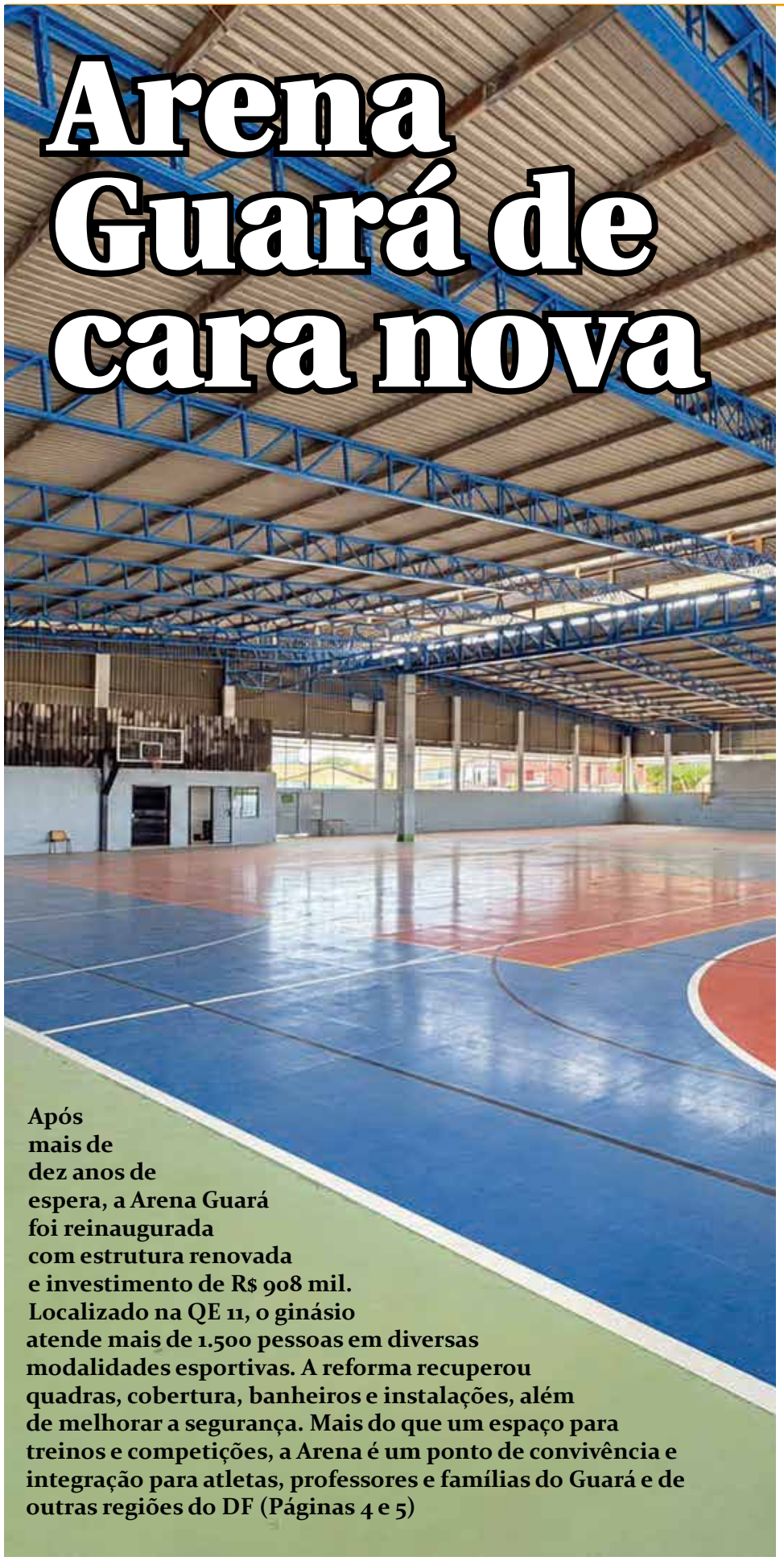
13 A 19
DE NOVEMBRO DE 2026
ANO 43 EDIÇÃO 1320
JORNALDOGUARA.COM.BR

JORNAL DO GUARÁ

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Arena Guará de cara nova

Após mais de dez anos de espera, a Arena Guará foi reinaugurada com estrutura renovada e investimento de R$ 908 mil. Localizado na QE 11, o ginásio atende mais de 1.500 pessoas em diversas modalidades esportivas. A reforma recuperou quadras, cobertura, banheiros e instalações, além de melhorar a segurança. Mais do que um espaço para treinos e competições, a Arena é um ponto de convivência e integração para atletas, professores e famílias do Guará e de outras regiões do DF **(Páginas 4 e 5)**



Chuva e calor aumentam risco com escorpiões

O calor, combinado com as chuvas nessa época, traz de volta a preocupação com os escorpiões. Segundo a Vigilância Ambiental, o aparecimento dos animais é comum nesta época do ano e não caracteriza, necessariamente, uma infestação. No Distrito Federal, mais de 3 mil acidentes foram registrados entre janeiro e outubro de 2026. Especialistas alertam para a importância da limpeza dos imóveis, do controle de baratas e da vedação de possíveis esconderijos.

PÁGINAS 6 E 7

Biblioteca do Guará abre até aos domingos

Com funcionamento diário, inclusive aos domingos e feriados, a Biblioteca Pública do Guará oferece acesso gratuito a um espaço de leitura, pesquisa e estudos. Instalada na sede da Administração Regional desde maio de 2025, a unidade tem mais de 220 metros quadrados, ambiente climatizado, internet, salas de estudo e área infantil.

PÁGINA 11

ParkShopping inaugura expansão



O ParkShopping inaugura no dia 18 de novembro sua décima expansão, que recebeu investimento de R$ 300 milhões. A ampliação acrescenta quase 9 mil metros quadrados de área comercial e reúne 60 novas operações, incluindo marcas inéditas em Brasília, restaurantes, lojas e serviços.

PÁGINA 9



POUCAS & BOAS

ALCIR DE SOUZA

Intenção abortada

Algumas lideranças comunitárias criaram um grupo de WhatsApp, com link para um abaixo-assinado, com o objetivo de defender a permanência do administrador regional Artur Nogueira na Administração do Guará no próximo governo. Em dois dias, sábado, domingo, da semana passada, foram adicionadas mais de 400 pessoas. Como faz o bom jornalismo, o Jornal do Guará, na segunda, publicou, no site, uma reportagem sobre a iniciativa, incluindo opiniões retiradas de mensagens dos apoiadores.

Como não havia sido consultado, assim que a reportagem foi publicada e a repercussão aumentado bastante, Artur Nogueira desautorizou a iniciativa e solicitou aos administradores a retirada do grupo de apoio da Internet. Entretanto, uma das administradoras, que é advogada, preferiu culpar o **Jornal do Guará** pela decisão de Artur e a preocupação de alguns servidores públicos que haviam assinado o apoio. E, mesmo sendo advogada, considerou ilegal a retirada das opiniões das mensagens, que, entretanto eram públicas. Por outro lado, se o movimento não era para ser divulgado, qual seria o sentido dele acontecer?

Primeiro, o jornal apenas repercutiu a iniciativa, que era pública, e as aspas de algumas pessoas foram retiradas das mensagens deles no grupo, sem que fosse dito que eram entrevistas, como alegou a advogada. Segundo, a reportagem não afirmou que era um movimento político, apenas comparou, como faz o bom jornalismo, com os movimentos de alguns parlamentares da base de apoio da governadora eleita Celina Leão ao manifestarem interesse pelo apadrinhamento da Administração do Guará.

Atendendo ao pedido do administrador Artur Nogueira, que se sentiu constrangido com a ideia, além de não ter sido consultado, a reportagem foi retirada da Internet.

Deu errado outras vezes

O objetivo do grupo de defender a permanência de Artur pode ter sido elogiável, mas esse é o tipo de movimento que os governantes não gostam, por sentirem-se pressionados pela comunidade enquanto precisam negociar espaços com suas bases de apoio no parlamento.

Não se conhece, inclusive, algum abaixo-assinado ou barulho de bumbo, faixas em frente ao Palácio do Buriti, entre as sugestões apresentadas no grupo, que tenham dado resultado. Pelo contrário, todas foram "tiro no pé".

Artur tem chances de permanecer na Administração do Guará mas por outro caminho, o do apadrinhamento por um parlamentar, como, aliás, está sendo negociado.

Ferrovia para ligar Brasília ao litoral. Com estação no Guará

Além da ligação com cidades do entorno Leste – Valparaiso, Cidade Ocidental, Santa Maria e Luziânia – outro projeto, até mais adiantado, vai ligar Brasília ao Espírito Santo, através da Ferrovia Juscelino Kubitschek (EFJK), também conhecida como EF-030, que prevê conectar Brasília a São Mateus (ES), num percurso de 1.360 quilômetros.

O projeto prevê investimento de R$ 15,5 bilhões e passagem por 38 municípios, entre o Distrito Federal, Minas Gerais (Teófilo Otoni, Montes Claros e Unaí) e Espírito Santo (São Mateus, Jaguaré, Nova Venécia, Barra de São Francisco, Água Doce do Norte e Ecoporanga).

