



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

Pág. 7



Hamburgueria mescla sabores tradicionais com novidades inspiradas na gastronomia árabe

EM DESTAQUE

Márcio Santos foi pódio na Copa Jr de automobilismo



Pág. 3

Detran instala semáforos em faixas de pedestres em Águas Claras

O pedido de anos da população foi atendido e as primeiras impressões são positivas

pág. 5



Pág. 2



Confira a programação da Caravana da Coca Cola e entre nesse clima de natal!

ÁGUAS CLARAS



ÁGUAS CLARAS



por Vanessa Rodrigues



Caravana Natal Coca-Cola

Povo! A magia do natal começa a percorrer nossas ruas e nossos trilhos. É a caravana de natal Coca-Cola 2019 que, nesse ano, vem com uma novidade: quatro carros do Metrô vão circular com a decoração natalina entre os dias 20 de novembro até 6 de janeiro.

Em alguns dias, quem tiver pelas estações, poderá interagir com o Papai Noel, suas ajudantes e o urso polar. No dia 29, na Estação Águas Claras, haverá apresentação do Grupo de Flauta e Escaleta da Casa Azul Felipe Augusto.

Confira a programação dos caminhões e entre nesse clima de natal!

Programação
Caravana de Natal 2019

Confira o ponto inicial determinado e itinerário de cada cidade no hotsite e venha assistir esse momento especial do Natal.
natal.cocacola.com.br

30/11 sábado	Área. Arniques e ParkWay Ao lado da Faculdade IESA 18 às 22h	02/12 segunda	Riacho, Bundebrante e Carilangóândia Fábrica da Coca-Cola 18 às 22h	03/12 terça	Paranoá e Itapoá 19 às 22h
04/12 quarta	Jardim Botânico e Merquiceiral Avenida do Cenário 19 às 22h	05/12 quinta	Vulparaiso Shopping Sul 19 às 22h	07/12 sábado	Catão II 19 às 22h
08/12 domingo	Unai CP Unai 18 às 22h	09/12 segunda	Gama Em frente ao Dermagene 19 às 22h	10/12 terça	Asa Norte e Nordeste Shopping 19 às 22h
11/12 quarta	Asa Sul Conjunto Habitacional 19 às 22h	12/12 quinta	Guará Casa Park 19 às 22h	13/12 sexta	Celândia JI Shopping 18h30 às 22h
14/12 sábado	Esplanada Brasília Shopping 18 às 22h	15/12 domingo	Águas Claras DF Plaza 19 às 22h	16/12 segunda	Brazlândia Alto Park Brasília 19 às 22h
17/12 terça	Sudoeste, Cruzeiro e Octogonal Terraço Shopping 18h30 às 22h	18/12 quarta	Lago Sul Paróquia do Lago Sul 18h30 às 22h	19/12 quinta	Togatinga Terraço Shopping 18h30 às 22h
20/12 sexta	Pianópolis 19 às 22h	21/12 sábado	São Sebastião 19 às 22h		

Brasão REFRIGERANTES Coca-Cola



1 – Cookies de óreo com brigadeiro branco e chocolate ao leite do American Cookies

2 – Baconxinha cremosa da Carol Coxinhas

3 – Lasanha de berinjela do Dolce Fair Niente

Pedal do CPRO

Pedal do CPRO

POLÍCIA MILITAR DISTRITO FEDERAL

Domingo, dia 08/12/19, às 08h00.

Concentração na Sede do CPRO/17º BPM, em Águas Claras.

Venha pedalar em família, na segurança da PMDF, e desfrutar de saúde, lazer e bem-estar!

Gente! Você já notaram que temos mais policiais andando pelas ruas de Águas Claras? Nossa Polícia Militar tem marcado presença e quer marcar mais! O Comando de Policiamento Regional Oeste (CPRO) está organizando um passeio de bicicleta para nós! Não é fantástico?

Eles nos convidam para um passeio em família, na segurança da PMDF onde desfrutaremos de um tempo de lazer, saúde e bem-estar. Vamos gente?

