



SUDOESTE E OCTOGONAL



**VOCÊ
CONVIVE
COM DOR
CRÔNICA?**

PÁGINA 5



**ELA
EMAGRECEU
45 KG SEM
REMÉDIO!
CONHEÇA A
HISTÓRIA DA
FLAVETYYY**

PÁGINA 10



**EMBRAPA
ESTIMULA
CONSUMO
DO GRÃO DE
BICO. E O SW
TRAZ UMA
RECEITA**

PÁGINA 12



**A OCTOGONAL
COM ESPAÇO
NO SW.
BAIRROS
VIZINHOS E
UNIDOS.**

PÁGINA 14



COMUNIDADE RESISTE ÀS QUADRAS 500

AUTORIDADES DÃO SUA OPINIÃO

PÁGINAS 8 E 9

MUITO DO SUDOESTE

Moradores daqui dizem que é o melhor lugar para se morar. Tem de tudo e perto. A cada dia, novas lojas, serviços e marcas são instaladas na vizinhança. É certo que o crescimento traz problemas como moradores de rua, roubos, flanelinhas. Mas precisamos contar com a atuação de nossa PM, que sempre atende prontamente.

Nessa edição, a história de uma moça que trabalha aqui e emagreceu 45 kg! Isso mesmo. Conheça a história da Flavetyyy, vai lhe estimular a começar aquilo que você está adiando há tempos. Ela conta como foi que decidiu, o que passou e a firmeza de seus pensamentos. A conversa foi no agradável Atelier de Doces e Café, um lugar gostosíssimo para um bom papo.

Você sabia que o grão de bico é muuuito saudável? E que somos autossuficientes nessa produção? A Embrapa, em parceria com alguns restaurantes, está estimulando o consumo desse tubérculo, por isso trazemos uma irresistível receita de um nhoque de grão de bico. Saúde e gastronomia, juntos.

Nosso colaboradores estão por aqui, trazendo temas como comportamento, saúde, pets e muito mais. O SW abre as portas para você, se quiser participar com a gente.

Você já teve alguma dor? Dor que não para? A dor crônica é incapacitante e tira muito da qualidade de vida da pessoa. Um especialista no assunto conversou com o SW sobre dor crônica, como ela funciona, quais as principais e os tratamentos adequados. Ele é o Dr Carlos Gropen, da Clínica da Dor.

Bem, e a construção das Quadras 500 continua sendo o tema no 1 do bairro. Saiba como está o andamento da questão e a opinião de especialistas no assunto.

Uma dica? Leia a crônica Sou o Tronco do Pequizeiro e veja se você se identifica com ela.

Até



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

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



M
MÔNICA,

é o seguinte...

“QUERO ENGRAVIDAR PARA CASAR”

“Mônica, sempre assisto seus vídeos no Youtube e recentemente descobri que aqui no jornal você também responde. Eu não quero me identificar. Me chame de Alê. Moro aqui no Sudoeste, namoro um rapaz de quem gosto muito e sei que ele também. Temos uma rotina tranquila, nos vemos sempre, durmo na casa nos finais de semana, viajamos juntos, coisas de casal. Acontece que não passa disso, ou seja, ele não fala em casar e eu tenho esse sonho: casar, ter filhos, construir uma vida com ele. Como ele não fala nesse assunto, pensei em engravidar, pois assim ele será levado a “acelerar” a oficialização. O que você acha?”

Alê,
Acho, sinceramente, uma bobagem, talvez um “tiro no pé”, pois nada lhe garante que ele vá pedir você em casamento. Pensemos. Ele pode, sim, querer casar com você; outra hipótese, ele pode reconhecer o filho mas não querer casar; pode, ainda, perceber que você está dando um “golpe” e sair fora. Você não acha que a situação está muito confortável? É preciso haver um motivo mais forte que a rotina

para ele querer ir para outra fase. Hoje, na real, você é a companheira dele, sem que ele tenha as tarefas e funções de um dono de casa. Conheço algumas histórias parecidas. Homens que se acomodam a uma relação morna e sem evolução. Conversar não seria uma boa ideia? Falar desse projeto de construir com ele uma família? Talvez nesse papo você identifique exatamente o que ele sente e pensa. Ou não sente e não pensa. Melhor assim. Boa sorte.



Encontro do SW com famosos

Na inauguração de belíssima clínica de dermatologia Singular, no Sudoeste, a diretora do SW, Mônica Nóbrega, papeou muito com os amigos Deputado Federal Professor Israel Batista (PV) e Rainer Cadete (foto SW), que faz o personagem Téo, na novela A Dona do Pedaço, da Rede Globo. Na conversa, lembranças de encontros passados e novos projetos. A moderníssima Singular, que tem como dermatologista o Dr Wesley Ferreira, é dirigida por Liliane Lima (na foto de César Rebouças). Uma noite de econtros e contato com o que há de mais moderno para cuidados com rosto e corpo.