Além do transporte de cargas, o projeto também estuda a implantação gradual do transporte de passageiros, abrindo a possibilidade de futuras viagens de trem entre as regiões atendidas.

A conexão com o metrô no DF será feita por uma nova estação, entre o Guará Park e a via contorno do Guará II.



Hospital do Recanto, adiantado. O do Guará, atrasado

As obras dos dois hospitais foram lançados na mesma semana. Mas, enquanto a obra do Hospital do Recanto das Emas (HRE) já chega à segunda laje, como mostra a foto, o Hospital Clínico do Guará (HC) ainda nem saiu do chão.

Rua de Lazer Especial de Natal no Guará

O clima de Natal vai tomar conta do Guará com uma programação especial organizada pela Rua de Lazer. No dia 29 de novembro, a via será fechada para veículos e liberada aos pedestres, mas sem atividades programadas. Já no dia 6 de dezembro, acontece a Grande Rua de Lazer de Natal, com diversas atrações, incluindo a chegada do Papai Noel à Delegacia e um passeio de trenó até a Tenda do Papai Noel, prometendo encantar principalmente as crianças.

A programação continua no dia 8 de dezembro, com a tradicional Carreata de Natal da Coca-Cola. O evento também terá um caráter solidário, incentivando a doação de brinquedos, alimentos e presentes para famílias em situação de vulnerabilidade. A iniciativa busca reunir moradores em momentos de confraternização, fortalecendo os laços comunitários e o espírito de solidariedade no Guará.

JORNAL DO GUARA

ISSN 2357-8823

Editor: Alcir Alves de Souza (DRT 767/80)
Reportagem: Rafael Souza (DRT 10260/13)
Adminsitrativo: Fátima O. Souza

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

FSC FLORESTAS PARA TODOS PARA SEMPRE

O TEMPO PASSA.
O QUE **CONSTRUÍMOS FICA.**

59 anos de uma cidade que não para de crescer. E **58 anos** de quem ajuda a construir Brasília.

1967
GUARÁ ▪ 1967
Fundação do Guará

1968
CONBRAL ▪ 1968
Conbral inicia sua história

2026
GUARÁ ▪ 59 ANOS
CONBRAL ▪ 58 ANOS



Primeiras casas do Guará II ▪ 1969 Portal do Parque ▪ 2023 - Guará II

EM 1968, COMEÇAMOS A CONSTRUIR UMA HISTÓRIA. DESDE ENTÃO, BRASÍLIA MUDOU, CRESCEU E GANHOU NOVOS CAMINHOS. E A CONBRAL CRESCEU JUNTO.

SÃO 58 ANOS PARTICIPANDO DA TRANSFORMAÇÃO DA CIDADE, CONSTRUINDO EMPREENDIMENTOS, RELAÇÕES E HISTÓRIAS QUE ATRAVESSAM GERAÇÕES.

Hoje, olhamos para tudo o que construímos com orgulho e para tudo o que ainda está por vir com a mesma vontade de fazer acontecer.

RESIDENCIAL
PORTAL DO PARQUE I

AGENDE SUA VISITA
Guará II Lote 4 QE 48 - Brasília
3963-2370

CONBRAL

Construindo histórias em Brasília desde 1968.



Arena Guará inicia nova fase após reforma

Com investimento de R$ 908 mil, ginásio da QE 11 ganha estrutura renovada para atender mais de 1.500 praticantes de diferentes modalidades. Atletas e professores destacam melhorias nas quadras, na segurança e nas condições de treinamento

A Arena Guará, localizada na QE 11 do Guará II, inicia uma nova etapa de sua história após passar por uma ampla reforma estrutural. Reinaugurado no sábado, 7 de novembro, o ginásio recebeu investimento de R$ 908 mil, proveniente do orçamento da Administração Regional do Guará, e voltou a oferecer melhores condições para a prática esportiva. Mais do que a recuperação de um equipamento público, a obra representa uma mudança importante para centenas de atletas, professores e famílias que utilizam o espaço regularmente.



Gabriel Vasconcellos Aguiar, professor de vôlei e presidente do Real Brasiliense, atua na Arena Guará há quatro anos e acompanhou as dificuldades enfrentadas pelos atletas antes da reforma. Para ele, além da recuperação das quadras e das marcações oficiais, a presença de vigilância representa um dos principais avanços para a segurança dos usuários e a preservação dos equipamentos esportivos.

Com aproximadamente 2,6 mil metros quadrados, a Arena atende mais de 1.500 pessoas em diferentes modalidades, como basquete, futsal, vôlei, queimada, capoeira, jiu-jítsu, judô, defesa pessoal e boxe. Além dos treinamentos, o ginásio recebe competições e atividades comunitárias, funcionando como um ponto de encontro para praticantes de esportes de diferentes idades e regiões do Distrito Federal.

A localização próxima à estação do Metrô do Guará II facilita o acesso de moradores da cidade e de outras regiões administrativas, como Ceilândia, Taguatinga, Samambaia, Riacho Fundo, Núcleo Bandeirante e Candangolândia. O alcance do equipamento público também ultrapassa os limites do Distrito Federal, como demonstra a presença de atletas que se deslocam de municípios do Entorno para participar das atividades.

É o caso de Arthur Rangel, morador de Valparaíso de Goiás, que frequenta a Arena três vezes por semana há aproximadamente três anos. Foi naquele ginásio que começou a praticar basquete, modalidade que passou a fazer parte de sua rotina. Para ele, o espaço tem importância tanto na formação esportiva quanto nas oportunidades de desenvolvimento pessoal proporcionadas pelo esporte.

A relação dos atletas com a Arena também se manifesta na convivência construída durante os treinamentos. Soe Santana, que pratica basquete no local há dois anos, encontrou no ginásio uma rede de amizades quando chegou a Brasília, depois de morar em outro estado. A convivência com o treinador e os colegas transformou o grupo em uma espécie de família, fazendo da Arena um espaço de acolhimento e integração social.

Uma reforma aguardada há mais de dez anos

As obras tiveram início em abril de 2026 e foram executadas pela Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil (Novacap). Os serviços incluíram recuperação do telhado, reforma do piso, melhorias nos banheiros, adequação das salas internas e intervenções nas instalações elétricas e hidráulicas. A recuperação atendeu a uma demanda antiga da comunidade esportiva, que convivia havia mais de uma década com problemas estruturais.

Entre as principais dificuldades estavam as goteiras na cobertura, a deterioração do piso, a iluminação insuficiente e as condições inadequadas dos banheiros. Nos períodos de chuva, a água que entrava pelo telhado prejudicava as atividades e comprometia a segurança dos praticantes. A poeira e a sujeira acumuladas também interferiam na utilização das quadras.

Arthur Rangel lembra que as goteiras eram um dos problemas mais frequentes durante os treinos de basquete. Com a recuperação da cobertura e do piso, ele considera que o ambiente passou a oferecer condições mais adequadas para a preparação dos atletas e acredita que a nova estrutura poderá atrair outras pessoas interessadas em conhecer e praticar a modalidade.

Para Diego Eduardo, morador do Guará e atleta do Real Clube de Vôlei, que treina no ginásio há dois anos, a diferença pode ser percebida principalmente nas condições da quadra. O piso está mais uniforme, a pintura foi renovada e a iluminação melhorou. Ele considera que a reforma superou as expectativas e permitirá uma preparação mais adequada das equipes para competições.

As condições anteriores também exigiam improvisações por parte dos usuários. Soe Santana conta que os próprios atletas chegaram a tentar recuperar a pintura das quadras, sem conseguir alcançar o resultado necessário. Com a reforma, as marcações foram refeitas de acordo com as medidas oficiais das modalidades, permitindo treinamentos em condições mais próximas das encontradas em espaços destinados a competições.

O professor de vôlei Gabriel Vasconcellos Aguiar, presidente do Real





Arthur Rangel, morador de Valparaíso de Goiás, encontrou na Arena Guará o espaço onde começou a praticar basquete há três anos. Frequentador do ginásio três vezes por semana, ele destaca a recuperação da cobertura e das quadras e espera que a nova estrutura atraia mais pessoas interessadas na modalidade.

Brasiliense e responsável por atividades na Arena há quatro anos, também acompanhou de perto as dificuldades enfrentadas pelos praticantes. Além dos problemas nos banheiros e dos buracos existentes no piso, ele destaca que a pintura anterior não era apropriada para a prática esportiva. Outro transtorno eram as laterais abertas das quadras, que facilitavam a saída das bolas e provocavam perdas frequentes de materiais



A atleta de basquete Soe Santana encontrou na Arena Guará, há dois anos, muito mais do que um lugar para treinar. Foi no ginásio que construiu amizades ao chegar a Brasília e passou a considerar o treinador e os colegas como uma família. Ela destaca a melhoria das quadras, dos banheiros e da segurança após a reforma.

utilizados nos treinamentos.

Segundo Gabriel, a recuperação das quadras e a padronização das marcações representam avanços para todas as modalidades praticadas no ginásio, incluindo vôlei, futsal, basquete e queimada. A estrutura renovada permite organizar melhor as atividades e oferece condições mais adequadas para professores e alunos.

