



Crônica da Cidade

PALOMA OLIVETO | paloma.oliveto@cbpress.com.br

Um ode à flanagem

Além da poesia maldita, devemos ao francês Charles Baudelaire a arte de flunar. Foi ele quem popularizou o andarilho moderno em suas *Flores do Mal*. Aquele que caminhava sozinho, observando os passantes nas ruas apinhadas das metrópoles, reconhecendo indivíduos na multidão. Obrigada, Baudelaire. Não sou particularmente fã de seus poemas, admito. Mas, se tem

uma coisa que amo fazer, é encarnar a figura do flâneur.

Andar sem a pressão do tempo (e da atividade física), longe do celular, com uma única missão: espiar o povo, fuxicar sem dar muita bandeira, adivinhar a partir de vislumbres. Perder-se por aí. Às vezes, literalmente. (De tanto flunar em uma passagem coberta parisiense, a Passage du Grand Cerf, não percebi que fecharam o portão tarde da noite e tive de apelar para um nada simpático lojista.)

Mas não é preciso estar na terra de Baudelaire para se tornar um flâneur. Qualquer lugar urbano mais movimentado é

o cenário perfeito do andarilho. Em Brasília, amo particularmente entrar no subsolo dos prédios comerciais. Ver lojas que sabia existir, observar gente circulando nos labirintos subterrâneos, imaginar histórias para os que, por um motivo ou outro, chamam-me mais atenção.

Anos atrás, fiz uma reportagem sobre a vida em Brasília enquanto estamos dormindo. Acompanhamos, o fotógrafo Ricardo Borba e eu, a rotina de gente cujo dia começa quando o nosso está prestes a terminar ou há muito acabou. Vigias noturnos, prostitutas, profissionais de TI, feirantes, padeiros, enfermeiros, motoristas

das linhas corujão. Encerramos a pauta nos subterrâneos do Conic que, naqueles tempos, praticamente funcionava 24 horas, todos os dias da semana. Ah, que deliciosa flanagem!

Ruas e parques abertos e ensolarados também são um convite ao caminhar despretenso, porém atento. No domingo passado, fui sozinha ao Bosque do Sudoeste — não para malhar, mas para flunar vagarosamente. Os instrumentistas que dão uma palha pela manhã tocavam um chorinho animado. Parei para olhar uma mulher que usava véu e vestido longo de manga comprida e

que se exercitava em um equipamento daquelas academias ao ar livre. Conforme o compasso da música acelerava, ela balançava com mais intensidade, de um lado para outro, numa alegria que talvez pensou ser só sua, mas da qual acabei compartilhando.

É bom avisar: nem sempre o flâneur testemunhará apenas cenas pitorescas. Em uma cidade tão desigual quanto a nossa Brasília, muitas vezes a poesia é substituída pela indignação. Ainda assim, sempre vale a pena. Na sociedade das telas, caminhar, olhar e ver não é só uma atividade prazerosa. Também é resistir.

ECONOMIA

Efeito da caneta emagrecedora

Pesquisa da Abrasel nacional mostra que 61% dos donos de restaurantes identificaram mudanças no comportamento dos clientes. Procura por porções menores, proteínas e saladas impulsiona modelo de comida por quilo no DF

» DAVI CRUZ

Os consumidores que procuram se alimentar de forma mais equilibrada, especialmente, os usuários de canetas emagrecedoras, têm encontrado nos restaurantes por quilo uma alternativa que une praticidade, economia e liberdade para montar suas refeições na medida certa. A tendência é percebida pelo setor de alimentação. Um levantamento da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) mostra que 61% dos empresários do país identificaram um aumento da busca por porções menores, refeições mais leves e maior consumo de proteínas e saladas.

A pesquisa nacional revela que 56% dos estabelecimentos registraram queda nos pedidos de pratos principais e à la carte, enquanto 65% observaram mudanças no consumo de sobremesas. Além disso, 64% dos empresários identificaram aumento na procura por porções menores e por pratos compartilhados. Nesse cenário, os restaurantes a quilo passaram a atender de forma mais completa o novo perfil de consumidor, que monta as próprias refeições e paga apenas pela quantidade que comeu.

Após emagrecer 23kg com acompanhamento médico e uso da medicação, Aline Medina, farmacêutica, 38 anos, alterou completamente a relação com a alimentação e passou a priorizar os restaurantes por quilo. “Mudei o pensamento sobre a alimentação. Hoje consigo fazer escolhas positivas. Não vou mais em rodízio como ia muito antes. Escolho essa modalidade porque compensa no valor e escolho exatamente aquilo que quero comer”, afirmou.

Além da perda de peso, a farmacêutica destacou que os novos hábitos trouxeram benefícios permanentes para si. “Mudou toda a minha vida, a autoestima, a segurança, meus filhos perceberam essa mudança, meu joelho parou de doer e hoje consigo praticar mais atividade física. O tratamento funciona, mas a alimentação é fundamental”, enfatizou Aline.

Comércio

Nos restaurantes, a pesquisa tem se confirmado no dia a dia. Na 702 Norte, o proprietário do Varanda do Sul, Luciano Silva Rabaioli, 42, afirmou que a redução no peso dos pratos e a procura por carnes, por exemplo, se tornaram frequentes. “Temos notado uma diminuição no

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



O gerente do restaurante Tarumã, Jaider Ribeiro, diz que muitos preferem o buffet porque conseguem colocar só a quantidade que vão comer

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Aline Medina perdeu 23kg ao longo do processo de emagrecimento

peso dos pratos e uma procura maior por proteínas. Tivemos até que criar uma precificação diferenciada para os pratos com maior quantidade de proteína para não precisar aumentar o preço para todo mundo”, explicou.

