



CONSOLIDAÇÃO DA RUA DE LAZER

Depois de um período em que quase deixou de acontecer por falta de apoio da Administração Regional da gestão passada, a Rua de Lazer, realizado todo último domingo de cada mês na via central do Guará II, retomou o interesse inicial dos moradores. Com mais parcerias e novas atrações, o evento se consolidou em 2023 como a principal atração de lazer dos moradores do Guará. A média de público das últimas edições ficou em torno de 2 mil pessoas por dia.

Página 11

R\$ 65 milhões para o ParkSul

Renomeado como Setor Park Sul, o antigo Setor de Oficinas Sul, na Região do Guará, está recebendo R\$ 65 milhões em obras de drenagem e lagoas de contenção de águas pluviais. As obras vão resolver definitivamente os problemas provocados pelo crescimento da ocupação do setor com condomínios residenciais de grande porte.

Página 3



LUCIANO SAMPAIO

Fundador da mais antiga academia da cidade, guaranaense é um dos principais expoentes do judô na capital

Página 9



25 anos do Sesc Guará

Criado em 1998 onde era o antigo Clube de Vizinhança do Guará I, o clube não é apenas para atividades desportivas e de lazer, mas um espaço que oferece outras atividades nas áreas de saúde e gastronomia. Parte gratuita e outra parte a preços simbólicos.

Diferente do que alguns moradores ainda pensam, o Clube do Sesc pode ser usado por qualquer morador e não apenas pelos comerciantes. Veja o que oferece e como usar na página 3.



Bom ano para o Guará

No balanço geral, 2023 foi um ano proveitoso para a cidade, com o anúncio e o início de grandes investimentos em obras, algumas travadas há muitos anos por falta de vontade política, de recursos ou de outras providências.



Grande Hospital do Guará

A principal obra anunciada foi a confirmação da construção do Hospital Geral Ortopédico, com 160 leitos, dos quais, 90 para ortopedia, 50 para clínica médica de retaguarda e 20 para UTI.

E a prova que o HCO não será mais promessa é que a licitação da obra está marcada para esta segunda-feira, 18 de dezembro. De acordo com as previsões, o grande hospital do Guará vai ficar pronto e funcionando em 2026, último ano do Governo Ibaneis.

Urbanização das quadras novas

O governo Ibaneis Rocha está investindo R\$ 15,6 milhões em obras de infraestrutura, principalmente asfalto e drenagem, nas quadras novas do Guará (QEs 48 a 58).

A urbanização principalmente das QEs 54 a 58, a maior parte distribuída às cooperativas habitacionais, estava sendo aguardada há quatro anos.

Duplicação da via Guará ao Núcleo Bandeirante

Aguardada há quase 15 anos, finalmente está saindo do papel a duplicação da via entre as duas cidades, no trecho entre os lavajatos e o balão do Lar dos Velinhos, obra que vai custar R\$ 10 milhões e deve ficar pronta no início do segundo semestre de 2024.



Drenagem dos condomínios horizontais

Somente em 2023, o governo Ibaneis está investindo cerca de R\$ 43 milhões em obras de drenagem, pavimentação, meios-fios, calçadas, sinalização, além da construção de bacias de retenção do Setor Bernardo Sayão, que compreende os condomínios horizontais do Guará Park, Bernardo Sayão (ao lado da QE 40/Polo de Moda) e Iapi, em processo de regularização.

Park Sul recebe R\$ 65 milhões em investimentos

O Setor Park Sul, antigo Setor de Oficinas Sul, que pertence à Região Administrativa do Guará, está recebendo R\$ 65 milhões em obras de drenagem e em lagoas de contenção de águas pluviais. Mais ampla e moderna, a rede de drenagem está sendo instalada para solucionar problemas antigos de alagamentos e enxurradas no setor, que passou por um grande adensamento nos últimos anos, com a construção de condomínios residenciais no bairro, que faz parte do Guará.

Mais uma creche para o Guará

Começou também a construção de mais uma creche pública na cidade – existe outra na quadra Lúcio Costa – com capacidade para atender 190 crianças em período integral. A nova creche está sendo construída entre às QEs 17 e 19, ao lado do Centrão.

Com recursos do Fundo Nacional da Educação e do próprio GDF, a creche vai custar R\$ 5,9 milhões e deve ficar pronta no segundo semestre de 2024.



Enfim, um administrador dinâmico

Após quase oito anos de gestões apenas protocolares no governo Ibaneis – com exceção da gestão curta de Vânia Gurgel –, finalmente a Administração Regional do Guará recebeu um administrador dinâmico, que procura se interagir com os moradores, sabe ouvir as demandas e procura agilizar as providências com base na sua influência em praticamente em todos os órgãos do governo.

Artur Nogueira termina o ano como o administrador regional mais bem avaliado pela comunidade entre os 33 administradores regionais do DF, de acordo com pesquisa encomendada pelo próprio GDF e divulgada no mês passada.

Eleição para Gerente de Cultura

Neste sábado, 16 de dezembro, das 13h às 17h, acontece a eleição para a lista tríplice de onde sairá o indicado para assumir a Casa da Cultura nos próximos três anos. A eleição tem sido tentada há mais de dois anos, mas desentendimentos entre o jurídico da Administração do Guará e o Conselho de Cultura acabaram por protelar o processo e causaram um atraso de quase dois anos.

Apenas 30 eleitores se cadastraram e serão responsáveis para apontar o nome preferido da comunidade cultural. Julimar dos Santos é candidato à reeleição e tem apoio da maioria dos artistas da cidade. Também são candidatas Lígia Vanessa, a Lola, e Welton Profeta, o Microfone, e outros produtores como Janete Cherulli, Paulo Maciel e Augusto João.

O administrador do Guará escolherá um entre os três mais votados. No sábado a expectativa é que os candidatos possam responder perguntas da comunidade.