Segurança e convivência

Uma das mudanças mais valorizadas pelos frequentadores não está diretamente relacionada às quadras, mas à segurança e à conservação do espaço. A disponibilização de um profissional de vigilância pela Administração Regional passou a contribuir para o controle de acesso e a preservação das instalações e dos equipamentos esportivos.

Soe Santana relata que, antes da reforma, o ginásio enfrentava problemas com acessos não autorizados e uso inadequado das dependências, especialmente dos banheiros. Segundo a atleta, a presença da vigilância melhorou as condições de conservação e limpeza, garantindo maior tranquilidade para quem frequenta o local.

Gabriel Vasconcellos considera a vigilância uma das melhorias mais importantes para o funcionamento cotidiano da Arena. O professor explica que os clubes mantêm materiais esportivos armazenados no ginásio e que a presença de um responsável pela segurança ajuda a preservar esses equipamentos, além de oferecer maior tranquilidade para o desenvolvimento das aulas.

A manutenção contínua da estrutura também é uma preocupação dos usuários. Segundo Gabriel, ficou estabelecido que a Administração Regional será responsável pela conservação do equipamento público, medida considerada importante para evitar que os problemas anteriores voltem a comprometer o funcionamento do ginásio.

Na avaliação do professor, a estrutura atual atende às necessidades das modalidades existentes e não exige, neste momento, ampliação das quadras. Entretanto, ele considera que o espaço poderá receber futuramente novos equipamentos e serviços, como uma academia, ampliando as possibilidades de atendimento à comunidade. Eventuais melhorias complementares, segundo ele, também poderiam contar com a colaboração dos clubes e dos profissionais que utilizam o ginásio.

De escola a centro esportivo

A história da Arena Guará está ligada às transformações do próprio imóvel. Antes de se consolidar como espaço esportivo, a área de aproximadamente 2,6 mil metros quadrados abrigou o antigo Colégio Maxwell e outras atividades educacionais e religiosas. Posteriormente, o imóvel retornou à gestão pública e passou a ser utilizado para a prática de diferentes modalidades.

Nos últimos anos, a Administração Regional do Guará atuou na regularização do terreno e na organização do funcionamento do ginásio. O poder público também assumiu as despesas de água e energia elétrica e passou a oferecer suporte administrativo para a distribuição dos horários de utilização, definidos em conjunto com os professores responsáveis pelas atividades.

Em abril, a Administração Regional destinou recursos do próprio orçamento à Novacap para execução da reforma. Segundo o administrador regional do Guará, Artur Nogueira, a recuperação do equipamento representa a conclusão de uma etapa aguardada há mais de dez anos pela comunidade esportiva. Ele destaca que o trabalho envolveu não apenas as obras estruturais, mas também a regularização da área e a organização das condições de funcionamento do ginásio.

A reinauguração, realizada em 7 de novembro, contou com uma programação gratuita de atividades esportivas e recreativas. Entre 10h e 17h, a população participou de partidas e demonstrações de basquete, futsal, vôlei, queimada e artes marciais, além de atividades infantis, como pintura de rosto. O evento reuniu professores, atletas, alunos e famílias que utilizam ou acompanham os projetos desenvolvidos na Arena.

Para os frequentadores, entretanto, o principal resultado da reforma está na rotina que se inicia depois da solenidade de entrega. Com a estrutura recuperada, a expectativa é fortalecer as equipes existentes, ampliar a participação da comunidade e oferecer condições para a realização de novos treinamentos e competições.



Para Diego Eduardo, atleta do Real Clube de Vôlei e morador do Guará, a Arena é fundamental para a continuidade dos treinamentos na cidade. Frequentador do espaço há dois anos, ele considera que a reforma superou as expectativas, principalmente pelas melhorias no piso, na iluminação e nas condições de preparação das equipes para competições.

Calor e chuva aumentam risco de ESCORPIÕES



Moradores devem redobrar os cuidados dentro de casa e nas áreas externas. Vigilância Ambiental explica que o aumento da presença dos animais é esperado nesta época, mas acidentes continuam preocupando, principalmente quando envolvem crianças

Nas redes sociais do Guará, têm aumentado os relatos de surgimento de uma maior quantidade de escorpiões na cidade nos últimos dias. E há até quem fale em surto do animal em determinadas quadras. Mas não é bem assim, embora o assunto seja preocupante. Com as mudanças nas condições ambientais em Brasília nessa época, esses animais tendem a deixar seus esconderijos e podem acabar entrando nas casas em busca de alimento ou abrigo.

O aumento da circulação de escorpiões, entretanto, não significa necessariamente que exista uma infestação generalizada na cidade. Segundo Roberta Ferreira, gerente do núcleo da Vigilância Ambiental do Guará, a presença desses animais neste período é considerada normal e segue um comportamento observado nos anos anteriores.

A orientação, entretanto, é que os moradores não diminuam a atenção. A presença de baratas, o acúmulo de entulho, materiais sem utilização e a existência de frestas e espaços úmidos favorecem a permanência dos escorpiões nas proximidades das residências. O controle desses fatores é considerado uma das principais medidas para reduzir os riscos de acidentes.

Um detalhe que chama a atenção da Vigilância Ambiental é a quantidade de escorpiões jovens encontrados nesta época. Roberta Ferreira explica que muitos dos animais que aparecem nas residências são filhotes em busca de sobrevivência. "Depois do nascimento, eles permanecem sobre as costas dos pais durante um período, até estarem preparados para seguir sozinhos. Mas, quando o escorpião adulto encontra dificuldades para conseguir alimento, especialmente baratas, pode passar a se alimentar dos próprios filhotes. Diante dessa situação, os animais jovens acabam se dispersando em busca de sobrevivência", explica.

O controle das baratas, portanto, é uma medida importante no combate aos escorpiões. A Vigilância Ambiental recomenda que os serviços de dedetização sejam realizados periodicamente, com intervalo de aproximadamente quatro meses, além da manutenção das condições de higiene e conservação dos imóveis.

Números preocupam no Distrito Federal

A preocupação não se restringe ao Guará. Dados da Secretaria de Saúde do Distrito Federal mostram que, entre janeiro e outubro de 2026, foram registrados mais de 3 mil casos de acidentes envolvendo escorpiões na capital. O número representa um aumento de 8,6% em relação ao mesmo período de 2025, quando foram contabilizadas 2.472 ocorrências.

Entre janeiro de 2025 e junho de 2026, mais de seis mil acidentes foram registrados no Distrito Federal. Nos últimos cinco anos, três crianças morreram em decorrência de picadas de escorpião, o que reforça a necessidade de atenção especial em casas, escolas, creches e espaços frequentados pelo público infantil.

No Guará, o histórico de ocorrências demonstra que o problema merece atenção permanente. Em 2013, uma criança de 1 ano e cinco meses morreu após ser picada por um escorpião em uma creche na QE 19 do Guará II. Mais recentemente, em maio de 2026, uma criança de cinco anos foi picada na QE 40 e precisou de atendimento hospitalar. O menino foi socorrido e não correu risco de vida.

Outro episódio ocorreu em junho deste ano, quando um adolescente de 15 anos foi picado por um escorpião dentro do Centro de Ensino Fundamental 04 do Guará. O caso provocou preocupação entre familiares e integrantes da comunidade escolar e reforçou a importância da fiscalização e da manutenção das instalações.

Os registros mostram que os acidentes podem acontecer em diferentes ambientes, inclusive dentro de imóveis e instituições de ensino. Escorpiões costumam permanecer escondidos durante o dia, em locais escuros, úmidos e com pouca movimentação, saindo principalmente à noite para procurar alimento.

Prevenção começa dentro de casa

A prevenção depende de cuidados cotidianos. Ralos devem permanecer protegidos com telas ou tampas apropriadas, enquanto frestas em paredes, rodapés, portas e janelas precisam ser vedadas. Também é importante verificar caixas de esgoto, conduítes elétricos e outros pontos que possam servir de acesso ou esconderijo.

Quintais, jardins e áreas próximas às residências devem permanecer limpos, sem acúmulo de folhas, madeira, telhas, tijolos e entulho. A vegetação precisa receber manutenção regular, evitando que espaços sem conservação se transformem em abrigo para animais peçonhentos.

Outro cuidado importante é verificar calçados, roupas, toalhas e roupas de cama antes de utilizá-los. Sapatos deixados no chão, especialmente em áreas pouco movimentadas, podem servir de esconderijo para escorpiões. Camas e berços também devem permanecer afastados das paredes, evitando o contato de lençóis e cobertores

com o piso.

A atenção deve ser redobrada em casas com crianças e idosos. Por terem menor massa corporal, as crianças podem apresentar consequências mais graves após a inoculação do veneno. Nos idosos, doenças crônicas e outras condições de saúde também podem aumentar a vulnerabilidade.

O que fazer em caso de picada

Em caso de acidente, a recomendação é procurar atendimento médico imediatamente, mesmo que a dor pareça suportável. A picada pode provocar dor intensa, inchaço e, nos casos mais graves, alterações cardíacas, respiratórias e neurológicas.

