



Crônica da Cidade

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

Pressão para desacelerar

Não sou adepta da autoajuda. Os livros e conteúdos com dicas do que fazer para se sentir melhor ou “em paz com a vida e o que ela me traz” geralmente ficam fora da minha lista de leituras. O motivo é simples: sinto que a pressão de seguir os conselhos dos renomados autores me deixa mais tensa

e culpada por não colocá-los em prática ou não me esforçar o suficiente para alcançar dias melhores.

O que me impulsiona e me encanta, por outro lado, é ler histórias e relatos reais de profissionais e de mulheres que passam pelos mesmos desafios diários de conciliar amigos, família, trabalho e descanso e saber que, na maior parte das vezes, o que ajuda mesmo é aprender a respeitar o próprio ritmo e diminuir as cobranças.

A todo o tempo, somos bombardeados por informações, reflexões e dados que nos jogam na cara o quanto estamos

cuidando mal da nossa saúde e dedicando pouco tempo às coisas que “realmente importam”. E aí o ciclo, que deveria ser virtuoso, transforma-se numa espiral de ruídos e de desespero que nos leva a duvidar da nossa capacidade de ser feliz e de cuidar de quem amamos.

Talvez eu esteja aqui fazendo um pouco do que renego nas primeiras linhas. Mas reforço que minha intenção é simplesmente compartilhar uma sensação que assombra. Também não se trata de uma crítica a quem lê ou escreve obras de autoajuda, cada um tem a sua praia e

se prepara para encarar o mundo com as melhores armas que lhe são oferecidas.

Para alguns, é a música calma e desacelerada; para outros, a batida forte do rock em volumes que comprometem até a saúde auditiva. Tem gente que busca energia na água gelada das cachoeiras e há quem prefira o calor dos saunas ou a água morna de um banho demorado. Alguns encontram conforto na adrenalina, e um tanto considerável de pessoas só quer mesmo momentos de ócio prolongados como feriados que emendam no fim de semana.

Acontece que meu discurso pode ser bonito nestas linhas escritas aos primeiros dias de 2026, mas representa também uma bela desculpa para a procrastinação. De vez em quando, preciso me apegar ao “levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima”. Afinal, entrar no modo ‘despreocupado’ por muito tempo oferece o risco da estagnação. Neste janeiro chuvoso da minha Brasília, prometo tratar com carinho as prioridades e encontrar o equilíbrio ideal entre sprints e desaceleração. E você, qual meta vai perseguir no ano novo?

MAU TEMPO/ O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emitiu alerta laranja para o Distrito Federal entre hoje e quarta-feira (7/1); orientação é evitar o trânsito e áreas alagadas durante temporais

Semana tem previsão de chuva forte

» LARA COSTA

O Distrito Federal vai enfrentar, ao longo desta semana, chuvas intensas, com volumes entre 30mm e até 100mm, além de ventos que podem chegar a 60km/h, de acordo com alerta laranja emitido pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). O aviso vale entre hoje e esta quarta-feira (7/01).

As temperaturas podem variar de 18°C a 26°C, e a umidade relativa do ar terá índices entre 70% e 100%. Como consequência, há risco de interrupção no fornecimento de energia elétrica, queda de galhos de árvores, alagamentos e descargas elétricas.

O fim de 2025 foi marcado, inclusive, por uma série de ocorrências relacionadas às chuvas em diferentes regiões administrativas do DF. Em Ceilândia, em 29 de dezembro, uma cratera voltou a se abrir próximo a uma residência duas semanas após o buraco abrir pela primeira vez, no mesmo local, e ter “engolido” dois moradores e dois cachorros. A Companhia de Saneamento Ambiental do Distrito Federal (Caesb) informou que o problema ocorreu “em razão do grande volume de chuvas registrado nos últimos dias”. Está prevista para hoje a ida de equipes técnicas da Caesb, em conjunto com a Administração Regional de Ceilândia, para a recuperação completa da calçada e da área afetada.

Ainda em dezembro, Vicente Pires registrou alagamentos que provocaram deslizamentos de terra e acúmulo de lixo. Em Sobradinho, a queda de uma árvore atingiu dois veículos, mas ninguém ficou ferido.

Segundo levantamento da Agência Reguladora de Águas, Energia e Saneamento Básico (Adasa), a precipitação média registrada em parte do mês de dezembro foi de 36,6mm,

CBMDF



Árvore cai sobre carro no Plano Piloto, em 1º de dezembro; Defesa Civil alerta para os riscos

Ed Alves/CB/DA Press



Cratera ao lado de residência no PSul, em Ceilândia, após forte chuva

Ed Alves/CB



Chuva na Estrutural, em dezembro, que teve estações com até 100mm

em 42 estações. As mais atingidas foram o Jardim Botânico, com 100,4 mm, seguido por São Sebastião (91,8mm), Sobradinho (76,6), Guará (71,8) e Vicente Pires (62,3).

Diante do histórico recente, o meteorologista Francisco de Assis Diniz alerta para a necessidade de cuidados por parte da população. “Em áreas sujeitas a inundações, sempre há transtornos e riscos. Em regiões com crateras, não é possível prever quando elas podem se abrir com uma chuva intensa. Se já houver sinais, o ideal é evitar a passagem por esses locais”, orienta.

