



Crônica da Cidade

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

Em ritmo de tai chi

Enquanto o mundo explode, continuo a fazer tai chi chuan há mais de 30 anos. Volto a falar sobre o 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 pratico, 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.

É 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.

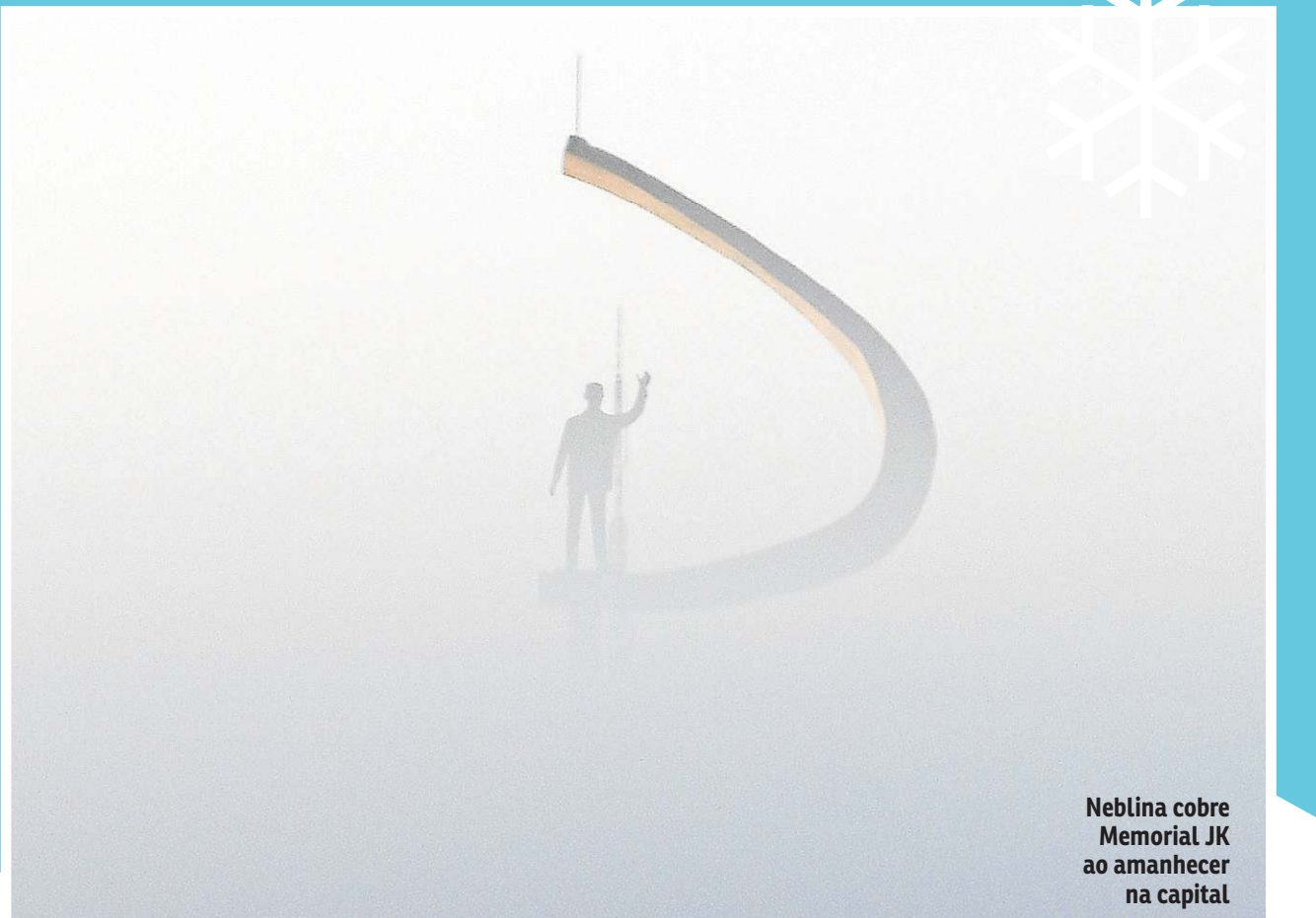
O tai chi proporciona a síntese, aparentemente impossível, entre a serenidade e a flama. Você controla a sua energia, briga realmente quando quer e não por mero descontrole. Fazer tai chi é tomar um banho de energia e jogar para o espaço tudo que houver de ruim. É uma prática que deveria ser ensinada em todas as escolas. O mestre Woo faz tai chi ao ar 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 marcianas 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”.

Pega o casaco, o frio chegou!

Ed Alves/CB/D.A.Press



Neblina cobre Memorial JK ao amanhecer na capital

Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press



O motorista Ni Rodrigues da Silva, acha que o humor das pessoas fica melhor

Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press



O ambulante Adão Francisco comemora: “Café quente no frio cai bem”

Recordes de frio ao longo da história do DF:

Arquivo CB/D.A.Press

19 de maio de 2022:	1,4°C
18 de julho de 1975:	1,6°C
18 de maio de 1977:	3,2°C
10 de junho de 1985:	3,3°C
9 de junho de 1985:	3,4°C
Fonte: Inmet	



Foto de gelo na Esplanada dos Ministérios, em 1961

Com a proximidade do inverno, as temperaturas mínimas estão caindo no Distrito Federal. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), os termômetros devem ficar entre 12°C e 13°C nas primeiras horas do dia de hoje

» JÚLIA ELEUTÉRIO
» NAUM GILÓ

Os brasilienses sentem a chegada do frio no Distrito Federal. Para quem acorda cedo, as temperaturas baixas dificultam para sair da cama e encarar as tarefas do dia. Mas também há quem acredite que o tempo gélido ajuda a melhorar o humor matinal. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a mínima hoje deve ficar entre 12°C e 13°C nas primeiras horas do dia. Além do frio, a secura também fica em evidência nesta época do ano. A umidade relativa do ar tende a cair dia após dia com a falta de chuvas na região central do país.