O local deve ser lavado com água e sabão. Não se deve fazer torniquetes, cortes, sucção ou aplicar substâncias caseiras sobre a região atingida. A identificação do animal pode ajudar a equipe médica, mas a tentativa de captura não deve colocar a vítima em risco.

Somente hospitais públicos possuem o soro contra picadas de animais peçonhentos De acordo com a gerente da Rede de Frio da Secretaria de Saúde, Tereza Luíza de Souza Pereira, os soros disponíveis no DF são destinados a picadas de aranhas, escorpiões, lagartas e cobras – contra o veneno dessas, há soro específico para cascavel, surucucu, jararaca e coral-verdadeira.

O material é produzido pelo Instituto Butantã, em São Paulo, e distribuído pelo Ministério da Saúde. Após ser retirado da cobra, o veneno passa por manipulação e é inoculado em cavalos mantidos pelo Butantã. Na etapa seguinte, o sangue do animal é colhido e, logo depois, separado do plasma. Finalmente, desse plasma é produzido o antídoto.

No Distrito Federal, as unidades de referência são os hospitais Regional da Asa Norte (Hran), Materno Infantil (Hmib), do Paranoá, do Guará, Taguatinga (HRT), Gama, Santa Maria (HRSM), Planaltina, Sobradinho, Ceilândia e Brazlândia.

A distribuição do soro no DF é feita entre os hospitais credenciados, de acordo com a incidência dos acidentes ocorridos. “No Guará, por exemplo, não vimos acidente com cobras; já com escorpiões, são muitos”, informa Tereza Pereira. “No entanto,



acidentes com cobras ocorrem mais em Brazlândia e Planaltina.”

Tereza Luíza orienta que em caso de picada por algum dos animais citados, a pessoa deve se dirigir a um dos hospitais de referência mais próximos. “Dependendo do tipo de peçonha, quanto mais rápido a pessoa receber atendimento melhor. Conforme a quantidade de veneno que seja inoculado, a pessoa pode correr risco de morte”, explica.

Em situações de emergência, o Samu pode ser acionado pelo telefone 192, e o Corpo de Bombeiros pelo 193.



donafazbem

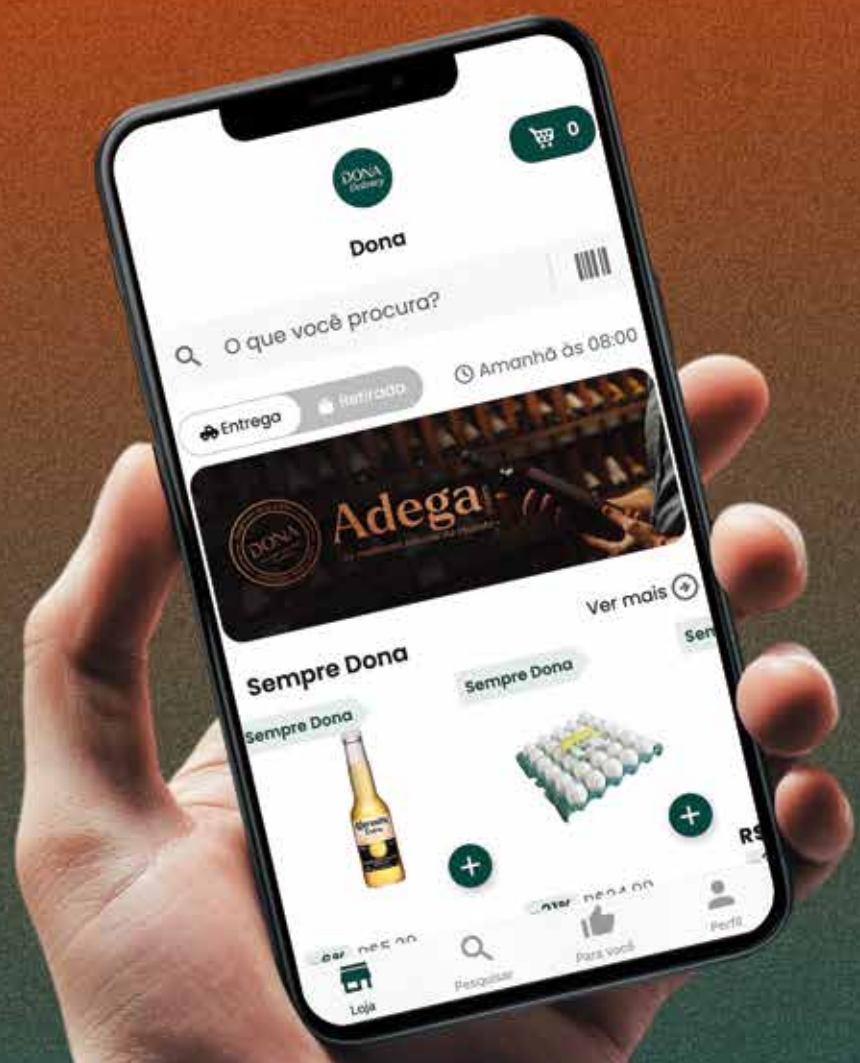
DONA
Delivery

Leve o melhor do DONA para a sua casa!

Em poucos cliques, tenha o melhor da nossa loja na comodidade da sua casa.

10%
de desconto

*VÁLIDO APENAS NA PRIMEIRA COMPRA. PEDIDO MÍNIMO DE R$ 250,00.



Baixe o app
Sempre Dona

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

Pague on-line com cartão de crédito.



Guará II - QE 30 | Park Sul - Em frente à EPIA

ParkShopping inaugura nova expansão

Com investimento de R$ 300 milhões, shopping abre novo boulevard em 18 de novembro, com 60 operações, marcas inéditas em Brasília e expectativa de gerar cerca de 900 novos empregos



O ParkShopping, localizado na Região do Guará, completa 43 anos de funcionamento em Brasília e se prepara para inaugurar, no dia 18 de novembro, sua décima expansão. O projeto recebeu investimento de R$ 300 milhões e acrescentará quase 9 mil metros quadrados de Área Bruta Locável (ABL) ao empreendimento, com a chegada de 60 novas operações comerciais. A ampliação inclui lojas, restaurantes, serviços e espaços de convivência, além de marcas que terão suas primeiras unidades na capital federal.

Inaugurado em 1983, o ParkShopping acompanhou o crescimento de Brasília e as transformações da região onde está instalado. Quando abriu as portas, o entorno ainda era marcado pela presença de um hipermercado, oficinas e garagens. Atualmente, o empreendimento está integrado a uma área de intensa atividade comercial e imobiliária, próxima ao Park Sul, que concentra hotéis, edifícios residenciais e estabelecimentos de serviços.

Segundo a superintendente do ParkShopping, Natália Vaz, a expansão acompanha as mudanças no perfil de consumo e no desenvolvimento urbano da região. A proposta é ampliar a oferta de produtos e serviços, incorporando novos conceitos comerciais e criando alternativas de lazer e convivência para os frequentadores.

Marcas inéditas e novas opções de gastronomia

Entre as novidades anunciadas estão marcas nacionais e internacionais dos segmentos de moda, beleza, esportes, gastronomia e decoração. Algumas chegam pela primeira vez a Brasília, como Dolce & Gabbana Beauty, LEGO, Yogini, Michael Kors, Bayard Esportes, Austral, Sunika, Spicy, ZAK e Discover. Também estão previstas operações de Detoni, Arty, Chase e Minimal Club, com novos conceitos de loja.

A expansão contará ainda com marcas como Twenty Four Seven, Coach, Veja, Hoka, Zapälla e Luxe Haute Parfumerie, especializada em fragrâncias de alto padrão. Outras operações anunciadas incluem Inti, Zerezes, Lenny Niemeyer, Animale, Bo.Bô, MOB, New Balance, Tânia Bulhões, Paula Torres, Barthelemy e Jo Malone.

Uma das novidades será a chegada da Livraria da Travessa, que ocupará uma área de 400 metros quadrados. A unidade terá um acervo previsto de 60 mil itens, entre livros nacionais e importados, discos de vinil, CDs, DVDs e artigos de papelaria. O projeto arquitetônico é assinado por Bel Lobo, do escritório be.bo.

A gastronomia também terá espaço na nova área, com a chegada de estabelecimentos como Bloco C, Ristorantino Caffè, Chocolat Du Jour, Jappa da Quitanda, Juliana Ingles e Biomelt. O Oba Hortifruti abrirá sua maior unidade em Brasília, com o conceito FARM, que propõe uma configuração diferenciada para a comercialização de alimentos.

Além das operações do novo boulevard, o ParkShopping prepara inaugurações em outras áreas do empreendimento. A Bershka, marca pertencente ao grupo Inditex, responsável também pela Zara, abrirá uma unidade em 18 de novembro, no corredor do restaurante Madero. Em dezembro, está prevista a inauguração de uma megaloja da Hering, com quase 500 metros quadrados. Para o primeiro trimestre de 2027, estão programadas as chegadas de Bath & Body Works e Kiko Milano.

