



Jornal do Sudoeste



SENADORA LEILA
BARROS FALA
COM O SW SOBRE
ROLLEMBERG, SUAS
PRIORIDADES E
FUTURO POLÍTICO



NOVOS
COLABORADORES
ESCREVEM NO SW:
SEGURANÇA, AS
QRSW, BEM ESTAR,
ANSIEDADE

CONHEÇA A
HISTÓRIA DE
UMA FAMÍLIA
PREOCUPADA
COM O IDOSO
QUE DÁ TUDO
PARA SUA
CUIDADORA
(MÔNICA, É O
SEGUINTE...)



SEGURANÇA DO SUDOESTE É TEMA ENTRE COMUNIDADE E PROFISSIONAIS



UM BAIRRO BOM DE VER E VIVER. MAIS BONITO E MAIS SEGURO

Não precisa “parecer” seguro, tem que “ser” seguro. É assim que pensam os moradores do Sudoeste que, vez por outra tomam conhecimento de um assalto, um morador de rua incomodando, gritando, embriagado. O bairro é um dos melhores do DF e, portanto, espera-se uma segurança eficiente e constante. Moradores, empresários, empregados, todos convivem com uma certa tensão com os “gargalos” de nossa (in)segurança.

Mas é fato. Temos um aparelhamento de segurança pública muito ágil e atento. Em poucos minutos, quando acionados, chegam ao local e, na maioria das vezes, flagram ou resolvem a questão sem burocracia ou demora.

Trazemos notícias sobre o tema. A partir da Operação Prioridade, determinada pela Comandante Geral da PM, Coronel Sheyla, vimos um Sudoeste e um Cruzeiro ocupados pela vigilância e ordem.

Temos, nessa edição, colaboradores que abordam temas distintos e interessantes. O próprio Cmdte do 7o Batalhão da PM aqui no bairro, Major Freires, explica o objetivo e funcionamento. Além dele, inauguramos uma coluna da Associação dos Moradores das QRSW, um desabafo de um rapaz ansioso e a coluna de um preparador físico, especialista em idosos. Muita coisa boa.

Coisa boa foi a entrevista que fizemos com a Senadora Leila Barros, a Leila do Vôlei. A prosa foi lá no San Lorenzo Bistrô, delícia de lugar, comandada pelo querido Casé.

Tem receita de bolo, tem uma crônica bem gostosa de ler e tem uma boa entrevista com um grande especialista em refluxo gastroesofágico. Até.



Jornal do Sudoeste

Direção Executiva: **MÔNICA NÓBREGA**
Projeto gráfico/diagramação: **CHICA MAGALHÃES**
Edição e internet: **JACQUES SANFILIPPO**
Impressão: **I GRÁFICA**
Tiragem: **10.000 EXEMPLARES**
Contatos comerciais:
swjornaldosudoeste@gmail.com
(61) 99982-7398
Redes Sociais:
www.swjornaldosudoeste.com.br
f @swjornaldosudoeste

M MÔNICA, *é o seguinte...*



“A MOÇA QUE TRABALHA NA CASA DE MEU AVÔ QUER SER ESPOSA DELE!”

“Mônica, a gente tem ouvido falar muito daqueles homens que estão dando golpe em mulheres na internet, até você tem alertado muito sobre isso. O que vou lhe contar é quase o inverso, só que AO VIVO. A história é do meu avô. Ele tem 89 anos, viúvo, aposentado, bem de vida. Ele tem uma moça que trabalha com ele, cozinha, arruma, passa, faz companhia. De repente ela levou para a casa dele os dois filhos e uma sobrinha. Nós estranhamos, falamos com ele, que nos respondeu que ela precisava ficar mais perto das escolas dos meninos. Ela se mudou para a casa dele e simplesmente ALUGOU a dela. Acredita? Meu tio foi conferir as contas dele e tomou um susto. Muito gasto com cartão de crédito, roupas, salão, várias compras. Resumo: meu tio tirou o cartão. Não adiantou nada. Acho até que piorou. Quando fomos lá nessa semana, vimos montinhos de dinheiro no armário dele. Agora que o controle se foi. Ele saca o dinheiro e deixa lá. E mais: quando estávamos lá, a moça estava chegando com o carro dele. Meu avô disse que todos nós podemos sair da vida dele se continuarmos a “implicar” com ela. Ela fica e pronto. Pergunto: se você acha que ela pode, depois da morte dele (ou antes), alegar união estável e ficar com tudo dele? (Raiane*)

Raiane,

Sim, pode acontecer, claro. Tudo é possível. O que você me conta transparece que a moça está mesmo marcando o território e parece que ele gosta dos cuidados dela. O fato é que vocês estão agindo de modo que ele está acuado e não vai ficar do lado de vocês. Talvez seja melhor ir com calma, ficar mais tempo com ele, conversar mais. Daí ele pode voltar à referência familiar e entender que vocês querem o bem dele. A moça pode, de fato, requerer união estável, visto que até a família mora lá. É questão de vocês discutirem com um advogado.

Mas o mais importante disso é conhecer o real sentimento de seu avô, haja vista que ele está gozando de plenas faculdades mentais. Ele está feliz? Está certo que vocês devem proteger os bens dele (e de vocês), mas não tirem dele a possibilidade de se sentir cuidado e em companhia de alguém por quem ele tem algum afeto. Aproximem-se dele, talvez ele esteja sentindo falta de carinho e encontrou nela. Vale a reflexão.

*Raiane é nome fictício

f y /monicanobrega



Senadora Leila Barros conversa com SW no San Lorenzo Bistrô

Numa entrevista exclusiva ao SW, a Senadora Leila esteve no San Lorenzo Bistrô (AOS 4/5) e conversou descontraidamente com o proprietário, Casé, e com a diretora do jornal.



Entrevista nessa edição e no <https://www.youtube.com/monicanobrega>.

