



LIVROS QUE PRENDEM SUA ATENÇÃO?
FOTOGRAFIAS DO CERRADO? SW INDICA

PÁGINA 3



OCTOGONAL É PRESENTE NO SW

PÁGINA 14



COMO TER UMA GRAVIDEZ TRANQUILA

PÁGINA 4



MÉDICO SE DEDICA A OPERAR FISSURAS LABIAIS E QUER SER MÉDICO SEM FRONTEIRA

JK E SUAS METAS, O MÉDICO QUE ACOLHE, AS ANÁLISES DO DIA A DIA, TUDO AQUI!

A conversa com Paulo Octavio foi no San Lorenzo Bistrô foi agradável, falamos sobre a política local, desemprego, sua volta à política e a clara vontade dele em ter um dos filhos nas próximas eleições. Um empresário que gera 5.000 empregos diretos sabe falar sobre a importância do setor produtivo nesse momento.

A edição está cheia de pensamentos, análises, dicas e informações interessantes. Um novo colaborador, analista político, avalia o cenário da corrupção X política; os Pets lindos e saudáveis em seu espaço no SW, a importância de escolher o melhor treino para não sofrer lesões.

Um médico que transmite emoção, humanidade e afeto pelo semelhante. Um cirurgião que opera crianças com fissuras palatais (o lábio leporino), fazendo todo o esforço para conseguir vaga, equipamento, na luta contra o tempo, para entregar essas crianças à vida, que possam fazer os mais simples movimentos: comer, falar, sorrir... Vale conhecer esse nosso vizinho, Dr Marconi Dellmiro.

Espaço para o morador? Sim, todo. A moradora Lúcia nos procurou e disse do que gostava de falar. Pois aí está ela, com um espaço para interagir com você. Nosso SW é isso, comunicação com o bairro, interação com as pessoas, ligação de marcas com o público. E vamos ter uma grande surpresa para você, leitor: depois de muita avaliação, opinião, sentimento, decidimos modernizar o formato do SW. Depois de 4 anos, ele chega, a partir da próxima edição, mais fácil de ler, mais prático para carregar, com diagramação moderna demais! O projeto gráfico é da Chica Magalhães, essa super parceira, que abraçou a ideia de nosso produtor de conteúdo.

Aguarde e até!



Direção Executiva: MÔNICA NÓBREGA
Projeto gráfico/diagramação: CHICA MAGALHÃES
Edição e internet: JACQUES NÓBREGA
Impressão: I GRÁFICA
Tiragem: 10.000 EXEMPLARES

Contatos comerciais:
swjornaldosudoeste@gmail.com
(61) 99982-7398
Redes Sociais:
www.swjornaldosudoeste.com.br
f @swsudoeste

O ESPETÁCULO DA VIDA



POR MÔNICA NÓBREGA

Você já se sentiu fazendo parte de um grande espetáculo? Como num grandioso teatro, você é um artista importante, cheio de atribuições e precisa vivenciar esse roteiro.

Pense comigo. Viver não é essa oportunidade de você ser um grande ator ou uma grande atriz? Não no sentido de fingir, mas no sentido de se preparar, observar o contexto de sua cena e aparecer no palco fazendo o melhor, dando o máximo de si, como fazem os grandes artistas.

Você é o artista principal desse palco. Você é aquele que interpreta o papel que foi escrito especialmente para você. Você é o diretor de uma história feita exclusivamente para você, porque é você quem dirige e vivencia suas experiências.

Assim como os artistas precisam ensaiar, você precisa se preparar para viver o seu papel. Para você se preparar, é preciso seguir uma sequência simples e importante:

Perguntar-se: Esse é mesmo o roteiro que quero seguir? Ou seja, você está fazendo aquilo a que se propôs?

Olhar para trás e aprender com os erros. Essa é a noção de tempo e lugar. Saber para onde você quer ir.

Analisar em que você precisa mudar para realizar-se melhor.

Saber por onde começar a mudança.

Não se esquecer que você é reflexo de seus atos. Repetir isso frequentemente. Aprender.

Ter consciência que a gente só colhe o que planta.

Sentir que a paixão nos impulsiona.

Saber usar o coração. E saber tocar o outro.

Permitir-se sentir a intensidade das emoções, mesmo que seja uma forte chuva numa tarde qualquer.

Assim, se você se preparar para se entregar ao seu papel aqui nesse palco, você vai descobrir que não há ninguém mais importante do que você no elenco desse grande espetáculo que se chama VIDA.

Aplausos.

DA IDADE MÉDIA À SEGUNDA GUERRA, KEN FOLLETT TRANSITA COM AMOR, MISÉRIA, DOENÇAS, SUSPENSE E MUITA COMPETÊNCIA!

MUNDO SEM FIM

Ken Follett – Ed. Arqueiro

São dois volumes de uma literatura primorosa. O cenário é a Idade Média, na Inglaterra, onde homens, mulheres e crianças de Kingsbridge vivenciam as mudanças dramáticas no rumo da história. Mundo Sem Fim foi lançado depois do sucesso de Os Pilares da Terra, também na Idade Média, onde o drama da guerra e tantos sentimentos envolvidos acompanham famílias construindo uma catedral. Na Inglaterra de dois séculos depois, Follett estimula o leitor a devorar cada linha, conhecendo o cast de personagens, absolutamente inesquecíveis.

