SUDOESTE OCTOGONAL

45 « Setembro 2019

SETEMBRO AMARELO

Suicídio, é preciso falar sobre isso

Zoom: homem fica mais de 20 horas na torre da Ceb no Sudoeste

Página 3

Crônica: Desanimada com o casamento, teve um caso com o colega

Página 5

Dia das Crianças: Brinquedos e a importância de brincar

Página 8

Entrevista: Carlos Monforte fala sobre Rede Globo, Bolsonaro e política

Página 9

Alimentos: Como reconhecer que um produto é orgânico?

Página 12

Dom Francisco: o Chef faz 80 anos e nos dá receita de seu famoso bacalhau

Página 14

O NOVO JORNAL PARA A NOVA COMUNICAÇÃO

E o novo formato do SW agradou. Vemos as pessoas lendo nos cafés, guardando quando recebem nas ruas e gostando de receber em casa. Nosso agradecimento aos Prefeitos e Síndicos que permitiram disponibilizar nas caixas de correio, afinal, a comunicação do bairro deve ser eficiente e a favor da comunidade. O SW faz esse papel.

Nesse mês de setembro, acontece o Setembro Amarelo, a conscientização sobre o suicídio. O tema é dolorido, mas é importante abordar, pois a cada 40 segundos uma pessoa morre por suicídio no mundo. O tema é velado, vem cheio de preconceitos e culpas, mas quando ouvimos profissionais, podemos compreender e atuar preventivamente. Por isso trouxemos uma psiquiatra especializada no assunto para falar sobre isso.

Dia das crianças está chegando e é bom pensar bem no presente da meninada. O psicólogo Sávio fala sobre a importância do brincar e dos brinquedos. O brinquedo, além de lúdico, ensina e estimula. Daí a Toyzz indicar alguns brinquedos pedagógicos para a garotada.

O jornalista Carlos Monforte, na Rede Globo por 36 anos, conversa com o SW sobre política, governos e sobre sua nova experiência em rádio. Ele ancora o programa Direto ao Ponto, na Rádio Transamérica, de segunda a sexta, ao meio dia. E a Octogonal consolida sua importância no nosso quadrado.

Os colunistas estão com temas muito importantes: Mellilo Dinis fala de Amazônia na página 2, Allan explica sobre a nova onda Fitness, e o Major Freires continua alertando sobre segurança. Temas de interesse do bairro.

Bem, nesse novo formato, cada vez mais queremos a participação do morador, conte com a gente.

Até!

OPINIÃO

A amazônia está em todo lugar

Por Melillo Dinis

Advogado em Brasília e analista sênior do Portal "Inteligência Política" (inteligenciapolitica.com.br).

A temperatura da política brasileira vem esquentando muito nos últimos tempos. O presidencialismo de colisão chegou em todos os campos e a Amazônia não escapou disto. Além das décadas de descaso e de destruição da floresta, minimizados aqui e acolá por um programa ou outro de efeito cosmético, o desmatamento e as queimadas criminosas acabaram por acender o fogo do conflito político, tanto no país como fora dele.
De um lado a pressão internacional sobre a região, na voz de quem que nunca foi inocente ou desprovido de interesses subjacentes ao discurso ambiental. Doutro lado a incontinência verbal do Presidente da República, um cenário de poucos e esparsos recursos, Estados da região sem condições de propor quaisquer reações, e uma indignação que queima a dignidade e a razão enquanto não se encontra uma forma consistente de garantir preservação com desenvolvimento sustentável. Em um planetinha frágil e limitado como o nosso, é melhor começarmos logo a entender que a Amazônia está em todo lugar. INFORMAÇÃO É NADA SEM INTELIGÊNCIA.

E-mail: melillo@inteligenciapolitica.com.br

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

Operação Gerente

Data início : 12/09/19 às 17h45min
Data término: 13/09/19 às 14h00min
(tempo total: 20h15min)