Será dia 08 de dezembro às 08 horas. Sairemos do CPRO/17º Batalhão na Av. Sibipiruna, número 85. Nos vemos por lá!

Tem alguma sugestão para nossa coluna?



→ **COMPARTILHE COMIGO!** ←

Me mande um e-mail, vamos multiplicar nossas idéias!

contato@aguasclarasmidia.com.br

EXPEDIENTE

Responsável: Patrícia Rebelo (DRT 11613/DF)

Editora: Thais Victer (DRT 6786/DF)

Editora de Arte: Patrícia Porto

Jurídico: Cunha Lima Advogado: (61) 98271-3241

Contato Comercial: (61) 99972-6480

Tiragem: 5.000 exemplares

Águas Claras Mídia
Sua Cidade em um CLICK



f @aguasclarasmidia

ig @aguasclarasmidia

tw @aguasclaramidia

yt @aguasclarasmidia

em contato@aguasclarasmidia.com.br

wh (61) 99972-6480

www.aguasclarasmidia.com.br



Márcio é representante de Águas Claras no automobilismo brasileiro

Quando pensamos na população de Águas Claras, é comum imaginar pessoas dedicadas as atividades ao ar livre, nos parques e nas praças, mas nem só de bikes e caminhadas vivem os moradores da cidade. Um exemplo disso é Márcio Santos, 35, que associa a administração de sua empresa com as corridas da Copa Jr de automobilismo.

Márcio começou a correr de kart ainda na infância, quando se apaixonou pelo mundo dos carros e passou a admirar Ayrton Senna.

Para o piloto, participar de competições automobilísticas sempre foi um sonho, mas por ser um esporte muito caro, isso só foi possível esse ano. Ele precisou se afastar das pistas por um período e só conseguiu voltar as corridas de kart após se tornar empresário e neste ano, 2019, entrou para o campeonato regional Copa Jr graças a ajuda de seus patrocinadores (Mamute Energy Drink, TI 24 horas, DNS Link, Med Farma) e de sua equipe Katraca Racing.

No dia 12 de outubro, Márcio participou de sua 4ª corrida pela categoria Light da Copa Jr, que ocorreu em Goiânia, e conquistou seu primeiro pódio, terminando na 5ª posição. A



corrida teve início com 20 carros e Márcio largou na 15ª posição, “depois de várias batidas fiquei em 7ª, então comecei a brigar pela 6ª posição, ainda estando bem distante do 5º, mas consegui conquistar colocação”, disse o piloto. Para ele, os principais ingredientes para a conquista foram a dedicação e a persistência, além do apoio dos patrocinadores também foi de grande importância.

Márcio mora em Águas Claras há oito anos e está buscando novos patrocinadores para o ano de 2020, pois almeja ingressar no Campeonato Na-



cional, a Copa HB20, que é uma categoria nova no automobilismo brasileiro. A Copa HB20 é uma competição organizada pela Hyundai e transmitida pela Band Sports.

O piloto que hoje tem um Corsa, diz que para ingressar na Copa HB20

precisa, inclusive, trocar de carro, pois a competição requer um modelo exclusivo. O investimento está em torno de R\$180 mil reais. O automobilismo é um esporte caro e é difícil viver exclusivamente do esporte, por isso a importância de patrocínio.

Segundo a própria organização da competição a Copa HB20 já nasceu com dois importantes reconhecimentos: o primeiro é o da Confederação Brasileira de Automobilismo (CBA), que introduziu a Copa HB20 no calendário de competições nacionais oficiais da associação. O outro é a inclusão da categoria no “Capacete de Ouro”, premiação do automobilismo brasileiro, que há mais de 20 anos, homenageia os destaques dos principais torneios nacionais, valorizando as revelações e as promessas do esporte no país. Os competidores da Copa HB20 Motorsport pontuam no ranking do “Capacete de Ouro” e a categoria também tem uma premiação dedicada aos seus participantes.

Márcio participará de mais uma etapa da Copa Jr no início do mês de dezembro, no autódromo de Goiânia nos dias 07 e 08 de dezembro. É possível acompanhar as realizações do piloto por suas redes sociais, através do perfil @marciosantosbsb no Instagram.

