsApp Clientes e Amigos das Toneladas, sorteios de brindes, como facas especiais, canecas térmicas personalizadas, cafeteira e de vales-compra de R\$ 500 para quem gasta pelo menos R\$ 100 em compras. De quebra, ajuda a clientela a escolher e cortar corretamente cada tipo de carne, como conservar o produto e ensina receitas daquelas dar água na boca.

## Boiadeira desde a mais tenra infância

Filha de boiadeiro, Ana Carla nasceu na pequena Burity Bravo, no interior do Maranhão. Cresceu observando e ajudando o pai a criar e abater gado para vender no mercado local e também em Teresina. Veio para Brasília com 17 anos morar com a irmã. Foi professora de pré-escola, atendente de laboratório e vendedora da extinta loja A Tentação. Depois, abriu uma pequena peixaria, que sobreviveu por três longos anos. “Não sabia diferenciar uma piaba de um tubarão. Preferi apostar no sonho de ser açougueira”, afirma. Fique por dentro das ofertas do açougue pelo Instagram [@acougueanacarla](https://www.instagram.com/acougueanacarla).



**TRÂNSITO /** Ontem, dois homens na faixa dos 40 anos vieram a óbito após colisões, uma contra ônibus e outra com caminhão

## Duas mortes nas vias do DF

» RAFAELA MARTINS

Após colidir contra a traseira de um ônibus de transporte coletivo, na manhã de ontem, um motociclista, de 42 anos, não resistiu aos ferimentos e morreu. O acidente ocorreu em frente ao supermercado Assaf, no Setor Terminal Norte, na Asa Norte. Mais cedo, a colisão entre um caminhão e um veículo de passeio também resultou na morte de um homem de 45 anos. O primeiro acidente ocorreu, de madrugada, na rodovia DF 180, altura do Km 22, próximo à Embrapa Hortaliças, sentido Gama, em Samambaia Norte.

Entre janeiro e fevereiro deste ano, nove motociclistas se envolveram em sinistros e morreram nas vias do Distrito Federal. De acordo com informações do Corpo de Bombeiros do Distrito Federal (CBMDF), o socorro foi acionado por volta das 8h para atender a décima vítima com morte. No local, a corporação encontrou o condutor da moto no chão. Identificado como D.G.J., o homem sofreu uma parada cardiorrespiratória.

Naum Giló



## Um motociclista morreu ao colidir com ônibus, na Asa Norte

Imediatamente, a corporação iniciou as manobras para restabelecimento dos sinais vitais. Porém, após quase uma hora de procedimento e com o apoio do suporte avançado do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), o óbito foi declarado no local pelo médico.

Nenhum ocupante do ônibus se feriu. A cena ficou aos cuidados do Departamento de Trânsito (Detran-DF) até a chegada da perícia. Duas faixas da via foram bloqueadas pelo órgão, mas por volta das 11h, o trânsito estava normalizado na região.

Já na batida entre o carro de passeio e o caminhão, a vítima era o único ocupante do automóvel. Ele apresentava múltiplas fraturas pelo corpo e morreu antes de atendimento médico.

Quanto ao condutor do caminhão IVECO, 42 anos — que transportava 16 toneladas de pregos — foi atendido e avaliado pelo CBMDF. O homem não apresentava ferimentos, tampouco houve necessidade de transporte à unidade de saúde. Não foi necessária a interdição do trânsito.

## Drogas

Uma ação policial resultou na apreensão de seis toneladas de drogas na cidade de Cristalina (GO), na tarde de domingo. Em operação conjunta, a Polícia Rodoviária Federal e a Polícia Civil do DF encontraram a carga no tanque de um caminhão que transportava óleo vegetal.

Somente uma pessoa foi presa em flagrante e encaminhada à Coordenação de Repressão às Drogas (CORD). O veículo e as drogas foram apreendidos. A ação contou com a ajuda do Grupo de Operações de Cães (GOC) da PRF.

## Capotamento

Um veículo de passeio capotou, ontem, na via que liga o Eixão à tesourinha da quadra 205/206 da Asa Sul. Segundo o CMMDF, após perder o controle do carro, o motorista parou com o veículo na curva de acesso do retorno. O condutor, um homem de 47 anos, estava consciente e orientado quando foi atendido pelos socorristas, porém ele se queixou de dores no ombro direito. A passageira, de 24 anos, também apresentou dores no membro superior, porém, sem lesões graves. Nenhuma vítima foi encaminhada para hospital.



## Obitório

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](mailto:cidades.df@dabr.com.br)

## Sepultamentos realizados em 23/01/2023

## » Campo da Esperança

Deolice Brito Maciel, 79 anos  
Gracilene Pereira de Jesus, 42 anos  
Margarida Resende, 82 anos  
Maria Ayda Pelli Ribeiro, 89 anos  
Marlene Miranda, 73 anos  
Sebastião Monteiro Lima, 74 anos  
Sônia Guimarães da Silva Damasceno, 75 anos

Suzete Alves Brito, 69 anos  
Tereza Maura Soares Lara, 81 anos

## » Taguatinga

Ataíde Camargo, 66 anos  
Francisco Sena Barreto, 76 anos  
Jaime Cardoso das Neves Júnior, 48 anos  
Paulo Eustáquio Souza Reis, 54 anos  
Sebastiana Ferreira Sousa, 80 anos

Sérgio Sanginito Novaes da Silva, 70 anos  
Valdemiro Rodrigues de Araújo, 68 anos

## » Gama

Alfredo Batista da Silva, 76 anos  
Amabilly Lavinia Soares Marques, menos de 1 ano  
Inês São Pedro Borges, 84 anos

José Raimundo da Silva, 69 anos  
Maria José da Silva, 77 anos  
Rita de Cássia Carvalho, 50 anos  
Rosemary Duarte da Silva, 52 anos

## » Brazlândia

Ramiro Pinto da Cunha, 62 anos

## » Sobradinho

Aguinaldo D'ornella da Silva, 46 anos

Andreia Almeida, 39 anos  
Cristiane de Maria Reis Sousa, 54 anos  
Márcio Junio Soares de Lima, 44 anos  
Daniele Santos de Jesus, menos de 1 ano

## » Jardim Metropolitano

Carlos Henrique dos Santos,

67 anos  
Cleuza Gustavo Felipe, 69 anos (cremação)  
Eduardo de Faria Pereira, 76 anos (cremação)  
Sebastião Palmeira, 86 anos (cremação)  
Uilmar dos Santos de Souza, 32 anos