Segundo Rabaioli, alguns clientes antigos mudaram completamente os hábitos alimentares.

“Tem vários fregueses que emagreceram bastante. Antes comiam cerca de 600 gramas e hoje comem entre 300 e 400 gramas, quando muito. O que a gente percebe no caixa é justamente essa redução no peso dos pratos”, destacou.

Para acompanhar esse novo perfil, o restaurante ampliou a

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Clientes buscam opções mais saudáveis em restaurantes a quilo

oferta de opções saudáveis. “Colocamos mais variedades de saladas e outras opções leves no buffet. Nosso forte continua sendo a proteína, principalmente o churrasco, mas buscamos oferecer mais alternativas para atender essa demanda”, disse Luciano.

No restaurante Paladar, na 303

Norte, a percepção é semelhante. Leatriz Paz Lopes, 52, afirmou que muitos clientes fazem questão de informar que utilizam as canetas emagrecedoras. “Eles falam: ‘Estou usando a caneta, por isso estou comendo pouco’. Na nossa pizzaria também percebemos isso. Antes o cliente comia uma pizza grande, mas hoje

pede apenas uma brotinho”, contou.

A empresária disse que entre 20% e 30% dos clientes apresentam esse novo comportamento. “Hoje preparamos mais saladas e menos comida. Temos 12 tipos de saladas e percebemos que elas são as campeãs de saída, enquanto o consumo de carboidratos caiu bastante”, relatou. “Até os clientes antigos sugerem novas saladas porque mudaram completamente a alimentação”, acrescentou.

No Tarumã Restaurante, na quadra 6 do SIG, o gerente Jaider Ribeiro ressaltou que a preferência pelo buffet cresceu até mesmo entre clientes que poderiam economizar escolhendo pratos prontos. “Mesmo quando mostramos que um prato para duas pessoas pode sair mais barato, muitos preferem o buffet porque conseguem colocar exatamente a quantidade que vão comer. Essa é a modalidade do momento”, afirmou.

Segundo Jaider, a mudança também alterou a composição do buffet. “Hoje, montamos uma ilha exclusiva de saladas para que cada pessoa faça sua combinação. Se observar os pratos, verá pequenas porções de legumes, verduras e ovos, enquanto as frituras perderam bastante espaço nas bancadas”, pontuou.

Saciedade

A nutricionista Paula Uessugue, professora do Centro Universitário Uniceplac, explicou que a mudança é consequência direta da ação dos remédios no organismo. “Esses medicamentos atuam nos mecanismos que regulam o apetite e a saciedade. A pessoa sente menos fome, passa a preferir refeições menores e reduz naturalmente o consumo de alimentos”, detalhou.

De acordo com a especialista, os restaurantes por quilo proporcionam uma alimentação mais equilibrada e com mais variedade. “O consumidor consegue montar um prato variado, com verduras, legumes, proteínas magras e carboidratos de melhor qualidade, além de colocar exatamente a quantidade que precisa. Isso reduz excessos e também evita desperdícios”, enfatizou.

Apesar dos benefícios, a nutricionista alertou que o tratamento exige acompanhamento profissional. Segundo ela, “a medicação não substitui a educação nutricional. O paciente precisa ser acompanhado por médico e nutricionista para garantir o consumo adequado de proteínas, fibras, vitaminas e minerais e evitar deficiências nutricionais durante o processo de emagrecimento.”

Obituário/ Sepultamentos realizados em 24 de julho

» Campo da Esperança

Antunete Saraiva Matos, 65 anos
Carlos Danilo da Silva, 52 anos
Cleuza Teodoro Aires, 75 anos
Ely Pereira de Oliveira, 92 anos
Ercina Gomes de Oliveira, 98 anos
Júlia Maria de Sousa, 10 anos
Laudma de Oliveira Gontijo, 86 anos
Leiliane dos Passos Souza, 53 anos
Maria Diva de Souza Gonçalves, 77 anos
Maria do Socorro Miranda, 79 anos
Marysia Ferreira Medeiros, 89 anos
Nilza Inocência da Silva, 83 anos

Ubiratã José Pinto Guerreiro, 72 anos
Valentina Oliveira, menos de 1 ano
Vera Hermínia Castro da Cunha, 79 anos

» Taguatinga

Anna Paula Lima Borges, 4 anos
Antônio Soares Barbosa, 71 anos
Delci Pereira dos Santos, 72 anos
Faustina Carvalho de Oliveira, 97 anos
Fernando Martins Silva, 44 anos
Francisco Lopes da Silva, 84 anos
Izabel do Prado Rodrigues, 89 anos
Lindaura Pinheiro da Silva, 84 anos
Lorival Feliciano, 77 anos

Maria Miguel da Silva Assis, 84 anos
Paulo Duarte Macedo, 62 anos
Raimundo Mendes da Silva, 74 anos
Raymunda Gonçalves Costa Silva, 83 anos
Rosilane da Silva Dornelas, 59 anos
Rosimar Gonçalves da Silva, 67 anos
Sebastião José do Nascimento, 75 anos
Welton Pinheiro de Aguiar, 72 anos

» Gama

George Luís de Sousa, 55 anos
José Arimateia Maranhão, 58 anos
Judite Pereira dos Santos, 82 anos
Leopoldina Moreira Lopes, 92 anos
Rms Carlos Alves da Silva, 21 anos

» Planaltina

José Ferreira dos Santos, 69 anos
Manoel Pereira da Silva, 77 anos

» Sobradinho

Renato Vilar Lima, 79 anos

» Jardim Metropolitano

Nedval Moreira, 96 anos
Celina Geisa Conserva de Paulo de Oliveira, 57 anos
André Pinheiro Dantas, 54 anos (cremação)
Paulo Costa, 76 anos (cremação)