Afinal,
COM **O que estou fazendo aqui?**
Patricia Estrela

Spoilers do novo livro da escritora Patrícia Estrela

Querido leitor, te convido a uma viagem no mundo dos pensamentos de uma adolescente. Este texto faz parte de um livro que retrata a história de uma menina na busca pelo autoconhecimento. Quero dividir com você pai, mãe, padrinho, vovó e adolescentes, alguns spoilers que nos proporcionará momentos de alegria, reflexão e desenvolvimento pessoal.

A seguir episódio: **Tem Jeito e Vale a Pena!**

Você já se viu naquela situação em que nada parece ter sentido? Já se sentiu um completo peixe fora d'água neste mundo? Será que você está lidando, neste exato momento, com problemas que parecem não ter solução e você simplesmente não sabe o que fazer? Será que você já nem se reconhece mais?

INDEPENDENTE DO QUE ESTEJA

VIVENDO AGORA, EU QUERO TE DIZER

QUE TEM JEITO E VALE A PENA!

Vale a pena batalhar pela sua vida, vale a pena persistir pela sua felicidade, vale a

pena se encontrar em meio ao caos do mundo, vale a pena batalhar pelos seus sonhos.

E é por isso que estou aqui, para compartilhar contigo 7 passos para que você consiga mudar sua perspectiva, sonhar e mudar sua forma de ver o mundo.

1. Decida ser feliz;
2. Acredite na mudança;
3. Saia do Ciclo da auto sabotagem;
4. Encha sua caixa de ferramentas;
5. Fique ligado na Gratidão;

6. Estabeleça metas;
7. Auto responsabilidade.

Caso você queira saber mais sobre este conteúdo, temos em nosso canal do Youtube os 7 passos sendo explicados de forma rápida e direta.

Esse mês faço aniversário e quem ganha presente é você! Uhuuu!

Vamos lançar um livro online com a proposta de através de um conteúdo gratuito ajudar milhares de pessoas. Peça o seu!

Afinal, o que estamos fazendo aqui?

Vamos descobrir? Basta continuar acompanhando os insights do livro “Afinal, o que estou fazendo aqui?” publicados no Águas Claras Mídia. E quem sabe em breve você terá sua resposta. Boa sorte!

Patrícia Estrela

Escritora, mãe, psicóloga, coach e mentora. Idealizadora do programa Teen Mentors - mentoria para crianças, adolescentes e famílias.

Festas de fim de ano: como repaginar sua casa a tempo

Dicas de como mudar o visual da sua casa para receber familiares e amigos no fim de ano



O brasileiro tem a fama de deixar tudo para última hora, não é mesmo? Mas existem coisas que deixadas muito para cima da hora, podem ficar impossível de 'dar um jeito'. Se o assunto for casa então, isso fica mais real.

O risco de não terminar um serviço, ou não ter uma mão de obra disponível, ou

não achar um produto porque alguém foi na sua frente e comprou é uma realidade quando se trata de festas de fim de ano. As empresas vão diminuindo suas atividades para o recesso. Algumas não aceitam mais encomendas, pois já completaram a demanda possível para entregar ainda esse ano. Enfim: muita coisa se torna de difícil acesso comparando com o resto do ano.

Estudantes de Águas Claras são premiados na Olimpíada Nacional de Ciências

Estudantes se destacaram dentre quase 2 milhões de inscritos de todo Brasil

Por: Stéfanny Santos



Foto: Colégio

Muita gente não se anima em fazer nada em casa por achar que vão gastar uma fortuna e que não dispõem de tanto por conta de outras prioridades. Mas será que para repaginar um ambiente da sua casa precisaria de fato 'gastar tanto'?

"Não necessariamente... Não é bem assim!" Diz Verena Borges, arquiteta atuante na área desde 2011, que se disponibilizou para nos ajudar a esclarecer isso melhor.