Cabelos desfiados e luminosos para o inverno

Chegada do inverso, a tendência dos cortes desfiados e tons mais luminosos, menos "amarelos". São muitos os estilos, tipos de corte e cores para brilhar nos dias de frio com charme e beleza. O Eloim Coiffeur, na CCSW 05, tem uma equipe treinada e profissional, sob a direção de Marcia Cunha, que já participou do time dos famosos Hiderlam Menezes e Ivan David. Os cabelos das fotos foram produzidos (corte e tinta) por Cleusa Cardoso Rosa.



SW com a Comandante Geral da PMDF

O San Lorenzo Bristrô (AOS 4), é o cenário para as entrevistas que o SW faz com políticos, jornalistas, executivos, youtubers. A última edição foi com a Comandante Geral da PMDF, Coronel Sheyla Sampaio, que falou sobre os desafios da missão, o preparo das mulheres para assumir cargos de liderança e sobre a ação dos militares na proteção da comunidade. Uma mulher sensível, que comanda com firmeza e bom senso uma corporação de cerca de 11.000 policiais.

Representantes de Moradores da QRSW se reúnem com a Novacap

A Presidente da Associação dos Moradores da QRSW, Ivana Lacerda, juntamente com síndicos de condomínios, reuniram-se, em 23 de maio, com assessores da Presidência da Novacap para entrega de demandas específicas do bairro e o pedido formal de urbanização de espaços sem tratamento até hoje, como falta de calçadas, áreas não urbanizadas entre as quadras e conserto de bocas de lobo. As medidas, quando atendidas, trarão benefícios e melhoria na qualidade de vida dos moradores.





POR ALLAN LUCENA

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

Chegando as férias do meio do ano e retomamos o foco no que comumente deixamos de lado, os treinos, mas a correria do dia a dia, os problemas somatizados pela mente e refletidos por todo corpo em função da ansiedade, estresse e sono de baixa qualidade são sempre empecilhos para o bom desenvolvimento desses projetos programados, mas são hoje, também, os novos motivadores para a busca de outras modalidades além da musculação e da academia. Cross Fit, a velha corridinha no parque, os grupos de calistenia de solo e barras tomando conta dos parques e academias e tantas outras opções que cabem no orçamento de todos.

O grande Fator é que muitos ativos estão naturalmente migrando ou associando atividades funcionais ao treinamento de força e parte da população sedentária está descobrindo a motivação nessa nova tendência de esporte de rua. Alguns garantem que a nova linha de treinamento funcional é o futuro do treinamento e os mais conservadores afirmam que não possuem as mesmas qualida-

DÚVIDAS DO QUE TREINAR?



des e por assim dizer, não elimina o treinamento com pesos. Seguindo essa nova tendência fitness de rua ou dos galpões de treino o que fazer? Deixar a musculação de lado e se dedicar ao treinamento funcional, aliar ambos ou ser fiel ao treinamento de força?

Treinamento de força é uma forma de exercício contra resistência, praticado normalmente em academias, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos esqueléticos. Utiliza a força da gravidade (com barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas para opor forças

aos músculos que, por sua vez, devem gerar força oposta através de contrações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.

O treinamento funcional engloba em seus movimentos todos os músculos ou grande parte deles de uma vez só, geralmente são movimentos livres, com peso do próprio corpo ou uso de implementos específicos, mas o seu diferencial é que não trabalha somente a musculatura, mas de acordo com a atividade para qual o indivíduo é treinado ele pode incluir exercícios de propriocepção, equilíbrio, agilidade, coordenação, e qualquer outro tipo

de habilidade que seja exigida pela atividade para qual o treinamento está focado.

A musculação gera hipertrofia muscular, ou seja, ganhos consideráveis de massa magra quando associada com uma alimentação adequada, gera ganho de força além do limite natural do corpo por trabalhar com sobrecargas, nos dá a possibilidade de isolar a musculatura desejada trazendo mais controle de, protege de lesões por fortalecer musculaturas superficiais e profundas, mas quando feito com muita sobrecarga e sem domínios de velocidade e controle de movimentos, pode ser lesiva.

O treinamento funcional nos traz equilíbrio, condicionamento cardiovascular, agilidade, trabalha as musculaturas profundas de forma especial trazendo força para todos os músculos estabilizadores do corpo, pode ser feito em qualquer lugar com grandes variações de séries, trabalha todo o corpo e principalmente dá grande consciência corporal com domínio de todos os músculos através da sua prática constante.

Apesar de ambos os estilos de treinos terem suas particularidades e dessa forma trazerem benefícios a quem os pratica e principalmente por terem cada um a livre escolha da atividade que quer fazer, fica a dica de que o ganho quando associados é muito maior do que a sua prática isolada. Se forem treinos que trazem qualidades que interagem e não são treinos concorrentes, podem inclusive estar inseridos em uma mesma planilha, assim aproveita-se o que ambos oferecem.

A musculação é base de todos os esportes e práticas de lazer e saúde por facilmente levar a resultados de hipertrofia, o funcional é a nova descoberta de como ter controle sobre seu corpo, gerando mobilidade e funcionalidade, antes questionadas na musculação. Então, seja forte, ágil, flexível, condicionado e consiga a maior hipertrofia que seu limite genético lhe permitir, pratique musculação e funcional.