Meteorologista do Inmet, Olívio Bahia destaca que o período de seca e de quedas de temperatura começa a partir do mês de maio. “É quando começamos a perceber a pouca nebulosidade, menos chuvas e frio”, comenta. O especialista explica que a época é marcada pela massa seca e perda radiativa durante a noite, com queda dos termômetros, principalmente, entre 5h e 7h da manhã, quando os brasilienses costumam sair de casa para trabalhar. A menor temperatura registrada no DF neste ano foi de 9,6°C no último sábado, na região do Gama.

O inverno tem início no dia 21 de junho. No entanto, as características da estação já são sentidas com a secura, o frio e a amplitude térmica. “Cada semana só vai se agravando com as quedas da temperatura. Mais para frente, próximo ao mês de julho, as mínimas devem cair para 8° e 9°C”, comenta o meteorologista. Sem previsão de chuvas, Olívio ressalta que o tempo seco vai ficando cada vez mais marcante com pele, garganta, lábios e narinas ressecadas. Para hoje, a temperatura máxima vai variar entre 25°C e 27°C. Enquanto a umidade relativa do ar vai ficar entre 30% e 90%.

Motorista de ônibus há mais de 30 anos, Ni Rodrigues da Silva, 59 anos, roda pela capital federal diariamente, passando por calor, chuva e frio no decorrer do ano. Acordando às 3h20 da manhã, o trabalhador considera essa época bem ruim para sair de casa, mas depois que entra no ônibus ameniza o frio. Para ele, os passageiros ficam mais tranquilos, se acomodam melhor, conversam mais e dormem bastante dentro do carro. “Na época do calor, todo mundo fica estressado, qualquer coisa já irrita. Acho que melhora o humor do pessoal, por mais que seja difícil acordar e encarar o tempo frio”, comenta o morador de Taguatinga Sul.

Frentista em um posto no Setor de Indústrias Gráficas, Elinete Sousa, 45, acorda todos os dias às 3h50 da manhã para pegar o transporte público de Planaltina para a Rodoviária do Plano Piloto e, em seguida, ir para o local de trabalho. “Nessa época

do ano é difícil sair da cama e ter disposição para trabalhar. Quando o frio aperta mais, venho com dois casacos, duas calças e meias”, conta. Empregada no posto há um ano, a frentista destaca que manter a saúde em dia é mais uma das dificuldades desse período do ano. “A gente passa o tempo todo gripado e com coriza”, ressalta.

Amplitude térmica

Além da secura, outra característica marcante do inverno brasiliense é a amplitude térmica ao longo do dia. De acordo com Olívio, o frio é causado pela perda radiativa. “Durante o dia, o sol aquece a superfície e esquento o ar, deixando o dia mais ameno. À noite, em função da pouca nebulosidade, essa radiação se perde para o espaço e, nesse processo de saída de calor, esfria o ar, fazendo com que o frio se destaque”, explica. O meteorologista acrescenta que a temperatura máxima também tende a cair com a chegada do inverno.

Vendendo café da manhã para os motoristas e cobradores no centro da capital há nove anos, Adão Francisco Martins, 69, conta que quando chega para trabalhar pela manhã está muito frio. “O tempo aqui é volátil. Café quente na hora do frio cai bem. Depois, o sol vai esquentando e fica mais ameno”, destaca. O morador do Guará I pega o carro todos os dias cedo para ir até a área próxima ao Estádio Mané Garrincha para fazer uma caminhada e trabalhar. “O frio piora quando está ventando. Em anos anteriores, já cheguei a usar três calças para aguentar”, recorda o idoso, ressaltando que o inverno ainda está chegando.

Frio histórico

Uma forte massa de ar frio vinda da Região Sul trouxe uma temperatura fora do comum para os brasilienses, em maio do ano passado. O fenômeno fez o Distrito Federal ter o dia mais frio da série histórica, iniciada em 1961, registrando 1,4°C na estação meteorológica do Gama. Até então, somente em 18 de julho de 1975, os termômetros marcaram 1,6°C.

Em um mesmo dia, 19 de maio de 2022, a estação de Águas Emendadas, em Planaltina, registrou 3,8°C; o Paranoá, 4,1°C; e o Sudoeste 4,9°C. A sensação térmica, que é a forma como percebemos as temperaturas, foi negativa em diversos pontos da capital. A friaca fez com que ocorresse geada em alguns pontos do DF, como no gramado entre o Noroeste e a Epia, que amanheceu com a grama congelada.

Falando em frio, registros feitos por um fotógrafo anônimo mostram o gramado da Esplanada dos Ministérios coberto de gelo, em 1961.