



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 no 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 chinesa que pratico, religiosamente ou marcialmente, há exatos 30 anos.

Certa vez, fui pautado para fazer uma entrevista com a mestra 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 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 geringonças, que resolveu enguiçar quando ela desceu 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 descontente. 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 formou uma legião de discípulos e mantém a prática na Asa Norte. 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 ao 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.”

VIOLÊNCIA

Filho tenta matar o pai

Menor de idade fez disparos pelo ataque sofrido por sua mãe. O homem, atingido nas costas, tinha passagem por Lei Maria da Penha e outras acusações. Ele foi encaminhado ao hospital

» PABLO GIOVANNI
» NAUM GILÓ
» GIULIA LUCHETTA

Um homem de 39 anos foi baleado pelo filho menor de idade, ontem, após uma discussão na Quadra 411 do Paranoá Parque. De acordo com a Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF), os disparos, feitos na área externa de um conjunto residencial, foram motivados por agressões que a vítima havia cometido contra a mãe do rapaz.

Testemunhas relataram que o

jovem, de 17 anos, buscava se vingar da violência doméstica sofrida pela mulher e por isso se armou e acabou atingindo o pai nas costas. Após o incidente, o adulto foi socorrido pelo Corpo de Bombeiros e encaminhado ao Hospital Regional do Paranoá (HRP). Segundo autoridades policiais, devido à gravidade do ferimento que sofreu, ele foi transferido para o Hospital de Base. Na unidade de médica foi constatada uma lesão na coluna. O **Correio** apurou que existe a possibilidade de o homem ficar paraplégico.

Antecedentes

O histórico da vítima das balas inclui diversas passagens pela Polícia Civil do Distrito Federal. Entre elas, há vários registros de violência doméstica (Lei Maria da Penha), roubo e furto a estabelecimentos comerciais. Até o fechamento desta edição, o menor de idade não havia sido apreendido. A 6ª Delegacia de Polícia (Paranoá), que está conduzindo as investigações, classificou o caso como uma tentativa de homicídio.

Reprodução/Video



Pai (dir) foi baleado por filho, menor de idade, após episódio de violência doméstica sofrida pela sua mãe

ASSASSINATO

Acusada se entrega

» MARIANA SARAIVA
» DARCIANNE DIOGO

Karine Gomes de Andrade, 34 anos, acusada de matar a tiros Markelle Moreira, 36, se apresentou, na última segunda-feira, à 35ª Delegacia de Polícia (Sobradinho II), onde foi detida. Contra ela havia um mandado de prisão preventiva devido ao crime pelo que é investigada e que foi cometido, quarta-feira da semana passada, na Fercal.

De acordo com a Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF), o assassinato foi motivado por desentendimentos relativos aos limites das áreas ocupadas pelos respectivos imóveis de Karine e da vítima. Ambas eram vizinhas na Comunidade Boa Vista. Testemunhas relataram a autoridades policiais uma desavença entre as duas mulheres na véspera do atentando. Markelle teria reclamado que seu terreno havia sido invadido.

No dia da morte da vítima, ima-

Redes sociais/Divulgação



Markelle Moreira foi assassinada após uma briga entre vizinhas

gens de câmeras de segurança capturaram o momento em os disparos ocorreram e a mulher acabou atingida nas costas. A filmagem mostrou que a acusada fugiu em uma

caminhonete. Ela teria usado um revólver calibre 38, que foi apreendido e será submetido a exames periciais.

Ainda, segundo a PCDF, Karine

foi indiciada pela prática de crime de homicídio qualificado (morte por motivo fútil e dificultar a defesa da vítima). Ela pode, se condenada pela morte, ter de cumprir de 12 a 30 anos de prisão. E pelo crime de posse ilegal de revólver — caso se confirme essa outra suspeita —, receber como sentença de 1 a 3 anos de detenção.

Violência de gênero

O último registro de morte violenta de uma mulher, no DF, é de 15 de junho. Wederson Aparecido Ananias de Moura, 36 anos, assassinou Jainia Delfina de Assis, 42, com dois golpes de faca no pescoço, dentro da casa da vítima, na Estrutural.

Moura foi preso, um dia depois do crime, pela Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF). Momentos antes da sua detenção, moradores da região localizaram e agrediram o acusado, que teve de ser encaminhado ao Hospital de Base.

