



ÁGUAS CLARAS

mídia

Sua Cidade em um CLICK



17 a 30 de março de 2018

Distribuição Gratuita

Ano I - Ed. 11



ÁGUAS CLARAS

E SUAS *mulheres*



pág. 4 e 5

GASTRONOMIA



pág. 7

CAINDO DE BOCA



EM DESTAQUE



pág. 3

Regineide, exemplo de motivação para as mulheres

ÁGUAS CLARAS



por Camila Pimentel



1. Os consultores da Invicta Móveis Planejados Marcos Braz, Cristiano Camelo e Willian Neves mandam avisar que a loja está sempre projetando sonhos dos clientes em Águas Claras, e que tem sempre um espaço para tratar o seu lar como ele merece.



2. As fisioterapeutas Taynara Mayra e Katy Barcellos, que atuam no Movimento Pilates estão esperando vocês para fazer aquela aula de pilates que renova o corpo e a mente.

Esmaltes

Ahhhh essa novidade eu tenho que comentar... Está super em alta os esmaltes holográficos, que são aqueles que deixam um colorido metálico na unha. As cores vão mudando de acordo com o ângulo da unha. #Fashion



A esfirra do Empório Árabe

O sushi do Kojima

A torta da Sodiê Doces

Inverno

Genteee... Aqui vai uma dica para vocês não errarem. O inverno chegou e é hora de colocar os casacos e as botas para fora do closet, mas tudo com moderação, não é? Não é uma simples chuva que vai fazer você sair por aí andando de bota e sobretudo. Deixa pra usar todo esse look de inverno quando tiver fazendo aquele frio de verdade. #FicaaDica

Trânsito

Neste período de chuvas fortes o morador de Águas Claras além de conviver com os alagamentos das ruas, também convive com um trânsito pesado. Choveu, Águas Claras para. Ninguém entra e nem sai. O que o Detran tem a dizer para solucionar o trânsito da nossa cidade?



3. O empresário Sílvio Alencar, que comanda a Original Outlet, trouxe para Águas Claras o que há de mais moderno no mundo das grandes marcas. Lá você vai encontrar Tommy, Osklen, Replay, Fórum, Triton, Acostamento e Richards. Maravilha!!!!

Beleza

Essa dica eu tenho que compartilhar com vocês. Toda mulher se preocupa com a pele, não é? Então um ritual sagrado todas as manhãs nós mulheres temos que seguir. E quem quer ter uma pele plena e bonita é bom não dispensar o C-20 da Adcos. Ajuda no combate às rugas e deixa a pele com aspecto perfeitoooooo. Eu adoro!



O deputado federal Laerte Bessa (PR-DF) destinou, entre 2015 e 2017, R\$8,2 milhões para a segurança pública do DF. O investimento em melhorias das polícias Civil e Militar e Corpo de Bombeiros faz parte das prioridades do parlamentar e reforça seu compromisso no combate à criminalidade. Esperamos, ansiosamente, que parte dessa verba venha para Águas Claras!

Foto: Luis Macedo

EXPEIDIENTE

Editora: Patrícia Rebelo (DRT 11613/DF)

Diagramação: Patrícia Porto

Foto capa: depositphotos_rmarmion

Tiragem: 5.000 exemplares

Contato Comercial: 61 99972 6480

Águas Claras Mídia
Sua Cidade em um CLICK



www.facebook.com/aguasclarasmidia
www.instagram.com/aguasclarasmidia
www.twitter.com/aguasclaramidia
www.youtube.com/aguasclarasmidia
contato@aguasclarasmidia.com.br
61-99972-6480

www.aguasclarasmidia.com.br



EM DESTAQUE

O poder da força feminina

por Vanessa Rodrigues



Foto: acervo pessoal

“Não somos frágeis”, assim Regineide Oliveira define a coragem da mulher brasileira. Nascida em Brasília, desde cedo batalhou para crescer na vida. Aos 18 anos, conquistou seu primeiro emprego (atendente da empresa fast food McDonald's). Junto com o trabalho, ela sentiu a necessidade de retomar seus estudos, escolha dura, afinal, trabalhava das 15:00 às 23:00 e estudava às 07:00 da manhã do outro dia.

Em meio ao cansaço e correria, Regineide finalmente se formou no ensino mé-

dio e começou a expandir seus horizontes e se interessar pelo plano de carreira que a empresa oferecia; “Eu buscava trabalhar em um ambiente que me permitisse realizar meus sonhos, ter crescimento, ir mais longe e vi, no McDonald's, minha oportunidade”.

Mesmo sem carro e pegando ônibus às 05:00 da manhã, ela foi atrás dos seus objetivos: fez faculdade de administração e uma pós graduação em RH. Junto com sua garra, determinação e formação, Regineide contou com a ajuda de uma consultora

do McDonald's que a treinou, desenvolveu e abriu a porta para uma nova promoção. Novamente ela foi reconhecida por sua capacitação e determinação.