MAIS DE 60 MILHÕES DE PESSOAS TÊM DOR CRÔNICA

ESPECIALISTA EM DOR CRÔNICA, O MÉDICO, DR CARLOS GROPEN, CONVERSOU COM O SW ESCLARECENDO SOBRE O ASSUNTO, FAZENDO ALERTAS E SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO CORRETO.

SW: O que é dor crônica?

CG: Dor crônica se caracteriza por qualquer tipo de dor com mais três meses de duração mesmo quando a dor não é contínua, como no caso da dor de cabeça. Mais de um terço da população tem algum tipo de dor crônica, ou seja, mais de 60 milhões de pessoas. A dor crônica que não é adequadamente tratada aumenta muito a possibilidade incapacidade do indivíduo que pode precisar com o tempo de auxílios-locomoção como bengalas, cadeira de rodas ou cuidadores, principalmente na faixa etária geriátrica.

SW: A dor crônica pode ser em todo o corpo?

CG: Pode ser localizada ou generalizada. Dores localizadas podem ser exemplificadas como dor lombar, dor na coluna cervical, dor de cabeça, dores nos ombros, dores no abdome, dentre outras.



SW: A fibromialgia é uma dor crônica?

CG: Sim. A fibromialgia é um tipo de dor crônica. Frequentemente a fibromialgia está associada à dor miofascial, o que torna fundamental o tratamento de ambas as afecções concomitantemente. Estudo recente sugere que até 30% dos pacientes com fibromialgia têm hiper-mobilidade articular, muitas vezes

dentro do conceito da síndrome de Ehlers-Danlos, EDS.

SW: O que é a Síndrome de Ehlers-Danlos?

CG: É uma causa de dor crônica generalizada muitas vezes associada enxaqueca, fadiga intensa principalmente no final da tarde, hipotensão arterial, hematomas sem motivo aparente e fraqueza muscular. Nem todos estes sinto-



mas estão presentes em um único indivíduo. Muitas vezes apresenta-se com sintomas muito semelhantes à fibromialgia.

SW: Qual é o tratamento?

CG: No que se refere à fibromialgia, encontram-se validados a psicoeducação, terapia cognitivo-comportamental e exercícios físicos como o GET, Graded Exercises Therapy.

Em relação à dor miofascial e o Ehlers-Danlos, várias medidas estão disponíveis dependendo de uma um diagnóstico preciso e uma proposta terapêutica definida por uma equipe interdisciplinar especializada em dor.

Clínica da Dor
SEPS Q 709/909 BI Clínica 21 Centro
Médico Julio Adnet Lote A - Asa Sul,
Brasília - DF
Telefone: (61) 98408-4014
@drCarlosGropen

SOU O TRONCO DO PEQUIZEIRO



POR MÔNICA NÓBREGA

Estamos entrando na estação mais seca do ano. Temperaturas altas, umidade do ar baixíssima. É quando o nariz sangra, a respiração fica difícil, a pele resseca, o corpo sente, o cerrado se contorce. Isso, sem falar das queimadas que destroem áreas imensas de árvores e dizimam centenas de animais.

Nesse mesmo momento as cores pintam o cerrado como telas impressionistas. Flores de-



sabrocham como se em jardins de contos de fadas. Do meio da madeira retorcida, o verde nasce. Do chão rachado, a natureza aparece novinha, vindo à luz desse céu azul de doer as vistas.

Sempre olho pequizeiros e tantas árvores do cerrado com seus troncos sulcados pela seca ou pelo fogo. Acompanho sua mutação. Nessa época, pretos, cascas pregadas como um quebra cabeças.

Quem vê, jamais diria que ali tem ao menos um sopro de vida. Tem mais. Tem muitas vidas ainda. Na primeira chuvinha, quase chuveiro, ele cria força, muda o jeito, ganha cara nova. Desaparecem as rachaduras e folhas verdes vêm, timidamente, comemorar a sobrevivência. E é aí que me comparo à cena.

Eu, você, somos um pouco de cerrado em nossa essência. Tantas são as vezes que nos sentimos no fim, que caímos sem força, com menos de um sopro de ânimo. Mas, me recorro que, com a brisa da possibilidade, com um aceno de perspectiva, sou erguida pelas mãos da fé, da coragem e da continuidade. Sou o tronco depois da seca. Sou o ipê amarelo no meio do cinza. Sou eu de novo, no meio do cerrado.

Concorra a um Citroën C4 Cactus 0Km!



Certificado de Autorização SEFEL Nº 04.002422/2019

www.bigbox.com.br



/redbigbox



@bigboxsupermercados



PILOTIS COMUNICAÇÃO

Para participar, basta acumular R\$ 200 em compras, em qualquer loja BIG BOX, e se cadastrar no aplicativo



CLSW 301 Bl B Loja 24, 26 a 52 e 54

Sudoeste

CLSW 105 Bl A Loja 01



POR MAJOR FREIRES

DICAS PARA EVITAR A AÇÃO DE BANDIDOS NO SEU DIA A DIA – II

(Elaboradas pela PMDF – (www.pmdf.gov.br))

Em continuidade às dicas de segurança da última edição, retratamos outras situações do cotidiano para ressaltar a conscientização da segurança como obrigação do Estado e responsabilidade de todos.

