

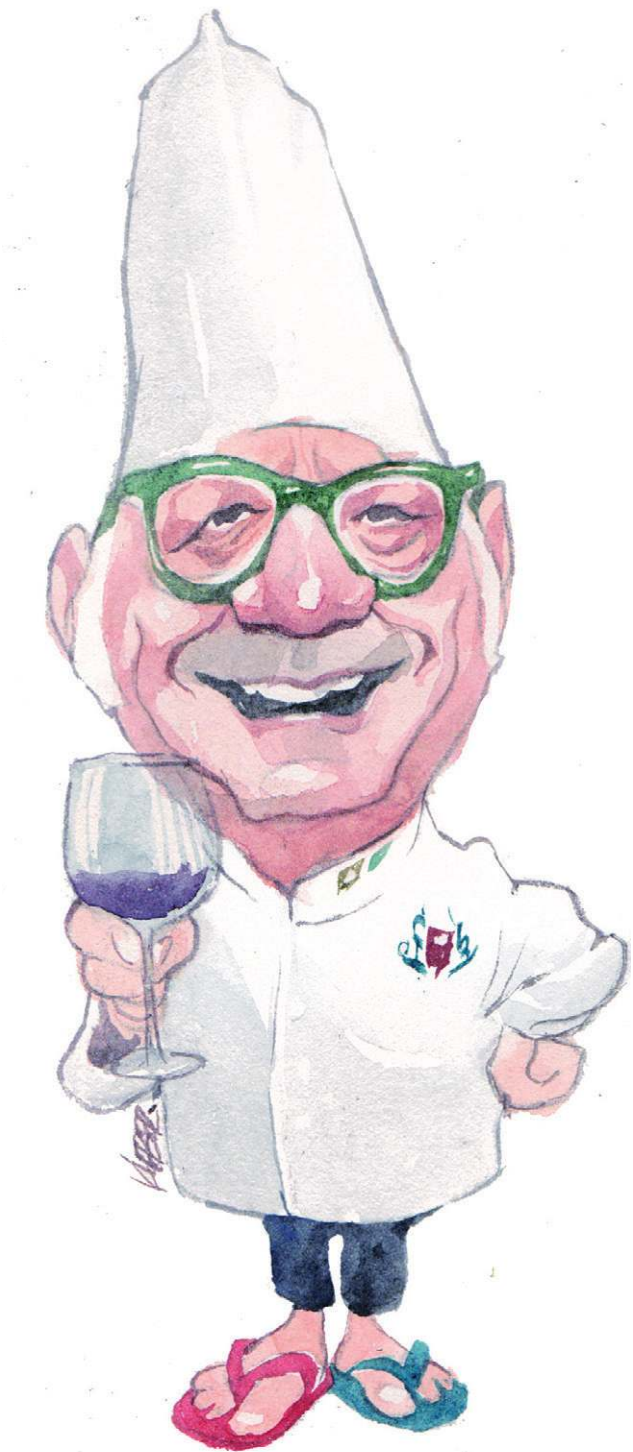
# Capital S/A

ANA DUBEUX  
INTERINA

anadubeux.correio@gmail.com



“Tenham olhos descobridores. Não deixem que a rotina lhes embote a vista. Um segundo de contemplação da natureza derramará paz sobre o seu dia inteiro — Dom Helder Câmara”



## Com os pés no chão

Nas primeiras semanas do ano, quando a cidade perde o frisson com muitos brasilienses ausentes festejando a virada com familiares em outros estados, há um lugar que não perde o protagonismo. É a Trattoria Da Rosario, point preferido dos políticos, além da tradicional família candanga. Comandada pelo napolitano Rosario Tessier, a casa se consolida cada vez mais na preferência do público. Graças à boa comida, serviço atencioso e o charme do chef restaurateur, que conhece toda a clientela pelo nome, e costuma ir de mesa em mesa cumprimentar o público, como fazem os proprietários de grandes restaurantes na Itália. Rosario faz boas previsões para 2026: vai ser um ano movimentado em Brasília: eleições, Copa do Mundo, julgamentos, CPIs etc. Sinal de casa cheia e de boas conversas com gente de todas as vertentes políticas, uma das características da Trattoria é atrair clientela à direita e à esquerda.

