

## ELEIÇÃO DE ADMINISTRADORES EM VIGOR

A lei que prevê uma lista tríplice entre os mais votados pela população está valendo. Depois de derrubado o veto do ex-governador Rodrigo Rollemberg, a lei foi publicada nesta sexta-feira, 1º de fevereiro, e diz que a eleição deve acontecer em até 90 dias. Durante a campanha eleitoral, o governador Ibaneis Rocha prometeu acatar a lei e promover as eleições.  
Página 3



### "Guará tem uma educação pública de qualidade"

Reconduzido ao comando das 28 escolas públicas do Guará e da Estrutural, Afrânio Barros conta os desafios que deve enfrentar nos próximos anos em busca da melhoria da qualidade do ensino (Páginas 4 e 5).

### População arranca e incendeia invasão

Indignados, proprietários dos lotes nas quadras novas do Guará removeram com as próprias mãos uma invasão de área pública que ameaçava a segurança do local  
(Coluna Poucas & Boas, página 2).



### Seis restaurantes do Guará no Restaurant Week

A pavlova (foto) do Nonna Augusta, único restaurante guaraense de fora do Parkshopping no festival, se une a outros pratos na semana gastronômica que movimentou os restaurantes da capital (Página 11).



ALCIR DE SOUZA

# POUCAS & BOAS



## Delegacia 24 horas

Com a aprovação do projeto que prevê gratificação aos policiais civis que trabalharem em dias de folga, o governador Ibaneis Rocha (MDB) garante que até o final de fevereiro todas as delegacias estarão funcionando 24 horas por dia.

Por falta de efetivo, apenas 16 das 31 delegacias atendiam em esquema de plantão. As restantes, incluindo a 4ª DP do Guará, ficavam abertas das 9h às 19h e não abriam aos fins de semana. Durante a campanha, Ibaneis defendeu que a diminuição no número de diversos crimes era "ilusória", já que a restrição nos horários de funcionamento das delegacias teria feito com que o número de boletins de ocorrência registrados fossem menores.

De acordo com o planejamento do governo, a abertura integral das delegacias será possível graças a aprovação do Projeto de Lei (PL) que institui o serviço voluntário dos policiais civis. Cada servidor que trabalhar em horário de folga, por oito horas de turno ou escala de trabalho, ganhará R\$ 400. A previsão é de usar R\$ 10,5 milhões ao ano para efetivar a verba, de natureza indenizatória.

## Bancada do Guará

A partir de fevereiro, quando toma posse os deputados federais e senadores, o guaraense vai poder avaliar melhor a atuação dos seus três representantes no parlamento.

A deputada distrital Júlia Lucy, que tomou posse no dia 1º de janeiro, já mostrou a que veio, com atuação firme na Câmara Legislativa, tanto nas votações como nos discursos.

O novo senador Izalci Lucas, que tem base eleitoral no Guará, já é um político experiente – foi deputado distrital duas vezes e federal outras três – e deve repetir suas bandeiras de defesa da educação, da tecnologia e, claro, da destinação de recursos para investimentos no Distrito Federal.

A incógnita fica por conta do terceiro representante da cidade, o novo deputado federal Luis Miranda (morador da QE 36), eleito através de uma inteligente campanha na Internet, mesmo morando em Miami. Miranda já começou se envolvendo numa polêmica, a da viagem à China com um grupo de parlamentares, a convite do convite chinês, para conhecer projetos tecnológicos que poderiam ser utilizados no Brasil. A viagem sofreu uma saraiva de críticas do meio político, inclusive da cúpula do governo Bolsonaro.



## Julimar é o Gerente de Cultura

O artista plástico Julimar dos Santos é o novo Gerente de Cultura do Guará. O critério adotado pela administradora Vânia Gurgel foi a quantidade de votos durante a formação da lista tríplice organizada pelo Conselho de Cultura do Guará. Ele deve tomar posse nos próximos dias.

## Capital começa mal

Único representante do Guará no Campeonato Brasileiro da primeira divisão, o Capital começou com uma derrota por goleada para o Sobradinho por 3 a 0. O próximo jogo do time será contra o Ceilândia, na próxima quarta-feira, 6 de fevereiro, no Estádio Mané Garrincha, às 20h.

A goleada de alguma forma surpreendeu a diretoria, que investiu na formação de um time para ficar entre os primeiros do Candangão. A esperança é começar a reverter a partir do jogo contra o Ceilândia.

Como o estádio do Cave continua interditado por causa da reforma inacabada, o Capital vai mandar seus jogos no Mané Garrincha.

## Quem é o padrinho (ou madrinha) do Guará?

Oficialmente, quem indicou a administradora regional Vânia Gurgel foi o deputado distrital Rodrigo Delmasso. Mas, quem sugeriu a indicação dela a Delmasso foi a deputada federal Celina Leão – a própria deputada disse isso durante a posse de Vânia.

Resta saber quem vai ter mais influência lá. De qualquer forma, ter dois padrinhos pode ter seu lado bom. Melhor do que não ter nenhum.

## Casas das cooperativas

Estão em ritmo intenso as obras das construções das novas casas das cooperativas habitacionais na QE 52, expansão do Guará. Estão sendo construídas 805 casas na área conhecida como "cidade do servidor".

## Invasão retirada por moradores

Os proprietários dos lotes nas quadras novas do Guará tomaram uma atitude drástica no fim de semana. Uma invasão de área pública, ao lado dos lotes, começou a ser formada com cercas e barracos. Os grileiros colocaram até endereço nos lotes, como mostrado na semana passada pelo Jornal do Guará. Preocupados com o aumento da criminalidade e a desvalorização de seus patrimônios, os próprios moradores arrancaram a invasão com um trator e colocaram fogo nos barracos e materiais usados para cercar a área e delimitar os terrenos.



## SOS DF pela metade

O governo está sofrendo para conseguir coordenar a ação chamada SOS DF, que visa limpar as cidades. Um desencontro de datas e serviços causou a antecipação do movimento no Guará. Mas, como várias cidades tem recebido o projeto ao mesmo tempo, diferente do anunciado anteriormente, a ação é muito menor que esperada. O governo prometeu 43 tipos de serviços como substituição de lâmpadas, roçagem, podas de árvores, remoção de lixo, pintura de faixa, limpeza de boca de lobo e desobstrução da rede, além da operação tapa-buraco, em uma ação conjunta entre a Novacap, CEB, DF Legal, SLU, Detran, DER, e Administração Regional. Porém, nos primeiros dias apenas o SLU apareceu. Depois a Novacap e a CEB chegaram timidamente. Bem aquém do prometido.