O projeto arquitetônico da décima expansão foi desenvolvido pela FEU Arquitetura e tem como inspiração a vegetação do Cerrado. A proposta utiliza elementos que valorizam a iluminação natural e a integração com as instalações existentes. Os novos ambientes serão climatizados e conectados ao estacionamento coberto, que dispõe de mais de 3 mil vagas distribuídas em cinco pavimentos.

Expansão deve gerar 900 novos empregos

De acordo com a gerente de marketing do ParkShopping, Anna Aimée Codeço, a ampliação dá continuidade à trajetória do empreendimento, que passou por diferentes transformações ao longo de mais de quatro décadas. A intenção é incorporar novas experiências de compras e convivência, mantendo a relação construída com os consumidores de Brasília.

A expansão também deverá ter impacto na geração de empregos. Atualmente, o ParkShopping responde por aproximadamente 4.100 postos de trabalho. Com a entrada em funcionamento das novas operações, a expectativa da administração é alcançar cerca de 5 mil empregos, um acréscimo estimado de 900 vagas.

Os números de movimentação econômica ajudam a dimensionar a importância do empreendimento no comércio do Distrito Federal. Em 2025, o ParkShopping registrou aproximadamente R$ 1,84 bilhão em vendas e recebeu cerca de 12 milhões de visitas. Segundo dados divulgados pela administração, o shopping representa 3,4% da área bruta locável dos centros comerciais da região Centro-Oeste e responde por uma participação nas vendas regionais superior à sua proporção de área.

VAI PELA SOMBRA



Por trás de grandes marcas, existe sempre um grande grupo. O Grupo Bali é líder em vendas e referência para quem busca competência, confiança e excelência no atendimento.

BALI | FIAT
SIA, Saan e Cidade do Automóvel

BALI | Jeep
Saan e Park Sul

BALI | RAM
Saan e Park Sul

BALI | BYD
Saan

GRUPO BALI 30 ANOS

Biblioteca do Guará funciona todos os dias





Com investimento de cerca de R$ 260 mil em recursos próprios da Administração, nova sede oferece ambientes climatizados, wi-fi e espaços para estudo e leitura

Estudar para um concurso, colocar a leitura em dia ou apresentar às crianças o universo dos livros. Na Biblioteca Pública do Guará, essas atividades têm espaço todos os dias da semana, inclusive aos domingos e feriados. Com acesso gratuito, a unidade funciona na sede da Administração Regional.

O atendimento ocorre de segunda a sexta-feira, das 8h às 22h; aos sábados, das 8h às 18h; e aos domingos, das 8h às 14h. Nos feriados e pontos facultativos locais, as portas ficam abertas das 8h às 18h.

Inaugurada em maio de 2025, durante as comemorações dos 56 anos do Guará, a nova sede ampliou a estrutura disponível à população. A biblioteca deixou as instalações na Casa da Cultura e passou de 94,19 m² para 221,48 m². O espaço na Administração Regional, antes subutilizado como depósito de materiais e bens inservíveis, foi recuperado e adaptado para receber áreas de leitura, pesquisa e estudo.

"Quem trabalha ou estuda durante a semana também precisa ter acesso à biblioteca nos dias de folga. Por isso, mantemos o atendimento aos sábados, domingos e feriados. A mudança de sede permitiu ampliar esse serviço, com mais espaço, acessibilidade e conforto para a população", afirma o administrador regional do Guará, Artur Nogueira.

O ambiente é climatizado e dispõe de wi-fi, mobiliário novo, baias para estudo individual e sala para grupos de estudos. A estrutura inclui banheiros acessíveis e monitoramento por câmeras. Para as pausas, os frequentadores contam com uma copa equipada com geladeira, micro-ondas, cafeteira e bebedouro.

O público infantil tem uma área própria, com livros e gibis que estimulam o contato com a leitura desde os primeiros anos. Na inauguração das novas instalações, a biblioteca contava com acervo de mais de 7 mil títulos.

Saiba mais

A biblioteca homenageia Maruska Techmeier Morato, bibliotecária que atuou como voluntária em ações de incentivo à leitura no Guará. Sua contribuição incluiu projetos de contação de histórias e a implantação da Estante Livre na Feira do Guará, iniciativa que aproximou os livros do cotidiano da comunidade.



Casa GOG promoverá **oficinas gratuitas de hip-hop**

Inscrições começam na segunda-feira, 16 de novembro, para cinco oficinas do GOG LAB, iniciativa que integra o projeto GOG TOWN, realizado pela Casa GOG em parceria com a Fundação Banco do Brasil



A Casa GOG abre, na próxima segunda-feira (16/11), as inscrições para cinco oficinas gratuitas de cultura Hip-Hop, por meio do GOG LAB, iniciativa que integra o projeto GOG TOWN, Valorizando a Cultura Hip-Hop e a Identidade Periférica, realizado pela Casa GOG em parceria com a Fundação Banco do Brasil.

Serão oferecidas oficinas de DJ, MC, Breaking, Rima/Slam e Grafite, proporcionando aos participantes a oportunidade de desenvolver habilidades artísticas, explorar a criatividade e ampliar seus conhecimentos sobre os elementos da cultura Hip-Hop.

Com carga horária de 32 horas por ciclo, as formações serão realizadas na sede da Casa GOG, localizada no Guará II, no Distrito Federal. A iniciativa busca ampliar o acesso à formação cultural gratuita, especialmente para moradores do Guará I, Guará II, Lúcio Costa e regiões próximas.

Cultura, identidade e transformação social

Mais do que ensinar técnicas artísticas, o GOG LAB propõe um espaço de aprendizado, convivência, troca de experiências e valorização da identidade periférica. As oficinas contemplam diferentes expressões do Hip-Hop, movimento cultural que nasceu nas periferias e se consolidou como uma importante ferramenta de expressão, resistência e transformação social.

Na oficina de DJ, os participantes terão contato com o universo da música e da discotecagem. A formação em MC trabalhará a expressão por meio da palavra e do ritmo. Já o Breaking explorará a dança e a expressão corporal, enquanto a oficina de Rima/Slam estimulará a criatividade, a poesia e a construção de narrativas. O Grafite apresentará possibilidades de criação e expressão por meio da arte urbana.

A proposta é incentivar o protagonismo dos participantes, valorizar seus talentos e fortalecer o vínculo entre cultura, educação e território.

GOG TOWN: a periferia como espaço de conhecimento

O GOG LAB faz parte do GOG TOWN, projeto que reúne ações de formação e valorização da cultura Hip-Hop e da identidade periférica, realizado pela Casa GOG em parceria com a Fundação Banco do Brasil.

A iniciativa reconhece a potência criativa das periferias e aposta na formação cultural como instrumento de desenvolvimento pessoal, fortalecimento comunitário e ampliação de oportunidades.

Com o princípio de que "a periferia cria, aprende, empreende e transforma", o projeto reafirma a importância de democratizar o acesso ao conhecimento e reconhecer os territórios periféricos como espaços de produção artística, cultural e social.

Inscrições gratuitas a partir de 16 de novembro

As inscrições para as oficinas do GOG LAB começam na segunda-feira, 16 de novembro, e serão realizadas por meio de formulário on-line. Os interessados poderão escolher entre as cinco modalidades oferecidas, conforme a disponibilidade de vagas e os horários de cada turma.

As atividades acontecerão na Casa GOG, no Guará II, com encontros duas vezes por semana. A oficina de Breaking será realizada no período da manhã, enquanto as demais estão previstas para o período noturno.

O formulário de inscrição será disponibilizado nas redes da Casa GOG.

Paulo Muniz recebe Título de **Cidadão Honorário de Brasília**

Sócio da Conbral, com investimentos no Guará, é homenageado pela Câmara Legislativa em cerimônia realizada no Sinduscon-DF, e reuniu lideranças empresariais e autoridades para reverenciar o engenheiro e empresário, que chegou a Brasília aos dois anos de idade



O presidente da Câmara Legislativa, Wellinton Luis, à esquerda, entrega o título ao empresário Paulo Muniz

Em sessão solene realizada na noite desta segunda-feira (9 de novembro), a Câmara Legislativa outorgou o Título de Cidadão Honorário de Brasília ao engenheiro civil e empresário Paulo Roberto de Morais Muniz, sócio da Conbral, empresa que mantém a tradição de investir no Guará, incluindo as primeiras casas do Guará II e os atuais condomínios Portal do Parque I, II e III. A cerimônia, presidida pelo deputado Wellington Luiz (MDB), aconteceu no auditório do Sindicato da Indústria da Construção Civil do Distrito Federal (Sinduscon-DF) e reuniu lideranças empresariais, autoridades públicas, representantes de entidades de classe, amigos e familiares do homenageado.

A concessão da honraria foi uma iniciativa da deputada Doutora Jane (Republicanos), com indicação conjunta do deputado Thiago Manzoni (PL) e apoio do presidente da Casa. O projeto recebeu votação unânime dos 24 parlamentares da Câmara Legislativa.

O presidente da Casa, deputado Wellington Luiz (MDB), destacou a trajetória ética de Paulo Muniz e a relevância do setor produtivo e da construção civil para a consolidação socioeconômica e habitacional do Distrito Federal. "Esse título, que é a mais importante condecoração do Distrito Federal, é o reconhecimento a uma trajetória de vida. Tenho certeza de que Brasília amanhece muito melhor tendo você oficialmente como nosso filho", afirmou Wellington Luiz, lembrando o papel das empresas locais na infraestrutura urbana e na realização do sonho da casa própria para milhares de famílias brasilienses.