O especialista também recomenda evitar o trânsito durante temporais ou chuvas fortes, a

fim de reduzir o risco de acidentes ou de veículos ficarem presos em áreas alagadas. “Em chuva intensa, ao se aproximar de uma tesourinha, é importante observar antes se há acúmulo de água”, acrescenta.

Medidas de segurança

A Defesa Civil do Distrito Federal (DCDF) também orienta a população a não se aproximar nem ter contato com materiais condutores de energia elétrica e a permanecer sempre calçada.

Em caso de chuva forte, a recomendação é procurar abrigo, evitar se expor ao tempo, não permanecer debaixo de árvores e manter

distância da rede elétrica. Para quem estiver de carro, o interior do veículo é considerado um local seguro, por funcionar como espaço isolado.

Motoristas devem redobrar a atenção durante tempestades, reduzir a velocidade, aumentar a distância entre os carros e verificar as condições dos pneus e do limpador de para-brisa. Em chuvas intensas, o uso do farol baixo é indicado, já que a luz alta reflete nas gotas de água, prejudica a visibilidade e pode atrapalhar outros condutores.

Para receber alertas sobre condições meteorológicas, a população pode enviar o número do CEP por SMS para o telefone 40199.

ACIDENTES

Carros capotam e deixam feridos no DF

» LETÍCIA MOUHAMAD

Duas capotagens deixaram duas pessoas feridas no Distrito Federal ontem. Na primeira ocorrência, um carro Chevrolet Onix cinza colidiu contra um Volkswagen Virtus prata e capotou na Rua 26 Norte, em Águas Claras. No segundo caso, um veículo com dois ocupantes capotou, tombou lateralmente e saiu da via, na DF-440, na Rota do Cavalo, em Sobradinho. Os envolvidos nos sinistros de trânsito não tiveram a identidade revelada.

Em Águas Claras, as equipes do Corpo de Bombeiros Militar

(CBMDF) realizaram a estabilização do veículo capotado e empregaram o protocolo de trauma para a retirada das vítimas. Após avaliação, a condutora do Virtus foi transportada para o hospital, via Unidade de Resgate do CBMDF.

Segundo a Polícia Militar (PM-DF), responsável pelo local do sinistro, a mulher não apresentava lesões aparentes, mas recebeu atendimento por seu estado de nervosismo. A condutora do Onix não necessitou de transporte. Ambas estavam conscientes e orientadas.

Na capotagem ocorrida em

Sobradinho, o passageiro do automóvel conseguiu sair por meios próprios, mas o condutor ficou preso às ferragens. Foi necessário o emprego de técnicas de desencarceramento e estabilização do veículo para a extração do motorista sob protocolo de trauma.

Após isolamento da área e gerenciamento de riscos, o motorista, consciente, orientado e estável, porém com lesões moderadas, foi transportado ao hospital regional. O segundo ocupante foi avaliado e dispensou transporte. Não foram divulgadas informações sobre a dinâmica do acidente.

Divulgação/CBMDF



Acidente em Sobradinho ocorreu na Rota do Cavalo, e o condutor ficou preso às ferragens

Obituário

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 em 4 de janeiro de 2026

» Campo da Esperança

Adenildo Santos Matos, 53 anos
Adilson Barbosa Vilela, 29 anos
Agnaldo Menezes Dantas, 85 anos
Alderina Pereira da Silva, 91 anos
Anadir Peixoto Ferreira, 88 anos
Corina Vieira de Carvalho Matos, 80 anos
Deny Cassimiro, 94 anos

Edvaldo Costa, 56 anos
Evanildo Henrique Hardman, 72 anos
Irailde da Silva Pacheco, 68 anos
João Lourenço Mendes Gonçalves, 55 anos
José Naves da Silva, 80 anos
Luciana Stumpf Lessa, 52 anos
Mário Filipe, 98 anos
Neraldo Bouwer Silva, 88 anos
Zilda Vaz Sánchez Farias, 98 anos

» Taguatinga

Antônia Bispo de Assis, 85 anos
Antônio Aureliano de Arruda, 87 anos
Delmário Rodrigues do Nascimento, 52 anos
Francisco das Chagas Silva, 72 anos
Francisco Luciano Martiniano Mota, 64 anos
Getúlio Dutra da Silva, 52 anos
Josefa Chaves dos Santos, 85 anos

Madalena Morais da Silva, 75 anos
Maria Cândida da Silva, 72 anos
Maria da Paz Corrêa, 86 anos
Maria Lúcia Mendes de Sousa Pinto, 65 anos
Nilma da Silva Torres Cordeiro, 70 anos
Rafaela Pereira de Sousa, 38 anos
Raul José de Oliveira, 84 anos
Serafina Isaura Santos, 74 anos

» Gama

Amanda Beatriz Rocha Nogueira Félix, menos de 1 ano

» Planaltina

José Alexandre Marques, 67 anos

» Jardim Metropolitano

Antonio Cicero Alves da Silva, 67 anos
Maria Jardelina Soares Borges, 58 anos
Flávio Lino de Freitas, 45 anos