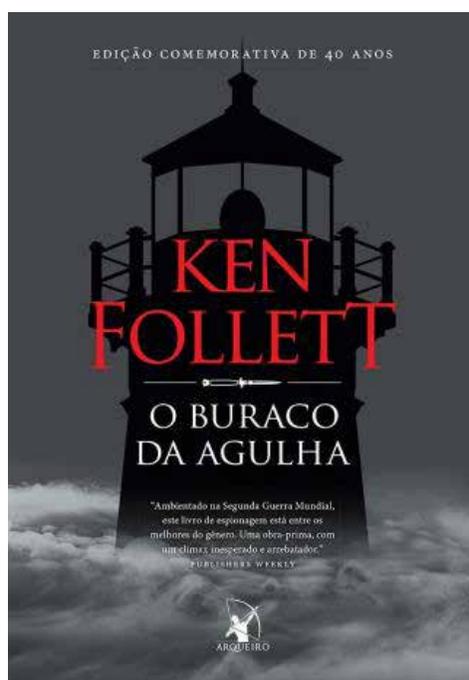


Ainda Ken Follett

O BURACO DA AGULHA

Ed Arqueiro

Suspense, estratégia, espionagem, tudo o que já vimos em histórias de guerra. Mas Follett traz muito mais, pelo menos mais detalhes em cada cena. A história se passa no ano de 1944, quando os Aliados preparam a operação de desembarque na Normandia a fim de libertar as áreas ocupadas por Hitler, naquela ação chamada de Dia D. Mas é preciso fazer com que os alemães acreditem que a invasão se dará em outro lugar. A partir daí um desfile de mentiras e disfarces, que vão desde a contraespionagem até tanques infláveis e aviões de papelão para serem reconhecidos como reais pelas câmeras alemãs.



RITA SEREJO



RITA É APOSENTADA E, A PARTIR DAÍ, RESOLVEU UNIR DUAS PAIXÕES: VIAGENS E FOTOGRAFIA. A FOTOGRAFIA É SUA NOVA FORMA DE OLHAR O MUNDO E, AS VIAGENS, SÃO O PRÓPRIO MUNDO QUE TORNA-SE CENÁRIO PARA SUAS LENTES. AS FOTOS DA MATÉRIA FORAM FEITAS EM 2018 E MOSTRAM AS VÁRIAS FACES DO NOSSO CERRADO.



GRAVIDEZ

COMO DESENVOLVER UMA GESTAÇÃO TRANQUILA

Lauriene Pereira é o tipo de médica que se envolve com a paciente. Vive suas ansiedades, acalma, informa, compreende, acolhe. Ginecologista e obstetra, Lauriene conversou com o SW sobre as principais dúvidas das pacientes, dá dicas e esclarece pontos importantes.

SW: Quais são as principais dificuldades que as mulheres têm durante a gestação?

LP: A primeira dificuldade que a gestante se depara é encontrar um médico obstetra que lhe transmita confiança, responsabilidade e compromisso com a paciente, orienta sobre buscar um hospital que atenda suas necessidades e atenda seu plano de Saúde. Além disso a gestante tem as dificuldades intrínsecas da própria gestação como as náuseas, vômitos, tontura, o peso da barriga, as variações hormonais e oscilações de humor. Por isso é fundamental o apoio familiar e a compreensão das pessoas mais próximas as adversidades de uma gestante.

SW: Até que idade a mulher pode engravidar?

LP: Esta idade é variável. Teoricamente, a gravidez natural ou espontânea pode ocorrer enquanto a mulher estiver menstruando ou no período da menacme. Todavia, por meio da reprodução assistida, com fertilização e vitro (FIV) através da doação de óvulos, a mulher pode engravidar mesmo depois da menopausa.

SW: Quais dicas pode ajudar uma mãe de primeira viagem a ter uma gestação tranquila?

LP: Planejamento da gravidez é o meu primeiro conselho para se ter uma gestação tranquila. Fazer um bom acompanhamento de pré-natal, ter uma alimentação equilibrada, não ganhar peso em excesso, praticar exercício físico quando suas condições clínicas permitirem, filtrar as opiniões a respeito da sua gestação, dormir e repousar quando sentir vontade, curtir e aproveitar ao máximo sua gravidez, ter muita calma, registrar os bons momentos pois a gravidez passa muito rápido.



SW: Parto Normal ou Cirurgia Cesariana: Em que casos é melhor optar por um ou pela outra?

LP: Parto cesariana é indicação absoluta nos casos de placenta prévia, desproporção céfalo-pélvica e sofrimento fetal agudo, é indicação relativa nos casos da gestante já ter tido duas ou mais cesarianas ou iteratividade, gemelaridade, apresentação pélvica, descolamento prematuro de placenta, restrição de crescimento fetal, oligodramnia severa além de outras.

O parto normal é indicado quando a paciente está preparada e deseja ter o parto normal. É fundamental que suas condições clínicas sejam favoráveis a este tipo de parto. Cabe ao médico assistente orientar e indicar a melhor via de parto.

Por exemplo, paciente jovens, de baixo risco, com pré-natal sem intercorrência e psicologicamente preparadas têm maior chance de sucesso no parto normal.

SW: Quais são os principais inimigos de uma gestação saudável?

LP: Eu diria que a obesidade e o ganho de peso excessivo decorrente de uma alimentação desregrada são os fatores que mais podem complicar uma gestação que não tenha outras complicações obstétricas prévias. Fatores psicossociais, estrutura familiar, doenças psiquiátricas e doenças prévias como diabetes e hipertensão também são fatores que podem complicar uma gestação e torná-la menos saudável.

SW: Algumas doenças são atribuídas a medicamentos ingeridos durante a gravidez. Pode nos alertar de alguns?

LP: Os mais comuns são os anti-inflamatórios, como o ibuprofeno, diclofenaco, meloxicam; psicotrópicos, como diazepam, Rivotril etc; antibióticos como o ciprofloxacino, levofloxacino e imunossupressores. Por isto eu sempre recomendo que toda e qualquer medicação deva ser prescrita pelo seu médico.



É UM GRANDE AVANÇO
PARA O DISTRITO
FEDERAL E PARA O
BRASIL, EM ESPECIAL
PARA OS DIABÉTICOS.

