

Nova lei propõe fortalecer administrações

Um projeto de lei em tramitação na Câmara Legislativa promete mudar o cenário das administrações regionais, historicamente esvaziadas de poder e estrutura. Aprovada na Comissão de Economia, Orçamento e Finanças, a proposta do deputado Ricardo Vale busca devolver autonomia, orçamento próprio e capacidade de ação aos órgãos que representam o governo nas cidades. No Guará, onde a gestão do administrador Artur Nogueira já se destaca pela articulação e captação de investimentos, a medida pode ampliar ainda mais os avanços locais e servir de modelo para todo o DF.

PÁGINAS 4 E 5



População aprova nova biblioteca

A nova Biblioteca Pública do Guará já é um dos espaços mais elogiados da cidade. Reformada e transferida para a sede da Administração Regional, ela oferece conforto, acessibilidade e horário estendido de funcionamento. Com acervo em expansão e estrutura ideal para estudos, o local já atrai moradores como o economista Alexandre Matos, que antes precisava se deslocar até a Asa Norte para encontrar um espaço adequado.

PÁGINA 7



Envelhecer bem no Guará

Com mais de 360 mil idosos no DF, o envelhecimento saudável se torna um desafio coletivo — e no Guará, ele ganha forma em projetos culturais, ações médicas e histórias inspiradoras como a da escritora Leopoldina Colares e do professor Azulim, do Dança Terapêutica. A matéria especial mostra como a cidade está na vanguarda de uma longevidade ativa, afetuosa e transformadora.

PÁGINAS 8 E 9

Guaraense campeão de boxe chinês



Agnaldo Arruda conquistou o título de campeão sul-americano de Sanda em sua estreia pela Seleção Brasileira. A vitória, com nocaute técnico ainda no primeiro round, marcou a competição realizada em Buenos Aires e colocou o Guará no topo do pódio continental.

PÁGINA 13

COMES & BEBES

TIO XU E TIA FÁ

Comida brasileira com alma mineira e gosto de casa: é assim o restaurante Tio Xu e Tia Fá, na QE 28 do Guará, que vem conquistando o paladar da comunidade com pratos fartos, caseiros e cheios de sabor. O espaço em frente à praça, funciona só no almoço e já virou referência na região.

PÁGINA 15



POUCAS & BOAS

ALCIR DE SOUZA



Lotérica mais sortuda do Brasil é aqui

A Lotérica Sorte e Sorte, localizada na QE 26 do Guará II, despontou como uma das mais premiadas do Brasil em 2024. Segundo dados da Caixa Econômica Federal, a unidade registrou cinco apostas vencedoras ao longo do ano passado — o maior número entre as mais de 13 mil casas lotéricas do país.

Entre os prêmios distribuídos, destaca-se um jogo da Lotomania que rendeu mais de R\$ 11 milhões a um apostador. Apesar da fama de “pé-quente”, a Caixa reforça que todas as apostas têm as mesmas chances de serem sorteadas, independentemente do local de registro.

Galhos no caminho

Uma poda de árvores feita por equipe da concessionária de energia no Guará gerou transtornos a moradores da região. Galhos deixados na via bloquearam o acesso a casas e garagens, causando desconforto e prejuízos. Embora a responsabilidade pela poda em áreas privadas seja dos proprietários, a intervenção ocorreu devido à proximidade das árvores com a rede elétrica. Sem solução imediata, os próprios moradores se organizaram para remover os galhos e restabelecer o acesso às residências.



Comando interino na RA X

Até o dia 2 de julho, a Administração Regional do Guará está sob o comando interino de José Manoel Neto, atual chefe de gabinete. Ele substitui o administrador Artur Nogueira, que se afastou temporariamente para período de férias. Segundo a assessoria da RA X, os serviços continuam operando normalmente, com ações de manutenção em espaços públicos e eventos confirmados, como a Rua do Lazer, no próximo domingo. A rotina administrativa segue sem interrupções, com foco na conservação urbana e atendimento à população.

Edberto no União Brasil



O ex-administrador regional Edberto Silva assumiu na quinta-feira (26), a presidência da Comissão Executiva do União Brasil no Guará. A cerimônia será realizada no Colégio Rogacionista. Com 59 anos, Edberto é sargento da reserva da PMDF e já ocupou cargos na administração pública em oito regiões

administrativas. A posse marcou a reestruturação do partido no território, com foco em articulação local e organização eleitoral para 2026.

Disputa política e confusão nas ruas

Com a aproximação das eleições, a Feira do Guará volta a ser palco de protagonismos políticos. Pretensos candidatos se apressam em adotar pautas populares, como a defesa dos feirantes. Um dos nomes que tentou capitalizar apoio no local, o advogado Marco Antônio de Vicente Júnior — conhecido nas redes como Marco Vincenzo — agora enfrenta uma nova controvérsia.

Ele está no centro de uma polêmica no Distrito Federal, acusado de “tumultuar” blitz do Detran-DF, incitar práticas criminosas e divulgar desinformações em redes sociais. Segundo denúncia do sindicato dos servidores do órgão, Vincenzo teria usado as redes para sugerir que infrações de trânsito e irregularidades veiculares não seriam passíveis de multas ou remoções, o que deslegitimaria o trabalho dos agentes e incentivaria a desobediência civil.

A portaria que instaurou o inquérito cita, ainda, uma operação do Detran realizada em São Sebastião, na qual Vincenzo teria incitado a população a tumultuar a fiscalização, resultando em confrontos e casos de desacato. O advogado também administra um grupo de WhatsApp chamado “Terror do Detran – todos contra a máfia da multa”, onde são compartilhadas localizações de fiscalizações, fato que, segundo críticos, compromete a segurança no trânsito.

O caso está sob investigação na 4ª Delegacia de Polícia, no Guará.

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, desde 1983, em semáforos, 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.



jornaldoguara.com.br



jornaldoguaradigital@gmail.com



@jornaldoguara





RESIDENCIAL
PORTAL DO PARQUE II

Obras
Iniciadas

Entrega
2027



2^{ou} 3 Quartos
sendo 1 suíte
1 ou 2 vagas de garagem

51,21m² a 64,54m²

Lazer Completo

Praça privativa

Ao lado do Parque
Bosque dos Eucaliptos

QE 48, Conjunto A | Guará II



*Memorial de Incorporação registrado no R.3-109794 e AV.6, no Cartório do 4º Ofício de Registro de Imóveis.

Central de Vendas

WhatsApp 3963-2370

quadraimob
soluções imobiliárias
CJ24900

IMÓVEIS E CONSTRUÇÕES
d muniz

CONBRAL

Projeto de Lei propõe dar mais autonomia às administrações regionais

Proposta tramita na Câmara Legislativa define novas competências e garante recursos para que órgãos locais atendam melhor a população

A Câmara Legislativa do Distrito Federal deu um passo importante para fortalecer as administrações regionais. Foi aprovado nesta terça-feira (24), na Comissão de Economia, Orçamento e Finanças (CEOF), o projeto de lei nº 427/2023, de autoria do deputado Ricardo Vale (PT). A proposta estabelece as competências, atribuições e serviços que devem ser prestados diretamente pelas administrações regionais, com mais autonomia e condições de trabalho.

O projeto recebeu três votos favoráveis na comissão e agora segue para análise no plenário da CLDF. Caso seja aprovado, a medida pode transformar a forma como os serviços públicos são oferecidos nas regiões administrativas, como o Guará, aproximando a gestão das demandas reais da comunidade.