Após ser medicado, o investigado foi levado à 8ª Delegacia de Polícia (Estrutural). Aos agentes, ele declarou que matou Jainia porque, supostamente, ela afirmou o havia contaminado com o vírus HIV. A família nega veementemente que ela tivesse a doença. (GL)

APREENSÃO

Contrabandistas presos

Uma carga de cigarros comuns contrabandeados e eletrônicos — que têm comercialização proibida —, avaliada em mais de R\$ 1 milhão, foi apreendida, ontem, pela polícia. A ação ocorreu na BR-070, entre as regiões de Taguatinga e Estrutural, na área do Assentamento 26 de Setembro.

Os envolvidos, tanto no transporte das mercadorias quanto

no descaminho dos produtos e na venda ilegal, foram identificados e presos por integrantes da Polícia Militar do Distrito Federal (PMDF), que mobilizou o Grupo Tático Rural (GTR) e GTO 22 (Taguatinga). Eles também contaram com a colaboração do Comando de Policiamento Especializado (CPE) de Águas Lindas de Goiás (GO). (GL)



Policiais do DF e GO interceptaram carga ilegal de R\$ 1 milhão

Obituário

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

Sepultamentos realizados em 30 de julho de 2024

» Campo da Esperança

Antônio Santana Moreira, 85 anos
Erlany Lopes Dias, 83 anos
Helena Pereira de Lucena, menos de um ano
Júlio César Modesto Filho, 42 anos
Juracy de Mendonça Kusel, 98 anos
Ken Nakamizu, 94 anos
Manoelito Antunes Silva, 78 anos
Maria Abadia Machado Oliveira, 85 anos
Maria da Rocha Bastos, 71 anos
Neide Sampaio Pellegrino
Gudin Di Marzo, 64 anos

Newton Rodrigues de Farias Filho, 62 anos
Roberta Araújo Paiva Oliveira, 53 anos
Teresinha Amorim Paracampas, 80 anos
Therezinha de Oliveira Lima, 97 anos
Valdeci Ferreira, 90 anos
Valéria Mesquita, 62 anos

» Taguatinga

Antônio Rodrigues Vieira, 91 anos
Cícero Alfredo de Freitas, 91 anos
Cleurival Moreira de Araújo, 56 anos

Cleuza José de Oliveira, 77 anos
Edivaldo Pereira dos Santos, 56 anos
Fábio Rodrigues Moraes, 65 anos
Felipe Gouveia dos Reis, 73 anos
Fernanda Rodrigues Mascarenha de Moraes, 47 anos
Francir Rosendo da Silva, 55 anos
Francisco Barreto de Oliveira, 78 anos
Francisco Edmundo de Araújo, 50 anos
João Batista de Sousa, 70 anos
José Egídio de Carvalho, 72 anos
José Gomes dos Santos, 75 anos
José Rocha dos Santos, 66 anos

Maria Antônia Gomes da Silva, 76 anos
Maria de Jesus Batista Paiva, 46 anos
Richardson José Silva Dias, 43 anos
Sebastião Fagundes, 64 anos
Valter Cavalcante dos Santos, 72 anos
Wilfredo Antônio Periz Obediente, 56 anos

» Gama

Aldenora Lemos da Silva, 81 anos
Eva Nicolau Soares, 104 anos
Hélio Ramos Reis, 60 anos

João Edson Alves Claudino, 63 anos
Luiz Francisco da Silva Neto, 70 anos
Maria Helena Carvalho de Oliveira, menos de um ano
Maria Rosa da Silva, 55 anos
Maria Rosa dos Santos Sousa de Almeida, 81 anos
Raimunda Ferreira Lustosa, 88 anos

» Planaltina

Aurora da Silva Lopes, menos de um ano
Manoela Aniceta da Silva, 66 anos

Mercês Rodrigues da Silva, 89 anos

» Sobradinho

Alessandra da Silva Costa, 52 anos
Ana Lúcia Pinho de Oliveira Magalhães, 66 anos
Luiz Cláudio Almeida Silva, 57 anos

» Jardim Metropolitano

Jhone Ferreira Santos, 31 anos
Ana Léia Amorim dos Santos, 40 anos
Cremações
Aloízio Donizet Ecrivelaro, 69 anos
Kristian Schiel, 81 anos