

JORNAL DO GUARÁ

ANO 42 EDIÇÃO 1269

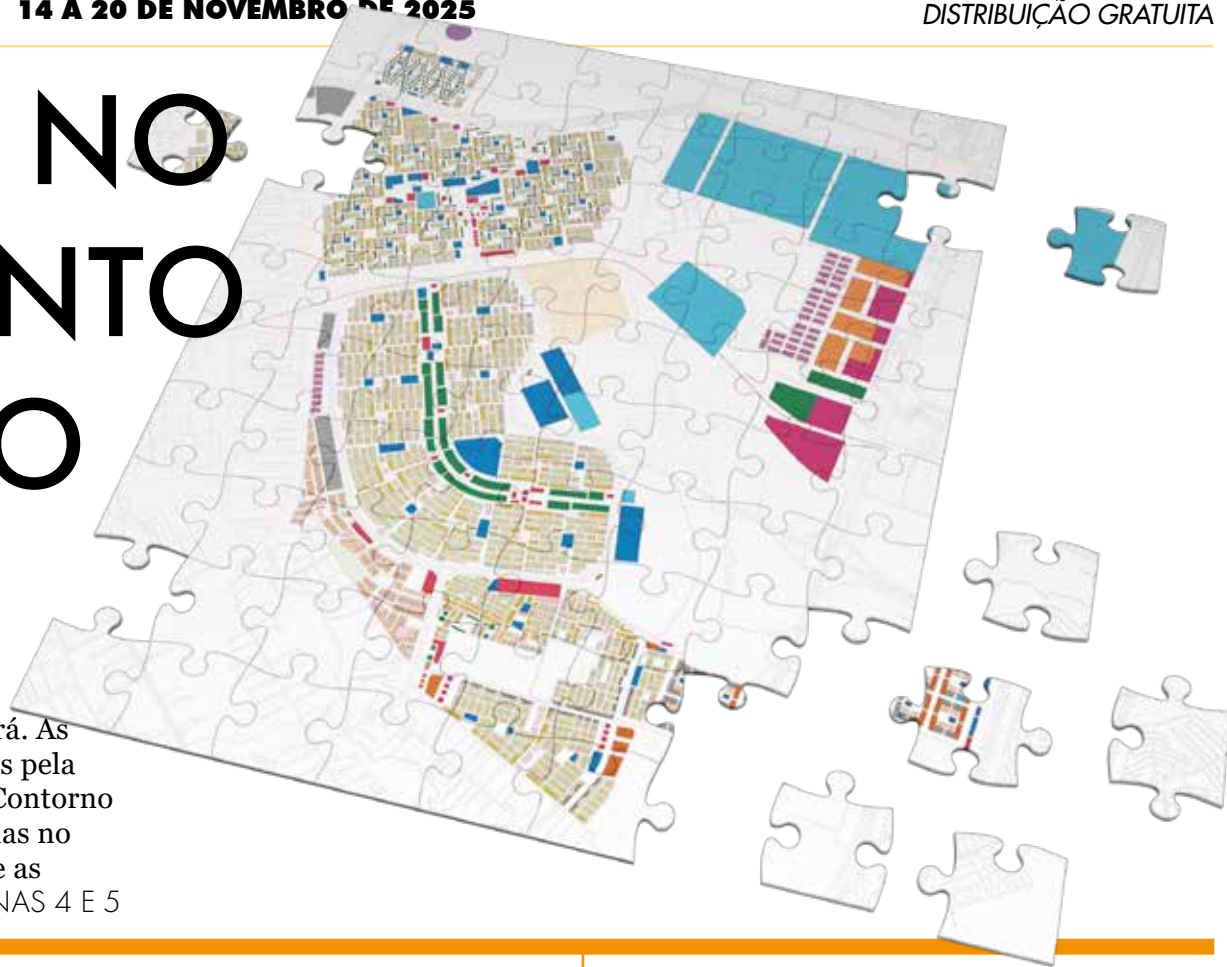
14 A 20 DE NOVEMBRO DE 2025

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

MUDANÇAS NO ORDENAMENTO URBANÍSTICO DO GUARÁ

Câmara Legislativa aprova mudanças na Lei de Uso e Ocupação do Solo na Região Administrativa do Guará. As alterações reconhecem transformações já consolidadas pela própria comunidade, como os comércios na Avenida Contorno e nas praças residenciais, além da presença de moradias no Park Sul. A nova legislação incorpora a futura QE 60 e as novas quadras QEs 48 a 58.

PÁGINAS 4 E 5



Praça Modelo começa a sair do papel no Guará II



Máquinas trabalham no Centro Comunal I, entre a 4ª DP e a QI 23, onde será construída a Praça Modelo — parte do projeto de revitalização da via central do Guará II. A obra é fruto de compensação urbanística firmada em 2008, e não terá custos para o governo. Mesmo com críticas de parte da população, o projeto passou por consulta pública e prevê acessibilidade, horta comunitária e espaço para eventos.

PÁGINAS 6 E 7



10 ANOS DO PREVENINDO COM ARTE

O 4º Batalhão da PM comemorou os 10 anos do programa “Prevenindo com Arte” com uma grande festa comunitária. Ao longo da semana, centenas de moradores participaram de ações educativas, culturais e sociais. O projeto já atendeu mais de 20 mil pessoas e se consolida como exemplo de integração entre a polícia e a comunidade do Guará.

PÁGINA 9

85% menos furtos ao interior de veículos no Guará



A Polícia Militar registrou queda expressiva nos índices de criminalidade no Guará. Em outubro, os furtos no interior de veículos caíram 85% em relação ao mesmo período de 2024. Houve ainda redução em roubos, tentativas de homicídio e crimes contra o patrimônio. Com novas viaturas, policiamento ostensivo e o programa Guardião Comunitário, o resultado é fruto da parceria entre corporação e moradores.

PÁGINA 8

POUCAS & BOAS

ALCIR DE SOUZA



Homenagem ao Cilg pelos 30 anos

A Câmara Legislativa promoveu, nesta quarta-feira (12 de novembro) uma sessão solene em homenagem aos 30 anos do Centro Interescolar de Línguas do Guará (CIL). A cerimônia foi realizada no plenário da Casa e é uma iniciativa da deputada Dayse Amarílio (PSB), moradora do Guará.

O CIL Guará, integrante da rede pública de ensino do DF, completa três décadas de atuação, destacando-se pela excelência na formação linguística e pela ampliação do acesso ao ensino de idiomas. Desde sua criação, a instituição tem possibilitado a inserção de milhares de jovens em novos contextos culturais, acadêmicos e profissionais.



Morre vice-prefeito da QE 40

Um Acidente Vascular Cerebral (AVC) e um infarto provocaram a morte do vice-prefeito comunitário da QE 40, Geraldo Magela, aos 74 anos. Ele chegou a ficar internado durante uma semana depois de sofrer primeiro o infarto, seguido de um acidente isquêmico, mas retornou para casa, onde morreu nesta terça-feira, 11 de novembro.

Ladrão pé-de-chinelo preso novamente



Um conhecido (para a polícia) ladrão de residências no Guará foi preso nesta quarta-feira por agentes da 4ª DP. Diego de Oliveira Rocha, 37 anos, vinha sendo

monitorado havia algumas semanas, após o registro de diversas ocorrências com o mesmo modo de atuação. Somente nas duas primeiras semanas de novembro, o ladrão furtou três comércios e uma casa no Guará, sendo filmado e identificado em todas as ações.

De acordo com o delegado Herbert Léda, ele aproveitava momentos em que as casas estavam vazias para invadir os imóveis e furtar objetos de valor, como televisores, ferramentas, eletrodomésticos e outros bens. Também agia em áreas comerciais e paradas de ônibus, subtraindo celulares e bolsas das vítimas.

Entretanto, o momento da prisão teve um momento fofo: o cachorro de Diego não saiu do seu lado, como sum fiel escudeiro, sem saber o que acontecia com o dono.

Carreta da Sedet no Polo de Moda

A carreta do projeto SEDET Mais Perto de Você está atendendo na Praça da Moda, ao lado da via contorno do Guará II, com uma série de serviços gratuitos para trabalhadores, empreendedores e famílias da cidade. A iniciativa itinerante da Secretaria de Estado do Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Renda (SEDET DF) facilita o acesso da população a atendimentos essenciais sem que seja necessário deslocamento até órgãos centrais do governo, como regularização de empresas pelos programas PRO DF II e Desenvolve DF, inscrição para oportunidades de emprego, solicitação de seguro-desemprego, atendimento para carteira de trabalho digital, benefício social da Cesta do Trabalhador, orientação jurídica e contábil para empregadores e orientação profissional para trabalhadores, além de inscrições para cursos de qualificação profissional, ampliando a oferta de oportunidades de capacitação e crescimento no mercado de trabalho.



