



Crônica da Cidade

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

O importante é o gás

Entramos na fase de experiências culinárias lá em casa. Para comer bem e valorizar o alimento saudável, dando a devida importância ao momento das refeições, levar as crianças para a cozinha, ensinando processos, texturas e sabores, é essencial. Ninguém precisa aprender tanto a ponto de se tornar o próximo Masterchef, para citar o programa que ajudou a popularizar o ofício. O básico é mostrar

que, por trás do que chega à mesa, tem tempo, dedicação e cuidado. E sempre que nos dedicamos a alguma coisa, a tendência é nos orgulharmos e valorizarmos.

A última empreitada na cozinha não contou com a minha participação, tornei-me mera espectadora. Como temos uma proibição vigente ao consumo de refrigerante pelas crianças, elas decidiram que fariam a própria bebida caixa, com fermentação natural. Depois de pesquisas rápidas pela internet, chegou-se à receita, aparentemente simples. Um tanto de limão, água e açúcar, e mais alguns dias para que a magia acontecesse. Os primeiros testes não pareciam promissores, mas logo a empolgação voltou: a garrafa estava bem

firme, o que significava que havia gás.

Era hora do teste definitivo, o momento de provar o refrigerante caseiro e natural. A tentativa foi nobre, mas a careta após o primeiro gole revelou o potencial fracasso. O gosto, uma mistura de amargo com azedo, não agradou as mestres cucas e dificilmente seria sucesso entre as multidões, mas ali isso não importava. Segunda as cientistas, o sabor era fator secundário. O fato de aquela mistura ter gerado o gás carbônico típico dos refrigerantes era suficiente.

É o tipo de situação cotidiana que nos deixa orgulhosos de ser pais. As dificuldades são muitas, mesmo em um ciclo social que nos inunda de privilégios, e com pessoas à volta que nos ajudam na tarefa de

educar. Na família, entre amigos, na escola e no trabalho. Tentamos usar o conhecimento a nosso favor, os nossos próprios erros e os de nossos pais, para aprimorar cada experiência.

Se quando nasci era o sal o grande vilão da cozinha, hoje sabemos que o açúcar pode ser ainda mais nocivo. O sódio é o grande trunfo da indústria para fazer com que ultraprocessados alcancem prazos de validade quase infinitos, distante do razoável para um item que alimenta. Mas o açúcar é o que gera a dependência mais feroz. Atrai qualquer paladar sem piedade. Educar esse mesmo paladar exige disciplina, compromisso e constância. Quando o assunto é a saúde de nossos filhos, precisamos ser determinados

e intransigentes. Qualquer exceção pode ser fatal.

Trouxe um exemplo banal aqui e sei que o alcance dessa opção é ainda limitado. Nas prateleiras dos mercados sobram produtos que oferecem riscos à saúde a longo prazo e as alternativas, muitas vezes, não são financeiramente viáveis ou exigem tempo de preparo que muitas famílias não têm. Mas o cuidado com a alimentação é apenas uma face da atenção que precisamos guardar para crianças e adolescentes. Para encarar a violência e os males de um mundo adoecido, certamente é necessário mais do que um refrigerante caseiro, mas celebrar as pequenas vitórias pode ser também imprescindível. As vezes, o que importa mesmo é o gás.

ED ALVES/CB/D.A.Press



Bloquinho Faz Amor Urgente levou foliões animados para o centro de Brasília

ED ALVES/CB/D.A.Press



O grupo Samba Urgente animou o Setor Bancário Sul



O samba abre alas para o carnaval de rua

Glitter, purpurina e confetes ocuparam o cenário dos bloquinhos da capital ontem. Com muito samba e alegria, famílias e amigos curtiram a celebração em Brasília

» WALKYRIA LAGACI

O domingo em Brasília provou que o carnaval não espera o calendário: ele se impõe no asfalto. Sob o sol ou debaixo de chuva, a diversão foi garantida nos bloquinhos brasilienses. No Cruzeiro Velho, a celebração começou às 14h, com o tradicional desfile de rua da Associação Recreativa Cultural Unidos do Cruzeiro (Aruc), além das escolas de samba Acadêmicos da Asa Norte e Bola Preta de Sobradinho. Enquanto isso, o Setor Bancário Sul virou passarela de samba e alegria com o bloquinho Faz Amor Urgente.

O amor pela festa vem de anos para alguns foliões. A aposentada Daura Cunha, 78 anos, veio com o marido Roberto para curtir o bloquinho no Cruzeiro. "Eu sou paraibana e brincava muito no carnaval quando era criança. Adoro a celebração,



Thais Alvim com a rainha de bateria mirim, Ana Clara Faustino



O dentista Caio Martins e o noivo, Diego, no esquenta



Paolla Roque veio de El Salvador e ama o carnaval brasileiro

O samba como herança

Para quem vive o carnaval o ano inteiro, a festa é, também, identidade. O samba está no pé da musa Thais Alvim, 34, desde que se entende por gente. "É uma paixão que veio do berço. Minha mãe é de Osvaldo Cruz (RJ) e a gente assistiu aos desfiles juntos em casa", afirmou. A dançarina encontrou na Aruc em 2021 como passista e, em

moro em Brasília há muitos anos, e agora aproveita a festa aqui", disse. "Acho o carnaval de rua muito interessante porque abrange todas as classes", acrescentou.