## 171 no Guará

Agentes da 4ª DP prenderam, na quinta-feira (30), um homem, de 36 anos, acusado de estelionato e apropriação indébita. Ele alugava veículos no estado do Pará e os comercializava no Distrito Federal. Um veículo Land Rover/Range Rover foi apreendido na ação. Em outubro de 2018 outros dois veículos já haviam sido apreendidos nas mesmas circunstâncias.

## JORNAL DO GUARÁ



ISSN 2357-8823

Editor: Alcir Alves de Souza (DRT 767/80)

Reportagem: Rafael Souza (DRT 10260/13)

Endereço: SM IAPI ch. 27 lotes 8 e 9  
71070-300 • Guará • DF

### Circulação

O *Jornal do Guará* é distribuído gratuitamente por todas as bancas de jornais do Guará; em todos os estabelecimentos comerciais, clubes de serviço, associações, entidades; nas agências bancárias, na Administração Regional; nos consultórios médicos e odontológicos e portarias dos edifícios comerciais do Guará. E, ainda, através de mala direta a líderes comunitários, empresários, autoridades que moram no Guará ou que interessam à cidade; empresas do SIA, Sof Sul e ParkShopping; GDF, Câmara Legislativa, bancada do DF no Congresso Nacional e agências de publicidade.



61 33814181



jornaldoguara.com



/jornaldoguara



contato@jornaldoguara.com



61 996154181

# Eleição de administrador em 90 dias

Câmara publica lei que institui eleições dos representantes das cidades do DF. Se não for questionada, lei deve ser aplicada imediatamente. Ibaneis prometeu honrar o pleito

Agora está valendo: a eleição de administrador regional deve acontecer em 90 dias. A não ser que a lei que institui o pleito seja considerada inconstitucional pela justiça, por vício de iniciativa, o governador Ibaneis Rocha deverá promover as eleições, sob risco de crime de responsabilidade.

A lei chegou a ser vetada pelo ex-governador Rodrigo Rollemberg, mas a Câmara Legislativa derrubou o veto ao projeto do deputado distrital Chico Vigilante (PT) que institui a consulta aos moradores para a escolha do titular da principal representação do governo nas cidades.

Com a derrubada do veto, o projeto foi promulgado pela Câmara Legislativa e publicado no Diário Oficial do DF nesta sexta, 1º de fevereiro. O projeto de Chico Vigilante prevê que qualquer eleitor inscrito na seção eleitoral da respectiva região administrativa poderá participar, votando, do processo de escolha do administrador. A decisão final, no entanto, ainda caberia ao governador.

De acordo com a lei, todo esse processo deverá ser organizado e concluído nos três primeiros meses do mandato do governador e terá validade

de quatro anos.

## Vício de iniciativa

Por não ter sido enviado pelo governo, o projeto de Vigilante pode ser questionado por “vício de iniciativa”, caso em que apenas o poder executivo tem o “poder de regulamentar”. E a lei faz justamente isso: regulamenta a Lei Orgânica do Distrito Federal, que prevê a escolha do administrador pela população. Em princípio, a Câmara Legislativa não poderia decidir isso.

O governador Ibaneis Rocha disse durante sua campanha que não pretende questionar a lei, por ser a eleição direta dos administradores regionais também uma bandeira sua. Se o governo não questionar a inconstitucionalidade da lei, apenas o Ministério Público poderá fazê-lo. Se não houver questionamento, deve ser aplicada imediatamente.

## O que diz a lei aprovada

Com base nos votos, será constituída uma lista com os dez candidatos mais bem votados. Em seguida, o governador vai nomear um dos três candidatos mais votados da lista, como se fosse uma lista triplíce.



Para manter-se à frente da Administração do Guará, Vânia Gurgel deverá disputar as eleições. Segunda mais votada na cidade na disputa pela Câmara Legislativa, ela pode ser uma das mais fortes concorrentes ao cargo

Em caso de vacância, a nomeação do novo administrador deve recair nos outros três candidatos mais votados remanescentes da lista.

Quem quiser se candidatar ao cargo de administrador deverá ter idade mínima de 25 anos; residência fixa na localidade há mais de um ano; experiência profissional de, no mínimo, três anos; idoneidade moral e reputação ilibada; além de escolha mediante participa-

ção popular; dentre outras exigências.

O candidato deve ser filiado a partido político e representá-lo, ou ser ex-administrador regional, ou receber o aval de 1% dos eleitores da cidade, através de abaixo-assinado, ou ainda representar 10% das entidades representativas da sociedade civil.

A remuneração do administrador não poderá ser superior a 80% da fixada para os secretários de Estado. Du-

rante o exercício do cargo, o administrador deverá continuar residindo na região administrativa em que for eleito.

De acordo com a lei, todo esse processo deverá ser organizado e concluído nos três primeiros meses do mandato do governador e terá validade de quatro anos. Como não está atrelada ao processo eleitoral regular, a lei está em vigor e deve ser aplicada até abril deste ano.

# PONTO 26

O melhor almoço self-service do Guará

SEXTA - FEIJOADA

SÁBADOS E DOMINGOS - PEIXES, BOBO DE CAMARÃO, BACALHOADA E GRELHADOS

DOSE DUPLA DE SUCO DA FRUTA TODOS OS DIAS

RESTAURANTE PONTO 26 (PRAÇA DA QE 26) GUARÁ II

981052909



# Escolas prontas para a volta às aulas

Para o Coordenador Regional de Ensino do Guará, Afrânio Barros, a qualidade do ensino da rede pública na cidade tem melhorado continuamente, ainda que de forma lenta

As escolas públicas do Guará e da Estrutural continuam sob a batuta do professor Afrânio Barros. Atuante na educação há 25 anos, ele foi diretor do Centro Educacional 04 do Guará e ocupou diversos cargos na Secretaria de Educação antes de assumir a coordenação das escolas guaraenses em 2015. Agora, se prepara para mais uma gestão com metas bem definidas, entre elas a melhoria da qualidade do ensino na cidade. Afrânio foi escolhido de uma lista tríplice, após passar pelo processo que previa a eleição pelos seus pares, análise curricular e apresentação de projeto para a Coordenação. Hoje, responde por mais de 22 mil alunos, distribuídos em 28 escolas.

Entre 2015 e 2018, seu primeiro ciclo à frente da Coordenação Regional de Ensino do Guará, os índices do IDEB (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica), melhoraram em 80% das escolas da cidade que fizeram a avaliação. Outro desafio conquistado neste período foi a correção da distorção idade-série a partir do Programa para o Avanço das Aprendizagens Escolares no Ensino Fundamental. Houve ainda um aumento de 248 turmas na Educação Básica e 1.300 novos estudantes passaram a ser atendidos nas escolas vinculadas à CRE. Vários projetos foram iniciados, como o "Cuidando De Quem Cuida", formação destinada aos funcionários da limpeza, o projeto "Chef na Escola" e o "Alimentação Saudável", desenvolvido pela equipe de nutricionistas da UNIAE em parceria com instituições privadas.



