

# COOPERPALMAS NEWS



Jornal digital CooperPalmas: conectando gentes no Lago Oeste



Arquivo Pessoal CooperPalmas



## EDITORIAL



Acontece na

CooperPalmas

Radar LO

Rolê da diversidade

Classificados

2 a 4

5

6 e 7

8

A terceira edição do COOPERPALMAS News chega para fortalecer sua trajetória e seu propósito de compartilhar notícias, tanto da Cooperativa como do Lago Oeste. Agradecemos a todos que acompanham, compartilham e nos dão força para continuar!

Nesta edição, nos ensejos das celebrações aos trabalhadores no dia 1º de maio, homenageamos os funcionários da CooperPalmas, que fazem da Cooperativa o lugar que é. Eles estampam a nossa capa, parabéns e obrigado a cada um de vocês!

E continuamos com as publicações dos nossos colaboradores Cristina Ávila e Ricardo Gomes, que nos brindam, mais uma vez, com seus textos ricos: Ricardo amplia nosso conhecimento em Medicina Tradicional Chinesa, sua especialidade e paixão. E Cristina nos presenteia com uma bela crônica, trazendo importantes reflexões sobre a percepção da sociedade sobre o trabalho, a partir de suas memórias de infância.

Nesta edição continuamos com nossos anúncios e classificado. Caso você deseje saber mais, tem informações na última página, só entrar em contato pelo (61) 99983-6884.

**COOPERPALMAS, ONDE COOPERAR É SINÔNIMO DE PRESERVAR O CERRADO.**

Concepção, design, textos, pesquisas e entrevistas: Sandra Nui

Fotos: arquivos CooperPalmas, pessoais, Canva e divulgação na internet (Creative Commons)

A CooperPalmas é uma cooperativa agroambiental, localizada na rua 19, no Núcleo Rural do Lago Oeste (NRLO), que faz parte da Região Administrativa nº 5, Sobradinho II-DF

Presidente: Laert Teixeira

Escritório: 61 99911-1669 / @cooperpalmas (Instagram) / cooperpalmas.com.br

Reprodução autorizada para fins de divulgação. Vedada a comercialização.



**EXPEDIENTE**



## NO MÊS DO DIA DO TRABALHO, A HOMENAGEM AOS QUERIDOS FUNCIONÁRIOS DA COOPERATIVA

Celebrando o Dia do Trabalho, parabenizamos todos os trabalhadores e trabalhadoras do Lago Oeste e aqui homenageamos toda a equipe de funcionários da Cooperativa, cujo trabalho faz a CooperPalmas ser o que é: um local seguro, bem cuidado e com inúmeros projetos ambientais realizados e outros em andamento.

Alexsandro, Agenor, Agnaldo, Evandro, Iara, Sérgio, Valmir, Vagno e Zezão. Esses são os verdadeiros heróis da Cooperativa, com seu trabalho incessante que demanda muita disciplina e disposição física, que sustentam a força da CooperPalmas.

Iara, a única mulher do grupo, faz parte da Cooperativa há quase 4 anos, dentre os quais 2 foram como estagiária e o restante como assistente administrativa. Alexsandro é o responsável pela equipe, que se divide em: vigilância 24h na portaria, podas de todas as cercas (média de 18.000m de cerca viva, aos menos três vezes por ano), roçagem das ruas, manutenção dos lotes da Cooperativa e dos espaços sociais (Central de Resíduos e Área Social), manutenção elétrica e hidráulica, manutenção das máquinas, limpeza de todas as ruas, plantios. E vão além: realizam serviços elétricos, de marcenaria, alvenaria e serralheria.

A equipe é bem preparada: tem um profissional especializado em cada área e estão sempre aprendendo mais. Parabéns a essa super equipe!



### Origem do Dia do Trabalho

A história do Dia do Trabalho surgiu em Chicago, nos Estados Unidos, em 1º de maio de 1886, quando houve uma grande manifestação de trabalhadores para protestarem contra a jornada exaustiva de trabalho – que eram submetidos, chegando até 17 horas.

No Brasil, o Dia do Trabalho teve início no governo de Artur Bernardes, em 1925. A data foi instituída graças a uma pressão popular, sobretudo, a partir de uma greve geral que ocorreu em São Paulo, em 1917. Na ocasião, os comerciantes e operários da cidade permaneceram em greve durante vários dias, por conta das condições precárias de trabalho.