O presidente da Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), Eduardo Aroeira, enfatizou a liderança e a generosidade de Paulo Muniz na formação de novas gerações de dirigentes do setor. "Quando você trabalha pela construção, você trabalha pela primeira casa de uma pessoa, pelas escolas e hospitais que serão erguidos. Esse reconhecimento ao Paulo é também um reconhecimento a todo o setor", pontuou Aroeira.

Merecimento

Anfitrião da cerimônia, o presidente do Sinduscon-DF, Adalberto Valadão Júnior, ressaltou que a condecoração traduz mérito autêntico construído ao longo de décadas. "Mais do que uma liderança do setor da construção civil, esse prêmio homenageia a pessoa que o Paulinho é: um empresário extremamente competente, um líder dedicado e um pai e marido exemplar", declarou Valadão Júnior.

Criado na quadra SQS 413, Muniz estudou em escolas públicas do Plano Piloto, formou-se em Engenharia Civil e ingressou na Construtora Conbral — fundada por seu irmão Ennius Muniz —, empresa na qual atua há 41 anos como diretor técnico e participou diretamente da edificação de mais de 1,2 milhão de metros quadrados em empreendimentos residenciais, comerciais, hospitalares e institucionais.

Além da atuação empresarial, Muniz acumulou funções de liderança em importantes entidades do setor. Presidiu a Associação de Empresas do Mercado Imobiliário do Distrito Federal (Ademi-DF) entre 2013 e 2019; foi o primeiro presidente do Conselho de Desenvolvimento Econômico, Sustentável e Estratégico do Distrito Federal (Codese-DF); e ocupa a vice-presidência da CBIC.

"Ao olhar para trás e ver cada tijolo dessa história, receber o Título de Cidadão Honorário de Brasília me enche de orgulho. Para mim, essa honraria é a certidão de nascimento brasiliense que me faltava", declarou o homenageado, agradecendo o apoio incondicional da esposa Márcia, dos filhos Daniel, Rafael e Érica, de seus netos e a memória de seus pais.

Inscrições abertas para eleição de Gerente de Cultura

Artistas, produtores e agentes culturais poderão se inscrever como candidatos ou se cadastrar como eleitores de 3 a 18 de novembro. Votação será em 19 de dezembro

A comunidade cultural do Guará poderá se inscrever, de 3 a 18 de novembro, para participar da eleição do novo gerente de Cultura da Administração Regional. O prazo vale tanto para candidatos quanto para eleitores, com inscrições gratuitas e realizadas exclusivamente pela internet, em formulários diferentes.

A eleição, marcada para 19 de dezembro, definirá os três nomes que integrarão a lista tríplice destinada à escolha do substituto de Julimar dos Santos, primeiro gerente de Cultura do Distrito Federal escolhido por votação comunitária. Caberá ao administrador regional, Artur Nogueira, nomear um dos três mais votados.

Para concorrer, é necessário ter pelo menos 18 anos, morar no Guará há dois anos e comprovar atuação artística ou cultural na cidade pelo mesmo período, além de experiência e conhecimentos compatíveis com a função. A comprovação poderá ser feita pelo Cadastro de Entes e Agentes Culturais (CEAC) ou por portfólio.

Já os eleitores devem ter mais de 16 anos, residir no Guará e comprovar vínculo com a comunidade cultural, sem necessidade de demonstrar dois anos de atuação.

A votação será realizada no dia 19 de dezembro, das 14h às 18h, no Auditório da Administração Regional do Guará. Antes da escolha, os candidatos poderão apresentar suas trajetórias e propostas. O voto será presencial e secreto, e cada eleitor poderá escolher apenas um nome.

A lista definitiva dos habilitados será divulgada em 3 de dezembro. Os três candidatos mais votados formarão a lista tríplice, que será encaminhada à Administração Regional.

Para Rafael Souza, presidente do Conselho Regional de Cultura do Guará, a eleição representa a continuidade de uma conquista da comunidade artística. "O Guará construiu uma história de participação da comunidade nas decisões sobre a cultura da cidade. A eleição fortalece esse processo e permite que artistas e produtores culturais tenham voz na escolha de quem vai representar suas demandas", afirma.

Eleição para gerente de Cultura do Guará – 2026

Inscrição de candidatos: de 3 a 18 de novembro de 2026, até as 23h59.

Formulário para candidatos:
HTTPS://FORMS.GLE/MN8USFVZ1ULTCHJU9

Cadastramento de eleitores: de 3 a 18 de novembro de 2026, até as 23h59.
Formulário para eleitores:
HTTPS://FORMS.GLE/U1CLEY85V9NEXHZY8

Divulgação das listas preliminares: 26 de novembro.

Assembleia e votação: 19 de dezembro de 2026, sábado, das 14h às 18h.
Local: Auditório da Administração



T3Tenores ganha espaço no cenário musical



Formado por Isac Gambirasio, Levy Ribeiro e Carlos Lucas, o trio do Guará se aproxima de 20 milhões de reproduções no Spotify com a música "Desce com Whisky na Mão", gravada em parceria com DJ Breno Paixão

O grupo 3T Tenores, formado pelos artistas Isac Gambirasio, Levy Ribeiro e Carlos Lucas, vem ampliando sua presença no cenário musical brasileiro. Com origem no Guará e trajetória iniciada no movimento do funk brasiliense, o trio ganhou projeção com a música "Desce com Whisky na Mão", lançada em parceria com DJ Breno Paixão, um dos nomes conhecidos do eletrofunk nacional.

A faixa se aproxima da marca de 20 milhões de reproduções no Spotify, resultado que representa um importante avanço na carreira dos três músicos. O desempenho nas plataformas digitais tem contribuído para ampliar o alcance do grupo, que aposta na mistura de ritmos e na influência da cultura urbana para construir sua identidade musical.

A trajetória dos 3T Tenores começou na cena do funk de Brasília, ambiente que serviu de ponto de partida para o desenvolvimento artístico dos integrantes. Desde então, o grupo tem buscado consolidar seu trabalho por meio de novas produções e parcerias. A colaboração com DJ Breno Paixão, que também atua no cenário internacional do eletrofunk, ajudou a levar a música a públicos de outras regiões do país.

Além de integrar o trio, Isac Gambirasio atua como compositor e produtor musical, participando diretamente da criação e do desenvolvimento das músicas do grupo. Ao lado de Levy Ribeiro e Carlos Lucas, trabalha na preparação de novos projetos e apresentações, dando continuidade à expansão da carreira.

A próxima apresentação do trio está marcada para o dia 21 de novembro, durante a festa TOMA, no Club Contexto, em Brasília. O evento é voltado ao público do eletrofunk e reunirá artistas e frequentadores ligados ao gênero.

Chagall leva música às ruas do Guará

A música ganha novos palcos com o projeto "O Som nas Ruas", idealizado pelo cantor e compositor Chagall, artista do Guará que aposta na ocupação cultural dos espaços públicos. A iniciativa leva canções autorais e releituras da música urbana brasileira para estações de metrô, feiras, praças e outros locais de circulação de pessoas, aproximando a produção artística do cotidiano da cidade.

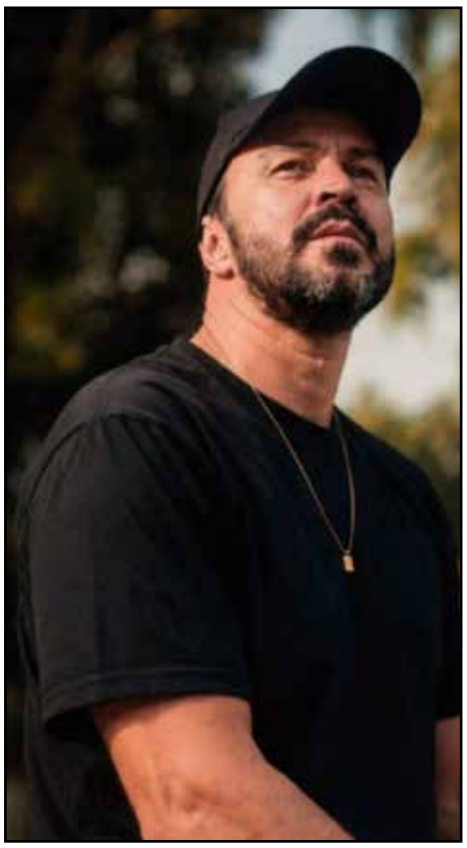
Conhecido artisticamente como Simplesmente Chagall, o músico desenvolve um trabalho marcado pela sonoridade acústica e pela utilização de instrumentos como violão, meia-lua e kazoo, instrumento de sopro que produz um timbre característico. A combinação desses elementos dá identidade às apresentações, que valorizam a simplicidade dos arranjos, a interpretação e a proximidade com o público.

