



Crônica da Cidade

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

Viva o tai chi!

Pratico tai chi, religiosamente e marcialmente, todas as manhãs, há 37 anos. E posso testemunhar que essa terapia chinesa mudou a minha vida. Respirar bem é essencial. E o tai chi amplia a respiração, melhora a circulação, oxigena as células e energiza o corpo e a mente.

Quando tenho um problema difícil para resolver, faço um tai chi

caprichado. O desafio não desaparece, mas ganho coragem, força, energia e inspiração para enfrentá-lo. Uma colega tinha muito medo de ficar presa em um elevador. Certo dia, isso aconteceu, mas, para a surpresa dela, ficou tranquila e esperou o socorro.

Era efeito da prática do tai chi, pois, a um só tempo, acalma e infunde ânimo para enfrentar as batalhas da vida. Como se sabe, temos um leão para enfrentar por dia. Em Brasília, nós temos o privilégio de contar com a sabedoria e a generosidade do mestre Woo, o criador do tai chi da Entrequadra 104/105 Norte e da Praça da Harmonia Universal. Lá, todos são bem-vindos, ninguém

perguntará em quem você votou ou para qual time torce.

Em 1974, o mestre Woo morava na 105 Norte e começou a descer na entrequadra para fazer o tai chi chuan, que ele exercita desde quando estava na barriga da mãe. Sim, ele descende de uma família de médicos que praticavam a medicina tradicional chinesa. Veio morar em Brasília, casou-se com uma mineira, teve dois filhos médicos formados pela UnB: o doutor Aristein Woo e a doutora Tissúlia Woo.

Quando descia, às 6 da manhã, para fazer tai chi, as pessoas passavam e achavam que ele estava meio louco, lutando contra inimigos invisíveis. No

entanto, aos poucos a comunidade foi se agregando a essa prática tão maravilhosa e, rapidamente, ele conquistou uma legião de discípulos.

Como lembra Aristein Woo, naquela época, a Asa Norte ainda estava em desenvolvimento. As superquadras não tinham suas vias asfaltadas ou calçadas de concreto; ao invés disso, eram envolvidas por um cenário dominado por terrenos baldios e capim selvagem.

Foi nesse solo que a semente do Caminho do Viver foi plantada pelo mestre Woo. Uma prática diária que se enraizou na comunidade, cativando pessoas de todas as idades e origens, ávidas por uma via de autocuidado e

crescimento pessoal. Com isso, no decorrer de cinco décadas, o movimento se consolidou. A comunidade abraçou o tai chi e as técnicas milenares da medicina chinesa. É o resultado de um trabalho de 50 anos.

Na quinta-feira, o mestre Woo e a Associação Being Tao foram homenageados em sessão especial no Auditório Ulysses Guimarães do Congresso Nacional. E, no sábado, eles convidam a todos para participar da celebração do Dia Mundial do Tai Chi e Chi Kung na Praça da Harmonia Universal, na Entrequadra 104/105 Norte. Vamos comemorar o tai chi e o mestre Woo em uma festa da saúde, da fraternidade e da paz.

CIDADANIA / O projeto social Reconstruindo Sorrisos proporciona tratamento dentário e cursos de qualificação a mulheres vítimas de violência doméstica. Meta para este ano é realizar 800 atendimentos em sete regiões

Resgate da autoestima

» MARIANA SARAIVA

Mulheres vítimas de violência doméstica vêm tendo suas vidas transformadas por meio do projeto Reconstruindo Sorrisos, que oferece tratamento dentário gratuito e cursos de capacitação para aquelas que tiveram os dentes danificados pelos agressores. A iniciativa contribui para o resgate da autoestima e estimula essas mulheres a terem um outro olhar para o futuro pessoal e profissional.

A primeira edição do projeto ocorreu em 2023, para 30 mulheres. Neste ano, a perspectiva é contemplar 800 mulheres. Os atendimentos feitos por uma carreta itinerante começaram em 15 de abril pela região do Sol Nascente, onde ficam até hoje. Depois, seguem para Ceilândia, Samambaia, São Sebastião, Planaltina, Estrutural e Santa Maria, permanecendo cerca de sete dias em cada uma dessas cidades.

Uma das dentistas e precursora do Reconstruindo Sorrisos, Andréa Oliveira relembra que tudo começou em 2023, na Estrutural, com recursos próprios. "Agora, podemos atender mais mulheres e, além de devolver o sorriso, vamos capacitá-las para que possam seguir a vida delas", celebra. Para Andréa, cada atendimento é uma emoção diferente. "Muitas delas, antes, falavam com a mão na boca, com medo de sorrir, e hoje podem se sentir à vontade para conversar sem ninguém ficar reparando", observa a dentista. "O primeiro lugar que o agressor costuma ir é no rosto, para desfigurar", explica.