Fonte: [cafecompoemas.com.br](http://cafecompoemas.com.br)





## COM A SECA CHEGANDO, É HORA DO RODÍZIO NA COOPERPALMAS

O rodízio de água na Cooperativa começa no dia 1º de maio, junto com a chegada da seca na cidade. Essa prática é necessária para manter a mesma quantidade de água para todos os moradores. Funciona assim: o fornecimento de água, que acontece das 8h às 10h30 e das 14h às 16h30, a cada dia é direcionado. Um dia para os lotes na parte de baixo e no outro para a parte de cima. Assim todos são atendidos com a mesma quantidade e pressão da água.

Cabe destacar a importância de todos terem consciência no uso da água, pelo bem de todos.



Arquivo Canvai

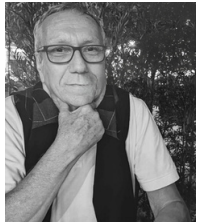
## A PRÓXIMA FEIRINHA COOPERPALMAS HOMENAGEARÁ AS MÃES E RECEBERÁ A VISTA DE RENATA AGUIAR



Arquivo Assessoria Renata Aguiari

A terceira edição da Feirinha CooperPalmas, no próximo dia 10 de maio, a sexta-feira antes do Dia das Mães, será muito especial! Além dos expositores com seus artigos diversificados e artesanais, receberemos a visita de Renata Aguiar. Renata é sub-secretária da Secretaria da Mulher, responsável por inúmeros ações voltadas para a melhoria das condições das mulheres no Distrito Federal. Ela também fundou o Instituto Reciclando o Futuro, com sede na Asa Norte e sub-sedes em diversos pontos da cidade. O Instituto oferece inúmeros cursos técnicos e preparatórios para concursos, além de outros projetos de formação às comunidades. Ha perspectivas de, em um futuro próximo, o Instituto abrir uma sub-sede também no Lago Oeste. Daqui estamos torcendo para isso! Renata doará 50 brigadeiros especiais para presentearmos as mães durante a Feirinha. Logo divulgamos mais detalhes sobre a programação. A Feirinha CooperPalmas acontecerá na Área Social da Cooperativa, a partir das 17h. Caso você deseje expor seus artigos, entre em contato com a gente pelos telefones informados no Editorial. E nos acompanhe para saber mais novidades desse evento que já está se tornando tradição no Lago Oeste. Até o dia 10!

## NOTA DE FALECIMENTOS NA COOPERPALMAS



No mês de abril a CooperPalmas sofreu duas grandes perdas.

Na madrugada do dia 4, o Sr. Iraê Sassi veio a óbito, e no dia 17, o Sr. Ozeas Bernardino de Souza. A Cooperativa e o jornal se solidarizam com as famílias. Lembramos o significativo trecho do poema *Memória*, do grande poeta mineiro Carlos Drummond de Andrade: "Mas as coisas findas, muito mais que lindas, essas ficarão."

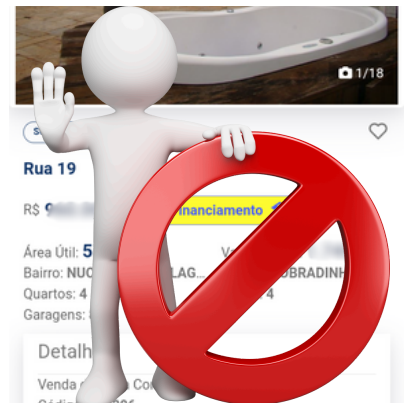


## INFORME: A COOPERPALMAS NÃO VENDE LOTE!

Alertamos aos nossos cooperados e cooperadas que as adesões ao empreendimento Palmas do Lago Oeste estão suspensas desde maio de 2007, ainda na gestão da Coohaj por determinação de assembleia.

Nos termos do Estatuto e da Lei nº 5.764/1971, um cooperado em dia com as suas obrigações pode repassar as suas cotas-partes para outro cooperado. Mas isso só é admissível em contatos estritamente pessoais do cooperado com o interessado.

Este alerta está sendo feito em função de anúncios publicados em sites da internet que falam de "venda de lote". Os anúncios não têm procedência e contrariam o espírito e a lei do cooperativismo.



**Cursos, consultorias e assessorias em beneficiamentos especiais com equipamentos próprios (individuais e em grupos)**

- \* destilações
- \* fermentações
- \* alimentação saudável e prática

**Sandra Nui**

**61 99983-6884 (rua 19, CooperPalmas)**



## A FESTA DO MILHO E A FEIRINHA COOPERPALMAS DERAM UM SHOW DE EVENTO!

A famosa Festa do Milho da CooperPalmas, em sua 5ª edição, aconteceu no dia 27 de abril, junto com a 3ª edição da Feirinha CooperPalmas.