Mais presença do governo nas cidades

O texto do projeto define que as administrações regionais passam a ter como atribuições principais: executar serviços públicos locais; atender e encaminhar solicitações de moradores; articular com outros órgãos do governo para aplicar políticas públicas; representar o poder público junto à comunidade; e licenciar obras e atividades comerciais conforme a lei.

Além disso, a proposta detalha outras funções práticas, como o licenciamento de atividades econômicas e obras, organização e fiscalização das feiras, gestão de espaços públicos como praças, quadras e estacionamentos, além da realiza-

ção de serviços de limpeza urbana, poda de árvores e roçagem de áreas verdes.

“O que estamos propondo é devolver às administrações a capacidade de atuar de forma eficiente nas cidades. Hoje, a população tem que sair de onde mora para resolver problemas simples em outras regiões, principalmente no Plano Piloto. Isso precisa mudar”, defendeu o deputado Ricardo Vale.

Um dos pontos centrais da proposta é a obrigatoriedade de o Governo do Distrito Federal disponibilizar os recursos humanos e materiais necessários para o funcionamento das administrações regionais. Isso inclui servidores efetivos de diversas áreas e orçamento compatível com o tamanho e as necessidades de cada região.

Outro avanço é a exigência de um plano de ação anual, com inventário dos equipamentos públicos locais e levantamento das principais demandas da população. A ideia é garantir que os serviços sejam planejados com base na realidade de cada cidade.

Esvaziamento das administrações

Ao longo dos últimos anos, as administrações regionais têm sido esvaziadas pelo Poder Executivo. A gradual retirada de atribuições, cargos técnicos e orçamento próprio transformou muitas dessas estruturas em meros intermediários entre a população e os órgãos centrais do governo. Na prática, passaram a funcionar como pontos de protocolo e ouvidorias, sem autonomia para agir com eficiência diante das



demandas locais.

Paralelamente, esse esvaziamento também se refletiu no campo político. Em diversos governos, as administrações passaram a ser utilizadas como moeda de troca para garantir apoio na Câmara Legislativa e, em alguns casos, até mesmo no Congresso Nacional. A nomeação de administradores tornou-se parte de uma lógica de loteamento político, em que cargos comissionados são distribuídos para acomodar aliados e cabos eleitorais. Esse modelo compromete a qualidade técnica das equipes e enfraquece o caráter institucional das administrações regionais.

O processo teve início com a criação da Agência de Fiscalização (Agefis), atual DF Legal, que retirou das administrações o poder de fiscalizar construções irregulares, ocupa-

ções de áreas públicas e atividades comerciais ilegais. Antes, os administradores regionais podiam intervir diretamente nesses casos; hoje, no máximo, registram as denúncias e as encaminham à DF Legal, que centraliza a ação fiscalizatória e define suas prioridades conforme sua própria agenda interna.

Muitos anos depois, a criação do programa GDF Presente também impactou diretamente a capacidade das administrações de realizar serviços de zeladoria urbana. Caminhões, tratores, servidores e ferramentas passaram a ser concentrados em polos regionais, que atendem a diversas cidades. Assim, mesmo demandas simples, como a roçagem de um canteiro ou a manutenção de uma praça, dependem do agendamento e da liberação de recursos por estruturas externas.

Outro marco desse enfraquecimento foi a criação da Central de Aprovação de Projetos (CAP), que assumiu a análise de novos empreendimentos imobiliários e a emissão de alvarás de construção. O que antes era competência da própria administração regional — com o devido conhecimento das especificidades locais — agora precisa ser encaminhado para análise em órgãos centrais, muitas vezes distantes da realidade da cidade em questão. Às administrações, resta apenas o papel de registrar documentos e repassar informações.

Neste cenário, a proposta em discussão na Câmara Legislativa representa uma tentativa de inverter essa lógica. A descentralização prevista no projeto de lei nº 427/2023 busca devolver às administrações a capacidade de atuação real, com recursos humanos e financeiros proporcionais à sua missão e à população que atendem. O fortalecimento institucional e a previsão de planejamento anual são caminhos para tornar as administrações mais eficazes, menos dependentes de negociações políticas e mais conectadas às necessidades cotidianas das cidades.

No Guará, essa reestruturação pode potencializar ainda mais os avanços já obtidos pela atual gestão, liderada por Artur Nogueira. Com uma articulação política sólida dentro do GDF, Nogueira tem conseguido manter o Guará no centro das atenções do governo, atraindo investimentos e garantindo melhorias em diversas áreas. Mas sua atuação, reconhecida até entre seus pares, é uma exceção à regra. Sem uma mudança estrutural, outras regiões do DF continuarão dependentes de ações pontuais, sem instrumentos institucionais para atender suas populações de forma plena e contínua.



"Precisamos devolver às administrações regionais a capacidade de resolver os problemas da população em cada cidade", afirma o deputado Ricardo Vale, autor do projeto que propõe a reestruturação desses órgãos no DF.

Começa revitalização do histórico Salão de Múltiplas Funções do Cave



Fachada recuperada e serviços de pintura e limpeza renovam espaço que é patrimônio afetivo dos moradores

Após mais de 15 anos sem melhorias expressivas, o Salão de Múltiplas Funções, um dos espaços mais simbólicos da cidade do Guará, passa por uma série de revitalizações. As manutenções são realizadas pela própria equipe da Divisão de Obras da Administração Regional e já incluíram serviços de pintura, roçagem, limpeza geral e recuperação da fachada. O espaço é conhecido por, ao longo de décadas, ter recebido casamentos, formaturas, bailes e eventos que marcaram a vida de muitos moradores.

O administrador em exercício do Guará, José Manoel Neto, destacou a importância da obra para a comunidade e o compromisso da atual gestão. "Esse é mais um passo do nosso trabalho de cuidado com os prédios públicos da cidade. O Salão de Múltiplas Funções tem um valor simbólico enorme para o guaraense e merece ser preservado com carinho."

Nos próximos dias, a Administração do Guará iniciará



melhorias no telhado e fará a substituição das calhas, o que solucionará um antigo problema de drenagem de águas pluviais. Por anos, o salão sofreu com infiltrações e goteiras, o que comprometia a realização de eventos. Em seguida, será feita a troca do forro, etapa que completará a recuperação do espaço.

Sistema de incêndio

Ainda no início da atual gestão, a primeira intervenção no Salão de Múltiplas Funções foi a troca completa do sistema de combate a incêndio. A medida foi fundamental para a reabertura do espaço, já que o Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF)

não autorizava a realização de eventos por falta de segurança.

A orientação para que essa melhoria fosse prioridade partiu do administrador Artur Nogueira, logo após assumir o cargo. "A substituição do sistema garantiu que o salão voltasse a ser utilizado com segurança por toda a comunidade. Nosso compromisso é seguir cuidando dos espaços públicos e valorizando a história da nossa cidade. Por isso, agradecemos o apoio e a confiança do governador Ibaneis Rocha, da vice-governadora Celina Leão e do deputado federal Gilvan Máximo, que é o padrinho da nossa cidade. Seguimos juntos, trabalhando por um Guará cada vez melhor", destacou, à época, Artur Nogueira.

100kg de drogas e armas no Guará



Operação resultou na prisão em flagrante de um homem por tráfico de drogas e posse ilegal de armamento de uso restrito

A Polícia Federal realizou uma operação no Guará, que resultou na apreensão de mais de 100 quilos de drogas, além de armas, acessórios para armamento e dezenas de munições de uso restrito. A ação culminou na prisão em flagrante de um homem, suspeito de armazenar os materiais ilícitos.