Histórico: no dia 12 de setembro de 2019, por volta das 17h45min, a Polícia Militar do Distrito Federal, por meio do 7º BPM, tomou conhecimento que um indivíduo, posteriormente identificado como Paulo Sérgio Ferreira, havia invadido a área da subestação de Energia Elétrica do Sudoeste e escalado a torre de transmissão de dados. Que o indivíduo havia disparado fogos de artifício, causando a queima da vegetação sob a torre de transmissão e gerando risco da integridade física dos agentes de segurança. Devido aos riscos apresentados pela ocorrência, foi acionado a operação gerente, tendo como Gerente de Crise o Major Luiz Carlos de Lima Freires, Comandante do 7º BPM, com apoio do BOPE, CBMDF, SAMU, CEB e 3º DP/PCDF. A negociação durou toda a noite, e que as 14h00 do dia 13 de setembro de 2019, após vinte horas de exaustivas negociações, a PMDF obteve êxito no convencimento de Paulo Sergio, fazendo-o descer da torre e se entregar. O indivíduo foi conduzido ao Instituto Hospital de Base para acompanhamento psiquiátrico e as investigações ficaram a cargo da Drª Claúdia Alcântara da 3º DP.

Luz no fim dos CABOS!

Tentativa de furto de cabos deixou grande parte do Sudoeste sem energia. O problema deixou parte das SQSW, CCSW e QMSW sem luz desde a madrugada até o meio da manhã!

DRA. ANDREZZA BRITO – *Especialista em psiquiatria geral*

SETEMBRO AMARELO

A CADA 40 SEGUNDOS ALGUÉM MORRE POR SUICÍDIO NO MUNDO

Setembro é o mês em que é realizada a campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, conhecida como "Setembro Amarelo". Assunto delicado, mas importante, inclusive para alertar sobre sinais e prevenção. De acordo com a OMS, a cada 40 segundos, uma pessoa morre por suicídio em algum lugar do nosso planeta. Isso significa que, em um ano, mais de 800 mil pessoas perdem sua vida dessa forma. Por isso o SW procurou uma especialista para conversar sobre o assunto. Dra Andrezza Brito conversou com a gente e suas explicações podem ajudar a muitos.

SW: Qual a faixa de idade que pensa ou tenta o suicídio? Crianças estão nessa faixa?

A: Sabemos que em todas as faixas etárias (crianças, adolescentes, adultos e idosos) os indivíduos estão sujeitos a apresentar transtornos mentais, que podem levar à ideação ou tentativas de suicído. Infelizmente, nem as crianças estão livres deste grave problema.

SW: E o percentual maior é na idade da adolescência, adulta ou idosa?

AB: Atualmente, observamos um maior risco para ideação suicida, tentativas de suicídio e até mesmo suicídio entre adolescentes e idosos. Precisamos ficar atentos a todos, em especial, esses dois grupos de faixa etária.

SW: Existem sinais que o suicida emite?

AB: Existem vários sinais que se pode observar, entre os principais: humor instável ou rebaixado; presença de comportamentos auto lesivos; sentimentos de desespero, desesperança e desamparo; negativismo; mudanças súbitas do quadro de humor; falta de planos para futuro. Entre crianças e adolescentes, nem sempre o humor rebaixado é perceptível, então ficar atento para queda do desempenho escolar, estressores no ambiente familiar ou escolar, irritabilidade fácil e agressividade.

SW: O que fazer quando se percebe esses sinais?

AB: Conversar com a pessoa que está em sofrimento, não banalizar o discurso, não relacionar o estado da pessoa com religião e nem comparar esse sofrimento com o de outras pessoas. Após esta conversa inicial, procurar atendimento com psiquiatra para avalição detalhada do risco de suicídio.

SW: O suicida avisa o que pretende?

AB: Em geral sim. Às vezes, não de forma direta, mas é possível observar mudanças do comportamento, discurso pessimista e auto depreciativo. Quando questionados diretamente sobre a suspeita do risco de suicídio, tendem a falar a verdade.

SW: Quais são as principais causas?

AB: Mais de 90% das pessoas que cometem suicídio apresentam algum tipo de transtorno mental, sendo os mais frequentes o transtorno depressivo e o transtorno afetivo bipolar. Entre adolescentes, uma das grandes causas está no bullying.

SW: O que fazer quando se identifica a intenção e quando a tentativa acontece?

AB: Quando se identifica a intenção, deve-se procurar o mais rápido possível atendimento psiquiátrico de emergência. Após a tentativa de suicídio, em muitos casos, é importante procurar um serviço de pronto-atendimento clínico (nos hospitais gerais) imediatamente e após a estabilização do quadro clínico o paciente será avaliado por psiquiatra. Após esta avaliação, pode ser necessário o encaminhamento para um hospital psiquiátrico.

