



O que dizem
moradores do Sudoeste
e Octogonal
Página 8



Rede D'Or São Luiz: Cirurgia robótica e Câncer de Próstata

Página 5



Golpes virtuais: Detetive Youtuber em uma coluna especial pro SW

Página 7



Octogonal: Arte, ciclovias, Octogonal 3 e área verde

Página 10



CPI do Femicídio: Claudio Abrantes fala sobre a dedicação ao assunto

Página 12



Maquiagem: Lazaro Resende e as tendências para o Verão 2020

Página 13



Gastronomia: Uma receita especial para uma época especial!

Página 14



2020 JÁ ESTÁ ALI, NO HORIZONTE!

Pois é verdade, 2019 chega ao fim com a sensação que o ano só teve seis meses, de tão rápido que o tempo passou. Tudo aconteceu e passou tão depressa que já confundimos se tal episódio foi nesse ano ou ano passado.

O fato é que 2020 vem aí trazendo muita esperança aos brasileiros. Todos desejamos equilíbrio na economia, menos bate boca na política, boas notícias na mídia e, no campo pessoal, vitórias, saúde e harmonia. Pronto, uma receita de sucesso.

Para começar a fechar 2019, o SW, que também completa seu quarto ano de vida trazendo matérias gostosas de ler, entrevistas interessantes, temas preocupantes, moda, tendências para você brilhar no verão, boa gastronomia e mais.

Como estamos fechando o ano com mais de 30 feminicídios, não podemos ficar alheios aos fatos, esperamos ações enérgicas. Conversamos com o Deputado Claudio Abrantes (PDT), líder do Governo na CLDF e integrante da CPI do Feminicídio.

Os hospitais Santa Luzia e Santa Helena indicaram dois especialistas para falarem sobre um assunto muito importante na saúde masculina: o câncer de próstata. Vale você ler a entrevista, eles falam sobre cirurgia robótica, como ela é feita e as vantagens que o paciente tem. Afinal, Novembro Azul é alerta sobre o câncer de próstata. E a PM também participa dessa campanha.

E como o verão está em nossa porta, batemos à porta do famoso maquiador Lázaro Resende para ele abrir o jogo sobre as tendências da maquiagem. O que usar, o que pode ser misturado, os cuidados e os tops desse verão. Use e abuse de tanta cor.

Outros assuntos que você vai encontrar: o que rolou na nossa área nos últimos dias, uma reflexão sobre o preconceito com o idoso, e uma deliciosa receita para o fim de ano, do Chef Ronny Peterson.

Até.

DO LEITOR

SOBRE A OCTOGONAL 3...

"Como assim: "tenham seis andares"? Não se pode construir prédio com mais de 6 andares no Plano Piloto, Sudoeste, Noroeste e Octogonal? Ou já tem lei falando o contrário? Em tempo... totalmente favorável à construção de um parque " **Patrícia** - Facebook"

Outro parque? Se andar 1 km está no parque da cidade e 2,5 kms no bosque do Sudoeste." **Diego** - Instagram

"Qual é a proposta mesmo?! Construir a quadra 500 que não estava prevista e mais a octogonal 3?! Essa historinha de pessoas querendo comprar moradia não cola... Qual é o próximo empreendimento?! No Parque da Cidade?!?"

George - Instagram

Eu voto pela construção do Octogonal 3. Já temos o Parque da Cidade." **Suzana** - Facebook

SOBRE A TEMPESTADE QUE DERRUBOU ÁRVORES...

"Precisamos de muiiiiita chuva mas o problema é que sempre vêm esses estragos e preocupações" **Laura** - Instagram

"Tesourinhas da Asa Norte totalmente inundadas devido à intensa impermeabilização da Asa Norte. Temos que aprender com o erro e não repetir na nossa região administrativa seja na Octogonal ou no Sudoeste." **Rosana** - Instagram