Preso agressor de DJ

Policiais da 4ª Delegacia de Polícia do Guará prenderam o acusado de ter esfaqueado o DJ Nader Arar, criador do projeto Bolachões Soudsystem, na semana passada, ao lado da linha férrea, nos fundos da QE 40 e em frente à Chácara 21 do Guará Park. Nader continua internado em estado grave no Hospital de Base.

O DJ foi encontrado inconsciente, com vários furos de faca, no peito, costas e braços. O suspeito é um morador de rua, com quem o DJ tinha uma rixa.

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



jornaldoguara.digital@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



A **CONBRAL**
faz **57 anos** e
quem ganha o
presente é **você!**

Na compra de uma unidade da
CONBRAL no mês do seu
aniversário, **you** ganha um ar
condicionado instalado no
quarto ou suíte.

*A partir do dia 10/10 até 31/11

VENHA CONFERIR

Central de Vendas



3963-2370

quadra**imob**
soluções imobiliárias
CJ24900

IMÓVEIS E CONSTRUÇÕES
dmuniz

CONBRAL

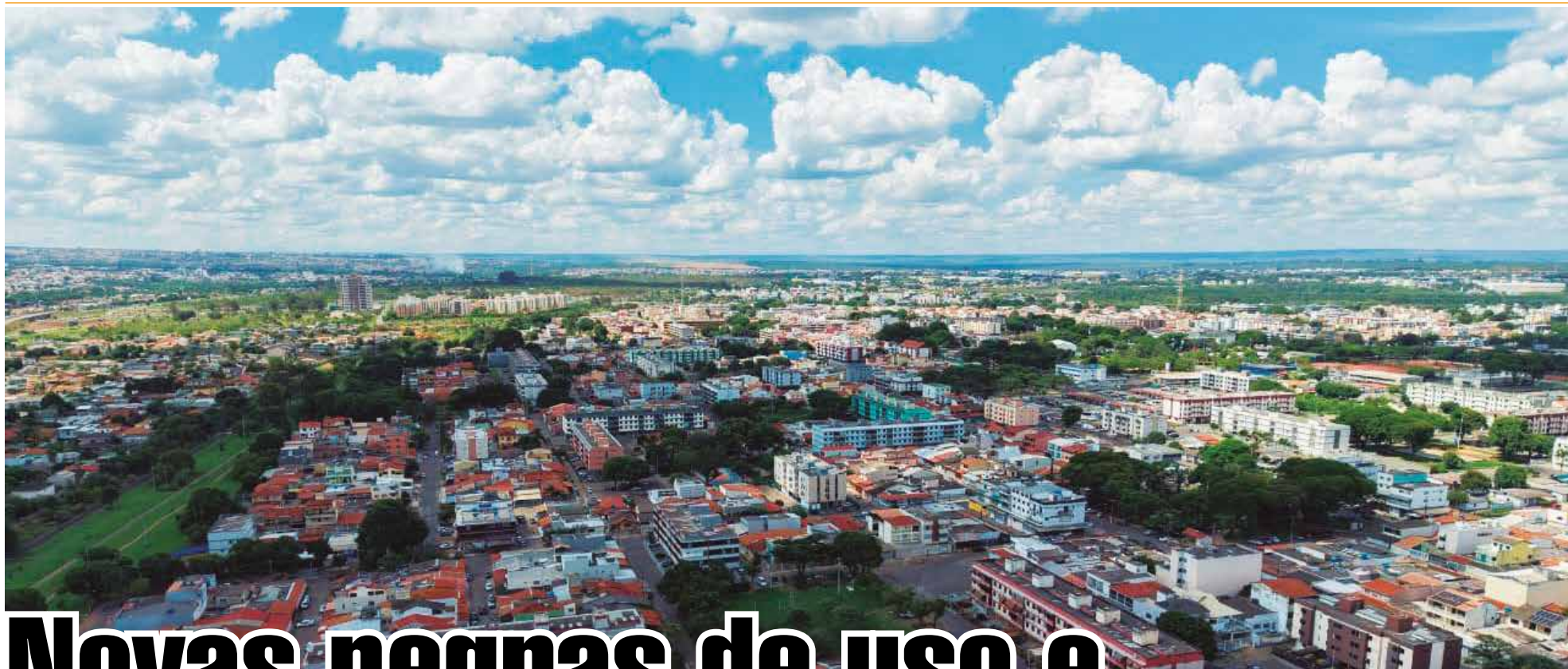


FOTO TONY TELES

Novas regras de uso e ocupação do solo para o Guará

Lei aprovada pela Câmara Legislativa atualiza o planejamento urbano da região, amplia possibilidades de uso misto e ajusta parâmetros técnicos de construção

A Câmara Legislativa aprovou, nesta terça-feira (11 de novembro), o Projeto de Lei Complementar nº 86/2025, enviado pelo Poder Executivo, que altera a Lei Complementar nº 948/2019, responsável pela Lei de Uso e Ocupação do Solo (LUOS). O GDF argumenta que a proposta, construída a partir do Plano de Intervenção Urbana (PIU) do Guará, busca corrigir inconsistências da norma e adaptar os parâmetros urbanísticos à realidade atual.

As mudanças incluem a substituição do mapa de uso do solo e do quadro de parâ-

metros da Região Administrativa do Guará, incorporando projetos urbanísticos já aprovados e registrados em cartório. Também foram incluídos parcelamentos existentes, como a QE 60 e a área destinada aos transmissores da Rádio Nacional.

Além disso, o texto corrige faixas de área e coeficientes de aproveitamento no Polo de Moda, ajusta a classificação do Parque Urbano Bosque dos Eucaliptos (Entre as QEs 38, 42, 44 e 56) e permite uso misto em grandes lotes institucionais do Setor de Áreas Isoladas (ao lado ParkShopping), com atividades comerciais,

de serviços, industriais e residenciais, condicionadas ao reparcelamento e vedadas na faixa de 100 metros da Estrada Parque Indústria e Abastecimento (EPIA).

O projeto também revoga dispositivos sobre "re-membramento" e "desdobro", agora tratados pela legislação específica de parcelamento do solo, e estabelece prazo de um ano para que proprietários optem pelos parâmetros anteriores à publicação da nova lei. Nos casos de aumento do Coeficiente de Aproveitamento, haverá cobrança da Outorga Onerosa do Direito de Construir (ODIR).

Embasamento

Segundo a Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação (Seduh), "as alterações foram embasadas em estudos técnicos que apontaram a necessidade de requalificação de espaços

públicos, melhoria da mobilidade ativa, integração entre áreas e incentivo à diversidade de usos, alinhando a cidade planejada à realidade atual". As propostas foram discutidas em audiência pública e aprovadas pelo Conselho de Planejamento Territorial e Urbano (Conplan).

Com a atualização, o GDF afirma que a Região Administrativa do Guará poderá ter maior "vitalidade urbana, aproveitamento de áreas subutilizadas, incentivo ao uso misto em regiões estratégicas e melhoria da infraestrutura viária, ciclovias e espaços públicos", garantindo segurança jurídica para projetos urbanísticos já aprovados.

Uso misto e dinamização econômica

Um dos pontos mais transformadores do projeto é a ampliação do uso misto

em grandes lotes institucionais e em áreas ao longo de vias importantes. Lotes no Park Sul, Região do Guará, classificados como "Inst EP" (Institucional Equipamento Público) foram reclassificados como "Inst" (Institucional), permitindo atividades comerciais, de serviços, industriais e residenciais.

Na Avenida Contorno do Guará II, lotes antes classificados como residenciais obrigatórios (RO 1 ou RO 2) passam a ter uso permitido como CSIIR 1 NO, possibilitando o funcionamento de atividades como restaurantes e comércios de vizinhança, mantendo o uso residencial principal. Já as áreas no entorno do Parque Urbano Bosque dos Eucaliptos (Entre as QEs 38, 42, 44 e 56) também foram recategorizadas, com previsão de uso misto, acompanhando a necessidade de revitalização da região e do seu entorno.

As mudanças da Luos

apenas confirmam a realidade da cidade. Lotes originalmente classificados como residenciais já vinham sendo utilizados, na prática, para atividades comerciais ou institucionais. Um exemplo claro é a própria Avenida Contorno, que concentra vários comércios e edifícios institucionais, apesar da classificação anterior. O mesmo ocorre em diversas praças das quadras residenciais, cujo entorno abriga serviços e estabelecimentos diversos, demonstrando uma dinâmica urbana consolidada ao longo dos anos.