Dra Andrezza Brito: Especialista em psiquiatria geral, forense e da infância e adolescência. Psiquiatra e administradora do Instituto Brasiliense de Psiquiatria (IBP)

POR MÔNICA NÓBREGA

@monica_nobrega

"ESTOU GRÁVIDA E NÃO SEI SE É DO MARIDO OU DO COLEGA DE TRABALHO"

Ela me escreve com muito cuidado, até com receio de ser identificada. Moça nova, casada há pouco mais de 5 anos, desabafa que estava desanimada, casamento "morno", ela sentindo falta de emoção.

Ora, penso eu, será que essa menina espera que, com 5 anos de casada, ainda exista aquele coração disparado, frio na barriga e mãos geladas? Gente, isso é coisa da paixão!!! E paixão não demora mais do que 18 meses, dizem.

Mas ela continua dividindo sua insegurança e até buscando certo apoio na mensagem que me enviou no Instagram. Amiga, casamento é continuidade. É cumplicidade, construção, apoio e amizade. Zelo. Cuidado e respeito. Não se pode entrar nessa estrada na expectativa de percorrê-la sob fortes doses de adrenalina. Num dado momento da relação, a vida entra nos trilhos e, se restar o amor, dá pra seguir em frente. Aí, sim, pode dar certo.

Acontece que a moça pediu um tempo, o marido deu e ela, no frenesí da liberdade, já "ficou"com um colega de trabalho (gente, colega de trabalho é complicado...). Curtiu o enfrentamento do perigo (o rapaz é casado) e ficou exposta a vários riscos: 1) Para ele, será somente uma aventura?; 2) o marido considerar leviano caso com o colega tão rapidamente; e 3) ela própria se arrepender em pouco tempo.

Foi o que aconteceu. Não sei se arrependeu-se por um motivo ou outro, mas o fato é que, semanas depois, já com uma ponta de saudade do marido presente e atento, diferentemente do colega de trabalho ausente e desligado, a moça descobre estar grávida! A grande questão: de quem?

Conta ao marido e pede apoio? Ele dará? Conta ao "caso"do trabalho? Ele não dará e, se possível, vai sugerir que ela desapareça, afinal "não quero decepcionar minha mulher com isso". O fato é: ela está grávida! Penso que o marido, sensato e maduro, vai aceitar, mas com uma tristeza no coração. Ela? Vai precisar mergulhar fundo na questão: É preciso responsabilidade sobre todos os atos e escolhas que produzimos." Que tudo acabe bem!

POR ALLAN LUCENA

allan.lucena_saude@hotmail.com
@allan_lucena

MOB FIT: SAÚDE PARA VOCÊ, FELICIDADE DE ALGUÉM

CALISTENIA, ATIVIDADE ESPORTIVA QUE LEMBRA EXERCÍCIOS DAS ANTIGAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O IMPORTANTE PAPEL DE UM GRUPO NA SOCIEDADE.

Calistenia, você conhece? Estamos falando do trabalho com o peso do próprio corpo, a chamada consciência corporal, atividade desenvolvida pela equipe MOB Fit e que usa a modalidade Cali360o em que ambas interagem a ponto de definirmos as duas como uma só. Tem como implementos básicos a barra fixa, paralelas e movimentos naturais como flexão de braços, agachamentos diversos, saltos, mobilidade, dentre outros exercícios explorados em seus treinamentos.

Antes, vamos saber quais os benéficos dessa atividade que está movimentando a cidade e ajudando muitas entidades não governamentais. Resistência, Coordenação, Força e Equilíbrio são as principais valências físicas desenvolvidas e necessárias para a prática da Cali. Torna-se uma opção prática e laboral devido ao fato de utilizar aparelhos em praças, parques, locais públicos e até mesmo improvisar a execução dos exercícios no solo onde estiver sendo uma boa opção para sair da rotina de um treino convencional dentro da academia e de quebra perder cerca de 700 calorias em 45 minutos de atividade.

Quem quer sair um pouco da rotina e não quer ficar sem praticar alguma atividade no tempo de folga e se preocupa em fortalecer a musculatura, a Cali3600 é perfeita para isso. E não é apenas para homens, todos podem praticar inclusive mulheres e crianças. Não há limites de idade nem preconceitos.