## ENTREVISTA | Rose Rainha — superintendente do Sebrae-DF

### O DF é o melhor lugar do Brasil para a mulher empreender

*O Sebrae-DF chega a 2026 com uma agenda estratégica focada no fortalecimento dos micro e pequenos negócios, na inclusão produtiva e no empreendedorismo feminino. Rose Rainha, principal liderança da instituição em Brasília, fala à coluna sobre os desafios e prioridades de*

*2026 e detalha a consolidação do movimento Sebrae de empreendedorismo feminino como política pública transversal. Ela também analisa os impactos da reforma tributária, o acesso ao crédito e o papel da inovação no desenvolvimento econômico e social nas regiões do DF.*

#### O Movimento Sebrae de Empreendedorismo Feminino vai se consolidar em 2026 como uma política estruturante?

Já se consolidou. O fato de o GDF ter abraçado o Movimento como fez, com o governador publicando um decreto que o transformou em política transversal do governo, a ampla participação de secretários e administradores e da vice-governadora em todas as edições que realizamos em várias RAs e adoção de medidas que buscam incentivar o desenvolvimento e o apoio a nossas empreendedoras garantem que estamos no rumo certo para transformar o DF no melhor lugar do Brasil para a mulher empreender. E isso poderá ser presenciado em um grande evento que vamos realizar em março.

#### Qual é o papel do empreendedorismo feminino no desenvolvimento econômico e social do DF?

O empreendedorismo feminino já é encarado definitivamente, como uma estratégia de desenvolvimento econômico central para o DF. Não é mais tratado como como pauta de ‘nicho’, mas como estratégia de PIB. Quando a mulher gera renda, o impacto social é imediato: há um reinvestimento maciço na educação da família, na melhoria da habitação e na saúde. Para 2026, nossa visão é que a mulher deixe de ser vista cada vez mais sob a ótica da vulnerabilidade e seja incentivada a assumir seu protagonismo na inovação e na gestão. O Sebrae atuará como um articulador desse ecossistema, criando ambientes seguros para negócios e conexões.

#### Quais os desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras hoje e o que muda na estratégia para enfrentá-los em 2026?

Identificamos que o tempo e a confiança são barreiras tão significativas quanto o capital financeiro. A mulher, muitas vezes, acumula funções que limitam sua disponibilidade para capacitações longas. Por isso, a estratégia para 2026 foca na objetividade e na flexibilidade. Vamos priorizar formatos de aprendizado ágeis, que se adaptem à rotina delas, e não o contrário. No aspecto



Bruna Gaston/CEB/DA Press

financeiro, o desafio é combater a insegurança na tomada de decisão. Trabalharemos fortemente a educação financeira para que a busca pelo crédito seja técnica, planejada e livre de receios muitas vezes infundados.

#### O projeto pode ser ampliado, especialmente entre mulheres periféricas, negras e chefes de família?

Em 2025, já atuamos em estratégias de descentralização, promovendo a ampliação do movimento em várias cidades do DF. Vamos continuar essa estratégia, não só atuando em vários locais, mas também ampliando os segmentos econômicos. Nosso foco é reconhecer e valorizar a “engenharia da sobrevivência” que muitas chefes de família já praticam, transformando essa habilidade intuitiva em gestão profissional. A intenção é respeitar a identidade e a história dessas mulheres, oferecendo ferramentas tecnológicas e gerenciais que tragam aumento de renda real e sustentabilidade para seus negócios.

#### Diante do cenário econômico ainda desafiador, qual a estratégia?

Vemos o cenário com cautela. O novo pacote fiscal requer atenção especial. Medidas como a isenção de Imposto de Renda para faixas salariais menores podem injetar recursos na economia local, estimulando o comércio e serviços. Mas sabemos que algumas mudanças implicarão necessidades de adaptação que trarão esforços extras às micro e pequenas empresas. Nosso papel será traduzir essas mudanças. Com o início da

transição da reforma tributária em 2026, atuaremos como um porto seguro de informação. Começa um “ano de teste” do novo modelo de impostos sobre o consumo. Há preocupações porque a adaptação começa no dia a dia. As empresas precisam ajustar sistema, nota fiscal e rotinas com a contabilidade e isso custa tempo, dinheiro e aumenta o risco de erro. O Sebrae deve ajudar traduzindo o que muda em linguagem direta, oferecendo checklists, capacitação rápida, planos de orientação e apoio para a empresa adequar seus processos sem susto.