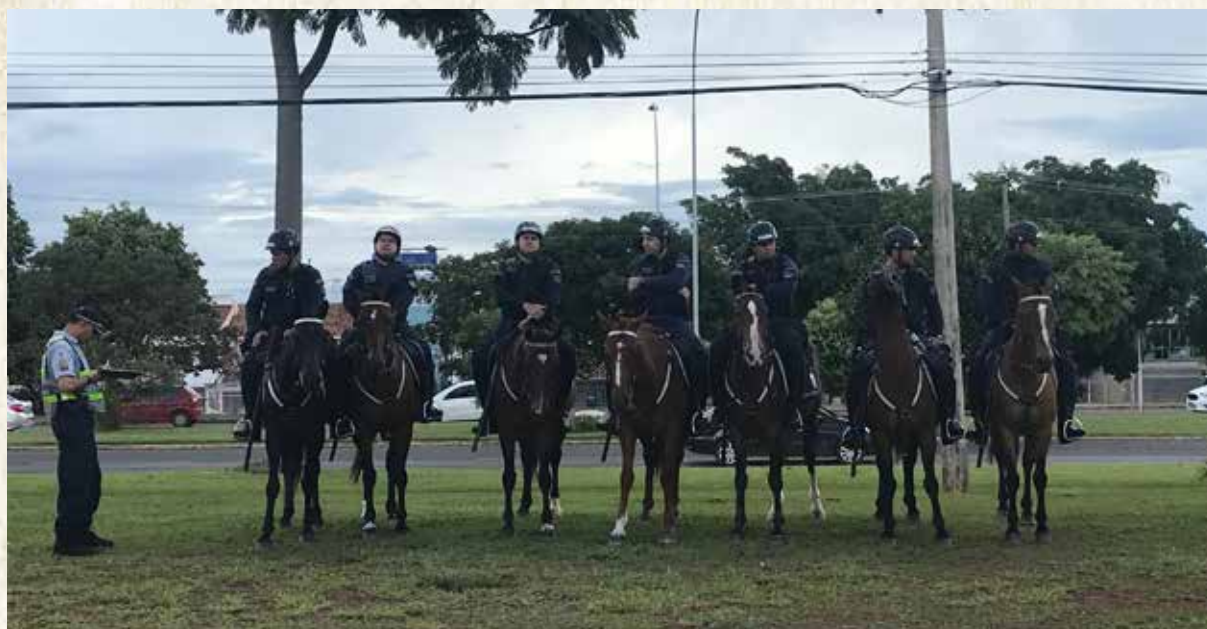
7º BPM recebe o SW

O Comandante do 7º BPM, Major Freires, recebeu a diretora do SW, Mônica Nóbrega para conhecer melhor o jornal e nossas redes sociais e disponibilizou acesso ao trabalho de segurança que realizam no bairro.



Polícia Civil fecha casa de jogos no Sudoeste

O fato ocorreu no dia 18/02 e, no local, foram encontradas 12 máquinas em funcionamento, dinheiro, máquina de cartão de crédito/débito, anotações contábeis e de clientes. Cinco pessoas estavam no local, entre elas o gerente. Todos foram para DP. Tudo aconteceu depois de investigação da Polícia Civil. A casa clandestina estava na CLSW 102 e foi desarticulada por agentes da 3ª DP. (Foto 3ª DP PCDF)



Ação conjunta pela segurança

Vários órgãos da segurança pública (CPRM, CME, CPAM, CPMON, CPTRAN e DOP) deflagaram a Operação Prioridade no Sudoeste e Cruzeiro, com o objetivo de intensificar a segurança e reduzir a criminalidade na região. A operação foi comandada pelo Cel Samuel Pereira, Comandante Regional do CPRM.

Batida de carro em poste deixa parte do Sudoeste sem luz

O motorista, um rapaz de 17 anos perdeu o controle do carro de madrugada e colidiu com um poste. A pancada foi tão forte que arrancou o poste do chão. Com o impacto, parte do Sudoeste ficou sem luz até as 17 horas. A Caesb agiu com rapidez, inclusive para providenciar energia ao HFA, que sofreu o apagão.



E Bartô voltou pra casa!

O apelo para encontrar Bartô surgiu nos grupos de WhatsApp, no dia 15/02. Bartô, um shitsu de 14 anos, querido na região, sumiu no setor de oficinas de motos e sua dona estava desolada. Postou a foto da fofura e a comunidade agiu. Disparados alertas aos Pets Shops e outros grupos, para alegria de todos, Bartô apareceu no dia 16. Ufa!



REFLUXO, ESSE FOGO NO ESÔFAGO!!!

A sensação é que o esôfago está pegando fogo. É assim, que um percentual grande da população define o que sente à noite, quando se deita. O refluxo gastroesofágico é o retorno do suco gástrico ao esôfago. para entender melhor, o SW conversou com o médico especialista, gastroenterologista, Dr Eduardo Aires.

SW: O que é doença do refluxo gastroesofágico?

EA: É uma condição em que o refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago provoca sintomas e lesões.



SW: Quais são as causas?

EA: A doença do refluxo gastroesofágico é decorrente, principalmente, de um defeito no mecanismo de válvula (esfíncter inferior do esôfago) entre esôfago e estômago. Outra alteração, é a hérnia de hiato, com frequência associada.

SW: E os primeiros sintomas?

EA: Com maior frequência, temos sintomas digestivos como azia, regurgitação, arrotos, soluços, sensação de bolo na esôfago e outros. às vezes, sintomas respiratórios como tosse seca, pigarro, rouquidão, asfixia noturna (acorda engasgado), erosão do esmalte dentário e broncoespasmo (sintomas de asma).

SW: Qual a relação entre refluxo gastroesofágico e azia?

EA: A azia e também a regurgitação, podem ocorrer ocasionalmente em pessoas normais, geralmente após excessos alimentares. Quando a azia ocorre com frequência e por mais tempo, (meses), sugere a possibilidade de doença do refluxo.

