



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

Julgamento dos oficiais da PM no 8 de Janeiro é adiado

Estava previsto para começar hoje o julgamento dos oficiais da cúpula da Polícia Militar do Distrito Federal denunciados pela Procuradoria-geral da República por omissão e outros crimes no 8 de Janeiro de 2023. Sob a relatoria do ministro Alexandre de Moraes, o processo estava pautado para ser julgado em modo virtual até a próxima sexta-feira. Mas foi retirado de pauta. O advogado Thiago Turbay, que representa o ex-comandante da

Paulo H. Carvalho/Agência Brasília



Polícia Militar do DF Fabio Augusto Vieira, defende que o julgamento seja presencial com debates cara a cara, diante da seriedade do tema, de matéria penal e com grande impacto na vida dos réus. Ele afirma que um levantamento indica que, na grande maioria dos julgamentos virtuais, a posição do relator prevalece e não há chance para uma tese divergente.

Deputado propõe que jatinhos e embarcações de luxo paguem IPVA

O deputado distrital Fábio Felix (Pso) protocolou projeto de lei que institui a cobrança de IPVA sobre a propriedade de jatinhos, helicópteros e embarcações de luxo no Distrito Federal. A ideia é taxar apenas veículos usados para fins particulares, recreativos ou de lazer. Aeronaves agrícolas, aeronaves e embarcações cuja finalidade principal seja prestação de serviço e para fins de pesquisa, estariam isentas do imposto. “Carros populares são tributados anualmente, enquanto jatinhos e iates de luxo continuam livres de qualquer imposto sobre a propriedade. A mudança aprovada na reforma tributária em 2023 permite que os estados legislem sobre esse tipo de cobrança, por isso apresentamos este projeto. É uma questão de justiça fiscal”, justificou Fábio Felix. A proposta do parlamentar estabelece alíquota de imposto de 3,5% para aeronaves. Para embarcações, o valor varia de acordo com o tipo: lanchas, iates, veleiros e motos aquáticas. As embarcações com valor venal inferior a R\$500 mil estariam isentas do imposto. O projeto prevê arrecadação de quase R\$140 milhões com a taxação de 324 aeronaves e 8779 embarcações.

Ed Alves/CB/DA Press



Jose Cruz/Agência Brasil

Paralisia

A manifestação política de congressistas é legítima, mas, enquanto deputados e senadores protestam no Congresso pedindo anistia e impeachment, algumas pautas de interesse dos brasileiros ficam paralisadas: isenção do IR para quem ganha até R\$ 5 mil, PEC da Segurança e isenção da conta de luz para quem consome até 80 kW.

Bruna Gaston/CB/DA Press



Divulgação

Pautas bolsonaristas

Entre os 41 senadores que assinaram o pedido de impeachment do ministro Alexandre de Moraes, há dois do Distrito Federal: Izalci Lucas (PL) e Damarens Alves (Republicanos). Como esperado. Eles sempre votam a favor das pautas bolsonaristas.

Danças das cadeiras na CPI

Depois de mais de três meses de CPI do Rio Melchior, com poucas aparições, o deputado Joaquim Roriz Neto (PL) pediu para sair. Alegando “motivos pessoais”, o parlamentar requereu a substituição dele, como membro titular da comissão, da qual também era vice-presidente. Das oito sessões ordinárias realizadas até agora, Roriz Neto compareceu a apenas uma. Agora, a vaga fica com o suplente indicado, deputado Thiago Manzoni (PL) — foto. Mas ele tem se engajado mais nas pautas nacionais bolsonaristas.



Luis Nova/CB/DA Press

Convite para Fórum de Direito Público

O presidente do Tribunal de Contas do Distrito Federal (TCDF), conselheiro Manoel de Andrade, entregou ao ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Gilmar Mendes o convite oficial para o I Fórum de Direito Público e Boas Práticas Administrativas: Controle, Desjudicialização e Precedentes. O evento será realizado no próximo dia 28 de agosto, no plenário do TCDF, e contará com a presença de autoridades do Judiciário, do controle externo e da advocacia pública. Decano do STF, o ministro Gilmar Mendes vai compor a mesa de abertura do evento, ao lado do advogado-geral da União (AGU), Jorge Messias. O fórum é promovido pelo TCDF em parceria com a Advocacia-Geral da União, com apoio da plataforma JusBrasil.