Os 25 anos do Sesc Guarará

Unidade não é apenas um clube e oferece uma gama de atividades, inclusive médicas e odontológicas. Qualquer morador pode utilizá-lo, com pagamento de taxas abaixo do mercado

Considerada uma das regiões de melhor poder socioeconômico do Distrito Federal, Guarará não tinha um clube social à altura de sua população. Nos anos 70 até meados da década de 90, a única opção era o antigo Clube de Vizinhança do Guarará I, cópia mal feita dos clubes de vizinhança do Plano Piloto. Em 97, o espaço foi cedido pelo Clube de Regatas Guarará, que tinha o direito de explorá-lo, à Federação do Comércio do Distrito Federal para que fosse transformado no Clube do Sesc, totalmente reconstruído e inaugurado em 1998.

Com o crescimento da demanda, em quantidade e qualidade, que chegou a 3 mil frequentadores por semana (2 mil somente no sábado e domingo), o Sesc resolveu em 2015 fazer uma reforma completa em todas as instalações, que ficou pronta um ano e meio depois, em meados de 2017. A reforma incluiu a construção de uma piscina coberta para hidroginástica, uma nova ala para o atendimento da saúde, com consultórios médicos e odontológicos, o espaço de lazer foi ampliado e modernizado, e construídos um banheiro e vestiário “família” e um novo bloco administrativo.

Mas, a unidade do Sesc Guarará não é apenas um “clube” de lazer como alguns pensam, mas um espaço onde são oferecidos vários serviços à comunidade, com preços acessíveis e bem abaixo dos praticados no mercado ou cobrados por clubes de estrutura semelhante. E também não é apenas para os comerciários, mas para qualquer morador que queira frequentar suas instalações e aproveitar os serviços oferecidos. A única diferença neste caso é de preços entre comerciários, idosos e o público em geral para as atividades cobradas.

Ao completar 25 anos em outubro, o Sesc Guarará passa por uma nova “re-



cauchutagem” com troca de equipamentos médicos e odontológicos, reforma da piscina externa, da piscina de hidroginástica e a introdução de novas atividades. A não ser pela ausência de campos de futebol, por causa da limitação do espaço, o clube oferece atividades que atendem bem a quem procura espaço confortável para o lazer e atividades físicas e desportivas.

Perto e barato

Mesmo com essa qualidade e a gama de serviços, o clube não cobra acesso de trabalhadores do comércio e conveniados (sindicatos, associações, conselhos de classe, entre outros). Quem não é comerciário ou conveniado paga apenas R\$ 13 pelo acesso por dia, ou R\$ 7 para quem tem mais de 60 anos. Além das piscinas, churrasqueiras, área para banho de sol, utilizados mais nos finais de semana para quem procura apenas o lazer, o clube oferece durante a semana atividades recreativas e para manutenção da saúde. Somente na hidroginástica são mais de 1 mil praticantes, sendo 80% idosos, numa piscina coberta e semiaquecida (que utiliza ozônio no lugar do cloro), além de atividades na academia, que dispõe de equipamentos modernos e atuais. Eles podem participar também do Clube da Caminhada, que oferece caminhadas dentro da área do próprio clube para quem não pode fazer percursos mais longos, mas o grupo mais resistente participa de

caminhadas pela cidade, monitorado por um professor de Educação Física e outro de Enfermagem. Os idosos que participam do Grupo dos Mais Vivos (GMV) também participam de oficinas, palestras e aulas de música.

Além da moderna e bem equipada academia, o Sesc oferece atividades monitoradas de natação (inclusive para bebês de 1 a 3 anos), musculação, alongamento, hidroginástica, fitness, tênis, futsal, psicomotricidade, spinning, dança/ballet, basquete e vôlei, pilates solo e bola, e zumba.

Serviço de saúde

Com o aumento dos preços dos planos de saúde e a precariedade da rede pública, a procura pelos serviços médicos aumentou significativamente, principalmente com a reforma de toda a ala e criação de dois novos consultórios médicos e ampliação da Odontologia. Enquanto uma consulta médica na rede particular custa entre R\$ 200 e R\$ 400, dependendo da especialidade e da fama do médico, no Clube do Sesc custa apenas R\$ 49,00 para o comerciário, R\$ 55,00 para o conveniado, R\$ 75,00 para o idoso e R\$ 100 para quem não se enquadrar nessas categorias. O atendimento psicológico acompanha esses preços.

Na Odontologia, os serviços custam em média 30% a menos em relação ao mercado, e oferece atendimento em Periodontia, Odonopediatria, Prótese e Clínica.



Além das atividades esportivas externas, existe um salão de jogos e as crianças dispõem de uma espécie de brinquedoteca.

Mas essas atividades complementares são oferecidas apenas durante a semana, porque nos sábados, domingos e feriados o clube é aberto apenas para o lazer – banho de piscina, de sol, churrasco e esporte nas quadras poliesportiva e de tênis.

Refeições em conta

Além de todas essas atividades, o clube ainda oferece refeições baratas e de boa qualidade. Uma marmita de comida balanceada pode ser adquirida por R\$ 12 para quem

é comerciário ou R\$ 14 para quem não é. Todos os dias da semana. Ou receber em casa a R\$ 20 pelo Ifood. Sexta é dia de feijoada, por R\$ 15 (comerciário) e R\$ 17 (não comerciário). Todos esses preços se referem ao mês de dezembro e podem sofrer alterações no futuro.

Clube recebe o nome de conselheiro

A partir de 12 de dezembro, o Sesc do Guarará passa a ter o nome do conselheiro Milton Carlos da Silva. O conselheiro foi um dos mais destacados diretores da Federação do Comércio (Fecomércio) do DF.

Milton Carlos é atualmente conselheiro do Sesc-DF.

Park Sul recebe investimento de R\$ 65 milhões em obras de drenagem

Modernização da região do antigo Setor de Oficinas Sul, Região do Guará, inclui novo sistema de captação de águas pluviais, pavimentação de ruas e ampliação da acessibilidade

Aos poucos, a paisagem do antigo Setor de Oficinas Sul (SOF Sul), renomeado como Park Sul, na Região Administrativa do Guará, começa a se transformar à medida que avançam as obras de urbanização promovidas pelo Governo do Distrito Federal (GDF). Com a chegada do período chuvoso, as atenções se voltam para a execução das redes de drenagem e para as escavações das lagoas de contenção de águas pluviais.