Dr. Renato Teixeira,
coordenador do Serviço
de Cirurgia de Diabetes.

Cuidar cada
dia melhor da sua

saúde.

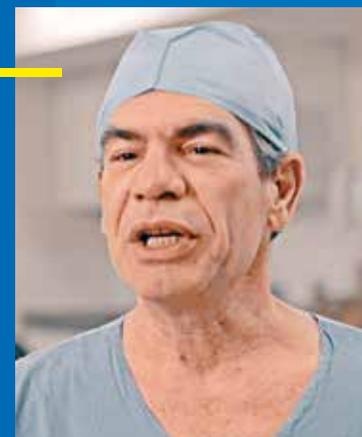
É assim que se faz um novo DF.

Pouco a pouco, a nossa saúde está melhorando. O GDF está fazendo uma força-tarefa para você ser sempre bem atendido. Em apenas 180 dias, 31.162 pessoas conseguiram fazer cirurgias, 13.557 pacientes saíram de filas de espera por cirurgias eletivas e outros 16.889 foram atendidos em regime de urgência e emergência. E, agora, Brasília é pioneira com cirurgia inédita de diabetes no Brasil. Isso é resultado de muito trabalho e dedicação. O GDF é ação, é entrega e é melhoria todo dia.



NÓS ESTAMOS AQUI
NESTE MOMENTO
FAZENDO HISTÓRIA.

**Dr. Carlos Eduardo
da Rocha,**
anestesiologista.



Fale conosco



/govdf



gov_df



9532-1873



DF.GOV.BR



GDF
É tempo de ação.

ALONGAMENTO E TREINAMENTO DE FORÇA, POSSO FAZER?



POR ALLAN LUCENA

Personal Trainer, professor de calistenia, professor do Projeto colaborativo @mob.fit (em breve será disponibilizado um projeto para adolescentes diabéticos, no Parque da Cidade)
(61) 9655 9938
allan.lucena_saude@hotmail.com
Instagram: @allan_lucena



Alongamento, assim como a flexibilidade é uma valência física que traz ao corpo a possibilidade de aumentar a amplitude articular, quando ainda em tempo, e aumentar a elasticidade muscular sem interferir no seu formato ou posição original. Sabe-se que a mobilidade articular precisa ser trabalhada na infância, por não haver ainda a plena calcificação e que o treino de Força deve ser inserido e mantido por toda vida para evitar instabilidades, sabe-se, também, que a elasticidade muscular traz consigo aspectos congênitos no aspecto mais alongado ou mais encurtado. Por isso algumas pessoas têm mais facilidade, outras mais dificuldades em tocar no chão, quando se inclinam para frente, flexionando todo o tronco, por exemplo.

A grande questão é como utilizar a mobilidade e a flexibilidade a seu favor na hora de fazer a musculação e nas atividades funcionais? Nesse sentido, a musculação se tornou a vilã dos alongamentos, mas será que realmente a culpa é do treino de força? Será que essa atividade diminui a elasticidade muscular e a amplitude articular? O volume muscular conquistado pela hipertrofia em altos níveis de trabalhos e ganhos como os fisiculturistas, diminuem sim a amplitude do movimento articular, mas não passa de um impedimento mecânico da apro-

ximação dos seguimentos, não se tratando de encurtamento ou falta de flexibilidade. A melhor estratégia para vencer a falta de amplitude no treino de força e o impedimento por alto índice de massa magra, como também pelo alto índice de gordura corporal, é a boa execução dos movimentos, um treino bem feito.

Para um entendimento definitivo, use o alongamento como trabalho positivo e benéfico para o seu corpo em três ocasiões ou objetivos.

1. O primeiro no sentido de

aquecimento corporal, com os exercícios estáticos e balísticos, que são os movimentos dinâmicos como balanceios e movimentos em vários ângulos, no sentido de preparar o seu corpo para qualquer atividade.

2. O segundo que é mais específico, o movimento estático, ativo ou passivo, ou seja, com sua própria ajuda e com ajuda de outro que por sua vez requer um pouco mais de atenção, tanto para evitar o excesso de amplitude e sofrer lesão, quanto para que não errar na postura e afetar

a articulação por hora já calcificada e com amplitude definida, com risco de lesão.

3. Por fim, como forma de relaxamento o estático somente, sem grande carga de força e pressão, apenas para soltar musculatura e liberar a articulação por completo.

Bons treinos e boa evolução, agora que você já sabe que o vilão da perda de flexibilidade, lesões e encurtamento é a sua má escolha do tipo de trabalho a ,fazer para ganhar flexibilidade e não o alongamento em si.

CORRUPÇÃO E POLÍTICA: DESAFIOS PERMANENTES



POR MELILLO DINIS
Advogado em Brasília e analista sênior do Portal "Inteligência Política" (inteligenciapolitica.com.br).
E-mail: melillo@inteligenciapolitica.com.br

Na política brasileira, todos são corruptos, exceto quem não é. Temos histórias. Não somente no campo da política. Há corrupção nos negócios, nos esportes, nas instituições públicas, nas mídias, nas polícias, nas igrejas, e onde mais estiverem presentes dois personagens: um corruptor e outro que aceita ser corrompido. E uma relação de poder.

No mundo da política a corrupção causa terríveis prejuízos. Além de dilapidar o patrimônio público, atrasar o desenvolvimento e enriquecer poucos em detrimento de tantos, a corrupção destrói a própria sociedade, seus valores e suas relações, abala a representatividade, esfrela os caminhos da democracia e transforma os poucos recursos em muita confusão. Em todos os níveis, a corrupção anda de mãos dadas com o autoritarismo das

“autoridades”, a ganância dos fracos travestidos em poderosos e a pouca inteligência dos controles. O curioso, no atual estágio da democracia brasileira, é que aqueles que não se consideram corruptos neste momento, no dia seguinte, podem estar envolvidos em escândalos com falcaturas e em falcaturas sem escândalos.