Outro ponto que merece destaque é a atualização dos parâmetros urbanísticos do Polo de Moda. O texto aprovado corrige faixas de área e coeficientes de aproveitamento que estavam defasados, o que permite maior compatibilidade entre as atividades exercidas na região e a legislação vigente. A me-

didada é vista como essencial para estimular o desenvolvimento econômico local e garantir segurança jurídica aos empreendedores.

Participação popular e impacto na qualidade de vida

Com base em mais de 800 respostas a questionários aplicados no processo de elaboração do PIU, a população indicou problemas como a insuficiência de vagas de estacionamento (73%) e a precariedade dos mobiliários urbanos (82%). Como resposta, o projeto prevê a implantação de 131 novos estacionamentos, requalificação de 885 vagas existentes e melhorias em 46 praças e 70 Espaços Livres de Uso Público (ELUPs).

Na audiência pública realizada em 8 de setembro de 2025, moradores também levantaram preocupações

sobre a insegurança nos bicos entre residências, sugerindo a concessão de uso desses espaços. O secretário da Seduh, Marcelo Vaz Meira da Silva, informou que há um estudo em andamento para tratar do tema em todo o DF. Houve ainda demanda pela ampliação do transporte circular "Zebriinha", especialmente para áreas periféricas como a Quadra 46. A equipe técnica afirmou que a questão será encaminhada à Secretaria de Mobilidade para revisão do Plano Diretor de Transporte Urbano (PDTU).

Preocupações ambientais também foram levantadas, especialmente sobre a impermeabilização do solo em áreas de concessão de uso. Segundo a Seduh, a legislação prevê que quanto maior a área impermeabilizada, maior o valor a ser pago pela outorga, sendo vedada a ampliação da impermeabiliza-

ção em novas edificações. Também foi solicitada a padronização de quiosques e a reforma de calçadas irregulares. O administrador regional do Guará, Artur Nogueira, afirmou que já foram construídos mais de 20 km de calçadas e que outros 30 km estão previstos.

Segurança jurídica e transição

Para garantir segurança jurídica em meio às diversas mudanças, foi estabelecido o prazo de um ano para que proprietários ou titulares do direito de construir optem pelos parâmetros anteriores à nova lei. Além disso, nos casos em que o novo coeficiente de aproveitamento resultar em aumento da área edificável, será aplicada a Outorga Onerosa do Direito de Construir (ODIR), com base no CFA anterior.

A proposta também revo-

ga artigos da LUOS relacionados a remembramento e desdobro (Art. 46, 48, 49, 50 e 50-A), que agora passam a ser regidos pela Lei Complementar nº 1.027/2023, que trata do parcelamento do solo no Distrito Federal.

O novo Plano Diretor Local (PDL) do Guará não altera a cidade, mas legaliza e organiza o que já vem acontecendo há anos. A revisão garante maior vitalidade urbana, estimula o uso eficiente do solo e promove a integração de diferentes funções urbanas.

Imagine que a LUOS do Guará era como um mapa antigo, feito para uma cidade idealizada. O PIU funcionou como um GPS moderno, que redesenhou esse mapa com base na realidade atual, transformando grandes áreas institucionais em potenciais centros urbanos dinâmicos e multifuncionais.





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

Começou a obra da PRAÇA MODELO

Quem passa pelo centro do Guará II, entre a 4ª Delegacia de Polícia e a QI 23, se depara com máquinas pesadas removendo o terreno que ainda resta do Centro Comunal II. Nas redes sociais, são as muitas as especulações sobre o que será construído no local, que vão desde um edifício comercial ou até a ampliação da Galeria Dahriah, das Casas Brasileiras, entre outras teorias. A obra, na verdade, é a construção da Praça Modelo, que faz parte do projeto de revitalização da via central do Guará II, que começou com a implantação da ciclofaixa, interrompida após protesto dos moradores há dois anos.

O projeto da praça foi apresentado no segundo semestre do ano passado pela Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação (Seduh) e foi objeto de consulta pública aos moradores

durante um mês, através de questionários e exposições na Administração Regional do Guará e pela Internet, quando foram recebidas críticas e sugestões, parte delas aproveitadas no projeto final.

A nova praça não terá custos para o caixa do governo, porque, como a ciclofaixa e a reforma do estacionamento da Feira do Guará, faz parte de uma compensação urbanística, fruto de um Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) firmado em 2008, relacionado ao Estudo de Impacto de Vizinhança (EIV) de grandes edifícios residenciais construídos na orla do Guará II.

O projeto da praça modelo prevê iluminação moderna, mais acessibilidade e a instalação de novos equipamentos públicos, incluindo uma horta comunitária. O investimento previsto é



Para o Joaquim Donato, morador da QI 23, a construção da praça é interessante, mas questiona alguns pontos: "Eu sou a favor de construir alguma coisa ao invés de ficar isso aí tudo descampado"

de aproximadamente R\$ 3 milhões.

Comunidade teria opinado

De acordo com as justificativas apresentadas pelos técnicos da Seduh, o projeto foi definido a partir de uma consulta pública, via Inter-



net, que teria sido realizada entre outubro de 2017 e abril de 2018. "Através da consulta foram identificados os principais usos e atividades escolhidos pela comunidade local. Assim, a praça se configura espacialmente de forma radial, criando espaços de permanência destinados às

diferentes atividades e percursos internos, e ao mesmo tempo permite o livre deslocamento daqueles que desejam cruzar o local de forma mais direta, além de ofertar espaços amplos que possam abrigar eventos culturais, feiras e exposições temporárias", diz o texto do projeto.



Moradora da QI 23, Marlene Dias Silva, 62 anos, considera a construção de uma praça mais moderna é mais um motivo para ela fazer suas caminhadas matinais. "Eu moro aqui do lado e gosto de fazer caminhada todas as manhãs nas proximidades, Vai ficar muito lindo e eu vou aproveitar bastante"





Obras começaram esta semana e deixou muita gente sem saber do que se tratava



Mas, quando foi divulgado pelo Jornal do Guará em agosto de 2024, o projeto da nova praça provocou muitas discussões nas redes sociais da cidade, a maioria questionando o fato do governo anunciar a construção de uma nova praça enquanto a maioria das existentes não estava recebendo manutenção ou reforma adequadas e com frequência. “Entendemos a preocupação dos moradores, mas é preciso esclarecer que essa nova praça será construída com recursos de compensação urbanística firmado em 2008 com quatro empresas que construíram grandes edifícios residenciais na orla do Guará II. Não temos, portanto, como desviar esse recurso para outro projeto”, explicou o administrador regional do Guará, Artur Nogueira, na época. Ou seja, se a comunidade tivesse rejei-

tado a construção da nova praça durante a consulta pública, o recurso disponível não poderia ser repassado para outra obra. E como a área prevista para a praça no Centro Comunal I não é

lote delimitado no mapa original do Guará II, não poderia ser construído nenhum outro equipamento público no local e nem o terreno poderia ter sido vendido pela Terracap.



Julia Viana Guedes, moradora da QI 23, faz algumas ressalvas: “Eu sou a favor de construir nesse espaço descampado, vai ser bem aproveitado, só acho que é preocupante na parte em que pessoas podem usar o espaço para se reunir, para usar drogas, como a gente vê por quase toda praça do Guará”.



Já para Carlos Bonifácio, que é morador do Guará desde 1969, “a Administração deveria se preocupar em revitalizar as praças já existentes do que pensar em construir mais uma. Sou a favor de tudo que é para benefício da população, mas por que não focar em renovar essas praças e quadras que estão todas largadas?”

VAI ALUGAR UM IMÓVEL? Diga Adeus ao FIADOR!

Na CONVICTA tem ALUGUEL FÁCIL

sem burocracia:

- ✓ Seguro Fiança
- ✓ Título de Capitalização

ACESSE NOSSO SITE



61-99122-3703



CONVICTA
IMÓVEIS



Furto ao interior de veículos no Guará cai 85%

Levantamento do 4º Batalhão da PM compara as ocorrências de outubro de 2024 a outubro de 2025

O 4º Batalhão da Polícia Militar do Distrito Federal registrou uma redução de 85% nos crimes de furtos no interior de veículos. Esse número expressivo corresponde ao período de outubro deste ano, em comparação ao mesmo período no ano de 2024.

Policiais militares fazem ronda: parceria com a comunidade reforça atuação estratégica que contribui para a redução de índices criminais | Foto: Divulgação/PMDF

O mesmo levantamento aponta redução de 50% nas tentativas de homicídio, 20% em roubo de veículos, 30% em roubo a transeunte e 77% em roubo em comércio, resultando em uma queda de 33% nos crimes contra o patrimônio, no período de janeiro a outubro deste ano, comparado ao igual intervalo de 2024.