SW: Por que doenças do refluxo podem causar tosse?

EA: A subida do suco gástrico, alimentos, e até mesmo bile e suco pancreático para o esôfago pode atingir a glote, brônquios e pulmões, ou por mecanismo reflexo, subindo apenas na porção final do esôfago.

SW: Por que o refluxo acontece mais quando se está deitado?

EA: Fica mais fácil com a ação da gravidade, principalmente dormindo com estômago cheio.

SW: Como é feito o diagnóstico?

EA: O fundamental é termos um história clínica cuidadosa e a realização de uma endoscopia digestiva alta.

SW: Quais são os exames?

EA: Além da endoscopia, outros exames às vezes são necessários: vídeo-laringoscopia (otorrino), esofagograma (radio-

grafia contrastada do esôfago), phmetria (medidas do ph esofágico por sonda durante 24 horas), manometria do esôfago, esta última é essencial antes de cirurgia para correção da doença do refluxo.

SW: Qual o tratamento?

EA: A grande maioria dos casos são tratados clinicamente com medicamentos, principalmente inibidores da produção de ácido e, às vezes, digestivos e anti-ácidos. orientação dietética, atividade física e perda de peso (quando necessário). No caso de apresentar sintomas noturnos, recomenda-se o uso de uma almofada anti-refluxo.

Gastroclínica: (61) 3273-3333

**PRONTO-ATENDIMENTO
NEUROLÓGICO, MAIS UM DIFERENCIAL
DO HOSPITAL ANCHIETA PARA VOCÊ.**

**De segunda a sexta-feira,
das 9h às 19h.
Ligue: (61) 3353-9101.**

Exceto feriados.



RT: Dr. Igor Porto Pereira
CRM-DF 18.552

ESQUECEU?

Mexa-se!

Sabe aqueles momentos em que você esquece compromissos do dia, como pegar o filho na escola, o aniversário da sua mãe (espero que ela não leia isto), ou até mesmo se já fez as principais refeições do dia? Pois é. Talvez você esteja até sorrindo enquanto lê, pois se identificou com as situações acima. E qual seria o motivo do esquecimento? Alzheimer? Não necessariamente. Para que possamos aprender coisas novas, o cérebro faz uma seleção do que devemos guardar ou não. O problema é quando esquecemos o que realmente precisamos lembrar.

Para nossa alegria, recentemente, um estudo liderado por brasileiros (yes, we can!), publicado na revista “Nature Medicine”, apontou a Irisina como forte aliada na prevenção do Alzheimer. Irisina... o quê? Irisina. Antes, esse hormônio que é produzido pelo corpo durante a atividade física, estava associado apenas com a queima calórica, agora também é responsável pela comunicação dos neurônios no cérebro.

Por isso é importante tirar um momento do dia para a prática de atividade física. Os benefícios dos exercícios físicos vão muito além da estética. Apesar do último censo publicado pelo Ministério da Saúde apontar o crescimento



JOSÉ LUIZ ALVES DE SOUSA
 CREF 9768-G/DF
 Bacharel em Educação Física
 Pós-Graduado em Saúde do Idoso
 e Gerontologia
 Insta: @josevemk



do número de brasileiros que praticam atividade física, ainda temos um grande número de pessoas sedentárias. Com o avanço da idade é natural o declínio cognitivo. O que fará a diferença para enfrentar esse declínio serão nossas atitudes tomadas hoje (já conhece aquele papo: não deixe pra amanhã o que você pode fazer hoje, né?!). Então levanta e sacode a poeira! Escolha uma atividade física que seja prazerosa, e converse com um profissional da área para esclarecer suas dúvidas e te conduzir nessa nova jornada. Se entregue de corpo e mente. Mexa-se!

NO FUNDO DO POÇO

Chegando lá, chore, relaxe, pense com calma, junte os seus pedaços e tente ficar inteiro de novo. Já que você foi tão fundo, é hora de crescer com isso e descobrir que esse aprendizado é a mola para subir de volta.

Você já teve a impressão que estava no fundo do poço? Que a sua vida estava tão comprometida, tão cheia de problemas que não havia mais para onde descer? Acho que todos nós já passamos por um momento desses. Tudo acontece ao mesmo tempo e não enxergamos nenhuma saída.

O amor não existe, está sem graça ou você tem a notícia de que ela tem outro ou ele é casado. No

trabalho, insatisfação total ou o chefe lhe dá as contas, ficando você desempregado. Uma dor de cabeça que não passa, muita chuva e muito buraco no asfalto e ainda por cima lhe roubam a carteira ou os documentos. Tem dias que você pensa que pior não fica, é ou não é?

Sempre o pior dos problemas é o nosso, mas eu tenho um amigo que diz: quando você achar



POR MÔNICA NÓBREGA

que está no fundo do poço, dê uma voltinha pelo mundo que você vai descobrir que abaixo do fundo do poço ainda existem cinco subsolos! Isso significa que, se nos ocuparmos em dar uma volta, ouvir os problemas dos outros, vamos descobrir que diante deles nossa dor de cabeça é pequena e simples. Há tanta dor por aí afora, há tanto desamor, há tanta carência, que nossa história vira água com açúcar.

Mas o problema é seu, é você quem sente na pele, na alma, no peito o aperto da falta de solução, da angústia, da solidão, do medo, da insegurança. E se o problema é seu e ninguém vai resolver por você, ele é o maior problema da face da terra, e pronto.

Então, você está caindo no buraco, não tem aonde se agarrar, não tem como subir de volta, o

que fazer? Parar a queda, impossível. Fingir que não está caindo, irreal. IR ATÉ O FUNDO DO POÇO. Chegando lá, chore, relaxe, pense com calma, junte os seus pedaços e tente ficar inteiro de novo. Já que você foi tão fundo, é hora de crescer com isso e descobrir que esse aprendizado é a mola para subir de volta.