Qual a situação das escolas do Guará em comparação ao restante do DF?

O Guará tem uma educação pública de qualidade. O trabalho que está sendo realizado pelos gestores e professores, além do apoio e acompanhamento sistematizado da Coordenação Regional, está resultando numa melhora, ano após ano, da aprendizagem. Não se encontra, ainda, no ritmo que desejamos. É preciso intensificar, é preciso enfrentar desafios, como a violência

nas escolas, o uso de drogas. Precisamos das famílias mais próximas da escola. Na Educação Infantil (creches) ainda temos o desafio de universalizá-la, pois atualmente a demanda é maior do que a oferta. Nós conseguimos universalizar a educação a partir dos 4 anos. Todas as famílias que nos procuram conseguem uma vaga em uma de nossas escolas, talvez não na que a família deseja, mas será matriculada. Fazer o mesmo para atender às crianças de 0 a 3 anos é o

nosso principal objetivo nos próximos anos.

É existe previsão de construção de creches?

Existe esta previsão no Plano de Obras da Secretaria de Educação. Nele está previsto a construção de creche na Estrutural, que impacta muito na oferta de vagas no Guará, e creches aqui na cidade também. Essas demandas foram acrescentadas no planejamento e esperamos que sejam executadas logo.



## ALMOÇOS INDIVIDUAIS

A opção mais prática, econômica e saborosa pro seu dia a dia.



**FILÉ À PARMEGIANA** POR R\$ 19,90  
SERVIDO COM ARROZ BRANCO E FRITAS



**FRANGO GRELHADO** POR R\$ 16,90  
SERVIDO COM LEGUMES E ARROZ BRANCO



**CARNE DE SOL COM QUEIJO** POR R\$ 18,90  
SERVIDA COM ARROZ BRANCO, FEIJÃO TROPEIRO E MANDIOCA



**FILÉ DE TILÁPIA** POR R\$ 19,90  
SERVIDO COM ARROZ BRANCO E FRITAS



**PICANHA GRELHADA** POR R\$ 19,90  
SERVIDA COM ARROZ BRANCO, FRITAS, VINAGRETE E SALADA

📍 QE 42, Conj. A - Guará II  
☎ (61) 3964-0066  
🌐 www.chaledatraira.com.br  
📱 chaledatrairabar  
📷 chaledatraira

\*Promoção válida de segunda a quinta, das 11h às 16h (exceto feriados).

Como está a estrutura física das escolas do Guará?

As nossas escolas do Guará datam dos anos 70 e 80. Por isso foram construídos sem pensar na demanda que temos hoje, sobretudo de comunicação e computadores. Há salas de aula com apenas uma tomada, por exemplo. É preciso melhorar a parte elétrica e reformar toda a parte hidráulica. As escolas têm se empenhado em fazer os reparos e a Secretaria de Educação em fazer as obras de maior natureza, mas esse trabalho ainda é insuficiente. Sabemos que é preciso muito ainda para fornecer um serviço na qualidade que almejamos.

Haverá aumento da verba

repassada diretamente para as escolas e gerida pelo Conselho Escolar?

O PDAF, instituído por lei, estabelece dois repasses anuais diretamente para as escolas. Assim o dinheiro é melhor executado, pois os diretores deliberam com a comunidade escolar a melhor forma de investir, principalmente fazendo pequenos reparos nas escolas e a compra de insumos. Há que se evidenciar que essa verba não é para resolver os problemas estruturais nas escolas. Esperamos sim um aumento, principalmente através de emendas parlamentares, como aconteceu nos últimos anos, com apoio do deputado Rodrigo Delmasso. A partir de 2019 os deputados podem indicar as emendas ao orçamento diretamente para as

escolas. O deputado distrital Delmasso já nos informou que provisionou este recurso para as escolas do Guará no orçamento vigente.

O Centro de Línguas ainda funciona em um local improvisado. Tem previsão de quando ele vai receber sua sede definitiva?

O Centro de Línguas do Guará, desde a sua criação, funciona em um bloco do CEF 02 do Guará e atende 3400 estudantes em apenas 12 salas. Hoje, graças ao esforço de seus professores, é uma referência. O aluno sai ao final do curso falando fluentemente o idioma. Nos próximos dois anos queremos construir a sua estrutura definitiva. Temos o terreno

e já foi solicitado à Novacap a elaboração do projeto. A previsão é que ele seja ao lado do CEPAG (Escola Técnica) e do Centrão, transformando aquela área em um grande campus escolar. Queremos ter ao menos 20 salas de aula para atender até 5 mil estudantes na cidade. Precisamos construir também outra sede para a Coordenação Regional de Ensino, que possibilite a formação continuada dos professores. O terreno onde a Regional funciona hoje pode receber uma creche, para atender ao público da QE 38, IAPI, Polo de Moda e quadras próximas. É uma área que tem grande demanda por educação até os quatro anos de idade. E a regional iria para um terreno próximo ao Posto de Saúde da QE 17.

Vocês esperam greve de professores este ano?

A greve é um direito constitucional assegurado a toda categoria. Em nossa esfera, sempre conversamos com o sindicato, estamos abertos ao diálogo. A decisão do início ou término de uma greve não é uma questão da regional de ensino. Se os professores decidirem por um movimento, vamos respeitar e trabalhar para minimizar os transtornos causados à população. Procuro, na medida do possível, atender a todos e mediar os conflitos. Particularmente, acredito que o governo nos próximos meses deverá apresentar uma proposta para os professores o que possibilitará, caso ocorra, um ano letivo sem interrupções.



"Queremos oferecer formação continuada em serviço para os diretores, docentes e servidores, ampliar a oferta na Educação Profissional, atendendo estudantes da rede e comunidade, com ocupação total das dependências do CEPAG (Escola Técnica). É preciso, ainda, diversificar a oferta da EJA para o 2º e 3º Segmentos, com a criação de um Polo de Educação de Jovens e Adultos na modalidade Educação à Distância. Reduzir a evasão escolar, em parceria com o Conselho Tutelar, e a reprovação são preocupações constantes. Queremos muito ampliar a oferta na Educação Infantil, com a construção de novas salas de aula e, a partir de parcerias, convênios e execução de plano de obras. E, é claro, melhorar ainda mais os índices do IDEB atingindo ou superando a meta atribuída para cada escola, sendo uma gestão cujo o foco é a plena e efetiva aprendizagem dos nossos estudantes"



**THAÍS**  
**IMOBILIÁRIA,**  
*a número 1*  
*no coração*  
*dos brasilienses*

**8 vezes Top of Mind**  
**do Distrito Federal**



**Thaís**  
IMOBILIÁRIA

Tel. **3031-2225**

# ENEM ou DIA DO P?

No Projeção, você escolhe o melhor.