Energia que atrai foliões

O bloquinho Faz Amor Urgente arrastou foliões para o centro da capital, reuni-

nindo famílias e amigos para curtir uma bela melodia com as atrações musicais Samba Urgente, Macetada, Samba da Passarinho e DJ Léo Cabral. Entre uma música e outra, o público transformou o Setor Bancário Sul em um grande ponto de encontro para celebrar o pré-carnaval.

O clima de celebração da festa conquistou quem aguardava ansiosamente pelo pré-carnaval. O dentista Caio Martins, 25, marcou presença no bloquinho da Asa Sul. "Vim no ano passado e gostei muito. A energia é muito boa", afirmou. Ele e o noivo, Diego, vão passar o carnaval em Belo Horizonte, mas fizeram ques-

tão de participar do esquenta na capital. "A energia aqui está maravilhosa, melhora a cada minuto", disse, sorrindo.

Vinda do El Salvador, a empresária Paolla Roque, 30, veio para o Brasil há sete meses e está curtindo o carnaval pela primeira vez na capital. "Eu amo a música, a cultura, a energia. Foi isso que me trouxe aqui, sou apaixonada pelas músicas brasileiras", ressaltou. "Aqui é lindo, estou amando o carnaval" acrescentou.

***Estagiária sob supervisão de Adriana Bernardes**

Folia na entrequadra

» MARIANA REGINATO

O carnaval já começou na capital, e as entrequadras têm sido o espaço para foliões aproveitarem essa época do ano em família e com segurança. Na 315 Norte, a festa, organizada pela prefeitura, começou cedo com música, confetes e espuma. Os pequenos puderam brincar no parquinho enquanto os pais se divertiam com os amigos da quadra.

O advogado, Gabriel Sampaio, 42 anos, mora na 404 Norte, mas já sabia do bloco pois morou na quadra alguns anos atrás. "A gente adora esse formato de bloco, porque as músicas são todas especiais, que ativam as crianças. Elas conseguem brincar dando uma tranquilidade para nós", afirma. A quadra possui um parquinho para as crianças aproveitarem durante o

bloquinho. "Ter bloquinhos nas entrequadras faz muita diferença porque reforça esse sentido da cidade, do pertencimento. Isso é legal", destaca o advogado que levou seu filho Daniel, de 4 anos, para a diversão.

Marcela Franco, 33, moradora da 316 Norte, ficou sabendo do bloco por um grupo de moradores. Os pequenos Antônio, 6, e Bernardo, 4, foram juntos para a folia. "Juntamos um grupo de pais e decidimos vir, já que moramos aqui do lado. A prioridade desse bloco é a diversão das crianças. A gente veio principalmente por causa disso", conta Marcela. "Eles se divertem e a gente consegue se divertir também. Além disso, eles crescem nesse movimento, e a gente tira as crianças de casa. Eles gastam energia, encontram os amigos. E a gente consegue confraternizar também", ressalta.



Daniel Sampaio e o filho Daniel aproveitaram o bloco da 315 Norte

CB Folia

Para celebrar a energia do carnaval brasiliense, o Correio inicia a 9ª edição do Prêmio #CBFolia 2026. O projeto busca valorizar todas as expressões de criatividade da folia no Distrito Federal. O público pode acessar um portal exclusivo que oferece uma cobertura abrangente do carnaval de Brasília, incluindo roteiros dos blocos de rua, sugestões de maquiagem, fantasias e looks, além de serviços e informações úteis para aproveitar a festa com segurança, responsabilidade e diversão.

A premiação avaliará blocos e foliões de várias regiões administrativas do DF, tanto por Júri Técnico quanto por Voto Popular. A Comissão Julgadora, designada pelo Correio, é formada por profissionais da área de jornalismo, escolhidos

a critério dos organizadores. Os desfiles de rua serão acompanhados de perto pelo júri, que atribuirá notas de 0 a 10, considerando critérios específicos e seus respectivos pesos: animação no bloco (peso 5), estrutura (peso 2), sustentabilidade (peso 1) e respeito ao próximo (peso 2).

A votação popular é exclusivamente pelo site: <https://carnaval.correiobrasiliense.com.br/2026>. Cada internauta poderá registrar apenas um voto, utilizando um e-mail cadastrado no Gmail, e escolher um bloco favorito.



Acesse o portal CB Folia