

GUARÁ CHEGA A 50 CASOS

Ainda assim, o crescimento de casos foi menor do que o esperado para esta semana. Depois de três mortes em três semanas seguidas, nenhuma foi registrada nos últimos dias entre moradores do Guará

Reabertura gradativa do comércio

O governador Ibaneis Rocha disse acreditar que cerca de 80% dos estabelecimentos possam retomar as atividades, caso sigam criteriosamente todas as recomendações.

PÁGINA 7

Máscaras obrigatórias

A partir de 30 de abril, o uso de máscara de proteção facial passa a ser obrigatório no Distrito Federal enquanto durarem as medidas contra a pandemia.

PÁGINA 5

Julimar dos Santos

GERENTE DE CULTURA DO GUARÁ

"A Gerência de Cultura me fez ver que a nossa riqueza cultural é muito maior do que imaginávamos"

PÁGINAS 8 E 9

POUCAS & BOAS

Outro Mc Donald's no Guará

Um dos lotes vendidos pela Terracap no Centro Comunal II, ao lado do Edifício Consei no Guará II, vai receber um restaurante Mc Donald's. Não há data para início da obra, muito menos previsão para a inauguração. O ponto é excelente e a demanda é grande. Há 15 anos existe um restaurante da rede no Guará I

Os restaurantes no Guará e no Setor de Postos e Motéis reinventam-se para atender apenas pelo drive thru e as filas estão formadas constantemente.

Aniversário do Guará

No dia 5 de maio, o Guará completa 51 anos de sua fundação oficial. E como não poderia ser diferente, as tradicionais festividades em comemoração estão canceladas. Ato simbólicos e lives com artistas locais estão sendo estudadas. Baile da cidade e desfile cívico, nem pensar.

Adote uma praça

Mais uma praça do Guará, desta vez na QE 4 do Lúcio Costa, será adotada pela comunidade. O local é acesso para um prédio comercial e contará com pergolados, equipamento de ginástica, espaço PET, horta e pomar comunitários e nova arborização. O processo está em análise pela Administração do Guará.

Mudanças no Sof Sul e SGCV

O governo aprovou o projeto do novo Sistema Viário próximo ao lote 1 do Setor de Garagens e Concessionárias de Veículos - SGCV, localizada na Região Administrativa do Guará. Com a mudança de destinação da área, que passou a ter prédios residenciais, hotéis, shoppings e restaurantes, todo o setor precisa ser revisto. Não há previsão para obras.



Delmasso defende flexibilização do comércio

O deputado distrital guaranaense Rodrigo Delmasso (Republicanos), vice-presidente da Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF), deputado distrital Rodrigo Delmasso (Republicanos), defendeu a flexibilização das restrições do comércio na capital, em entrevista ao programa CB Poder, do Correio Braziliense e TV Brasília, nesta sexta-feira, 24 de maio. O parlamentar destacou que é preciso fazer uma transição de isolamento, autorizando o retorno das atividades econômicas, gradativamente, para então chegar ao isolamento vertical, no qual apenas as pessoas em grupo de risco ficam de quarentena.

O tema foi discutido em entrevista no programa CB.Poder — parceira do Correio com a TV Brasília. O distrital destacou, também, a importância dos servidores públicos para recup

Ofertas de máscaras

A crise provocada pela pandemia do coronavírus está fazendo os empresários e os desempregados se reinventarem. Aumenta cada vez mais a oferta de máscaras de proteção facial fabricadas e oferecidas por moradores e empresas de confecções do Guará nas redes sociais.

E agora com a obrigatoriedade do uso de máscaras a partir do dia 30 abril, a demanda vai aumentar mais ainda.

Guará atrai comprador de terrenos

A cidade tem sido o principal mercado dos editais de leilões da Terracap, por causa da disponibilidade de terrenos e pela valorização imobiliária que oferece. Na licitação virtual que a empresa fez na semana passada, foram vendidos 21 lotes no Guará, entre eles um terreno para posto de combustíveis entre a QE 38 e o Iapi, ao lado da via Guará-Núcleo Bandeirante.



Parque Denner lacrado novamente

Depois que moradores e usuários reabriram o Parque Denner na "marra" - estava interditado por causa das medidas contra o coronavírus -, a Administração do Guará reforçou o fechamento, com tapumes.

A Administração está intensificando a ronda para evitar novo arrombamento e acesso, e pede que a população próxima ajude a denunciar os vândalos. Basta ligar na Ouvidoria 162 ou pelo www.ouv.df.gov.br

JORNAL DO GUARÁ



ISSN 2357-8823

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

Reportagem: Rafael Souza (DRT 10260/13)

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

Circulação

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

@jornaldoguara



61 33814181



jornaldoguara.com



[/jornaldoguara](https://www.facebook.com/jornaldoguara)



contato@jornaldoguara.com



GDF Presente recolhe 136 toneladas de entulho no Guará



Além da ação de combate à dengue, a equipe do Polo Central 2 também está trabalhando na roçagem, poda, lavagem de paradas de ônibus, higienização da feira e Operação Tapa-Buraco

A Região Administrativa do Guará está recebendo várias ações do programa GDF Presente até a próxima segunda-feira (27 de abril). Nesta quarta (22 de abril), por exemplo, foram removidos 136 toneladas de entulho.

Além do combate às doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti* (dengue, zika e chikungunya), a equipe do Polo Central 2 também está trabalhando na roçagem, poda, lavagem de paradas de ônibus, higienização da feira e Operação Tapa-Buracos.

Morador do Guará há 46

anos, Edir Peixoto, 71 anos, reconhece que desde que o GDF Presente começou a atuar na região houve uma grande melhora na cidade. “Todos os locais têm problemas. A população também tem que se conscientizar e fazer sua parte. É comum vermos pessoas jogando lixo no chão, por exemplo”, comenta o aposentado.

TRABALHO CONTÍNUO

Segundo a coordenadora do Polo Central 2, Vânia Gurgel, as ações são contínuas e não podem parar, indepen-

dente da pandemia do novo coronavírus. “São pequenos trabalhos que fazem muita diferença para a população. Continuamos com as nossas atividades, reuniões e resolvendo as demandas”, garante.

“O reforço do GDF Presente é muito importante, pois ajuda a administração regional agilizar o atendimento das demandas dos moradores. O apoio do Polo Central faz toda a diferença em nossa gestão”, reforça a administradora Luciane Gomes.

Além dos trabalhadores

do polo, a equipe conta com a ajuda de reeducandos da Fundação de Amparo ao Trabalhador Preso (Funap), subordinada à Secretaria de Justiça e Cidadania (Sejus). Para os serviços também são usados maquinários do órgão e da Companhia Urbanizadora da Nova Capital (Novacap), que juntos totalizam oito caminhões.