Essas dicas objetivam aprimorar o exercício da atividade de segurança pública. A Polícia Militar do Distrito Federal na busca desse objetivo se constituiu numa instituição moderna de referência nacional no combate imediato à criminalidade e à violência. Exerce essa missão pautada na defesa e respeito aos direitos humanos, na filosofia de polícia comunitária e de proximidade ao cidadão.

LEMBRE-SE SEMPRE: EM CASO DE ASSALTO, NÃO REAJA.

No dia do pagamento:

- Lembre-se: um alvo fácil é sempre mais procurado.
- Não comente sobre seu salário com pessoas de pouco convívio.
- Evite a conversa com pessoas estranhas dentro ou fora do banco.
- Nos dias de pagamento, adote medidas de segurança mais severas.
- Observe se alguém está seguindo-o.

Sequestro relâmpago:

- Não reaja em nenhuma circunstância.
- Procure obedecer todas as exigências do bandido.
- Tente observar as características físicas, cicatrizes e marcas.
- Peça auxílio à Polícia, assim que for libertado.

POR CARLOS EDUARDO



CRÔNICA SEM TEMA

Hoje estou sem tema. Na última edição me declarei para Lara, minha filha, que estava para nascer, e de tão intimista pode parecer pedante, mas afinal, quem se importaria? Não sou celebridade, não há interesse. Então tenho que achar um tema mais distante de mim para esta crônica.

Talvez deva falar sobre outras pessoas, quem sabe sobre um morador de rua que conversei certa vez. Ele me alertou sobre os perigos dos relacionamentos (eu era jovem, estava numa situação de dúvida sobre a índole de uma moça que gostava). Poeta com vários trabalhos publicados, estava na rua como pedinte por conta de uma mulher. Para ele, o único jeito viável de passar o dia era bebendo muito... (Poxa, se continuar, em algum momento vou ter que falar sobre a moça, e aí vai virar algo pessoal, melhor mudar de assunto).

Ah! Claro, poderia escrever a respeito da surpresa que foi saber que um ramo de boldo (aquele que se faz chá de gosto ruim) dura por meses se você colocá-lo em um copo com água pela metade. Descobri isto quando o trouxe da antiga casa que morava. Minha mãe me deu para



ajudar nas dores do intestino, a ideia era consumir em poucos dias, mas não fiz o chá ainda, e até hoje a plantinha está forte num copo d'água há 4 meses, e... (E de novo, vou acabar falando sobre coisas que aconteceram comigo. Preciso de um novo tema, estou sem muitas linhas).

Já sei! Posso ser mais informativo, abordar a origem do Setor Sudoeste que incorpora a região administrativa Sudoeste/Octogonal. Contar que surgiu das ideias de Lucio Costa, que apesar de previsto para 1989, só foi vingar em 1993. Apontar que, segundo matéria do Estadão, o Sudoeste já foi o segundo bairro

com metro quadrado mais caro do Brasil, valendo R\$ 9.545/m², perdendo apenas para o Noroeste com R\$ 9.677/m², também de Brasília. (Mas... olha só... Isso está agredido, sem vida para uma crônica, deveria escrever de uma outra forma menos estilo "Telepromptertivo" - termo que inventei agora - mudar a escrita talvez... Quanta insegurança).

Já estava para desistir quando, surfando pela internet (quis parecer mais velho), vi o texto de 2009 da Fernanda Cavassana. Nele, dizia que a crônica não nasce de um tema, o tema é que nasce dela... Então pensei rápido que deveria escrever com o único compromisso de pôr minha visão sobre qualquer coisa. O tema assim vai surgir e a quem se interessar, mande para o contato do Jornal SW um assunto, que prometo colocar meu ponto de vista. Não que isso seja importante, mas vai que surge um tema? Uma história?

Citações:

Estadão -> <https://economia.estadao.com.br/noticias/releases-ae,brasil-tem-o-metro-quadrado-mais-carro-do-brasil,70001685679>

Fernanda Cavassana -> <https://londripost.wordpress.com/2009/09/23/qual-o-melhor-assunto-para-uma-cronica/>

COMUNIDADE RESISTE ÀS QUADRAS 500

AUTORIDADES DÃO OPINIÃO

"Ouvir a sociedade é uma saída que a lei dispõe"

Jane Maria Vilas Bôas
Ex-Presidente do IBRAM

Ao assumir a Presidência do IBRAM, EM 2015, encontrei o processo de licenciamento das Quadras 500 do Sudoeste aguardando que o órgão concedesse a Licença de Instalação, que é o documento que permite o início das obras. Na leitura do processo percebi que os estudos e escutas sociais eram antigos, algumas peças com mais de meia década transcorrida. Em reunião com a equipe fui informada que a retomada do processo deveria se ater a dados atuais do trânsito, da capacidade de processar esgoto, da destinação de águas pluviais e teríamos também que autorizar a supressão vegetal de um fragmento de Cerrado original.