Mais ampla e moderna, a rede de drenagem está sendo instalada para solucionar problemas antigos de alagamentos e enxurradas no setor, que passou por um grande adensamento nos últimos anos, com a construção de condomínios residenciais no bairro, que faz parte do Guará. Para isso, as equipes da Secretaria de Obras e Infraestrutura do DF (SODF) estão empenhadas na construção de 6,4 mil metros de galerias, além de quatro lagoas com capacidade para abrigar 29 mil m³ de águas pluviais.

O secretário de Obras e Infraestrutura, Luciano Carvalho, explica que a intervenção no setor é dividida em etapas, iniciando pela execução da rede de drena-



A rede de drenagem está sendo instalada para solucionar problemas antigos de alagamentos e enxurradas no SOF Sul

gem. “De nada adianta a gente ultrapassar etapas, iniciar as obras de pavimentação das ruas, sem que tenhamos um sistema de captação das águas pluviais. É como temos feito nossas obras de infraestrutura: primeiro, as bacias e a rede e, em um outro momento, iniciamos a pavimentação, calçadas e urbanização como um todo”, enfatiza.

Urbanização

Uma vez concluída a implementação da rede de drenagem, o foco de atuação das equipes será a realização das obras de urbanização. O projeto prevê que o setor receba nova pavimentação, iluminação pública em LED, pai-

sagem, mobiliário urbano, sinalizações horizontais e verticais, além de estacionamentos públicos e calçadas mais acessíveis.

“É uma obra completa que vai mudar realmente o nível de qualidade de vida das pessoas que trabalham ou residem no setor” Luciano Carvalho, secretário de Obras e Infraestrutura

O projeto inclui também a implantação de duas praças na região, entre as quadras 5/6 e 10/11, e a pavimentação da via IA SP1, que liga o Park Sul à Estrada Parque Taguatinga (EPTG). “É uma obra completa que vai mudar realmente o nível de qualidade de vida das pessoas que trabalham ou residem no setor. É uma transformação necessária para trazer valorização, qualidade de vida e segurança”, prossegue o secretário.

O investimento total é próximo de R\$ 65 milhões, sendo R\$ 42,5 milhões custeados pelo GDF e os demais R\$ 22,5 milhões pagos por incorporadoras que ergueram prédios residenciais no Setor de Garagens, Concessionárias e Veículos Sul (SGCV), como medida compensatória relativa ao Estudo de Impacto de Vizinhança (EIV).

Potencial econômico

O SOF Sul é uma importante área de desenvolvimento econômico da capital devido ao potencial de atrair empresas. Não à toa, é grande a expectativa dos comerciantes locais com o avanço das obras. “Eu estou acompanhando diariamente e está bem acelerado. Realmente, aqui recebia bastante água; as ruas viravam riachos. Acredito que vai melhorar bastante, ficar mais seguro para a gente”, relata o operador de baterias Antônio Batista, 61 anos.

Um dos empresários que apostaram na região do Park Sul e comemoram as obras de

requalificação urbana é Luiz Santos, 56. Dono de um lava-jato, ele celebra poder deixar no passado os dias de enxurradas e alagamentos. “A região cresceu bastante; estou aqui há sete anos e acompanho há tempos essa questão. Graças a Deus, a tão aguardada obra chegou”, enfatiza.

Santos afirma que as obras, quando concluídas, irão valorizar ainda mais a região. “É uma benfeitoria que beneficia a todos. Como meu empreendimento está localizado no centro, eu sofria muito com a enxurrada que vinha nos dois sentidos. Agora, a expectativa é atrair novos clientes. Vai ser maravilhoso”, completa.



Com a chegada do período chuvoso, as atenções se voltam para a execução das redes de drenagem e para as escavações das lagoas de contenção de águas pluviais



Antônio Batista lembra que “as ruas viravam riachos” quando chovia e diz acreditar que a situação vai melhorar com as obras

Roçadeira cai e mata operador na QE 50

Acidente aconteceu no sábado, ao meio dia, nas quadras novas do Guará. Ele morreu na hora

Foi enterrado na manhã de segunda-feira, 11 de dezembro, no cemitério de Taguatinga, Domingos Aguiar, 65 anos, que morreu ao meio dia do sábado, 9 de dezembro, ao ser atingido por uma roçadeira quando cortava o mato nas quadras novas do Guará (QEs 48 a 58).

Domingos tinha se aposentado há dois meses, mas voltou a trabalhar para a empresa Garden & Concreto, porque, segundo familiares, se sentia útil e com saúde. A empresa é contratada pela Novacap para prestar serviços de condutor de trator com roçadeira. Ele deixa esposa, duas filhas adultas, 12 irmãos e o pai, Domingos Machado, 97 anos.

Como foi o acidente

O acidente fatal teria acontecido quando a roçadeira parou de funcionar ao ter um vergalhão de aço enroscado na sua hélice. Domingos desceu do trator que carregava a roçadeira e tentou tirar o vergalhão, quando a máquina se destravou e caiu sobre ele, que morreu na hora.

De acordo com o irmão de Domingos, Jesuito Aguiar, na análise preliminar dos peritos do Instituto Médico Legal (IML) no local do acidente, teria sido constatada uma falha mecânica na roçadeira, mas somente um laudo técnico pode definir as causas do possível defeito.

“Meu irmão era um camarada alegre, trabalhador. Muito trabalhador. Trabalhava na empresa havia mais de 20 anos. E aí vem essa fatalidade. A gente perdeu um irmão querido. A empresa gostava muito dele. Gostava e gostava. O apelido dele era até Risadinha. Gostava muito de dar bom dia a todo mundo. Ele me deu bom dia no sábado”, contou. Domingos também gostava de sair e se divertir.

A irmã, Elizângela Machado de Aguiar Pires, 50, diz que a família está muito abalada. “Nosso sentimento é de re-

volta e de indignação, por conta de uma negligência, de uma falta de responsabilidade, com a vida do trabalhador. Então a gente sente essa perda repentina”.

Em nota, a Novacap lamenta o acidente fatal e aguarda a conclusão do laudo pericial para definir que providências tomar. Veja a nota:

“A Novacap lamenta o ocorrido e se solidariza profundamente com os familiares da vítima. A companhia aguardará a empresa terceirizada apurar o fato e apresen-

tar o relatório da perícia, para maiores esclarecimentos”.

