



Para navegar contra a corrente são necessárias condições raras: espírito de aventura, coragem, perseverança e paixão

Nise da Silveira

Nova lei garante permanência da operação da Caesb no DF

A Câmara Legislativa aprovou por unanimidade projeto de lei que reforça a Companhia de Saneamento Ambiental do Distrito Federal (Caesb) como empresa pública. A iniciativa, que partiu do GDF, altera a estrutura da companhia para garantir segurança jurídica. Uma das principais mudanças é o formato de concessão para o de prestação de serviços direta. Isso assegura a permanência da Caesb como responsável pelos serviços de saneamento básico e fornecimento de água. No formato anterior, a concessão, aprovada em 2002, encerraria-se em 2032. E a empresa teria de disputar uma licitação pública para continuar a operar no DF.



👉 O projeto nos dá segurança, porque dispensa discussões sobre a necessidade de prorrogação ou mesmo de uma nova concessão mediante licitação pública 👉

Luís Antônio Reis, presidente da Caesb

Autorização para gerar energia elétrica

A nova legislação também vai facilitar a modernização e a expansão das operações da empresa. A autorização para gerar e comercializar energia elétrica e gás para consumo próprio, por exemplo, vai reduzir os custos da companhia.

Alto custo

“Atualmente, o alto consumo de energia necessário para a infraestrutura de saneamento faz com que esse seja um dos maiores gastos da empresa”, aponta Reis.

R\$ 170 MILHÕES
É o valor do custo de energia por ano da Caesb



Prêmio do Mérito Imobiliário 2024

O Correio Braziliense foi homenageado na noite de ontem em evento da Associação das Empresas do Mercado Imobiliário do DF. O presidente do Correio, Guilherme Machado, na foto com o presidente da AdEmi, Roberto Botelho, esteve presente ao jantar que reuniu autoridades, empresários do setor e colaboradores da entidade, no restaurante Nau. A vice-governadora, Celina Leão, o secretário de governo, José Humberto Pires, e o empresário Paulo Octavio prestigiaram o evento.

Programa Acredita Delas será avalista de empresárias

O Sebrae lançou ontem o programa Acredita Delas, que irá garantir o aval de 100% do valor para operações de crédito voltadas para micro e pequenas empresas comandadas por mulheres. A garantia será dada por meio do Fundo de Aval para Micro e Pequena Empresa (Fampe), com o aporte de 2 bilhões de reais do Sebrae. O montante irá viabilizar 30 bilhões de reais em operações de crédito nos próximos três anos. Ao menos 30 instituições financeiras, vinculadas ao Fampe, estão aptas a ofertar o crédito com a garantia do Sebrae.

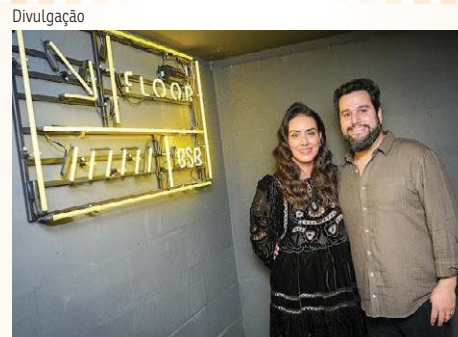
Combate ao preconceito no mercado financeiro

“Enquanto nos demais avais o Sebrae entra com 80%, no de mulheres nós garantiremos 100% para estimular ainda mais as instituições financeiras a apoiar as empreendedoras. Não há justificativa para as mulheres pagarem 4% a mais de juros que os homens. Elas são tão ou mais adimplentes que os homens”, destacou a diretora de Administração e Finanças do Sebrae, Margarete Coelho (foto).



Floor Brasília relembra baladas do Café Cancún

A estreia do Floor Brasília foi um verdadeiro mergulho no passado, trazendo de volta a energia contagiante das noites do lendário Café Cancún. Com um conceito de revival, o projeto do casal responsável pelo Hidden, Mari e Daniel Braga, abriu a temporada 2024 no Liberty Mall,



incríveis”, celebra o casal. Ontem, a festa foi para lembrar o Tequila Rock. Na próxima semana, tem mais programação.

dando nova vida ao espaço. Assim como o Hidden, é um evento sazonal, funcionando somente até o dia 27 de fevereiro, às quintas, das 19h30 às 2h. “Com certeza, vamos promover não apenas o resgate de boas memórias, mas construir junto com o público novas lembranças

» Entrevista | RICARDO AFONSO TEIXEIRA | NEUROLOGISTA

Ao *CB.Saúde*, especialista alerta sobre problemas que o uso excessivo da internet pode trazer a jovens e idosos, como declínio cognitivo, transtornos alimentares e impacto na qualidade do sono. No entanto, a tecnologia tem efeitos positivos

É preciso dosar os eletrônicos

» HENRIQUE SUCENA*

Os efeitos da exposição de jovens aos dispositivos eletrônicos foram tema do programa *CB.Saúde* — parceria entre o *Correio* e a TV Brasília, de ontem, que teve como convidado o neurologista Ricardo Afonso Teixeira. As jornalistas Carmen Souza e Sibe Negromonte, o especialista comentou sobre o risco de desenvolvimento de sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) devido ao uso excessivo da tecnologia e como abordar essa utilização com as crianças.