Em conjunto com a parceria da comunidade e a atuação estratégica da PMDF, um ponto importante para essa redução foi a chegada de novas viaturas, que possibilitou o aumento do efetivo policial empregado nas ruas, diminuindo o tempo de resposta no atendimento



Policiais militares fazem ronda: parceria com a comunidade reforça atuação estratégica que contribui para a redução de índices criminais

das ocorrências.

“Esse indicador não se limita a números, ele representa o crescimento da sensação de segurança por parte da população e da confiança depositada no trabalho da corporação”, avalia o comandante do 4º BPM, tenente-coronel Fernando Passos, que cita o programa Guardião Comunitário, de policiamento ostensivo, que estreitou a parceria entre a corporação e os moradores, por meio de encontros frequentes com lideranças locais, visitas a empreendimentos comerciais e campanhas educativas.

Interação com os moradores

“Essa proximidade

com o morador facilita que as demandas cheguem mais rápido e de forma mais precisa até nós, evitando retrabalho e contribuindo para que os delitos sejam resolvidos ou impedidos com maior rapidez”, ressalta o comandante do 4º BPM.

Também se destaca o Serviço Voluntário Gratificado, que proporciona um aumento significativo no número de equipes escaladas no patrulhamento ostensivo, distribuídas de maneira estratégica no mapeamento das áreas de maiores incidências criminais. Os bons resultados, enfatiza a PMDF, demonstram que a segurança pública é uma construção coletiva.



É PAPO FIRME

LUCIANO LIMA

AVISO DE CUIDADO (I)

Este colunista volta a falar da pista de coopervia e ciclovia da Avenida Contorno do Guará 2. É muito importante educar e lembrar a todos os caminhantes, corredores e ciclistas que as quadras pares QEs 28, 30, 32 e 36 e as ímpares QEs 13 e 21 não possuem recuo para a desaceleração de veículos. Portanto, é obrigatória a parada para que a prioridade seja dos veículos e assim evitar colisões.



devido à falta de respeito com a sinalização indicada. Apesar de não ter acontecido nada grave, foi um susto que poderia ter sido evitado se as pessoas entendessem que é preciso obedecer as leis e as sinalizações de trânsito. No entanto, sugiro que sejam colocadas placas verticais nas entradas das quadras fazendo o alerta. Se um veículo estiver dando a seta, é dele a prioridade.

AVISO DE CUIDADO (II)

Apesar da sinalização, no chão está indicando "PARE", parece que não está sendo suficiente. Este colunista já presenciou discussões entre motoristas e ciclistas ou pedestres sobre o direito de prioridade. Quando não há o recuo, os carros encontram-se em via perigosa de rolamento. Não há como parar imediatamente. Portanto, é preciso que caminhantes, corredores e ciclistas tenham educação e entendam que o "PARE" significa parar e esperar, caso algum veículo esteja sinalizando a entrada na quadra.

AVISO DE CUIDADO (III)

Este colunista presenciou neste mês de outubro um incidente na entrada da QE 36, pela Avenida Contorno do Guará 2, causado

AVISO DE CUIDADO (IV)

Este colunista gostaria de fazer uma sugestão para a Administração Regional do Guará: a construção de recuos nas paradas de ônibus do Guará. A grande maioria das paradas não tem recuo e algumas são extremamente perigosas, com a da QE 21, do Guará 2. Os motoristas que trafegam na Avenida Contorno do Guará 2, sentido quadras pares, saindo de uma curva um pouco acentuada, já dão de cara com a parada de ônibus.

AMIGOS DA FOLIA

Foi um sucesso o almoço dos "AMIGOS DA FOLIA" realizado no Pátio da Paróquia Divino Espírito Santo (EQ 32/34 - Guará 2), no último domingo, dia 9 de novembro. Todos os convites foram vendidos. Só gratidão a toda comunidade do Guará que prestigiou o nosso delicioso almoço. E vale lembrar que em 2026 vai acontecer a 29ª Folia do Divino, uma festa cultural e religiosa que faz parte do Calendário Oficial de Eventos do DF.

NOVEMBRO AZUL

Estamos no "NOVEMBRO AZUL", um mês dedicado à conscientização sobre os cuidados integrais à saúde do homem. Vale lembrar que apesar de ser principalmente associado à prevenção do câncer de próstata, o "NOVEMBRO AZUL" tem como objetivo destacar a adoção de hábitos saudáveis. Por isso, é importante reforçar a necessidade de exames preventivos.

QUEM PROCURA, CURA!

4º BPM celebra 10 anos do PREVENINDO COM ARTE

Evento encerrou semana comemorativa com atividades culturais, esportivas, educativas e de promoção à saúde

O 4º Batalhão da Polícia Militar do Guará celebrou, no último sábado (8 de novembro), o 10º aniversário do Programa Prevenindo com Arte, encerrando uma semana de comemorações marcada por ações sociais, esportivas e educativas. O evento reuniu centenas de moradores, famílias, alunos e policiais militares, consolidando o programa como um dos maiores exemplos de integração comunitária do Distrito Federal.

“O que está acontecendo aqui é muito especial. Estamos dentro do 4º Batalhão, cheio de crianças. Que alegria é essa! É um momento de festa, de alegria. Estamos comemorando dez anos do nosso programa, que já faz parte da comunidade do Guará. Já passaram mais de 20 mil pessoas pelo programa”, destacou o tenente-coronel Fernando Passos, comandante do 4º BPM.

Durante toda a manhã, o

quartel se transformou em um grande espaço de convivência, com apresentações culturais, oficinas, atividades recreativas, serviços de saúde e exposições da Polícia Militar. As crianças se divertiram com pula-pula, brinquedos infláveis e pintura de rosto, enquanto os adolescentes participaram de competições esportivas e apresentações artísticas preparadas pelos integrantes do próprio programa.

“Foi uma semana de comemorações. Desde segunda-feira, trouxemos informações para os pais sobre bullying, cyberbullying e comunicação não violenta. Na terça-feira, tivemos cinema com a família, um momento de qualidade. Na quarta-feira, homenageamos os idealizadores do programa, e na quinta e sexta foram realizados os torneios de futebol. Hoje celebramos todo esse esforço”, acrescentou o comandante.

O evento contou ainda



com um Workshop de Robótica, despertando o interesse dos jovens pela tecnologia e pela inovação. A Faculdade Anhanguera participou com ações de promoção à saúde e bem-estar, oferecendo atendimento psicológico, aferição de pressão arterial, testes de glicemia e sessões de auriculoterapia.

As atividades externas encantaram o público. Crianças puderam passear a cavalo e se divertiram com um banho de jatos de água do blindado Centurion II, pertencente ao Batalhão de Choque (BPChoque). O veículo, junto ao helicóptero da PMDF e a um jet ski do policiamento aquático, integrou a exposição de viaturas e equipamentos especiais, impressionando adultos e crianças.

A festa contou também com música de DJ e apresentações artísticas e culturais dos participantes do programa, além da premiação dos melhores colocados nas competições realizadas ao longo da semana. Os escoteiros mostraram técnicas de sobrevivência, promovendo valores de disciplina, cooperação e respeito à natureza.

A grande festa de sábado coroou uma semana inteira de



atividades comemorativas, incluindo palestras educativas em escolas públicas, sessões de cinema, torneios esportivos e homenagens aos idealizadores, professores e colaboradores do programa. Durante a programação, foi inaugurada a Alameda dos Ipês-Rosas,

espaço de convivência e conscientização ambiental dentro do batalhão. Também foi instalada uma cápsula do tempo, lacrada com mensagens, fotos e objetos produzidos pelos participantes, que será aberta em 2035, como símbolo de esperança e continuidade.

O que é o programa

PREVENINDO COM ARTE

Criado há uma década pelo coronel André Luiz, então comandante do 4º Batalhão, e pelo 1º sargento Giovanni de Sousa, o Programa Prevenindo com Arte nasceu com o objetivo de utilizar a arte, o esporte e a cultura como instrumentos de transformação social, promovendo convivência pacífica, aprendizado e valorização da vida.

Hoje, o programa oferece quase 20 modalidades gratuitas para pessoas a partir de 4 anos, reunindo cerca de 2 mil participantes ativos. Segundo a 2ª Sargento Lizandra Felipe, uma das responsáveis pela coordenação do programa, “são quase dois mil participantes. São 20 atividades. Também temos pilates. As que possuem mais participantes são futebol infantil, melhor idade e treino funcional.” Entre as atividades estão futebol infantil, dança, teatro, música, artes marciais, pilates, treino funcional e ações voltadas à melhor idade, conduzidas por instrutores da PMDF, educadores parceiros e voluntários da comunidade.

Em dez anos, o Prevenindo com Arte se consolidou como referência em prevenção à violência e fortalecimento de vínculos sociais, contribuindo para a redução de conflitos e para o aprofundamento da relação de confiança entre a Polícia Militar e a comunidade guaranaense.



