



ANA MARIA CAMPOS  
camposanamarca5@gmail.com



## Kassab quer Paulo Octávio na disputa ao Senado

O presidente nacional do PSD, Gilberto Kassab, fez um apelo ao empresário Paulo Octávio — que comanda o partido no DF — para que concorra a um mandato de senador nas eleições de outubro. Kassab, Paulo Octávio e o ex-governador José Roberto Arruda, pré-candidato ao Palácio do Buriti, tiveram uma reunião, na tarde de quarta-feira, para tratar do assunto. Nas redes sociais, Kassab postou uma mensagem sobre o encontro: “Com Arruda governador e Paulo Octávio senador, Brasília conseguirá superar os grandes desafios que tem pela frente”. À coluna, Paulo Octávio disse que está analisando o convite. Vai conversar com a família e aliados antes de tomar uma decisão.

### Prejudicado

Uma possível candidatura de Paulo Octávio atrapalha, e muito, os planos do ex-governador Ibaneis Rocha de chegar ao Senado. O empresário foi deputado, senador e vice-governador. Chegou a assumir o governo. Se entrar para valer na campanha, vai levar muitos votos que seriam de Ibaneis.

Ed Alves CB/DA Press



### Desgaste fator Master

O resultado da pesquisa **Correio-OPINIÃO** Inteligência Política mostrou o desgaste do ex-governador Ibaneis Rocha depois do escândalo do Master-BRB. O instituto que, em 2018, registrou toda a evolução do até então neófito político, que saiu de 1% para se eleger governador, e, em 2022, apontou a vitória em primeiro turno, agora mostra que Ibaneis é o político mais rejeitado entre os que o conhecem bem ou mais ou menos. Entre os entrevistados, 54,6% disseram que não votariam nele.

Kayo Magalhães / Câmara dos Deputados



Bruno Spada/Câmara



### Os cabeças do Congresso

Entre os 100 cabeças do Congresso Nacional de 2026, segundo o Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar (DIAP), estão três parlamentares do Distrito Federal: as deputadas Bia Kicis (PL-DF), Érika Kokay (PT-DF) e o deputado Rodrigo Rollemberg (PSB-DF). Segundo o DIAP, que tem tradição de análise do trabalho no Congresso, os cabeças são os parlamentares que se destacam pela capacidade de influenciar o processo decisório no Legislativo.



Kayo Magalhães / Câmara dos Deputados

Reprodução/Instagram



### Do mesmo time

A relação entre a governadora Celina Leão (PP) e o presidente da Câmara Legislativa, Wellington Luiz (MDB), está mais forte do que nunca, principalmente depois da lealdade demonstrada pelo deputado na disputa interna do MDB.

### Diagnóstico do transporte público

O deputado distrital Max Maciel (PSol) dedicou o mandato, principalmente, ao tema da mobilidade. Presidente da Comissão de Transporte e Mobilidade Urbana (CTMU) da Câmara Legislativa, ele esteve em reunião com a nova secretária de Transporte e Mobilidade do DF, Sandra Maria Holanda França, para apresentar o seu diagnóstico dos principais desafios do sistema e colocar a comissão à disposição para colaborar com a nova gestão. É uma medida positiva por parte da oposição e do governo em benefício de uma área importante para a cidade.



Priscilla Castro/Diulgação

### Sem diálogo

Durante o encontro, Max Maciel entregou à secretária Sandra Maria um levantamento sobre os requerimentos de informação encaminhados pela Comissão de Transporte e Mobilidade Urbana à Secretaria de Mobilidade ao longo da atual legislatura. Dos 34 ofícios enviados pela comissão, 11 receberam respostas consideradas insuficientes e 23 permanecem sem qualquer resposta, segundo Max Maciel.

### Carimbando o passaporte

Enquanto esteve na Secretaria de Economia, Ney Ferraz tinha três contracheques. Em valores brutos, recebia R\$ 18.038,12 da pasta que comandava; R\$ 8.378,32, como conselheiro da Caesb; e R\$ 12.491,03, como conselheiro fiscal do Biotic. Total: R\$ 38.907,47, sendo R\$ 30.567,56 em valores líquidos. Com essa renda, em 2024, ele fez três viagens internacionais em três meses. Passou uma semana em Lisboa, em outubro de 2024; outra semana em Paris, em novembro; e o réveillon daquele ano em Nova York. Os dados constam da investigação do Departamento de Combate à Corrupção e ao Crime Organizado (DECOR) da Polícia Civil do DF.