A administração compartimentada, faz raciocínios cartesianos, mecânicos e toma decisões com essa abordagem que não con-

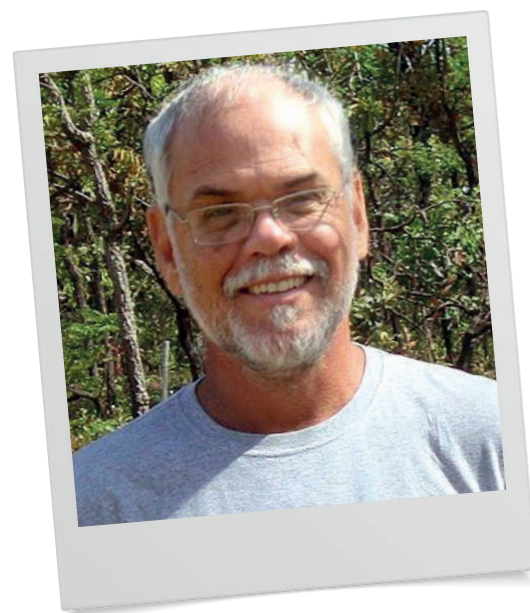


templa a real dinâmica da vida, do cotidiano do espaço urbano. Ouvir a sociedade é uma saída que a lei dispõe para que os aspectos que escapam aos instrumentos da gestão possam ser complementados com a vivência das pessoas.

Além disso Brasília tem sua concepção original baseada em quatro escalas: a monumental, a gregária, a habitacional e a bucólica. É essa quarta escala que faz da cidade um jardim com monumentos, a interação estética entre o artifício humano e a natureza. Essa identidade fez que nossa capital merecesse o título de patrimônio da humanidade.

Amparada no princípio da precaução, um dos conceitos basilares da gestão ambiental, suspendi a licença para atualizar os estudos e procedimentos e analisar melhor o empreendimento à luz da migração e crescimento vegetativo da população que incrementa o uso de recursos naturais no montante médio de 60 mil pessoas.

Acho justo que quem investe seja remunerado com lucro. Mas nisso não pode estar embutida a perda de qualidade de vida urbana, de identidade cultural, da condição de patrimônio da humanidade para que alguém, pragmaticamente tenha algum ganho extra por localização de prédios que podem atender à necessidade de moradia da população em local mais adequado.



"As Quadras 500 afetariam gravemente o meio ambiente e à comunidade"

Fernando Lopes,
Presidente da Associação Parque das Sucupiras

Há mais de dez anos a comunidade do Sudoeste tenta impedir a construção das quadras 500, no terreno conhecido como "área da Marinha", à beira do Eixo Monumental. A construção implicaria a destruição de uma área de cerrado de 14ha, último remanescente de vegetação nativa preservada, na área central do Plano Piloto. A Associação Parque Ecológico das Sucupiras (APES) lidera o movimento com o apoio de outras dez entidades. São associações de moradores do Sudoeste e Cruzeiro, Octogonal e Setor de Oficinas, além dos Conselhos Comunitários da Asa Sul e da Asa Norte, arquitetos, ambientalistas, geólogos e biólogos. Alguns dos argumentos:

1. Recentemente, o IBRAM voltou a conceder, à empresa Oeste-Sul, a Licença de Instalação, sem qualquer atualização dos estudos de impacto ambiental, indiferente às preocupações da comunidade. A primeira audiência pública, realizada há 10 anos, já exibia dados defasados de impactos de trânsito



"Ora, ora, quem já foi consultado por autoridade competente sobre que tipo de cidade quer, se constrói?"

Robson Majus,
Educador e gestor ambiental

Só há o verdadeiro desenvolvimento sustentável com o envolvimento do principal interessado, a saber o cidadão morador do lugar.

Todo processo de empreendimento imobiliário no DF é feito somente para atender interesses eleitoreiros ou econômicos da especulação imobiliária e nunca pensando na cidade para as pessoas, como um sistema de qualidade de vida, visando mitigar futuros e consequentes impactos ambientais que compro-

metem os princípios da sustentabilidade, uma qualidade do que é bom para ser feliz e saudável morando em comunidade urbana, ainda mais em se tratando da capital do Brasil, Brasília/DF, sede da Reserva da Biosfera do Cerrado. O devido Licenciamento Ambiental é essencial para se gerir qualquer área e seus recursos, sejam eles quais forem e de que tamanho for.

Na minha modesta e convencida opinião, já passou da hora de decretarmos "Moratória Ambiental" no Distrito Federal - parar todo procedimento administrativo ambiental, incluindo aqueles que não são administrativos, mas que são tocados ao arrepio da Lei e na distração dos órgãos de fiscalização e manter somente aqueles de alta relevância e risco à população em geral. A partir daí coloquemos tudo no Plano, promovamos o nivelamento conceitual, as audiências públicas precedidas de seminários e oficinas, envolvamos e provoquemos cada cidadão a assumir sua responsabilidade no contexto do desenvolvimento sustentável e dividamos, com justiça, o ônus e o bônus das nossas decisões e opções, em respeito ao verdadeiro desenvolvimento sustentável."

e vizinhança, escoamento do esgoto sanitário e outros aspectos. A defasagem desses dados representa hoje um problema grave denunciado pela comunidade.