O deputado distrital Hermeto e o administrador regional Artur Nogueira prestigiaram o evento

13 novas escolas e Cartão Material Escolar para 200 mil alunos.

Este GDF faz mais pela educação.

Asafe Braz da Silva
Escola Classe 02 – Riacho Fundo 2



SAIBA MAIS.

Para este GDF, educação é prioridade. São investimentos que chegam a todos os cantos do Distrito Federal e que já fazem diferença no presente e no futuro de milhares de famílias. 13 novas escolas, 27 novas creches, 12 mil profissionais contratados, mais 6 mil professores em sala de aula, Cartão Material Escolar para 200 mil alunos e obras que ampliam o acesso e a qualidade do ensino. **Porque este GDF foi lá e fez.**



GUARÁ NA COP 30

Cidade foi representada pelo secretário de Meio Ambiente, Gutemberg Gomes, e pela engenheira ambiental Dhai Ribeiro, que apresentou o projeto Ecograna

A delegação do Distrito Federal participou nesta terça-feira (11 de novembro) da COP30 com um painel que trouxe à tona experiências exitosas em gestão territorial, socio-biodiversidade e economia verde. O encontro, realizado na Casa da Biodiversidade e Clima da Abema, reuniu gestores, especialistas e representantes de instituições para apresentar como a capital federal tem enfrentado os desafios das mudanças climáticas.

Sob a liderança do secretário do Meio Ambiente do DF, Gutemberg Gomes, morador do Guará, e moderação do subsecretário Renato Santana, o painel revelou um conjunto de iniciativas que colocam o Distrito Federal na vanguarda das políticas ambientais

brasileiras. Gutemberg Gomes abriu as apresentações destacando os avanços na modernização da gestão ambiental. “Estamos utilizando tecnologias de ponta e instrumentos integrados de planejamento para fortalecer nossa governança ambiental”, afirmou. As estratégias incluem políticas de prevenção de desastres, conservação do solo e projetos robustos de reflorestamento que já apresentam resultados concretos na recuperação de áreas degradadas.

Rogério Silva, servidor da Secretaria do Meio Ambiente, apresentou o Sistema de Informações Ambientais (Sisdia), uma plataforma que moderniza a gestão territorial no Distrito Federal. A ferramenta permite o planejamento sustentável e a tomada de decisões baseada em dados, integrando informações sobre uso e ocupação do solo com estratégias de redução de vulnerabilidades climáticas. “Não se trata apenas de normas, mas de uma visão integrada que considera os impactos climáticos em cada decisão sobre o território”, explicou.

Dai Ribeiro é a correspondente do Jornal do Guará na COP30. A cobertura acontece em parceria com outros veículos hiperlocais do Brasil, em cooperativa do Fundo de Jornalismo



Delegação de Brasília na COP30

Rôney Nemer, presidente do Instituto Brasília Ambiental (Ibram), destacou conquistas expressivas na proteção ambiental do DF. A capital conta com 82 unidades de conservação (Três parques no Guará – Exechias Heringer, Bosque dos Eucaliptos e Parque Dener), incluindo a estratégica Águas Emendadas, nascente com duas vertentes que funciona como unidade de proteção integral. Com mais de 90% de área protegida, o território abriga a rica fauna e flora do Cerrado, incluindo abelhas nativas sem ferrão, que são objeto de estudos do instituto.

Avanços

Não temos racionamento de água na área urbana do DF, a área queimada foi reduzida em mais de 60%, foram contratados 150 brigadistas e implantadas estações de qualidade do ar. Entre as inovações, destaca-se a criação do Hfaus, Hospital da Fauna Silvestre, e o programa Parque Educador, que leva estudantes às unidades de conservação com professores cedidos pela Se-

cretaria de Educação, promovendo a conscientização ambiental por meio das crianças. O Ibram também anunciou a licença para a Usina de Hidrogênio Verde, posicionando o DF na vanguarda das energias renováveis.

Marcos Trajano, da Secretaria de Saúde do DF, apresentou dados contundentes sobre doenças derivadas de incêndios, microplásticos e dos impactos das mudanças climáticas. “A Secretaria de Saúde se reconhece como fator importante na conservação ambiental e se compromete transversalmente com os órgãos ambientais na preservação do Cerrado”, afirmou.

O GDF assume compromisso com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), relacionados à agricultura biodinâmica e à recuperação produtiva do Cerrado. O projeto dos Hortos Agroflorestais Medicinais Biodinâmicos representa um modelo de saúde comprometido com a participação social, aliando práticas biodinâmicas, saberes

tradicionais e inovação tecnológica para fortalecer a saúde preventiva.

Projeto do Guará

Dahiana Ribeiro, engenheira ambiental e fundadora do Ecograna e coordenadora da Horta Comunitária do Guará, apresentou a startup que revoluciona a reciclagem no DF. A iniciativa, que começou com trabalho voluntário, hoje opera por meio de microfranquias e oferece pagamento imediato via Pix pela entrega de resíduos recicláveis. “Transformamos a reciclagem em oportunidade de negócio e conscientização”, afirmou.

O painel do Distrito Federal na COP30 consolidou a capital como referência em políticas ambientais integradas. As experiências apresentadas demonstram que gestão territorial eficiente, conservação da biodiversidade, saúde pública comprometida com o meio ambiente e economia circular não são apenas conceitos, mas realidades em construção no coração do Brasil.

No Dona, cada detalhe
é pensado pra você viver
uma experiência completa.
Qualidade, frescor e sabor em cada escolha.



DONA

mercado, hortifruti & adegas

 donafazbem

Corpo de Bombeiros lança projeto com dicas que salvam vidas

Iniciativa vai oferecer aulas gratuitas de primeiros socorros aos moradores da cidade para casos de atendimentos emergenciais

O Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) lança o projeto piloto “Bombeiros de Portas Abertas com Dicas que Salvam”, uma ação educativa voltada à capacitação da população em técnicas básicas de primeiros socorros. A iniciativa, coordenada pelo Grupamento de Atendimento de Emergência Pré-Hospitalar (GAEPH), tem como objetivo preparar cidadãos para agir corretamente em situações de emergência, especialmente nos primeiros minutos após um acidente, antes da chegada do socorro profissional.

A primeira edição do projeto acontece no sábado, dia 29 de novembro, das 9h às 13h, em comemoração ao aniversário do próprio GAEPH. Serão oferecidas 200 vagas, com inscrições gratuitas por meio de formulário online, disponível nas redes sociais e canais oficiais do CBMDF. O curso será ministrado por bombeiros militares com formação especializada na área de atendimento pré-hospitalar e vai reunir conteúdo teórico e prático sobre prevenção de acidentes domésticos, manobras para desobstrução das vias aéreas em casos de engasgo, controle de hemorragias, atendimento em casos de parada cardiorrespiratória, intoxicações, envenenamentos, desmaios, convulsões e sinais de AVC.

Desconhecimento da população

Segundo o comandante do grupamento, tenente-coronel Marcos Rangel de Almeida, o projeto nasce da preocupação com o desconhecimento da população em relação a procedimentos simples, mas que



podem ser decisivos na preservação da vida. “Investir em conhecimento é investir na preservação da vida. Este projeto é um passo concreto para tornar o Distrito Federal uma região mais preparada, solidária e resiliente”, afirma o oficial. Ainda de acordo com ele, a maioria das emergências críticas, como paradas cardiorrespiratórias e engasgos, ocorre fora do ambiente hospitalar, o que torna fundamental a ação imediata de quem está por perto.

Com essa proposta, o CBMDF busca fortalecer a cultura de prevenção e preparar a população para responder de forma segura e eficiente diante de situações inesperadas, contribuindo para a redução de riscos, sequelas e mortes evitáveis. A expectativa é que o projeto ajude a formar uma rede comunitária mais consciente, atuante e pronta para salvar vidas.

As inscrições podem ser feitas pelo link:

symppla.com.br/evento/bombeiro-de-portas-abertas-dicas-que-salvam/3185984

OFERTAS OU ARMADILHAS? Procon ensina como evitar golpes na Black Friday

Secretário do Consumidor, Gilvan Máximo, alerta para as possibilidades de golpes nas compras

Com a popularização da Black Friday no Brasil, a data deixou de ser concentrada apenas no comércio tradicional e passou a abranger diversos segmentos, incluindo cursos, mentorias, serviços digitais e vendas realizadas por pessoas físicas ou empreendedores informais. As promoções, que antes se restringiam à última sexta-feira de novembro, agora se estendem por todo o mês, tornando o cenário ainda mais dinâmico — e exigindo atenção redobrada dos consumidores.