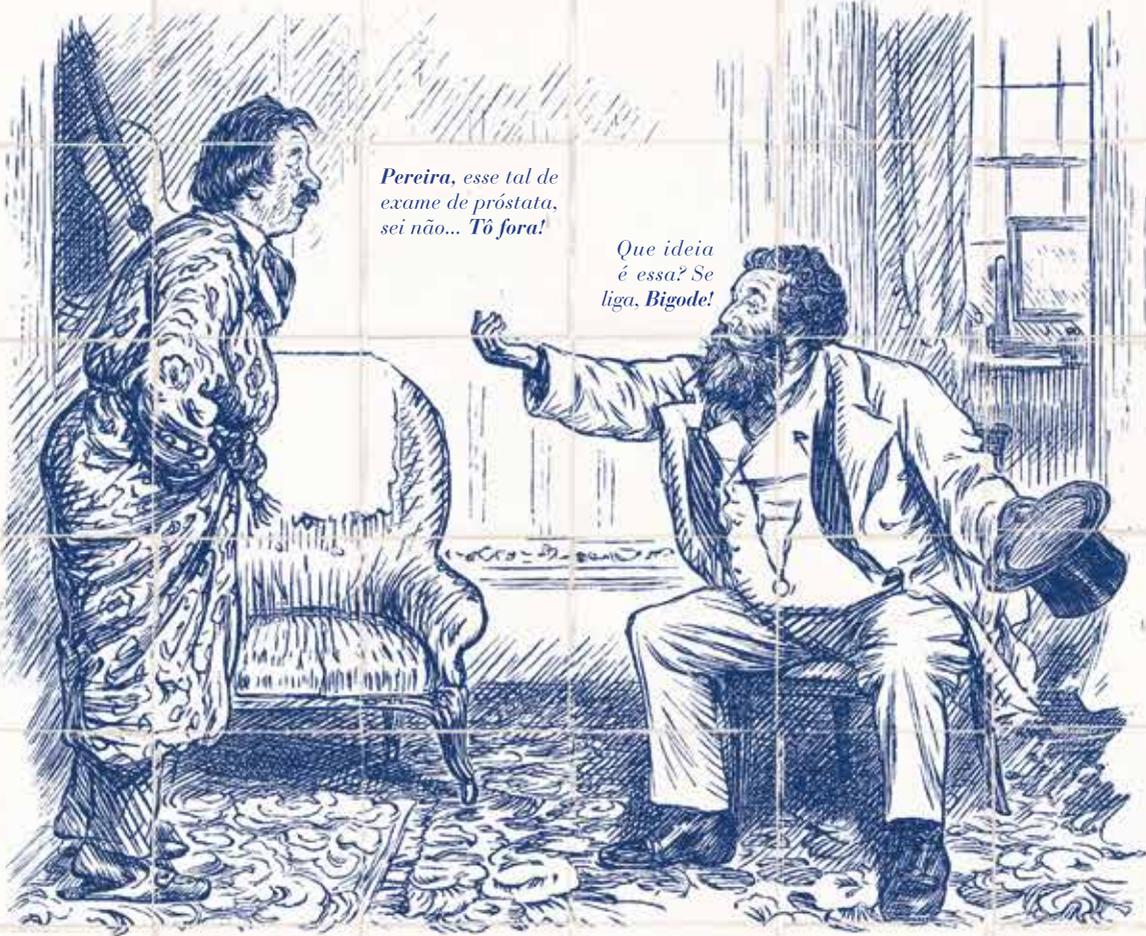
NOVO PARQUINHO NO SUDOESTE - QRSW 7:

Recebemos muitas reclamações quanto ao abandono de parquinhos no bairro. Aqui vai uma boa notícia! - "A Escola Céu de Brasília, junto com o esforço das famílias e dos queridos vizinhos da nossa escola (o 45º GBM - Corpo de Bombeiros do Sudoeste), a pracinha foi ganhando o colorido que é a marca da



nossa escola. Assim nasceu a Pracinha Ipê Roxo, com a cara deles, com afeto, cuidado e dedicação. Um espaço para as crianças da escola e da comunidade se divertirem e um exemplo que cada pequena ação traz grandes mudanças, internas e externas." **Mariana Létti** - Diretora Pedagógica





*Pereira, esse tal de
exame de próstata,
sei não... Tô fora!*

*Que ideia
é essa? Se
liga, Bigode!*

Todos e comunidade intelectual e de propiedade intelectual Dr. Os. Médico Responsável Dr. Daniel Hartzmann Oncologista Clínico CRM 51.597/9-8

ΤΑ ΠΑΡΑΘΕ ΝΟ ΤΕΜΠΟ?

Descuidar da sua saúde é coisa do passado. Um simples exame ajuda no diagnóstico precoce do câncer de próstata e, com isso, aumenta para mais de 90% as chances de curar um nódulo em fase inicial.

Não corra riscos. Procure seu médico de confiança e atualize-se.

ONCOLOGIA **Γ**OR REDE **Γ**OR SÃO **Π**UIZ INSTITUTO **Γ**OR PESQUISA E ENSINO



Novembro Azul - Mês do cuidado com a saúde do homem.



Atleta paralímpico estudante do Ciman

Pelo Campeonato Brasileiro Loterias Caixa, o estudante e atleta paralímpico Élcio Cunha Pimenta Júnior, do Ensino Médio CIMAN, conquistou cinco medalhas de bronze nos 50 metros livre, nos 100 metros livre e nos 400 metros livre; e nos 100 metros costas e nos 200 metros medley. Além disso, ele disputou os 100 metros peito, ficando em 4º lugar. Essa competição reuniu os oito melhores finalistas de cada etapa, servindo como seletiva para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. "Todo atleta tem o sonho de disputar os Jogos Olímpicos ou Paralímpicos. Não é fácil, mas estou treinando muito para isso", destaca o atleta. Parabéns, Élcio Cunha Pimenta



Café com ideias

Administração do Sudoeste e Octogonal promoveu encontro de comerciantes com o objetivo de ouvir as principais demandas e sugestões. No evento, houve palestra sobre Vendas, realizada pelo Sebrae, com André Luiz Climaco e Guilherme Mendes. Esteve presente, ainda, o Deputado Distrital Reginaldo Sardinha, o Major Freires, Comandante do 7º BPM, o Administrador Marinho, e vários empresários do bairro.