A investigação teve início após a identificação de um imóvel que, segundo apurações preliminares, vinha sendo utilizado como depósito para entorpecentes e armamentos. Com base nas informações levantadas, equipes da Delegacia de Repressão a Drogas do Distrito Federal realizaram diligências que confirmaram a suspeita.

Segundo a Polícia Federal, entre os itens apreendidos estavam maconha, cerca de 10 quilos de cocaína, porções de skunk e haxixe — drogas de alto valor no mercado ilícito. Também foram encontrados diversos acessórios para armas de fogo e munições de calibres restritos.

A ação integra as atividades da Semana Nacional de Combate às Drogas e reforça o compromisso das forças de segurança no enfrentamento ao tráfico na região.

O suspeito foi conduzido à Superintendência da Polícia Federal no Distrito Federal, onde foi autuado por tráfico de drogas e posse ilegal de arma de fogo de uso restrito. Ele permanece à disposição da Justiça.

Rua de Lazer do Guará em clima junino neste domingo

Evento acontece dia 29 de junho das 8h às 16h e contará com trezinho, pedal temático, vacinação, brinquedos, cultura, esporte e saúde

A tradicional Rua de Lazer do Guará ganha uma edição especial neste domingo, 29 de junho, das 8h às 16h, com clima junino e uma programação recheada de atrações para todas as idades. O evento, que conta com o apoio da Administração Regional do Guará, é organizado por uma comissão formada por líderes comunitários, jornalistas e produtores culturais. Mais de duas mil pessoas são esperadas ao longo do dia.

Com entrada gratuita, o público poderá curtir atividades culturais, esportivas e de saúde. Entre os destaques estão o pedal junino, passeio ciclístico com ciclistas vestidos com roupas típicas, e a apresentação da Quadrilha Pé de Moleque. Formado em 2015, o grupo mistura a dança tradicional com o uso de patins, encantando o público com uma versão radical da quadrilha.

A criançada também terá vez com brinquedos infláveis, trezinho de ferro, pintura de rosto, oficina de slimes e pipas. A programação inclui ainda feira de artesanato, oficina de bordados, batalha de rima, encontro de xadrez e até doação de livros.

Na área da saúde, a população



contará com tenda de vacinação contra a gripe, aferição de pressão arterial, exames de pressão ocular e orientações sobre cuidados com a saúde. Atividades esportivas como golzinho e pingue-vôlei serão promovidas pela Gerência de Esportes da Administração do Guará.

O administrador em exercício do Guará, José Manoel Neto, destaca a importância da iniciativa. “É um momento de encontro, de alegria e integração entre as famílias. A Rua de Lazer já virou tradição e ganha ainda mais vida com o clima junino. Esperamos todos

para mais esse domingo especial no Guará. Venha e traga toda a sua família”, convida.

Banheiros químicos estarão disponíveis para maior conforto do público.

Caminhada do Forró

A Caminhada do Forró também estará de volta na edição junina da Rua de Lazer. O cortejo cultural terá a participação de músicos dos grupos Forró Pé de Mulé, Potência do Cerrado, Trio Caxicó e Cangaceiros do Cerrado.

O evento contará ainda com poesia matuta apresentada por Fabinho Guida. A caminhada é promovida pelo Festival Combinando Cultura e Ideias e pela Confraria Diversão e Arte, que buscam valorizar o forró como patrimônio cultural imaterial do Brasil e apoiar a campanha para que o ritmo seja reconhecido como patrimônio da humanidade.

“Temos compromisso com a cultura popular e o forró faz parte dela e de nossas vidas. Estamos em campanha pela valorização do forró. Será mais uma linda manhã banhada de cultura”, afirma o organizador Miguel Alves.



População aprova nova biblioteca pública

O espaço, perto do metrô, tem 8 mil livros, funciona todos os dias e virou ponto de estudo para quem se prepara para concursos

POR FRANCISCO NETO

O Guará agora conta com uma Biblioteca Pública mais moderna, confortável e acessível. Inaugurado oficialmente no dia 30 de maio, o novo espaço foi transferido da antiga Casa da Cultura para dentro da sede da própria Administração Regional. A mudança, segundo o administrador Artur Nogueira, atendeu a um pedido antigo da comunidade, especialmente de estudantes e frequentadores da região.

Ao todo, o investimento foi de aproximadamente R\$ 260 mil, custeado com recursos do orçamento da Administração Regional, sem depender de emendas parlamentares ou repasses externos. O valor foi sufi-

ciente para reformar completamente o novo ambiente, que agora conta com climatização, mobília nova, copa equipada e acessibilidade. “A decisão de transferir a biblioteca para a sede da Administração atende a um pedido antigo da comunidade, uma demanda de mais de 20 anos, especialmente dos estudantes que precisavam de um ambiente mais silencioso e amplo. A nova biblioteca oferece mais estrutura, conforto e um espaço moderno”, destacou Artur Nogueira.

A localização também foi pensada para facilitar o acesso da população. Bem próxima à Estação Feira do Metrô, a nova biblioteca pode ser frequentada por moradores de todo o Distrito Federal. Com funcio-



namento de domingo a domingo, a unidade abre de segunda a sexta das 8h às 22h, aos sábados das 8h às 18h e aos domingos das 8h às 14h.

Atualmente, o acervo conta com 8 mil livros, e está em constante expansão, graças às doações da própria comunidade. A biblioteca aceita obras de todos os tipos, inclusive livros técnicos, como os de Direito, desde que tenham até dois anos de publicação.

“Sim, a população pode doar livros. Basta procurar a equipe da Biblioteca na sede da Administração. As doações passam por uma triagem e, se estiverem em bom estado, são incorporadas ao acervo. Quanto ao empréstimo, é gratuito e aberto a todos os cidadãos, inclusive de outras regiões administrativas”, explicou o administrador.

Estudos

Para quem quer apenas estudar, o espaço se tor-

nou uma verdadeira sala de apoio. Foi o que atraiu a professora de yoga Renata Brasil, que frequenta a biblioteca nas horas vagas para se preparar para concursos públicos.

“O espaço aqui melhorou muito. Lá na Casa da Cultura era apertado, quente e sem ar-condicionado. Agora tem mais baias para estudo, o clima é mais agradável, tem copa e tudo. Só acho que poderiam separar mais as baias de estudo das mesas de grupo, porque às vezes quem está em grupo conversa e atrapalha um pouco quem quer se concentrar”, comentou a moradora.

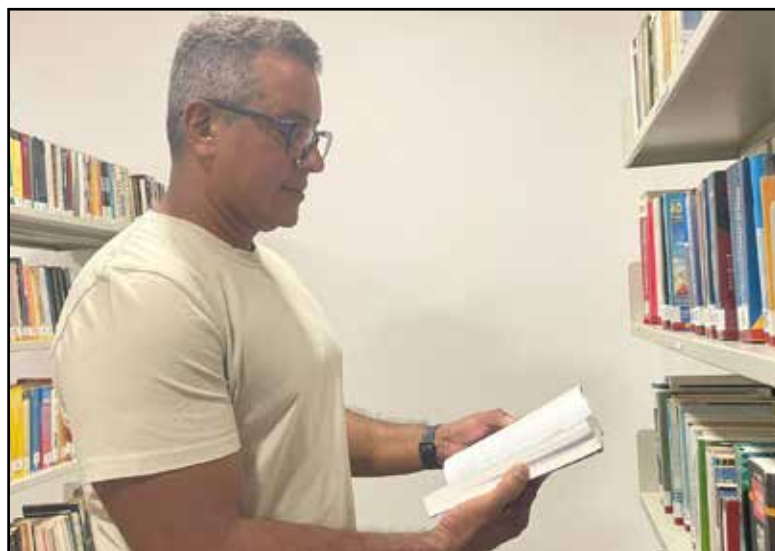
A nova biblioteca está se tornando também uma opção para quem antes precisava se deslocar para longe. Foi o caso do economista Alexandre Matos, morador do Guará há 13 anos, que nunca havia utilizado a biblioteca local e costumava estudar na Asa Norte.

