



Crônica da Cidade

MARIANA NIEDERAUER | Mariananiederauer.df@dabr.com.br

O óbvio precisa ser dito

A busca pela longevidade já rendeu clássicos da literatura. A música, mais da boemia, é da turma dos que querem aproveitar ao máximo cada segundo nesta vida, independentemente do quanto ela dure. Nos consultórios, porém, é a chave

para uma velhice saudável o que geralmente se procura, além de estratégias para seguir padrões estéticos. A harmonização facial que o diga.

A edição de ontem do **Correio** me pegou de jeito com reportagens que mostraram a força dos hábitos saudáveis e a serenidade de Corina Desirée da Costa Braga, 105 anos. “O único remédio que tomo é o de pressão alta, mais nenhum. Sempre me alimentei bem e fiz atividade física. Hoje, faço fisioterapia e hidroterapia. E, é claro, não me estresso com nada”, contou ao repórter da *Revista do Correio*, Eduardo Fernandes.

Ela talvez nem tenha feito de caso pensado, mas está seguindo as mais avançadas práticas de longevidade, certificadas cientificamente, como mostrou a reportagem de Renata Giraldo na editoria de *Saúde*. As conclusões não chegam a ser inéditas, mas guardam a completa verdade e talvez sejam o conselho mais importante que você vai receber. Afinal, o óbvio também precisa ser dito.

O texto cita o estudo *Repensando os cuidados de saúde por meio da biologia do envelhecimento*, do Instituto Europeu de Pesquisa para Biologia do Envelhecimento (Eriba), da Universidade Médica

de Groningen (UMCG) e da Universidade de Groningen (RUG). O pesquisador Marco Demaria reforçou que, além de “atacar” o processo biológico do envelhecimento, prevenindo as doenças crônicas, é necessário colocar em prática políticas de atendimento à saúde efetivas.

Para completar a visão acadêmica, um conselho de quem entende: “Segredo mesmo não tem. Eu deixo o universo mandar. Todo dia acordo, escuto o passarinho, até o silêncio, e já vem música nova na cabeça. Não premedito nada; sinto e toco. Quando a criatividade flui, a mente fica limpa. Somos todos semelhantes, irmãos, ninguém

é dono do som. E eu sigo tocando sem parar”, revelou o compositor, arranjador e multi-instrumentista Hermeto Pascoal, 89 anos.

Como Desirée, ele mostra que o lema de Bob Marley — don’t worry about a thing, cause every little thing gonna be all right (não se preocupe, tudo vai dar certo) — talvez faça mesmo muito sentido. A própria ação de se deixar levar, no entanto, também exige comprometimento. Como diz nossa pioneira, exercitar-se e cuidar da mente com a meditação que preferir, seja ela religiosa ou não, é essencial. Do contrário, viramos seres egoístas, um fardo para os nossos mais queridos.

POLUIÇÃO SONORA / À medida que Brasília cresce, o barulho se coloca como um problema cada vez mais presente. Apesar de estudos antigos indicarem impactos à saúde, há escassez de pesquisas governamentais recentes

População sofre com ruído do trânsito

Bruna Gaston/CB/D.A Press

» CARLOS SILVA

Excesso de barulho pode provocar danos à saúde física e mental. Apesar da gravidade das consequências, o último Mapa de Ruído de Brasília, feito pelo Instituto Brasília Ambiental (Ibram), é de 2013.

Ainda que, à época, o panorama geral para capital fosse positivo, o documento descreveu que 7,3% das pessoas relataram incômodo com o barulho do tráfego e 3,2% apresentaram sintomas, como distúrbios do sono. Atualmente, o órgão não faz estudos nesse sentido.

O dado mais recente que a reportagem encontrou sobre o tema, da Câmara Legislativa, é de 2015, e apontou que 70% das reclamações recebidas pelo Ibram eram sobre barulho. Segundo o relatório, no Eixão, o ruído dos veículos chegava a 75 decibéis em horários de pico, número considerado prejudicial ao sistema auditivo e à mente, caso a exposição seja prolongada, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS). A mesma pesquisa alertava que, acima de 65 decibéis, podem ser observados sintomas como estresse, irritação, prejuízos na comunicação e complicações do sono.

O **Correio** conversou com Gustavo Souto Maior — um dos autores do estudo do Ibram, ex-presidente do instituto e professor de gestão ambiental da Universidade de Brasília (UnB). Para ele, a poluição sonora no trânsito reflete um cenário mais abrangente. De acordo com dados levantados pelo pesquisador, as reclamações recebidas pela autarquia que dizem respeito ao excesso de barulho ainda correspondem a 70% do total de registros. “Somente no primeiro semestre de 2024, foram 6.745 queixas relacionadas ao ruído, o que dá uma média de 37 por dia. É um cenário constante no cotidiano do cidadão brasileiro”, afirma.