#### Como garantir acesso a crédito, inovação e transformação digital?

Sobre o crédito, nossa postura é de total responsabilidade. Mais do que promessas que desapontem, orientações que funcionem. O dinheiro de terceiros deve ser uma alavanca para o crescimento, e não uma ferramenta para cobrir ineficiências operacionais. Atuaremos buscando facilitar o acesso a recursos para quem tem bons projetos, mas carece de garantias reais, sempre atrelando o recurso a um plano de negócios sólido. E nesse ponto, o Fampe é decisivo: ele entra justamente para reduzir a barreira da garantia, que é onde muitos pequenos travam. Com ele, o Sebrae ajuda a tornar viável o crédito para quem tem capacidade de pagar, mas não tem patrimônio para oferecer. Isso amplia a chance de aprovação e melhora as condições, com mais segurança para o empreendedor e para o banco.

#### E quanto à inovação e ao digital?

Precisamos desmistificar o tema. Precisamos acabar com o mito de que “Inovar precisa ser algo da Nasa”. Inovar, para o pequeno, muitas vezes é usar o WhatsApp Business para responder o cliente em cinco minutos e fechar a venda. A transformação digital que apoiamos é essa: a que economiza tempo do dono e bota dinheiro no caixa. Mas mantemos sempre o otimismo, ancorado na capacidade de adaptação do empreendedor brasiliense, que, com o suporte técnico adequado, consegue encontrar oportunidades mesmo em períodos de ajuste.

## Bengala inteligente

O Laboratório de Prototipagem, Inovação e Sistemas (Lapia), da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de Brasília (FAU-UnB) começa o ano rumo à finalização de mais uma pesquisa voltada ao desenvolvimento de tecnologias acessíveis. É a implementação de uma Bengala Inteligente para detectar obstáculos acima da linha da cintura. O projeto da Bengala Inteligente foi um dos vencedores no concurso Bengalas Inteligentes da Associação Brasileira de Desenvolvimento Industrial (ABDI). O projeto impacta positivamente na inclusão de pessoas com deficiência de visão e alia ciência e inovação para qualidade de vida, importante realização do Lapis da FAU-UnB.

## SAÚDE / Janeiro Seco propõe 31 dias sem consumir bebidas alcoólicas e chama atenção para construção de hábitos saudáveis

# Início de ano sem álcool

» LETÍCIA MOUHAMAD

O início do ano traz novas expectativas para aqueles que se planejam e tentam cumprir suas metas. Há quem deseje aumentar a família, conquistar um bom emprego, conhecer novos lugares e melhorar a saúde física e emocional. Nesse contexto, a campanha Janeiro Seco, cuja proposta é ficar os 31 dias do mês sem consumir bebidas alcoólicas, chama atenção para a construção de hábitos saudáveis e que possam inspirar mudanças a longo prazo. A ideia parte do objetivo de ‘desintoxicar’ o corpo após os exageros típicos das festas de fim de ano.

A estudante Lays Miranda, 22 anos, está aderindo ao Janeiro Seco pela primeira vez, com a finalidade de perder peso e ter uma rotina mais saudável. “Tenho muito apego à aparência do meu corpo, além de alguns problemas relacionados a distúrbios alimentares. Como estou muito insatisfeita com isso no momento, pretendo seguir à risca o desafio”, revela. Os excessos de fim de ano foram o estopim para a mudança.

“Normalmente, só bebo em encontros sociais, mas como participei de muitas confraternizações em

dezembro, acabei passando dos limites. Tenho me sentido muito inchada”, conta a jovem. O maior obstáculo, segundo ela, será não beber em festas, visto que “janeiro é o mês com mais aniversários do ano”, diz. Questionada se teme sentir-se ‘deslocada’ das demais pessoas nesses contextos, Lays garante: “Não tenho qualquer preocupação em relação a isso, pois meus amigos e familiares não me pressionam para beber”.

### A longo prazo

A pausa de 31 dias no consumo de bebidas alcoólicas promove, antes de tudo, um ‘descanso’ vital para o órgão responsável por processar as toxinas. Segundo a nutricionista esportiva Rayanne Marques, a abstinência faz com que o fígado reduza a sobrecarga causada pelo etanol, recuperando sua eficiência em funções como o controle da glicose e o metabolismo de gorduras. Além do equilíbrio interno, os efeitos externos costumam aparecer rapidamente, especialmente no espelho e no descanso noturno.