No momento da crise é que descobrimos o quanto somos fortes e criativos. Querer renascer é o primeiro passo. Em seguida, não esconder de você mesmo o quanto dói superar obstáculos. Por fim, conhecer seu potencial de luta e persistir na recuperação é o início do caminho de volta.

Pense que é preciso tocar o chão do fundo do poço para conseguir dar impulso para voltar e acredite que nenhuma hora de angústia dura mais do que 60 segundos. Isso passa. Você sai dessa.

BIG BOX
105 Sudoeste
A gente adora ser seu vizinho!

Seu novo supermercado de vizinhança está de portas abertas!



Novo BIG BOX do Sudoeste! Uma nova loja, ampla e com tudo que você precisa. Muito mais comodidade para suas compras!

Siga nosso Instagram



@bigboxsupermercados



CLSW 105 Bl A Loja 01 - Sudoeste



Folia Pet

Carnaval chegando e você quer levar seu Pet pra folia junto com você? Saiba quais os cuidados você deve ter pra curtir essa época do ano junto do seu amigão!

Primeiro você deve sempre se lembrar que para cada programação seu companheiro precisará de um cuidado ou atenção diferente. Assim você e seu pet podem aproveitar a folia ao máximo e sem preocupações.

Se você é um folião nato e quer levar seu pet junto com você no bloquinho, lembre-se que não é uma tarefa fácil. Requer MUITA atenção e responsabilidade. Como é um ambiente muito agitado e com muitas pessoas que seu pequeno não conhece, não recomendo você levá-lo, pois ele pode ficar tímido ou inquieto e com medo. E muitas vezes quando nossos pequenos não se sentem confortáveis com essas situações, eles podem reagir de maneira reativa mordendo, avançando em alguém ou até fugindo!

Por esses motivos, não recomendo que você leve seu pet pra folia, apenas se ele for muito sociável, tranquilo, e acostumado com bastante movimento. Se mesmo assim esse for o perfil do seu pet e você quiser levá-lo no bloquinho, veja algumas dicas:

Identificação

É primordial que seu Pet esteja com a plaquinha de identificação. Nela, além do nome do seu melhor amigo, o mais importante é que estejam os seus dados, principalmente os números de telefone.

Coleira e guia

Apesar de ser óbvio, vale lembrar que em hipótese alguma você deve sair de casa com seu pet sem coleira e guia, sobretudo em um ambiente tumultuado e cheio como um bloquinho de

carnaval. Por mais que seu cachorro seja super educado e não saia do seu lado, mesmo sem coleira, não pense duas. Lembre-se, é sempre melhor prevenir do que remediar.

Muito barulho

Nossos pequenos, sobretudo os cães, tem uma audição muito mais desenvolvida do que a nossa. Então o que pode não estar muito alto para nós, para ele pode estar absurdamente alto. E como no carnaval o que não falta é música, devemos ficar atentos para evitar que nossos peludos fiquem muito próximos às caixas de som.

Calor e Fantasias

Lembre-se que seu Pet pode ter sérias queimaduras na patinha por andar no chão muito quente! Evite o afasto e procure andar de preferência em partes com grama. Altas temperaturas podem causar sérios danos à saúde, principalmente nas raças braquicefálicas. Procure dar pausas no percurso e procure sempre sombra e locais ventilados. Não se esqueça também de oferecer bastante água! Hidratação é de extrema

importância! Quanto às fantasias, não se esqueça que usar roupas quentes aumenta ainda mais as chances de hipertermia. Coloque um adereço simples se você fizer muita questão que ele esteja fantasiado e no “clima da folia”.

E dou a dica de você procurar pelos blocos de carnaval próprios para Pets, eles já são comuns em todas cidades. Lá o carnaval é voltado para eles e você também vai se divertir!!!

Boa folia!!!!



SEGURANÇA

O que precisa e o que está sendo feito?

O SW CONVERSOU COM RESPONSÁVEIS PELA SEGURANÇA DO BAIRRO SOBRE AS PRINCIPAIS NECESSIDADES E O QUE ESTÃO FAZENDO PARA MELHORAR A QUESTÃO. QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS AÇÕES A SEREM DESENVOLVIDAS E AS ESTRATÉGIAS PELA PAZ NO SUDOESTE.

SW: Quais são os principais problemas de segurança no bairro?

AD: Pequenos roubos e furtos principalmente comercial. Pedintes nas ruas porque a nossa comunidade dá muitas esmolas e, nisso, atraem mais moradores de rua.

SW: Que tipo de parceria o Conseg tem com a Administração Regional?

AD: Por força de decreto a Administração tem que nos ceder uma sala e um funcionário, porém em governos anteriores isso não aconteceu e o novo Administrador, Marinho, nos prometeu que vão acatar o decreto do governador. Outras situações são as demandas que são direcionadas para órgãos ausentes nas nossas reuniões, onde a Administração assume o papel de encaminhar e acompanhar as devolutivas.

SW: Cite os passos que devem ser dados daqui pra



Mônica Nóbrega e Major Freires

"A FORÇA DE SEGURANÇA PÚBLICA TEM UMA PARCERIA MUITO BOA COM O CONSEG ONDE TAMBÉM INCLUI O DETRAN. HOJE TEMOS TRÊS GRUPOS DE WHATSAPP ONDE A FORÇA DE SEGURANÇA PÚBLICA FAZ PARTE E LÁ PODEMOS CHAMAR UMA VIATURA E O TEMPO MÉDIO DE ATENDIMENTO É DE TRÊS MINUTOS"

ADEILDSON DUARTE

Presidente do Conselho Comunitário de Segurança do Sudoeste/Octogonal



frente para diminuir o número de ocorrências.

AD: Diminuir a quantidade de esmolas, evitar ficar dentro do carro no celular, entrar e sair rápido do carro, evitar locais desertos e horários de pouco movimento entre outros.