Para solicitar os serviços de manutenção, basta ligar para o número 162, gratuitamente, ou registrar a manifestação pelo site. Também é possível fazer o registro presencialmente. Cada órgão

público do governo conta com uma ouvidoria especializada.

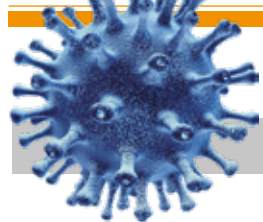
Nesta quarta, a Administração Regional também interditou novamente o acesso ao Parque Denner. Desde 18 de março, a realização de atividades nos parques ecológicos, recreativos, urbanos e vivenciais estão suspensas para conter a proliferação do novo coronavírus. O órgão intensificou a ronda no local para evitar que o parque seja aberto sem autorização. É possível fazer denúncias de irregularidades na ouvidoria.



Guará Office
o seu centro de negócios

ALUGUEL DE SALAS

QI 11 GUARÁ I - 3381 1170



REFLEXOS DO CORONAVÍRUS NO GUARÁ

GUARÁ CHEGA A 50 CASOS

Mas é quarta semana em que o índice caiu e não teve morte entre moradores da cidade.



A notícia é ruim, mas não é das piores. Esta foi a semana em que menos cresceram os casos de coronavírus entre os moradores do Guará depois que começou a escalada dos casos no Distrito Federal. São 50 casos confirmados entre moradores locais, contra 40 da semana passada e nenhuma morte depois de três mortes em três semanas seguidas. Pode ser o início da descida da curva, mesmo com a insubordinação do guaraense em relação ao isolamento social, conforme foi mostrado na edição da semana passada do **Jornal do Guará**.

A cidade continua em quarto lugar no ranking do coronavírus no Distrito Federal, atrás do Plano Piloto (215 casos), Águas Claras (98) e Lago Sul (71 casos) e na frente de Sudoeste/Octogonal (44 casos). Desde a semana passada, Guará, Plano Piloto

e Gama estão empatadas em número de mortes - três para cada. Como é das três regiões a menos populosa, Guará continua com a maior proporção em quantidade de mortes.

Na semana passada, o **Jornal do Guará** mostrou um levantamento feito pela empresa privada In loco, especializada em geolocalização, que quase a metade (43,5%) da população guaraense não está respeitando o isolamento social, recomendado pelo Ministério da Saúde como prevenção contra a pandemia do coronavírus. A insubordinação local só é menor do que a do Plano Piloto, com 49,6%, e de Águas Claras, com 45,2%. Na outra ponta, Riacho Fundo 2 (79,1%), Sobradinho 2 (75%) e Varjão (75%) são as regiões que mais respeitam a quarentena. O mapeamento está sendo feito desde o dia 12 de março, quando começaram as medi-

das restritivas impostas e recomendadas pelo Governo do Distrito Federal e Ministério da Saúde.

Ainda de acordo com o levantamento, mesmo sendo a mais insubordinada, a população da região central de Brasília tem melhorado o índice de isolamento médio. Entre 12 e 18 do mês passado, uma média de 50,4% das pessoas estavam de quarentena na área central da cidade, e o número aumentou para 55,7% na semana de 6 a 12 de abril, a última com dados disponíveis. O crescimento de 5,3 pontos percentuais foi o terceiro maior entre todas as RAs, mas não o suficiente para tirar a região da última posição e nem aumentar a sua média geral.

MAIS DE 1 MIL CASOS NO DF

O número de casos confir-

mados do novo coronavírus no Distrito Federal chegou a 1.106 na tarde desta sexta-feira (24 de abril). Do total de infectados, 59 estão hospitalizados, sendo que 30 estão em unidades de terapia intensiva (UTIs). As infecções confirmadas pelo método PCR são 989, enquanto nos testes rápidos chegam a 117. No DF, 547 pacientes se recuperaram

da Covid-19.

O DF registrou 26 mortes em decorrência do novo coronavírus. A 26ª vítima da Covid-19 na unidade federativa é um homem de 85 anos, morador da Estrutural. O índice de mortes por coronavírus no DF é menor do que em 11 estados brasileiros. O Distrito Federal registrou 0,8 óbito a cada 100 mil habitantes no dia 21 de abril.

Guará terá ponto de teste



A Secretaria de Saúde do Distrito Federal afirmou que dois novos locais da capital irão realizar testes de coronavírus por meio do drive-thru.

As análises laboratoriais serão feitas nos estacionamentos do ParkShopping, no Guará, e do Iguatemi Brasília, no Lago Norte. A previsão é que as coletas comecessem na próxima segunda-feira (27 de abril).

São, por enquanto, oito pontos de testagem. Os exames estão

sendo realizados nos estacionamentos 4, 6, 11 e 13 do Parque da Cidade, Estádio Mané Garrincha, Residência Oficial do Governador e nas universidades Unieuro e Uniplan, em Águas Claras.

Até esta sexta-feira, 24 de abril, o drive-thru examinou mais de 10,5 mil pessoas nos três primeiros dias de operação. Do total de brasilienses que se submeteram ao procedimento, 117 testaram positivo para contaminação pelo novo coronavírus.



REFLEXOS DO CORONAVÍRUS NO GUARÁ

MÁSCARA OBRIGATÓRIA



Uso passa a ser obrigatório a partir de 30 de abril. Decreto do GDF prevê sanções, detenção e multa a partir de R\$ 2 mil a quem desobedecer a medida preventiva contra o novo coronavírus

A partir de 30 de abril, o uso de máscara de proteção facial passa a ser obrigatório no Distrito Federal enquanto durarem as medidas contra a pandemia. A obrigatoriedade está no Decreto 40.648, publicado em edição extraordinária do Diário Oficial do Distrito Federal (DODF) desta quinta-feira (23 de abril).

A obrigatoriedade do uso passa a valer em todos as vias e espaços públicos, transporte público coletivo, estabelecimentos comerciais, industriais e espaços de prestação de serviço. A recomendação é pelo uso das máscaras caseira, seguindo as orientações de

uso do Ministério da Saúde (www.saude.gov.br). O GDF também fornecerá máscaras para toda a população que precise do produto em dias e locais a serem divulgados.

PENAS

A desobediência ao decreto acarretará penalidades ao infrator. Pelo artigo 10 da Lei Federal número 6.437, de 20 de agosto de 1977, que trata das infrações à legislação sanitária e baliza o decreto, quem for pego sem máscaras em espaços públicos poderá ser autuado e multado a partir de R\$ 2 mil.

Já as sanções incidentes



“Estabelecemos aí um prazo de sete dias para que os cidadãos, tanto os trabalhadores comuns quanto o empresariado, possam se preparar para o cumprimento de mais essa medida de segurança da saúde da nossa população”, informou o governador Ibaneis Rocha

no artigo 268 do Código Penal – destinado a impedir a introdução ou a propagação de doença contagiosa – estabelece como pena detenção de um mês a um ano, além de multa. A condenação é aumentada em um terço se o infrator for funcionário da saúde pública ou exercer a profissão de médico, farmacêutico, dentista ou enfermeiro.