Ele destaca que o Plano Piloto lidera o ranking de ocorrências que chegam ao órgão, enquanto Ceilândia, Samambaia e Taguatinga concentram os chamados à Polícia Militar (PMDF). Apesar das normas estabelecidas por legislações como a Lei Distrital nº 4.092/2008, Brasília ainda convive com índices elevados de ruído. “Em áreas mistas,



O quarto de Cleide da Mata, moradora da 502 Sul, fica voltado para a W3, uma das vias mais movimentadas

predominantemente residenciais, o limite legal é de 55 decibéis durante o dia e de 50, à noite, mas esses patamares são frequentemente ultrapassados”, explica.

Para mitigar os impactos da poluição sonora, o especialista defende a adoção de medidas técnicas e de planejamento urbano. Brasília também pode se inspirar em soluções adotadas por outras cidades do mundo. “Paris instalou radares de ruído para multar veículos barulhentos. Londres aposta em barreiras verdes, enquanto outras cidades europeias criam zonas de baixas emissões. Tudo isso é perfeitamente aplicável aqui, desde que haja vontade política e fiscalização eficaz”, opina Souto Maior.

Transtorno constante

Enquanto a solução não chega, resta lidar com as diversas fontes de ruído nas pistas. A aposentada Cleide da Mata, 65 anos, moradora da 502 Sul há mais de 40 anos, vive em uma das áreas mais afetadas pelo barulho do trânsito. O quarto dela fica voltado para a W3 — uma das avenidas mais movimentadas da capital. “Quem mora aqui sente muito

estresse e até insônia por causa disso”, desabafa.

Ela acredita que mudanças estruturais, como o incentivo a veículos elétricos e a ampliação do metrô, poderiam amenizar o problema. “Nunca vi ninguém do governo apresentar solução para o barulho. Violência, até tentam. Mas para ruído? Nada. Quem quiser, que compre tampão de ouvido”, lamenta.

Quem encara o trânsito diariamente também reclama. A produtora de eventos Lorraine Meirelles, 28, aponta as motos como as grandes vilãs. “O trânsito de Brasília tem muito a melhorar. Perto da casa da minha avó, no Guarã, por exemplo, as motos com escapamento barulhento incomodam muito. É algo que afeta até a saúde das pessoas”, queixa-se.

Combate

Em resposta aos questionamentos sobre o combate à poluição sonora no DF, o Ibram afirmou que segue a metodologia prevista na norma técnica ABNT NBR 10.151 para medir os níveis de ruído. As regiões com maior índice de barulho são, nesta ordem, o Plano Piloto, Ceilândia,

Planaltina e Taguatinga. O instituto pontua que a Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação (Seduh) é responsável por definir critérios que conciliem proteção ambiental e desenvolvimento econômico.

A fiscalização das vias, por sua vez, cabe ao Departamento de Estradas de Rodagem (DER-DF) e ao Departamento de Trânsito (Detran-DF). A população pode registrar denúncias de ruído excessivo por meio do telefone 162 ou pelo site Participe DF, canais oficiais de ouvidoria do GDF.

Para lidar com ocorrências de barulho no trânsito, o Detran-DF realiza a Operação Sossego, que tem como objetivo tirar de circulação as motocicletas com descarga livre ou silenciador de motor de explosão defeituoso, deficiente ou inoperante.

As estatísticas revelam um aumento significativo: de janeiro a junho de 2024, foram 4.117 autuações. No mesmo período em 2025, o número saltou para 5.482 — um crescimento de 33%. Vale lembrar que, conforme o Artigo 230, inciso XI do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), essa é uma infração como grave, com multa e retenção do veículo para regularização.

Limites

A Lei Distrital n.º 4.092/2008 dispõe sobre o controle da poluição sonora no DF e leva em consideração a norma técnica ABNT NBR 10.151. Os limites máximos de ruído por decibéis para áreas externas são:

Tipo de área	Período noturno	Período diurno
Área de residências rurais	40	35
Área estritamente residencial urbana ou de hospitais ou de escolas	50	45
Área mista predominantemente residencial	55	50
Área mista com predominância de atividades comerciais e/ou administrativa	60	55
Área mista com predominância de atividades culturais, lazer e turismo	65	55
Área predominantemente industrial	70	60

ARTIGO » ROBERTO CARLOS BATISTA

Poluição sonora e qualidade de vida

Ouvir música, celebrar em festa, apreciar um espetáculo, divertir-se — em local público ou em estabelecimento comercial — ou se deslocar em um veículo são atividades cotidianas que integram a vida em sociedade contemporânea e o meio urbano. Podem representar, no entanto, uma perturbação que afeta a vida dos cidadãos e coloca em risco sua própria saúde. A OMS, inclusive, alerta para doenças oriundas de poluição sonora, como a perda auditiva, transtornos de sono e mentais, alterações cardiovasculares, entre outras.