SW: Como funciona a ação da PM, Bombeiros Coseg e Administração Regional?

AD: A Força de Segurança Pública tem uma parceria muito boa com o Conseg onde também inclui o Detran. Hoje temos 3 grupos de WhatsApp onde a força de segurança pública faz parte e lá podemos chamar uma viatura e o tempo médio de atendimento é de 3 minutos. O Conseg do Sudoeste/Octogonal é considerado um dos mais organizados e atuantes do Distrito Federal. Fazemos campanha de conscientização, reuniões com as forças de segurança para operações entre outras parcerias.

SW: Alguma novidade com a chegada da nova Comandante da Polícia Militar, Coronel Sheyla?

AD: Nas duas oportunidades que estive com a Cel Sheyla, falamos muito sobre o efetivo da PM e o Sudoeste não é diferente. A PM está passando por situações de muitas aposentadorias e nisso o seu efetivo está muito reduzido. A comandante está nos prometendo estudar a nossa demanda para melhorar o efetivo na nossa região. Agora é aguardar e cobrar, que é uma das nossas funções.

O que dizem profissionais da segurança e empresários



"TENHO MEDO DE FICAR NA LOJA À NOITE"

Juliana Martins dos Santos –
empresária

"Há dias que precisamos ficar na loja até mais tarde para conferir estoque ou colocar etiquetas. Confesso que temos medo de uma ação de bandidos, desde que minha vizinha de loja já foi assaltada. Não vemos viaturas em rondas permanentes e, à noite, há pouco movimento. Gostaria de ver uma presença mais ostensiva da PM".

"VAMOS TRABALHAR COM TODOS OS ÓRGÃOS DA SEGURANÇA PÚBLICA"

Coronel Samuel Pereira,
Comandante Regional do CPRM

"Os dois principais problemas do Sudoeste são: moradores de rua e o forte trânsito, embora sejam problemas mundiais. Como estratégia de trabalho fizemos um levantamento das principais desordens públicas e vamos fazer um trabalho da polícia juntamente com a Administração do bairro, com a Agefis, Detran e demais órgãos da Segurança Pública."



"VAMOS TRABALHAR COM O MODELO DE OCUPAÇÃO TOTAL"

Major Freires, Comandante do
7º Batalhão da PM –
Sudoeste/Octogonal

"O modelo de policiamento, orientado por nossa Comandante Geral, Coronel Sheyla, é de "ocupação total", ou seja, a volta do Cosme e Damião, com policiais que estão saindo do administrativo. Nós, no Sudoeste, escolhemos 20 pontos entre comércio, residenciais, lotéricas e shoppings para receberem esses policiais trabalhando. Além disso, nosso Comandante de Policiamento Regional, Coronel Samuel, deslocou viaturas para trabalhar em turnos de 07h00 às 15h00; 15h00 às 23h00 e de 23h00 às 07h00, auxiliando as viaturas ordinárias e os policiais motociclistas. Um modelo dinâmico e que dará bons resultados"



Na Maternidade Brasília, o seu bebê é sempre muito bem-vindo.

A Maternidade Brasília é o único hospital no DF exclusivamente voltado para o binômio mãe-bebê. Com equipe especializada de alta performance, conta com novas instalações voltadas para o conforto da família. Estamos localizados no Sudoeste, com fácil acesso.

Conheça melhor nossa infraestrutura:

- **UTI neonatal de alta performance**
- **UTI adulto exclusivamente materna**
- **Ampla cobertura de convênios**
- **Banco de Leite Padrão Ouro**

www.maternidadebrasil.com.br / (61) 2196-5300



Leila Barros

“QUERO QUE O BRASILIENSE TENHA ORGULHO DA PRIMEIRA SENADORA DAQUI”



Primeira Senadora do DF, eleita com 467.787 votos, Leila Barros – PSB (a Leila do Vôlei), fala sobre os primeiros dias no Senado, sobre articulações, diálogos, o legado de Rollemberg e sobre a importância de mais mulheres ocuparem postos de relevância. Leia, aqui, parte da entrevista, realizada no San Lorenzo Bistrô.

SW: Primeiramente, você foi eleita como Leila do Vôlei e agora pede pra ser chamada de Leila Barros. Por quê?

LB: Tenho muita honra de ser chamada Leila do Vôlei, gosto mais assim, tenho orgulho de minha carreira atlética, mas ser chamada de Leila Barros é uma questão de praxe do meu cargo público.

SW: Nas últimas eleições o Governador Rollemberg, candidato à reeleição, teve expressivos resultados nos espaços dos “formadores de opinião” e foi derrotado em lugares onde propostas mais populistas foram acatadas. Que papel você acha que Rollemberg pode exercer na esfera nacional e local do PSB? E você acha possível ele voltar?

LB: Dentro do PSB ele é grande, muito respeitado, está na liderança do partido e tem sonhos. A história dele como político não acabou. Ele tem interesses e vontade de ainda dar sua contribuição, tem uma história no DF. Recebeu Brasília com sérios problemas e lutou seriamente por 4 anos para restabelecer a ordem financeira.

SW: Você sempre defendeu a bandeira da mulher, de sua proteção, seu empoderamento, da defesa quanto à violência. Sendo a única mulher na Mesa Diretora, você vai lutar para que outras mulheres tenham mais acesso, ocupem espaços mais expressivos?

LB: Não só eu. Todas as mulheres do Senado vão lutar por isso. Hoje temos a Simone Tebet (MDB-MS) Presidente da CCJ, uma comissão de grande importância, são sinais que estamos avançando, mesmo que em passos curtos. Meu sonho é a paridade, um ambiente menos masculino, mas precisamos construir esse cenário aos poucos. Temos dois anos para uma nova eleição da Mesa, e aí podemos ter mais protagonismo.

SW: Leila, onde você quer chegar na política? Daqui a quatro anos você pensa em disputar outro cargo?