Chuva forte dessa manhã derruba árvore na 101 do Sudoeste.

Foto tirada pelo @machadosrestaurante Machado's Restaurante



Novo estacionamento do Centro Clínico Sudoeste

"Havia frequentes reclamações e duras críticas nas mídias sociais do preço do serviço, qualidade do atendimento, limpeza e aparente abandono. Felizmente, aos poucos está sendo mudado este estigma com tratamento humanizado e constantes melhorias em pintura, iluminação e decoração. Também uma tarifa mais barata e possibilidade de pagamento em totens automáticos. Há depoimentos positivos espontâneos por parte dos clientes diariamente. Apesar dos poucos meses de funcionamento, o Sparking ganhou em setembro/2019 o prêmio "Cidades e Condomínios" na categoria empreendedorismo e também o prêmio "Indicados Revista Infra 20 anos" em novembro/2019 em São Paulo. Almejamos por outros de arquitetura ou específicos do segmento. Nos surpreendeu convites de condomínios comerciais em Brasília e Goiânia para início de parceria." (Trecho do artigo de Marcelo Sicoli Síndico do Centro Clínico Sudoeste

CÂNCER DE PRÓSTATA

DR. GERARDO NOGUEIRA E DR RENATO ARGOLLO, UROLOGISTA DO HOSPITAL SANTA LUZIA REDE D'OR SÃO LUIZ E SANTA HELENA REDE D'OR SÃO LUIZ, RESPECTIVAMENTE, FALAM COM O SW SOBRE CÂNCER DE PRÓSTATA E CIRURGIA ROBÓTICA.

SW: Com que idade o homem deve fazer exames com o urologista para prevenção do câncer de próstata?

Dr. Gerardo: Conforme preconizado pela Sociedade Brasileira de Urologia, a avaliação direcionada para detecção precoce do câncer de próstata deve ser iniciada aos 50 anos de idade para a população geral, e aos 45 anos de idade para a população com fatores de risco associados.

SW: Próstata aumentada e câncer de próstata são sinônimos?

Dr. Renato: Não. Cerca de 80% dos homens idosos são portadores de uma condição conhecida como Hiperplasia Prostática Benigna (HPB). Consiste no aumento da próstata que pode levar a sintomas de dificuldade para urinar, em maior ou menor grau. O câncer de próstata é uma doença independente que pode surgir em homens com próstatas de qualquer tamanho, ou seja, portadores ou não da hiperplasia benigna.

SW: O câncer de próstata dá sinais?

Dr. Gerardo: Não. Quando há o surgimento de algum sintoma relacionado ao câncer de próstata, estima-se que em 95% dos casos a doença já se encontre em estágio avançado.

SW: Detectado o câncer, a indicação é cirúrgica?

Dr. Renato: Existem algumas opções de tratamento para o câncer de próstata. Desde radioterapia, passando por terapias focais, até a cirurgia. Por apresentar os maiores índices de cura efetiva, a cirurgia é o tratamento mais realizado em todo o mundo. Nos últimos anos, com a melhoria da qualidade técnica e instrumental, os resultados das cirurgias têm se tornado muito mais eficazes e com redução acentuada das possíveis sequelas inerentes ao tratamento.

SW: Hoje, a cirurgia robótica é realidade e a Rede D'Or possui essa tecnologia. Como a cirurgia é feita?

Dr. Gerardo Nogueira: A cirurgia robótica pode ser considerada uma evolução da cirurgia minimamente invasiva laparoscópica. Ou seja, os instrumentos cirúrgicos que são introduzidos no paciente através de pequenas incisões que antes eram manipulados diretamente pela mão do cirurgião, agora são



conectados diretamente a braços robóticos que obedecem precisamente aos comandos do médico que se encontra em uma estação de controle denominada console. Esta estação permite um amplo comando de todos os braços robóticos além de proporcionar imagem do sítio cirúrgico em alta definição e tridimensional. Importante salientar que mesmo havendo o intermédio do equipamento robótico, todo e qualquer movimento ou decisão são realizados pelo cirurgião.

SW: Com essa técnica, além de eliminar a tremulação natural, quais outras vantagens para o paciente e no resultado final da cirurgia?