TCDF/Divulgação

Novo brilho

O Boeing 767-200 – estacionado há mais de uma década no centro de Taguatinga – vai passar por uma remodelagem. A aeronave será revitalizada por 10 profissionais da estética automotiva de diferentes regiões do Brasil, em uma ação idealizada pela AutoTek, indústria de produtos de limpeza profissional com sede em Águas Lindas (GO), que acredita no poder transformador do brilho – literal e simbólico. “Mais do que restaurar o Boeing 767-200, essa missão tem um propósito claro: dar visibilidade a profissionais da estética automotiva que só precisam de uma oportunidade para decolar”, afirma Ricardo Farias, CEO da AutoTek. A aeronave, de propriedade da Transplanta Imobiliária — empresa que administra quatro grandes floriculturas no Distrito Federal —, está estacionada há anos nas proximidades do Parque Ecológico Saburo Onoyama, em Taguatinga. Inicialmente, empresários cogitaram transformar o avião em um restaurante temático, mas o projeto não foi adiante.



Divulgação

Debate urgente

Com prefácio do desembargador Leonardo Bessa, do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT), a dissertação de Camila Bernardes Aniceto de Sousa dos Santos foi transformada no livro *A proteção das crianças e dos adolescentes nas redes sociais virtuais*. Como diz Bessa, é mais do que uma reflexão acadêmica, é um chamado à consciência. “A obra aborda um dos temas mais sensíveis e urgentes da contemporaneidade — a exposição infantojuvenil nas redes sociais virtuais — com a seriedade, o domínio técnico e a sensibilidade que o assunto exige”, afirma o desembargador. O lançamento do livro será hoje na Livraria Travessa, do CasaPark, às 19h.



Divulgação



A PERGUNTA QUE NÃO QUER CALAR...

Se a oposição já está provocando um barulho desses com a prisão domiciliar de Jair Bolsonaro, como será com eventual cadeia em regime fechado por condenação — cada vez mais certa — do ex-presidente pelos atos golpistas?

» Entrevista | NONATO RODRIGUES | NEUROLOGISTA

Ao CB.Saúde, o especialista explica que o uso excessivo de telas causa problemas na saúde física e mental. “Pode até matar”, alerta

Riscos da falta de sono na era digital

» VITÓRIA TORRES*

Dormir é muito importante para a saúde, mas tem sido cada vez mais negligenciado atualmente. Com o avanço das tecnologias e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, o sono, uma necessidade biológica, tem sido colocado em segundo plano. A exposição prolongada à luz artificial, o uso constante de celulares e o excesso de estímulos mentais dificultam o desligamento necessário para um descanso de qualidade. O neurologista e membro da Academia Brasileira do Sono, Nonato Rodrigues, foi o convidado de ontem do CB.Saúde — uma parceria entre a TV Brasília e o Correio Braziliense. As jornalistas Carmen Souza e Sibele Negromonte, o especialista falou sobre as causas da insônia, especialmente as relacionadas ao uso de celulares e outros aparelhos eletrônicos, os impactos dos distúrbios do sono na saúde física e mental, além de oferecer orientações práticas para quem deseja melhorar sua qualidade de sono.

A insônia está muito ligada ao uso de dispositivos eletrônicos. Como isso tem se manifestado nos atendimentos?

Está havendo uma normalização do que é anormal. A cama foi feita para dormir. O quarto, a temperatura e a luminosidade existem para favorecer o sono. O que estamos fazendo hoje vem de uma tendência antiga. Há um estudo que mostra que, a cada 60 anos, o ser humano perde, em média, uma hora e meia de sono. Com o avanço da tecnologia, essa tendência se intensificou. Levamos para a cama objetos que emitem luz, que piscam, com os quais interagimos, ou seja, levamos estímulos para um ambiente que deveria ser de desaceleração e descanso.