"É possível repaginar, dar uma nova cara para um ambiente com R\$ 2.000,00, por exemplo. Depende de você! Só de colocar um papel de parede, um jogo

de almofadas, adornos ou até mesmo um vaso de plantas, o gasto chega perto desse valor e já é possível ver que o ambiente mudou de cara. As pessoas, as vezes, tem a impressão que arquiteto é gasto, eu encaro como investimento, porque orientado o cliente tem como ser mais assertivo nos gastos e nas escolhas", afirma Verena.

Receber parentes e amigos nas festas de fim de ano é uma tradição para nós. E nada mais gratificante e satisfatório que ter uma casa estruturada, organizada e pensada para esse momento que tanto une as famílias.

Então, aqui vai o conselho, se você conseguiu aproveitar as ofertas de Black Friday, parabéns! Se não conseguiu busque outras possíveis ofertas e se apresse para organizar tudo, evite a frustração de não conseguir fazer tudo como imaginou.

"Temos menos de um mês, hein!?" - lembra a proprietária do escritório Domus interiores localizado na Rua 33 sul - Águas Claras.

É isso! E como diz o ditado "se conselho fosse bom, ninguém dava, vendia". Porém, alguns não podemos ignorar, ainda mais vindo de uma voz experiente.

Boas festas! Ho ho ho



Foto: Colégio

Doze estudantes do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio do La Salle Águas Claras foram premiados com medalhas e menções honrosas na **Olimpíada Nacional de Ciências (ONC)**, uma prova nacional realizada pela Sociedade Brasileira de Física (SBF), Associação Brasileira de Química (ABQ) e Instituto Butantan entre agosto e novembro de 2019.

A olimpíada contou com quase 2 milhões de alunos inscritos em todo o Brasil. Desse total, apenas 300 conquistaram medalha de ouro, entre eles dois estudantes do La Salle de Águas Claras,

Giovanna Miranda e Pedro Henrique Nascimento, que cursam a 2ª série do Ensino Médio.

Os estudantes Beatriz de Souza, Isabela Ramos, Luís Felipe Gomes e Pedro Seródio conquistaram medalhas de prata. Matheus Madela e Maria Vitória Lima, conquistaram medalhas de bronze. Stefany Negrão, Felipe Vilhena, Lucas Vilhena e Augusto Silva foram contemplados com menções honrosas pelos resultados alcançados.

A premiação aconteceu no dia 28 de novembro, na Universidade de São Paulo (USP).



Novos semáforos instalados em Águas Claras

Os semáforos foram instalados no intuito de melhorar o trânsito nas vias da cidade

Por: Brunna Feitosa

Após estudos técnicos da engenharia de tráfego em Águas Claras, o Departamento de Trânsito do Distrito Federal (Detran-DF) realizou algumas alterações no parque semafórico da cidade, para melhorar o fluxo de veículos e garantir mais segurança aos pedestres.

A Diretoria de Engenharia instalou semáforos com botoeiras sonoras em duas faixas de pedestres: uma na Avenida das Araucárias, altura do hotel S4, e outra na Avenida Pau Brasil, em frente à Estação Águas Claras. “Fiquei observando o trânsito na área e constatei que nesse período [pouco tempo depois em que o semáforo foi instalado] não houve um engarrafamento sequer. Pedestres aguardando seu tempo para atravessar e o trânsito fluindo”, disse um morador que reside próximo a Avenida Pau Brasil.

A medida se fez necessária devido ao fluxo intermitente de pedestres nestes locais, causando a interrupção constante do tráfego de veículos e grande retenção no trânsito em horários de pico. Esse semáforo era um pedido antigo dos moradores ao DETRAN-DF, foi pauta de várias reuniões do Conseg. Com os novos equipamentos instalados, o fluxo de pedestres e de veículos fica mais organizado e seguro, já que os sinais luminosos e sonoros também servem para dar mais visibilidade aos locais de travessia, principalmente à noite, e promove a inclusão dos cegos na mobilidade urbana.

Outra medida adotada foi a instalação de setas direcionais em três cruzamentos semafóricos, que permitem um melhor aproveitamento do tempo de verde para quem se mantém na mesma direção, fechando apenas o sentido de quem cruza a pista. As setas direcionais que permitem aos veículos de uma faixa seguir livre enquanto os da outra aguardam a abertura do semáforo para cruzar a via foram instaladas nos cruzamentos da Avenida das Araucárias com a Avenida Parque Águas Claras, da Avenida das Araucárias com a Rua das Paineiras e da Avenida das Araucárias com a Avenida Pau Brasil.