DESCONTOS DE ATÉ  
50% 70%  
100%

No **Projeção** é assim: todo dia é dia de **ENEM**. Você traz sua nota e aproveita descontos imperdíveis na mensalidade.

Mas, se você prefere o Vestibular, toda terça e sábado tem o **Dia do P Projeção**, com prova valendo bolsas de até **100% de desconto**.

E se você ainda tem dúvida de onde estudar, o Projeção é um dos melhores do Brasil. **Quem diz é o MEC!**

**Uni**projeção

61 3451-3999

f t i in v

**NÃO PERCA TEMPO.**

Ligue agora ou acesse [www.projecao.br](http://www.projecao.br).

**VOCÊ SABE O QUE QUER,  
E O PROJEÇÃO SABE QUE É POSSÍVEL.**

# SOS DF CHEGA AO GUARÁ

Ações do governo ocorreram durante toda a semana na cidade. Obras devem continuar

O programa que está beneficiando várias cidades satélites e estava agendado para acontecer no Guará nos dias 31 de janeiro, dias 1º e 2 de fevereiro, foi antecipado de última hora para o dia 28 de janeiro e pegou até a Administração de surpresa.

O SOS DF, que normalmente fica nas cidades que visita por três dias, acabou ficando no Guará até essa quinta-feira, dia 31. Foram então quatro dias para concluir algumas ações e receber as equipes que fazem parte do projeto, Novacap, CEB, DF Legal, SLU, Detran, DER, e a própria Administração Regional do Guará.

Algumas dessas equipes, como a Novacap, DER e Detran, ainda não vieram, mas virão na semana que vem.

O programa conta com aproximadamente 600 pessoas envolvidas nas diversas cidades satélites, em até 43 tipos de serviços, entre os quais estão a substituição de lâmpadas, manutenção dos postes, roçagem, podas de árvores, remoção de lixo e resíduos, pintura de faixas e meio fios, limpeza de boca de lobo e desobstrução da rede, além da operação tapa-bura-

co.

A Administração do Guará que, independente da operação, continua com suas operações diárias de limpeza, capina, roçagem, com sua operação tapa buraco, entre outras ações para limpar a cidade.

## Detentos reforçam time

A ação faz parte do convênio do Governo do Distrito Federal com a Fundação de Amparo ao Trabalhador Preso (Funap) e o projeto Mãos Dadas. O objetivo é a reinserção social dos presidiários da Papuda e, junto a isso, trazer benefícios à capital.

Para auxiliar nos serviços gerais e dar uma cara nova às regiões administrativas, presidiários, que cumprem regime semiaberto, estão nas ruas desentupindo bueiros, limpando paradas de ônibus e praças e recolhendo entulhos.

O projeto conta com o apoio da Sesipe (Subsecretaria do Sistema Penitenciário), responsável pela escolta dos reclusos; da Novacap, que fornece o equipamento de trabalho; e do Corpo de Bombeiros, que realiza o transporte.



Pintura de meio fio, recolhimento de entulho, fiscalização de invasões e trocas de lâmpadas integraram o projeto

**ALUGUEL GARANTIDO,  
VOCÊ TRANQUILO.**



**AQUI O SEU ALUGUEL É RENDA.**

NÓS GARANTIMOS O PAGAMENTO DO ALUGUEL, CONTAS DE ÁGUA, LUZ, IPTU, CONDOMÍNIO DURANTE A PERMANÊNCIA DO INQUILINO NO IMÓVEL



**CONVICTA**  
I M Ó V E I S  
A S U A I M O B I L I Á R I A

Avenida Central Lote 850 loja 01  
Núcleo Bandeirante - Brasília - DF  
CEP: 71710-570 - CRECI J - 22002

**Tel.: 61 3386.9000**

www.convictaimob.com.br  
aluguel@convictaimob.com.br

## Projeto de Delmasso cria Transporte de qualidade para pessoas com deficiência



“Serviço Atende” garante transporte confortável e seguro

As pessoas com deficiência têm enfrentado muitas dificuldades para usar o transporte público no Distrito Federal. Para mudar isso, o deputado Rodrigo Delmasso (PRB) criou o projeto de Lei 2186/2018 que instituiu o “Serviço Atende”. O objetivo da proposta é garantir o transporte gratuito adequado para as pessoas com deficiência, através de vans

ou táxis.

Segundo Delmasso, o serviço de atendimento especial é destinado a transportar gratuitamente pessoas que não possuem condições de mobilidade, com deficiência física, temporária ou permanente, transtornos do espectro do autismo e surdocegueira. “Queremos que as pessoas com deficiência possam se transportar com conforto e

segurança”, disse.

O serviço integrará o Sistema de Transporte Coletivo de Passageiros do DF e a regulamentação, execução, e fiscalização caberá ao Poder Executivo. O projeto está tramitando atualmente na Comissão de Economia, Orçamento e Finanças (CEOF). E ainda falta ser aprovado na Comissão de Constituição e Justiça (CCJ), para depois ir ao Plenário.

## “Em 30 dias a população já sente a diferença”

“O brasileiro está se sentindo cuidado, por onde eu passo as pessoas já vêm me agradecer”, afirma o governador Ibaneis Rocha



## NUTRICARNES

Tudo para churrasco e para sua casa



QE 19 Bloco A ☎ 3568-7503

Trinta dias de governo. 20.285 ações na área de infraestrutura em 28 dias de SOS DF. No SOS DF Saúde, 5.203 procedimentos cirúrgicos, 2.694 imóveis residenciais e comerciais vistoriados por dia desde 15 de janeiro, no combate à dengue, 561 profissionais da saúde do concurso de 2014 chamados, R\$ 300 milhões para pagamento de servidores.

No SOS DF Segurança, Operação Prioridade reduz em 17% os índices de crime contra o patrimônio e contra a vida, duas delegacias abertas. No SOS DF Rural, a assinatura da ordem de serviço da licitação para a obra de asfaltamento da DF-285, aguardado há anos pelos produtores rurais, leva otimismo ao setor, assim como a inauguração do ginásio do PAD-DF.

“Recebemos nossa cidade em estado total de abandono e em 30 dias a população de todo o Distrito Federal já sente a diferença. O brasileiro está se sentindo cuidado, por onde eu passo as pessoas já vêm me agradecer. Hoje, com um mês de trabalho, quero dizer que estamos apenas começando. Vou trabalhar muito para devolver a esperança para os moradores do DF”, afirmou o governador Ibaneis Rocha.