2. Em 10 anos a cidade mudou. Agravaram-se os problemas de trânsito, particularmente no Sudoeste e no acesso ao Eixo Monumental. Mudou o regime de chuvas, que agora castigam a cidade e provocam alagamentos. No Cruzeiro, a Biblioteca e o Centro Comunitário estão interditados em consequência das chuvas. A supressão do cerrado onde pretendem construir a quadra 500 agravaria os alagamentos.

3. Não havia indicação de edificações na área em questão, conforme o mapa do Anexo II, do documento Brasília Revisitada, de Lucio Costa, de 1987.

4. Essas preocupações foram levadas à audiência publicada na CLDF, convocada há duas semanas pelo deputado Reginaldo Sardinha. Em apoio à comunidade, o deputado protocolou um projeto de decreto legislativo que, se aprovado, sustaria o processo de criação da quadra 500. Ao mesmo tempo, a comunidade busca, junto ao Ministério Público, evitar essa construção.



LUTA CONTRA CONSTRUÇÃO DAS QUADRAS 500 DO SUDOESTE CONTINUA

Por Deputado Distrital Reginaldo Sardinha

Após uma década da novela de autorização e suspensão da construção das Quadras 500 do Sudoeste, o Ibram resolveu permitir a edificação. O principal equívoco: faltou consultar a sociedade civil que mora na região.

É preciso existir democracia inclusive na hora de se destinar uma área. O cidadão é quem vai

sofrer com o trânsito, falta de infraestrutura e superpopulação. Além da invasão súbita da região do Parque das Sucupiras, onde resiste arduamente parte da vegetação nativa do Cerrado. No último mês realizei uma audiência pública para que arquitetos, engenheiros, moradores, especialistas e órgãos do Poder Executivo debatessem o tema.

Por fim, pensando nos motivos que levaram à suspensão anterior da autorização do Ibram, protocolei um Projeto de Decreto de Lei (PL) que pretende sustar o parcelamento das quadras e anular a permissão concedida pelo órgão. A proposição é uma forma de dar voz aos moradores!

FLAVIA FLAVETYYY



FLAVIA FLAVETYYY
EMAGRECEU 45
KG EM 1 ANO!
CONHEÇA SUA
HISTÓRIA!

No ambiente charmoso e cheio de delicias, o Atelier de Doces e Café, recebemos Flavia Gonçalves, a Flavetyyy, exemplo de determinação.

Com 1,68m e 66 kg, ela conta como venceu a barreira de eliminar 45 kg de seu corpo, com caminhadas, alimentação e muita vontade. A vontade era tanta, que ela não lembra de ter sentido fome. Mas lembra que, na época, estava muito gorda, desempregada, sem tênis e sem dinheiro.

“Todas as meninas estavam na piscina de biquini, menos eu!”.

“Depois de um longo período de obesidade mórbida, com 110 kg em 1,68m, vários momentos poderiam ser o gatilho para a decisão, mas ela veio no dia de sol, amigos na piscina, as mulheres de biquini, menos eu. Alí caiu a ficha que havia algo de errado com meu corpo,” relembra Flavetyyy.

Eu preciso mudar isso, de alguma forma. Eu não enxergava a solução, mas uma força extraordinária tomou conta de mim, essa força me levou a começar. Resolvi caminhar”, conta. Caminhou de sandália, machucou o pé

*"Ponha o pé
que Deus
põe o chão.
E eu pus
o pé nessa
nova estrada
que estou
trilhando."*

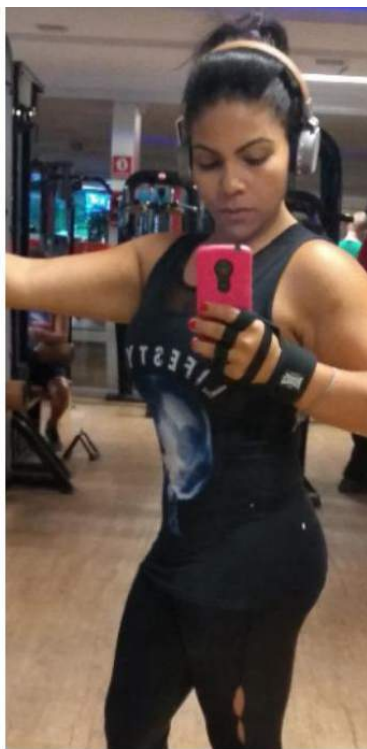


e quebrou a sapatilha. Uma amiga deu um tênis “semi novo” e foi a glória. Caminhava de manhã, à tarde, à noite. Quase o “Forrest Gump. Na carteira, somente R\$ 50,00 e, com esse dinheiro comprou peito de frango e verduras, fez sopa e congelou em porções.

Começou a andar, abandonou todos os “venenos” que faziam parte de sua vida: fast food, cervejinha, petiscos. “Trouxe para a minha vida aquilo que eu precisava para iniciar, mudei de ambientes e me afastei das pessoas tóxicas, aquelas que me levariam para onde eu não podia ir,” diz ela.