Rayanne evidencia que o álcool interfere diretamente na fase REM — o sono profundo — e estimula a desidratação. Ao suspender o consumo, o



### Cinco dicas

1. Antes de beber, pergunte-se: “Eu quero beber porque estou com sede, por que estou estressado ou apenas por hábito?”;
2. Tenha uma ‘bebida de transição’: não fique de mãos vazias em eventos sociais. Aposte em água com gás, gelo e limão ou chás gelados. Ter um copo na mão reduz a ansiedade social e a chance de alguém te oferecer bebida;
3. Quando a vontade bater, faça outra atividade (beba água, caminhe ou mude de cômodo) e espere 15 minutos. Na maioria das vezes, a urgência diminui drasticamente;
4. Não tente dar explicações complexas para os amigos. Faça como o Fernando: tenha uma resposta curta e firme, seja verdade, seja uma desculpa funcional;
5. Em vez de pensar no que está abrindo mão, foque no que está ganhando. Acordar sem ressaca, ter mais dinheiro no bolso e a pele melhor são recompensas imediatas que reforçam essa escolha.

corpo restabelece ciclos reparadores. “Na pele, a redução da inflamação sistêmica e a melhor hidratação celular favorecem um aspecto mais vívido e menos oleoso”, pontua a profissional, destacando que os benefícios estéticos são reflexos de uma regulação hormonal mais saudável.

No que diz respeito à balança, o impacto do Janeiro Seco é direto, visto que o álcool é uma fonte densa de ‘calorias vazias’ (fornecem energia sem nutrir) e um agente inflamatório. Segundo a nutricionista, a retirada da bebida melhora a resposta hormonal ligada à saciedade e reduz drasticamente a retenção

de líquidos. “Muitas pessoas observam redução de inchaço e de medidas corporais já nas primeiras semanas, além da queda de marcadores inflamatórios que beneficia desde as articulações até o intestino”, afirma.

### Convívio social

Quem também vai aderir ao Janeiro Seco é o servidor público Fernando Ramos, 58, motivado por um incômodo com o próprio corpo e com o impacto emocional provocado pela bebida. “Nestas férias, engordei muito e eu estava me sentindo inchado. Além

disso, toda vez que eu bebia demais me sentia ansioso no dia seguinte”, explicou. O desafio traz à tona a preocupação de como se portar em ambientes sociais nos quais o álcool é a regra.

“Acho que a pressão dos amigos não será um problema, mas temo me sentir incomodado quanto a mim mesmo, porque é reconhecer um outro eu. Costumo me sentir chato quando não bebo”, confessa Fernando. Os espaços de socialização, segundo a psicóloga e neuropsicóloga Juliana Gebrim, são o maior obstáculo à abstinência, no entanto, não devem representar uma obrigação de beber.

“Quando a pessoa fica sem beber, ela começa a perceber se o álcool fazia falta apenas em situações sociais ou se era usado para aliviar tensão, ansiedade, frustração ou cansaço. Nesses ambientes, o foco deve ser a convivência e a conversa”, explica.

A psicóloga chama atenção para as reações exacerbadas à falta do copo, que podem representar um sinal de alerta. “Se a ausência da bebida gera irritação intensa, inquietação ou dificuldade de lidar com emoções, pode indicar que o álcool vinha sendo usado como regulador emocional, e não apenas por prazer social”, diz. Para evitar a insistência de amigos em bares e confraternizações, Fernando já preparou uma tática de ‘autodefesa’. “Falo que estou tomando antibiótico”, revela, aos risos. Fato é que o Janeiro Seco será, para o servidor público, parte de um projeto maior, cujos objetivos incluem focar nos estudos para concursos públicos e economizar dinheiro.

### Firme e forte

Caso ocorra algum deslize, a recomendação das especialistas é não permitir que a autocritica interrompa o processo. “Escorregar não invalida todo o processo alcançado até hoje. O desafio pode continuar a partir dali, com curiosidade e não com culpa”, aconselha a psicóloga. Para ela, a mudança sustentável nasce da reflexão: “O Janeiro Seco não é sobre perfeição, mas sobre consciência, aprendizado e escolha”.

Lays Miranda e Fernando Ramos pretendem seguir firmes e fortes. “Um erro não poderá mudar toda a promessa que fiz comigo mesma”, diz a estudante. “Se ocorrer um deslize, com certeza eu vou retomar. Não penso em abandonar o projeto, afinal, tenho muitos propósitos”, ressalta o servidor público.