Dr. Renato: O robô auxilia o cirurgião em termos de qualidade das imagens, precisão dos movimentos e redução de complicações. A cirurgia tem menor índice de sangramento, pouca dor pós-operatória e geralmente alta hospitalar precoce. Outras vantagens dos tratamentos modernos são a redução dos índices de incontinência urinária e disfunção erétil. Essas situações eram muito comuns com os tratamentos antigos e comprometiam acentuadamente a qualidade de vida desses homens.

SW: Nesse Novembro Azul, mês da prevenção do câncer de próstata, que alerta os senhores dariam à população masculina?

Dr. Gerardo: A avaliação anual de rotina com o urologista é de extrema importância. Não deixe para procurar o médico apenas em caso de sintomas. Quando o assunto é câncer de próstata, o diagnóstico precoce é fundamental.

Dr. Renato: O principal alerta diz respeito à necessidade de avaliações urológicas periódicas. Essas consultas são extremamente importantes porque cuidamos da saúde masculina como um todo. O recado que deixamos é antigo, porém continua totalmente válido: prevenir é sempre melhor do que remediar.

Dr Gerardo Nogueira Marcos Filho – CRM DF 13.586

Dr Renato Santos Argollo – CRM DF 10.231



POR MÔNICA NÓBREGA

@monica_nobrega

AGEÍSMO, O QUE É ISSO?

Já passa de 900 milhões o número de pessoas com mais de 60 anos no mundo. Um número que só cresce, tanto que em 2030 serão 1,4 bilhão de idosos na Terra. Em 2050 teremos ¼ da população mundial (exceto a África) formada por idosos, ou seniores, como os idosos estão sendo tratados.

Para ninguém é surpresa que a pirâmide está sendo invertida, com a expectativa de vida e condições de saúde melhorando a cada geração. Mas é fato que as sociedades, em sua maioria, não estão preparadas para essa mudança, para o envelhecimento das pessoas.

Pesquisadores afirmam que há uma cultura difundida onde o envelhecimento é obrigatoriamente negativo. Os idosos ora são representados por figuras de bengala, cabelos brancos e encurvadas, ora por modelos saudáveis, mas muito mais jovens do que o representado.

Para as mulheres a situação é, ainda, pior, quando a sociedade se mantém cultuando corpos perfeitos e exigindo juventude eterna. E é aí que começo a questionar o espaço que

ocupamos nós, idosos, na sociedade. Idosos que passaram dos 60, mas que, num grande número, continuamos ativos, dispostos e com boa bagagem cultural. Não somos mais a "Terceira idade", estamos além dela.

Mas, se por um lado temos maior expectativa e qualidade de vida, por outro sofremos o preconceito chamado Ageísmo. É a intolerância contra o idoso, levando em conta vários mitos que devem ser combatidos. E mais: essa discriminação vai afetar a todos, independente de gênero, raça, cor, classe social ou orientação sexual. Estamos prontos para preparar nossas crianças e jovens, nossa mídia, para enxergar o idoso com dignidade e respeito? Temos políticas públicas que funcionem?

Fica a reflexão. Até.



Cuidar da saúde é cuidar de todos que você ama.



Novembro azul.
Mês de prevenção ao câncer de próstata.

Nada é mais importante para quem gosta de você do que a sua presença. Cuidar da sua própria saúde é a maior prova de amor que você pode dar. Conte com o BIG BOX para ter uma alimentação saudável. Consulte seu médico regularmente e faça o exame de próstata. Prevenir é a melhor atitude.



www.bigbox.com.br



POR MAJOR FREIRES

PMDF E O NOVEMBRO AZUL

Cuidando da segurança: O Distrito Federal registra redução de 28% nas mortes violentas no mês de outubro deste ano comparado ao mesmo período de 2018, de acordo com a Secretaria de Segurança Pública. A região da Asa Sul, por exemplo, apresentou uma queda surpreendente de 60% em todos os tipos de crimes.

Cuidando da saúde: A Polícia Militar do Distrito Federal apoia a campanha nacional de prevenção ao câncer de próstata, o "Novembro Azul". No Brasil esse é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens. A adesão à campanha foi anunciada pelo Senhor Comandante-Geral da PMDF, Coronel Julian Pontes, no último dia 27, durante um evento alusivo ao "Outubro Rosa" em Águas Claras.

De acordo com o comandante, a PMDF é uma instituição parceira da comunidade. Por isso, é natural participar de campanhas de prevenção a doenças. "Estamos fazendo essa ação (de prevenção ao câncer de mama) e, em novembro, faremos outra de prevenção ao câncer de próstata dentro da campanha do Novembro Azul", anunciou.

Neste sentido, o Centro Médico - PMDF promove palestras de prevenção ao câncer de próstata, intituladas Novembro Azul, aos policiais militares, tendo como objetivo cuidar da saúde de quem cuida da nossa segurança.

