

360 graus por Jane Godoy

"Pessoas feridas, ferem;
Pessoas curadas, curam;
Pessoas amadas, amam;
Pessoas transformadas, transformam;
Pessoas amarguradas, amargam;

Chico Xavier

Por Jane Godoy • janegodoy.df@dabr.com.br

Fotos: Jane Godoy/CB/D.A Press



Todo o grupo em foto oficial

Uma reunião de pioneiras brasilienses

Criado em 2022, por Elizabet Garcia Campos, um grupo de mulheres pioneiras passou a se reunir, de tempos em tempos, para discutir e estabelecer metas para se dedicar à questão da conservação do patrimônio histórico de Brasília, partindo da necessidade de conceder maior atenção à história da construção e transferência da capital da República para Brasília, ao respeito e conhecimento que todos brasilienses devem nutrir pela memória de seu idealizador, criador e construtor, Juscelino Kubitschek.

O primeiro encontro ocorreu na casa da pioneira Maria José Santana, onde dinâmicas de grupo mostraram bem a finalidade do encontro; o segundo foi comandado por Natanry Osório, que assumiu a diretoria de comunicação do Instituto Histórico e Geográfico do Distrito Federal, onde Natanry projetou um filme sobre sua vida e a história da chegada a Brasília; a pioneiríssima Marilda Porto, viúva do primeiro médico de Brasília, dr. Edison Porto, recebeu as companheiras para o terceiro encontro, onde mostrou o Museu da Memória Candanga a todas presentes, lamentando sobre o estado de abandono em que se encontra; depois de uma confraternização de fim de ano na casa da pioneira Mércia Crema.

A quarta reunião foi na casa de Nucha Osório, na QL 26 do Lago Sul, onde Elizabet Campos comandou os trabalhos, dividindo-as em três equipes, o que ocasionou bons resultados e algumas decisões, sempre visando melhorias e soluções para que Brasília jamais perca a sua história e sua memória (**fotos**).