Uma equipe já conhecida (MOB) que existe há mais de três anos se destaca no cenário Fitness de Brasília, com uma metodologia de uso próprio e responsável, a Cali3600. Priorizando todos os benefícios e efeitos e com uma filosofia totalmente alterista, o grupo MOB Fit é hoje a equipe de maior expressão colaborativa na cidade, com aulas dinâmicas e desafiadoras, o time do Parque da cidade, arrebata multidões em cada evento. O time é coordenado por três profissionais formados em Educação física, um atleta e um advogado, estando sempre preocupados com a integridade física e segurança de todos e de cara já aconselham a não fazerem as atividades sem a liberação de um Médico.

A equipe possui um único propósito, oferecer qualidade de vida e saúde aos frequentadores e para isso não cobram pelos treinos e sim por auxílios comunitários como mensalidade em ações colaborativo-sociais pontuais, doações.

O MOB Fit é composto por cinco integrantes, Amanda Souza, Lucas Kubitschek, Eduardo Ghilardi, Lucas Parry e Allan Lucena. Para Kubitschek "O Projeto deu um sentido para sua vida, pois além de treinar, que é uma das coisas que mais gosta de fazer, o ajudou a motivar e incentivar pessoas e consequentemente a qualidade de vida dos mesmos com um grupo grande, que hoje chama de família, podendo ainda sentir a união do grupo com os treinos ao ar livre".

Os treinos acontecem todos os domingos as 09h45min, no estacionamento 4 do Parque e a cada 40 dias organizam um evento colaborativo em prol de alguma entidade sem fins lucrativos. Se você quiser conhecer melhor os benefícios dos treinos e se quiser ajudar doando o que precisamos a cada ação, sigam o Instagram @mob360_ ou entre em contato pelo celular 61-996559938!

POR ZALDO BORGES
Presidente da Associação Amigos da Octogonal

Na vista aérea do Cruzeiro: O Cruzeiro tem na falta de elevadores um dos maiores problemas comunitários

Na vista aérea da Octogonal: As indicações em vermelho mostram os oito prédios que na Octogonal ainda não têm elevadores.

ACESSIBILIDADE VERTICAL NA OCTOGONAL

A lei 10.098, de dezembro de 2000, estabelece que a construção ou reforma de prédios residenciais, comerciais ou mistos, com mais de um pavimento, tenham assegurada a instalação de elevadores para acessibilidade vertical.

O que isso tem a ver com a Octogonal?

Nem todas as moradias da Octogonal têm elevadores para acesso dos condôminos. Os oito prédios comerciais das Octogonais, na realidade são mistos, têm lojas e escritórios no térreo e no subsolo, e moradias distribuídas em dois andares. Esses prédios, que abrigam centenas de pessoas, não dispõem de elevadores.

O mesmo problema é também enfrentado por parte dos moradores do Sudoeste, sejam nos 35 prédios mistos das comerciais, sejam nos 163 blocos residenciais do Sudoeste Econômico (esses com três pavimentos e apenas quatro blocos têm elevadores). Mas, o problema mais sério encontra-se no Cruzeiro Novo, visto que, dos 323 blocos residenciais (com quatro pavimentos), apenas 48 têm elevadores. No caso do Cruzeiro Novo, há uma lei específica (Lei 3.045/2002) que permite o uso de até 5 metros da área pública para instalação da torre dos elevadores.

Neste ano, o Banco de Brasília – BRB, liberou linha de crédito, no valor de até R$ 500 mil, a ser pago em 60 meses, a uma taxa de juro de 1,5% ao mês, para instalação de elevadores no Cruzeiro, cuja política pode ser estendida para a Octogonal e Sudoeste.

No dia 24 de outubro, às 20 horas, no Centro Educacional 2 do Cruzeiro (Quadra 805, no Cruzeiro Novo), haverá mais uma reunião do Movimento Pró-Elevadores no Cruzeiro. Todos aqueles interessados no assunto são convidados a comparecer.

PSICOLOGIA INFANTIL

O LÚDICO, O BRINCAR E O BRINQUEDO

Algumas pessoas já falaram por metáforas, parábolas, poemas, jograis, anedotas, rimas. Outras se comunicaram com sinais, símbolos, sons, gestos, outdoors. Ainda outras, já expressaram algo pela arte, pela música, mímicas, desenhos, em naturezas verbais e não verbais. São muitas as formas de comunicação.