O evento contou com o show de Renato Cantor, que animou a festança regada a muitas delícias elaboradas com o milho orgânico de produção da Cooperativa. Quem chegou por lá se divertiu muito e ainda pôde participar do leilão de vários artigos doados por cooperados, como: um belo pé de jabuticaba, cestas diversificadas, bebidas artesanais e uma linda mesa com arte em mosaico.

Confira um pouco do que rolou nesse evento, que já deixa saudades, pois a Festa do Milho acontece só uma vez por ano. Mas a Feirinha CooperPalmas é mensal, sempre trazendo novidades, mostrando a força e a diversidade dos nossos expositores e expositoras, e com muita alegria, música animada e vivências inspiradoras. A próxima será no dia 10 de maio!



Fotos: Arquivo Pessoal CooperPalmas





## ASPROESTE NA LUTA PELA REGULARIZAÇÃO

Nos esforços de aproximação com os órgãos federais, buscando a regularização das nossas chácaras via SPU, a Diretoria da ASPROESTE foi recebida em audiência, no Palácio do Planalto, pelo Assessor Especial de Assuntos Federativos da Secretaria Geral da Presidência da República, Antônio Carlos Valadares Filho, na tarde de quinta, 18 de abril.

Além da oportunidade de expor os fatos, a diretoria recebeu orientações bastante úteis no encaminhamento das questões que interessam a todos os associados e aos moradores do Lago Oeste.

Fonte: @asproeste.



Arquivo Asproeste

## COMBATE À DENGUE: ASPROESTE FECHA SEU DEPÓSITO DE LIXO

O descarte de qualquer tipo de lixo no depósito da ASPROESTE está proibido desde o dia 18 de abril, segundo informe divulgado pela Associação em suas redes sociais. A medida tem como objetivo fortalecer a luta contra a dengue, diminuindo os possíveis focos do seu transmissor.

Para saber como descartar o lixo, a recomendação da ASPROESTE é entrar no site da SLU - Superintendência de Limpeza Urbana do DF, [www.slu.df.gov.br](http://www.slu.df.gov.br).

Fonte: @asproeste.



Arquivo ASPROESTE

## ENTREGA DA BASE DE APOIO DO BATALHÃO RURAL NO LAGO OESTE

Chega ao fim a reforma do posto do Batalhão Rural na sede da ASPROESTE. Iniciada em 18 de março, a reforma contou com recursos de doações dos moradores do Lago Oeste e comerciantes locais. A ASPROESTE cede parte de suas dependências para a PMDF (Batalhão Rural) e Secretaria de Saúde (UBS), além de abrigar a Feira do Produtor e oferecer espaços para atividades artísticas e práticas de saúde física e esportiva.

Atividades que funcionam sob o regime de comodato, com base em contratos juridicamente estabelecidos, sem cobrança de aluguel, de forma a atender e beneficiar toda a comunidade do Lago Oeste. A ASPROESTE agradece a todos que colaboraram e aos profissionais que executaram a obra. Aos policiais que irão ocupar o posto, as nossas boas vindas e desejo de um bom trabalho.

Fonte: @asproeste.



Arquivo ASPROESTE

## UM POUCO DE HISTÓRIA DO LAGO OESTE CED PROFESSOR CARLOS RAMOS MOTA

O Centro Educacional Professor Carlos Ramos Mota é um dos orgulhos do Lago Oeste, e vem se tornando, cada vez mais, uma referência para as escolas públicas rurais. O colégio oferece vagas nos ensinos fundamental, médio e EJA (Educação de Jovens e Adultos) e atende cerca de 850 alunos.

É um colégio onde acontecem muitos projetos, como as hortas e plantios hidropônicos, que produzem alimentos para a merenda dos alunos. Em 2023 o Colégio recebeu a Oficina de Rádio, projeto com recursos do FAC (Fundo de Apoio à Cultura) e Secec (Secretaria de Cultura e Economia Criativa), com Dioclécio Luz, que ensinou a linguagem radiofônica a dezenas de alunos.