**QUANTOS QUILOS
DEVO EMAGRECER? E A
NOVA ROTINA.**

Flavetyyy diz que nunca pensou na quantidade de quilos que precisava emagrecer, vivia um dia de cada vez. “Não vejo como positivo a pessoa dizer que precisa emagrecer 2 kg nessa semana. Não, nunca fiz isso. Minha meta era seguir aquela rotina, não mais a que eu vivi. Com isso meu corpo seguiu a tendência: emagrecer. Mudar os hábitos requer mudança de rotina, distância do que não quero mais. Eu achava que estava feliz nos botecos,



churrascos, mas como mudei meu foco e conceito de felicidade, minha felicidade passou a ser sair daquele corpo que me fazia até fugir do espelho.”

Perguntei a Flavetyyy como é a alimentação dela hoje em dia. Ela disse que tem restrições a carboidratos e açúcares. No prato, carne, ovos, frango, tubérculos, tudo medido e com horário. “Além disso, pratico atividade física diariamente. “

E HOJE?

“Tudo mudou. Quando você produz energia, o universo conspira a seu favor. Consegui emprego, estou numa academia, tenho novos amigos. Costumo dizer: “Ponha o pé que Deus põe o chão”. E eu pus o pé nessa nova estrada que estou trilhando.”

@flavetyyy

Entrevista realizada no



ATELIER DE DOCES
Eventos e Café

PETS

POR GABRIELLA TERRA
Veterinária



ALIMENTAÇÃO NATURAL PARA PETS

A atenção com a alimentação é muito importante para garantir a saúde do nosso animal de estimação. Muitos donos estão optando por deixar a ração industrializada de lado e oferecer algo mais saudável e caseiro. A alimentação natural é uma alternativa boa se deseja alterar os hábitos alimentares do pet além de trazer muitos benefícios para a saúde de nossos peludos. Cada vez mais, tutores têm aderido a essa modalidade de alimentação. No entanto, ainda existem muitos mitos e desinformação sobre como funciona a comida natural para pets.

A alimentação natural é uma dieta balanceada composta por ingredientes naturais e que são minimamente processados, isto é, não passam por processos industriais como acontece com as rações. É uma alimentação equilibrada que contém os níveis de nutrientes que o animal precisa para se manter saudável. Uma das maiores confusões que acontecem entre os tutores é achar que a comida natural é resto de comida da família. Não é simplesmente abrir a geladeira, ver o que está sobrando e oferecer para o pet.



Também não é só misturar alimentos com a ração, sem a orientação de um veterinário especializado em nutrição.

Assim, a alimentação natural propõe uma dieta composta por um equilíbrio entre proteínas, gorduras de boa qualidade,

carboidratos, fibras, vitaminas, minerais e água. Os benefícios da dieta natural incluem: alta palatabilidade (com sabor e textura muito atrativas), fezes firmes e com menos odor, menos gases, mais vitalidade, pelagem brilhante, maior resistência às doenças, melhor hidratação do organismo e menor necessidade de ingestão de água, além de ser um alimento customizado para o seu pet.

Alguns pontos, no entanto, podem dificultar a adesão de alguns tutores à alimentação natural. Você vai precisar de muito espaço no freezer, para que possa comprar ou produzir os alimentos e congelar para o consumo. A produção também exige tempo e atenção. Também é necessário que seja feita a correta suplementação de vitaminas e minerais que podem não estar presentes nos ingredientes. Por último e mais importante, é preciso seguir à risca a dieta! A falta de comprometimento com a alimentação caseira pode prejudicar muito o seu peludo. E lembre-se: seu Pet não é igual ao da sua vizinha. A dieta é personalizada para cada indivíduo e espécie. Procure seu veterinário e obtenha mais detalhes e informações.



GRÃO-DE-BICO

EM PARCERIA COM RESTAURANTES DO DF, EMBRAPA ESTIMULA O CONSUMO DE GRÃO-DE-BICO E MOSTRA SUA VERSATILIDADE E SABOR EM DIFERENTES COZINHAS.



Em 2018, o Brasil se tornou autossuficiente em grão-de-bico. De um cultivo inexistente, em 2012, bateu a impressionante marca de 8 a 10 mil hectares, com uma produção estimada em 12 mil toneladas, segundo dados da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa). Levando em consideração que o país importa, por ano, uma média de 8 mil toneladas, temos um volume que não apenas supre a demanda interna quanto abre a possibilidade de exportação.

Além de ser muito rica em proteína (com 21,2 gramas a cada 100 gramas do grão), a leguminosa é fonte de fibras, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas A e do complexo B. Na cozinha, a versatilidade é a característica mais marcante, já que o grão pode ser consumido verde, seco, reidratado, torrado ou cozido, seja em saladas, aperitivos, pastas e ainda no preparo de pães, massas e sobremesas, por meio de sua farinha.



NHOQUE DE GRÃO-DE-BICO

Receita Dolce Far Niente

Ingredientes

- ✓ 200 g de grão-de-bico
- ✓ 50 g de queijo parmesão
- ✓ ½ colher de sopa de sal
- ✓ 50 g de semolina
- ✓ 1 ovo

Modo de preparo

- ✓ Deixe o grão-de-bico de molho por duas horas. Depois leve ao fogo e cozinhe na água, até ficar bem cozido.
- ✓ Em uma batedeira, junte o grão-de-bico cozido, o queijo parmesão, sal, semolina e o ovo. Bata até ficar homogêneo.
- ✓ Pegue porções da massa e, em uma superfície enfarinhada, faça rolos da espessura de um dedo e corte-os em cubos de mais ou menos 1,5 cm.
- ✓ Cozinhe os nhoques, poucos por vez, em bastante água fervente com sal e um fio de óleo. Quando subirem à tona, retire-os com uma escumadeira e deposite-os em um escurador.