As co-sogras Ana Conceição Pinheiro relata o estudo do grupo 3

Amélia Lobo Leão e Natanry Osório, mães dos donos da casa



Irany Poubel



A anfitriã, Ana Luiza Leão Osório



Natanry Osório, Elizabet Campos, Claudia Jucá, Mércia Crema e Suely Abdulmassih



Dulce Tannuri, Conceição Pinheiro, Maria Helena Gomide e Moema Leão



Reunião das Pioneiras Candangas



Valdete Drummond e Moema Leão, que passa a conclusão do grupo 1

>>PAINEL

Programa Atleta Mindfull/Divulgação



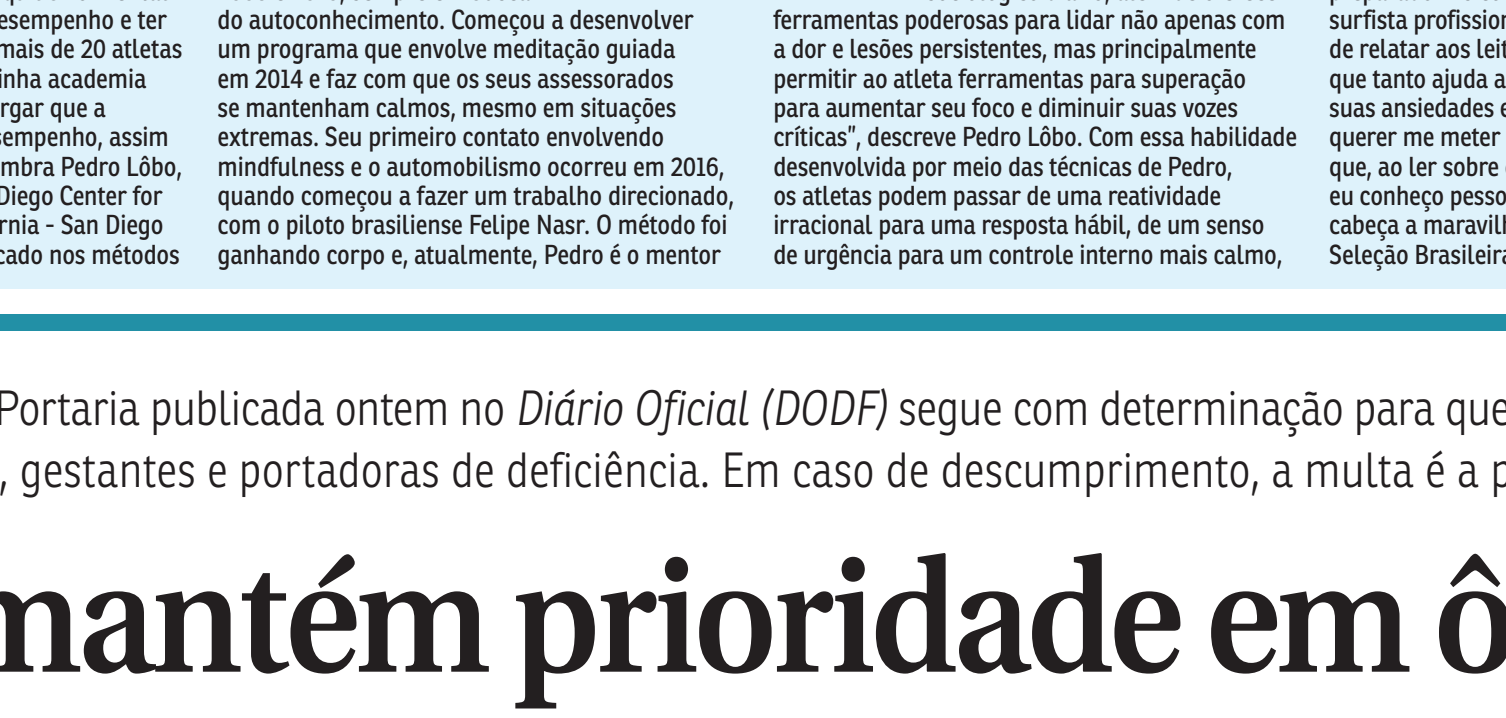
Programa Atleta Mindfull // Pedro Lôbo iniciou sua jornada de autoconhecimento em 1998, quando tinha uma academia. No mesmo ano, teve seu primeiro contato com o Yoga, ao organizar um workshop. "Esse foi o meu primeiro contato com o yoga e desde o início, toda a minha formação foi feita com base no alto desempenho. Em 1999, depois de fazer o Caminho de Santiago de Compostela, se dedica à tarefa de entender como a mente funciona e como não deixa-la controlar a nossa vida. Como encontrar o equilíbrio mental e emocional para atingir o alto desempenho e ter uma mente de campeão. "Apoiei mais de 20 atletas de Brasília com os serviços da minha academia e vários deles começaram a enxergar que a respiração era importante no desempenho, assim como o Yoga e a meditação", relembra Pedro Lôbo, psicólogo e mentor pela UC San Diego Center for Mindfulness (University of California - San Diego - School of Medicine) com certificado nos métodos MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e MSC (Mindfulness Self-Compassion), certificado pelo Institute Mindfulness (UK/USA) e mentor de novos professores no método SIT (Six Week Intensive Tranning). Em 2004 viveu sete meses na Índia, para conhecer e aprender sobre o Yoga e meditação, retornando em 2006, 2008 e 2010, sempre em busca do autoconhecimento. Começou a desenvolver um programa que envolve meditação guiada em 2014 e faz com que os seus assessorados se mantenham calmos, mesmo em situações extremas. Seu primeiro contato envolvendo mindfulness e o automobilismo ocorreu em 2016, quando começou a fazer um trabalho direcionado, com o piloto brasiliense Felipe Nasr. O método foi ganhando corpo e, atualmente, Pedro é o mentor de vários pilotos em categorias de destaque nacional e internacional (**foto**). "O programa Atleta Mindful desenvolve habilidades mentais que podem ajudar os atletas de alto rendimento a focar em melhores resultados em seu esporte. "Nele, ofereço uma abordagem poderosa e integrada para trabalhar com o estresse físico, emocional e sociológico diário, além de oferecer ferramentas poderosas para lidar não apenas com a dor e lesões persistentes, mas principalmente permitir ao atleta ferramentas para superação para aumentar seu foco e diminuir suas vozes críticas", descreve Pedro Lôbo. Com essa habilidade desenvolvida por meio das técnicas de Pedro, os atletas podem passar de uma reatividade irracional para uma resposta hábil, de um senso de urgência para um controle interno mais calmo, trazendo uma atitude mais clara e consciente em relação a si próprio e à situação, promovendo menos julgamento e menos hábitos reativos. O método tem sido aprovado e reconhecido por quem já passou pelo treinamento: Felipe Drugovich, piloto brasileiro campeão da F-2 em 2022 e a caminho da Fórmula 1, Felipe Nasr, piloto da equipe Penske, no IMSA SportsCar Championship, César Ramos, piloto da Stock Car, Enzo Elias, piloto da Porsche Carrera Brasil, Marco Schultz, preparador físico e mental de Teco Padaratz, um surfista profissional da elite mundial. Fiz questão de relatar aos leitores sobre esse brasiliense nato, que tanto ajuda as pessoas e atletas a vencer suas ansiedades e atingir seus objetivos. E, sem querer me meter e já me metendo, confesso que, ao ler sobre o trabalho de Pedro Lobo (que eu conheço pessoalmente), juro que me veio à cabeça a maravilha que ele faria, junto à nossa Seleção Brasileira de Futebol. Vocês não acham?