LB: Hoje, digo que não. Vivo muito cada momento e, hoje, meu foco é fazer um mandato exemplar, que o brasileiro sinta-se representado por mim, que tenha orgulho de meu mandato, orgulho da primeira mulher do DF no Senado. Quero produzir resultados.

SW: Por conta da grande demanda que um Senador recebe, é comum que ele se afaste de sua base, da população. Você pensa em fazer algo que lhe mantenha próxima das bases?

LB: Eu gosto do povo. A rotina no Senado nos absorve muito, se não tomar cuidado, essa ligação com a população pode se romper. Tenho preocupação com isso e vou criar meu gabinete itinerante, vou criar pequenos escritórios, especialmente às segundas e sextas, que são dias menos “pesados”. E pretendo estar nas cidades nos finais de semana também. Além disso, vou estar muito presente nas redes sociais, com certeza.

Esta entrevista foi realizada no

san Lorenzo
bistrô



Major Freires
Comandante do 7º Batalhão da PM

ORIGEM DO 7º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO DF

A 11ª Companhia de Polícia Militar Independente teve sua criação em 25 de maio de 1993 por meio do Decreto nº. 14.736 do Exmº Sr. Governador do Distrito Federal, Joaquim Domingos Roriz com a fundação de seu Núcleo, oriunda da 2ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar, teve sua sede provisória nas instalações da Área de Serviço da Administração Regional do Cruzeiro, situada na Área Especial nº. 01 do Cruzeiro Velho onde permaneceu por treze anos.

Dezesseis anos depois foi transformada em Batalhão e sua nova sede foi inaugurada no dia 06 de novembro de 2009, na QRSW 2/3 lote 03 – Sudoeste/DF.

O 7º Batalhão de Polícia Militar - responsável pela execução da polícia ostensiva e pela preservação da ordem pública nas Regiões Administrativas (RA XI e XXII), que compreendem: Cruzeiro (Cruzeiro Velho e Cruzeiro Novo), Sudoeste/Octogonal, antiga Rodoferroviária de Brasília (Shopping Popular), Setor de Indústrias Gráficas – SIG e a nossa Casa CLDF.

Cabe ressaltar que a área do 7º BPM perfaz dois setores de atuação com realidades consideravelmente distintas, quais sejam: o Sudoeste e o Cruzeiro. A Unidade tem pautado sua atuação atenta a dadas peculiaridades. A área do Sudoeste apresenta grande quantidade de estabelecimentos comerciais e desponta, mormente pela preocupação da ocorrência de furtos e presença de moradores de rua. Por sua vez, o problema de maior preocupação no Cruzeiro é o uso de entorpecentes.

O 7º Batalhão de Polícia Militar procura desenvolver o policiamento comunitário, por meio de reuniões com o CONSEG, líderes comunitários e populares interessados, a fim de escutar suas críticas, elogios e anseios, para, assim, terem uma aplicação mais proveitosa do seu efetivo e uma maior aproximação entre os polícias e a comunidade.

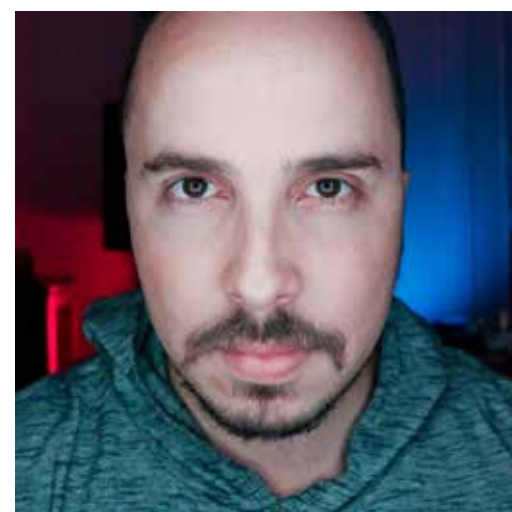
Polícia Militar e 7º Batalhão, sempre juntos com a comunidade!

Brasília - DF, 19 de fevereiro de 2019.

E ESSA ANSIEDADE BURRA?

Você nem me perguntou, pois não me conhece, mas para mim é importante dizer: Eu tô bem, sim. Dei uma parada boa nos serviços mais pesados de edição e fotografia. Tô longe do meu PC, pois me mudei e ele ficou na antiga casa, a casa dos meus pais. Isso é bom! Estou fazendo tarefas de casa, fazendo minha comida, e da minha mulher grávida, e tá sendo uma terapia... Tô bem sim, ainda que você realmente não se importe (é plausível, afinal você não me conhece, falta empatia).

Entendo que toda minha insegurança é reflexo da falta de experiência do que vem a seguir e do que vem depois disso... Esse desespero no caminho para qualquer lugar, que me dá vontade de parar e descer seja lá onde esteja. Nada ajuda, tudo só atrapalha, falta ar, dói a barriga... Ah! Que clichê, baita frescura! Ansiedade burra! Nenhum morador do Sudoeste ou do Brasil merece minhas queixas, mas acho que estou me conhecendo mais nesse processo todo. Lugares fechados, excesso de gente, caminhos longos, gastrite nervosa que humilha e me faz correr para qualquer banheiro (qualquer um, não importa se é sujo, ou se não tem luz). Tudo isso deixa mais distante o meu sucesso financeiro, o sonho de querer ser importante por alguma obra, e de poder ir a um mercado mais longe de onde moro. (Tornar minhas habilidades em principal fonte de renda e ser lembrado por minha obra?... Hum... Mas que obra é essa?) Não sei por que nós ficamos reféns de nossos sonhos e deixamos de viver o presente. Acho que olhando de fora, tenho uma busca incessante por reconhecimento, por um lugar entre vários onde as pessoas respirem aquilo que gosto. Tenho investido meus últimos anos de vida nisto, um sentido, mesmo que biológico... Mas noto que, nessa busca, aca-



POR CARLOS EDUARDO JÚNIOR

bo por deixar de lado a introspecção quase melancólica que me permitia expressar de maneira mais orgânica e artística, a naturalidade que encantava verdadeiramente alguns olhos e corações, e que compensava a falta de técnica. Hoje eu tô aqui falando para você que sente a pressão do dia que nunca existiu, a fim de desabafar e dizer que você precisa se tratar (e eu também preciso). Sou sobrevivente de mais um dia de autocontrole no banco de passageiro de um veículo (quanto drama) e que teme muito pelo o amanhã (será que vou ter quer viajar de carro para algum lugar?).