COMO SERÁ NO COMÉRCIO

Aos estabelecimentos comerciais em funcionamento – e aos que forem reabertos no mês que vem – fica determinada a proibição

da entrada e permanência de pessoas sem o acessório protetivo. O governador Ibaneis Rocha estuda a retomada gradual das atividades na cidade a partir de 4 de maio.

Já os fabricantes e distribuidores de máscaras profissionais deverão garantir o fornecimento desse equipamento de proteção individual (EPI) à rede de assistência e proteção à saúde e aos trabalhadores dos demais serviços essenciais.

A obrigatoriedade do uso de máscara deverá durar enquanto vigorar o estado de emergência no Distrito Federal, previsto no Decreto nº 40.475, de 28 de fevereiro de 2020.

ALUGUEL GARANTIDO



**O INQUILINO ATRASOU O PAGAMENTO?
A CONVICTA IMÓVEIS PAGA PARA VOCÊ
ANUNCIE SEU IMÓVEL CONOSCO AGORA!**



CONVICTA
I M Ó V E I S
A SUA IMOBILIÁRIA

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

Tel.: 61 3386.9000

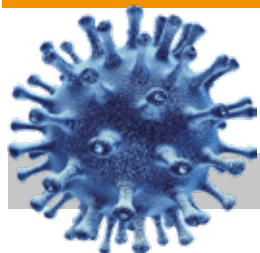
www.convictaimob.com.br
aluguel@convictaimob.com.br

Qualidade e
melhor preço
todo dia.

A top-down view of various fresh ingredients for a meal, arranged on a rustic wooden surface. The ingredients include a wedge of blue cheese on a wooden cutting board with a cheese knife, a glass bottle of olive oil, a bowl of olives, a bunch of tomatoes, a head of garlic, a sprig of rosemary, a small bowl of spices, a pepper mill, and several pieces of fresh pasta. The background is a light-colored wooden surface.

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

☎ 61 3246-4250 - 📱/donadecasasupermercados - www.donadecasasupermercados.com.br



REFLEXOS DO CORONAVÍRUS NO GUARÁ

Reabertura do comércio será gradativa

Governo recebe proposta do segmento para retomar as atividades e avalia que cerca de 80% dos estabelecimentos poderão reabrir se adotarem todas as medidas de segurança

O Governo do Distrito Federal estuda como liberar de forma “gradativa e responsável” a abertura do comércio no próximo mês. Nesta quinta-feira (23 de abril), o governador Ibaneis Rocha, em reunião com representantes de vários segmentos do setor varejista, disse acreditar que cerca de 80% dos estabelecimentos possam retomar as atividades, caso sigam criteriosamente todas as recomendações dos técnicos saúde.

“Acho que a gente consegue colocar na consciência das pessoas a importância das medidas e, de uma forma gradativa e responsável, poderemos seguir abrindo o comércio”, disse o chefe do Executivo. “Mas idosos e pessoas com comorbidades continuarão isoladas”, ressalva o governador.

Acompanhado dos secretários de Saúde, Economia, Governo, Casa Civil e de Comunicação, Ibaneis se reuniu com mais de dez representações do setor produtivo. Entre elas, a Fecomércio-DF, que apresentou uma proposta de protocolo de segurança para que todos as empresas adotem caso sejam liberadas a reabrir às portas.

O documento, com mais de 30 páginas, propõe que os estabelecimentos adotem medidas preventivas como o uso de máscaras e álcool gel; medição de temperatura de clientes; e, testagem regular de todos os trabalhadores. “São uma série de ações que estamos nos comprometendo a adotar caso o governo libere o funcionamento”, explica o presidente da Fecomércio-DF, Francisco Maia.

Ele explica que o governo



Bares e restaurantes ainda não tem data para reabrir

recebeu bem as indicações de segurança e, que vai avaliar os protocolos com ajuda das equipes de vigilância sanitária e de saúde. “Tudo agora será discutido internamente (dentro do governo) para que a gente não coloque ninguém em risco. O governador tem uma preocupação muito grande com essa situação e tem o nosso apoio”, afirmou Maia.

LIBERAÇÃO REGIONALIZADA

Ibaneis deve avaliar as propostas do setor produtivo com base nas orientações de infectologistas, técnicos de saúde e estatísticos. “Vamos levar todo esse trabalho para avaliação e acredito que 80% do que está aqui pode ser adotado”, afirmou.

Outro recurso, que o governo usará para tomar a decisão do que reabrir, será os resultados da testagem em

massa. O chefe do executivo lembrou que está realizando cerca de quatro mil testes diários, o que está dando segurança para sinalizar quais os locais de maior risco. “Vamos aumentar esse número em breve. Agora, por exemplo, não temos segurança de reabrir comércio em algumas localidades, onde o número de casos cresce com a testagem”, explicou.

Segundo ele, Brasília pode seguir o exemplo de outros estados que resolveram reabrir o comércio de forma regionalizada. “Podemos pensar em liberar naquelas cidades onde está mais tranquilo e deixar fechado, onde o risco for maior”, destacou.

FUNDO GARANTIDOR

Prevendo a permanência do fechamento de alguns setores, o governador Ibaneis

Rocha disse que já estuda a criação de um fundo garantidor para dar socorro aos pequenos e microempreendedores do DF. “Se a decisão for de não reabrir alguns estabelecimentos, vamos criar um fundo garantidor para somar a um outro que já existe no Sebrae”, previu.

Segundo Ibaneis, o governo já minutou um projeto de lei para criação do fundo que deve reunir recursos na ordem de R\$ 200 milhões, entre imóveis e recursos próprios do orçamento local. “Isto dará condições ao BRB, aliado ao Sebrae e a FAP (Fundação Apoio à Pesquisa), de fornecer linhas de crédito orientado”, explicou. De acordo com ele, as secretarias de Trabalho, Economia e Desenvolvimento Econômico já estudam também incluir nos debates a ampliação de linhas de crédito para os trabalhadores autô-

nomos, também bastante afetados pela crise econômica do novo coronavírus.

CÂMARA LEGISLATIVA

O presidente da Câmara Legislativa, Rafael Prudente, acompanhou a reunião do executivo com os representantes do setor produtivo. Segundo ele, o legislativo local está sensível ao momento atual e, por isso, tem apoiado as medidas apresentadas pelo governo.