MOBILIDADE / Portaria publicada ontem no *Diário Oficial (DODF)* segue com determinação para que empresas priorizem embarque de idosos, gestantes e portadoras de deficiência. Em caso de descumprimento, a multa é a partir de R$ 495

GDF mantém prioridade em ônibus

» PEDRO MARRA

Fotos: Pedro Marra/CB/D.A. Press



Advogado Antônio Simões, 42 anos, com ruptura na coluna e pés tortos de nascença, sabe da necessidade do embarque prioritário

Pessoas portadoras de deficiência, com mobilidade reduzida e idade igual ou superior a 65 anos, gestantes, lactantes e com criança de colo. Portaria do governo publicada ontem no *Diário Oficial do Distrito Federal (DODF)* manteve obrigatório o embarque prioritário desse grupo nos ônibus que circulam no Distrito Federal. Em caso de descumprimento, serão aplicadas as devidas penalidades às operadoras de transporte viário. Os próprios funcionários deverão controlar a entrada de passageiros para garantir o embarque.

Morador de Santo Antônio do Descoberto (GO), no Entorno do DF, o advogado Antônio Simões, 42, tem as pernas tortas de nascença e ruptura na coluna vertebral. Ele pega quatro ônibus para ir e voltar de casa até o trabalho, no Teatro Nacional. Há 20 anos usando o transporte público, Antônio analisa como obrigação as empresas darem prioridade ao embarque de passageiros como ele.

"Se a pessoa tem deficiência, tem várias outras dificuldades, porque o ônibus está sempre lotado, as pessoas não dão preferência e deveria ter uma pessoa responsável para poder nos auxiliar", diz. Antônio costuma passar por outros problemas de mobilidade urbana, além da lotação das frotas. "Também há os atrasos de ônibus, veículos que quebram no caminho, sem contar os assaltos, que deixam a gente mais vulnerável", completa.

Na categoria de pessoas com 65 anos ou mais, a moradora de Valparaíso de Goiás, Maria Lopes Silva Ferraz, 74, costuma vir ao Plano Piloto para resolver problemas de documentação, como ontem à tarde. Ela anda de ônibus há oito meses após ter deixado de usar o transporte solidário, a Carona Legal, serviço da Secretaria de Justiça e Cidadania do DF (Sejus).



Maria Lopes, 74 anos, diz que medida do governo é um direito

Nesse período, ela ficou desempregada, tempo que percebeu a dificuldade para conseguir um assento nos veículos. "Acho que tem que continuar sendo obrigatório, porque é um direito da gente. Meu lugar ninguém toma. Encontro poucos lugares para mim, por isso temos que ter mais ainda", pede Maria Lopes.

Em nota, a Secretaria de Transporte e Mobilidade (Semob) explica que a portaria está de acordo com as regras do embarque prioritário, as quais são determinadas em lei federal. A pasta considera importante que os passageiros respeitem as regras de prioridade e colaborem para que as pessoas com direito a embarcar primeiro possam usufruir desse benefício.

A Semob acrescenta que a medida visa estabelecer regras específicas para o cumprimento da norma de prioridades no transporte público do DF. Os funcionários das concessionárias do Sistema de Transporte Público Coletivo do DF (STPC-DF), inclusive motoristas e cobradores, deverão controlar a entrada de passageiros nos ônibus, para garantir o embarque prioritário.

As pessoas poderão fazer denúncias, em caso de descumprimento, por meio da Ouvidoria, no telefone 162, do GDF. As reclamações são encaminhadas para o setor de fiscalização e, se forem comprovadas as irregularidades, serão aplicadas as penalidades às operadoras de acordo com o Código Disciplinar Unificado, que prevê desde advertência até multa. O valor mínimo é de R$ 495 por infração.

Outro lado

A Sociedade de Transportes Coletivos de Brasília (TCB) informa que adota o embarque prioritário antes da normatização descrita no *DODF*. Segundo a empresa, os motoristas e cobradores são orientados a fazer o embarque das pessoas que estão listadas na norma e acreditamos que não teremos que punir nenhum deles.

As empresas Auto Viação Marechal, Viação Pioneira e Expresso São José informam que priorizam o embarque de portadores de deficiência. Os rodoviários das companhias participam de treinamentos para aprender a lidar com essas pessoas e dar o auxílio necessário. A assessoria de imprensa da Viação Piracicabana foi procurada, mas não retornou o contato da reportagem até o fechamento desta edição. A Urbi Mobilidade Urbana também não respondeu os questionamentos.

O Sindicato dos Rodoviários do DF foi procurado pela reportagem para se posicionar sobre o assunto, mas não respondeu o contato até o fechamento desta edição.