A esposa de Alexandre,

Rose Silva, também foi conhecer o local pela primeira vez e disse que pretende levar a filha para pegar livros emprestados, como fazia na infância. “Gostei muito do espaço, mas a gente nem sabia que existia. Faltou divulgação. Agora que descobrimos, vamos começar a vir mais”, comentou.

A biblioteca conta ainda com computadores para pesquisa, acesso à internet, banheiros acessíveis e uma pequena copa com micro-ondas, geladeira e garrafas térmicas para café e chá, um diferencial que agrada especialmente quem passa horas estudando.

“A nova estrutura está 100% pronta e em pleno funcionamento. A Biblioteca foi inaugurada como o grande presente de 56 anos do Guará. Estamos em diálogo com a comunidade e com o GDF para ampliar os espaços de leitura na cidade, inclusive em áreas mais afastadas”, garantiu Artur Nogueira.



“Eu estudo para concursos há dois anos, já fiz provas para Receita Federal, Câmara, agora estou focado em concursos de auditor fiscal. Antes, ia para a Asa Norte todos os dias, onde tem uma sala de estudos. Agora que descobri a biblioteca aqui no Guará, quero testar. O espaço é maior, tem mesas boas e posso vir até a pé de casa”, contou Alexandre Matos

Longevidade saudável: o desafio de envelhecer com qualidade de vida

Moradores do Guará compartilham práticas, projetos e ideias que mostram como a terceira idade pode ser sinônimo de movimento, dignidade e transformação

POR ELSÂNIA ESTÁCIO

Com o envelhecimento acelerado da população, o Distrito Federal já conta 364.790 residentes com idade igual ou superior a 60 anos, o que representa cerca de 13% da população total, segundo dados do Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2022. Mulheres são maioria e correspondem a 58,15% desse total e homens a 41,85%.

Neste cenário, envelhecer com saúde tornou-se um desafio e, ao mesmo tempo, uma conquista coletiva. Longe de ser sinônimo de decadência, a velhice pode representar plenitude, aprendizado contínuo e protagonismo. No Guará, projetos comunitários, ações culturais e práticas médicas mostram que é possível vi-

ver mais e melhor.

Para muitos, envelhecimento ainda é associado a limitações. Mas não para a escritora, aposentada e moradora do Guará, Leopoldina Colares, que vê na idade uma oportunidade de recomeço. “Meu maior aprendizado foi perceber que o corpo envelhece, mas a alma não. Passamos por vários ciclos na vida, mas podemos sempre recomeçar, manter nossos sonhos e correr atrás deles”, compartilha.

Aos 86 anos, Leopoldina continua ativa, faz consultorias, atividade física, passeios e dança com acompanhamento profissional. “Cada dia é uma dádiva de Deus. A atividade física e o prazer de dançar renovam minha energia”, diz.

Ciência e cuidado

A medicina tem papel fundamental para garantir mais anos de vida com autonomia e saúde. A endocrinologista Dra. Jamilly Drago, que atua no cuidado de pacientes idosos, destaca a importância do acompanhamento especializado para monitorar os hormônios, que influenciam diretamente funções como metabolismo, força muscular, sono e humor.

“Com o passar dos anos, ocorrem mudanças hormonais naturais, como a queda de testosterona e estrogênio, além da redução do hormônio do crescimento.



Aos 86 anos, Leopoldina Colares segue ativa e inspirando com sua visão positiva sobre o envelhecimento: “o corpo envelhece, mas a alma não”

Identificar essas alterações ajuda precocemente a prevenir doenças como diabetes, osteoporose e disfunções da tireoide”, explica.

Já a Dra. Eliziane Brandão Leite ressalta que o médico da família, em parceria com o endocrinologista, tem um papel estratégico nesse cuidado. “O acompanhamento regular permite perceber sinais como alterações de peso, fadiga ou risco cardiovascular, possibilitando intervenções seguras, inclusive com reposição hormonal quando indicada. Essa integração evita complicações e favorece o envelhecimento ativo.”

As médicas endocrinologistas, Dra. Jamilly Drago e Dra. Eliziane Brandão afirmam que o envelhecimento saudável não depende ape-

atividades físicas, culturais e sociais voltadas à terceira idade.

Dança que transforma

No Guará, o projeto Dança Terapêutica, idealizado pelo professor Iranildo Gonçalves Moreira, o Azulim, é um símbolo de como a arte e o movimento podem transformar vidas na terceira idade. A iniciativa começou em 2023, com apenas sete participantes, e hoje reúne cerca de 70 mulheres. “A ideia surgiu durante uma edição da Rua de Lazer, no aniversário da cidade. Levei minhas alunas para um aulão, e várias senhoras que estavam assistindo ficaram encantadas. No dia seguinte, me procuraram para montar uma turma aqui no Guará”, lembra o professor.



A médica Dra. Eliziane Leite destaca a importância do cuidado contínuo e da parceria entre médico da família e especialista no envelhecimento ativo



Professor Azulim e participantes do projeto Dança Terapêutica, que promove autoestima, saúde e memória afetiva na terceira idade



Educador social Everardo Aguiar durante o Festival da Longevidade: "Envelhecer é resistir, transformar e influenciar o presente"

Com foco no corpo e na mente, a proposta vai além da dança. "Uma hora de aula equivale a 7,5 km de caminhada. Mas o mais importante não é só o movimento físico, é o resgate da autoestima e da alegria de viver. Através da escolha

cuidadosa das músicas, trabalho com a memória afetiva das participantes. Elas se lembram da juventude, da família, de momentos especiais, e isso transforma o emocional delas", explica.

Azulim também compartilha casos marcantes. "Já

recebi alunas em depressão profunda que hoje estão com outro brilho no olhar. Mulheres com doenças crônicas que encontraram na dança um novo fôlego. O ambiente é acolhedor, leve, divertido, e isso faz toda a diferença."

Cultura e política como aliados

O envelhecimento saudável também exige uma mudança cultural profunda. É o que defende o educador social e escritor Everardo Aguiar Lopes, idealizador do coletivo Eco Envelhecimento. Para ele, envelhecer não é apenas sobreviver, é influenciar o presente com dignidade e consciência histórica. "Vivemos em uma sociedade que apaga as histórias dos mais velhos, especialmente daqueles que não são mais considerados produtivos para o siste-

ma. Nosso desafio é romper com esse modelo violento que desvaloriza memórias, tradições e a própria experiência", afirma.

Everardo propõe o conceito de "produção do cuidado" como um compromisso ético entre indivíduos e gerações. "Enquanto o Estado tem a obrigação de promover o cuidado por meio de políticas públicas, nós, como sociedade, precisamos produzir cuidado, com escuta, respeito e presença. Isso começa no convívio, nas relações diárias, e precisa ser cultivado como uma pedagogia ética intergeracional."