“Estamos dando celeridade a todos os projetos, que o governo tem encaminhando. Inclusive, na próxima semana, queremos colocar o Refis em votação”, detalhou. Rafael Prudente lembrou ainda que a casa aprovou ontem (22) projeto de lei, que obriga o uso de máscara por toda a população. “Inclusive, o senhor pode sancionar e já fazer um decreto regulamentando isto”, disse.

“Minha meta é colocar o Guará no lugar que ele merece na cultura de Brasília”

Julimar dos Santos, Gerente de Cultura da Administração do Guará

Julimar dos Santos é nascido e criado no Guará. “Sou apaixonado por essa cidade como costumam ser quem mora ou passa por aqui”. Estuda e pratica arte e cultura desde os 10 anos, passando pela música, pelo malabarismo,

artesanato até focar nas artes visuais, principalmente no muralismo onde se realizou profissionalmente. Julimar deu aulas por três anos nas escolas do Guará e da Estrutural, e junto ao movimento cultural local desenvolveu diversos projetos, espetáculos, eventos e

curiosos, como o Festival de Incentivo à Cultura e à Arte (FICA). Foi delegado de Cultura e fez parte do primeiro Conselho de Cultura da cidade. “Vi na Gerência de Cultura uma oportunidade para colaborar ainda mais com essa tão rica cena cultural”.

Você tem toda sua trajetória artística ligada à cidade. Como tem sido estar à frente da Gerência de Cultura?

Tem sido uma ótima experiência, bem difícil, confesso, mas poder colaborar com a cultura dessa cidade tão rica e pulsante é uma grande satisfação e alegria. Sempre fui um ativista prático, da base, e sempre acreditei mais no poder da ação do que da palavra, discurso nunca foi meu forte, mas a possibilidade de estar à frente das políticas culturais do Guará tem sido sem dúvidas um dos maiores e melhores desafios na minha vida, ainda mais escolhido pela comunidade, pela primeira vez em nossa cidade.

Os espaços culturais do Guará estão sem manutenção há muito tempo. Como isso tem afetado o desenvolvimento da cultura na cidade?

Tem sido um desafio manter e ampliar a programação cultural de nossos espaços em um momento de crise financeira em todo Brasil, agravado pela pandemia que assola o mundo, o que coloca a arte e a cultura de frente com seu maior desafio nos últimos anos e décadas. A cultura no Brasil sempre foi uma grande contradição. Mesmo tão rico e diversificado foi sempre negligenciado e subestimado, e no Guará não é diferente. Meu trabalho principal é mostrar que o a cultura não tem dono, e que deve ser feito e recebido

por todos, buscamos trabalhar da melhor maneira possível, contando com órgão do governo e setores da administração, mas principalmente o espírito de coletividade.

O guaraense tem sido receptivo aos projetos da Gerência de Cultura?

Tem sido extremamente receptivo, e isso é o que mais me incentiva a continuar nessa tão difícil tarefa, mas eu sempre acredito que pode mais. Mesmo sem recursos, sem estrutura e com dificuldades de assimilação da importância da cultura em uma sociedade por grande parte da população, busco na criatividade, nossa fonte inesgotável, as soluções para as questões culturais, a criatividade, sempre buscando levar condições minimamente dignas ao fazer artístico.

Com a pandemia, novas formas precisaram ser criadas para levar arte, educação e entretenimento à população do Guará. Como a Gerência de Cultura tem agido neste período?

A Gerência de Cultura, e, claro, a Administração do Guará, assim como outras pastas, foram extremamente afetadas, por não serem consideradas um serviço essencial, tem sido muito mais difícil realizar projetos culturais, tanto nas áreas dos espetáculos como formativos. Perdemos o recur-



so que tínhamos para a cultura local, provavelmente para utilização em outras áreas, o que não podemos ir contra, devido a situação atual. A solução foi apoiar produtores e artistas a desenvolverem projetos culturais online. Várias ações estão sendo feitas, mesmo sem recursos e remotamente, como a mostra de filmes em parceria com o Jornal do Guará, o festival online FICA em CASA, que teve grande sucesso, com 56 apresentações online, de várias partes do Brasil. A Gerência de

Cultura tem estado em contato com parlamentares, com a Frente Unificada de Cultura, o Fórum de Gerentes de Cultura e a SECEC, unindo ideias e ações contra essa crise sem precedentes na Cultura local. Assim como em todo o mundo, estamos desenvolvendo projetos em todas as áreas e setores, cinema, fotografia, artesanato, artes visuais, poesia, circo e dança e contação de história e contamos mais uma vez com a participação da população. Estamos buscando colaborar também com o Cir-

co Vitória que está no Guará, facilitamos através do Conselho de Cultura a comunicação com o secretário de Cultura, que ligou pessoalmente para a coordenadora do circo, garantido atenção para eles e mais quatro circos que estão por Brasília.

As administrações regionais, e em especial os gestores culturais, tem tido pouco ou nenhum recurso público para atuar. Como tem sido trabalhar sem recursos?

Nós, produtores independentes, somos especialistas em trabalhar sem recursos, mas é muito desgastante, ano passado produzimos mais de 60 eventos, com público total de quase 30 mil pessoas, sem recursos financeiros, contando com artistas locais, produtores, órgão públicos como PMDF, corpo de Bombeiros, DETRAN, Secretarias de Cultura, Esporte, Turismo. Enfim, é preciso um grande trabalho e diálogo, para assim buscar formas de introduzir a cultura o máximo possível na comunidade. Trouxemos cursos de elaboração de projetos e vamos ampliar nossas ações nesse sentido, tendo em vista o momento de isolamento.

Quais os projetos que gostaria de ver serem implantadas na cidade?

Olha, tenho cerca de duas dezenas de projetos que gostaria de realizar na cidade, como a construção da Biblioteca Pública do Guará, a ampliação dos cursos e oficinas da Casa da Cultura, projetos na área do grafite, do artesanato, cinema etc. Outro ponto

importante é ampliar a oferta de arte e cultura nas quadras das QEs 38, 42, 44, 46 e Polo de Moda, Guará I e Lúcio Costa. Mas, minha principal meta é colocar o Guará no lugar que ele merece na cultura de Brasília, porque temos espaços e artistas magníficos, e contraditoriamente ociosos, e minha meta é fechar essa conta.

Como o movimento cultural tem cooperado com sua gestão?

O Movimento Cultural tem sido o combustível, motor, rodas. Estou sendo apenas o motorista, sempre perguntando aos passageiros se o caminho que estamos seguindo nos levará ao melhor destino, e com a certeza que cada dia tem que ser trabalhado como se fosse o primeiro e único. Os 15 anos de produção e desenvolvimento de projetos culturais da cidade me fez conhecer a fundo a cultura da cidade, mas a Gerência de Cultura me fez ver que a nossa riqueza cultural é muito maior do que imaginávamos.