# Recorde de produção de asfalto em janeiro

A produção do mês, até o momento, é de 5.298,98 mil toneladas, a maior desde que os números passaram a ser contabilizados, em 2010. Guará foi a cidade mais beneficiada, segundo o governo

O Governo do Distrito Federal bateu o recorde de produção de massa asfáltica referente ao mês de janeiro. Até esta quarta-feira (30 de janeiro), a fábrica da Companhia Urbanizadora da Nova Capital (Novacap) produziu 5.298,98 mil toneladas, marca superior à registrada nos anos anteriores. Os números passaram a ser contabilizados pela empresa em 2010.

Se comparado com janeiro de 2018, o dado ultrapassa em mais de mil toneladas as 3.918,16 produzidas há um ano. Levando em conta o mesmo mês nos anos de 2011 e 2015, data de início dos governos eleitos em 2010 e 2014, respectivamente, o início de 2019 foi mais promissor: 5.298,98 mil toneladas contra 2.369,65, em 2011, e 144,88, em 2015.

Os serviços feitos pela Novacap a partir da produção de asfalto são de pavimentação e tapa buracos. As Regiões Administrativas que receberam maior quantidade de reparos foram Taguatinga e Guará. Ao todo, nove RAs foram contempladas.

“Para nós da Novacap, apesar de todas as dificuldades, é um feito importante alcançar esta marca. Ela representa o esforço coletivo dos servidores da companhia em atender ao chamado do governador Ibaneis Rocha e também às necessidades da população, que tanto sofre com os buracos, congregando vários órgãos em uma só engrenagem para melhorar o Distrito Federal. Bater o recorde de produção de asfalto em tão pouco tempo incentiva a Nova-

cap a buscar outros marcos de eficiência”, comemora o diretor-presidente Daclimar Castro.

Um dos principais trabalhos foi feito no Setor Policial Sul. No local, o asfalto estava bastante danificado, com ondulações. No setor foi feita a recuperação funcional, que consiste na retirada e substituição da malha asfáltica.

Para tornar possível a realização desse serviço, a Novacap conta com vinte e um funcionários trabalhando na fábrica. A produção diária pode variar entre 100 e 500 toneladas.

## Parceria

O serviço de recuperação do asfalto também é feito pelo Departamento de Estradas de Rodagem do Distrito Federal (DER). O órgão possui cinco distritos rodoviários, situados nas cidades de Planaltina (1º Distrito Rodoviário), Sobradinho (2º DR), Samambaia (3º DR), Paranoá (4º DR) e Brazlândia (5º DR), responsáveis pelo monitoramento rotineiro da malha viária do todo o DF.

“Estamos atuando juntos no programa de restauração através da operação SOS DF. Acredito que este é um grande diferencial para que o trabalho seja bem-sucedido”, avalia Fauzi Nacur Junior, diretor-geral do DER.

Ao detectar a necessidade de intervenção, ou seja, problemas no pavimento, as equipes entram com ações de recuperação, por meio da operação tapa buracos.



5 mil toneladas de asfalto foram produzidas em janeiro

Dentro da operação SOS DF, medida adotada pelo governador Ibaneis Rocha desde 2 de janeiro, o DER contabilizou uma produção recorde

de 1 mil toneladas de massa asfáltica. O trabalho é feito em parceria com a Novacap, coordenado pela Secretaria de Obras.



# Guará Office

o seu centro de negócios

ALUGUEL DE SALAS

QI 11 GUARÁ I - 3381 1170

# Góticos no Zepelim

Baratas de Chernobyl e djs celebram o estilo noir neste sábado

Neste sábado, 2 de fevereiro, em continuação ao Festival Zepelim 2 anos, os góticos tomam conta da hamburgueria. O coletivo #goticodf convida a banda Baratas de Chernobyl e os djs Gustavo Lima, Sad Lovers, Maurício Sonic e Manitou.

A Banda Baratas de Chernobyl surgiu a partir da junção de alguns músicos das Bandas Nove Milímetros e Satélite Sonoro. Oos componentes possuem uma vasta experiência na área musical, e buscam suas influências nas bandas oitentistas, como Joy Division, Echo and the Bunnymen, The Cure, The Smiths, Legião Urbana, Paralamas do Sucesso, Hoje-riah dentre outras. A banda finalizou o seu primeiro tra-

balho em agosto de 2016, intitulado "Baratas de Chernobyl" e possui 11 faixas. Em seus shows a banda completa seu repertório com mais 5 músicas que farão parte do seu próximo CD, intitulado "Baratas de Chernobyl II".

## Hamburgueria

O Zepelim vai muito além da gastronomia. Palco de mais de 300 apresentações, desde a sua inauguração, recebendo bandas do DF e entorno, sejam autorais ou tributos, o Zepelim tornou-se refúgio cultural da cidade, preenchendo as noites com muita música boa, cerveja gelada e um caprichado hambúrguer.

O festival começou no dia 24 de janeiro e vai até 16 de fevereiro.



Baratas de Chernobyl estarão na noite gótica do Zepelim

## Festival Zepelim 2 anos

DIA 1/2 – MARIANA CAMELO E METRÓPOLE LOCOMOTIVA  
 DIA 2/2 – ZEPELIM APRESENTA #GÓTICODF COM BARATAS DE CHERNOBYL  
 DIA 7/2 – BARDOW E TRISKELION  
 DIA 8/2 – CADIBÓDE E EL MANGUSTO  
 DIA 9/2 – ZUMBIDO E KOMODO  
 DIA 14/2 – FELIPE K E OS VETORES E AZURA  
 DIA 15/2 – BANDA URSA E CASACASTA  
 DIA 16/2 – KALEIDOSKOPE E STOYCA

ZEPELIM HAMBURGUERIA ARTESANAL  
 QE 40, RUA 11, LOTE 7

COUVERT R\$10

# Pratos vegetarianos no Outback

Novidades passam a integrar o cardápio a partir de hoje; opções incluem burger, nachos com carne de jaca e almôndegas veggie



Veggie Blue Cheese Burger e o Jack Nachos são algumas das opções para quem prefere não comer carne



O Outback Steakhouse, restaurante de temática australiana, apresenta três opções de pratos vegetarianos para tornar o #MomentoOutback ainda mais delicioso. O menu da marca traz o Veggie Blue Cheese Burger (R\$ 43), um delicioso hambúrguer vegetariano a base de brócolis, couve flor e queijo gorgonzola, coberto por um mix de queijos derretidos. Servida com molhos de gorgonzola e Barbecue Ranch, alface, tomate, picles de pepino em um pão tipo brioche, essa delícia ainda acompanha fritas. Também chega ao restaurante o Jack Nachos (R\$ 42), ótima opção de aperi-

tivo para compartilhar que traz crocantes tortillas de milho servidas com feijões pretos, tomate, repolho roxo, carne vegetariana (jaca desfiada e preparada com o tradicional tempero da casa) e molho Cheese Ranche. E o Veggie Bites (R\$ 42), dez deliciosas almôndegas vegetarianas de berinjela defumada e temperadas com o famoso bold flavour Outback e servidas com barbecue ranch.