A empresa Garden ainda não se manifestou sobre o acidente.



Domingos teve morte instantânea por causa das fraturas



O maior programa de investimentos do país.
Um compromisso do GOVERNO FEDERAL com o DISTRITO FEDERAL que vai gerar empregos, renda e desenvolvimento para a região.
Um conjunto de obras e ações que vão transformar a vida e o futuro dos brasilienses:

BRT Norte – Plano Piloto-Planaltina

Adequação da BR-080

Internet em 708 escolas

Milhares de moradias do Minha Casa Minha Vida

ACESSE GOV.BR/NOVOPAC E SAIBA MAIS

NOTA LEGAL

**R\$ 3 MILHÕES
EM PRÊMIOS?**

precisa, sim!

SORTEIO DIA 21/12/23

Pedindo a nota fiscal,
você ajuda o DF e
ainda concorre a 2.600
prêmios de até R\$ 500 mil
do Nota Legal!

Atualize seu cadastro e exija
sempre sua nota fiscal!

Saiba mais em
notalegal.df.gov.br



GDF



Guará desfruta da simpatia de Luiza Brunet

Além da beleza física, inteiraça aos 61 anos, a ex-modelo, atriz e ativista Luiza Brunet encantou a quem acompanhou a 4ª edição do Brasília Trends Fashion Week, no Sesc Guará, de quinta a domingo passados. Sempre sorridente, disposta a conversar e fotografar com quem a procurasse, ela foi a estrela do evento, desde a abertura até as palestras e conversas que participou.

O evento foi aberto na quinta à noite, somente para convidados, seguido de um desfile com o tema "Festa no Terraço", em que os modelos mostraram looks que estavam presentes nos três dias do evento, com cores quentes, como laranja e os tons terrosos.

Com a temática "Moda Inclusiva e Plural", o evento apresentou desfiles, rodas de conversa, debates, e programação cultural exclusiva. O objetivo, de acordo com a organização, foi fomentar a economia criativa por meio das mais di-

ferentes produções autorais, desde o artesanato até a indústria, sempre agregando às histórias de pessoas do Distrito Federal, do Brasil e do mundo.

Durante os três dias de evento, as passarelas e a programação deram visibilidade para iniciativas de capacitação de mulheres em estado de vulnerabilidade, inclusão, diversidade de etnias e de referências culturais, além de debater sobre temas de relevância que atingem inúmeras vítimas dentro da cadeia da moda, como o tráfico de pessoas, trabalho escravo e trabalho infantil, cujo direitos fundamentais e dignidade são enormemente violados.

Promovido pelo Code-se/Df (Conselho de Desenvolvimento Econômico, Sustentável e Estratégico) e o Grupo Cirandinha, o Brasília Trends Fashion Week contou com a participação e o movimento de empresários, modelos, músicos, autoridades, influenciadores e parceiros estratégicos.



Brunet esbanjou simpatia. Desfiles, palestras e debates atraíram ótimo público ao evento

DESDE
1978



Thaís
IMOBILIÁRIA

Rede
Brasília
DE IMÓVEIS



3031-2200 www.thaisimobiliaria.com.br



PELO PARK SUL

* REGIÃO ADMINISTRATIVA DO GUARÁ

FLÁVIO RESENDE

Reinado da Lua chega ao Casa Park

Um espaço de arte popular, localizado na entrada lateral do Casa Park (pela Biscoitos Mineiros) tem chamado a atenção do público que frequenta o centro de compras. Trata-se da Galeria Reinado da Lua, que mudou de endereço há três meses (antes funcionava no DF Plaza Shopping) e agora tem como alvo um público mais específico, de arquitetos e pessoas interessadas em arte popular brasileira. A novidade, segundo Artur Fonseca, pernambucano radicado em Brasília que está à frente do empreendimento há quase dois anos, é ofertar “peças com histó-



ria para fazer parte da sua”. Segundo ele, com a mudança para o Casa Park, a galeria elevou o nível com peças para colecionadores. “Incrementamos gravuras de arte Naif dos melhores artistas e somos hoje representantes exclusivos de muitos deles”,

comemora o empresário. Para conhecer uma parte do acervo, basta entrar no perfil da galeria no Instagram (@reinadodalua). E, de acordo com Artur, o ano de 2024 promete novidades! Restamos aguardar. Ansiosos, é claro!

Inspiração alemã

Um novo empreendimento imobiliário, com previsão de entrega para 2025, vem mudando os ares do antigo SOF Sul, com sua arquitetura diferente de tudo o que existe na região. Inspirada na singularidade do movimento modernista alemão Bauhaus, a Novka lança o Haus by Novka, com apartamento de dois e três quartos (sendo uma suíte) e projeto arquitetônico assinado por Eduardo Estrela, da Estrela Arquitetura, um dos escritórios mais conceituados do DF. Recentemente, a marca inaugurou um ponto de atendimento ao cliente, numa estrutura de contêiner, em frente da Pão Dourado, no coração do Park Sul. Interessados podem fazer contato pelo email contato@novka.com.br ou pelo fone 61 3246-6191.



Natal Solidário

Para estimular a solidariedade na população, o Serviço de Limpeza Urbana do Distrito Federal (SLU-DF) deu início ao Natal Solidário, uma campanha de arrecadação de brinquedos para serem doados em comunidades carentes do Distrito Federal. Os brinquedos doados serão embrulhados e entregues, preferencialmente, a instituições sociais da região da Estrutural, onde fica o antigo Lixão da Estrutural. O objetivo da campanha Natal Solidário do Serviço de Limpeza Urbana é utilizar espaços e serviços da instituição e de parceiros para promover a arrecadação de brinquedos (novos ou em bom estado) para crianças em situação de vulnerabilidade social neste fim de ano. Os interessados também podem doar no Museu da Limpeza Urbana, localizado no Venâncio Shopping ou entrar em contato com a equipe de mobilização do SLU pelo telefone (61) 99373-9024.