"Quando olhamos para todas as possibilidades é muito animador, acredito que a arte terá um papel fundamental nesse processo que estamos passando, a arte tem o poder de acessar todas as crenças, estar presente em todas as classes, dita nossa forma de vestir, pensar, falar e agir, então temos um poder ímpar nesse momento da humanidade"



FILÉ À PARMEGIANA POR R\$ 22,90
SERVIDO COM ARROZ BRANCO E FRITAS

FRANGO GRELHADO POR R\$ 19,90
SERVIDO COM ESPAGUETE DE LEGUMES E ARROZ BRANCO

SALMÃO AO MOLHO DE MOSTARDA E LARANJA POR R\$ 22,90
SERVIDO COM ESPAGUETE DE LEGUMES E ARROZ COM BRÓCOLIS

CARNE DE SOL POR R\$ 21,90
SERVIDA COM ARROZ BRANCO, FEIJÃO-TROPEIRO E MANDIOCA

PICANHA GRELHADA POR R\$ 22,90
SERVIDA COM ARROZ BRANCO, FRITAS, VINAGRETE E SALADA

*Promoção válida de segunda a quinta (exceto feriados)

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

PEÇA EM CASA

DIA:D FIAT

**TORO FLEX
COMPLETÃO
R\$ 69.990,00**



PREÇO VÁLIDO COM USADO NA TROCA.

SIA TRECHO 3
3362.6230

CIDADE DO AUTOMÓVEL
3363.9099

NOROESTE/SAAN
3213.7800



FIAT TORO FLEX 2019/2020 MANUAL VERMELHA COLORADO COM AR-CONDICIONADO, DIREÇÃO ELÉTRICA E VIDROS E TRAVAS ELÉTRICAS, POR APENAS R\$ 69.990,00 À VISTA. CONDIÇÃO VÁLIDA COM VEÍCULO USADO NA TROCA (ACIMA DE R\$ 20.000,00) PARA VALIDAÇÃO DO BÔNUS DA MONTADORA. OFERTA NÃO CUMULATIVA COM AS DEMAIS ANUNCIADAS PELA BALI E FIAT. PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ O DIA 07/12/2019.



ARQUIVO JG

Em 1988, já se discutia a autonomia das administrações regionais

Projeto de reorganização do GDF previa a ampliação e poderes das RAs. Instalação da Câmara Legislativa em 1990 acabou com a proposta

Dois anos antes da instalação da Câmara Legislativa em 1990, a autonomia das administrações regionais e a municipalização do Distrito Federal já eram discutidas no meio político. O Congresso Nacional analisava um projeto de reorganização administrativa do Governo do Distrito Federal, em que se propunha a extinção de empresas, fundações e secretarias locais, conforme mostrou reportagem do **Jornal do Guará** de fevereiro de 1988.

De acordo com o projeto coordenado pelo então secretário especial de Modernização Administrativa, Arlécio Gazal, as administrações regionais teriam seu próprio quadro de pessoal, com os cargos de assessoria ocupados somente por moradores da própria cidade. E propunha também que as administrações tivessem um orçamento próprio, com poderes para contratar o que considerasse prioridade e necessidade.

A terceira proposta do projeto colocava sob o guarda-chuva das administrações regionais todos os órgãos setoriais do governo na cidade, como as coordenações regionais de Ensino e Saúde, o serviço social e a limpeza pública. Ficaria fora apenas a segurança pública.

Mas o projeto morreu com a criação da Câmara Legislativa em 1990.

JORNAL DO GUARÁ

Autonomia da Administração pode antecipar municipalização

Na tão polêmica reforma administrativa a ser encaminhada ao Congresso Nacional, onde é proposta a extinção de empresas, secretarias e fundações, e o consequente encurtamento e agilização da máquina governamental, o nervo que mais vai mexer com a comunidade é o da autonomia das Administrações Regionais.

Até então totalmente atreladas e dependentes dos tentáculos centralizadores do Palácio do Buriti, as Administrações Regionais são meras executoras das ordens e projetos das diversas secretarias, alguns completamente obsoletos e inadequados, uma vez que não consideram as particularidades de cada uma das satélites, todas com topografias, traçados, nível de renda e necessidades diferentes.

Um mesmo projeto nem sempre tem a mesma utilidade no Guarã quanto na Ceilândia ou vice-versa. A comunidade guarana é formada na sua maioria por funcionários do Governo e setor privado que passa a maior parte do horário comercial fora da cidade. As satélites de Taguatinga e Gama por exemplo tem fortes setores comerciais e industriais e emprega lá mesmo grande parte de sua mão-de-obra.

São aspectos nem sempre considerados pelos secretários e dirigentes das empresas estatais que traçam os projetos em salas de ar refrigerado e conforme as conveniências do Governador, de secretários e ultimamente também de políticos. Na maioria nem o próprio administrador é chamado para discutir o que está sendo planejado para sua satélite, ou então o que propõe é mudado sem maiores explicações. Foi assim com a passarela, revalidação pelos administradores Francisco Brandes e João Batista, atendendo aos vários pedidos da comunidade, para ser implantada na altura da QE 01 e acabou sendo colocada ao lado do Conjunto Lúcio Costa, numa rápida resolução do Governo José Aparecido na sua visita ao Guarã, para beneficiar e valorizar o projeto do seu amigo.

Está sendo assim com o projeto cultural que está sendo proposto pela Fundação Cultural, sem qualquer envolvimento e opinião dos Administradores, artistas e promotores das satélites. Do alto dos seus conhecimentos parciais, como membro da Unesco, o diretor Marios Nobre ignora o direito das satélites na discussão no que lhes interessa de perto. O projeto cul-

tural, segundo informações, planeja o envolvimento também das satélites sem qualquer participação do Administrador e sua comunidade.

Não se pode negar uma timida consideração do Governo Aparecido com as satélites e seus administradores, muito mais pela força política de cada um deles, diferentes dos anteriores que eram simples burocratas e funcionários de gabinete que tinham o direito de apenas ouvir e obedecer ordens.

Do ano passado para cá, talvez como preparação para a autonomia das Administrações, o Governo José Aparecido tem procurado atender, dentro de suas limitações orçamentárias, os pedidos encaminhados pelos administradores.

PESSOAL, OBRAS E SETORIAIS

Pelo projeto preparado pela Secretaria Especial de Modernização Administrativa, dirigida por Arlécio Gazal, as Administrações Regionais terão seu próprio quadro de pessoal, formado por moradores da sua comunidade. Hoje, grande parte dos seus quadros, inclusive cargos de direção são ocupados por moradores de outros locais, exemplos no Guarã da Divisão de Fiscalização e Obras por um morador do Núcleo Bandeirante que substitui um morador de Sobradinho. É assim também com a chefia da Divisão de Esportes e Lazer, cuja titular mora no Plano Piloto. Não se coloca em dúvida a capacidade de cada um, reconhecidamente competentes, mas no fundo não se pode exigir deles o mesmo interesse e a mesma sensibilidade no trato com a cidade onde não moram.

