



## Comerciários no DF têm reajuste de 5%

Os cerca de 120 mil comerciários do Distrito Federal ganharam aumento salarial que já está em vigor. O reajuste foi definido na Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) assinada entre o Sindicato do Comércio Varejista (Sindivarejista) e o Sindicato dos Empregados no Comércio (Sindicom). Para os empregados que recebem até R\$ 8 mil mensais o reajuste é de 5%, a partir de 1º de maio. E para os que recebem acima, o aumento é de 4%. Piso salarial O salário inicial passou a ser de R\$ 1.585,50. Aos motoristas fica assegurado salário de ingresso de R\$ 1.677,90. Para quem trabalha em lojas do tipo home-center, o piso da categoria agora é de R\$ 1.618,00.

### Calendário de trabalho nos feriados

A mesma Convenção Coletiva de Trabalho também estabelece os feriados nos quais as lojas poderão funcionar ou não. Nos dias 25 de dezembro de 2024, 1º de janeiro de 2025 e 18 de abril de 2025 (Sexta-Feira Santa) o comércio estará fechado. Abrirá em 2024 nos feriados de 7 de setembro, 12 de outubro, 2 de novembro, 15 de novembro, 20 de novembro (Dia da Consciência Negra), 30 de novembro (Dia do Evangélico) e, em 2025, no 21 de abril (aniversário de Brasília).



### Avanço na relação entre sindicatos

O presidente do Sindivarejista, Sebastião Abritta, disse que “a assinatura da CCT representa um avanço nas relações entre patrões e empregados porque, mais uma vez, estamos respeitando direitos e deveres. Também é importante ressaltar a nossa preocupação em ter o comércio aberto visando o desenvolvimento da economia, sempre respeitando os direitos trabalhistas”, avaliou. O documento foi assinado por Abritta e pela presidente do Sindicom, Geralda Godinho, que também considerou resultado positivo. “Foi uma boa negociação para os trabalhadores. Tivemos ganho acima de inflação. E sabemos que as empresas ainda estão se recuperando da crise vivida na pandemia”, disse.

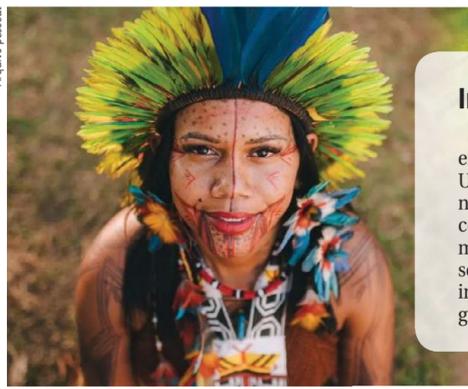
## Inteligência Emocional e Alta Performance na Advocacia

Em 18 de julho, o coach Giovanni Santos participará do Encontro de Líderes para a Advocacia do Distrito Federal, onde ministrará a palestra sobre Inteligência Emocional e Alta Performance na Advocacia. O evento será realizado no Centro de Convenções Ulysses Guimarães. Presidente da Escola de Negócios Febracis Brasília e Goiânia, Giovanni atua há mais de 30 anos como gestor e empresário. A convite do ex-desembargador do Tribunal Regional Eleitoral do DF (TRE-DF) Everardo Gueiros, o coach abordará temas que auxiliarão no fortalecimento do segmento que, apenas na capital do país, possui mais de 70 mil profissionais em atuação. As vagas são limitadas e as inscrições são solidárias, mediante doação de 1kg de alimento, a ser entregue na entrada do evento, marcado para às 18h. Ingressos pelo [symppla.com.br](http://symppla.com.br).



## Incorporadora vai equipar prédio residencial para socorro em ataques cardíacos

A Brasal Incorporações iniciou projeto pioneiro no mercado imobiliário, oferecendo desfibrilador e treinamento em primeiros socorros para moradores e colaboradores. Estima-se que cerca de 80% das mortes por ataques cardíacos poderiam ser evitadas com socorro imediato e adequado. No país, a obrigatoriedade de DEAs está regulamentada para determinados locais com grande circulação de pessoas, como aeroportos e estádios de futebol. Nesse contexto, a Brasal decidiu inovar no segmento imobiliário do Distrito Federal, trazendo a instalação de DEAs em um de seus empreendimentos. Segundo o diretor regional da empresa, Jean Oliveira, o objetivo é oferecer aos moradores do Gran Reserva Monumental, no Setor Noroeste, uma resposta rápida em casos de paradas cardíacas, aumentando as chances de sobrevivência dos afetados, seja no próprio condomínio ou na vizinhança.



## Indígenas se reúnem em Brasília em projeto inédito no metaverso

Hoje e amanhã, representantes indígenas das culturas Yawanawá, Pataxó e Tukano desembarcarão em Brasília para um workshop de formação de pesquisadores do projeto Lab Metaverse UCB, da Universidade Católica de Brasília. Em processo de desenvolvimento e com previsão de lançamento no segundo semestre, a iniciativa prepara um laboratório imersivo e tecnológico, que permitirá que a comunidade vivencie experiências míticas, com a exibição de filme em realidade virtual e ambiente no metaverso com os povos dessas três etnias. As imagens exclusivas que farão parte da realidade virtual serão captadas na floresta amazônica com o auxílio das comunidades locais. Tanara Pataxó é uma das indígenas que vão participar do projeto coordenado por Florence Dravet, professora do Programa de Pós-graduação Inovação em Comunicação e Economia Criativa da Universidade Católica de Brasília.