O Festival da Longevidade, promovido anualmente pelo Eco Envelhecimento, reflete essa visão. Realizado em junho na Casa de Cultura do Guará, a terceira edição do evento trouxe o tema "A descolonização da eterna juventude" e promoveu

debates sobre crise climática, cannabis medicinal, cuidado coletivo e intergeracionalidade, reforçando o papel ativo dos idosos na sociedade. "Envelhecer é resistir, transformar e influenciar o presente. O maior desafio da velhice no Brasil é o preconceito", afirma Everardo.



Dra. Jamilly Drago enfatiza o papel dos hormônios e do acompanhamento médico na prevenção de doenças e na qualidade de vida dos idosos





Plano de Saúde

EMPRESARIAL



A partir de

R\$199,00

- Hospital Brasília Maternidade Brasília**
- Hospital Águas claras**
- HOB Brasília**
- São Francisco**
- Santa Marta**

Faça uma simulação on-line
 (61) 98524-5732




FAÇA SUA COTAÇÃO





Guará na rota de uma viagem planetária

Francês de 23 anos, Siloè Bertin quer percorrer os 5 continentes de carona

POR LEO SARAIVA

Percorrer os cinco continentes do Planeta somente – ou na medida do possível – em viagens de carona. Se hospedar em abrigos, dormir em rede amarrada em árvores nos parques e pernoitar em hospedagens amigáveis ou compartilhadas. Conhecer o máximo de pessoas interessantes, sejam elas moradoras de centros urbanos, bairros afastados, favelas ou mesmo com os nativos que encontrar nas lugares por onde passar. ‘É uma viagem em que pretendo ampliar a minha visão do mundo e de universo e também uma viagem pro interior de mim mesmo, a partir do contato com pessoas de tantos lugares e culturas diferentes’. Gravar vídeos de todas essas aventuras, editá-los e postar em suas redes sociais. Que sabe, escrever um livro narrando essa epopéia marcada pela descoberta, pela coragem e pela liberdade.

Esse é o objetivo de Siloè Bertin, desde que deixou a sua cidade natal, Orléans, ci-

dade localizada a 150km de Paris, bem no centro da França, em novembro de 2024. Desde aquela data, este jovem francês de 23 anos – filho de uma terapeuta e de um professor de yoga e neto de avós que trabalham com bioconstrução de casas e barcos à vela – já percorreu quatro países, entre Europa, África e América do Sul. Da Espanha continental, partiu para as Ilhas Canárias, também território espanhol, onde permaneceu alguns dias. Dali, partiu para Cabo Verde, país insular da África. Dali, partiu em fevereiro de carona num barco à vela para uma incrível travessia de doze dias do Oceano Atlântico. Veio parar em Fortaleza.

Começava na capital cearense, a sua incursão pelo Brasil. De Fortaleza, fez um tour por algumas capitais litorâneas: Natal – com direito a uma parada na praia de Pipa. ‘Em Pipa, fiz amizade com um morador do Guará, que passava férias e me convidou para se hospedar na sua casa, quando fosse pra Brasília’, afirma. De lá, visitou ainda Recife e Salvador. Fez uma curva para o interior do continente e parou na Chapada Diamantina, onde fez o trekking Vale do Paty/Capão, considerado o mais bonito e cênico do Brasil. ‘Desde que comecei a viagem, o lugar mais fantástico que conheci foi o Vale do Paty’, confessa.

Seu plano é ficar pouco tempo em Brasília e daí dar prosseguimento ao seu ousado e fascinante projeto. Quer finalizar a América do

Sul conhecendo Ushuaya, cidade argentina que é considerada o lugar povoado mais ao sul do Planeta e já próximo do continente Antártico. De lá, talvez América do Norte, Ásia ou Oceania. Não sabe ao certo. Depois de já percorrer 17.444km (de acordo com um APP do seu celular), a direção do seu olhar se transformou no dedo de um menino travesso, apontando para a direção onde ele pode enxergar mais acolhimento e amor.

Siloè não passaria des-

percebido em lugar nenhum do Brasil. Alto (1,92), de pele muito branca e com uma imensa cabeleira loira encaracolada. Foi assim que o jovem francês apareceu do nada, caminhando na calçada que fica entre as quadras 26 e 28 do Guará. Siloè procurava pelo tal amigo que conheceu na praia da Pipa. Por uma série de acasos, ele acabou por se hospedar na casa de outro morador do Guará. Não por acaso, este que acaba de finalizar esta matéria.



Da França ao Brasil em busca de conexões humanas e liberdade: Siloè Bertin, 23 anos, atravessou o Atlântico em um veleiro, percorrendo países e culturas a bordo de caronas, redes e sonhos — uma jornada planetária que passa também pelo Guará

Ministério Público pede paz no imbróglio da Feira

Promotora do MPDFT pede 'paz' para Feira do Guará e sugere permanência da Ascofeg até que se encontre solução

POR AMARILDO DE CASTRO

Uma reunião no dia 23 de junho de 2025, realizada na Administração Regional do Guará, expôs um novo cenário institucional na gestão da Feira do Guará. Durante o encontro entre membros da Ascofeg, que atualmente administra a Feira do Guará, a Secretaria de Cidades do DF, Secretaria de Governo do DF e o Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT), foram destacados alguns pontos que envolvem a atual polêmica sobre a gestão do local.

Na prática, o atual presidente da Ascofeg, Valdinei Lima, acompanhado por algumas lideranças da cidade e feirantes, assim como um advogado, expôs toda a situação desde a polêmica eleição de 28 de outubro de 2023, quando o grupo que perdeu as eleições naquele ano, conseguiu suspender o pleito. Outra eleição foi realizada no início de 2024, mas o mesmo grupo voltou a vencer, e desde então, a polêmica continua, já que o que grupo que perdeu, não reconhece o pleito.

Na reunião da última segunda-feira, 23, autoridades locais ouviram os argumentos da diretoria da Ascofeg sobre as polêmicas sobre o auto índice de inadimplência, que para a direção, o governo local precisa mudar a conduta para

tentar resolver esse problema, citando que a Administração do Guará precisa de um gerente de feira para fiscalizar as questões internas da Feira do Guará, e hoje a falta desse gerente seria um dos principais problemas que faz alimentar uma disputa interna no local sem uma solução, além de uma alta inadimplência. Nesse caso, de inadimplência, a Ascofeg não pode notificar feirantes, e sim, apenas fazer cobranças simples.

Isso, de acordo com a fala de Valdinei Lima, o presidente da Ascofeg, impede inclusive a solução para inadimplência, já que ele mesmo não tem autonomia para resolver o problema, sendo que somente pode fazer três cobranças pelo atraso, sem conseguir levar os inadimplentes à Justiça, notificação ou ao fechamento das bancas, como ocorre no caso nas feiras particulares, em caso de inadimplência por um determinado tempo.

Ele explicou que um gerente de feira poderia fazer tudo isso e agilizar o fechamento das bancas em atraso com taxas, mas que ele mesmo, como diretor da Ascofeg não pode fazer isso. “A nomeação de um gerente de feira está na Lei das Feiras, que foi publicada em 2021, só falta mesmo a nomeação”, citou Valdinei.