Também em 2023 a professora de Artes, Fernanda Rosas, defendeu sua dissertação de mestrado no próprio Colégio, onde aconteceu sua banca de defesa. Com o título "A caneta é mais leve que a enxada: relações entre muralismo, ensino de arte e trabalho em uma escola do campo", a dissertação teve como base a criação conjunta de um mural na própria escola, junto às turmas da professora Fernanda.

Sobre o nome do Colégio: foi uma homenagem ao professor Carlos Ramos Mota, que em junho de 2008 foi assassinado em sua casa por ex-alunos do Colégio, que queriam se vingar devido à luta do professor contra o tráfico de drogas nas dependências da escola. Todos os envolvidos foram presos e condenados.



## HERANÇA ESCRAVAGISTA, DITADURA E O CANTO DA ALMA-DE-GATO

Nesta longa estrada do Lago Oeste, que margeia por mais de 20 km o Parque Nacional de Brasília, já ri, chorei, clamei e, hoje, refleti sobre as dores da minha alma. Carrego remorsos pelo que não pude mudar. nesta sexta-feira, lembrei a dor da Rii, uma trabalhadora de fazenda dos meus avós, que somente eu chamava por este nome que inventei ainda bebê. Ela trabalhava praticamente sem salário, sem horários determinados e ainda me ninava “atrás do pau”, um tronco de eucalipto no canto da cozinha de fogão a lenha, onde preparava bifes na chapa e quibebes. Eu a amava, naquele lugar rural do Rio Grande do Sul. Aqui no Cerrado, o cheiro de leite e o canto do pássaro alma-de-gato imediatamente me transportam para lá, onde achava estar o umbigo do universo. Recordações de felicidade que doem pela pobreza brasileira nas vésperas da ditadura. No período de repressão plena eu não faltava às passeatas do movimento estudantil nas ruas de Porto Alegre e na PUCRS assimilava com avidez as palavras de Darcy Ribeiro quando ele enfatizava a importância dos ensinamentos nos corredores, já que os militares expulsavam professores e alunos das universidades para esvaziar críticas sociais nas salas de aula. Nesta sexta-feira, pedi a Deus que me poupe de tantas lágrimas, mas me mantenha viva a memória e os compromissos que assumi quando entendi que as raízes do meu país geram frutos carnudos e mortais.

**Cristina Ávila, moradora da CooperPalmas (rua 19)**

## MING MEN: O SEGREDO DA LONGEVIDADE TAOISTA

O que há de mais importante na medicina chinesa é o Ming Men (portão da vitalidade) afirmava o grande taosita, Liu Pai Lin (mestre que veio pro Brasil na década de 70, inclusive é cidadão honorário de Brasília). Essa afirmação está repleta de sabedoria taoista sobre o caminho da saúde, longevidade e espiritualidade. O Ming Men (veja na imagem) está localizado entre os rins e abriga o nosso Jing (energia essencial). Jing é um conceito que não temos na nossa ciência médica, por ter um caráter mais energético. É como se tivéssemos, entre os rins uma bateria de energia. Parte dessa energia é recebido dos nossos pais e chamamos tradicionalmente de Jing pré-natal; a outra parte é composta pela parte energética dos alimentos e do ar, conhecida como Jing pós-natal. Isso mesmo, para os sábios chineses antigos o Ar está repleto de energia (Qi ou Prana para os indianos) e nos nutrimos dele. O grande segredo da longevidade está na preservação deste tesouro, ou seja, preservar o Jing pré-natal e produzir um Jing pós-natal de excelente qualidade. A vida, com suas diversas demandas é um processo de consumo dessa energia, primeiramente se “saca” do Jing pós-natal, para posteriormente se consumir do Jing pré-natal. Logo, se nos alimentamos bem, com comida de verdade (Qi dos alimentos) e uma boa respiração (Qi do Ar), teremos mais chances de ter o Jing pré-natal preservado, por consequência, seremos mais longevos. O jing pré-natal está sempre sendo gasto, por isso morremos. É usado na produção de sangue, de sêmen, nas grandes transformações do corpo (mulher de 7 em 7 e homem de 8 em 8 anos), nas doenças, estresse, parto, menstruação, ejaculação. Ou seja, é uma energia que desgasta naturalmente com o tempo e com a idade. Mas, se tivermos um ESTILO DE VIDA mais harmônico. certamente será menos gasta.