Diante desse movimento, o Procon-DF reforça orientações importantes para quem deseja aproveitar as ofertas sem cair em golpes ou armadilhas de publicidade enganosa. A principal recomendação é pesquisar e comparar preços antes da compra, especialmente no ambiente on-line, onde fraudes e páginas falsas podem ser mais difíceis de identificar.

“A Black Friday é uma oportunidade real de economia, mas também é um período de maior circulação de golpes e falsas promoções. O consumidor deve sempre desconfiar de ofertas muito vantajosas, verificar a reputação da loja e jamais realizar compras por impulso. Nosso compromisso é proteger o cidadão e fazer com que seus direitos sejam respeitados,” explica o secretário de Estado de Defesa do Consumidor do DF, Gilvan Máximo.

Segundo o Procon-DF, em caso de problemas como atraso de entrega, propaganda enganosa ou descumprimento da oferta, o consumidor deve registrar reclamação em um dos postos de atendimento ou no site oficial do órgão.



“O Procon está de portas abertas para orientar, fiscalizar e garantir que o consumidor seja respeitado. Nosso objetivo é que todos possam aproveitar esta data com tranquilidade, segurança e consciência,” reforça Gilvan Máximo.

Dicas para compras em lojas físicas

- Pesquise o histórico de preços antes das promoções para confirmar se o desconto é verdadeiro;
- Exija e guarde comprovantes e materiais publicitários, como panfletos e prints de tela;
- Avalie o orçamento antes de comprar: liquidações ocorrem também após as festas de fim de ano;
- Produtos em promoção também possuem garantia legal — 90 dias para bens duráveis e 30 dias para itens não duráveis;
- Evite comércio informal e produtos falsificados, que podem trazer riscos à saúde e ao bolso.

Dicas para compras on-line

- Verifique se o site é verdadeiro e possui CNPJ, endereço e certificado de segurança (“https” e cadeado);
- Consulte avaliações de outros consumidores, reclamações e histórico da empresa;
- Desconfie de lojas que aceitam apenas pagamento via Pix ou boleto;
- Ofertas com preços muito abaixo do mercado podem indicar golpe;
- Compras pela internet têm direito de arrependimento em até sete dias após o recebimento do produto;
- A empresa é responsável por cumprir o prazo de entrega prometido.

Professor do Guará é premiado na Olimpíada Nacional de Eficiência Energética

Trabalhos apresentados pelo DF conquistaram três medalhas de prata, cinco de bronze e seis menções honrosas

O trabalho de educação para o uso consciente da energia elétrica rendeu reconhecimento nacional ao professor de ciências Plácido Buarque, do Centro Educacional (CED) 01 (Entrequadra 34/36) do Guará. Ele representou a rede pública de ensino do DF na Olimpíada Nacional de Eficiência Energética (ONEE) 2025, realizada na semana passada. O docente recebeu um certificado em reconhecimento ao trabalho desenvolvido com os estudantes sobre o uso consciente da energia elétrica.

Orgulhoso pela conquista,

ele ressaltou o significado de receber o reconhecimento nacional em nome da escola e da Secretaria de Educação (SEEDF). “É um prêmio que valoriza o trabalho coletivo da escola e o esforço dos nossos estudantes, que se dedicaram muito para chegar até aqui”, afirma Plácido Buarque.

A preparação para a olimpíada envolveu etapas teóricas e práticas, com o uso do recém-implantado laboratório de informática da escola. Plácido explicou que a proposta mobilizou toda a comunidade escolar e apresentou excelentes resultados.

“Esse foi o primeiro ano em que participamos, e tivemos um grande empenho para articular o projeto. Conquistamos três medalhas de prata, cinco de bronze e seis menções honrosas, com a participação de 31 alunos do oitavo e nono anos. Foi um aprendizado enorme para todos nós”, destaca o professor.

Educação ambiental

A diretora de Educação em Tempo Integral da SEEDF, Érica Martins, acompanhou o engajamento das escolas públicas do DF na ONEE em 2025. “Neste ano, tivemos

cerca de 5,3 mil estudantes inscritos na rede. É uma alegria ver o envolvimento dos professores e alunos em um projeto que une consciência ambiental e práticas sustentáveis”, explica.

A gestora ressaltou, ainda, que a participação do DF na olimpíada reforça as políticas públicas voltadas à educação ambiental implementadas pela Educação. O tema da eficiência energética, segundo ela, dialoga diretamente com os princípios de sustentabilidade e de formação cidadã presentes no currículo da rede pública. “A iniciativa mostra aos estudantes a importância de economizar energia. É um aprendizado que ultrapassa a sala de aula e transforma hábitos”.



**ALUGUEL
GARANTIDO**
você tranquilo.

DESDE
1978

Thaís
IMOBILIÁRIA

61 3031-2200
www.thaisimobiliaria.com.br

QE 07
Ed. Guará One

Os 57 anos da Conbral

Empresa é uma das que mais investiu no Guará desde o início da cidade

Fundada em outubro de 1968, a Conbral comemora 57 anos de atuação contínua na construção civil com uma trajetória que se confunde com o próprio desenvolvimento de Brasília — e, de maneira especial, com a história do Guará. A celebração do aniversário foi realizada nas obras do Residencial Portal do Parque II, no Guará II, reunindo colaboradores, clientes e parceiros num momento de reconhecimento à jornada da empresa.

Criada pelo então estudante de Arquitetura da UnB, Ennius Muniz, a Conbral nasceu com o propósito de participar da construção da nova capital federal. Desde então, soma mais de 1,3 milhão de metros quadrados entregues em obras residenciais, comerciais e institucionais em Brasília e outras cidades como Goiânia, Anápolis, Itumbiara, Boa Vista e Manaus.

No Guará, a presença da Conbral é histórica: foi uma das primeiras construtoras a atuar no bairro, tendo en-

tregue as primeiras casas do Guará II na década de 1970. Esse vínculo se manteve ao longo dos anos, com novos empreendimentos sendo incorporados à paisagem local, como é o caso do Portal do Parque, onde ocorreu a comemoração do aniversário da empresa.

Durante o evento, o diretor Paulo Muniz destacou o compromisso da Conbral com a cidade e seus moradores. “A Conbral é mais do que uma construtora. É uma empresa que construiu relações de confiança ao longo dos anos. Cada obra representa nosso respeito pela cidade e pelas pessoas”, afirmou. Ele também reforçou que a empresa segue com entusiasmo e responsabilidade em novos projetos. “Nosso foco é continuar contribuindo com o desenvolvimento do DF e do Brasil, sempre com planejamento e qualidade”, completou.

Em mensagem especial por vídeo, o fundador Ennius Muniz reforçou que o principal valor da empre-



... e o Portal do Parque II na QE 48 em fase de ampliação

sa sempre foi a satisfação do cliente. “Conquistamos credibilidade porque sempre valorizamos as pessoas: nossos clientes, nossos parceiros e nossos colaboradores. A maior marca da Conbral é superar expectativas, sempre com empatia e respeito”, declarou.

Entre os projetos de destaque da Conbral estão edifícios nas superquadras da Asa Sul, empreendimentos no Cruzeiro, Asa Norte, Noroeste, Gama e Guará. Alguns dos mais recentes ganharam reconhecimento no setor, como o Quadra Parque 311 Norte, premiado com o Master Imobiliário 2023, e o Ilhas do Lago, um dos empreendimentos mais valorizados da capital, ambos realizados em parceria com a Paulo Octávio.

A empresa também é

lembrada por sua atuação pioneira em regiões como Samambaia e Águas Claras. Nos últimos anos, manteve o ritmo com obras de alto padrão, como o Ennius Muniz Residencial, no Noroeste, e a Quadra Parque, no Gama — considerada uma das melhores quadras da cidade.

Presente e futuro no Guará

O mais recente empreendimento da Conbral no Guará, o Portal do Parque II, representa a continuidade de sua atuação na cidade onde iniciou parte de sua história. Localizado na QE 48, o residencial foi lançado em agosto de 2024 e oferece apartamentos de 2 e 3 quartos, com plantas que variam entre 50m² e 158m², incluindo unidades Garden. O pro-

jeto, assinado pelo escritório Accioly & Catelli Arquitetos Associados, conta com diversas opções de lazer, segurança e conforto.

Além da infraestrutura interna, a região também se beneficia de melhorias urbanas, como a duplicação das faixas que ligam a EPNB à Avenida Contorno, na altura da QE 38. “Essas mudanças tornam o dia a dia dos moradores ainda mais prático e reforçam a valorização da área”, afirma Paulo Muniz.

Para ele, a localização é um dos diferenciais. “Estamos a 15 minutos do aeroporto, com escolas, comércio, igrejas, posto de gasolina e restaurantes ao redor. E em breve, teremos um novo supermercado atacadista na ligação entre o Guará II e o Núcleo Bandeirante”, destaca.