Durante o encontro, a própria promotora do MPDFT, Cintia Costa, destacou que acredita ser necessário



Cintia Costa da Silva, uma das promotoras do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT), participa de reunião com a Ascofeg, que atualmente administra a feira, assim como a Secretaria de Cidades e Secretaria de Governo, e ao final, diante de vários impasses, sugere que o atual presidente da feira, Valdinei Lima, continue seu trabalho até que alguma decisão final seja tomada

a presença desse gerente de feira para resolver as questões internas dentro da Feira do Guará, já que a lei assim estabelece.

De acordo com Valdinei Lima, esse pedido foi feito formalmente à Administração do Guará em 2021, com base no art. 32 do Decreto nº 38.554/2017, mas até hoje segue sem resposta. A nomeação de um gerente de feira, segundo ele, permitiria uma atuação mais eficaz no controle das atividades comerciais e no cumprimento da legislação vigente, além de viabilizar o acompanhamento da arrecadação da cota de rateio, a aplicação de penalidades administrativas quando ne-

cessário, o encaminhamento de propostas de alteração do regimento interno e a representação institucional da feira junto à Secretaria das Cidades (SECID).

Segundo a própria Ascofeg, a falta de um gerente de feira para resolver questões internas facilita o aumento da inadimplência (atualmente em 60%) e impede a regularização de serviços essenciais.

Comitê Gestor

Outro tema tratado foi a questão da atuação do Comitê Gestor, que foi instituído de forma excepcional sob a justificativa de complexidade da feira, no entanto,

a direção da Ascofeg reclamou da falta de um respaldo jurídico claro. Sua composição e atuação, segundo Valdinei Lima, têm gerado conflitos internos, interferência política e questionamentos judiciais.

Por fim, o MPDFT, por meio da promotora Cintia Costa, chegou a sugerir que por enquanto, até que se encontre uma solução para as demandas da Feira do Guará, a Ascofeg deve continuar seu trabalho, mas não deu uma data definitiva tanto para a permanência, ou saída da entidade do comando da Feira do Guará.

Na prática, a polêmica foi amenizada, mas não acabou ainda.

ADRENALINA E TÉCNICA NA PISTA

Guará recebe a Copa Centro-Oeste de BMX Race

Competição acontece dia 29 de junho e reúne atletas, como Ravi Barreiro (foto), de várias idades na pista de BMX do Cave

O Guará será palco de pura emoção sobre duas rodas neste domingo (29), com a realização da Copa Centro-Oeste de BMX Race, na tradicional pista de BMX da cidade. O evento, que faz parte da terceira etapa do Circuito BMX do Guará 2025, deve reunir cerca de 100 atletas de várias faixas etárias e níveis técnicos, das 9h às 14h, com entrada gratuita.

A competição abrange 23 categorias, incluindo participantes de 2 a 50 anos, e conta pontos para o ranking nacional na categoria C3 — a terceira mais alta da mo-

dalidade. Por isso, o evento promete disputas acirradas e um espetáculo para o público local.

Mais que velocidade, o BMX Race exige controle, agilidade e coragem. Os pilotos competem com bicicletas específicas para a prática, com pneus largos e estrutura reforçada, enfrentando um circuito cheio de obstáculos como rampas, curvas e lombadas. Para garantir a segurança, todos os atletas usam equipamentos obrigatórios como capacete integral, luvas, cotoveleiras, joelheiras, caneleiras e protetor bucal.

Originado na Califórnia entre as décadas de 1960 e 1970, o BMX — ou bicicross — surgiu como uma alternativa radical ao motocross, inspirado pela criatividade e ousadia de jovens que transformaram terrenos vazios em pistas improvisadas. Hoje, é uma modalidade reconhecida mundialmente e que cresce cada vez mais no Brasil.

A pista do Guará, reconhecida por sua estrutura e por revelar talentos no BMX, volta a ser destaque no calendário esportivo do Distrito Federal, reforçando a importância do incentivo ao esporte nas cidades.



PRATOS COMPLETOS

ALMOÇO

CARNE DE SOL COMPLETA **de R\$143,90 por R\$119,90**

MOQUECA DE SURUBIM **de R\$179,90 por R\$139,90**

MOQUECA DE SURUBIM C/ CAMARÃO **de R\$219,90 por R\$175,90**

EXECUTIVOS:

FILÉ DE PEIXE GRELHADO **de R\$35,90 por R\$29,90**

PICANHA **de R\$44,90 por R\$36,90**

Das 11h às 15h
de Segunda a Sexta Feira
Exceto Feriados



QE 42 CJ A | GUARÁ II



61 9633-9313

GUARAENSE DE OURO

Agnaldo Arruda é campeão sul-americano de boxe chinês

Em sua estreia pela Seleção Brasileira, atleta do Guará vence por nocaute técnico e coloca o nome da cidade no topo do pódio sul-americano.

Morador da QE 40, Agnaldo Arruda, 36 anos, conquistou no final de semana o título de campeão sul-americano de Sanda — o boxe chinês — em sua estreia oficial como atleta da Seleção Brasileira. A competição foi realizada entre os dias 19 e 23 de junho em Buenos Aires (Argentina) e contou com a presença de atletas de sete países.

Agnaldo brilhou na final da categoria adulto até 100 kg ao vencer por nocaute técnico, ainda no primeiro round, um atleta argentino. O feito marca não só uma vitória pessoal, mas também um capítulo especial para o esporte do Guará, já que o lutador representa a academia CLAM, localizada na QE 40, onde também atua como professor.

“Estou muito feliz por essa conquista. Sempre foi um sonho representar o meu país, e mesmo parecendo impossível, mantive a fé, a disciplina e o foco”, declarou o atleta emocionado. Agnaldo começou a treinar aos 30 anos apenas em busca de qualidade de vida, mas foi incentivado por seu mestre Hélio Carvalho a competir. Desde então, coleciona títulos como a Copa Brasília, o Campeonato Brasiliense, o Centro-Oeste e o Campeonato Brasileiro de Sanda.

Em 2024, Agnaldo foi convocado para a seletiva da Seleção Brasileira e, com garra e técnica, garantiu a vaga para a temporada 2025. Em sua primeira competição como integrante oficial da seleção, já subiu ao lugar mais alto do pódio e ajudou o Brasil a conquistar um resultado expressivo: 16 medalhas de ouro e quatro de prata.

Muito treino

Além do talento e do preparo físico,

a trajetória de Agnaldo reflete superação e comprometimento. “Comecei tarde, enfrentei muitas dificuldades, mas nunca desisti. É uma vitória minha, da minha equipe, da minha cidade e do Brasil”, afirma.

Agnaldo Arruda segue treinando no Guará II e se prepara para novos desafios internacionais, agora com o reconhecimento de um campeão continental e o sonho cada vez mais vivo de levar o nome do Brasil — e do Guará — ainda mais longe. Arruda, 36 anos, conquistou neste fim de semana o título de campeão sul-americano de Sanda — o boxe chinês — em sua estreia oficial como atleta da Seleção Brasileira. A competição foi realizada entre os dias 19 e 23 de junho em Buenos Aires, na Argentina, e contou com a presença de atletas de sete países.*

Agnaldo brilhou na final da categoria adulto até 100 kg ao vencer por nocaute técnico, ainda no primeiro round, um atleta argentino. O feito marca não só uma vitória pessoal, mas também um capítulo especial para o esporte do Guará, já que o lutador representa a academia CLAM, localizada na QE 40, onde também atua como professor.