A família da corrupção tem parentes: o suborno, o nepotismo, o fisiologismo, o clientelismo, o crime organizado, a lavagem de dinheiro, o enriquecimento ilícito, o favorecimento, as mordomias, a negociata, o caixa dois, o jeitinho brasileiro. Esta família realiza muitos encontros durante o ano, mas adora um período eleitoral ou os dias que antecedem importante decisão burocrática. Há uma tradição persistente de transformar o certo em errado.

O Brasil avançou no combate à corrupção. Um exemplo foi a Lei Anticorrupção Empresarial (Lei nº 12.846/2013). Outro exemplo foram as diversas operações, dentre elas a Lava Jato, que permitiram que o controle fosse exercido. Mas, da mesma forma, a crítica à corrupção transformou-se em um dos sentidos da política no país. O interessante é que os eventos que estão na origem do escândalo e do clamor popular foram fundamentais, em grande medida, por esta interpretação da vida política. Uma percepção que, paulatinamente, se isolou do conflito entre ideologias, políticas públicas (e de governos) e enveredou em um conteúdo moral e



uno para cada uma das partes. Mais uma divisão entre os brasileiros. Pouco diálogo e muita luta pela narrativa mais “pura”.

O ativismo persecutório contra a “política tradicional” foi além do mero controle da legalidade de atos ilícitos de agentes públicos que definiria o limite do Judiciário. Representou uma epopeia de “poder(es) neutro(s)” contra o sistema político partidário, os governantes e as elites políticas, acusados de corrupção. Assim, como em democracias consolidadas, países com experiência democrática mais recente tiveram uma progressiva mas cambaleante interpenetração das regras jurídicas no espaço político, o que conduziu a divergentes percepções da vida política. E, com o conseqüência, um empobrecimento da vida democrática. Foi neste duplo contexto que

creceu o poder de quem falava em nome do sentido “correto” das condutas políticas, posicionados no espaço da grande mídia, nas redes sociais ou das cúpulas judiciais. A complexidade de captar esse fenômeno e compreender seu significado no âmbito de um regime democrático está justamente na diluição das fronteiras. Ou seja, os limites entre o espaço do controle jurídico da corrupção pelos tribunais (e demais órgãos de controle), o controle da informação da corrupção pela mídia/redes sociais e as diferenças do uso da escandalização da política como arma de poder nos embates políticos ficaram embaçados.

De todo modo, a luta contra a “corrupção” faz parte de movimento dirigido à inclusão social e à fortificação da cidadania. Portanto, em princípio, as críticas às ações judiciais, às atividades do ministério públi-

co e às investigações da polícia federal destinadas ao combate à corrupção em uma perspectiva de um Estado constitucional e democrático, orientado pelo princípio da igualdade, devem ser separados do espetáculo e das narrativas heroicas. De certa maneira, é constrangedor para muitos que deram apoio político e eleitoral constatar que membros de um determinado governo estiveram envolvidos em corrupção. Ou estarão.

Entretanto, o combate à corrupção no Estado democrático de direito não deve ser realizado mediante violação à Constituição e à lei, de maneira arbitrária, como nos regimes autoritários e totalitários, cuja aparente pretensão de banir a corrupção a todo custo, em vez de extingui-la e “purificar” o país, redundando usualmente em novas formas de corrupção. Exige-se dos agentes públicos, especialmente dos promotores e juizes, no Estado constitucional, que combatam a corrupção nos termos da lei e da Constituição. Isto pode parecer uma tautologia. Mas, no Brasil é uma advertência obrigatória. Ninguém está acima da lei e da Constituição. Esta é a garantia mínima. Mesmo quando a tiazinha do WhatsApp afirmar o contrário, creia: sem democracia estaremos muito pior!

Quem consegue discernir nesses tempos difíceis? É tempo de responder com mais inteligência e menos som e fúria.

INFORMAÇÃO É NADA SEM INTELIGÊNCIA.

PAULO OCTAVIO

“EU GOSTO DA POLÍTICA PORQUE A POLÍTICA É A FORMA DE MUDAR A VIDA DAS PESSOAS.”

SW: Qual sua avaliação sobre o governo do DF, nesse primeiro semestre?

PO: Vou fazer essa avaliação como empresário, estou fora da política há 10 anos, embora tenha recebido convites para disputar vários cargos, mas prefero me dedicar ao setor produtivo, preocupado com o desemprego. Nossos empreendimentos geram cerca de 5.000 empregos diretos e Brasília tem cerca de 300 mil desempregados, um grande drama que vivemos.

SW: Como tem sido a interlocução do Governador Ibaneis com o setor produtivo? Ele tem se mostrado bastante disponível.

PO: O Governador assumiu com muita disposição e essa interlocução tem sido muito produtiva. Ele compreende que o Governo chegou à exaustão na contratação de pessoas, e Brasília não tem indústrias, grandes empresas. Governo Federal e local limitarão seus concursos, portanto, é preciso que o setor produtivo deslanche, senão o desemprego vai aumentar. Esse desafio o Governador entende e entende que essa máquina precisa andar mais rápido. Um exemplo: trazer a Brasília a Junta Comercial.

SW: Sua trajetória política foi praticamente no DEM, partido em que disputou eleições. Qual foi a motivação em ir para o PSD e presid-lo? Foi a ligação estreita de JK com o PSD? É sua volta à política?