In

O público, que esperava há meses pela abertura da Biscoitos Mineiros no Casa Park Shopping, tem feito fila para conhecer a casa, decorada em estilo art nouveau, com móveis clássicos em tom rosa. Criada em 1996, a rede é um sucesso. Já conta com dez unidades no DF. O fone da loja do Casa Park, para encomendas e reservas, é 61 99919-7986.



Out

Considerada uma das regiões mais nobres do DF, o Park Sul está largado às traças pelo GDF. Começam as chuvas e os problemas se repetem: ruas sem escoamento adequado de água, ocasionando poças e dificultado a vida, sobretudo, de pedestres que sofrem também com a falta de calçadas



CONVICTA
IMÓVEIS

- ✓ Confiança e Transparência
- ✓ Excelência e Profissionalismo
- ✓ Equipe Dedicada e Experiente

Desde de
1989

Realizando sonhos!



LUCIANO SAMPAIO

O samurai de Brasília

Fundador da mais antiga academia da cidade, guaranaense é um dos principais expoentes do judô na capital

Ele pode ser conhecido como pai da ginasta Soraya Carvalho, uma das maiores atletas da modalidade no país em todos os tempos e hoje dirigente do Flamengo (RJ). Mas, para o morador do Guarará e os que acompanham a história das artes e marciais e esportes orientais (Judô é um esporte olímpico) no Distrito Federal, Luciano Sampaio é muito mais que o simples pai da ginasta famosa. Além de fundador da primeira academia de judô do Guarará, em 1971, ele é considerado um dos principais expoentes do esporte no DF, como atleta e como dirigente. Faixa vermelha e branca, sexto Dan (kodanska), ele continua na ativa como professor de educação física e de judô ... aos 79 anos!, em sua academia na QI 7 do Guarará I, próxima ao MC Donald's.

Para contar essa história de sucesso, Luciano está preparando o livro "O Samurai de Brasília", que vai mostrar a biografia familiar, a vida esportiva como atleta e treinador

e como empreendedor da Academia Judokan. "Vou mostrar os mais de 52 anos de vida profissional, fruto de muito trabalho, dificuldades e esforço, até conseguir representar o Brasil no Campeonato Mundial de Judô, em 1971, e levar uma filha, Soraya Carvalho, aos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996", explica.

A saga começou em 1971, quando ele conseguiu ser campeão brasileiro na categoria sênior e representar o Brasil na Alemanha, na cidade de Luidcheifer, no Mundial de Judô, sem patrocínio e sem qualquer apoio de federação ou do governo. Luciano conta que, ao retornar do Mundial, que serviu de grande experiência para sua vida esportiva, estava com propósito de realizar o sonho de ser campeão mundial e olímpico de judô. Nesse mesmo período, montou a Academia Judokan. Dois anos depois, por meio de um amigo e aluno, o diplomata Mário Santos, ele conseguiu uma passagem para fazer um estágio no renomado Centro

de Treinamento Kodokan, em Tóquio, com o professor sensei Isao Okano, campeão mundial de judô na época. Nos anos seguintes, recebeu na Judokan a visita dos amigos Campeões Olímpicos Shiaki Ishii, em 1972, e depois do Shinobu Sekine, em 1974, dentre outros judocas renomados.

Tudo conspirava para realizar seus sonhos, mas esbarrou na falta de um patrocínio, lesão no joelho, trabalho administrativo da Academia, contas a pagar, treinamentos e aulas com seus alunos. Essas dificuldades o levaram a abandonar os treinamentos que poderiam levá-lo à tão sonhada vaga olímpica.

Revelando atletas

A carreira vitoriosa, que lhe deu nove títulos brasiliense como atleta, ajudou Luciano a montar e treinar equipes de judô que se destacaram em Brasília e a revelar atletas de destaque, como Fábio Silva, Liane Silva, Caio Santana, Laiza Santana, Ricardo Morat-



to, Eduardo Moratto, Felipe Amorim, entre outros. Também revelou Manoel Medeiros Júnior, campeão brasileiro juvenil, peso pesado e um dos mais premiados judocas brasileiros.

Luciano Sampaio também foi treinador de ginástica artística, responsável pela formação de uma das três filhas, Soraya Carvalho, convocada para os Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996. Como treinador de ginástica artística, foi campeão brasileiro infantil em 1989, em Ipatinga/MG; campeão brasileiro, no Rio de Janeiro, em 1990, e campeão da III Copa Elite, na cidade de Monte Rey (México), em 1990.

Modernizou a federação

Como dirigente, Luciano foi árbitro por mais de 20 anos na Federação Brasiliense de Judô (Femeju), onde ocupou vários cargos administrativos, incluindo o de vice-presidente e presidente, em 1981, quando promoveu uma campanha de regularização de academias, diversos eventos regionais de judô e modernizou o exame anual de faixas pretas. Em 1980, com a ajuda dos professores Koki Tani e Anelson Guerra, promoveu o campeonato Brasileiro Júnior de Judô, no Gi-

násio Nilson Nelson, com a participação de representantes de 19 estados.

Como presidente de Federação Brasiliense de Ginástica, organizou, em 1988, o campeonato brasileiro de Ginástica Rítmica, no Ginásio Cláudio Coutinho, com a participação de 14 clubes, o Festival Internacional de Ginástica Geral e a Copa de Ginástica Artística, com os estados de Minas Gerais, Espírito Santo e o Distrito Federal, em 1989.

Todo esse vigor e essa disposição que o mantém esguio e saudável aos quase 80 anos, Luciano credita à luta pela sobrevivência na infância. Depois de perder o pai com 1 ano e a mãe com 6 anos de idade, ele foi criado por um tio numa fazenda no município de Boa Viagem (Ceará). Aos 6 anos, já era capataz (quem junta e cuida do gado) e, de vez em quando, cavalgava sozinho 40 quilômetros para fazer compras na cidade, no mesmo dia.

Em busca de crescimento na vida, ele foi para Fortaleza, depois para Vassouras (Rio de Janeiro), até aportar-se em Brasília em 1963. Ao Guarará, chegou em 1970 e um ano depois criou a Academia Judokan, que hoje tem sede num moderno prédio de três andares na QI 7 do Guarará I.