Ming men se relaciona com a saúde dos Rins e é responsável por manter toda região do baixo ventre aquecida, daí vemos a importância para o útero e próstata, por exemplo. Fraqueza do Ming Men pode trazer sintomas como osteoporose, queda dos dentes, perda do controle do esfíncter (incontinência urinária), depressão, impotência, glúteos e lombar frios, micção frequente, ejaculação precoce, diminuição da libido, afinal, precisamos ter aquecimento na região do baixo ventre para ter libido. O calor promovido pelo Ming Men (fogo da vida) está também relacionado ao ciclo das águas no corpo, que quando está enfraquecido, produz umidade, ou seja, MUCOSIDADE. Por isso também a importância de se tonificar os rins em adultos/idosos. Mucosidade é o principal fator patogênico na velhice e está associado a muitas doenças como, catarata, infarto, demência e Alzheimer.

Quando adoecemos por conta de uma friagem, por exemplo, a função do Pulmão deveria ser de expulsar, ou não deixar esse frio entrar, se ele falhar, ativamos o Ming Men – por isso ser tão comum pessoas resfriadas terem a região da lombar quente. E isso é bom? Depende. O ideal seria o nosso Pulmão fazer essa função. Mas, no entanto, é um sinal que o corpo tem o recurso (Jing) para acionar. Caso o Jing esteja deficiente, um simples resfriado pode virar uma pneumonia (claro que há outras complexidades, como quem já tem alguma debilidade no Pulmão). Os Rins são órgãos chave para fortalecer nosso Jing, por isso, os mestres antigos desenvolveram diversas técnicas, práticas e estilo de vida para fortalecimento do nosso Jing renal.

Seguem algumas dicas que ensinamos na medicina chinesa: evitar alimentos crus e bebidas frias (principalmente na velhice), aumentar o consumo de alimentos quentes e sopas, assim como, peixes, frutos do mar, algas, ovos, gergelim preto e castanhas. O uso do famoso chá Oolong (chá verde fermentado) é um grande tônico. Aproveitar quando o sol sair e se movimentar!! Caminhar 3km por dia é uma das práticas mais saudáveis que existem, fortalece o Yin e o Yang dos Rins. Recomendamos muito também a prática do Tai Chi, acupuntura, fitoterapia e o Tui Na.

Desejo saúde e longevidade a todos vocês.

**Ricardo Gomes, morador da rua 2 (@otaodaraiz)**





## MAIO: CHUVA DE METEOROS E MUITAS CONJUNÇÕES

Mesmo sendo um mês considerado fraco em termos de eventos astronômicos, maio vai nos trazer algumas grandes belezas no céu, cuja observação será favorecida pelo início da temporada de seca na cidade.

Começamos com o pico da chuva de meteoros Eta Aquaridas, com detritos do Cometa Halley. A chuva começou no dia 19 de abril, mas seu pico será na noite de 5 de maio, quando será possível observar até 50 meteoros por hora, a partir da 1h46 da manhã, quando o “radiante” (ponto de onde eles parecem sair) surgirá acima do horizonte, na constelação de Aquário. Mas será mais visível pouco antes do amanhecer. Nessa mesma noite ainda teremos outro espetáculo: a conjunção (proximidade) entre a Lua e os planetas Saturno, Marte e Mercúrio, que também será melhor vista pouco antes do amanhecer.

No dia 12, teremos duas conjunções muito especiais: a Lua se encontrará com os planetas Júpiter, às 22h53, e Saturno, às 23h14. Pouco depois, no dia 14, a Lua entra em conjunção com Marte, o planeta vermelho, a partir das 00h40 até o amanhecer.

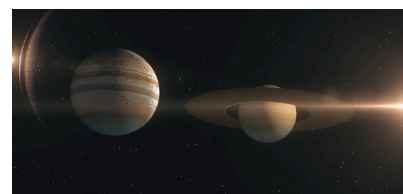
No dia 18 será a vez da conjunção de Júpiter e Saturno, a partir das 22h50, tendo seu ponto máximo às 4h42 da manhã, na direção sul.

Finalizando os eventos astronômicos do mês, teremos mais uma conjunção: dessa vez será entre a Lua e Saturno, no dia 31, a partir da 1h da manhã, mas com maior visibilidade às 4h20. Essa conjunção será muito especial, pois será praticamente um eclipse, já que a Lua ocultará Saturno.

E se você gosta de observar os céus e deseja saber mais sobre o assunto, procure o Clube de Astronomia de Brasília, o CASB. “O CASB é um grupo composto por astrônomos amadores e profissionais que proporciona grandes experiências e troca de informações. O clube existe desde 1986, promove eventos abertos ao público, cursos, palestras e construiu uma excelente reputação não só no DF, mas no Brasil.”, como informa o site do Clube ( <https://www.casb.org.br/> ).