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

O GOLPE OCULTO - ANÚNCIOS FALSOS



Facebook, a rede social mais acessada da Internet está ultimamente sendo alvo de golpistas estelionatários que estão fazendo de tudo para roubar o seu dinheiro, saiba como:

Acredito que muitos de vocês já viram diversos anúncios de produtos sendo vendidos em lojas bastante conhecidas enquanto estavam no Facebook, já que na maioria das vezes, essas lojas impulsionam seus anúncios pra que se alcancem mais clientes para ela. Mas o que você não sabe é que muitos desses anúncios são falsos, e podem te prejudicar mais do que você imagina!

Existem criminosos fazendo anúncios extremamente parecidos - (chegando a ser idênticos) - a anúncios oficiais de lojas respeitadas no Brasil dentro do próprio Facebook.

Esses criminosos são estelionatários que aplicam um golpe oculto dentro dessa rede social: Eles criam o que é conhecido como "Tela Fake", essa Tela Fake é uma cópia de um site de vendas original da internet, com os

mesmos produtos, só que com preços muito mais baratos. É uma espécie de site clone que o intuito dele é te iludir achando que você está em um site super famoso conhecido pelo Brasil inteiro, mas na verdade, é apenas um site clonado com a premissa de roubar suas informações.

O maior risco disso tudo é que esses anúncios falsos estão por todo o Facebook, estão se alastrando facilmente por toda a rede social, e a mesma não consegue banir esses anúncios fakes por falha no sistema. Estamos vulneráveis!

A dica que eu dou pra todos vocês não caírem nesses golpes e acabar tendo seu dinheiro roubado ou seu cartão de crédito clonado é: Pense duas vezes antes de comprar qualquer coisa dentro do Facebook, pesquise preços, olhe outras lojas físicas, pois é justamente no preço que os bandidos chamam a sua atenção e acaba com que o barato custe muito caro pra você.

Agreguei valor pra você ou te ajudei de alguma forma?... Considere acessar o meu canal no Youtube chamado: Detetive Youtuber. Lá eu dou pra vocês outras dicas bem mais eficientes para não cair nesses golpes e ainda comprar barato. Todo tipo de golpe que ronda a Internet e que ameaça o bolso da nossa gente, eu irei avisar a vocês lá, façam um bom uso.

Minhas Redes sociais:

YOUTUBE: /DetetiveYoutuber

INSTAGRAM: /detetiveyoutuber_oficial

FACEBOOK: DetetiveYtber



@karolcasaflor

O Natal está chegando e que tal colocar um pouco de vida em seus enfeites! Seguem três pequenas dicas de plantas e flores para enfeitar seu Natal!



BICO-DE-PAPAGAIO

Bico-de-papagaio, conhecida também como Flor-do-natal, ou Estrela-do-natal, é uma planta originária do México, que além de linda é muito resistente (dura até seis semanas em casa!) O ideal é regá-la duas vezes por semana observando sempre que o vaso estiver seco, é importante verificar se não tem água acumulada, pois, ela pode apodrecer.

**Essa planta apresenta substâncias tóxicas em todas suas partes, sua seiva leitosa constituída por um tipo de látex irritante pode causar lesões!*



TUIA HOLANDESA

Essa é outra queridinha do natal, uma boa opção de decoração para servir de Árvore-de-Natal de verdade!! A Tuia Holandesa é uma planta bem parecida com um pinheirinho. Conhecida também como Tuia-limão, exala um delicioso aroma de limão ao ser tocada. Pra quem mora em apartamento e não quer uma árvore grande, ela é uma ótima opção. Por ser

uma planta cultivada em vasos, não sofre com a mudança de ambiente. Se tratando de cuidados, deve-se manter ela sempre úmida, o ideal é regar três vezes por semana e evitar molhar as folhas, o que pode gerar fungos e causar doenças na planta. É importante que ela fique em um lugar com meia sombra e receba pelo menos duas horas de Sol direto, podendo ser cultivada em vasos em locais bem iluminados.

Natal - Especial Árvores

Há muitas explicações para a simbologia da Árvore de Natal. Uns dizem que foi a partir de 1530, quando o teólogo alemão Martinho Lurtero viu pinheiros cobertos de neve e quis reproduzi-los em casa, Outros justificam que o pinheiro, por sobreviver em todas as estações, representam a união do corpo com o espírito... O fato é que a Árvore de Natal chegou para nós no século XX simbolizam a abundância com suas bolas representando os frutos.

@andieamorim



Árvore "Primeiro Natal", para comemorar o primeiro Natal do Bebê recém chegado à família.



Árvore Teen - Sofisticada e diferente. Feita para a filha adolescente do casal.



First Lady - Primeira Árvore de Natal montada no Salão Nobre do Palácio do Planalto.



Árvores de Luxo, na cartela sofisticada de cobre, verde, dourado, marfim e marrom. Laços, bolas, flores



Decoração de luxo, em tons de rosa antigo, dourado envelhecido e marrom



NATAL PARA MIM

É....

