

Eixo Capital



ANA MARIA CAMPOS
camposanamaria5@gmail.com

25 anos: duas premiações por competência



Arquivo CB

Entre uma premiação e outra, 25 anos. Em outubro de 2000, a então editora de Cidades do **Correio**, Ana Dubeux, recebeu das mãos do vice-governador de São Paulo, à época, Geraldo Alckmin, o Prêmio Herzog (menção honrosa), pela cobertura do Caso Novacap — quando um jardineiro foi assassinado durante manifestação na empresa do GDF e desflagrou uma grande crise política. Agora, dezembro de 2025, diretora de redação do **Correio**, Ana Dubeux, entrega a Alckmin, hoje vice-presidente e ministro do governo Lula, o Prêmio JK, na categoria gestão pública, pelo trabalho do político que esteve em vários cargos e é reconhecido pela competência.

É a vida que dá voltas e sempre une os bons.



Aniversário

O Teatro Nacional Cláudio Santoro completou ontem um ano de reabertura após a restauração da Sala Martins Pena. Nesse período, o espaço recebeu quase 150 eventos, atraiu mais de 100 mil pessoas, artistas de todo o DF, do Brasil e do mundo. Agora, a cidade aguarda a Sala Villa Lobos.



Joel Rodrigues/Agência Brasília

Possível mudança

A movimentação do grupo político da direita contra Celina Leão (PP) e Ibaneis Rocha (MDB) deve provocar outra mudança de partido. O deputado distrital João Cardoso tem conversado com outras siglas depois que o ex-senador Gim Argello assumiu a presidência do Avante. Um dos caminhos do distrital para 2026 é o União Brasil. Mas ele também tem convite do PP e PL. Cardoso afirma que teve uma boa conversa com a nova direção do Avante, mas fica difícil seguir com o partido por ele ser base do governo Ibaneis.



Carlos Gandra/Agência CLDF

Reconhecimento

O Governo do Distrito Federal recebeu na quarta-feira (17), no Teatro Nacional, o prêmio Brasil Sem Fome, do Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS). A iniciativa reconhece e premia experiências que fortalecem o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan) e contribuem para garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada, especialmente em áreas de maior vulnerabilidade e risco social.



Divulgação

Duelo

Dos oito deputados federais da bancada, seis vão disputar a reeleição. As deputadas Bia Kicis (PL-DF) e Erika Kokay (PT-DF), que são antagônicas, devem se encontrar na corrida ao Senado.



Renato Araújo/Câmara dos Deputados

"A redução das penas de Jair Bolsonaro e demais golpistas, aprovada agora à noite no Senado, é um desrespeito à decisão do STF e um grave retrocesso na legislação que protege a democracia. A condução desse tema pela liderança do governo no Senado na CCJ foi um erro lamentável, contrariando a orientação do governo que desde o início foi contrária à proposta"

Gleisi Hoffmann, ministra-chefe da Secretaria de Relações Institucionais da Presidência da República



Platobr Política



"Lamentável é nos rendermos ao debate raso e superficial. É despachar divergências de governo por rede social"

Líder do governo no Senado, Jaques Wagner (PT-BA)

Acompanhe a cobertura da política local com **@anacampos_cb**

» Entrevista | SAMUEL VIDAL | PESQUISADOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ao CB.Saúde, professor falou sobre vantagens da prática de exercícios e as limitações que as pessoas podem enfrentar no dia a dia

Espiritualidade e muito exercício

» MANUELA SÁ*

A prática regular de atividades físicas como forma de proteger a saúde da mente e do corpo foi o tema discutido, ontem, no programa CB.Saúde — parceria entre o **Correio** e a TV Brasília. Samuel Vidal, professor e pesquisador em educação física e coordenador do curso na Universidade Católica de Brasília, destacou a relação entre espiritualidade e práticas corporais. Às jornalistas Carmen Souza e Mariana Niederauer, ele também falou sobre limitações do espaço, de autocobrança e da saúde de pessoas idosas.

Quais são os benefícios da prática regular de exercícios?

Há vantagens relacionadas às doenças crônicas, como questões cardíacas e pulmonares, que são estudadas como benefícios biológicos. Conseguimos mensurar isso com testes de laboratório. Quando falamos em saúde mental, existem outras características que a gente observa. Senso de pertencimento e de propósito, autocuidado e autopercepção são algumas delas que vemos sendo desenvolvidas. Esses são aspectos não biológicos, por assim dizer, em que temos observado resultados.

Onde entra a articulação com a espiritualidade, que é um caminho das suas pesquisas?

É importante definir o conceito de espiritualidade para além da codificação religiosa. As expressões

das religiões são os códigos que a gente, como comunidade, utiliza para se organizar. Quando falo em espiritualidade, estou me referindo ao termo não codificado, no sentido de que não é preciso uma religião para exercer o que, na área da saúde, chamamos de espiritualidade. Hoje, esse conceito está ligado a autocuidado, senso de coletivo e pertencimento e sentido de propósito. Quando a gente pensa em espiritualidade, uma palavra próxima e famosa é a questão do sagrado. É esse sagrado que motiva, organiza e direciona nossas práticas corporais.

Qual é a influência de morar em uma cidade preparada para a prática ampliada de exercícios físicos?

A gente pensa que atividade física é apenas força de vontade. Se



Aponte a câmera do celular para assistir à entrevista

eu não tiver preguiça, vou ter uma rotina boa de exercício. No entanto, a constância depende de onde eu moro e da minha rotina de trabalho. Brasília, na parte central, é arborizada e tem muitos parques. Nas periferias, temos um ambiente um pouco diferente. Há menos

possibilidades de parques e menos espaços públicos. Nesse contexto, surgem outras questões que precisam ser consideradas. São elas: nível de segurança pública, nível de acesso a esses locais e conservação desses lugares. É uma matemática complexa, que envolve diferentes elementos.

É importante o processo de dosar a autocobrança?

Ele é fundamental porque a frustração pode ser um elemento

de desistência. A partir do momento em que a gente vai se frustrando com resultados que, às vezes, não chegam, nós vamos nos desencorajando no meio do caminho. Precisamos entender que ser saudável, muitas vezes, se distancia de uma beleza estética. Então, a prática regular de exercício não significa chegar ao *shape*. Às vezes, no verão, a gente tem uma meta que não vai ser atingida porque o biotipo não permite ou porque o estilo de vida não proporciona tempo

diário para preparação de comida e para prática de exercícios. Então, é fundamental ter metas e fazer planejamentos que sejam reais e não apenam desejáveis.

Os 60 anos marcam o envelhecimento. É importante que as práticas de educação física sejam repensadas quando se chega a essa idade?

Com certeza. Quem tem costume com atividade física pode ter dificuldade para entender que o corpo não desenvolve ou não vai até onde ele estava acostumado a ir. É importante entender que o exercício é indicado para todas as idades, em diferentes níveis de limitação. Quando temos condições, como osteoporose ou artrite, que vão aparecendo à medida que envelhecemos, é preciso exercícios adaptados para respeitar as limitações do corpo. Se você vai além do que seria um limite saudável, isso pode, na verdade, ser um malefício. Gosto muito de bater na tecla de que a idade, sozinha, não é problema. Existem questões que aparecem com mais frequência quando ficamos mais velhos e, realmente, é preciso se adaptar e se organizar.

***Estagiária sob supervisão de Malcia Afonso**