Neste sentido, o lúdico, o brincar e o brinquedo tornam-se uma forma de linguagem, uma jeito de traduzir a vida, tanto da individualidade para o coletivo, quanto do mundo externo para o subjetivo de cada um, principalmente para as crianças, em que pela psicologia e vivências, o brincar é tão importante como o sono e a alimentação.

O lúdico estará inserido em uma atividade educativa e sua finalidade não é apenas diversão, mas também ensinar, potencializar, espelhar comportamentos, e contribuir para o entendimento da criança nos seus processos de crescimento e desenvolvimento.

Para os psicoterapeutas, o brincar, como forma privilegiada de comunicação é, por si só, uma terapia, porque, brincando, a criança pode exteriorizar seus medos, angústias, problemas internos e revelar-se inteiramente, resgatando a alegria, a felicidade, a afetividade, o entusiasmo e ressignificar sua existência.

É por meio do brinquedo que a criança se apropria do mundo real, domina conhecimentos, se relaciona e se integra culturalmente.

Roberto Sávio da Guarda Júnior
Psicólogo – Psicoterapeuta
CRP: 0114488
Contatos: roberto.s.daguarda@gmail.com
(61) 99167-6510

Toyzz Brinquedos Indica

Boas dicas de brinquedos para o Dia das Crianças. Brincando e aprendendo. Brincando e pensando.

Brincando de Engenheiro 200 peças
Preço: R$ 65,00
Idade recomendada: a partir de 3 anos.

O jogo é composto por peças confeccionadas em madeira reflorestada e tinta atóxica. São vários formatos, que possibilitam montagens infinitas, além de contribuir para o desenvolvimento do pensamento lógico e auxiliar nas noções de espaço e coordenação motora da criança.

Blocos de Montar Tand 150 peças
Preço: R$ 65,00
Idade recomendada: a partir de 5 anos

Pote com 150 blocos pequenos e coloridos que estimulam as habilidades psicomotoras, criatividade, raciocínio lógico e imaginação da criança.

Jogo Brincando Com Letras E Números De Madeira Xalingo
preço: R$ 19,90

Idade recomendada: a partir de 4 anos
Na fase de alfabetização a criança fica encantada com as letras. O jogo Brincando com as Letras são 36 quadradinhos com letras maiúsculas para que a criança possa manusear as letras, formar o alfabeto, juntar as sílabas, escrever o nome, etc. As letras são serigrafadas na madeira.

Fur Balls Pets Adotados Surpresa Fun Divirta-se
preço: R$ 179
Idade recomendada: a partir de 3 anos

Fur Balls, inicialmente, é uma triste bola de pelo emaranhado, mas depois de lavá-los, secá-los, escová-los e amá-los, você descobrirá que tipo de animal de estimação eles realmente são. Quem você vai resgatar? Um filhote de cachorro, um gatinho ou um coelho cor-de-rosa? Estimula a afetividade e cuidados com animais.

Jogo de Tabuleiro Dama e Trilha Xalingo
preço: R$ 49,90
Idade recomendada: a partir de 8 anos

Os jogos tradicionais de tabuleiro são ótimas ferramentas para desenvolver a habilidade estratégica e o raciocínio das crianças. São jogos de fácil compreensão, mas que exigem grande atenção a cada rodada

Sudoeste, CLSW 102 Bloco A Loja 44
www.toyzz.com.br
Instagram e Facebook: @toyzzbrinquedos
Telefone/WhatsApp: (61) 3201-3737 / 98112-6494
Horário de Atendimento: Segunda à Sexta-feira das 9h às 19h e aos Sábados das 9h às 18h
e-mail: contato@toyzz.com.br

CARLOS MONFORTE, jornalista, 36 anos de Rede Globo, hoje ancora o programa Direto ao Ponto, na Rádio Transamérica

"Hoje temos um outro Brasil"

SW: Vemos alguns profissionais que saíram da Globo e saem "atirando" na empresa.

CM: Não faço isso, porque foi lá que aprendí, fiquei lá 36 anos e não vejo razão para isso. Tem gente que deve ter sido frustrada em seus objetivos, talvez esperando cargos altos, chefia, prestígio, acham que têm direito e quem está na direção não acha.

SW: Sobre Bolsonaro, ele está há pouco tempo no Governo e já deu muito " tiro no pé".