Nesta semana, o dicionário de Oxford escolheu “brain rot” como a expressão do ano, que no Brasil, está sendo traduzida como “cérebro podre”, afetado pelo excesso de informações desnecessárias. Qual a percepção do senhor sobre esse fenômeno?

Antes de mais nada, eu acho importante desligar os alarmes da comunidade, da população, de que a internet, os games, as redes sociais, especificamente, podem estar deteriorando o nosso cérebro, como se estivesse apodrecendo o nosso cérebro. Não é isso que acontece. O cérebro fica treinado de outro jeito. Então, de certa forma, a velocidade com que você consome esses algoritmos, esses produtos todos, redes sociais especificamente, deixo o cérebro, de certa forma, cansado. E tem Ns investigações mostrando que o desempenho cognitivo fica

diferente quando você exagera na dose, porque é muita informação para decodificar de uma forma constante e, muitas vezes, demorada. Então, acho que esse é um primeiro ponto. O brain rot, para mim, também lança uma luz de que foi eleita como o melhor termo. Isso não é do nada, eu acho. Existe uma consciência das pessoas de que, muitas vezes, passam dos limites que poderiam. E tem uma rebordosa, muitas vezes, a pessoa que fica muito tempo no celular mexendo o dedinho, procurando uma próxima notícia, cai nessa armadilha dos algoritmos.

Qual a relação entre o possível aumento de sintomas de diagnósticos de déficit de atenção e o uso dos dispositivos eletrônicos?

A gente tem evidência de sintomas de déficit de atenção com excesso de internet. Isso é bem definitivo. Não são diagnósticos, mas sim sintomas. Isso afeta o cérebro, que fica “inebriado” e a capacidade de atenção fica diferente. Isso é medido repetidamente. Crianças, adolescentes e idosos são mais vulneráveis, mas os adultos também. Não há exatamente um desenvolvimento, mas, no momento que você tira a exposição ao hiperestímulo, provavelmente esses adolescentes e crianças voltam ao que eram, com um desempenho bom, com foco, e diminuem os sintomas de desatenção, de inatentação.

Hoje, o primeiro caminho, geralmente, é a medicação da criança com sintomas de

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Escaneie o QR Code e assista a entrevista completa

deficit de atenção. Você está dizendo que talvez tirar o celular seja uma solução?

O problema são os excessos. Assim como o alimento ultraprocessado também tem relação com déficit de atenção, a gente sabe disso. Então, o dever de casa é necessário. Isso é muito curioso. Sobre a prática clínica, no dia a dia, eu não dou remédio para quem não faz o seu dever de casa básico. Nem uma caminhadinha você faz e você quer que eu te dê remédio? Não. Foge da minha ideologia de médico. Não acredito que a gente deva turbinar aquilo que está podre, uma rotina que não está criando as pausas necessárias para a vida.

Atividades como jogos, leitura e palavras cruzadas fazem ainda

mais sentido, agora, com esse turbilhão de informações desconectadas?

Uma avalanche de informação deixa o cérebro mais confuso, de certa forma. Mas, na prevenção, para você ter a menor chance de ter um declínio cognitivo na velhice, hoje se vê que as atividades, como um todo, trabalhos manuais, tricô, crochê, marcenaria, tocar um instrumento musical, tudo isso é válido no mesmo patamar. Então, você não precisa recomendar que a pessoa comece a escrever seu livro para estimular seu cérebro. Leia *Guerra e Paz* e vai dar tudo certo. Podem ser coisas prosaicas do dia a dia, só não dá para ficar largado no sofá.

E os jogos eletrônicos de celular? Eu só comecei a mostrar isso

precisam romper com o mundo. É isso que o adolescente mais precisa. E as redes sociais são uma ferramenta incrível para que isso aconteça. Estudos falam que, quem exagera na dose, tem mais depressão, mais ansiedade. Mas quem usa de forma equilibrada, sem que atrapalhe as outras atividades do dia, tem ótimos resultados.

Tem uma relação grande desse excesso de dispositivos com a qualidade do sono?

O mundo dorme sete horas por dia. Adolescentes deveriam dormir mais. Então, é muito difícil tirar o celular de um adolescente ou de uma criança, mas é possível. A partir de tal hora, não tem mais. Se quiser, vai tocar violão, vai fazer outra coisa, vai ler um livro.

Mas a gente pode dizer que o uso do dispositivo à noite é pior para o cérebro?

Sim, tem a questão de mexer com a melatonina, dificultando a indução e a manutenção do sono. Agora, tem vários outros impactos fisiológicos no corpo. A abstinência da internet chega a elevar a pressão arterial e a frequência cardíaca. Isso existe e é documentado. O superuso ou o hiperestímulo de internet têm relação com obesidade, com transtornos alimentares, com as imagens idealizadas. Também tem relação com violência. Estamos falando de games, mas principalmente os violentos, de luta, que podem levar a comportamentos mais agressivos.

* Estagiário sob supervisão de Márcia Machado