Mais do que realizar shows fora dos espaços convencionais, "O Som nas Ruas" pretende estimular a convivência, a formação de público e a democratização do acesso à cultura. Ao ocupar locais de grande circulação, o projeto permite que pessoas de diferentes idades e realidades sociais tenham contato com a música ao vivo, muitas vezes de maneira espontânea, durante seus deslocamentos e atividades diárias.

Para Chagall, a experiência também representa uma oportunidade de fortalecer sua relação com a cidade e de construir um propósito artístico associado à vida urbana. "Tem sido para mim uma experiência maravilhosa, de conexão com a cidade, pertencimento, conceito artístico, formação de público e construção de um propósito", afirma o cantor e compositor.

A proposta parte da ideia de que a arte não precisa ficar restrita a teatros, casas de espetáculo ou grandes eventos. Nas ruas, o público se forma naturalmente, reunindo trabalhadores, estudantes, comerciantes e moradores em torno de apresentações que passam a integrar a paisagem cotidiana.

Durante o mês de novembro, o músico tem apresentações programadas para todos os sábados, às 16h, na Estação Shopping do Metrô. A programação integra a proposta de continuidade do projeto em espaços urbanos, aproximando a música dos passageiros e frequentadores da região.



Cantor e compositor da cidade apresenta o projeto "O Som nas Ruas", que transforma estações de metrô, feiras e praças em espaços de encontro com a música brasileira. Durante novembro, artista realiza apresentações aos sábados, às 16h, na Estação Shopping do Metrô

Mandaka representa o Guará no **Festival Bar em Bar**

Restaurante do Guará II participa do circuito gastronômico com prato especial de R$ 79. Festival reúne 58 estabelecimentos do Distrito Federal e segue até 15 de novembro

O Mandaka Container, localizado na QE 30/32 do Guará II, é o representante da cidade na 20ª edição do Festival Bar em Bar, que entra na última semana de programação no Distrito Federal. Promovido pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel), o evento reúne 58 bares e restaurantes da capital federal e segue até domingo, 15 de novembro, com petiscos preparados especialmente para o circuito gastronômico.

Instalado na QE 30/32, Conjunto A, em um quiosque do Guará II, o Mandaka Container funciona nos períodos de almoço e jantar. A participação no festival coloca o estabelecimento ao lado de outros representantes da gastronomia brasiliense e dá visibilidade à culinária oferecida no Guará.



Para participar do festival, o Mandaka preparou o prato BSB, uma combinação de 200 gramas de carne de sol Angus, 200 gramas de Linguiça Mandaka e 300 gramas de batatas fritas, cobertas com queijo muçarela e finalizadas com chimichurri. A porção custa R$ 79 e integra o cardápio especial criado para o evento.

Com o tema "É coisa nossa", a edição de 2026 comemora os 20 anos do Festival Bar em Bar e valoriza a cultura dos botecos brasileiros, marcada pelos encontros entre amigos, pelos petiscos e pela diversidade de sabores regionais.

Os estabelecimentos participantes oferecem pratos exclusivos em três faixas de preços promocionais: R$ 39, R$ 59 e R$ 79. As opções podem ser consumidas nos próprios restaurantes, retiradas para viagem ou solicitadas por delivery, conforme a disponibilidade de cada participante.

A programação também inclui a escolha dos melhores profissionais de atendimento por meio da ação Garçom Destaque 2026. Os clientes que consumirem os pratos oficiais do festival podem avaliar os garçons por meio de um QR Code disponível nas mesas e nos totens dos estabelecimentos. Entre os critérios considerados estão cordialidade, atenção, agilidade e a oferta do prato participante.

O Festival Bar em Bar termina em 15 de novembro. A relação completa dos 58 estabelecimentos participantes está disponível no site www.barembar.com.br. No Guará, o Mandaka Container está localizado na QE 30/32, Conjunto A, Guará II, e atende pelo telefone (61) 99330-4632.



Natal **elegante e saboroso**, sem gastar muito

Castanhas e Cia, na Feira do Guará, reúne castanhas, frutas especiais, temperos e ingredientes para preparar uma ceia natalina com variedade, qualidade e economia









Adeilson Macedo, o Galego, e Lara Sabrina estão à frente da Castanhas e Cia, na Feira do Guará, onde ajudam os clientes a escolher castanhas, frutas secas e outros ingredientes para preparar a ceia de Natal com variedade e economia.

Com a aproximação do Natal, cresce a procura por ingredientes que dão um toque especial à ceia de fim de ano. Na Feira do Guará, a Castanhas e Cia, comandada por Adeilson Macedo, conhecido como Galego, e Lara Sabrina, reúne opções para quem deseja preparar pratos, sobremesas e aperitivos sem comprometer o orçamento. A banca combina a tradição do comércio da feira com a diversidade de um empório especializado.

Entre os produtos disponíveis estão nozes, amêndoas, castanhas-do-pará, pistaches, avelãs e outras oleaginosas utilizadas em receitas natalinas. Elas podem compor tábuas de aperitivos, acompanhar queijos, enriquecer saladas e farofas ou entrar no preparo de bolos e tortas. A possibilidade de escolher diferentes quantidades permite adaptar as compras ao tamanho da família e ao orçamento disponível.

Com quase três décadas de experiência na Feira do Guará, Adeilson conhece as preferências dos clientes e busca oferecer produtos selecionados a preços competitivos. Ao lado de Lara Sabrina, mantém um atendimento próximo, orientando os consumidores sobre as características e as possibilidades de utilização dos ingredientes.

Ingredientes especiais

Entre os destaques da Castanhas e Cia estão as frutas liofilizadas, como morangos e kiwis. A liofilização utiliza baixas temperaturas para retirar a água dos alimentos, preservando boa parte de suas características originais, como sabor, aroma e aparência. O resultado são frutas leves, crocantes e com maior durabilidade quando armazenadas adequadamente.

Além de serem consumidas como petiscos, essas frutas podem ser utilizadas na decoração de bolos, tortas, chocolates e outras sobremesas. Suas cores e texturas acrescentam uma apresentação diferenciada aos pratos das comemorações de fim de ano.

Outra opção é a tâmara jumbo, conhecida pelo tamanho, pela textura macia e pelo sabor naturalmente adocicado. Rica em fibras e fonte de minerais, pode ser consumida pura, recheada com castanhas ou utilizada em receitas de doces e sobremesas, inclusive como alternativa para adoçar determinadas preparações.

O estabelecimento também oferece frutas secas, queijos, doces, temperos, farinhas especiais, sementes, macadâmias, adoçantes naturais, vinagres, óleos especiais e biscoitos artesanais. A variedade atende tanto às necessidades das refeições festivas quanto ao consumo cotidiano.

Tradição e atendimento personalizado

A Castanhas e Cia integra o comércio especializado que faz da Feira do Guará uma referência para consumidores de diferentes regiões do Distrito Federal. A experiência de Adeilson e o trabalho desenvolvido com Lara Sabrina ajudaram a consolidar uma clientela que procura qualidade, diversidade e orientação na escolha dos produtos.

Para quem planeja as compras de Natal, a possibilidade de combinar ingredientes tradicionais com opções diferenciadas permite montar uma ceia variada e controlar os gastos. Castanhas, frutas secas e queijos, por exemplo, podem ser utilizados tanto em pratos principais quanto em aperitivos e pequenas lembranças gastronômicas.

A loja também oferece serviço de entrega em todo o Distrito Federal, atendendo moradores do Guará, Águas Claras e outras regiões administrativas. Os pedidos podem ser realizados por telefone ou pelo endereço eletrônico disponibilizado pelo estabelecimento.

Com a chegada das festas de fim de ano, a Castanhas e Cia reforça sua presença na Feira do Guará como uma opção para quem procura ingredientes especiais e deseja combinar tradição, sabor e economia nas comemorações natalinas.

FEIRA DO GUARÁ BOX 526B

(61) 99801-7597

HTTPS://CASTANHAS-E-CIA-GUARA.OLA.CLICK/

TODOS OS DIAS 8H ÀS 18H

@CASTANHASECIAGUARA



GUARÁ VIVO

JOEL ALVES

O clima de Natal já contagia nossos corações

Está chegando um dos períodos mais aguardados pela comunidade, especialmente pelas crianças. Nessa época, as pessoas costumam pensar um pouco mais em Deus, e o espírito de confraternização ganha força, aproximando famílias, amigos e vizinhos. É o chamado espírito natalino. No Guará, teremos uma programação intensa, com o bom velhinho circulando pela cidade e levando alegria à criançada. A Rua de Lazer, por exemplo, promete muita animação. Em breve, será divulgada a programação completa das festividades.



Época de frutas nos pomares do Guará



Já respiramos o ar agradável da temporada de chuvas. Os pomares espalham o perfume das frutas, enquanto os passarinhos promovem suas revoadas e saboreiam os frutos lá do alto das árvores. É tempo de mangas, abacates e amoras, que colorem a paisagem e tornam os espaços verdes do Guará ainda mais agradáveis.