Para participar do projeto, é exigido que a mulher faça um curso profissionalizante, durante o período de tratamento. São formações para melhorar a autonomia e o desenvolvimento de novas habilidades profissionais, ofertadas em um anexo da carreta. As qualificações são nas áreas de beleza (maquiagem, estética), gastronomia (pães e biscoitos, confeitaria e doces, pizzaiolo, salgados e marmitaria) e capacitação em vendas.

Acolhimento

Sandra Quadros descobriu o projeto na edição passada, por meio uma propaganda na televisão. Ela queria muito ter o sorriso de volta e ligou. "Eles me pediram fotos da boca. No dia seguinte já me pediram para comparecer à carreta. Aí, começou a minha história de reconstruir o sorriso e em 24 horas saí de lá com a boca totalmente transformada", recorda.

"Eu não sorria porque tinha vergonha, ficava constrangida, eu vivia me escondendo. Uma pessoa sem sorriso não tem nada, os dentes são nosso cartão de visita. Eu lembro que, na época da pandemia, dei graças a Deus



Eu não sorria porque tinha vergonha, ficava constrangida, eu vivia me escondendo. Uma pessoa sem sorriso não tem nada, os dentes são nosso cartão de visita. Eu lembro que, na época da pandemia, dei graças a Deus porque tinha que usar máscara e conseguia me esconder, mas, agora, o tratamento me trouxe autoestima. Posso usar batom, maquiagem, é uma realização sem tamanho"

Sandra Quadros, participante do projeto



Iniciativa fornece serviços como tratamento de canal, facetas de resina, restauração e próteses

porque tinha que usar máscara e conseguia me esconder, mas, agora, o tratamento me trouxe autoestima. Posso usar batom, maquiagem, é uma realização sem tamanho", comemora Sandra, que recebeu próteses, extração e limpeza dentária.

Livre das amarras do passado, ela conta que passou 17 anos casada com o agressor, que era viciado em jogos de apostas e, por isso, o dinheiro nunca chegava em casa. "Não aceitava essa situação e isso gerava as discussões, que sempre terminavam em agressões", relata.

Para Sandra, o projeto é maravilhoso e ajuda de verdade. "Não tinha dinheiro nem para a passagem e elas custearam tudo, além

Fotos: Kayo Magalhães/CB/D.A Press - Arquivo pessoal



Sandra Quadros (E) e Sandra Cardoso voltaram a sorrir por meio do projeto liderado por Andréa Oliveira (D)

Inscrições

Esta edição do projeto Reconstruindo Sorrisos é fomentada por emendas parlamentares e tem como parceiros o Instituto Omni e o Ministério das Mulheres. As interessadas em participar passam por entrevista social e devem apresentar medida protetiva ou boletim de ocorrência policial. A inscrição deve ser feita pelo site reconstruindosorrisos.com, pelo número: (61) 98111-2797 ou pelo e-mail: reconstruindosorrisosdf@gmail.com.

Denuncie

180 Central de Atendimento à Mulher
197 Polícia Civil
190 Polícia Militar

DELEGACIAS DE ATENDIMENTO À MULHER:

Deam 1 atende todo o DF, exceto Ceilândia
Endereço EQS 204/205, Asa Sul.
Telefones 3207-6172 / 3207-6195 / 98362-5673
Deam 2 atende Ceilândia
Endereço St. M QNM 2, Ceilândia
Telefones 3207-7391 / 3207-7408 / 3207-7438

da parte humana e acolhedora. Hoje, torço por todas que precisam. Ninguém tem o direito de tirar o nosso sorriso. É uma equipe que faz esse trabalho com muito amor, dedicação, carinho. Até almoço elas davam para a gente", relembra.

Fim de um ciclo

Também participante da última edição, com o mesmo nome e uma história semelhante, Sandra Cardoso, 48, era moradora de um abrigo para mulheres vítimas de violência doméstica que fez a ponte para que ela conseguisse ser atendida pela iniciativa. "Quando cheguei lá, não me sentia ninguém. Achei

que não teria jeito. Tinha perdido meu sorriso e minha alegria, mas hoje me sinto muito satisfeita pelo tratamento e pelo apoio também", diz.

Sandra recebeu canal, facetas de resina, restauração e raspagem. Deixou a tristeza para trás e, hoje, consegue falar sobre o assunto. Ela viveu por três anos uma relação marcada por abusos. "Principalmente a parte facial era uma coisa que ele queria tirar de mim", detalha. "Não é apenas a colocação de dentes, hoje eu me sinto muito melhor, é um acréscimo olhar no espelho e não ter mais marcas grosseiras de agressão. Isso, com certeza, me ajudou a seguir em frente e a encerrar esse ciclo", frisa.