Banco de Imagens Canva



## ASTROLOGIA: PLUTÃO, RETRÓGRADO A PARTIR DO DIA 2, REQUER ATENÇÃO ÀS EMOÇÕES PROFUNDAS



Plutão, o pequeno planeta anão do nosso Sistema Solar.

Banco de Imagens Canva

Plutão foi descoberto em 1930, e em 2006 foi classificado como planeta anão pela União Astronômica Internacional. Seu nome faz referência ao deus romano regente do mundo subterrâneo, e significa “o dispensador de riquezas”.

Para a astrologia, Plutão se tornou o regente do também polêmico signo de escorpião, por terem simbologias muito próximas. Assim como o planeta, escorpião é associado ao que está oculto, ao mais profundo da nossa psiquê. Plutão se revela na nossa necessidade de penetrar até as raízes das coisas, e descreve o nosso anseio por destruir tudo o que desenvolvemos além da conta, já que o Senhor dos Mortos é o símbolo profundo da necessidade de finais.

E esse pequeno planeta entrará em retrogradação a partir do dia 2 de maio, no signo de aquário, e assim ficará até 11 de outubro, quando entrará em movimento direto já em capricórnio. Mas vamos lembrar o que é esse movimento: retrogradação é um conceito da astronomia e não significa que o planeta está andando para trás, mas que ele se encontra mais próximo da Terra. E isso causa a ilusão de estar se movendo para trás, devido às diferentes velocidades do planeta e da Terra.

Na astrologia, os planetas, ao ficarem retrógrados, podem trazer inúmeros significados e ressonâncias em nossas vidas, que não são necessariamente ruins. O que acontece, de acordo com alguns astrólogos, é que essa aparente mudança na movimentação dos astros pode indicar uma fase em que se faz importante se atentar aos temas regidos por eles. No período em que estiver neste movimento, o astro associado às transformações e reformas profundas tende a trazer à superfície questões internas e de relacionamentos interpessoais, principalmente para quem tem planetas e pontos angulares em aquário. Preste atenção, pois essa área na sua vida pode passar por grandes transformações e pode ser um bom momento para você buscar soluções por meio de terapia e autoconhecimento. Além disso, é um período para termos mais cuidado com as emoções mais profundas, que podem vir à tona inesperadamente. A dica é: não tenha medo da mudança.

Plutão retrógrado em aquário também indica a intensificação de tensões no Brasil e em todo o mundo. Para os signos do elemento ar (gêmeos, libra e aquário), Plutão em retrogradação em aquário pode trazer muitas mudanças em suas relações interpessoais, aprofundando a necessidade de se reconectar com amigos e com o coletivo, potencializando o sentimento de verdadeira urgência no que envolve questões sociais e políticas.



Venda de marrecos machos jovens e saudáveis, terminando de formar a coloração de adulto. Com pompom: R\$ 120,00 / sem pompom: R\$ 100,00. Fone: 61 8174-6762. 

Venha expor seus artigos na Feira CooperPalmas! Priorizamos produtos artesanais, com pegada sustentável (como brechós). A próxima edição será em 10 de maio, sexta-feira, a partir das 17h. Contato: 61 99983-6884

## POLÍTICA DE ANÚNCIOS E CLASSIFICADOS

- **classificados\***:
  - na última página (específica para classificados)
  - oferta e procura por serviços, profissionais, etc
  - só texto (com revisão e adequação pelo jornal)
  - até 200 caracteres (com espaço)
  - valor por publicação: 20,00

- **anúncios\*\***:
  - no rodapé das páginas
  - 3 tamanhos
    - todo o rodapé:
      - # com a sua arte\*\*\*: 70,00
      - # com arte elaborada pelo jornal: 100,00
    - metade do rodapé:
      - # com a sua arte\*\*\*: 50,00
      - # com arte elaborada pelo jornal: 80,00
    - 1/3 do rodapé:
      - # com a sua arte\*\*\*: 30,00
      - # com arte elaborada pelo jornal: 50,00

\* os classificados terão uma publicação.

\*\* os anúncios, em promoção de primeiras edições do jornal, serão publicados em duas edições.

\*\*\* para anúncios com a sua arte, entre em contato para saber as medidas de cada tamanho. A arte deverá vir pronta, com texto revisado e nas medidas informadas.