



ANA MARIA CAMPOS
anacampos.df@dabr.com.br

O caminho da solução consensual

Ao deixar a presidência do Tribunal de Contas da União (TCU), o ministro Bruno Dantas apresentou um de seus principais legados a criação da Secretaria de Controle Externo de Solução Consensual e Prevenção de Conflitos, conhecida como SecexConsenso. “A criação dessa Secretaria disruptiva envolveu uma série de desafios, superados com a implementação de um fluxo processual robusto”, afirmou. Segundo Dantas, desde a criação, 12 acordos de solução consensual foram homologados pelo plenário, abrangendo diversos setores, tais como telecomunicações, energia, rodovias e ferrovias. A solução de conflitos gerou R\$ 16 bilhões em benefícios para os cofres públicos. “Esses instrumentos destravaram obras, estimularam investimentos privados e devolveram à sociedade serviços essenciais que estavam estagnados por disputas prolongadas”, ressaltou.

Samuel Figueira/Divulgação



Orçamento aprovado para 2025

A Câmara Legislativa aprovou nesta semana o orçamento de 2025. O total estimado para o próximo ano é de R\$ 66,678 bilhões — R\$ 5,5 bilhões a mais do que o previsto para 2024. De acordo com as regras acertadas pelo Colégio de Líderes, cada distrital apresentou, no máximo, 30 emendas à proposta, até o limite de R\$ 30,1 milhões. Foram apresentadas mais de 600 emendas ao texto original do Palácio do Buriti. A receita própria do DF está dividida em três esferas: fiscal (R\$ 30,635 bilhões), seguridade social (R\$ 9,281 bilhões) e investimento das empresas estatais (R\$ 1,684 bilhão), totalizando R\$ 41,6 bilhões. Já o repasse do Fundo Constitucional do DF está estimado em R\$ 25,078 bilhões. Os recursos do Fundo são destinados a financiar as áreas de segurança pública, saúde e educação.

Maurenilson Freire



Sessão de posse

A Mesa Diretora da Câmara Legislativa do biênio 2025/2026 — agora, com sete cadeiras — tomará posse em 6 de janeiro, com a reeleição do presidente, Wellington Luís (MDB), e do vice-presidente, Ricardo Vale (PT). Desta vez, os distritais não precisarão se reunir no primeiro dia do ano para a eleição do comando da Casa e a posse.

Maior fatia para a segurança

O maior montante do Fundo Constitucional do DF será destinado à segurança, com R\$ 11,495 bilhões: 45,84% do total. Em seguida, a área de saúde receberá R\$ 8,135 bilhões, o que corresponde a 32,44%. Já a Educação ficará com 21,72%, ou seja, R\$ 5,447 bilhões.

Instagram



Medalha do Mérito Buriti

O criminalista Cleber Lopes foi um dos agraciados com a comenda do mérito Buriti em solenidade realizada ontem no Centro de Convenções Ulysses Guimarães. A honraria é concedida a quem se distingue por ações que vão além do dever, como apresentar sugestões que aumentem a produtividade, promovam economia nos gastos públicos ou racionalizem processos administrativos. Além disso, reconhece atos de bravura e desprendimento que beneficiem a sociedade. As indicações para receber a comenda do Mérito Buriti são exclusivas do governador, da vice-governadora, dos secretários de Estado, das autoridades de hierarquia equivalente e dos integrantes do Conselho da Medalha do Mérito Buriti, que têm o papel de analisar os nomes. Neste ano, foram 426 homenageados.

Pedro Gontijo / Presidência Senado



Indicação do Senado para o CNJ

O plenário do Senado aprovou ontem a indicação do advogado Rodrigo Badaró para uma das cadeiras do Conselho Nacional de Justiça (CNJ). Badaró foi conselheiro do Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP). Atualmente é membro do Conselho Nacional de Proteção de Dados da Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD) e preside a Comissão Nacional de Proteção de Dados da OAB. Badaró chega ao CNJ por indicação do Senado. Ele teve o apoio de vários líderes, especialmente do presidente da Casa, Rodrigo Pacheco (PSD-MG).

TCDF doa computadores e consultórios odontológicos para escolas

O Tribunal de Contas do Distrito Federal doou 148 computadores usados e dois consultórios odontológicos completos para a Secretaria de Estado de Educação (SEE/DF). O presidente da Corte, desembargador de contas Márcio Michel, e a secretária de Educação do DF, Hélivia Paranaíba, assinaram o termo de doação ontem na Presidência do TCDF.

Divulgação/TCDF



Unânime

O título de cidadão honorário para o chef Francisco Ansiliero é de autoria do deputado distrital Eduardo Pedrosa (União) e não do deputado Ricardo Vale (PT), como a coluna publicou ontem. A iniciativa foi aprovada por unanimidade.

Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos_cb

» Entrevista | HERBERT GUSTAVO SIMÕES | FISILOGISTA

Ao CB.Saúde, especialista diz que o esporte, apontado por pesquisa como o mais praticado no Brasil em 2024, favorece o metabolismo e melhora a função sexual, promovendo uma vida mais longa e com mais qualidade

A corrida como fonte da juventude

» JOSÉ ALBUQUERQUE*

A corrida, esporte mais praticado no Brasil em 2024, foi tema do CB.Saúde — parceria entre o Correio e a TV Brasília — de ontem. As jornalistas Carmen Souza e Sibele Negromonte, o pós-doutor em fisiologia do exercício e professor da UCB Herbert Gustavo Simões falou sobre como a prática da modalidade desacelera o processo de envelhecimento e os benefícios do exercício praticado em alta intensidade.

No final do ano, sempre aparecem levantamentos: qual música foi mais ouvida, o que mais se fez... e, entre os esportes, a corrida foi o mais praticado no Brasil em 2024, de acordo com pesquisa da comunidade digital Strava. É para comemorar esse resultado?

Ah, sim, porque a corrida é um dos esportes mais democráticos que existem. Você precisa só de um tênis e um local para correr, né? Para começar. Depois, se quiser evoluir mais, é claro, recomendo procurar um profissional, escolher o tênis adequado e estabelecer uma rotina e um estilo de vida

que transformam ainda mais o indivíduo. Isso melhora a saúde, os aspectos sociais e fisiológicos.

Existe diferença de benefícios para quem corre grandes distâncias e quem prefere corridas mais intensas?

Sim, existem diferenças tanto agudas, que acontecem no corpo durante a atividade, quanto crônicas, que dizem respeito ao treinamento em maiores ou menores volumes. Corridas mais curtas são realizadas em intensidades maiores, o que gera um estresse cardiovascular maior. Já nas corridas mais longas, o estresse é mais metabólico e térmico, porque o corpo aquece com o tempo prolongado de exercício.

Como a corrida ajuda a desacelerar o processo de envelhecimento?

A corrida é uma grande aliada nesse sentido. Minha principal linha de pesquisa na universidade estuda os mecanismos antienvhecimento do exercício, e focamos nos atletas master de atletismo. Analisamos tanto corredores de velocidade, que treinam

Pedro Santana/CB/D.A Press



potência e explosão, quanto corredores de longa distância, como os de 10 km ou maratonas. O que observamos é que esses atletas apresentam uma idade biológica significativamente mais jovem. Por exemplo, corredores de 55 anos podem ter uma idade biológica de 10 anos a menos em comparação com indivíduos da mesma idade que não treinam. Os benefícios

são impressionantes. Para esses atletas, a perda funcional que seria de 10% por década pode ser reduzida para 4% ou 5%. Além disso, temos marcadores biomoleculares que comprovam essa juventude biológica. A corrida desacelera o envelhecimento tanto no nível funcional quanto molecular, promovendo mais qualidade de vida e longevidade.

Dá para se pensar em padrões recomendados para evitar o processo de envelhecimento?

Atualmente, estamos investigando o efeito da intensidade do exercício na expressão de proteínas que favorecem o metabolismo, incluindo funções como a expressão gênica e até a melhora da função sexual. Temos medido níveis hormonais dos nossos atletas após exercícios de intensidade moderada e intensa, como o HIIT, que leva ao máximo esforço. Nossos resultados preliminares indicam que as proteínas associadas à “sobrevivência celular” aumentam mais com exercícios de maior intensidade. Essas proteínas ativam vias metabólicas que melhoram a sensibilidade à insulina, a síntese de proteínas relacionadas ao metabolismo de carboidratos e gorduras, e até a produção de neurotransmissores que favorecem a função cerebral. Além disso, elas promovem a expressão de enzimas que melhoram o funcionamento do DNA e estimulam a



Escaneie o QR Code e veja a íntegra da entrevista

síntese de mitocôndrias, o que está diretamente ligado à resistência e à capacidade física.

Então o exercício intenso seria mais eficaz?

Sim, mas com ressalvas. Exercícios de alta intensidade não podem ser feitos todos os dias, porque o corpo precisa de tempo para se recuperar. Os benefícios do exercício acontecem no período de recuperação. Durante esse tempo, você precisa dormir bem e permitir que o corpo se adapte antes de um novo estímulo intenso. Por exemplo, após um treino intenso, pode levar até 72 horas para uma recuperação completa. No dia seguinte, é recomendado um exercício de baixa intensidade, como um trote leve. No outro dia, pode ser necessário descanso ou, então, incluir exercícios de musculação, que são fundamentais para complementar o treinamento e fortalecer o corpo.

* Estagiário sob a supervisão de Márcia Machado