Por outro lado, vai permitir ao Administrador que o forme seu assessorado por gente de sua estrita confiança, sem as ingerências e negociações verificadas agora. Fica também mais fácil enxugar a máquina de Administração, inchada por apadrinhamento e a acomodação do funcionário público que sabe que nunca será demitido, trabalhando ou não.

Outro ponto de fundamental importância para agilização dos serviços públicos será a possibilidade das Administrações definir em suas próprias prioridades e contratar da melhor forma que

Líderes pedem também eleição do administrador

A autonomia das Administrações Regionais é a segunda grande conquista do povo das satélites, que sofre as influências da dependência do Plano Piloto. A comunidade vai poder discutir e definir seus próprios destinos. A burocracia nos serviços públicos será bem menor, pela facilidade de acesso à Administração.

Por outro lado, não deixa de ser um passo para a municipalização das satélites, porque o Administrador passará a ocupar o seu próprio espaço, com respaldo da comunidade e devolvê-lo em forma de mais obra e serviços.

Precisamos nos posicionar, a comunidade como um todo, contra o verdadeiro lobby que está sendo formado por pessoas que terão seus interesses contrariados independentemente se a reforma vai beneficiar ou não a população. Não podemos continuar com empresas como a Terracap decidindo sobre a ocupação do Guarã quando recentemente elas nos informaram, após insistentes pedidos que não licitariam terrenos no Guarã porque não existiam em condições de serem licitados, sendo que toda a comunidade reclama mais áreas especiais para o comércio, escolas e outras atividades.

O próprio Administrador precisa controlar o que está se fazendo na sua satélite. Hoje, somos informados apenas dos projetos da Secretaria de Serviços Sociais, de Segurança e outras. Precisamos participar mais.

DIVINO ALVES DOS SANTOS
Administrador Regional

A autonomia administrativa deve ser gradual e apoiada à independência política das satélites. O Administrador precisa ter respaldo popular para assumir tamanha responsabilidade.

Por outro lado, a reforma vai permitir que cada administrador sirva sua comunidade conforme as necessidades de satélite.

A comunidade deve ser chamada para debater a implantação e normalização dessa autonomia. Tudo deve ser feito com cuidado e amadurecimento para que o tiro não saia pela culatra.

JONAS ALVES DE OLIVEIRA
Presidente Interino do Partido Liberal no Guarã

Um dos males desse País é a centralização do poder, em todos os sentidos. Tem gente mandando demais. O povo participa muito pouco das decisões que a ele interessam e a burocracia excessiva emperra todos os serviços, notadamente no Governo do Distrito Federal.

A autonomia vai dar mais responsabilidade ao Administrador e até mais estímulo para ele trabalhar pela comunidade.

VERA SANTANA
Presidente da Associação das Donas de Casa de Brasília

Pode ser uma faca de dois gumes, se também o GDF não dotar as Administrações de autonomia política. O bônus não tem as mesmas responsabilidades com o povo. Como está, com o Administrador indicado, qualquer posição mais independente, pode causar a sua retirada pelo Governador.

O Administrador Divino Alves dos Santos foi obrigado a receber um monte de funcionários inoperantes que estavam na Administração e até os cargos que dispunha para ocupação foi obrigado a negociar.

ALMERITO JACI DE F. SILVA
Presidente da Associação dos Produtores Rurais de Vicente Pires.

É o primeiro passo para municipalizar as satélites. Por outro lado vai permitir que o Administrador possa controlar os serviços públicos.

A dúvida que fica é até que ponto o Administrador vai poder exercer a sua autonomia continuando a depender financeiramente do Palácio do Governo e ocupar um cargo de confiança que pode ser retirado a qualquer momento.

De qualquer forma, o Administrador deve ser eleito, embora também a forma de eleição deva ser bem cuidada, para evitar abusos econômicos, com o perigo de elegermos um administrador sem identificação com a comunidade e seus problemas, porque não temos tradição política de participação comunitária para destacarmos os melhores candidatos.

ADMIR CALDAS
Presidente da Associação Pró-Moradia dos Inquilinos do Guarã.

É necessário dar mais liberdade de ação aos administradores para que eles possam resolver os problemas com mais agilidade. Na atual conjuntura, os administradores não tem condições de definir uma política de uso do solo de acordo com as necessidades de cada satélite, porque os terrenos públicos pertencem à Terracap que tem sobre eles poder absoluto: não podem atualizar gabaritos das construções sem ouvir a SVO que quase sempre os indefere; não podem formar o quadro de pessoal que desejam. Além disso, os órgãos setoriais do GDF nas satélites atuam de forma desconexa, não há integração, ninguém se entende.

Defendo a eleição direta do próximo administrador para que sua gestão possa ter legitimidade e respaldo.

SAMUEL SANTANA
Presidente do Diretório do PMDB

O melhor acesso

DROGATATI

ED. CONSEL. TERREO - FONE: 567-8344



PROFESSOR KLECIUS

E O PRÉDIO NA QE 38 CONTINUA

Na semana passada, comentamos sobre um prédio de 13 andares que está sendo erguido no interior da QE 38. Sim, no interior da quadra! E os órgãos governamentais não estão nem aí. A construtora acelerou a obra na quarentena, pois as lojas de material de construção foram consideradas essenciais e continuaram abertas durante a quarentena. Então...

SOBRA DO ORÇAMENTO DA CLDF E A COVID-19

Numa das edições anteriores, re-produzimos nesta coluna uma notícia veiculada pelo deputado que diz ser o “dono” do Guará. A intenção era aproveitar a sobra do orçamento da Câmara Legislativa e criar uma Faculdade que seria administrada pela CLDF. Questionamos que o Poder Legislativo não tinha esta competência e se estava sobrando “dinheiro” que devolvesse ao GDF e o Executivo que aplicasse onde necessário. Chegou o momento: DEVOLVAM AO GDF PARA SER APLICADO NO COMBATE AO CORONAVÍRUS. A população agradece, senhores representantes do povo. !!! Aliás, o dinheiro é do governo (nosso) mesmo...

ELEITORES ESPERAM MAIS DOS DISTRITAIS

Todos estão se sacrificando para combater a Covid-19. Está na hora dos parlamentares também darem sua cota de contribuição. Que tal contribuir para o combate desta doença, devolvendo integralmente as verbas de representação, de gasolina e todos os penduricalhos que recebem mensalmente. Quem sabe, até um pouco de seus altos salários? Esperamos que a iniciativa venha de um dos deputados que residem no Guará. Ficariamos orgulhosos como moradores desta nossa querida cidade!

IBANÊS JÁ QUER O FIM DO ISOLAMENTO ?!