“
Fiquei observando o
trânsito na área e constatei
que nesse período
[pouco tempo depois
em que o semáforo foi
instalado] não houve um
engarrafamento sequer.
Pedestres aguardando seu
tempo para atravessar e o
trânsito fluindo.

Morador de Águas Claras

Também foi instalado detectores e laços indutivos em quatro cruzamentos: da Avenida das Araucárias com a Avenida Sibipiruna e com a Rua 19 Sul (Shopping Águas Claras), e também, da Avenida das Araucárias e da Avenida das Castanheiras com a Rua das Pitangueiras. A função desses equipamentos é detectar a passagem de veículos nas vias secundárias e acionar o sinal verde apenas para o tempo necessário ao cruzamento, garantindo maior fluidez aos veículos que transitam pela via principal, especialmente durante a madrugada, quando o fluxo de veículos nas vias secundárias é bem menor. Com os novos equipamentos, o semáforo permanecerá aberto para o trânsito na via principal e só fechará quando algum veículo se aproximar do cruzamento pela via secundária, voltando a abrir logo após a sua passagem.

Para alguns moradores, a instalação dos semáforos não resolve todo o problema de engarrafamentos nas vias da cidade, pois os carros ficarão mais tempo parados. Para outros, esses poucos dias em que os semáforos já estão em funcionamento já refletiram positivamente no trânsito e na segurança dos pedestres.

Algumas outras mudanças, como placas de sinalização para retornos proibidos, semáforos de setas direcionais em outros cruzamentos da cidade são novas solicitações que surgiram nos debates entre moradores de Águas Claras depois das melhorias realizadas no trânsito nos últimos dias. E o Águas Claras Mídia, nesse ponto, quer dar voz a população e abre seus canais de comunicação para receber suas sugestões e críticas em favor da cidade e fazer o possível para que cheguem às autoridades.



ÁGUAS CLARAS
SUA INFORMAÇÃO EM MULTIPLATAFORMA **MÍDIA**

A mídia que mais cresce em Águas Claras
está se renovando.

Com *nova marca, novo jornal e novo site.*

AINDA MELHOR PRA VOCÊ!

**quem é mais visto
é mais lembrado**



Conecte-se com seu público

AUNCIANDO AQUI!

@aguasclarasmidia



jornal impresso | site | mídias sociais



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

por **Patrícia Rebelo**

Fotos: Thaís VICTER



Sheik Burguer

Hamburgueria com tempero árabe tem sido sucesso em Águas Claras

Vocês podem estar pensando, “Ah, hamburgueria é tudo igual!”, mas a Sheik Burguer traz um diferencial que ninguém imaginou...aquele tempero árabe que só tem quem vem de lá.

Os irmãos, Faraj e Hassan Ali, são descendentes de palestinos e proprietários da hamburgueria. Imagine só, que o avô deles saiu da Palestina nos anos 40, refugiado da guerra, viajou por 40 dias de barco com a esposa e 6 filhos para chegar no Rio Grande do Sul pela Argentina. O Avô dos Ali se tornou mascate, mas a vovó não se adaptou aos costumes brasileiros e voltou para a Palestina com os três filhos mais novos.