Na busca pela “imortalidade” (era o que queria dizer com: “... ser lembrado por minha obra”), surge o medo da morte e de todo desconhecido que vem junto dela, deixando a minha mente rápida, mais rápida do que os meus gestos, e na imobilidade disto, minha alma... (Se é que temos alguma... Minha nossa! Será que não temos alma para poder continuar em outro lugar?... Ó! Céus!... Olha a ansiedade burra outra vez...)

CHUVINHA LÁ FORA, BOLO NO LANCHE DENTRO DE CASA. COM CAFÉ, CHÁ OU SUCO, UM BOLO BEM FEITO TEM SEU VALOR. A CASA GOURMET, COM OPERAÇÕES NO SUDOESTE E ÁGUAS CLARAS, TEM RECEITAS DELICIOSAS. CONHEÇA DUAS DELAS.

Bolo de Chocolate com Cobertura

- Ingredientes massa:
- ✓ 1 (chá) de leite
 - ✓ 3 unidades de ovo
 - ✓ 4 colheres (sopa) de margarina
 - ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
 - ✓ 1 xícara (chá) de chocolate em pó
 - ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
 - ✓ 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

- Ingredientes Cobertura:
- ✓ 1 lata de leite condensado
 - ✓ 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
 - ✓ 1 lata de leite
 - ✓ 2 colheres (sopa) de margarina
 - ✓ chocolate granulado a gosto

- Modo de Preparo:
1. Bata bem todos os ingredientes no liquidificador.
 2. Coloque em uma fôrma redonda, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo.
 3. Asse por cerca de 40 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
 4. Para fazer a cobertura, dissolva o amido de milho no leite, em seguida leve todos os ingredientes, menos o chocolate granulado, ao fogo.
 5. Deixe ferver até que desgrude da panela.
 6. Depois de coberto o bolo, decore com o chocolate granulado.



Bolo de Cenoura com Cobertura

- Ingredientes massa:
- ✓ 3 cenouras picadas
 - ✓ 3 ovos
 - ✓ 1 xícara de óleo de soja
 - ✓ 3 xícaras de farinha de trigo
 - ✓ 2 xícaras de açúcar
 - ✓ 1 colher de fermento químico em pó
- Cobertura:
- ✓ 1 colher de margarina
 - ✓ 0.5 xícara de leite
 - ✓ 5 colheres de achocolatado em pó
 - ✓ 4 colheres de açúcar

- Modo de Preparo massa:
- ✓ Coloque os ingredientes no liquidificador e acrescente aos poucos a farinha
 - ✓ Leve para assar em uma forma untada
 - ✓ Depois de assado cubra com a cobertura
- Cobertura:
- ✓ Misture todos os ingredientes, leve ao fogo e deixe ferver até engrossar

Casa Gourmet
QMSW 5 Bloco A Lojas 10 E 12, Sudoeste – (61) 3344-0694
Avenida Jequitiba Edifício Jequitiba 585 Lote 585 Loja 1, Águas Claras – (61) 3543-9678



Eleito o melhor self service do Sudoeste!

104 Sudoeste Loja 40 - Térreo

★ DICAS DE LAZER



POR RAÍSSA LOMONTE
@Capital61News

O Carnaval do Parque está chegando!

Quem for passar o Carnaval em Brasília não vai ter do que reclamar em relação às atrações. Além dos tradicionais blocos da cidade, o Carnaval do Parque, realizado aqui perto do Sudoeste (estacionamento 09 do Parque da Cidade), terá grandes nomes do cenário musical. A festa começa no dia 23 de fevereiro e vai até 09 de Março. Anitta e Alok são alguns dos nomes mais esperados e se apresentam no dia 28/02. Ingressos pelo site: producoesr2.com.br.

Cultura infantil gratuita



Aos finais de semana o Terraço Shopping realiza apresentações infantis gratuitas para as famílias brasilienses. São teatrinhos, contações de história e brincadeiras, sempre aos sábados ou domingos, a partir de 16h. E para as crianças que já têm o cartão fidelidade do Clubinho Mágico, as Tardes no Terraço valem 10 pontos cada. A partir de 100 pontos, a criança pode trocar por brindes.

Carna Jazz 2019

Por falar em Carnaval e Parque da Cidade... O projeto Buraco do Jazz vai realizar no dia 03 de março, a primeira edição do CarnaJazz de Brasília, no estacionamento 05. Como o nome já propõe, o evento vai contar apresentação de bandas de jazz, além de drinks, stands de roupas e brinquedos infláveis para as crianças. Os foliões podem entrar no clima e ir com máscaras de carnaval. A entrada é gratuita.



Festivais gastronômicos



Entre fevereiro e março, comida boa por preços promocionais não vai faltar. Brasília promove três festivais gastronômicos, com a adesão de bons restaurantes da cidade. O Festival Gastronômico Padeiras da Casa vai até 15 de março, com menu de R\$49. Já o Restautank Week segue até o próximo dia 03, com almoço de R\$ 43,90 e jantar R\$ 54,90. No menu Plus, almoço R\$ 55 e jantar R\$ 68. Outra opção é o Festival da Boa Mesa até a 04 de março, com quatro opções de preços. O Tesourinha sai a R\$ 69, o Catetinho custa R\$ 84, o Catedral vale R\$ 92 e o JK, fica em R\$ 115.