Para Marcelo Nóbrega, Diretor de Recursos Humanos da Arcos Dourados (responsável pelas contratações do grupo McDonalds), o reconhecimento só reforça a importância de práticas e iniciativas que permitam com que as mulheres tenham cada vez mais espaço em posições de liderança. “Buscamos dar representatividade às mulheres, que são maioria na população brasileira, e que muitas vezes são as únicas responsáveis financeiras por suas famílias, além de ser o ponto focal dos filhos. Promover condições e oportunidades para que cada vez mais elas tenham espaço nos principais cargos de liderança é o nosso desafio diário e,

acredito que deva ser o de todas as empresas que se preocupam com relações igualitárias”, finaliza.

Diante de tanta motivação, encontramos nela a gratidão pelo investimento e confiança que a empresa depositou e ainda deposita “Tudo o que sou e tenho, essa vontade de crescer, de persistir vem do McDonald's. Essa empresa é uma escola, pois você entra sem saber nada e ela te deixa pronta para o mercado”, garante ela com satisfação pelo que faz.

Mesmo com o tempo dedicado à empresa, a gerente de negócios consegue conciliar sua vida pessoal e profissional. Casada e sem filhos, a moradora de Águas Claras diz que aproveitou seus dias de folga e período de férias para realizar as atividades que mais gosta: praticar esportes e viajar.

“Somos mulheres! O que quisermos, nós conseguimos: pelo nosso jeito, por nossa vontade de ser líder, pela nossa delicadeza. Somos capazes de fazer muitas coisas. Só temos que acreditar nisso e não deixar os outros matarem nossos sonhos. Somos capazes de muita coisa, basta ter foco e persistência

Regineide Oliveira
Gerente de Negócios do McDonald's

”

Águas Claras Mídia Entrevista – Leticia Alves

por Érica Léda



Leticia Alves, que encantou o público em sua participação no *The Voice Kids*, é moradora de Águas Claras. Em suas redes sociais, ela esbanja charme com fotos que demonstram o amor pela cidade. O *Águas Claras Mídia* visitou a cantora e entendeu o motivo de tanta torcida por ela no programa: carisma e simpatia não faltam!

Conheça um pouquinho mais da nossa Lelê:

Águas Claras Mídia - O que você mais gosta de fazer quando não está estudando ou cantando?

Gosto de ir a restaurantes com meus pais e brinco com minha cachorra Marie.

Águas Claras Mídia - Qual seu lugar predileto em Águas Claras?

Meu condomínio porque tem muitos espaços de lazer como a piscina e par-

quinho e também adoro ir ao Parque de Águas Claras.

Águas Claras Mídia - O que te inspira para cantar?

Encontro inspiração em tudo ao meu redor. Lá no *The Voice Kids*, por exemplo, eu compus uma música sobre a união de todas as crianças no programa e amizade.

Águas Claras Mídia - Você toca algum instrumento musical?

Não toco, mas vou iniciar aulas de teclado em breve. Tenho meu pai que toca violão e me acompanha quando estamos juntos.

Águas Claras Mídia - Quais seus planos após a participação no reality musical?

Eu quero seguir a carreira artística sem descuidar dos estudos. Pretendo



Foto: acervo pessoal

participar de outras seleções de artistas mirins e onde houver oportunidade para mostrar meu amor pela música, estarei lá.

Águas Claras Mídia - Deixe uma mensagem para os moradores de Águas Claras.

Agradeço muito a todos que torceram por mim e continuarei na luta para concretizar meus sonhos. Conto com

o apoio dos meus pais, familiares e amigos. Quero agradecer ao apoio de instituições que fazem parte do meu dia a dia, e que me apoiaram e entenderam minha ausência na época do programa: escola ESPU-COC Taguatinga, a Wizard onde faço inglês no Maggiore, a Under7 onde faço aulas de dança e o SESC Ceilândia onde faço teatro.

MULHER DE ALMA CLARA,

MULHER DE *Águas Claras*



O universo feminino da cidade se destaca com suas mulheres multitarefas

por Érica Léda e Vanessa Rodrigues • fotos acervo pessoal

Trabalhadoras sim! Elas acordam cedo, enfrentam o trânsito para levar os filhos na escola ou aguardam transporte escolar e seguem para o trabalho. Algumas optam pelos serviços da casa, outras trabalham fora, mas todas acumulam varias atividades se tornando multitarefas.

Orgulhosas de seu bairro sim! Elas gostam de morar em uma cidade diferente das outras regiões administrativas onde as ruas e quadras geralmente são numeradas e avenidas ganham nomes de árvores. Região que as atendem em todos os aspectos tanto na qualidade quanto na proximidade.

Conscientizadoras sim! Correm, caminham, andam com seu com seu animal de estimação pelo parque e levam uma sacolinha para limpar as necessidades do bichinho e deixar a cidade limpa.