CM: Sim, porque ele não parou com o estilo da campanha, ele não está mais em campanha. É preciso ter atitudes, procedimentos que são pertinentes ao cargo de Presidente e, as vezes, parece que ele se esqueceu disso. No regime democrático, é preciso passar pelo Congresso, pelo Judiciário. Governar requer um conjunto de fatores.

SW: É preciso que ele aprenda a dialogar?

CM: Dialogar, ele dialoga. Só que ele quer impor sua vontade.

SW: 2022, como você vê o cenário para candidatos majoritários?

CM: (suspira) Ahhhh, é muito cedo. Não dá para prever nem até o fim de ano. Bolsonaro disse que não iria se candidatar, já está mudando de ideia. A partir 1985 nós tivemos como Presidente o Sarney (no lugar do Tancredo); um Presidente populista, que foi o Color; Itamar, que conseguiu por ordem econômica no País. Daí nós tivemos o Fernando Henrique, socialista e intelectual; depois tivemos Lula, um sindicalista e, em seguida, uma ex-guerrilheira, Dilma. E agora um Presidente ex-militar, de direita, com pensamento diferente de todos os demais. Temos um outro Brasil.

SW: Que pergunta você gostaria de fazer ao Presidente Bolsonaro?

CM: O que está faltando para realizar tudo o que ele imaginava fazer como Presidente.

SW: E nossa Brasilia?

CM: É preciso melhorar a eficiência do Estado, e não ser somente um Estado-empregador. Um Estado que esteja presente, retribuindo à altura todo o imposto pago. Com tanta tecnologia, é hora de enxugar. Carlos Monforte está no Direto ao Ponto Rádio Transamérica 100,1, de segunda a sexta, das 12 às 13h00 Facebook/transamericabsb Equipe: Carlos Monforte, Natalzinho, Mellilo, Mônica Nóbrega, Paulo Roque, Sheila DAmorim, Leticia Borges, Fernando Guedes, Gabriel Garcia, Fábio Lino (na produção).

Agradecimento: San Lorenzo bistrô

ANTONIA LEAL, 88 anos

“O SEGREDO DA VIDA? VIVÊ-LA”

ANTONIA LEAL, 88 ANOS, MORADORA DO SUDOESTE, É A SÍNDICA DE MAIS IDADE NO BRASIL, ENTRE AS 10 NO MUNDO. ALEGRE, ELA CONVERSOU SOBRE COMO VIVER BEM. UM CAFÉ COM BOLO NO ATELIER DE DOCES E CAFÉ, NA 301 DO BAIRRO FOI O QUE PRECISÁVAMOS PARA SORRIR E REVERENCIAR ESSA MESTRA.

Dona Antonia não dosa suas emoções. Não teme demonstrá-las. Nem quando fala do viver intensamente, nem quando chora a morte recente de um filho. Lúcida e ativa, ela é capaz de nos sacudir para uma vida mais leve e repleta de bons momentos. Ela é síndica do prédio comercial/residencial há 27 anos.

SW: Qual é o segredo da cabeça estar tão lúcida?

AL:. Em primeiro lugar, o trabalho. Trabalhar é exemplo para a família. Até me esqueço que tenho essa idade. É preciso viver intensamente, não desanimar, mesmo nas dificuldades. No meu condomínio são cerca de 200 unidades, empresas antigas e meu trabalho é exemplo para lojistas e funcionários.

SW: Qual o segredo de ser uma boa síndica?

AL: Em primeiro lugar, honestidade. É preciso carinho e respeito por todos, especialmente pelos funcionários. Somos uma família.

Sobre o Sudoeste ela diz que Brasília é toda linda, “mas o Sudoeste é o bairro mais bonito daqui.” E ainda confessa que logo que chegou, há mais de 30 anos, não gostava de Brasília, mas depois apaixonou-se. Na rotina, D. Antonia diz que gosta de ler, sair à noite “nas quebradas”da quadra dela e ainda paquera. “Claro, estou viva, está difícil, mas consigo”diz ela sorridente.

SW: Que conselho a senhora daria para quem está longe dos 88?

AL: Viver os momentos. Se está vivendo, que viva intensamente. Nada de viver reclamando, se lastimando, perdendo tempo com coisas que não levarão a lugar nenhum. Sou muito feliz.

Agradecimento:

ATELIER DE DOCES
Eventos e Café

POR MAJOR FREIRES

POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

PARTE II

Reflita!