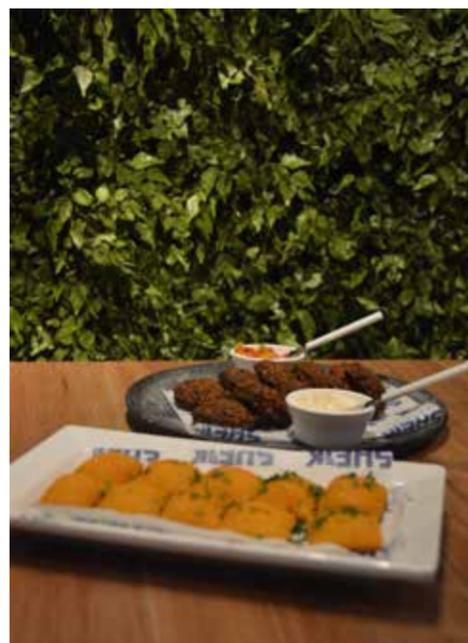
Depois de o vovô Ali se estabilizar a esposa voltou com os filhos e abriram a primeira loja física, uma loja de roupas em Santa Cruz do Sul. Com os anos almejavam ir para uma cidade grande e viram vantagem em vir para Brasília, que estava em construção. O avô de Faraj e Hassan ajudou, inclusive, na construção do Brasília Shopping, onde teve uma Boate.

A primeira investida da família no ramo dos hambúrgueres foi com a lanchonete X dos Pampas. Depois disso passou um ano e meio fora do Brasil, na Venezuela, onde viu uma oportunidade na crise de comida de lá, foi muito bom e acendeu nele a vontade de um negócio no ramo alimentar quando voltou ao país.

O Sheik Burguer foi inaugurado a cerca de 3 meses, mas já possui seus clientes cativos, o diferencial do tempero árabe atrai tanto pessoas da comunidade árabe, quanto aqueles que simpatizam com esse tempero.

Águas Claras foi escolhida para acolher a primeira hamburgueria dos Ali, por ter um público jovem, acolhedor e família. Mas há pretensões de expandir o modelo para outros locais do Distrito Federal.

Em nossa visita na Sheik Burguer nos esbaldamos! De entrada, pedidos o tradicional Falafel, que tem a aparência de um quibe, mas é um bolinho frito a base de grão de bico (pode ser dito vegano) acompanhado de um Molho Homus e Vinagrete e, também, o Sonho de Queijo, que é cubos de queijo Gouda empanado de maneira perfeita, crocante por fora e derretidinho por dentro.



Por bebida, pedimos duas sodas artesanais, uma de maçã e outra de gengibre, maravilhosa, lembra muito gin.

Como prato principal, pedimos um Shawarma, tradicional sanduíche árabe, que é montado com pão sírio, carne e especiarias árabes. O outro

sanduíche foi o Yallah, feito no pão brioche com hommus - a tradicional pasta de grão de bico com tahine -, hambúrguer artesanal, queijo mussarela, salada, tomate grelhado e pasta de alho. Ambos muito saborosos! Mas para quem gosta mesmo é dos tradicionais hambúrgueres americanos, pode optar, dentre outras opções, pelo Smash Burguer.



Um outro diferencial do cardápio está nas fritas, que você pode montar com o tempero e o queijo de sua preferência.

Para finalizar a noite com chave de ouro, pedimos de sobremesa o Milk-Shake de Pipoca, que é dos deuses, de comer rezando!



O Sheik Burguer oferece promoção de segunda a quinta, comprando um sanduíche, pré-determinado, você leva o Combo completo, com refri e batata frita. Na segunda o Combo promocional é com o Sanduíche Smash (R\$15), na terça o árabe Yallah (R\$23), na quarta o Dubai (R\$26) e na quinta o Sheik Burguer (R\$26).

SERVIÇO

Serviço

Horário de Funcionamento:

Domingo a Quinta: **17h às 23h**

Sexta e Sábado: **17h às 00h**

Endereço: Rua 8 Norte lote 7 Loja 01, na esquina da Boulevard Norte.

Instagram e Facebook: **@SheikBurguer**

Disponível no Ifood e UberEats



Q U A T T R O

Receita de Pizza

R\$ **54,90**

Terça a quinta e aos domingos

Garagem Coberta Gratuita

Brinquedoteca

DELIVERY 3037.7200



Reservas: **3037.9292**

Avenida Pau Brasil, Lote 11, Lojas 27 a 32, Águas Claras.

www.quatropizzabar.com.br



HAPPYHOUR

**CHOPP
EM DOBRO**

**50%OFF
NAS CAIPIRAS**
(com Vodka Nacional)

**30%OFF
NOS PETISCOS**

Terça a domingo, das 18h às 20h.