POR IVANA LACERDA
Diretora Presidente
das quadras QRSW



Sobre as QRSW – Sudoeste Econômico

Quadras QRSW têm 198 Condomínios de quitinetes e de dois dormitórios, aproximadamente 3.600 moradores. Na impossibilidade de se formar uma prefeitura em cada quadra, uma vez que uma prefeitura é uma associação e demanda uma diretoria, a comunidade criou a Associação de Moradores que representam todas as 8 quadras das QRSW.

Fui eleita Presidente dessa As-

sociação em 2014 e sua regulamentação aconteceu em 2015.

Principal função da Associação: reivindicar as melhorias para as quadras e promover uma inclusão social entre os moradores trazendo, assim, qualidade de vida à região.

Hoje uma das demandas mais discutidas é a questão de parques infantis na lei orgânica do DF. Existe a lei 6.119 de

01/03/2018 que dispõe sobre a fiscalização das normas de segurança para brinquedos em parques infantis e o monitoramento da qualidade sanitária das caixas de areia no Distrito Federal.

Os moradores, no momento, reivindicam parques infantis para crianças de 0 a 5 anos, que estejam de acordo com essa lei. Hoje, o único parquinho que cumpre a lei é o da QRSW 1, por

ser a única quadra com planejamento urbanístico finalizado. As demais não foram contempladas com a conclusão da urbanização.

Os parques infantis existentes foram doações de condomínios da região, nenhum construído pelo GDF – como estipulado na lei – e a manutenção é sempre executada em parceria com a comunidade, com doações de tinta ou brinquedo.

**APELO DE
MÃES E PAIS:
O OLHAR DAS
AUTORIDADES
COMPETENTES
AOS PARQUES
INFANTIS DAS
QUADRAS QRSW!**

Eloim Coiffeur



Márcia Cunha
e equipe especializada
Cabelo e Tintura

Sudoeste
CCSW 5 BL. A



Instagram
@flexyboutique
3046-8082

Flexy
Boutique

CLSW 104
Boco. B
Loja 24
Sudoeste



PASTIFICIO
RAVIOLI & CIA
- massas especiais -

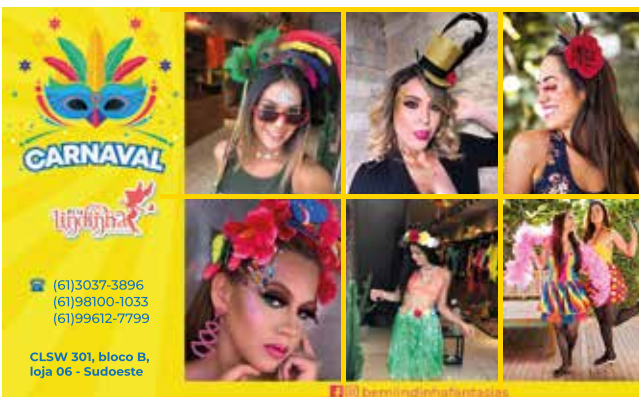
Sudoeste - CLSW 302 Bloco B Loja 24



- CASA -
Gourmet

Instagram @oficialcasagourmet

SUDOESTE - QMSW 5
Ed. Varandas do Sudoeste



CARNAVAL

(61) 3037-3896
(61) 98100-1033
(61) 99612-7799

CLSW 301, bloco B,
loja 06 - Sudoeste

bermudinhafantasia

BRAZILIAN
ice cream

O LEGÍTIMO GELATO ITALIANO

asa sul sudoeste

CLS 209 . BLOCO A . LOJA 37 CLSW 301 . BLOCO C . LOJA 44

61 3256-3908 61 3041-4848



Via
Magistral
Farmácia de Manipulação

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

Drogaria
ELYFARMA

DISK REMÉDIO
3361-9561
9 8625-6265

NÃO COBRAMOS TAXA DE ENTREGA

SHCES Qd. 1205
Bl. K Lj. 12
Cruzeiro Novo
"Quadrado"

DEFRUTE O SEU DESEJO

BRAZILIAN
BURGERS

AMAMOS SERVIR QUALIDADE

sudoeste

CLSW 301 . BLOCO C . LOJA 98

61 3041-4848

VENHA CONHECER O CONCEITO SELF-SERVICE EM LAVANDERIA!



LAVANDERIA
SELF-SERVICE

DO SEU JEITO, NO SEU TEMPO!

DE SEGUNDA A DOMINGO, DAS 7 ÀS 23 HORAS

CCSW 03, Lote 04, Loja 15 (61) 98129-8247

Ed. Silco Varandas - Sudoeste lavanderiaselfservicebrasil



BSBeer
• CERVEJARIA •

CLSW 103 Bloco C
(61) 3263-2428



Zahia

Café & Cozinha Árabe

CLSW 301 Bl. B lj 1 subsolo

3201-6121 @zahiacafe

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!

ANUNCIE

f @swsudoeste



SW
Jornal do Sudoeste



catênia

R.T.: Dr. Marcelo Canuto, CRM-DF 6232

EXAMES DE IMAGEM

com a qualidade Sabin

Para revelar a sua saúde em detalhes, o Sabin trouxe a Brasília o que existe de mais moderno em exames de imagem na América Latina. Venha conhecer as unidades de imagem na Asa Norte e Taguatinga e encontre estruturas diferenciadas.

Excelência em:

- Ressonância Magnética
- Tomografia Computadorizada
- Densitometria Óssea
- Mamografia Digital
- Ultrassonografia
- Raio X Digital
- Tomossíntese Mamária



Asa Norte

Setor Comercial Norte
Qd. 01, Edifício Vega,
em frente ao Eixinho



Taguatinga Norte

Hospital Anchieta
Centro de Excelência

    www.sabin.com.br
 61 3329-8000



sabin
MEDICINA DIAGNÓSTICA