O Outback aposta nos lançamentos veggie para oferecer uma experiência ainda mais saborosa aos seus clientes. As três novas opções já estão disponíveis em todas as unidades do Outback Steakhouse do Brasil.

## Sobre o Outback

A rede Outback Steakhouse possui 93 restaurantes no Brasil, está presente em 38 cidades, 14 Estados brasileiros e Distrito Federal. No mundo está em 22 países entre Américas, Ásia e Oceania. O primeiro restaurante no país foi inaugurado na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro, em 1997. Com seus cortes de carne especiais e aperitivos icônicos como a Bloomin' Onion®, o Outback caiu no gosto do brasileiro pela qualidade e sabor marcante da sua culinária, somados à descontração no atendimento e às instalações aconchegantes.

# Guará no Restaurant Week Brasília

Seis restaurantes da cidade participam do Festival, cinco deles no Parkshopping

No primeiro trimestre de 2019, um dos maiores festivais gastronômicos do Brasil completará, em Brasília, sua 20ª edição. Para o feito, a Brasília Restaurant Week já está aquecendo as panelas, que desta vez se agitarão para apresentar pratos que unam o consumidor à cultura campestre. E o festival já tem data para acontecer: de 8 de fevereiro, uma sexta-feira, a 3 de março, um domingo.

Brasília estreia o tema “Do campo à mesa”, que dá aos restaurantes a possibilidade de investir em menus fartos, focados em ingredientes silvestres, típicos e da estação. Os chefs serão provocados a trabalhar com criações que remetem ao tradicional: receitas caipiras, rústicas, e até de família.

Com esse tema, os comensais desfrutarão de uma experiência gastronômica emocionante, guiada pelos princípios e valores que cada cozinheiro apresentará por meio dos menus executados.

“Boas refeições evocam boas memórias. E o tema ‘Do campo à mesa’ faz jus a essa afirmação, incentivando o trabalho com ingredientes e re-

ceitas de qualidade e tradição. Essa também é uma forma de a Restaurant Week contribuir para uma percepção da gastronomia como experiência, que envolve o ato de comer, apreciar os sabores e refletir sobre a arte que está sendo servida”, comenta Fernando Reis Jr., realizador do evento.

#### Preços atrativos

Quanto aos valores, no tradicional Menu Restaurant Week o almoço custa R\$ 43,90 e jantar R\$ 54,90; enquanto no Menu Restaurant Week Plus, o almoço sai a R\$ 55 e o jantar R\$ 68. A segunda opção é conhecida por utilizar ingredientes exclusivos.

Assim como nas últimas edições, o cliente poderá optar por acrescentar R\$ 1 à conta como doação para a Organização Não Governamental (ONG) Amigos da Vida. A ONG atua na promoção e defesa dos direitos humanos de pessoas acometidas pelo HIV/AIDS e na prestação de cuidados às crianças órfãs da AIDS.

No Guará participam o Abbraccio, Barbacoa, La Tambouille, Le Vin, Pinguim, todos no Parkshopping, e o Nonna Augusta na QI 27.



O Nonna Augusta serve no almoço crostatas com pesto verde ou caponata de berinjela de entrada, gnocchi de batata ao molho Pomodoro (foto) ou polenta mole com ragu da casa e de sobremesa pavlova (foto acima) com chantilly, geleia de frutas vermelhas e frutas frescas do bosque. No jantar, figos frescos assado com queijo brie, parma e geleia de pimenta como entrada

## Venha provar o melhor caranguejo de Brasília



**Toca do  
Caranguejo**  
FEIRA DO GUARÁ

 9960-2260

Para o seu  
comércio ou para  
a sua casa,  
aqui, todo dia é  
mais barato!

**ATACADÃO**  
**DIA A DIA** **DD**  
TODO DIA MAIS BARATO!



[www.atacadaodiaadia.com.br](http://www.atacadaodiaadia.com.br)



**SIA, SOBRADINHO E TAGUATINGA**  
SEG A SÁB: 07h às 22h.  
DOMINGO E FERIADO: 07h às 20h.

**CEILÂNDIA E SANTO ANTÔNIO DO DESCOBERTO**  
SEG A SÁB: 07h às 22h.  
DOMINGO E FERIADO: 07h às 18h.

**LUZIÂNIA**  
SEG A SÁB: 07h às 22h.  
DOMINGO E FERIADO: 07h às 17h.

ACEITAMOS OS CARTÕES DE DÉBITO, CRÉDITO E ALIMENTAÇÃO



VISA



VISA  
Electron



sodexo





## PROFESSOR KLECIUS

### GOVERNADOR E CÂMARA LEGISLATIVA ATROPELAM MAIS UMA VEZ

Como já é costume, o governador encaminhou e a CLDF aprovou sem o trâmite legal e, aí, abrirá brechas para questionamentos no judiciário. Foi o que aconteceu com o projeto que amplia o modelo do Instituto Hospital de Base também para o Hospital de Santa Maria e mais 6 UPAs. Esqueceram (ou foi proposital?) de encaminhar para análise e aprovação do Conselho de Saúde do Distrito Federal. Só depois que aprovaram atabalhoadamente na CLDF é que lembraram de encaminhar para análise do Conselho de Saúde. E o que aconteceu? Simplesmente, o CSDF rejeitou o projeto que já estava aprovado na CLDF! E, agora? Mas, mesmo assim, o governador quer considerar o projeto aprovado!

### USUÁRIOS E SERVIDORES ENTENDEM MAIS QUE SECRETÁRIO E GOVERNADOR

O novo secretário de saúde e o nosso governador precisam entender que os Conselhos de Saúde são compostos por gestores, servidores e, majoritariamente, de usuários e os dois últimos segmentos citados (servidores e usuários) são os que mais entendem do atendimento nos hospitais. Por isso, é importante ouvi-los! Sejam humildes e voltemos atrás! Aliás, o governador foi eleito e os secretários nomeados para administrar os problemas da cidade!

### AS LEIS NÃO VALEM NADA?

É bom lembrar aos nossos governantes (em todos os níveis) que as leis que regulamentam as licitações públicas, a lei de responsabilidade fiscal e demais regulamentos foram aprovados para serem cumpridos. Mas parece que queremos fugir dessas responsabilidades! Ou estamos enganados? Desta maneira que querem administrar, é pior que privatizar! Parece que queremos driblar as leis! Qualquer dúvida, o melhor é consultar um advogado!!!