PO: (risos) Na mosca. JK presidiu o Brasil pelo PSD, foi seu fundador. O partido foi importante para Brasília e para o Brasil, que mudou muito com a administração de metas de JK. A Executiva me convidou e eu, efetivamente, assumi esse desafio na política partidária. E, ainda, eu tenho a honra de ser pai dos únicos herdeiros do Presidente Juscelino, o André e o Felipe que, se Deus quiser, um dos dois se interesse pela política brasileira. (Os filhos de Paulo Octavio são filiados ao PSD). Eu espero que um deles seja candidato em 2022.

“Sou contra reeleição”

SW: E você, volta?

PO: Tudo é possível, não estou pensando nisso agora, em 2019, mas já disputei tantas eleições que vejo isso com tranquilidade. Eu gosto da política porque a política é a forma de mudar a vida das pessoas.

SW: Nas últimas eleições a palavra-chave foi “renovação.” O senhor acha que isso se repete em 2022?

PO: Houve uma significativa renovação, mas sempre há. Se o eleitor não estiver satisfeito com o trabalho de seu parlamentar, ele não vota mais nele. Observe os pleitos de 1990 a

2018 a renovação foi constante. Se um governador, nos 4 anos, não fizer o que o eleitor considera um bom trabalho, não é reeleito. Aliás, sou contra reeleição. Ela não contribui, faz com que o governante se preocupe muito em reeleger-se e, assim, deixa de tomar medidas difíceis, que muitas vezes tem que tomar. Porque um bom governante tem que contrariar interesses, dialogar, mostrar desenvolvimento. O que me preocupa na política é a falta de projetos nos governos. O Brasil precisa de ferrovias, prisões, hospitais, infraestrutura. É preciso saber o que fazer nos seus 4 anos.

Metas. E isso começa no primeiro dia.

“JK teve metas desde a campanha. Assim que deve ser”

Juscelino, quando candidato disse: tenho 50 metas e uma meta-síntese, que era construir Brasília. E aí ele começou a realizar no primeiro dia. E a população precisa saber o que o governante vai fazer, para poder acompanhar.

Agradecimento:





QUAIS CUIDADOS VOCÊ DEVE TER COM SEU PET NA ÉPOCA DA SECA

Nós que vivemos em Brasília sabemos que nessa época do ano sofremos muito com a seca e assim como as pessoas, os pets apresentam sintomas como coceiras nos olhos, boca seca, cansaço, problemas respiratórios, desidratação, dentre outros.

A baixa umidade relativa do ar fará com que as mucosas do trato respiratório sequem. Isso predispõe nossos pets aos problemas das vias respiratórias e devemos estar atentos a quaisquer sintomas. Essa é a principal queixa dos tutores no período mais crítico

co da seca. As raças com focinho curto ou achatado, como pug, shih-tzu, buldogue e pequinês, costumam sofrer mais, pois já apresentam dificuldade para respirar e acabam tendo esses efeitos agravados. A baixa umidade relativa também pode ressecar a pele dos bichinhos de estimação.

Monitore cães e gatos para a pele seca e presença de coceiras. Certifique-se que pulgas e carrapatos não são o problema, pois estes parasitas irão se proliferar no ambiente durante os meses mais secos.

Aí vão algumas dicas para esse período do ano:

- ✓ Fique atento à alimentação e ingestão de água;
- ✓ Certifique - se de que seu pet está ativo e brincando normalmente;
- ✓ Sempre leve água para os passeios. Em casa, reponha a água várias vezes ao dia;
- ✓ Você pode deixar toalhas molhadas ou bacias com água próximas aos locais de descanso. Umidificadores de ar também são recomendados;
- ✓ É importante diminuir a quantidade de exercícios, principalmente entre 10h e 16h;
- ✓ Durante os banhos observe bem a pele do seu Pet;
- ✓ Os problemas respiratórios são os mais comuns: gripes, resfriados e alergias. Nebulizadores podem ser usados, mas a inalação só pode e deve ser feita somente com soro fisiológico para animais com problemas respiratórios durante fases de tempo seco, pois umidifica as vias aéreas e facilita a respiração. Caso o problema seja mais grave siga as instruções do seu veterinário. Não medique nunca seu bichinho sem orientação;
- ✓ A limpeza dos olhos deve ser feita com solução fisiológica, passando o algodão delicadamente. Vermelhidão e ressecamento são as principais queixas;
- ✓ Mantenha a vacinação contra a gripe em dia, assim como todas as outras vacinas;
- ✓ Fique atento a qualquer sinal de tosse, secreção nasal e ocular e dificuldade respiratória grave;
- ✓ Ao menor sintoma leve seu Pet ao veterinário. O diagnóstico precoce sempre é a melhor saída.

E AGORA, LÚCIA?

POR LÚCIA ZAMBONI*

VIVO UMA CORRERIA LOUCA E ME PERCO NELA

Hoje em dia estamos cada vez mais corridos, a velocidade da informação do mundo globalizado nos esmaga a rotina, comprime os dias, acelera semanas e assim, os anos passam a galope!

O que tenho visto em consultório – e certamente você também-, não é prerrogativa nossa. O Pesquisador Otto Shärmer do MIT – Massachusetts Institute of Technology diz em um de seus livros: “A crise do nosso tempo não é uma crise de um só líder, organização, país ou conflito. A crise do nosso tempo revela o fim de toda uma era.” E como devemos nos adequar a essa

transformação? Como sobreviver a tantas demandas e ainda ser feliz em meio a isso?

Quando Otto se refere à crise do nosso tempo ele não se refere só à nossa correria, ele também fala sobre o aumento da depressão e a epidemia de suicídio que estamos presenciando.

Na minha leitura, acabo por interpretar que trata-se de um efeito cascata em que a correria, a demanda cada vez mais elevada da presença e excelência em tudo que se faz, sem o preparo para a frustração, acaba por levar à depressão e ao suicídio.