O governador Ibanês Rocha, em suas propagandas na mídia, se auto-elogia dizendo que tomou as providências necessárias para o isolamento social, evitando um acúmulo de infectados no DF, para evitar colapso nos hospitais. Até concordamos. E, se está correto, por qual motivo está querendo acelerar o seu fim? De acordo com os cientistas, agora é a hora mais importante do distanciamento social. Ou a pressão é tão grande que está fazendo o nosso governador mudar suas próprias convicções?! Ou foi a conversa com o Presidente da Re-

pública? Não esqueça, sr. Governador, que o principal é o ser humano!!!

VOLTA ÀS AULAS

O governador do DF está querendo o retorno das aulas presenciais aos alunos. Alega que terão determinadas regras para serem cumpridas e assim serão evitadas as contaminações. Qual a certeza? As escolas públicas e particulares terão salas suficientes para que os alunos fiquem a uma distância entre si, de acordo com as indicações médicas? Não haverá aglomerações nos intervalos de aula e nos recreios? E se o aluno for infectado, não levará o vírus para casa e transmitirá para os demais moradores de casa, inclusive alguns dos grupos de risco? Cuidado! A vida é muito mais importante que a economia! Lembramos que o senhor mesmo disse que a Economia se recupera futuramente, mas a vida não!

TODAS AS VIDAS TÊM O MESMO VALOR

Nesta semana, o governador chegou a anunciar que abriria inicialmente as escolas militarizadas. Alegou que iria fazer uma experiência e depois de saber o resultado alcançado com a aplicação da pedagogia “na marra” dos colégios militarizados, aí, sim, reabriria as demais escolas. Incrível a falta de sensibilidade do nosso governador! Queria que os alunos destas escolas servissem de cobaias! Uma tremenda discriminação com os alunos que estudam nas escolas militarizadas! Ainda bem que depois da pressão dos pais, professores, sindicatos, etc., Ele voltou atrás e resolveu solicitar à Secretaria de Educação um estudo para tomar uma decisão. Veja as experiências de outros países e o Senhor vai concluir que ainda não é o momento propício para tal atitude. E mais: Todos os alunos são IGUAIS!!!

EMERGÊNCIA NÃO PERMITE ILEGALIDADE

“Urgência não pode favorecer mau uso de dinheiro público” afirmou a procuradora-geral de Justiça do DF, Dra. Fabiana Costa. Em edição anterior, chamamos atenção para que esta pandemia não desse motivos para uma farra com dinheiro público. Lembramos, inclusive, da farra que acontecia antigamente quando das secas nordestinas. Mas, felizmente, o Ministério público está de olho. O MP já abriu procedimentos para investigar seis contratos emergenciais da Secretaria de Saúde. Estamos também de olho!!!



JOSÉ GURGEL

UMAS E OUTRAS

Parabéns

Depois do aniversário da capital do país, que por causa da pandemia não teve muitas comemorações. Muita gente que ama Brasília como se fosse sua terra natal estava feliz, mesmo numa situação tão adversa como a que hoje enfrentamos por aqui.

Agora estamos nós aqui esperando o aniversário do Guará com ansiedade pois não sabemos se até o dia 05 de Maio estaremos livres dessa desgraça que paira sobre a cabeça da população e nos mantém reclusos e praticamente ilhados.

Nas minhas conversas telefônicas com o meu amigo Caixa Preta, chegamos a conclusão que por aqui temos pouco ou nada a comemorar.

Parece que tudo aqui é diferente, basta observar as diversas invasões e construções irregulares que hoje fazem parte da cidade. Como em matéria de fiscalização ficamos muito a desejar, pois quem teria a obrigação de fazê-lo inexplicavelmente se omite ou tem preguiça de zelar pelo bem público, enquanto isso o que se vê é uma quantidade alarmante de irregularidades por toda a cidade.

Talvez aqui seja o único lugar do mundo onde as invasões de terra pública são legais, pois depois da invasão passam a ser intocáveis, para respaldar a transgressão contam com a vergonhosa cumplicidade de órgãos oficiais.

Temos como resultado dessa farra vergonhosa o total desvirtuamento do Plano Urbanístico, transformando o Guará nessa zona que a cada dia parece aumentar.

Não dá pra comemorar nada no aniversário do Guará enquanto estivermos sob o jugo da desordem administrativa que temos hoje, coisa que já se arrasta há alguns longos anos sem que providência nenhuma seja tomada para pôr ordem nessa bagaça.

Diante de tanta coisa errada, só nos resta lamentar e dizer no dia do seu aniversário: Meus pêsames, Guará!

Brasília, sua linda!

Quando aqui cheguei, você ainda era uma pré adolescente, estava despontando mas já apresentava esse porte de rainha, hoje completando 60 anos já é uma “Balzaquiana” de respeito, apesar desse jeito largadão, com ares de abandonada, continua resistindo, de cabeça erguida vai levando, ainda com toda a sua majestade embelezando o Planalto Central.

Muita coisa rola por aqui, trazida dos diversos rincões dessa grande nação por forasteiros que todos os dias chegam, trazendo o que é bom e ruim, nem é bom falar para não começar a chorar, mas talvez hoje por isso temos pouco a nos orgulharmos, a não ser a nossa luta diária para que essa estrela volte a brilhar com mais intensidade.

Hoje esse é o triste retrato daquela que já foi a “Capital da Esperança”, uma cidade ainda bela, que já foi rica, mas passa por um grande processo de degradação.

Quem a ama fica nostálgico e triste de um passado não muito distante, onde o orgulho maior era esse cartão-postal de pura beleza, encaixado no meio do cerrado.

Com a falta de planejamento para o futuro, até por crise hídrica já enfrentamos, mas nada comparada a crise moral que estamos passando, coisa que talvez não acontecesse se os nossos governantes aventureiros, tivessem uma visão melhor além da própria carreira política, acima da missão que lhes foi confiada pela população.

Mesmo assim, apesar de tudo, com esse ar tão seco e clima desértico, consigo me sentir feliz no meio de suas asas, eixos, tesouras, dablíus e “éles”.

Olha que um dia a chamei de fria, sem alma, nem parecia o Brasil, hoje talvez não exista alguém tão apaixonado por essa cidade.

A minha declaração é simples: TE AMO, BRASÍLIA!

Como está sua rotina diante de tantas mudanças?

Dicas da personal trainer, Mariana Boquady, do Integrado Treinamento Funcional na QE 15, para aliviar os efeitos do isolamento

Desde março fomos pegos de surpresa pela pandemia do Covid-19, rotinas de trabalho e atividades diárias foram afetadas.

Pessoas que nunca tiveram experiência com home officer (trabalho em casa) tiveram que se adaptar em tão pouco tempo, algumas ainda estão se adaptando, crianças em casa o dia todo não é tão simples, desemprego chegou e o sentimento de desespero vem à tona, entre tantas outras coisas que chegaram com tudo sem avisar.