### ADMINISTRAÇÃO NÃO EMITE ALVARÁ DE OBRA COMERCIAL

Recebemos do Sr. Ozeias de Paulo Marques em resposta a uma solicitação documento informando que não foi localizado aqui na Administração Regional nenhum Alvará emitido recentemente para construção do prédio onde está sendo construída na QE 34 uma futura filial da Drogasil. E nos informa, ainda, que o projeto poderia ter sido aprovado na CAP – Central de Aprovação de Projetos. Cada dia, vão diminuindo as competências e atividades das Administrações Regionais. E continuam falando de eleições dos administradores!!! Para administrar o que?

### RELATÓRIO DE IMPACTO DE TRÂNSITO

O prédio que está sendo construído para a instalação da Drogasil na QE 34 necessitará de um relatório de Impacto do trânsito para ser emitido o devido alvará de funcionamento. Portanto, solicitamos (e vamos requerer) ao Detran e à CAP que seja feito o respectivo relatório, pois temos certeza que não é possível aprovarmos uma obra daquela envergadura numa curva de uma rua de mão dupla, inclusive com grande movimentação de carros e, principalmente, de ônibus. Com a palavra, o DETRAN! A comunidade está de olho!!!

### E A REFORMA DE NOSSO ESTÁDIO?

No ano passado antes das eleições, conversamos com a então secretária de Esportes e eleita senadora do DF, LEILA BARROS (a Leila do Volei), sobre a reforma do estádio e fomos informados pela então candidata que ELA tinha conseguido recuperar a verba para a reforma e que o nosso estádio iria ficar prontinho ainda em 2018. Publicamos a notícia, embora não acreditando. Aliás, a reforma só sairia se fosse confirmada a tal da concessão, pois tudo indicava que a intenção do governo era reformar e entregar tudo prontinho e bonitinho para não dar “trabalho” ao ganhador da concessão. Como o processo da “tal concessão” não andou, a reforma também parou! Excelentíssima Senadora, estamos esperando o cumprimento da sua palavra! Vamos ter estádio reformado ou não? ....

### PARQUE ECOLÓGICO EZECHIAS HERINGER

O Fórum Permanente em Defesa dos Parques, Rebio e Recursos Hídricos do Guar´ reuniu-se nesta quinta-feira, (31/1) e discutiu providências que devem ser tomadas para a finalização da retirada dos invasores, cercamento, policiamento interno e outras. É preciso urgência para que o Parque não continue no abandono atual. O grupo se propôs, inclusive, a fazer uma visita aos órgãos responsáveis para tentar sanar os problemas.



JOSÉ GURGEL

## UMAS E OUTRAS

### O caos nosso de cada dia

Sem conhecer a região do Guar´, o pessoal da Secretaria de Gestão de Território e Habitação - SEGETH está distribuindo alvarás como quem distribui o sopão para moradores de rua, achando talvez que essa seja uma boa ação, quando na verdade estão entregando a cidade ao caos urbano que todo dia nos atormenta e acaba sendo alvo de reportagens diversas em jornais e tv.

Não é possível assistir passivamente essa vergonhosa invasão de prédios comerciais em áreas residenciais.

Todo mundo fazendo cara de paisagem, dando as desculpas mais esfarrapadas do mundo, que não convencem nem a quem dá as tais desculpas.

Enquanto isso o Guar´ vive esse caos urbano que tira o sossego de qualquer cidadão, basta dar uma olhada nas construções feitas nas coxas, ali no famoso Polo de Modas. Segundo o Caixa Preta a muito que está fora de moda, basta dar uma olhada na esculhambação reinante naquela área.

Tem de tudo por lá, está tudo desvirtuado de sua verdadeira finalidade, uma colcha de retalhos, que em nada ajuda o crescimento ordenado da cidade.

Aqui no Guar´ é o paraíso, ninguém move uma palha para conter essa falta de vergonha que cada dia fere de morte a nossa já mais que combalida qualidade de vida.

Quero saber até quando a população vai assistir de braços cruzados essa onda de irregularidades praticadas por aqui sem tomar uma atitude. Aliás, atitude essa que já devia ter sido tomada há algum tempo, pois hoje os nossos problemas são gigantescos e não vemos nada que aponte para resoluções, apenas maquiagem para encobrir o que temos de pior por aqui.

Essa falta de visão e irresponsabilidade de órgãos de fiscalização que deveriam agir com rapidez e seriedade nessa situação, está custando muito caro ao nosso querido Guar´ e mais caro custará para as futuras gerações, pois caos não tem conserto, mas pode ser estancado antes que aumente. Que Guar´ realmente queremos?

Aqui no Guar´ tudo indica que vivemos fora da realidade, parece não haver normas nem leis para conter o avanço dos abusos praticados contra o plano urbanístico, ninguém se entende, nem mesmo os órgãos responsáveis. A Administração Regional, não dá uma resposta plausível, pois tudo está sendo liberado pelos técnicos da famigerada Secretaria de Gestão de Território e Habitação - SEGETH, que não conhecem a cidade, certamente muitos nunca vieram nem até a Feira do Guar´ a passeio.

Todos jogam a culpa na já famosa e execrada, recentemente aprovada Lei de Uso e Ocupação do Solo -LUOS . Quem vê esse projeto da Lei de Uso e Ocupação do Solo - LUOS, dá de cara com um dos maiores crimes perpetrados contra a população do DF que foi a aprovação, a toque de caixa, pela Câmara Legislativa do DF desse verdadeiro Cavalinho de Tróia que veio para conturbar cada vez mais a vida da população.

Tudo feito para premiar interesses diversos que não os da população que vê cada vez mais o DF afundar na desordem fundiária e o caos urbanístico, deixando todos boquiabertos por conta de mais essa omissão e falta de comprometimento com o contribuinte, que cada dia, cada vez mais, fica decepcionado com os chamados defensores da sociedade.

Hoje graças a falta de compromisso com o contribuinte, temos uma verdadeira ode ao caos urbano, preconizado a muito por urbanistas, ambientalistas e pessoas do bem que se preocupam realmente com o futuro ordenado e sustentável do DF.

Espero que a população consciente e esclarecida não deixe cair no esquecimento mais essa aberração que lhe está sendo imposta, por meio desse acinte que é a aprovação dessa LUOS.

ASSOCIAÇÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO RESIDENCIAL  
RENASCER CHÁCARA 25A DA COLÔNIA AGRÍCOLA ÁGUAS CLARAS

#### EDITAL ASSEMBLÉIA GERAL DE FUNDAÇÃO

1. São convocados todos os interessados a se reunirem em Assembléia Geral de Fundação da ASSOCIAÇÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO RESIDENCIAL RENASCER CHÁCARA 25A DA COLÔNIA AGRÍCOLA ÁGUAS CLARAS – GUARÁ II – DISTRITO FEDERAL, que se realizará no dia 08 de fevereiro de 2019, no Residencial Renascer Chácara 25A Lote 9A, Colônia Agrícola Águas Claras, Guar´ II, BrasíliaDF. A assembléia será instalada, em primeira convocação às 18:30 hrs e em segunda e última convocação às 19:00 hrs.