Luciano foi o treinador da filha, Soraya Carvalho, uma das maiores ginastas brasileiras

Dona de Casa[®]

agora é

DONNA

mercado, hortifruti & adega

**Uma nova marca,
cheia de histórias e
novas experiências.**

Rua de Lazer do Guará encerra 2023 com público recorde

Neste ano, evento voltou a ser realizado com regularidade e  um dos marcos da gestão de Artur Nogueira na Administrao Regional

Mais de duas mil pessoas participaram da edio especial de Natal da Rua de Lazer do Guará. A chegada do Papai Noel em tren, o helicóptero do Detran-DF e o refresco do “mangueirao” do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) estiveram entre as principais atraes. Apresentaes culturais, brinquedos infláveis, distribuio de brindes, exposio de artesanato e muitas opes gastronmicas foram outros destaques do evento.

A Rua de Lazer ocorreu das 6h às 16h, com o fechamento do trânsito entre a 4 Delegacia de Polícia e o Edifício Consei. O evento é organizado mensalmente pela Administrao Regional do Guará, em parceria com uma comissão de colaboradores da comunidade guaraense, formada por produtores culturais, jornalistas, empreendedores e líderes comunitários.

De acordo o administrador do Guará, Artur Nogueira, a próxima



edio da Rua de Lazer está prevista para 28 de janeiro de 2024. “Encerramos com chave de ouro as edies deste ano. Mês a ms, pudemos ver o aumento do público e a retomada da Rua de Lazer com força total. Nosso agradecimento especial ao governador Ibaneis Rocha, ao deputado federal Gilvan Máximo, que é o padrinho da cidade, e a deputada distrital Dayse Amarilho, que sempre tem



marcado presença nos eventos”, destaca o administrador regional Artur Nogueira.

Como um parque urbano temporário, a Rua de Lazer do Guará  uma ao para incentivar as pessoas a saírem de suas casas, passear com pets, ter acesso a serviços de artesanatos e assistir a apresentaes culturais. Atividades esportivas e o famoso Trenzinho de Ferro também



integram as opes de diversão.

A Rua de Lazer do Guará conta com o apoio da Companhia de Saneamento Ambiental do DF (Caesb), Zoológico de Brasília, Polícia Militar do DF (PMDF), Serviço de Limpeza Urbano (SLU), Corpo de Bombeiros Militar do DF, (CBMDF), Departamento de Trânsito do DF (Detran-DF) e Administrao Regional do Guará.

GUARÁ VIVO

JOEL ALVES



Guará respira o clima natalino

A iluminao natalina promovida pelos moradores e as atividades da época animam as crianças, toda a família e o comércio local. O Papai Noel está on. O velhinho veio chegando aos poucos e assumiu seu espaço nos coraes das pessoas.

Na semana passada tivemos pelo menos duas atividades marcantes. A caravana da Coca-Cola tomou as ruas da cidade com as crianças de todas as idades. O tren do Papai Noel também circulou por várias quadras e pela Rua de lazer com direito a muita festa e até helicóptero do Detran, além de corais que circulam pelas praças e igrejas da cidade.



O auditório já está cheirando a novo

A ampla reforma do Auditório-Teatro do Guará está em ritmo acelerado e o próximo passo  a instalao dos novos aparelhos de ar condicionado. Em breve, teremos uma agenda movimentada no local, de acordo com promessa do administrador do Guará, Artur Nogueira, que está tocando a obra com recursos próprios da Administrao. O local conta com um amplo estacionamento, que também está sendo reformado e conta com novas e amplas calçadas.



Criatividade na decorao de natal

A Pão Dourado tem marcado sua presença nos Natais do Guará. Além da tradicional carreta promovida pela frota da empresa, que nasceu no Guará, que alegrou a cidade, ela também trouxe a arvore de natal decorada com pão.

A rvore está em exposio na loja da QE 15. O Natal é um dos períodos de maior faturamento pelo comércio, que tem investido na decorao das lojas.

Ampliao do comércio no Guará

Ampla loja da Drogaria Rosário será inaugurada no Guará II brevemente. Ela fica na Galeria da Casa Brasileira. O empreendimento vai gerar mais de 30 empregos e deve ser inaugurada na próxima semana, com amplo estacionamento. Também será inaugurada na galeria uma praça da alimentao em breve.



CRONOS

A PARTIR DE

R\$ **79.990**

Cronos 1.0 preto com ar-condicionado, direção elétrica, vidros elétricos dianteiros e travas elétricas. Imagem ilustrativa. Consulte condições.



Imagem Ilustrativa

 **BALI** FIAT

 **4042 7558**

SIA TRECHO 3
CIDADE DO AUTOMÓVEL
NOROESTE/SAAN

Mentoria gratuita para impulsionar novos projetos

Voltado para empreendedores negros, a Incubadora Igualando Oportunidades oferece 6 meses de acompanhamento para negócios já existentes e novos projetos. Os encontros acontecerão nas modalidades presencial ou híbrida

As inscrições estão abertas para aqueles que desejam aprimorar seu negócio, compreender como transformar um projeto em realidade ou iniciar sua própria startup. O Projeto Igualando Oportunidades inaugura sua incubadora voltada para empreendedores negros, visando promover a igualdade de oportunidades nas cidades, por meio da inclusão tecnológica e do empreendedorismo, democratizando o acesso aos conceitos de startup, inovação e negócios. Essa iniciativa é parte dos esforços para atingir as metas do Pacto pela Inclusão Racial no Mercado de Trabalho do Distrito Federal.

A participação é gratuita e aberta a todos, independentemente de experiência prévia. Qualquer pessoa interessada em implementar melhorias em seu negócio ou ainda tirar uma ideia do papel pode participar. As atividades serão realizadas de maneira híbrida ou presencialmente, conforme a disponibilidade dos participantes e palestrantes, sendo possível acessar o conteúdo



"O Igualando Oportunidades me abriu portas após minha faculdade. Uma parte significativa do profissional que sou hoje carrega os aprendizados, o estímulo e a sensibilidade da equipe que torna essa iniciativa possível", compartilha o jornalista Pedro Lemos, ex-aluno do projeto.