## » Entrevista | MICHELE BORBA | ENDOCRINOLOGISTA

Ao *CB.Saúde*, especialista destacou que a obesidade aumentou ao longo dos anos na capital e a questão deve ser abordada com o foco na saúde. O problema também atinge crianças e a médica considera importante o papel da escola

# 60% da população acima do peso

» LUIS FELLYPE RODRIGUES

**O sobrepeso ou a obesidade acometem de 60% da população do Distrito Federal. O dado foi analisado por Michele Borba, médica endocrinologista, no CB.Saúde — parceria entre o Correio e a TV Brasília. As jornalistas Carmen Souza e Sibeles Negromonte, a especialista destacou, ontem, que a redução de peso vai além da estética e da beleza, podendo reverter quadros pré-diabéticos e ajudar no controle da hipertensão.**

### Qual a realidade do DF em relação à obesidade?

A obesidade vem crescendo ao longo dos anos. A pandemia da covid-19 teve um impacto grande. Hoje, nós temos na população do DF, quando somados sobrepeso e obesidade, 60% nesse quadro. A projeção do DF não será diferente do Brasil. Acreditamos que, para 2030, 50% da população do país vai se encaixar no quadro de sobrepeso e obesidade. Isso é um problema de saúde pública. Nossa população está ganhando peso e precisamos pensar em soluções proativas.

**No Congresso Internacional sobre obesidade (ICO 2024) foi proposta outra forma de tratamento em relação à obesidade diferente do índice de massa corporal (IMC). Chamaram de obesidade controlada e reduzida. O que é isso e quais são as vantagens?**

Ainda se usa o IMC, mas, por anos, buscou-se o IMC normal como meta de tratamento. Sabemos que, muitas vezes, não é possível. Então, considerou-se uma classificação de meta de tratamento como obesidade em relação ao peso máximo da sua vida. Uma redução de 5% significa obesidade reduzida e uma

redução de 10% é uma obesidade controlada, isso não significa que a pessoa não precise perder mais peso. A justificativa é que se eu perco 5% do meu peso máximo, consigo, em alguns casos, reverter um quadro de pré-diabetes. Com 10% de redução de peso, consigo, em alguns casos, reverter um acúmulo acentuado de gordura no fígado, e tenho melhora na hipertensão. O congresso teve um grande foco em falar sobre consequências da obesidade, tratá-la como doença no foco da saúde e não no da beleza.

**O Ozempic que, muitas vezes, é usado de forma indiscriminada, foi utilizado inicialmente para tratar diabetes e, posteriormente, para obesidade. Ele funciona?**

A resposta é sim, porque ele tem um mecanismo que abrange várias características da doença. Tem como usá-lo de forma segura, mas com orientação do profissional de saúde para que você entenda o remédio e saiba usá-lo corretamente.

**Uma das dificuldades é o preço. E o DF é pioneiro em oferecer alguns medicamentos para tratar a obesidade de forma gratuita.**

Sim, o DF é pioneiro nisso e

Kayo Magalhães/CB/D.A Press



Aponte a câmera do celular e acesse o conteúdo completo

está oferecendo a medicação injetável para os pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS). Com alguns critérios, os pacientes podem conseguir acesso à liraglutida — usada para tratar diabetes, e que tem auxílio no tratamento da obesidade. Estamos avançando com tecnologias para o tratamento da obesidade, mas isso ainda não é acessível a todos.

**É claro que todas ajudam, mas o que mais conta no processo de emagrecimento? As atividades físicas, alimentação ou cuidado com sono?**

O processo de emagrecimento é em 80% alimentação. Então, qual padrão alimentar devo seguir? Não existe a dieta perfeita e prefiro nem falar de dieta, gosto de falar de alimentação. Por anos, fizemos uma espécie de campeonato de dietas, e a mediterrânea — prioriza grãos integrais, frutas, vegetais, legumes, nozes, ervas, entre outros — é a campeã. Se olharmos para uma dieta mais restritiva com zero carboidratos, ela pode resultar em perda rápida de peso nos primeiros meses. No entanto, ao longo de seis meses, todos

os padrões alimentares decididos acabam resultando na mesma perda de peso. Portanto, prefiro que o paciente opte por algo que não gere ansiedade e não promova gatilhos para uma alimentação mais compulsiva.

**Em relação à obesidade na infância, o que podemos fazer para combatê-la?**

A genética na obesidade é importante, então, antes mesmo do nascimento, a forma como os pais vivem e o que fazem influenciam no desenvolvimento

genético. Na infância, acredito que é crucial educar essas crianças, pois a prevenção é mais eficaz do que remediar casos graves de obesidade. Quem perde mais peso? Quem passa pela cirurgia bariátrica — um procedimento indicado para casos graves de obesidade. No entanto, existem outras opções antes de chegar a esse ponto, como não permitir que a criança entre em sobrepeso. As escolas precisam ter um papel ativo nesse sentido.

\* Estagiário sob a supervisão de Malcia Afonso