2. Ordem do Dia:

- Constituição da Associação;
- Aprovação do Estatuto Social;
- Local da Sede da Associação;
- Eleição dos membros da Diretoria dos membros da Diretoria;
- Assuntos Gerais

ASSOCIAÇÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO RESIDENCIAL RENASCER CHÁCARA 25A  
DA COLÔNIA AGRÍCOLA ÁGUAS CLARAS

*Conheça nossas novas  
lojas na Asa Norte*

W3 NORTE 506 - 306N - 213N

**Dona de Casa**<sup>®</sup>

QUALIDADE E MELHOR PREÇO TODO DIA

*Frutas, legumes e verduras - Pizza assada na hora  
Rotisserie - Padaria, Açougue e muito mais...*

*Novas Lojas* ASA NORTE - 306N e 506 | ÁGUAS CLARAS - Rua 7 Sul | ASA NORTE - CLN 213, Bloco D | SUDOESTE - CLSW 104, Bloco C | GUARÁ II - QE 30  
TAGUATINGA - Sandú Norte QI 8 | SOBRADINHO I - Qd. 6 | ARNIQUEIRAS - SHA - Conjunto 4 - Ch. 75 | CANDANGOLÂNDIA - QR 5/7 | GAMA LESTE - Qd. 8

☎ 61 3246-4250 - [f](https://www.facebook.com/donadecassupermercados) [i](https://www.instagram.com/donadecassupermercados) /donadecassupermercados - [www.donadecassupermercados.com.br](http://www.donadecassupermercados.com.br)



JOEL ALVES

# GUARÁ VIVO

## O primeiro mês do governo Ibaneis



Algumas coisas foram feitas e outras estão por fazer. Já eram esperadas as dificuldades que viriam. Falta dinheiro e sobram boas intenções. As surpresas ficaram pela formação de um secretariado alienígena, mas aos poucos os novos secretários vão conhecendo a grande Brasília. Ibaneis foi eleito com os votos da periferia. E espera-se que o

seu governo se dedique às cidades satélites sem esquecer-se do Plano Piloto. Ainda é cedo para cobrar efetivamente. A saúde e a segurança são prioridades absolutas e se ele conseguir boa gestão nestas áreas já terá percorrido um longo caminho.

## GUARÁ 50 ANOS Carências perduram

O Guará é uma das melhores cidades do DF e muito bem localizada. Como todo o DF ela carece de atenção na Saúde e na Segurança. Mais médicos, remédios e melhor atendimento são recorrentes nos hospitais do Guará. Quanto à segurança, faltam viaturas, equipamentos de informática e de inteligência nos comandos militares e na Polícia Civil. A falta de pessoal nessa área também não é diferente do resto do DF. Mas para funcionar bem precisa dar mais atenção para essas áreas. Em relação às obras ainda falta concluir as calçadas e a iluminação que ainda apresenta manchas negras, sem falar na ciclovia que carece de conclusão.

## Curta as rápidas

### - O PARQUE PEDE SOCORRO -

É preciso concluir o trabalho que ficou incompleto pelo último governo. O parque precisa de cercamento e vigilância além de pequenas obras no seu interior. Dinheiro das compensações ambientais tem e muito.

### - SUA SAÚDE -

Nada vai mudar se você não mudar. Exercícios e boa alimentação são fundamentais. Não é fácil, mas ninguém disse que seria. Mexa-se.

### - LAZER DE FÉRIAS NA PISTA CENTRAL -

Foi um sucesso o lazer na parte da manhã, na pista central do Guará. Agora é preciso bolar algumas atividades para os jovens na parte da tarde.

### - ANIVERSÁRIO DO GUARÁ -

Este ano o Guará completa 50 anos e tem muita história para contar. Vem aí uma extensa programação de aniversário, diz a nova Administradora do Guará, Vania Gurgel. Vamos aguardar.



## Hidroginástica e Alzheimer



Atualmente exercícios físicos vem sendo usados para tratamento de doenças neurológicas tais como Alzheimer tendo resultado animadores. Fazer atividade física em especial na piscina(hidroginástica) com regularidade, promove a remielização dos neurônios ou seja a capa protetora das células nervosas, importante para a comunicação de sinais é restaurada parcialmente, ajudando recuperar a comunicação entre as células afetadas pela doença e estimulando o desenvolvimento de novos neurônios

Segundo os mais recentes pesquisas o exercício é um excelente aliado capaz de melhorar as funções cerebrais e aumentar a qualidade de vida das pessoas com a doença. O exercício cotinuo reduz o stress, a apatia e a depressão, melhora a capacidade cardiorrespiratória e temos também um ganho de tônus muscular prevenindo quedas, proporcionando maior mobilidade e independência.

Enfim o prazer que é promovido pela atividade na água proporciona um bem estar físico e mental com aulas descontraídas, contagiantes, de intensidade moderada a intensa favorecem o surgimento da necessidade de buscar cada dia maior qualidade de vida, melhor condicionamento e a cima de tudo a tão sonhada e desejada autonomia motora e psíquica.



Procurando refeições saudáveis e práticas?

Que tal planejar a alimentação de sua família ou de sua equipe por toda a semana?

A Gostoso Sabor oferece refeições caseiras, saborosas e saudáveis entregues quentinhas.

Você ainda pode encomendar refeições congeladas, como escondidinhos, fricassês, caldos e quibes.



**Gostoso Sabor**  
LANCHES E REFEIÇÕES ONDE VOCÊ ESTIVER

3257 3922  
99809 0592  
99279 9649

QE 46  
Ed. Valentina



**ACADEMIA ÁGUA VIDA**  
TEL 3382-3030  
QE 40 AE 06 LOTE 08  
WWW.ACADEMIAAGUAVIDA.COM.BR

# VENHA CONHECER O SUV COREANO COM DESIGN ITALIANO

A Dragon Motors convida você a dirigir o TIVOLI  
e conhecer toda a linha de veículos SsangYong.



f @ssangyongdf



**Actyon Sports**

MOTOR TURBO DIESEL 2.2



**Korando**

MOTOR TURBO DIESEL 2.2



**XLV**

DESIGN ESTÚDIO PININFARINA

MODELOS COM O DESIGN PININFARINA | MOTORIZAÇÃO COM O DNA MERCEDES-BENZ  
CÂMBIO COM TRANSMISSÃO AUTOMÁTICA AISIN TOYOTA | 3 ANOS DE GARANTIA  
TECNOLOGIA E QUALIDADE SSANGYONG | OFICINA COM REPOSIÇÃO DE PEÇAS



**DRAGONMOTORS**

Paixão por inovação

**(61) 2195-2600 - AEROPORTO DE BRASÍLIA - SAC LOTE 6**