Portal do Parque I na QE 38, concluído...

Novembro Azul no Guarará

Campanha "Um Toque de Saúde no Guarará" chama atenção para a importância dos cuidados com a saúde masculina



Após iluminar o monumento da loba e seus filhotes durante o Outubro Rosa, agora é a vez do lobo guaraense dar o recado aos homens: a prevenção também é coisa de homem. Em clima de conscientização, a Administração Regional do Guarará e o Festival Combinando Cultura lançaram a campanha "Um Toque de Saúde no Guarará", dentro das ações do Novembro Azul.

Com iluminação azul no monumento do lobo, a campanha visa reforçar a importância da prevenção do câncer de próstata e estimular os homens a adotarem hábitos saudáveis e atitudes de autocuidado. A iniciativa quer quebrar tabus e mostrar que cuidar da saúde é um gesto de responsabilidade e amor próprio.

Saúde em primeiro lugar

Com a rotina agitada, muitos homens acabam deixando os cuidados com a saúde em segundo plano. Mas o Novembro Azul é um

lembrete claro: a prevenção é o melhor caminho. Alimentação balanceada, prática regular de atividades físicas, controle do peso, evitar o álcool e o cigarro são atitudes fundamentais para uma vida mais longa e saudável.

Para os homens a partir dos 50 anos, ou a partir dos 45 para quem tem histórico familiar ou é da população negra, a consulta com o urologista e a realização de exames de rotina é essencial. Os principais são o exame de PSA (sangue) e o toque retal, que juntos oferecem uma avaliação precisa da saúde da próstata.

Onde buscar atendimento no Guarará

As Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Guarará estão preparadas para receber os moradores que desejam tirar dúvidas ou agendar seus exames. O atendimento é gratuito e pode ser o primeiro passo para mudar uma história.

Neste Novembro Azul, o recado é simples e direto: cuide-se. A sua saúde faz diferença para você e para todos que te amam.



GUARÁ VIVO JOEL ALVES

O Teatro de Arena precisa pequenos ajustes

O Guarará merece e tem uma comunidade jovem estudantil numerosa e que demanda um espaço desse tamanho do Teatro de Arena do Cave. O espaço também pode ser utilizado por bandas, corais, escolas públicas e privadas e inclusive igrejas. Aquele é um espaço multifareta e pode ser utilizado por toda a comunidade sob a coordenação da Administração do Guarará. Precisa de alguns retoques - colocar o corrimão e melhorar as escadarias é uma necessidade urgente para proteger o acesso do público que vai ao teatro de Arena; melhorar a entrada do fundo e fazer um portal digno da Casa da Cultura também é uma necessidade. Se não usarmos corremos o risco de perder como já quase aconteceu.



O Guarará terá o seu primeiro "parcão" (para cães)

O "Parcão" no Guarará ficará num local privilegiado, em frente à QI 02 e ao lado do ponto de taxi, na entrada da cidade. Em breve poderemos ter muitos "parcões" aqui, pois é muito grande a população canina no Guarará e essa ideia vai se espalhar com certeza e com o apoio das famílias locais que adoram criar pets. Artur Nogueira, administrador do Guarará, é um dos entusiastas da ideia.

A UPA do Guarará segue em ritmo acelerado, conforme o cronograma

No momento estão fazendo a concretagem da base. Acompanharemos os próximos capítulos. A comunidade do Guarará precisa. Aqui tem muitos idosos que necessitam eventualmente de um atendimento emergencial.

Estamos acompanhando.



Natal elegante e saboroso, sem gastar muito

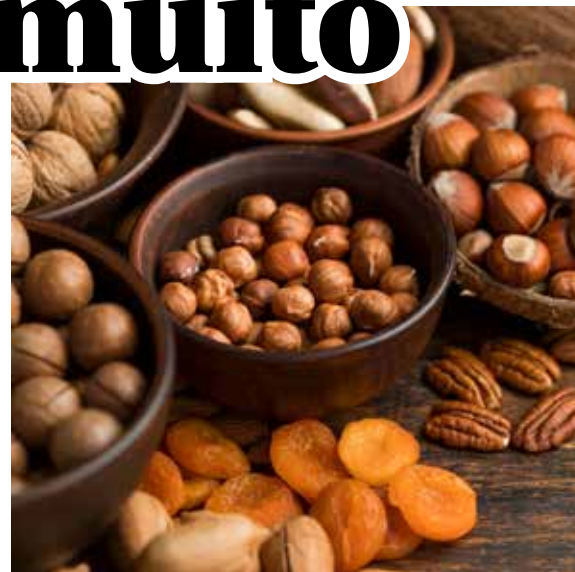
Castanhas e Cia, na Feira do Guará, oferece produtos exclusivos e selecionados para quem quer uma ceia inesquecível sem pesar no bolso

Quem passa pela Feira do Guará já conhece a fama da Castanhas e Cia, comandada por Adeilson Macedo, o "Galego", e por Lara Sabrina. A banca, uma das mais tradicionais e charmosas do local, é referência em qualidade, variedade e bom atendimento, oferecendo uma ampla seleção de castanhas, frutas secas, temperos, queijos, doces e itens para quem ama cozinhar.

Com a aproximação das festas de fim de ano, a procura por ingredientes especiais aumenta, e é justamente nessa época que a Castanhas e Cia se destaca ainda mais. A loja se tornou ponto de referência para quem deseja montar uma ceia de Natal sofisticada e cheia de sabor, sem precisar gastar muito.

Lá, é possível encontrar desde nozes frescas, amêndoas crocantes e castanhas-do-pará ricas em selênio até pistaches e avelãs, ideais para pratos elaborados ou sobremesas natalinas.

Entre os grandes diferenciais da Castanhas e Cia estão os produtos exclusivos, como as frutas liofilizadas — morangos, kiwis e outras variedades que passam por um processo de desidratação a frio, conhecido como liofilização. Esse método remove a água por sublimação, preservando quase todos os nutrientes, além do aroma, sabor e aparência natural da fruta. O resultado é um produto leve, crocante, com longa validade e que pode ser utilizado tanto na decoração de pratos quanto como ingrediente em sobremesas



criativas e saudáveis. As frutas liofilizadas não apenas encantam pelo sabor, mas também pela estética que proporcionam à mesa natalina, tornando-se verdadeiras protagonistas na ceia.

Outro destaque é a tâmarajumbo, uma fruta suculenta, naturalmente doce e rica em fibras, vitaminas e minerais, que pode ser consumida pura ou utilizada em receitas como substituta do açúcar refinado.

Adeilson, com quase três décadas de experiência na Feira do Guará, soube aproveitar uma oportunidade com fornecedores para oferecer produtos de excelência a preços acessíveis. O resulta-

do é uma loja completa, com opções para todos os gostos e perfis: castanhas brasileiras e importadas em diversas apresentações, frutas secas que substituem doces industrializados com muito mais saúde, além de uma vasta linha de alimentos funcionais como farinhas especiais, adoçantes naturais, macadâmias, sementes, vinagres, óleos especiais e biscoitos artesanais.

Entrega em todo o DF

Para quem tem uma rotina corrida, a Castanhas e Cia facilita ainda mais a vida do cliente com serviço de entrega para todo o Distrito Fede-

ral. Os pedidos são feitos por telefone ou pelo link disponível nas redes sociais da loja, com seleção cuidadosa e entrega rápida, tanto no Guará quanto em Águas Claras e outras regiões administrativas.

Neste Natal, quem deseja preparar uma ceia cheia de sabor e requinte, valorizando ingredientes de qualidade e com ótimo custo-benefício, já sabe onde ir. A Castanhas e Cia é mais do que uma banca da feira — é um verdadeiro empório de sabores e tradições, pronto para transformar sua ceia em um momento inesquecível.



Adeilson Macedo e Lara Sabrina ajudam seus clientes a escolher os melhores produtos para a Ceia de Natal, com elegância e economia. Neste fim de ano, estão no Castanhas & Cia todos os dias até as festas



Feira do Guará Box 526B

(61) 99801-7597

Entregas
<https://castanhas-e-cia-guara.ola.click/>



Todos os dias 8h às 18h

@castanhaseciaguara



UMAS E OUTRAS JOSÉ GURGEL

VERDADE DOLORIDA

Tenho que começar com a letra desse samba do grande Arlindo Cruz pra me fazer entender :

“Nem toda maldade humana Está em quem porta um fuzil Tem gente de terno e gravata Matando o Brasil”.

Acho que o mundo está entrando numa fase de decadência de difícil recuperação, quando matam 15 pessoas na Faixa de Gaza rapidamente o clamor atravessa o mundo.

Quando nos deparamos com os exageros que acontecem todos os dias por aqui, parece que uma venda está sobre nossos olhos, ninguém vê nada demais.