Mas que panorama assustador vivemos, hein? A grande questão aqui é como sairmos ou estarmos ilesos a tudo isso? Aqui vai o que acho sobre tudo isso: precisamos ressignificar, priorizar e selecionar!

O que quero dizer aqui é que você tem o poder de ressignificar tudo o que te chega, até as demandas urgentes! Você escolhe entre se desesperar e entrar em looping ou se concentrar. Priorizar e selecionar.

De tudo o que nos chega, nem sempre é tão importante para NÓS! Aqui cabe a análise de que se isso é importante mesmo e para quem.

Me vejo no momento de lhe ensinar a dizer NÃO. E costumo explicar em consultório que dizer não para o outro é dizer sim para você.

O que quero dizer então é: pare e pense! Não se des-cabele, trazer mais atividades que te dão prazer verdadeiro e profundo pode fazer com que sua correria tenha mais significado.

O que precisa na verdade é perceber que todas as suas atividades, tarefas e correria, fazem sentido pra você. Que realmente tem valor fazer tudo o que você faz e quando chegar o fim do dia, ao tirar seus sapatos em casa, poderá sorrir e dizer a si mesmo, “tudo o que fiz, foi porque eu quis”. feliz!

Pílula da Lúcia:

Procure meditar todos os dias, por pelo menos 5 minutos.

*Lúcia Zamboni é Psicóloga e Master Coach

Face: Lucia Zamboni

Insta: @luciazambonioficial



Tudo para curtir
o friozinho com
mais sabor e
economia.

BIG BOX

CLSW 301 / CLSW 105 - Sudoeste

www.bigbox.com.br

f /redebighbox

ig @bigboxsupermercados

PILOTIS COMUNICAÇÃO

MARCONI DELLMIRO

“NOSSO TRABALHO É DEVOLVER A ESSAS CRIANÇAS O QUE FOI SUBTRAÍDO PELA NATUREZA”

Marconi Dellmiro,
cirurgião plástico, Coordenador do
Serviço de Labio-palatal do HRAN

No Atelier de Doces e Café, na 301 do Sudoeste, recebemos Dr Marconi, figura marcante por seu humanismo, seu conhecimento e a grande vontade de servir a quem precisa da medicina que ele pratica. Nosso principal assunto: as crianças fissuradas.

“Essas crianças são impedidas de sorrir, ouvir, comer e nosso trabalho é devolver a essas crianças o que foi subtraído pela natureza, da forma mais humana possível. Você não vê uma criança com fissura palatal num shopping, passeando, tamanha é sua marginalização na sociedade. E nós precisamos conviver em harmonia, com diferenças.” Perguntado sobre os números, o médico nos diz que, “apesar de haver subnotificação no Brasil, em cada 650 crianças nascidas vivas, uma tem fissura, ou seja, é a segunda má formação que acomete o ser humano.”

E com esse número, é preciso haver políticas públicas eficazes, coisa que está mais no papel do que na estruturação de centros que poderiam ser referência até no Brasil, como o próprio



HRAN. “O Governador Ibaneis mostrou-se sensível à causa e isso nos estimula e nos faz acreditar que, em breve, teremos outra dimensão em nível de atendimento. Vale salientar que aqui em Brasília atendemos crianças do País todo.”

SW: Como o cirurgião Marconi se sente na sua rotina: de um lado, operando crianças fissuradas e, de outro, em sua clínica de cirurgia plástica estética?

MD: Eu trato o ser humano igualmente, em sua complexidade, mas me sinto angustiado vendo crianças em fila de espera, quando precisam da cirurgia em tempo hábil, senão a fala, por exemplo, estará comprometida. Quando faço uma cirurgia reparadora, estou fazendo um procedimento estético, e vice versa.”

SW: Com todo esse perfil de servir, de cuidar, o que mais você quer fazer?

MD: Quero ser Médico Sem Fronteira, devolver à minha Nação o que ela me deu na Universidade Pública.

CRM-DF 7418
Clínica Attis – Ed Júlio Adnet
www.attisclinica.com.br
@drmarconidellmiro

Agradecimento:



ATELIER DE DOCES
Eventos e Café

BOA CONVIVÊNCIA ENTRE CORRETORES DE IMÓVEIS E CONDOMÍNIOS

Dia 27 de agosto é comemorado o dia dos Corretores de Imóveis. O mês de agosto reúne atividades e solenidades diversas para a categoria. Estes profissionais têm grande interface com os síndicos e condomínios. Em 2018, nesta mesma época escrevi o artigo: Parabéns, corretor de imóvel? Onde traçava um breve panorama sobre as conturbadas eleições dos CRECIs estaduais em todo Brasil.

Como síndico experiente e corretor de imóveis atuante, desta vez, foco em como a relação entre corretores de imóveis, síndicos(as), imobiliárias, administradoras de condomínio e condomínios pode ser mais harmônica.

Exercício ilegal da profissão por parte de porteiros e síndicos não qualificados ainda é um problema; O CRECI-DF tem feito periódicas campanhas de conscientização contra esta contravenção penal e intensificado fiscalizações.

Aplicativos (apps) que sugerem a remoção deste profissional da intermediação de aluguéis e vendas, apesar de todo o risco e limitações envolvidas, nascem e morrem todos os dias; A tentativa de “uberizar” a atividade pelo que vejo não consegue decolar.

Tema quente e polêmico em cursos e palestras do universo condominial gira em torno da possibilidade de alugar ou não apartamentos em um condomínio por intermédio de plataformas como o Airbnb.



Jurisprudência dos tribunais tem apontado no sentido que sim.

Com a diária evolução das formas de crimes beira para mim a inocência ou mau-caratismo solicitar a qualquer condomínio uma lista de e-mails e telefones de proprietários e moradores para divulgações diversas. Um gestor condominial com boa vontade em ajudar, pode encaminhar os encartes ou e-mails, mas é irresponsável ceder estes dados.