A televisão no quarto também interfere na qualidade do sono?

Sim. Inclusive, durante o tratamento comportamental para insônia, alguns pacientes aproveitam para redecorar o quarto, retirando a televisão e substituindo por elementos que remetem ao sono.

É verdade que todos precisam dormir oito horas por dia?

O sono varia de pessoa para pessoa. A maioria da população se encaixa em uma curva que chamamos de “normal”, no formato de um sino. Estatisticamente, o horário ideal para dormir seria entre 19h30 e 20h. No entanto, há pessoas que precisam de mais de oito horas e outras que funcionam bem com menos de

Bruna Gaston CB/DA Press



Escaneie o QR Code e confira a entrevista completa

sete, e isso não significa que sejam anormais. Grandes figuras da história dormiam muito pouco. A quantidade de sono ideal depende de como a pessoa se sente ao acordar e da sua funcionalidade ao longo do dia. Além do número de horas, também é importante o horário em que o sono começa. Com o excesso de luz e estímulos hoje em dia, esse início está cada vez mais tardio.

Qual é o melhor momento para começar a dormir?

O sono tem momentos ideais para acontecer, que se chamam bondes de sono. Um desses bondes costuma passar logo após o almoço; outro, por volta das 22h ou 23h. Por volta

das 18h, temos um pico de produção de hipocretina, um neuro-hormônio que nos mantém em estado de alerta. Não por acaso, é nesse horário que ocorre o chamado happy hour nas cidades. É um horário que as pessoas estão mais alegres e atentas. Cada pessoa tem suas particularidades.

Como ficam os trabalhadores noturnos diante dessas orientações?

Essa é uma questão muito importante. Nós estamos causando problemas. Vivemos numa época em que é tecnicamente fácil dormir: temos analgésicos, abafadores de som e luz, recursos tecnológicos para criar

um ambiente ideal. No entanto, nunca dormimos tão mal. A sociedade atual é pautada pela produtividade, o valor está no que você faz, não no que você é. Muitas pessoas estão trocando o sono por outras atividades, e isso tem gerado consequências sérias para a saúde.

Quais são as consequências de acordar tarde?

Nosso cérebro tem um relógio biológico que controla o nosso sono e a nossa vigília, e o controle hormonal está diretamente ligado a isso. O hormônio do crescimento, por exemplo, atinge seu pico por volta da meia-noite, desde que a pessoa esteja em sono profundo. O cortisol, hormônio ligado à disposição e à imunidade, tem seu pico por volta das 8h da manhã, desde que a pessoa esteja acordada. Quando alguém acorda muito tarde, esse ciclo hormonal é desregulado, o que pode afetar diversas funções do organismo.

A saúde do sono pode impactar a saúde do coração?

Os transtornos do sono matam, e matam pelo coração. O indivíduo que dorme com má qualidade ou simplesmente nem dorme, aciona o sistema de estresse e de preparação para a luta ou fuga. Esse sistema é veiculado pelo cortisol. Isso causa

aumento de pressão e arritmias cardíacas. As doenças do sono acabam convergindo com alterações cardiovasculares. Isso tem sido cada vez mais demonstrado, seja qual for o transtorno do sono que a gente estiver estudando.

Esses impactos também afetam a longevidade?

Sem dúvida. Um pesquisador que admiro muito demonstrou que uma única noite mal dormida já é suficiente para causar alterações significativas nos parâmetros que eu mencionei.

O estresse e a ansiedade são grandes causadores da insônia?

Sim. Tem se estudado bastante a respeito disso. Eles são uma associação. Podemos dizer que são quase irmãs gêmeas.

Qual é a principal dica para manter uma boa saúde do sono?

Nosso dia tem 24 horas. Devemos distribuí-las em três blocos: 8 horas para trabalhar, 8 horas para lazer e 8 horas para dormir. Se você não está conseguindo equilibrar essa divisão, há algo errado na gestão do seu tempo.

*Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira

Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos_cb