Já estamos todos envolvidos com montagem da árvore de Natal, com as providências para a Ceia, presentes... Mas é hora, também, de refletir sobre o que essa data significa para nós. Natal é tempo de quê? Moradores do Sudoeste e Octogonal expressam, aqui, seus sentimentos. Eles são empresários, profissionais liberais, funcionários públicos, mas no coração, os sentimentos são semelhantes.



Natal é época de colocar o pé na estrada e ir pra junto dos que amamos. Isso é essencialmente o que fazemos em todos os meses de dezembro, e nesse, em especial, o Natal será em Lisboa.

Fernando M. Costa e Silva, *funcionário público*

Natal é tempo de dar sem esperar retorno, é tempo de partilhar alegria, de dar carinho e amizade, de ajudar aqueles que mais necessitam, tempo de quebrar solidões lembrando-se de quem está longe e de quem está perto. É momento de perdão, de esquecer as tristezas e as amarguras, época de fortalecer o coração na fé e resgatar seu real significado: o nascimento de Jesus!

Laura Ribeiro, *engenheira ambiental*

Para mim, celebrar o Natal é ter a chance de compartilhar com as minhas filhas a magia e o encantamento desta época. É acreditar que, que junto com o nascimento de Jesus, nasce também uma nova fase, cheia de oportunidades para sermos felizes. É dividir a casa com quem amamos, compartilhar nossas alegrias e multiplicar as energias para o ano que vai chegar.
Raíssa Tomaz, *jornalista e dirigente partidária.*



Natal é tempo de união, paz e reflexão, é tempo de acreditar e transformar o mundo em um lugar melhor.
Elcio Friedrich, *empresário*



Natal, pra mim, é poder ver um mundo cada vez melhor. Sem preconceitos, discriminações e pensar sempre no próximo.
Adeilson Duarte, *empresário*



POR ZALDO BORGES

Presidente da Associação Amigos da Octogonal



Galeria arte nas paradas

Nos próximos dias, nossa Associação Amigos da Octogonal financiará a pintura nas paradas de ônibus da Octogonal e seis delas receberão novas obras de arte na parede interna. Passamos a chamar o conjunto dessas obras de arte a céu aberto de GALERIA ARTE NAS PARADAS. É uma forma de valorizar e harmonizar nosso ambiente urbano.

Ciclovía da Octogonal

Após consulta à Administração Regional do Sudoeste/Octogonal, fomos informados que ainda não será para esse ano a construção da Ciclovía da Octogonal. Segundo o administrador Mário Lúcio de Oliveira - o Marinho, em 2020, nossa Ciclovía sairá do papel. Aguardemos!

Ainda sobre a Octogonal 3

Há uma expectativa quanto ao destino da Octogonal 3. O Governo Federal, proprietário da área, publicou sua pretensão em licitá-la, em dezembro/2019. Caso seja vendida e novos blocos sejam construídos, apesar do Plano de Preservação do Conjunto Urbanístico de Brasília - PPCUB, rever as projeções da área para, no máximo, 6 (seis) andares, o certo é que essa legislação ainda não foi aprovada na CLDF e, assim sendo, o comprador poderá, pela legislação vigente, edificar prédios com até 12 (doze) andares, podendo tumultuar a tranquilidade de moradores e trabalhadores na Octogonal.



As chuvas chegaram, é hora de plantar!

Vamos transformar as áreas verdes da Octogonal num grande pomar? Nossa Associação Amigos da Octogonal já plantou 25 mudas, em 2018, e plantaremos outras 25 nos próximos dias. São pitangueiras, jabuticabeiras, aceroleiras, cajueiros do cerrado, amoreiras e goiabeiras. Em breve, nossas caminhadas serão mais saborosas.

Há 49 anos, construindo histórias de sucesso



- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio
- CIMAN Integral para alunos do Jardim I ao 5º ano
- Escolinha de esportes aberta à comunidade



MATRÍCULAS ABERTAS

Ensino de excelência em todos os níveis da educação básica

Venha conhecer o Colégio CIMAN

UNIDADE OCTOGONAL/SUDOESTE
Entre Áreas 1/4 - Octogonal
61 3213 3737

UNIDADE CRUZEIRO
Quadra 501 - Cruzeiro Novo
61 3213 3838

CIMAN
EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA
www.ciman.com.br

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

 [@colegiocimanoficial](https://www.instagram.com/colegiocimanoficial)

CLAUDIO ABRANTES

DEPUTADO DISTRITAL NO QUARTO MANDATO E LÍDER DO GOVERNO NA CLDF, CLAUDIO ABRANTES (PDT), CONVERSOU COM O SW SOBRE A CPI DO FEMINICÍDIO E SOBRE CONCURSOS E CONCURSADOS

“A denúncia deve ocorrer logo aos primeiros sinais de violência”

O papel de líder do governo é representar o Executivo no âmbito da Câmara e, em um cenário de absoluto respeito e independência das Casas, trabalhar a equalização entre ambas. Ou seja, buscar o formato perfeito para os projetos do Executivo e dialogar com meus pares no sentido da aprovação dos mesmos quando de sua conclusão.