Pensando sobre isso, nós do Integrado queremos ajudar você com dicas simples e muito importantes sobre a importância de uma rotina mesmo em meio a todas as incertezas e inseguranças que nos cercam.

A rotina é extremamente importante para nos deixar ativos, dispostos, saudáveis mental e fisicamente. Não olhe para a rotina como uma inimiga, pelo contrário, ela é

sua aliada.

A rotina é sua, você tem autoridade para flexibilizá-la.

4 DICAS IMPORTANTES PARA TE AJUDAR NA SUA UMA ROTINA:

Despertar cedo – a hora do criador

Como diz nosso terapeuta Adriano Alves, acordar cedo é a hora do criador.

As primeiras horas do dia são favoráveis para prática da oração, meditação e gratidão a deus. Essas práticas dão um “start” para o funcionamento do nosso corpo, mente e espírito. Precisamos dessa integração e abastecimento para iniciar o dia.

MOVIMENTO DO CORPO

Movimentar o corpo logo pela manhã proporciona um dia mais leve, com menos dores e tensões. E o movimento pode ser com:



Alongamento

Excelente prática pra “acordar o corpo” de forma lenta e evoluindo aos poucos, pois movimentos muito bruscos ao acordar podem gerar mais tensões para o dia. O alongamento com a respiração consciente proporciona mais amplitude e qualidade.

Exercícios aeróbicos

Pode ser uma caminhada, se você mora em prédio pode subir e descer escadas ou até um treinamento online orientado por um profissional de educação física. Essas atividades aumentam a frequência cardíaca,

melhoram o poder da digestão e nossa capacidade pulmonar, aumentam o consumo de calorias. Além de promover o bem estar, te deixa disposto, aumenta a oxigenação no cérebro, melhora nossa capacidade cognitiva, criatividade, alivia a ansiedade e agitação mental, e pode despertar boas ideias nessa quarentena.

BEBA ÁGUA

O consumo de água é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Manter a hidratação do corpo adequada ajuda na defesa imunológica

contra infecções. E a desidratação muda a fluidez do sangue, interferindo no transporte de nutrientes e oxigênio e na atividade adequada das células. Consequentemente, atrapalha também a resposta imunológica adequada.

Beba mais água durante o dia e de noite diminui o consumo pra ter um sono duradouro, sem interrupções para ir ao banheiro.

BANHO FRIO E Morno/QUENTE

O ideal é o banho frio pela manhã, se possível depois dos exercícios do início da manhã. O banho frio tira você da “mesmice”, te deixa mais esperto, melhora pele e cabelo, aumenta imunidade, melhora a circulação sanguínea. Te deixa ativo pra viver o dia

Banho morno/quente é excelente para o final do dia, proporciona relaxamento, desacelera a mente. É um preparo maravilhoso para um excelente sono.

10x Colibri-DF

11x

Desde 1978

TOP OF MIND

-Brasília-

Thaís
IMOBILIÁRIA

Tel. **3031-2225**
WWW.THAISIMOBILIARIA.COM.BR

PARCEIRA DO

QUINTO ANDAR

QUANDO O NEGÓCIO É BOM, A GENTE REPETE.

GRUPO
Saga
QUARTA DO CARRO

VOLTOU!

Temos muitos
PREÇOS ESPECIAIS,
BÔNUS DOBRADO em
todos os veículos e
TAXA 0% para toda a
linha Volkswagen.



*Consulte condições.

**VENHA
CONFERIR!**



Saga

Saga



Saga
Casa de Amigos



Informações e Televendas

(61) 3403-1428 | 3403-9393 | 3362-3303

GRUPO
Saga



GUARÁ VIVO

JOEL ALVES



O que virá depois?

Toda crise significa mudanças. O dinheiro vai mudar de mãos. Já dá para prever que os supermercados e farmácias, por exemplo, estarão no mínimo estabilizados, pois foram os menos afetados. O problema é como vai se comportar o resto do mercado. Certamente, empresas irão encerrar suas atividades e vários desempregos serão gerados colocando a sociedade em xeque. Vai sobreviver quem tiver criatividade e souber entender o momento e investir no lugar certo. Quem viver verá.

A força da opinião pública

Muitas vezes as autoridades soltam uma notícia para sondar o termômetro da opinião pública. Conforme for o resultado das opiniões das pessoas, a iniciativa pode ser implementada ou não. O caso da possível abertura das escolas cívico-militares foi um desses casos. A reação contrária da população foi imediata, fulminante e o Governo rapidamente recuou. Se tem uma coisa que mete medo em político é a onda provocada pela opinião das ruas, mas infelizmente a população não é organizada e muitas vezes os dirigentes e políticos aproveitam e faz o que querem. O exemplo mais gritante é o do Fundo Partidário, enquanto a população sofre com o vírus, os políticos não mexem nessa verba para ajudar o povo. Mas, a reação virá.

CURTA AS RÁPIDAS

- A SOLIDARIEDADE EXPLODE – Existem coisas positivas como a voluntariedade das pessoas, mas mesmo assim, isto tem um limite e a crise não pode durar muito.

- OS NÚMEROS NÃO MENTEM – O DF é um dos melhores exemplos de enfrentamento da crise do vírus. Mas tem muito o que melhorar.

- APRENDENDO COM A CRISE – Os computadores e os celulares estão ajudando muito nesses momentos. Sua utilidade tem sido inquestionável. O YouTube está ensinando muito.

Tradição em vender qualidade



TUDO PARA SERRALHERIA

Equipe sempre pronta para lhe atender bem

Rua 12 Lote 01 - Polo de Moda - Guará II

Fones: 3037-4444 / 3301-6644 / 3301-6608

**APROVEITE
AS TAXAS**

**NUNCA O
FINANCIAMENTO
FOI TÃO ACESSÍVEL**

3 Quartos GUARÁ

1 suíte e 2 semissuítes
114 m² | 2 vagas de garagem

Coberturas lineares
233 m² | Até 4 vagas de garagem

Aptº garden
182 a 195 m² | 3 vagas de garagem

LAZER COMPLETO E SEGURANÇA
PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA



R3 103.127 4º Ofício

RESIDENCIAL WILDEMIR DEMARTINI | ENTREGA EM NOV/2021

INCORPORAÇÃO, CONSTRUÇÃO E VENDAS

CJ1700

PaulOOctavio[®]

WWW.PAULOCTAVIO.COM.BR

VISITE NOSSAS CENTRAIS DE VENDAS

61 3315 8777

Guará II (SRIA QI 33 Lote 2)

FAÇA
A SUA
PROPOSTA

61 999447819

ADREMS

VENDAS

quadraimob
soluções imobiliárias
CJ24900