A OMS/Europa aliás celebra no terceiro dia de março de cada ano a Jornada Mundial da Audição para despertar para os riscos sanitários da poluição sonora. Essa compromete a qualidade de vida principalmente de crianças, idosos, doentes e portadores de transtornos, como pessoas diagnosticadas com o Transtorno do Espectro Autista (TEA), muito sensíveis a ruídos.

No âmbito do DF, as reclamações são muito frequentes, em razão da expansão urbana desordenada e da inobservância dos limites legais para diferentes áreas. O Ministério Público (MP) e o Judiciário são acionados regularmente para apuração de excessos e penalização dos responsáveis. Vetado o abuso tanto no âmbito administrativo (com a expedição de multas, interdições e autos de infração

pelo Instituto Brasília Ambiental), quanto na seara cível (pedidos judiciais de cessação ou proibição de atividades) ou criminal (crime de poluição do art. 54, caput, da Lei 9.605/98, que exige apenas o risco à saúde humana).

OMP, que nos anos 2000 ensejou a criação de um grupo de trabalho nomeado pelo governador para elaborar a minuta da “lei do silêncio” do DF, busca acautelar incômodos em grandes eventos, como o carnaval, com recomendações aos órgãos envolvidos. Também propõe ações penais ou medidas alternativas a elas previstas em lei.

No âmbito administrativo, após larga discussão de projeto de lei distrital, em 2018, sobre o aumento dos decibéis permitidos, foram criadas pelo Executivo as Câmaras Central e Regionais de Conciliação para Convivência Urbana do Distrito Federal, hoje em funcionamento, embora nem sempre exitosas.

Consciência, respeito e legalidade garantem o bem comum, inclusive, dos animais silvestres e domésticos (os pets), gravemente impactados com o barulho e a poluição sonora da cidade. O dever legal e moral de colaborar se atribui a todos.

Promotor de Justiça de Defesa do Meio Ambiente e Patrimônio Cultural

Obituario

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 20 de julho de 2025

» Campo da Esperança

Aládio Maria Torres Filho, 69 anos
Alfonso Nicanor Castillo Molina, 67 anos
Antônia Barbosa de Oliveira, 58 anos
Antony Morais Jesus, menos de 1 ano
Carlos Henrique Ferreira dos Santos, 37 anos
Eloicy de Carvalho Gomes, 95anos
Everaldo Barbosa Silva, 81 anos
Francisco das Chagas

Monteiro Batista, 85 anos
Hélio dos Santos Machado, 84 anos
Jailton Cardoso Gomes, 62 anos
José Arimatéa Bezerra Feitosa, 69 anos
Lede Maria Roseno da Silva, 68 anos
Luiz Carlos de Souza, 64 anos
Maria das Graças Santos, 77 anos
Maria Matilde Cavalcante Costa, 80 anos
Marlene Bezerra Lima, 83 anos
Nilvia Lapetina Chiaratto, 86 anos

Raimundo Alves Figueredo, 90 anos
Renato Ferreira Passos, 53 anos
Ruth Izabel Clemente Yotoko, 75 anos

» Taguatinga

Francisca Holanda Gomes, 88 anos
José Ferreira de Araújo, 74anos
Leonizia Ferreira da Silva Nascimento, 91 anos
LuizTuribio de Oliveira, 81 anos

Maria Lourdes Francisca Nunes, 49 anos
Maurício Bernardino, 66 anos
Samara Sabino de Mattos, 21 anos
Sebastião Amaral da Costa, 72 anos

» Gama

Maria das Neves Borges, 77 anos
Maria Valentina Moreno Almeida, menos de 1 ano
Sophia Loren Oliveira de Souza, 9 anos
William Braga da Cunha, 44 anos

Planaltina
Francisca de Sousa Franco, 77 anos
José Vieira da Silva, 59 anos
Lira Antônia Gomes Nascimento, 70 anos
Brazlândia
Maria Geralda de Jesus, 76 anos

» Sobradinho

Marcos Henrique Liegio de Moraes, 48 anos
Marcos Leandro da Silva, 50 anos
RenatoRodrigues da Rocha, 46 anos

» Jardim Metropolitano

Minervina Fernandes Raposo, 79 anos
Mayara dos Santos Raad, 33 anos
Carlos Pitombo, 68 anos
Carlos Alberto Rodrigues Valadares, 79 anos (cremação)
Patrícia Spyere do Nascimento, 61 anos (cremação)
Andy Eugenio Blanco Herreira, 43 anos (cremação)
Jane Aparecida de Paula, 65 anos (cremação)