SW: A CLDF abriu a CPI do Femicídio. O que, exatamente, essa Comissão vai fazer?

A ideia é promover uma imersão nesse tema de tal forma que nos permita conhecer a fundo seus meandros. É preciso criar políticas públicas válidas para a mulher fortalecer a rede de prevenção e acolhimento a elas, levando dignidade e autonomia. Enfim, paz. O trabalho policial, investigativo, realizado no DF, da nossa Polícia Civil, é referência em todo o País. Então, o que se percebe é que o problema está antes da ocorrência. “A sociedade tem de dar oportunidades à mulher”

SW: Até novembro, cerca de 30 mulheres foram brutalmente assassinadas no DF, em sua maioria, por seus ou ex. Como agir?

Nenhum trabalho realizado após o fato consumado, por mais bem feito que seja, traz uma vítima de volta. Então, o empoderamento da mulher e a conscientização de todos, esses sim, são os remédios mais eficazes, baratos e indolores à nossa sociedade. A dependência financeira é um dos maiores aliados do feminicídio. Isso porque, quando existe essa relação, além de o homem se sentir “dono” da mulher, ela também teme ficar sem ele por depender até mesmo para se alimentar. A sociedade tem de dar oportunidades à mulher. Além disso, a denúncia deve ocorrer



rer logo aos primeiros sinais de violência. Então, volto a dizer, é necessário sanar tais situações, e isso é urgente. Não podemos abrir mão também de investigação responsável e aplicação de punição severa.

SW: O senhor vem trabalhando pelos aprovados em concursos públicos. O que, exatamente, o senhor vem fazendo? E o que isso significa?

Temos defendido os concursados que, dentro das leis específicas e editais, aguardam sua vez, é um tratamento de respeito aos concursados e suas famílias. Já conseguimos diversas vitórias, como a contratação de apoio administrativo e secretários escolares, prolongamento do prazo para agentes penitenciários, contratação de peritos criminais etc. Essa parceria traz resultados positivos para todos os entes envolvidos, e sobretudo para o DF, uma vez que as demandas da sociedade obtêm respostas em forma de efetivo atuante no atendimento à população.

SW: Alguns dos concursos públicos realizados estavam com prazo próximo de expirar e o senhor conseguiu prorrogar esse prazo. Qual o ganho do concursado e do Distrito Federal?

No âmbito do Distrito Federal, os ganhos são grandes. Por exemplo, em vez de realizar um novo concurso, que não sai barato, basta simplesmente convocar o candidato que já foi aprovado e está à espera de ser chamado. Para a população, tudo isso é agilidade no preenchimento das vagas. Além de mais caro, um concurso demora mais, pois tem de repetir todas as fases já realizadas no certame anterior.

Instagram: @claudio_abrantes
Facebook: deputadoclaudioabrantes
Fone: 3348-8172

Agradecimento:



ESPELHO, ESPELHO MEU...



SEM PENSAR MUITO, DIGA QUAL UMA GRANDE ALIADA DA MULHER? UMA LINDA MAQUIAGEM, É CERTO. NESSA EDIÇÃO, O SW

CONVERSOU COM O MAQUIADOR "DAS ESTRELAS", LÁZARO RESENDE, SOBRE TENDÊNCIAS EM MAQUIAGEM PARA ESSE FINAL DE ANO E VERÃO DE 2020.

A PELE

Antes de iniciar a maquiagem o ideal é que a pele seja hidratada para proteger sua produção de água. Use a base para cobrir pequenas imperfeições e uniformizar a sua pele, aplicando com pincel ou esponja, para dar um acabamento mais natural. Use pó translúcido para selar a pele e lembre sempre que o tom precisa ser o da sua pele.

BLUSH

Esse já pode ser mais marcado, no sentido diagonal, indo até as têmporas. Use tons cobre, cintilantes, que podem ser usados durante o dia ou à noite. Aquelas que preferem a linha mais natural devem aderir aos tons pêssego, rosa, coral e bronze.

OLHOS

A tendência traz olhos bem marcados com lápis de olho, sombras pretas ou marron escuro, podendo combinar os tons escuros com as coloridas. O esfumado estará a mil, ele dá um olhar mais misterioso. Não tenha medo das máscaras de cílios (rímel) nem dos cílios postiços. Esses podem vir no estilo leque, ou seja, bem grandes. As sombras usadas virão esfumadas para dar mais mistério a todas as mulheres. As máscaras de cílios e os cílios postiços – incluindo aqueles em leque – também são tendências 2020.