A palestra de abertura, intitulada "Diversidade Étnico-Racial como Estratégia de Negócio", será proferida pelo juiz Fábio Esteves em 11 de janeiro de 2024. O juiz do TJDF, ex-presidente da Associação de Magistrados do DF, é graduado em Direito pela Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, especialista em Direito Público pela Universidade Gama Filho, mestre em Direito pela UNB, doutorando em direito pela Universidade Autônoma de Lisboa e professor de Direito Constitucional na Escola da Magistratura do Distrito Federal.

teórico virtualmente a qualquer momento e as palestras pelo canal do Igualando no YouTube.

A incubadora oferece treinamentos, mentorias especializadas, uma rede de contatos e experiências ao longo de 40 encontros, incluindo oficinas, palestras e meetups, durante os 6 meses de atividades, visando impulsionar o desenvolvimento de projetos economicamente viáveis.

Na mentoria de Simone Mayara no programa "Igualando Incubadora de Projetos" os participantes podem esperar aprender como navegar com sucesso no complexo ambiente corporativo e governamental, aplicando princípios de diplomacia e estratégias legais internacionais. A abordagem de Simone, enraizada em sua experiência acadêmica e profissional, proporciona

rá aos participantes insights sobre como defender eficazmente os interesses de suas startups e projetos no cenário global.

O projeto é uma iniciativa do Instituto Multiplicidades, executado pelo Instituto Brasileiro de Cidades Humanas, Inteligentes, Criativas e Sustentáveis, com o fomento do Ministério Público do Trabalho do DF e Territórios e apoio da Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação do DF.

As inscrições para a "Igualando Incubadora de Projetos" estão abertas. O programa híbrido promove a igualdade de oportunidades, democratizando o acesso aos conceitos de startup, inovação e negócios, com mentores qualificados, como a especialistas em Direito Internacional Simone Mayara



INSCREVA-SE EM



igualandooportunidades.com.br

SUA CEIA SERÁ INESQUECÍVEL!

Promoções especiais de Natal

castanhas - nozes - amêndoas - macadâmia
sementes - ameixa - frutas secas - tâmaras
biscoitos - especiarias - adoçantes - farinhas especiais
uvas passas - produtos naturais

Feira do Guará - Ala Nova - Box 526
99801 7597
 MONTE SEU PEDIDO EM
WWW.CASTANHAECIADF.COM.BR

CONTRATAM-SE ARTISTAS

Festival do Guará contrata artistas para se apresentar na cidade em 2024. Seleccionados vo receber cach de R\$ 1.725

Está aberto o chamamento público para contratar artistas do DF para se apresentar nas pranhas da cidade pelo Festival do Guará. Os seleccionados irão se apresentar no Festival do Guará, entre fevereiro e março de 2024, e receberão cach de R\$ 1.725. Para concorrer, o interessado deve se inscrever até 19 de janeiro no site <http://www.doguara.com.br>.

Serão sete edições, sempre aos sábados, em que vão se apresentar três artistas no palco e um artista plástico com intervenções no mobiliário urbano. Durante os even-

tos, haverá também mostra de artesanato, foodtrucks e atividades para o público infantil.

Metade das vagas será destinada para mulheres. São aceitas quaisquer linguagens artísticas que possam ser apresentadas em um palco, ao ar livre, com duração de, ao menos, 50 minutos, com exceção dos artistas plásticos.

INSCREVA-SE EM



doguara.com.br

Workshop gratuito de produção de música eletrnica

O artista guaraense Diego Religare ministra a oficina no dia 16 de dezembro, na Casa da Cultura



Diego Religare, músico e produtor musical guaraense, é conhecido por sua paixão por explorar diversos estilos musicais, criando uma identidade sonora única. Movido pela paixão pela música eletrnica, Diego decidiu elevar seu nível de conhecimento, buscando aprimoramento na House Mag Academy, que culminou no lançamento do projeto Amuletum.

Agora, com a experiência adquirida, o músico decidiu oferecer dois workshops gratuitos sob o título “Minha Música Eletrnica”, abordando uma ampla gama de conhecimentos adquiridos na academia, incluindo elementos tcni-

cos essenciais para a produção de música eletrnica e dicas valiosas para quem deseja se tornar produtor.

O primeiro workshop aconteceu na Casa Kaluan, Mercado Sul de Taguatinga, em 9 de dezembro de 2023, e o segundo acontece dia 16 de dezembro de 2023 na Casa de Cultura do Guará, às 14h30. Além de compartilhar conhecimentos teóricos, Diego Religare presentear os participantes com uma apresentação musical ao vivo.

As inscrições para participar desse workshop estão abertas até 15 de dezembro de 2023, às 20h, e podem ser realizadas por meio do link: <https://forms.gle/mga96ft7r8r1dfhd8>.



UMAS E OUTRAS

JOSÉ GURGEL

Estranhas concessões

Conversando com o Caixa Preta l no Porão que vive tirando um sarro dos fatos cotidianos, sempre com uma maluquice engatilhada, muito bom ouvir e espairer, até o calor parece dar uma aliviada, esqueço até que estou liso.

Tomara que o Galak aceite pendurar a conta, o velho Caixa fica provocando o animal, estou tentando diplomaticamente resolver na paz.

Apesar do assunto já estar pra l de manjado, os fatos nos obrigam a questionar a coisa, que cheira a mais um absurdo implantado por aqui, sempre visando o bem dos chegados, mas o contribuinte paga e ainda mostra os dentes como animal de estimação.

Está me parecendo que a Terracap sedenta por grana, sem ter o que fazer resolveu lotear todo espaço público, aquele que em cidades decentes reservam para uso público, mas aqui no Guará parece não existir, as aberres começam a aparecer.

Pasmem os senhores, que agora estão fazendo as tais concessões acabando com as áreas de lazer da população.

Preocupando-se unicamente em oferecer mimos para os gananciosos amigos do rei, que pouco estão preocupados com a população, que para esses iluminados não passam de detalhes.

São espero que com essas ações danosas pra população, faça com que a população saia desse marasmo e deixe de aceitar essas sacanagens como normal, as tais calamidades que teimam em empurrar goela abaixo do contribuinte.

Acorda Guará, está passando da hora de pôr um fim nessas aberres que volta e meia teimam em aparecer, o que é mais estranho  que são aparecem nessa região.