Diulgação/Berné Mendonça

Acompanhe a cobertura da política local com @anacampos\_cb

## » Entrevista | PATRÍCIO LOPES | PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Em entrevista ao *CB.Saúde*, especialista falou sobre o segredo da longevidade de alguns atletas que disputam a Copa do Mundo

# Em alto nível, acima dos 40



Aponte a câmera para assistir à entrevista completa

» LUIZ FELLIPE ALVES

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



**A**lém da quantidade maior de seleções disputando a Copa do Mundo, esta edição também conta com atletas bem mais velhos que ainda atuam em alto nível. Entre os jogadores, oito têm 40 anos ou mais. O goleiro da Escócia, Craig Gordon, é o mais velho, com 43 anos. Nesse contexto, o *CB.Saúde* — parceria entre o *Correio Braziliense* e a *TV Brasília* — de ontem, recebeu Patrício Lopes, mestre e assessor de coordenação da graduação em Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB). Às jornalistas Carmen de Souza e Sibeles Negromonte, ele explicou como aumentar a longevidade por meio da prática esportiva.

### Qual é a receita para ter um nível esportivo tão alto sendo mais velho?

Esses atletas praticam esporte desde cedo, treinam há muitos anos sob uma rotina de cuidados que faz com que eles cheguem nessa idade com esse nível de performance. Não tem como falar de performance separada de saúde. Eles precisam cuidar da saúde com a prática esportiva, com uma alimentação adequada, controle do estresse e do

sono. Não é somente treinar, é também ter a recuperação certa.

### A diferença entre idade cronológica e idade biológica afeta no desempenho desses atletas?

Há uma diferença entre esses dois conceitos. Quando falamos em idade cronológica, pensamos em quantos aniversários a pessoa fez. A idade biológica reflete o nosso interno. Analisamos, por exemplo, o comprimento dos telômeros, já que, à medida que envelhecemos, essa estrutura vai diminuindo. O Cristiano Ronaldo, por exemplo, fez algu-

mas avaliações em seus componentes internos e detectou que ele tem uma idade biológica 10 anos mais jovem do que a cronológica. Ele tem uma boa composição corporal e isso interfere no seu desempenho.

### Há uma idade limite para desempenhar em alto nível?

Por volta de 25 a 30 anos os atletas atingem o pico de performance. Entre essa idade, observamos o maior desempenho deles. Até os 42 ou 45 anos, dependendo do treinamento e da exigência que eles têm, a gente vê uma desaceleração no ritmo.

### Os hábitos diários interferem na longevidade de um esportista?

O poder do hábito é muito grande para os atletas e para o público geral. Ter uma rotina saudável, com sono adequado, dieta adequada e controle de estresse faz com que esses atletas possam chegar aonde estão.

### Pensando do lado oposto, jovens jogadores que desempenham em alto nível podem crescer ainda mais?

Temos uma estimativa que pode variar individualmente. Podemos ter jogadores mais

novos que atingiram seu pico ainda jovens, e que podem continuar em alto nível até os 30 ou 40 anos, como Messi, por exemplo. Ainda jovem, ele jogava muito e se mantém em alto nível. Há marcadores biológicos que são acompanhados ao longo da carreira e que determinam se deve haver uma diminuição ou um investimento para o atleta continuar em alto nível e se manter saudável. A ciência evoluiu muito para atender essa necessidade. Por exemplo, dados de frequência cardíaca são utilizados para entender a captação máxima de oxigênio, o que serve para que o treinador faça o ajuste ideal de treinamento e descanso.

### O esporte também está investindo mais no alto nível? Antigamente, muitos jogadores fugiam da concentração, mas hoje não há negociação sobre esse parâmetro, não é?

Exatamente. Os clubes estão preparados para atender esses atletas, têm inúmeros avaliadores e fisiologistas para analisar os atletas. Também temos equipamentos vestíveis, como relógios, que os atletas passam o dia todo com eles e, no fim do treino, é passado um relatório para o fisiologista. A

ciência e a tecnologia estão alinhadas para que os atletas tenham mais longevidade.

### Qual a importância da prática esportiva?

Nunca é tarde para você começar. Sempre inicie com o pouco, e depois vá aumentando. Para manter a qualidade de vida alta, o exercício físico é essencial. Manter-se ativo no dia a dia, ou seja, não ficar o dia inteiro sentado, é essencial para que as pessoas possam aproveitar de uma boa saúde. A musculação pode evitar um quadro de sarcopenia — perda progressiva e acelerada de massa, força e função muscular.

### Uma pessoa que começa a praticar algum esporte na meia-idade consegue chegar a um nível profissional?

É possível chegar a uma competição, a um nível master, por exemplo. Temos três categorias de atletas master: quem já foi atleta e volta; aqueles que nunca deixaram de ser atletas; e quem quer iniciar. É muito importante ter alguns cuidados nesse momento. Adaptar carga, começar com exercício moderado até chegar a níveis de exercícios intensos.