Mas não esqueçam que por lá é uma guerra, aqui um idiota eleito pelo povo, resolveu chacinar algumas centenas de pessoas, se-

guindo sempre as regras dos canalhas aqui eleitos.

O imbecil governador do RJ , continua com cara de que está atolado até o pescoço com os bandidos, que hoje sabemos que são grandes financiadores de campanha desses políticos testa de ferro, dessa corja de bandidos que tomou conta do Rio de Janeiro.

Coisa que já se arrasta a muito tempo, portanto está na hora de acabar com esse império do crime.

Esse crápula fantasiado de governador está devendo uma explicação mais consistente ao país e ao mundo sobre os mortos da chacina, chega de enrolação.

Se bandidos, mostre a ficha de cada um com os crimes cometidos, afinal 64 mortos é um número bem elevado, fala-se que passam de uma centena.

Se inocentes, tenha o bom senso de pedir pra cair fora, depois dessa trapalhada monumental não pode continuar no cargo.

Se as desculpas esfarapadas desse bandido forem aceitas, rasguem a Constituição de uma vez.

CAÇA AO ELEITOR

O assunto agora é política, por mais que nos esforcemos sempre aparece uma figura que o único assunto é política, somente aborinhas e os bastidores dessa politicalha que hoje rola no DF, parece até piada o que essas figuras falam e aprontam com a certeza que mais uma vez vão dar um tombo no eleitor.

A parte mais engraçada, trágica fica por conta dos candidatos, alguns andaram aprontando mutre-

tas mil, mas a amnésia ataca em época de eleição.

Alguns até admitem que fizeram merda, mas estão curados, precisa de sua ajuda pra aprontar de novo.

Não seja cúmplice desses espertalhões cheios de conversinha mole, beijando crianças

catarrentas, abraçando idosos, beijos é que não faltam.

Alguns andaram recebendo boladas, rachadinhas mas no dia seguinte de nada lembra, não falamos de alguns trocados mas de cifras altíssimas.

Haja Óleo de Peroba, como tem cara de pau no meio desses políticos, alguns aspirantes querendo cavar o ingresso a qualquer custo nas mamatas tão sonhadas, enquanto isso no meio dessas figuras, o povo esquece os males que

afetam o DF.

Será que Dom Bosco, sonhou mesmo ou teve um pesadelo que foi mal interpretado? Um desses aspirantes a uma boquinha, visitando uma localidade sem muitos recursos, deu um show de sacanagem.

Querendo agradar, em cima de um carro de som, o dito cujo gritava para a multidão (dez eleitores):

- Vocês tem asfalto?

A multidão respondia enlouquecida: NÃO!!!

-Vocês tem luz?

-NÃO!!

-Vocês tem hospital ?

-NÃO!! era sempre a resposta.

Foi então que o entusiasmado candidato arrematou: Por que vocês não se mudam dessa MERDA???

Eu daria umas boas risadas, se não fosse trágico.

PRATOS COMPLETOS

ALMOÇO

Das 11h às 15h | Segunda a Sexta Feira. Exceto Feriados



TRAÍRA P, M, G

P de 79,90 por **R\$58,90** M de 119,90 **R\$89,90** G de 149,90 **R\$109,90**

PICANHA COMPLETA de R\$189,90 por **R\$155,90**

MOQUECA DE SURUBIM de R\$179,90 por **R\$145,90**

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

EXECUTIVOS:

FRANGO GRELHADO de R\$25,90 por **R\$19,90**

FILE À PARMEGIANA de R\$49,90 por **R\$39,90**



Arte do quadradinho no TEDxBrasília

Palestrantes da capital mostram como a arte molda e revela a identidade de um povo

Metade dos 16 palestrantes do TEDxBrasília são fazedores de arte — criadores que usam suas linguagens para dar forma à identidade candanga. Entre os confirmados estão o artista plástico Daniel Toys, a curadora de arte Gisele Lima, os músicos GOG e Marlene Souza Lima,

e os escritores e poetas Nicolas Behr, Simão de Miranda, Nyedja Gennari e Nanda Fer Pimenta.

Esses artistas não apenas irão palestrar, mas também ocuparão o palco e os espaços do Teatro dos Bancários com suas obras, performances e narrativas. O evento acontece no dia 27 de novembro, às

19h30, e será uma verdadeira celebração da diversidade cultural de Brasília.

Além dos nomes ligados às artes, o TEDxBrasília contará também com outros palestrantes que representam áreas como inovação, ciência, tecnologia, comunicação e políticas públicas. Estão confirmados Cristiane Pereira, gestora de inovação; Flávio Resende, jornalista e empresário; Jorge Adriano, gerente de estratégia e políticas públicas; Juliana Martinielli, engenheira; Lai Santiago, planejadora financeira; Leonardo Ladeira, analista de sistemas; Lucas O. Souza, pesquisador de inteligência artificial; e Pedro Helou, mentor de comunicação.

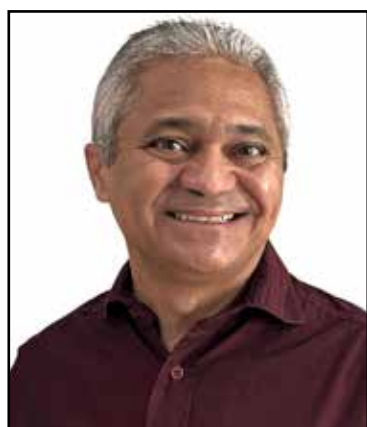
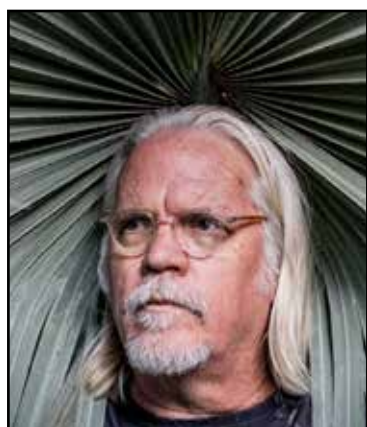
Um palco para ideias que inspiram

Previsto para o dia 27 de novembro, o TEDxBrasília será realizado no Teatro dos Bancários e deve reunir 500 participantes presenciais, além de alcançar milhões de pessoas no mundo todo por meio da publicação das palestras nas plataformas oficiais TED e TEDx no YouTube, que hoje tem mais de 42 milhões de assinantes.

Serão 16 palestras curtas e inspiradoras — cada uma com até 12 minutos — intercaladas com apresentações culturais, experiências sensoriais e exposições artísticas. O foco é valorizar a identidade candanga e projetar Brasília como polo de criatividade, diversidade e



No campo visual, Daniel Toys e Gisele Lima também assinam exposições exclusivas no foyer do teatro. Toys apresentará telas com seu estilo urbano vibrante, retratando a cidade de Brasília com o universo lúdico de seu personagem Toyzim. Gisele, por sua vez, trará uma mostra com obras de artistas residentes da galeria-escola A Pilastra, localizada no Guará.



Nicolas Behr, um dos nomes mais emblemáticos da poesia brasiliense, vai recitar poemas que têm a capital como musa inspiradora. O escritor Simão de Miranda, conhecido por seu trabalho com literatura infantil e formação de professores, vai abordar a importância da leitura para crianças.



O rapper GOG, lenda viva do hip hop nacional, levará ao palco uma de suas músicas mais contundentes para ilustrar a realidade brasileira sob a ótica da periferia. Já Marlene Souza Lima, guitarrista e compositora, prestará uma homenagem sonora à cidade com uma composição autoral executada ao vivo.



A poeta e performer Nanda Fer Pimenta prepara uma apresentação autoral potente, abordando temas existenciais e políticos a partir de sua vivência como mulher negra. Já Nyedja Gennari, escritora e contadora de histórias, levará ao palco um manifesto alinhado ao tema do evento: A reinvenção do Brasil.

inovação.

Com o tema Brasília — a reinvenção do Brasil, o evento parte da ideia de que a fundação da capital representou uma mudança profunda na identidade do país. Mistura de sotaques, saberes e culturas, Brasília é símbolo de futuro e criatividade — valores que estarão representados nas falas e nas performances do TEDxBrasília.

“Ter um TEDx em Brasília reforça o papel da capital como laboratório vivo de criatividade, diversidade cultural, inovação e espírito empreendedor. É uma oportu-

nidade singular para refletir sobre o futuro da cidade e projetar iniciativas com impacto real: conectar talentos, ativar redes e apresentar ideias que inspiram ação”, comenta o organizador Rafael Souza.

TEDxBrasília

27 de novembro - 19h30

Teatro dos Bancários
314/315 Sul

@tedx.brasilia

tedxbrasil.com

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