Nem o Guará, nem o DF aguentam esperar por mudanças, que sempre são prometidas em época de eleições por aqui e quase nunca cumpridas, a população está cansada de tanta enganação.

O excesso de quiosques está acabando com o sossego da população e competindo com o comércio regular, que começa a sentir os efeitos danosos desses descabros, que passam a ser frequentes na cidade.

O Guará merece um tratamento melhor!

Então  Natal

L no Porão com o meu amigo Caixa Preta tomando uma gelada, ele resolveu começar com os relatos pitorescos, coisa que me acalma e faz me rir.

Segundo o cabra, ele tem um amigo de trabalho, que quando o encontra ele abre uma lista de ex-companheiros que já bateram as botinas, um verdadeiro obituário ambulante.

Outro dia ao se encontrarem foi logo falando da morte de dois conhecidos, o Caixa meio cabreiro e gozador falou pra ele não comemorar enquanto não tivesse certeza.

Dito e feito, dei de cara com dois falecidos, segundo ele, l no supermercado, fiquei sem palavras até pra cumprimentar os cabras.

Mas agora com a chegada de Dezembro, o Natal se aproximando, aquele clima de falsidade, todo mundo já fazendo lista de presentes, cartões, lista de compras para a ceia, preparando aquela cara de arrependido pelas sacanagens e lambanas praticadas, numa santidade de deixar o Papa com vontade de melhorar, tanta doçura que parece o café feito pela sogra, não dá pra encarar, mas enfim chegamos até aqui e isso é que está valendo.

Todo mundo se preparando para os indefectíveis festinhas de fim de ano, onde rola tudo menos sinceridade, amor, cumplicidade.

Um verdadeiro show de cretinice com direito a Amigo Oculto, aquele em que você gasta cem reais no presente e recebe um de dez reais que não tem a menor utilidade para você, isso quando não recebe aquele que você deu no ano passado de volta, até a embalagem é a mesma, você sente o gosto de sangue na boca e reza pra Al.

Eu de minha parte estou preparando os cartões de “Sinto Muito”, “Deus nos Ajude”, “Socorro!” e outros, pois não temos muito o que comemorar, nem sendo masoquista dá pra fazer isso.

Mas tem muita gente que gosta, desejo a todos um feliz Natal !



COMES & BEBES

MANU PADOCA

A nova padaria artesanal, e afetiva, do Guará



Pedro Garbulha, a pequena Manu, e Raquel Paes: panificação em família

“Conheci o Pedro Garbulha, arquiteto, no Café L'amour du Pain, nos conhecemos lá, por acaso, já mostra assim um amor mútuo por café, pães, bolos, e lugares aconchegantes”, conta a nutricionista Raquel Paes. Do encontro nasceu a pequena Manu, hoje com quase 2 anos, e uma charmosa padaria artesanal na QE 26. A vontade de ficar perto da filha levou o casal a investir outra de suas paixões. “Pedro trabalhava com arquitetura e para descansar chegava em casa e ia para cozinha”. A cozinha também era o refúgio de Raquel, que gerenciava cozinhas comunitárias em Brasília e Entorno. “O amor pela área nos uniu

mais que nunca, com receitas caseiras, de família, testadas por gerações. Receitas que estão conquistando os estômagos dos moradores do Guará.

Todas as nossas massas da Manu Padoca são feitas com fermentação natural, um processo longo de fer-

mentação que traz um sabor diferenciado para os pães e salgados, além de tornar o produto final mais leve, com baixo índice de glúten e de fácil digestão. Feitos com farinha italiana, chamam a atenção os pães recheados, uma massa bem fofinha com bastante re-

cheio, com 8 sabores diferentes, doces e salgados. Além das massas folhadas, feitas com manteiga de primeira qualidade. “Dessa massa tiramos os famosos croissants. Completam as prateleiras da Manu Padoca os bolos, roscas, biscoitos e doces artesanais.

- QE 26 conjunto L casa 12 Guará II
- (61) 995841690
- @manupadoca



HAPPY HOUR NO CHALÉ!!!

TODOS OS DIAS, DAS 16H00 ÀS 20H00

@chaladatraina (61) 3964-0066



<p>FRANGO A PASSARINHO DE: R\$64,90 POR: R\$45,90</p>	<p>QUIBE DE: R\$31,90 POR: R\$23,90</p>	<p>ISCA DE PEIXE DE: R\$69,90 POR: R\$49,90</p>
<p>CERVEJA ORIGINAL DE: R\$12,00 POR: R\$8,90</p>	<p>CHAPA DE CARNE DE SOL DE: R\$94,90 POR: R\$65,90</p>	<p>PASTEL DE CARNE/QUEIJO DE: R\$31,90 POR: R\$23,90</p>
<p>CERVEJA SPATEN DE: R\$12,00 POR: R\$8,90</p>	<p>COMPRE UM, LEVE OUTRO! DOSE DUPLA DE COZUMEL</p>	<p>CAIPIROSKA NACIONAL DE: R\$24,90 POR: R\$15,90</p>

PaulOOctavio[®] Collection

“Gente, esse é o Guará. O bairro que é perto do Plano, de Águas Claras, Taguatinga e oferece uma vida tranquila e familiar. É aqui que a PaulOOctavio acabou de construir esse magnífico 4 quartos. Se você quer uma vida tranquila e confortável, esse é o lugar.”

Leninha Camargo



Guará 4 Quartos Cob. linear

4º Ofício R.2-M.104188



VISITE
A UNIDADE
DECORADA

Resid. Cláudio Cohen

4 Qtos - 127 a 130 m²

Até 3 vagas de garagem

**Cob. linear
256 a 258 m²**

3 vagas de garagem

QI 33

Entrega Nov/23



ACESSE E SAIBA MAIS

PaulOOctavio[®]

CJ 1700



CORRETORES DE PLANTÃO NO LOCAL

 **3326.2222**
www.paulooctavio.com.br

VISITE NOSSAS CENTRAIS DE VENDAS

208/209 NORTE
Eixinho, ao lado do
McDonald's

NOROESTE
CLNW 2/3

ÁGUAS CLARAS
Rua 33 Sul lote 7

GUARÁ II
QI 33 Lote 2

ADREMS