Em julho 2019, observei em meu condomínio uma invasão de propriedade privada por parte de um corretor que sem autorização percorreu toda a área privativa de garagem posicionando encartes publicitários em literalmente todos os carros lá parados. Alegou que achava se tratar de área de estacionamento “rotativo”. Encaminhei para o CRECI-DF para apuração e reprimenda.

Ações como esta, dentro de áreas particulares, sempre devem ter anuência da área de segurança. Os corretores devem se atentar se aquele determinado prédio permite ou não placas de VENDO/ALUGO posicionadas em fachadas, ou/e se disponibiliza um mural para colocação de pequenos anúncios.

Com tantos crimes de estelionato registrados no Brasil e DF, por falsos profissionais, sugiro não deixar chaves em portarias ou ceder para interessados. Acompanhe pessoalmente todas as visitas e evite transtornos como furtos de objetos ou cópias não autorizadas de chaves, e subsequente anúncio de um enganoso aluguel ou venda.

Há empresas de pesquisa do mercado imobiliário que periodicamente contatam condomínios. Uma de São Paulo trimestralmente fazia contato com nossos funcioná-



POR MARCELO SICOLI*

rios. Ofereci-me para oficialmente passar para a empresa dados sobre salas disponíveis, custos médios de aluguel etc. Contudo, invariavelmente tais pesquisadores se passavam por clientes. Assim, pedi para um dos dirigentes remover todos nossos dados de seus registros e adotarem uma metodologia mais ética e profissional.

Algumas imobiliárias que administram imóveis pecam pela falta de didática e formalidade. Entram em contato com a administradora (contabilidade), com e-mails curtos e grossos solicitando informações financeiras, atas de assembleias, dívidas sobre unidades, mas sem sequer terem anteriormente se apresentado e cadastrado um contrato de aluguel. É importante frisar que boa parte das administradoras têm dezenas ou centenas de clientes condomínios e por consequência milhares de apartamentos, casas ou salas comerciais sob sua gestão. As imobiliárias devem sempre contextualizar os contatos: “Represento a imobiliária X, que administra a sala Y, do condomínio Z, cujo contrato foi encaminhado para vocês na data tal, e, portanto, gostaria que me disponibilizassem a informação J.”

Grandes imobiliárias ou construtoras que querem divulgar seus produtos em áreas comuns dos prédios normalmente são bem-vindas. Óbvio ressaltar que há necessidade de uma contrapartida financeira para os condomínios cujas deman-

das são sempre infinitas. Afinal de contas, trata-se de produtos com ticket médio elevado.

Grandes prédios corporativos têm um único dono, centralizam todas as informações sobre andares ou salas disponíveis para aluguel e cuidam de toda infraestrutura do complexo. O mesmo não vale para condomínios comerciais ou residenciais diversos. Ou seja, o síndico ou muito menos o porteiro, tem uma listagem com as unidades disponíveis para aluguel e venda, e informações fidedignas sobre valores médios de transações recentes. Por atuar no mercado imobiliário sou uma exceção por ter parte das informações sobre meu condomínio. Logo, ligar para(o) síndico(a) perguntando sobre as unidades que ele(ela) dispõe é sem noção.

Cada prédio tem suas regras internas de convivência, uso de espaços e especialmente obras. Um inquilino ou novo proprietário deve buscar acesso a elas, e sobre tudo antes de realizar uma obra ou uma mudança (de entrada ou saída) formalmente notificar a administração daquele condomínio. Imobiliárias devem ajudar nesta orientação.

Sem constrangimento, deveria se tornar natural aos interessados em imóveis à elaboração de algumas perguntas prévias a uma visita por parte do corretor de imóveis. Entendeu os valores envolvidos? Será que aquele seu carro usado é mesmo de interesse daquele vendedor? Para os clientes iniciando uma sondagem inicial, será que é realmente necessária uma visita física ao imóvel, se não há um concreto plano para compra ou aluguel? Assim, poupamos tempo para todos.

*Síndico do Centro Clínico Sudoeste(Brasília-DF), premiado nacionalmente e internacionalmente. Consultor internacional e corretor de imóveis (CRECI-DF 20576). Conselheiro do CRECI-DF registra que sua visão não reflete o da entidade necessariamente. E-mail: sindicoccs@outlook.com WHATSAPP: (61)98162-8891

FRANGO SEM MISTÉRIO

Ingredientes

- ✓ 1 kg de peito de frango (cortado em filés finos)
- ✓ 2 pacotes de sopa de cebola (ou creme de cebola) 136 g
- ✓ 1 vidro grande de leite de coco (500 ml)
- ✓ 1 copo de requeijão cremoso (250 g)
- ✓ 1/2 xícara (chá) de vinho branco
- ✓ 2 caixinhas de creme de leite (400g)
- ✓ 2 pimentas dedo-de-moça sem sementes picadas
- ✓ 2 colheres (sopa) de mostarda clara
- ✓ pimenta-do-reino moída a gosto
- ✓ cebolinha picada a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere 1 kg de peito de frango (cortado em filés finos) com 2 pacotes de sopa de cebola (ou creme de cebola) e coloque em um refratário untado com azeite.
2. Em uma tigela misture 1 vidro grande de leite de coco, 1 copo de requeijão cremoso, 1/2 xícara (chá) de vinho branco e 2 caixinhas de creme de leite. Tempere com 2 pimentas dedo-de-moça sem sementes picadas, 2 colheres (sopa) de mostarda clara e pimenta-do-reino moída a gosto. Despeje sobre os filés de frango.
3. Leve ao forno a 250o C por 25 minutos. Retire do forno, salpique cebolinha picada a gosto e sirva em seguida com arroz de castanhas.