“Estou muito feliz por essa conquista. Sempre foi um sonho representar o meu país, e mesmo parecendo impossível, mantive a fé, a disciplina e o foco”, declarou o atleta emocionado. Ele começou a treinar aos 30 anos apenas em busca de qualidade de vida, mas foi incentivado por seu mestre Hélio Carvalho a competir. Desde então, coleciona títulos como a Copa Brasília, o Campeonato Brasiliense, o Centro-Oeste e o Campeonato Brasileiro de Sanda.



Em 2024, Agnaldo foi convocado para a seletiva da Seleção Brasileira e, com garra e técnica, garantiu a vaga para a temporada 2025. Em sua primeira competição como integrante oficial da seleção, já subiu ao lugar mais alto do pódio e ajudou o Brasil a conquistar um resultado expressivo: 16 medalhas de ouro e quatro de prata.

Além do talento e do preparo físico, a trajetória de Agnaldo reflete superação e comprometimento.

“Comecei tarde, enfrentei muitas dificuldades, mas nunca desisti. É uma vitória minha, da minha equipe, da minha cidade e do Brasil”, afirma.

Agnaldo Arruda segue treinando no Guará e se prepara para novos desafios internacionais, agora com o reconhecimento de um campeão continental e o sonho cada vez mais vivo de levar o nome do Brasil — e do Guará — ainda mais longe.

São João do Guará se consolida com uma das principais festas juninas do DF

Com quatro dias de casa cheia, o evento extrapolou as barreiras da cidade e já projeta ampliação para a próxima edição

Como esperado, mais de 30 mil pessoas passaram pela arena montada na EQ 19/34 do Guará II durante os quatro dias de São João do Guará, de 19 a 22 de junho. A oitava edição marcou um divisor de águas para o evento que, a partir de agora, se consolida como uma das maiores festas juninas de todo o Distrito Federal.

“Há cerca de 10 anos, começamos como uma celebração exclusiva da cidade. Neste, porém, percebemos que aumentou significativamente a quantidade de pessoas de lugares como Águas Claras, Núcleo Bandeirante, Candangolandia, Taguatinga, Plano Piloto e Cruzeiro, entre outros”, comemora Mayara Franco, uma das organizadoras.

De acordo com a gestora, que é moradora do Guará, a partir de agora começa a preparação para a edição 2026. “Sempre fazemos um tour pelo Nordeste para buscar inspiração para o tema. Já temos algumas cidades mapeadas onde vamos mergulhar nas tradições para implantar aqui”, explica. “Além disso, pretendemos intensificar a divulgação nas regiões para que mais pessoas venham conhecer nossa festa”, completa.

Ainda em relação a 2025, o tema

usado foi Roliúde Nordestina, em alusão à cidade de Cabaceiras, na Paraíba, um dos grandes polos do nosso cinema. Neste ano, o São João contou com diferenciais marcantes. Entre os destaques, o prata da casa Leon Correia. Dono do sucesso Biquíni Neon, o guaraense apresentou na cidade o mesmo repertório que vai levar para a turnê nos Estados Unidos e na Europa a partir do próximo mês.

Outro ponto alto foi o mergulho nas tradições ressaltado nas apresentações das quadrilhas Vai mas não vai, Mala Véia, Matulão e Estrela de Prata. E reforçado pelo mamulengueiro Thales Lengo Tengo, com esquetes divertidíssimas ao lado da boneca Thereza.

“Todos os anos a gente busca trazer novidades e 2026 não vai fugir à regra. Podemos garantir ao público que já tem muita coisa nova preparada para o ano que vem. Nos próximos dias, a gente já divulga a data para ninguém marcar mais nada”, resalta a outra idealizadora do evento, Tâmara Mansur.

Cabe lembrar que o São João do Guará foi eleito um dos maiores do Distrito Federal pela Associação de Quadrilheiros de Brasília; recebendo da Câmara Legislativa o título de Patrimônio Imaterial da cidade.





COMES & BEBES

TIO XU E TIA FÁ

O bom tempero da comida caseira

Com porções generosas e tempero de verdade, restaurante da QE 28 conquista moradores com almoço fresquinho e feito com carinho

Na QE 28 do Guará, um espaço aconchegante tem se tornando parada obrigatória para quem busca uma refeição caseira, farta e cheia de sabor. O restaurante Tio Xu e Tia Fá, aberto exclusivamente para o almoço, das 11h às 15h, é comandado pelo chef Anderson Ferreira, o Tio Xu, ao lado da esposa Fabiana Ferreira (Tia Fá) e do filho Vitor Ferreira. A proposta é simples e afetiva: servir comida brasileira feita com amor, como se fosse na cozinha de casa.

Com mais de 38 anos de experiência, Anderson iniciou sua trajetória na gastronomia ainda jovem, no res-

taurante Xapuri, em Belo Horizonte, onde permaneceu por 23 anos. "Ali aprendi tudo sobre comida mineira e brasileira. Foi minha escola", lembra. Em 2006, veio para Brasília e abriu o restaurante Capital de Minas na 210 Sul, que mais tarde se transformaria no Amor e Cana. Anos depois, surgiu a oportunidade de montar um quiosque em Águas Claras, onde nasceu o embrião do que hoje é o Tia Fá.

A experiência e o paladar apurado do chef são percebidos em cada detalhe. "Nossa comida é bem temperada, diferente de muitos lugares por aí. A gente faz questão de

usar temperos que realçam o sabor e remetem às lembranças da comida da mãe, da avó", explica Tio Xu.

Almoço todo dia

O cardápio conta diariamente com 10 a 15 opções de pratos, que variam ao longo da semana, mas sempre com base em clássicos que agradam a todos os gostos: bife acebolado, picanha grelhada, frango grelhado, tilápia em diferentes preparações, moqueca, parmegiana e, claro, a tradicional galinha caipira com angu e quiabo – feita com ave caipira de verdade, raridade nos restaurantes do DF.

Um dos maiores sucessos da casa é o prato econômico, servido todos os dias: fígado acebolado com arroz, feijão, legumes e fritas por R\$ 21,90. "Tentei tirar esse prato do cardápio uma vez e os clientes não deixaram. Dizem que aqui a gente serve o melhor fígado de Brasília", conta, sorrindo.

As porções, tanto individuais quanto para duas pessoas, são generosas e bem servidas. "Apesar de sermos mineiros, a gente não é mão de vaca na comida, não. O pessoal sempre comenta que consegue dividir uma refeição para duas até entre três



Almôndegas ao molho (acima), Bisteca com a abacaxi e a Tilápia Crocante são algumas das mais de 10 opções diárias de almoço



ou quatro pessoas, dependendo da fome", diz o chef.

Para quem busca uma alimentação mais leve, o restaurante também oferece saladas completas com frango ou tilápia grelhada, omeletes e sucos naturais. Tudo é preparado no dia, com ingredientes frescos. "Acordamos cedo todo dia para comprar no Ceasa. Nossa comida é fresquinha, feita com o que há de melhor. Nada é congelado", garante Anderson.

O sucesso da unidade no Guará, aberta há dois anos, é tamanho que muitos clientes já pedem por expansão. Mas a família Ferreira segue firme com foco na qualidade. "Crescer no momento certo, com responsabilidade. A gente coloca tudo nas mãos de Deus", afirma o chef.

E para quem está em

Águas Claras, a mesma qualidade pode ser encontrada na unidade Tia Fá, localizada no Vitrine Shopping, 13 Norte. O conceito é o mesmo, embora o cardápio tenha pequenas adaptações por conta da logística de shopping. "Lá o foco é rapidez, mas mantemos o padrão de qualidade, com tudo sempre fresquinho e bem feito", destaca.