Você, com certeza, orgulha-se de sua casa, de seu carro, enfim, de seus pertences e bens, não é mesmo? Pois, as pessoas em situação de rua também têm seus pertences e documentos que devem ser preservados e mantidos em sua posse, desde que não sejam ilícitos, é claro. Respeite sempre os direitos destas pessoas, e pense neles como o único e precioso bem que elas possuem. É importante lembrar que morar na rua não é crime! Habitar uma rua, uma praça ou demais espaços públicos não constitui, por si só, um delito ou infração penal.

Vale lembrar que os servidores públicos que atuam nas ruas e que, no seu trabalho, lidam com as pessoas em situação de rua, são operadores das normas legais. Nessa condição, em diversas situações, eles são intérpretes dessas normas, e podem encontrar saídas e soluções ditadas pelo bom senso para as dificuldades que lhes são trazidas pela população, em vez de aumentar o problema com uma nova violação de direitos. Ao mesmo tempo, devem buscar aplicá-las da maneira mais adequada e humana possível, conforme estabelecem os princípios, leis e diretrizes relacionadas à sua missão. Deste modo, em vez de provocar um aumento da insegurança e da revolta na sociedade, contribuirão para recuperar nas pessoas o sentimento de confiança na justiça e nas instituições. (ONU. Código De Conduta Para Os Funcionários Responsáveis Pela Aplicação da Lei).

A Gerência do Serviço Especializado em abordagem social da Secretaria Desenvolvimento Social – SEDES do Distrito Federal tem o Serviço Especializado em Abordagem Social que é um serviço que atende pessoas em situação de rua nos espaços públicos, bem como realiza ações para combater o trabalho infantil e a exploração sexual. Não se trata de

um serviço de retirada de pessoas, mas de uma das portas de entrada da Política de Assistência Social, para quem vive ou sobrevive na rua, com ações de proteção social e defesa dos direitos que visam à garantia da vida e a prevenção da reincidência de riscos. O trabalho é continuo, com ênfase no processo educativo e preventivo, centrado na orientação, comunicação e redução de danos.

Para formular denúncias ou solicitações de atendimento para a população em situação de rua, por meio do telefone:
(61) 3327 5991.
http://www.sedes.df.gov.br/abordagem-social/
Polícia Militar e 7º Batalhão
sempre juntos com a comunidade!

COMO SEI SE UM PRODUTO É ORGÂNICO?

Por **Éber Diniz Alves de Lima,**
Presidente do Sindiorgâncios

Semana passada iniciamos nosso bate papo sobre produção orgânica, ocasião em que falamos sobre algumas premissas da produção. Nesta edição queremos abordar a pergunta que não quer calar: como saber se o produto é orgânico?

É importante saber identificar.

1. O produto deve estar devidamente identificado. A embalagem deve possuir informações básicas, tais como: nome do produtor ou da marca, contato, endereço físico ou de internet, e o sistema de certificação (se por Auditoria ou Sistema Participativo de Garantia). É importante lembrar que além de atender à legislação federal de produção orgânica o produtor deve, também, atender às exigências do Código de Defesa do Consumidor;

2. Todo produto orgânico, obrigatoriamente, deve possuir a logomarca do "Produto Orgânico Brasil", que junto com a informação do sistema de certificação escolhido, citado acima, atestam que o produtor passou por processo legal para obtenção do certificado de produção orgânica;

3. Exija a cópia do certificado de produto orgânico, nele deve constar, além das informações do produtor, todos os itens que tenham produção autorizada, não podendo comercializar, sob qualquer pretexto, itens que não constem do mesmo. Subsistindo alguma dúvida, o consumidor poderá ainda acessar o cadastro nacional de produtores orgânicos (http://www.agricultura.gov.br/assuntos/sustentabilidade/organicos/cadastro-nacional-produtores-organicos), do MAPA – Ministério da Agricultura e Pecuária, para analisar a regularidade do produtor.

Não sendo obrigatório, mas importante, é saber se o produtor participa de entidades como Associação de produtores, Cooperativa ou outras entidades representativas da classe.
Um forte abraço a todos e marcamos de nos ver aqui, novamente, na próxima edição.