**QUANDO O ASSUNTO É
CARNE NÓS ENTENDEMOS!**



PRIMUS
Boutique
de Carnes

Vicente Pires

61 3797-7070
Rua 12, Chácara 129-A,
Conjunto A, Lote 08,
Vicente Pires - DF

Asa Sul

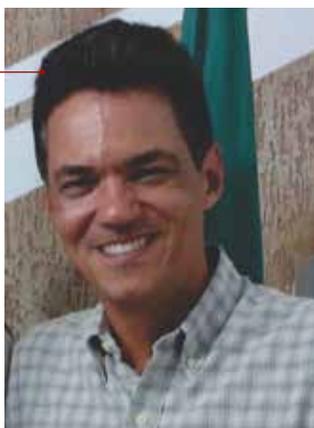
61 3443-7070
SHC/Sul CLS, Qd. 409,
Bloco D, Loja 30, Asa Sul,
Brasília - DF

Em Breve

Av. Castanheiras,
Rua 33/34, Lt. 01/02,
Lojas 10 e 13,
Águas Claras - DF

www.primusboutiquedecarnes.com.br

Facebook Instagram @primusboutiquedecarnes



*Presidente da Associação Amigos da Octogonal



Há cerca de 15 anos, o GDF, através da Secretaria de Transportes, instalou na entrada de cada cidade, placas de boas-vindas identificando o nome de todas elas. Como as placas são de aço e bem resistentes, a maioria ainda se encontra instalada. Os anos se passaram e muitas dessas placas foram alvo de vândalos que as picharam. Na Octogonal não foi diferente, no entanto, não permitimos que nossa placa permanecesse com a agressividade de alguém desequilibrado e/ou exibicionista manchando a imagem de nosso bairro.

Em 2012, nossa Associação Amigos da Octogonal, patrocinou a colocação de uma lona, colada sobre a placa, dando-lhe novo visual. Na arte, o detalhe do fundo mostrava nosso apreço pelo verde tão presente em nossos jardins. Durante alguns anos a placa resistiu, mas dessa vez a intempérie (sol e chuva) terminou por descolorir e enfeiar a placa.

Em 2015, ganhamos do artista gráfico Cristhian de Castro uma linda arte moderna com cores fortes e octógonos estilizados. Mais uma vez, imprimimos a obra em uma lona especial e substituímos àquela já castigada pelo tempo. Assim, queremos externar para todos que chegam à Octogonal, nossa cidade-bairro, que temos enorme carinho de recebê-los em nosso lar, tão moderno, quanto querido, verde, acolhedor. Seja bem-vindo(a) à Octogonal!

BEM-VINDO(A) À OCTOGONAL!



(Para a diagramação: seguem quatro fotografias da placa. Se for utilizar a foto “placa1” que mostra a pichação, favor colocá-la em tamanho reduzido, destacando-se a foto “placa4” que é a que atualmente está no local. Se houver espaço, pode-se colocar as quatro fotos mostrando a evolução, no tempo, da “metamorfose” da placa de boas-vindas da Octogonal. Obrigado)



Casa Flor
FLORICULTURA

DESEJAMOS O SEU DESEJO



AMAMOS SERVIR QUALIDADE

sudoeste
CLSW 301 . BLOCO C . LOJA 98
61 3041-4848



asa sul *sudoeste*
CLS 209 . BLOCO A . LOJA 37 CLSW 301 . BLOCO C . LOJA 44
61 3256-3908 61 3041-4848



Homeopatia, Cosméticos, Fisioterapia,
Florais de Bach, Manipulação de Fórmulas.



Márcia Cunha
e equipe especializada
Cabelo e Tintura

Sudoeste
CCSW 5 BL. A



Café & Cozinha Árabe
CLSW 301 Bl. B lj 1 subsolo
3201-6121 @zahiacafe



CLSW 103 Bloco C
(61) 3263-2428

VENHA CONHECER O CONCEITO SELF-SERVICE EM LAVANDERIA!



DE SEGUNDA A DOMINGO, DAS 7 ÀS 23 HORAS
CCSW 03, Lote 04, Loja 15 (61) 98129-8247
Ed. Silco Varandas - Sudoeste lavanderiaselfservicebrasilia



DISK REMÉDIO 3361-9561 SHCES Qd. 1205 Bl. K Lj. 12
9 8625-6265 Cruzeiro Novo "Quadrado"
NÃO COBRAMOS TAXA DE ENTREGA

PEÇA PELO SITE OU PELO APLICATIVO



GANHE R\$ 10 DE DESCONTO NA PRIMEIRA COMPRA USE O CUPOM PAULISTANA

ACESSO MEURANGO.COM/PIZZARIAPAULISTANA PEÇA ONLINE

SUDOESTE 33447070

MEURANGO.COM/PIZZARIAPAULISTANA

RECEBA O JORNAL DO SUDOESTE TODO MÊS

Entre em contato por mensagem ou direct e peça para receber a versão impressa ou digital, como preferir!



Jornal do Sudoeste

ANUNCIE

f @ swsudoeste

RT: Dra. Ana Rosa dos Santos, CRM 6021-DF • Dr. José Gastão da Cunha Neto, CRM 11924-DF • Dr. Alexandre Lima Rodrigues da Cunha, CRM 12881-DF

cafeina

WWW.LOJA.SABIN.COM.BR



PROTEÇÃO A UM CLIQUE

A vacina é a sua proteção! E você pode adquirir on-line e de forma totalmente segura. Acesse nosso site e confira as condições especiais que preparamos para proteger você e sua família.

Vantagens de comprar on-line:

-  Preços especiais
-  Agende seu horário
-  Atendimento em casa ou no trabalho
-  Buzzy para alívio das crianças



 www.loja.sabin.com.br

 **61 3329-8000**