Ambas as unidades funcionam exclusivamente no almoço, das 11h às 15h, com atendimento no local e também por delivery próprio e pelo iFood.



Os responsáveis pela boa comida, Fabiana Ferreira (Tia Fá) e Anderson Ferreira (Tio Xu), ao lado do filho Vitor Ferreira.

QE 28, conjunto L, Guará II

Segunda à Sábado de 11h às 15h

(61) 99615-5677

@tioxuetiafa.comidacaseira



UMAS E OUTRAS JOSÉ GURGEL

ABOBRINHAS

Quando me encontro com o Caixa Preta lá no Porcão tenho certeza que vou escutar alguma coisa que vou aproveitar nos artigos que escrevo, sentados na nossa mesa favorita me preparei pra ouvir o cabra.

Parecia que estava inspirado, foi logo dizendo que queria saber quando a 3ª guerra ia começar, pois já estava suspendendo o pagamento de todos os boletos.

Acrescentou que estava à procura de uma amizade sincera com pessoas que tiverem abrigo nuclear em casa, ri, pois eu não tinha pensado nisso.

Mas logo voltamos ao nosso assunto preferido, o Guarará, tá difícil aguentar tanta embromação, pode-se ver e sentir durante as audiências diversas que acontecem por

aqui onde os assuntos mais variados são discutidos.

Com tristeza, apesar da seriedade dos problemas, notei que poucas pessoas, quase sempre as mesmas estavam por ali, pude notar como tem gente que pouco se interessa pelos problemas que passam o Guarará.

Problemas esses que têm se avolumado com o crescimento meio desordenado da cidade, ninguém quer deixar a sua zona de conforto e indiferença para participar dessas massantes reuniões.

Onde pouco se discutem os assuntos que podem e devem trazer melhorias para a população como um todo.

Muitas vezes, o que se vê, um festival de abobrinhas pra ninguém botar defeito, acho que tem muita gente querendo aparecer, principalmente essas lideranças de araque

que teimam em fazer parte, mas sempre atrapalhando, pois não perdem tempo em se auto promover querendo com isso ganhar alguma boquinha no saco de algum político, que sempre defendem com a própria vida, isso é questão de sobrevivência.

Que venha a guerra !

CONTINUAMOS A DANÇAR

Junho mês do frio, do quentão, fogueiras, canjica, forró, as famosas quadrilhas, onde o povo sempre acostumado a dançar, continua dançando.

O que não se pode deixar de notar é essa falta de compromisso com o povo, desse Congresso, dá vontade de vomitar quando temos que falar sobre isso.

Pra aumentar a nossa cota

de sacrifício, na maior cara de pau, aumentam o número de desocupados e inúteis, que permeiam a política nacional.

A população que se lasque, como sempre acontece com a falta de responsabilidade e compromisso com o país, dessa corja entronizada no poder.

Mas basta ouvir falar dos delírios desse deslumbrado governador, que teremos a real dimensão dos desmandos.

Adora não fazer nada pra melhorar o DF, a não ser cavar buracos parecendo um tatu enfurecido, como se as coisas aqui no DF já estivessem resolvidas e tudo estivesse muito bem encaminhado.

Entre uma idiotice e outra, a turma em volta do inútil, aparecem com ideias es-

tapafúrdias, nos diversos setores, o que se vê é falta de prioridades e perspectivas, que está levando o DF a beira de um colapso que pode demorar muito tempo para se recuperar, se esse cenário se confirmar no meio de todo esse faz de conta.

Agora estão anunciando que vão torrar nada mais nada menos que a bagatela de 80 milhões para a construção de um Museu da Bíblia como se isso fosse prioridade. Temos problemas em todas as áreas desde saúde até mobilidade urbana.

Isso parece não preocupar esse governo, que patina e não sai do lugar, sempre mentindo, prometendo mundos e fundos, mas nada de algo concreto acontecer.

Até quando continuaremos a dançar ao som da falta de vergonha ?

VAI ALUGAR UM IMÓVEL? Diga Adeus ao FIADOR!

ACESSE NOSSO SITE



Na CONVICTA tem ALUGUEL FÁCIL

sem burocracia:

- ✓ Seguro Fiança
- ✓ Título de Capitalização



61-99122-3703



CONVICTA
IMÓVEIS





Assim como você,
**amamos
receber bem!**

No Dona você encontra uma adega com
a seleção dos melhores rótulos do mundo
e um açougue com cortes especiais.

Venha nos fazer uma visita.

Será um prazer
receber **você!**

DONA

mercado, hortifruti & adega

 donafazbem

QUEIMÃO ELETRIZANTE

BALI | BYD

DOLPHIN MINI



ENTRADA DE R\$ 34.740,00
+ 47X
R\$ 1.950,00
+ PARCELA FINAL

Dolphin Mini 4 lugares 2024/2025 por apenas R\$ 118.800,00 a vista ou entrada de R\$ 34.740,00 + 47 parcelas de R\$ 1.950,00 + parcela final de R\$ 40.776,00. Condição sujeita a aprovação de crédito. Imagem meramente ilustrativa, condição válida até 31/01/2025.



Desacelere. Seu bem maior é a vida.

GUARÁ VIVO JOEL ALVES



Briga de foice no escuro

A disputa para conseguir uma legenda (vaga) para poder se eleger como distrital no ano que vem está disputadíssima. A ilusão de que apenas com dinheiro se resolve o problema é enganosa. Existe a disputa de espaço dentro das igrejas, dos sindicatos e dos partidos para começar. Já começaram as desistências. Nem ser irmão de altas autoridades pode garantir uma candidatura. Além disso, tem os deputados já eleitos que chegam com um caminhão de dinheiro e suas equipes que já lutam há alguns anos. Sem falar nas lideranças comunitárias profissionais que trabalham para quem pagar mais. A briga vai ser feia. Quem viver, verá.

8º São João do Guará bateu recorde de público

Uma festa dos namorados, uma festa inclusiva e da família com toda a segurança e organização. Com o apoio imprescindível dos policiais do 4º Batalhão da PM — Coronel Fernando Passos — e também da nossa segurança interna. Quatro dias (19, 20, 21 e 22) de festa com organização, limpeza e muito carinho que só podiam dar bom resultado. Ano que vem tem mais.



Mais festas juninas nas paróquias neste final de semana

Teremos duas tradicionais festas juninas deliciosas. No Guará I, teremos a Festa do Padroeiro na Paróquia São Paulo Apóstolo (27, 28 e 29), e no Guará II, teremos o Divino Arraiá na Paróquia Divino Espírito Santo, na EQ 30-32 (28 e 29).

ALUGUEL GARANTIDO você tranquilo.

DESDE
1978

Thaís
IMOBILIÁRIA

61 3031-2200
www.thaisimobiliaria.com.br

QE 07
Ed. Guará One

50 ANOS DE

LEGALIDADE



4º Ofício R.2.M.104.188



**4 QUARTOS
NO GUARÁ**

Cláudio Cohen
QI 33

PRONTO

4 Suítes

127 a 190 m²
Até 3 vagas de garagem

Cob. Lineares

256 a 258 m²
3 vagas de garagem

LAZER COMPLETO

3326.2222
www.paulooctavio.com.br



**CORRETORES DE
PLANTÃO NO LOCAL**
GUARÁ II
QI 23 Lote 5

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

SMAS
Trecho 3, Lt. 7