Consumidor se assusta com o preço do tomate no Guará



Há épocas em que alguns produtos pesam mais no orçamento doméstico, e agora é a vez do tomate. Em alguns estabelecimentos do Guará, o quilo chega a custar R$ 20, assustando os consumidores. Diante dos preços elevados, muitas donas de casa recorrem à criatividade para substituir o produto nas refeições. Pesquisar os preços e buscar alternativas mais econômicas são maneiras de enfrentar a alta. O bolso agradece.



UMAS E OUTRAS

JOSÉ GURGEL

JOGADO PRAS COBRAS

Sem muito o que fazer passei a procurar o meu amigo Caixa Preta, resolvi dar uma chegada lá no famigerado e adorado Porcão.

Sentei na nossa mesa favorita, aquela ao lado da porta pra uma eventual fuga, uma área de escape, pois por ali acontece de tudo.

O velho Caixa chega todo animado, depois de xingar até a décima geração do nosso garçom o famigerado Galak, que recebeu um cérebro de asno ainda no hospital pois descobriram que o pimpolho nasceu sem.

Mas resolveu falar de coisas mais importantes que acontecem no nosso quadrado, a coisa não está muito boa, com tendências de piora, pois desgraça pouca é bobagem.

Segundo os estudiosos o fim do mundo está ali na esquina, mas quando penso no fim do mundo sempre vejo um sinal que a data fatídica não está muito longe, aqui em Dubai, desculpem, mas Dubai foi o carinhoso apelido dado ao Guará por meu espirituoso amigo Caixa Preta.

Basta olhar em volta que temos claros sinais, basta dar uma volta no famigerado Calçadão da Vergonha, onde se não andarmos com cuidado cairemos nas crateras que aumentam cada dia, se conseguir se livrar ainda corremos o risco de sermos atropelados por um ciclista sem noção, pois a ciclovia não faz parte de toda a orla.

Não pensem que falamos de outro não, é o mesmo famigerado que a cada topada ou passo em falso, temos que amaldiçoar até a quinta geração desses aprendizes de feiticeiros que por aqui passaram deixando esse abacaxi, ainda não descascado e nem digerido pelos moradores.

Essa vergonha já vem se arrastando a um longo tempo sem que nada, ou qualquer providência tenha sido tomada pois o dinheiro público utilizado para tal, já deve ter sido pulverizado.

A população que se exploda !

É A VIDA

Estou numa idade em que cuidar da saúde virou um esporte radical é um susto atrás de outro, estou tentando me acostumar.

Tudo é proibido, açúcar, sal ou aqueles doces que nos fazem babar só em pensar, glicose sobe, a pressão fica quase nas alturas de um foguete lunar.

Se vejo o preço dos remédios, sobem as duas, fico tonto só em pensar, tudo é ruim, até beber água é complicado .

Se bebo água, vou ao banheiro a cada cinco minutos, se não bebo, fico desidratado e pra resolver o problema, já pensei em colocar uma televisão no banheiro, transformando-o em sala de estar.

Se comer, engordo e se não como, fico fraco, faço dieta de salada, se como só salada, fico triste, aí complica de vez, pois quando fico triste, como pra danar.

Fui ao médico outro dia, ele mandou ouvir meu corpo, observando os detalhes, fui ouvir: é só reclamação, parece até reunião de condomínio.

Estou num dilema cruel, pois se não fizer, preciso de ajuda para levantar, a única certeza que tenho é que estou pagando academia para descobrir de qual jeito prefiro sofrer.

Se durmo muito, as costas doem. Se durmo pouco, viro um zumbi. Se durmo de mal jeito, passo três dias olhando para a esquerda.

Aliás, descobri que é possível se machucar dormindo, antigamente eu tinha que cair de bicicleta, hoje basta escolher o travesseiro errado.

De manhã, eu já não acordo, ressuscito, sento na beira da cama e espero o sistema reconhecer os joelhos. E a memória? Está ótima! Só não lembro onde deixei.

Outro dia, entrei num dos cômodos da casa e esqueci o que ia fazer, voltei para lembrar e esqueci de onde tinha vindo, aproveitei que estava em pé e fui ao banheiro.

Mas precisamos levar a vida com leveza, ficar sozinho não é a solução e sem conversar não faz bem.

Comentei isso com o micro-ondas e a torradeira enquanto tomávamos café, os dois concordaram.

Meu melhor amigo agora é o sofá. Ele me acolhe sem fazer perguntas o problema é que depois não quer me soltar.

É a vida!

Aplausos recebe três **shows de humor** no fim de semana

Clube de comédia do Guará II terá apresentações de PCD (Junior Lima, Xoxim Santos e Antonio Maluco), Vini Santos e Silvetty Montilla, com espetáculos que exploram o humor ácido, as contradições do cotidiano e a diversidade







O Aplausos Clube de Comédia, localizado na QE 34 do Guará II, recebe três espetáculos de stand-up comedy neste fim de semana, dias 14 e 15 de novembro. A programação reúne artistas de diferentes estilos, com apresentações que vão do humor autodepreciativo às reflexões sobre comportamento e diversidade. O espaço, considerado o primeiro de Brasília dedicado exclusivamente a espetáculos de humor, terá duas sessões no sábado e uma no domingo.

A programação começa no sábado (14), às 19h, com o espetáculo "Piadas com Defeitos", protagonizado pelos humoristas Junior Lima, Xoxim Santos e Antonio Maluco. Os três comediantes utilizam suas próprias experiências com deficiências e condições pessoais como ponto de partida para abordar situações do cotidiano, dificuldades e episódios inusitados, com uma linguagem marcada pela irreverência e pela autodepreciação.

A proposta do espetáculo é transformar experiências pessoais em histórias bem-humoradas, explorando situações que muitas vezes são tratadas como tabu. Com humor ácido e sem evitar temas delicados, os artistas apresentam diferentes perspectivas sobre convivência, limitações e comportamento social.

Na mesma noite, às 21h, o comediante Vini Santos sobe ao palco com o solo "Hipócrita". O espetáculo aborda as contradições presentes nas atitudes e opiniões das pessoas, especialmente nas relações pessoais, nas redes sociais e nos posicionamentos assumidos diante de questões cotidianas.

Ao longo da apresentação, Vini Santos utiliza observações sobre o comportamento humano para mostrar como as pessoas frequentemente agem de maneira diferente daquilo que defendem. O próprio humorista também se coloca como alvo das críticas, propondo uma reflexão bem-humorada sobre as incoerências que fazem parte da vida em sociedade.

No domingo (15), às 19h30, a programação será encerrada por Silvetty Montilla, que apresenta o espetáculo "Tô Adorando". Com décadas de atuação no entretenimento brasileiro, a artista é uma das figuras conhecidas da cena LGBTQIAPN+ e construiu sua trajetória combinando humor, improvisação e interação com o público.

Na apresentação, Silvetty reúne histórias do cotidiano, observações sobre comportamento, diversidade e referências à cultura pop. A interação com a plateia é uma das características do espetáculo, que utiliza situações espontâneas para desenvolver as piadas e conduzir a apresentação.

Os ingressos para "Piadas com Defeitos" custam R$ 30 na modalidade individual em mesa compartilhada, com meia-entrada a R$ 15. A mesa para quatro pessoas custa R$ 140. Para o espetáculo "Hipócrita", os valores disponíveis variam de R$ 30, na meia-entrada do terceiro lote, a R$ 60, na inteira do mesmo lote. Também há ingressos inteiros do segundo lote por R$ 50.

Para a apresentação de Silvetty Montilla, os ingressos custam R$ 60 na modalidade meia-solidária e R$ 80 na inteira. A meia-entrada convencional está esgotada.

QE 34, BLOCO B GUARÁ II

PIADAS COM DEFEITOS
SÁBADO (14/11), ÀS 19H
INGRESSO ÚNICO EM MESA COMPARTILHADA: R$ 30 | MEIA-ENTRADA: R$ 15 | MESA PARA 4 PESSOAS: R$ 140

HIPÓCRITA, COM VINI SANTOS
SÁBADO (14/11), ÀS 21H LOTE 2 INTEIRA: R$ 50 | LOTE 3 MEIA-ENTRADA: R$ 30 | LOTE 3 INTEIRA: R$ 60 (LOTES 1 E 2 DE MEIA-ENTRADA ESGOTADOS)

TÔ ADORANDO, COM SILVETTY MONTILLA
DOMINGO (15/11), ÀS 19H30
MEIA-SOLIDÁRIA: R$ 60 | INTEIRA: R$ 80 (MEIA-ENTRADA ESGOTADA)

@APLAUSOSDF

A MOEDA DE TODOS OS TEMPOS



Imóvel PaulOOctavio é investimento seguro a todo momento.





4º Ofício do Guará R-5 / 51.366

GUARÁ II QI 23
2 e 3 QUARTOS

Residencial **Mar. José Pessoa**

2 e 3 Quartos - 71 m² a 100 m²
Até 3 vagas de garagem

Cob. Lineares - 211 m²
Até 3 vagas de garagem

PaulOOctavio®

CJ1700

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	NOROESTE	ÁGUAS CLARAS	SMAS
Eixinho, ao lado do McDonald's	CLNW 2/3	Rua 33 Sul Lote 7	Trecho 3, Lote 7

ACESSE E SAIBA MAIS

SELO Inovação

ADEMI