Acompanhamento:
Picadinho de Filé

Rendimento:
1 porção para uma pessoa

Embrapa Hortaliças
Rodovia BR-060, Km 09 (Brasília/Anápolis), Fazenda Tamanduá - Brasília/DF
Fone: (61) 3385-9000
www.embrapa.com.br/hortaliças

Dolce Far Niente
Asa Sul - CLS 215, Bloco A, Loja 9, Brasília; (61) 3345-4267.
Águas Claras - Avenida Castanheiras 1060, Loja 16 a 19; (61) 3254-2263.



**“ EU VI QUANDO ELA FOI HUMILHADA.
E NÃO FIZ NADA.”**

Muitas vezes, os sinais de violência contra as mulheres aparecem bem antes de o agressor chegar a um golpe fatal. Por isso, ao ver uma mulher sendo ameaçada, humilhada, subjugada ou sofrendo qualquer tipo de agressão física ou verbal, denuncie. Caso você, uma amiga, vizinha ou colega de trabalho esteja passando por qualquer tipo de violência, procure ajuda. A sua denúncia pode salvar uma vida. O seu silêncio pode ser fatal.

**FEMINICÍDIO:
SEU SILÊNCIO
PODE SER FATAL.**

**DENUNCIE
LIGUE 180**



**CÂMARA
LEGISLATIVA**
DISTRITO FEDERAL

*Atual presidente da Associação Amigos da Octogonal



GALERIA DE ARTE NA OCTOGONAL

Há seis anos, a comunidade, através da Associação Amigos da Octogonal, decidiu transformar as paradas de ônibus em uma Galeria de Arte a céu aberto. Fizemos um concurso e as pessoas puderam escolher as obras que haveriam de ser colocadas em cada parada. Algumas plotagens que foram afixadas nas paredes internas dos abrigos, são fotos de obras já conhecidas; outras, são obras de artistas da própria Octogonal, outras ainda, são fotos de paisagens. Esse caldeirão de ideias e estilos preencheu as onze paradas do anel viário que une as Octogonais, e assim a arte substituiu as pichações e colagens de cartazes que enfeavam nossas paradas. Soma-se a essas artes, a escultura do artista plástico Toninho de Souza, colocada em frente ao Condomínio Magister (Octogonal 2). Abaixo, o conjunto das obras que formam essa Galeria de Arte.



Em breve, dedicaremos tempo e energia novamente para nossas paradas. Além de recolocarmos novas obras substituindo algumas que já estão desgastadas pelo tempo e duas que foram depredadas por vândalos, faremos a complementação colocando obras em outras quatro paradas que estão voltadas para a EPTG e para a EPIA. Esse trabalho será financiado pela comunidade que colabora com a Associação Amigos da Octogonal e conta também com a parceria da Administração Regional do Sudoeste/Octogonal e da Secretaria de Transportes. O resultado é a Octogonal mais bela e organizada, com qualidade de vida, arte e valorização da cidadania.

A Octogonal tem uma Galeria de Arte espalhada no espaço público que promove o bem-estar e engrandece a cidadania.



As paradas antes tinham pichações e colagens de cartazes.

Via Magistral
Farmácia de Manipulação

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

DESEJAMOS O SEU DESEJO

BRAZILIAN
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

Instagram
@flexyboutique
3046-8082

Flexy
Boutique

CLSW 104
Boco. B
Loja 24
Sudoeste

Eloim Coiffeur

Márcia Cunha
e equipe especializada
Cabelo e Tintura

Sudoeste
CCSW 5 BL. A

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

Drogaria ELYFARMA

DISK REMÉDIO
3361-9561
9 8625-6265
NÃO COBRAMOS TAXA DE ENTREGA

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

Zahia

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

BSBeer
•CERVEJARIA•

CLSW 103 Bloco C
(61) 3263-2428

PEÇA PELO SITE OU PELO APLICATIVO

Teio-Pizza
PAULISTANA

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

ACESSE
MEURANGO.COM/
PIZZARIAPPAULISTANA

PEÇA
ONLINE

SUDOESTE
33447070

APROVEITE NO APP SITE
App Store Google Play
MEURANGO.COM/PIZZARIAPPAULISTANA

RECEBA O JORNAL DO SUDOESTE TODO MÊS
Entre em contato por mensagem ou direct e peça para
receber a versão impressa ou digital, como preferir!



Jornal do Sudoeste

ANUNCIE

f @ swsudoeste

TEM UM JEITO MAIS FÁCIL DE FICAR PROTEGIDO

VACINAS PARA TODAS AS IDADES

Agende sua imunização em casa ou
no trabalho, de domingo a domingo.

#ProteçãoSabin

61 3329-8000

www.mkt.sabin.com.br/protecaosabin/



sabin
MEDICINA DIAGNÓSTICA

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