Para consulta:
- Lei Nº 10.831/03
- Decreto Nº 6.323/07
- Instruções Normativas (MAPA):

Nº 19/09 (mecanismos de controle e formas de organização);
Nº 46/11 (produção vegetal e animal)

Sindiorganicos
Telefone: (61) 3233-1702
E-mail: sindiorganico@gmail.com

Os restaurantes comunitários estão nascendo de novo.

Divulgação

O GDF está dando uma repaginada nos restaurantes comunitários do Distrito Federal. Seis deles já passaram por serviços de manutenção e reforma. Além de renovar as cozinhas, o GDF trocou pisos, forros e as partes elétrica e hidráulica. Até o final do ano, todos os 14 restaurantes serão recuperados.

Os restaurantes comunitários servem, todos os dias, 15 mil refeições saudáveis e nutritivas, no almoço e no café da manhã, a preços bem acessíveis. E são uma conquista de toda a população.

/govdf gov_df 9532-1873 www df.gov.br

GDF
É tempo de ação.

DOM FRANCISCO, O MESTRE DOS CHEFS FAZ 80 ANOS!

Francisco Ansiliero nasceu em Videira (SC) e veio para Brasilia em 1987. Abriu sua primeira casa em 1988, na 402 sul, hoje comandada por sua filha, Giuliana. Dom Francisco dedica-se a pesquisas e ao seu restaurante na Asbac. Em setembro, completou 80 anos, aplaudido por clientes e Chefs da cidade.

Bacalhau na Brasa Dom Francisco
(tradicional bacalhau do Francisco)

Ingredientes – Receita para duas pessoas

- Meio quilo de bacalhau
- 5 batatas médias ou 1 maço de brócolis
- Utilize um lombo de bacalhau Gadus Morhua 8/10
- Retire o couro e os espinhos e corte o bacalhau no tamanho desejado
- Coloque em uma travessa e cubra completamente com água
- Leve à geladeira e troque a água de 4 a 6 vezes por dia
- Após 8 trocas, o ponto de sal deve estar quase adequado. Verifique utilizando uma pinça para retirar uma lasca do meio de um dos pedaços de bacalhau
- Escorra a água, cubra o bacalhau com leite e deixe na geladeira por mais 4 horas. Esta última etapa vai retirar qualquer excesso de sal que ainda exista, além de deixar o bacalhau bem macio
- Coloque as postas de bacalhau em uma grelha para peixes e asse na churrasqueira à carvão por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourado por fora e cozido no centro
- Sirva regado com um bom azeite extra virgem em abundância e acompanhado de batatas cozidas ou brócolis ao alho e óleo

Dom Francisco: 3224-8429 e 3226-2005

DESFRUTE O SEU DESEJO
BRAZILIAN
AMERICAN BURGERS
AMAMOS SERVIR QUALIDADE
sudoeste
CLSW 301 . BLOCO C . LOJA 98
61 3041-4848

Eloim Coiffeur
Márcia Cunha
e equipe especializada
Cabelo e Tintura
Sudoeste
CCSW 5 BL. A

BRAZILIAN ice cream
O LEGÍTIMO GELATO ITALIANO
asa sul
CLS 209 . BLOCO A . LOJA 37
61 3256-3908
sudoeste
CLSW 301 . BLOCO C . LOJA 44
61 3041-4848

Via Magistral
Farmácia de Manipulação
Homeopatia, Cosméticos, Fisioterapia,
Florais de Bach, Manipulação de Fórmulas.

BSBeer
•CERVEJARIA•
CLSW 103 Bloco C
(61) 3263-2428

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

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

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
Ed. Silco Varandas - Sudoeste
(61) 98129-8247
lavanderiaselfservicebrasilia

Toyzz
BRINQUEDOS
www.toyzz.com.br
CLSW 102 Bloco A Loja 44
Sudoeste / DF
(61) 98112-6494 (61) 3201-3737
@toyzzbrinquedos

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!
SW
Jornal do Sudoeste
ANUNCIE
swsudoeste

SEU CORPO TEM HISTÓRIAS PARA CONTAR

O Sabin que você já conhece agora tem diagnóstico por imagem na Asa Norte e em Taguatinga.

EXAMES DE IMAGEM

sabin
MEDICINA DIAGNÓSTICA

3329.8000 • sabin.com.br/imagem

Asa Norte: Ed. Vega, em frente ao Eixinho W.
Taguatinga: dentro do Hospital Anchieta.