- ✓ Outra dica: o delineador vem com tudo. Use e abuse dele, é um produto que pode deixar sua maquiagem completa e seu olhar firme e sensual.
- ✓ Cores fortes: muito usadas décadas atrás, as cores fortes voltam com tudo. Elas marcam o olhar e vêm em cores vibrantes como rosa, azul, verde e amarelo, com uma releitura dos anos 80.

DICA PARA NÃO ERRAR!

A regra de sempre continua valendo: se a maquiagem dos olhos estiver mais forte e viva, use tons nude nos lábios e vice versa.

@lazaroresende



Ketlen Oliveira – Base no tom da pele e produção fosca e cintilante



Rafaela Casteli – Base clara da cor da pele



Rafaela Casteli – Sombra esfumada e cílios leque



Rafaela Casteli – Olhos marcados, blush acentuado, batom nude e cílios



Rafaela Casteli – Brinque com o fosco e o brilho



Rafaela Ghisi – Blush na diagonal, olhos iluminados e batom nude



Rafaela Casteli – com um mix de cores fortes esfumadas



Karen Leal Boca vermelha e delineador



Janaína Rocha Suavidade da sombra rosa e a força do batom uva



LOMBO ESPECIAL!

Para quem deseja mudar um pouco a rotina gastronômica das festas de final de ano, fomos buscar o renomado Chef Ronny Peterson, ex Gero, que assina o cardápio do A Mano e está em voo solo no Aroma. Ele é um dos queridos pelos amantes da boa mesa e, no Aroma, Ronny confirma sua marca associada à brasilidade de produtos e aromas. Resultado: sucesso. E o lombo é di-vi-no!



Ingredientes

500g Lombo suíno
250 Milho verde
200g Couve
0,05g Trufas negras
100g creme de leite
20g ervas
500ml vinho branco

Tuile de couve

50g de polenta
50g couve
30g azeite
Bater tudo e fritar

Modo de preparo

Assar o lombo com vinho branco, ervas e legumes por 1h30 a 180°.

Bater o milho verde com creme de leite, depois cozinha até engrossar. Adicionar a trufas negras e finalizar com o Tuile de couve em cima do lombo.

Serviço

Restaurante Aroma

Local: CLS 407 Bloco A Loja 34/36 - Asa Sul
Horário: De segunda a quinta-feira, das 12h às 15h para almoço e das 19h à 0h para jantar. De sexta a sábado, das 12h às 17h e depois das 19h à 0h. Aos domingos, das 12h às 17h
Telefone:(61) 3242-0856
Instagram: @aromabrasilia e chef_peterson

Firme & Forte
Fitness Food

Em comemoração ao Novembro Azul, a **Firme & Forte** oferece um super desconto no kit Saúde Masculina

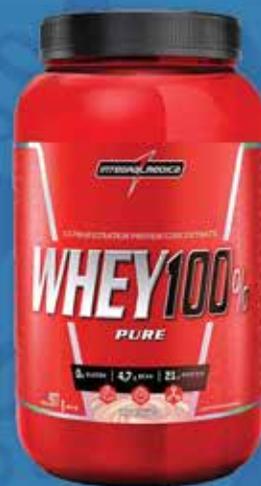
☎ 61 9 9987-4755

📷 firmeforte.sudoca

#NovembroAzul

Clsw 304, Bloco a, Loja 30
Edif Alpha Shopping

10% de
desconto





DESEJAMOS O SEU DESEJO

BRAZILIAN
SOFISTICADA BOMBRONDE

AMAMOS SERVIR QUALIDADE

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

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,
Florais de Bach, Manipulação de Fórmulas.

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 lavanderiaselfservicebrasilia

TOYZZ
BRINQUEDOS

www.toyzz.com.br
CLSW 102 Bloco A Loja 44
Sudoeste / DF

(61) 98112-6494 (61) 3201-3737
@toyzzbrinquedos

Eloim Coiffeur

Márcia Cunha
e equipe especializada
Cabelo e Tintura

Sudoeste
CCSW 5 BL. A
(61) 3344-9740

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

VOCE PRECISA
DA SUA SAUDE
PARA SER QUEM E

SUPERE

R.T.: Dra. Sandra Soares Costa, CRF-DF 402/Dr. José Gastão da Cunha Neto, CRM-DF 11924

caféina

No último ano, o câncer de próstata atingiu mais de 60 mil homens em todo o país. O quadro se agrava quando muitos deixam para procurar ajuda médica no momento em que a doença já atingiu um estágio avançado. A detecção precoce é fundamental para a cura.

CONDIÇÕES
ESPECIAIS NO
CHECK-UP
NOVEMBRO
AZUL



 sabin.com.br/novembroazul
☎ 61 3329-8000



Faça o exame
e incentive outros ao seu
redor a fazerem também.



sabin
MEDICINA DIAGNÓSTICA