Vaidosas sim! Cuidam da pele, do corpo e da mente em centros de estética, academias e salões.

Divertidas sim! Aproveitam o fim de semana para desfrutar da comodidade dos condomínios que podem ter churrasqueiras, piscinas, área de lazer e salões de festas.

Educadas sim! Elas dão bom dia quando entram no elevador com um sorriso no rosto. Conversam com as vizinhas e vizinhos. Até organizam grupos no WhatsApp para bater papo e combinar o Happy Hour.

São lindas, guerreiras, plenas! Loiras, morenas, gordas, magras, altas, baixas... são várias que se unem na unicidade de ser mulher!



Vanessa recebe elogios dos funcionários da empresa onde trabalha por sua liderança

Quem são elas?

Vanessa Rabelo - Ela mora com seus filhos, João Lucas (7) e Matheus Estevam (9) na Avenida Castanheiras. Os dias de Vanessa são bem agitados. Ela acorda cedo, arruma as crianças para a escola e trabalha o dia inteiro como gerente de venda direta do grupo O Boticário. À noite, ainda tem energia para cuidar da casa, ajudar seus pequenos nas tarefas escolares e brincar com as crianças. A loira não desiste dos seus sonhos e realizações pessoais. Encontra tempo para estudar e aprimorar seus conhecimentos. Uma de suas paixões é escrever, o que faz com excelência e com

um toque especial que a mulher de Águas Claras tem.

Neuzeli Ribeiro da Silva - A querida tia Neu do condomínio Via Club Residence. Casada com Marcelo, tia Neu é dona de casa, uma “super” mãe e dirige o “Amiguinhos de Jesus”, grupo de ensinamentos bíblicos voltados para crianças e mães do condomínio onde mora. Ela é uma mãe muito presente na vida das filhas Isadora Ribeiro (9) e Bianca Ribeiro (6). A rotina das meninas conta sempre com a mãe ao lado para ajudar nas tarefas escolares, ensinar as



A empresa de Thayane possui mais de 51 mil seguidores no Instagram

atividades de casa e trazer momentos de alegria nos parques e pracinhas da cidade.

Thayane Barbosa Rodrigues - No cenário digital, a mulher empreendedora que se destaca nas redes sociais é proprietária da Beatrice Boutique. Antes, ela dividia seu tempo entre os afazeres como mãe e esposa, e a venda informal de roupas em seu Celtinha nas portas de faculdades, ministérios e empresas. Até que levou o comércio para sua residência e ganhou uma grande amiga e colaboradora da divulgação de seu trabalho: a Internet. O negócio deu tão certo que Thayane abriu sua boutique atendendo também nos meios digitais. Com isso, ela conquistou as redes sociais deixando a timidez de lado se tornando uma influenciadora digital no ramo da moda com milhares de seguidores acompanhando sua rotina.



Tia Neu conta com a família em seu grupo de ensinamentos bíblicos





Anandah esbanja sensualidade na dança

Carmen Fernanda Rodrigues Santos, a Anandah - Com muito charme e sensualidade ela consegue otimizar suas 24 horas realizando muitas tarefas como mãe, esposa, dona de casa e professora de dança. Está sempre atualizada em seus estudos e já iniciou pós-graduação em dança. Cuida da mente e corpo fazendo Yôga, Pole Dance e Pilates. Anandah ensina dança para resgatar o que a mulher tem de melhor dentro de si. Diariamente ela lida com a beleza de todos os tipos e biotipos e

destaca que a prática da dança renova a força interna da mulher.

Ana Gabriela - Mulher solteira, independente e poderosa. Aos 25 anos, a advogada autônoma tem sua agenda comprometida com os estudos e o trabalho. Nas horas de lazer, malha no parque e academia da cidade. Gabriela não se abala por morar sozinha e quando tem uma folga, visita a família, que mora longe. Determinada e dedicada, ela corre atrás de seus objetivos para crescer na profissão.



Ana Gabriela, a jovem advogada



DELEGACIA ESPECIAL DE AMPARO À MULHER (DEAM)

Delegacia de Águas Claras tem setor específico para atendimento à mulher

No dia 08 de março, o delegado-chefe da 21ª Delegacia de Polícia, Raimundo Vanderly Alves de Melo, realizou um café da manhã especial em comemoração ao dia Internacional da Mulher. O evento contou com a presença das delegadas, agentes e funcionárias da delegacia, bombeiras do Corpo de Bombeiros da região, a administradora regional de Águas Claras, Jerusa Ribeiro, o ex-administrador da cidade Manoel Valdeci, o novo comandante da Região Oeste da Polícia Militar Tenente-Coronel Sarmiento, Núbia Rufino do Detran, ex-diretora geral Polícia Civil do Distrito Federal, Mailine Alvarenga e Dona Vera Lúcia Cardoso, que ganha o carinho da população por seu cuidado com uma das praças mais conhecidas da Região administrativa, a Praça Arniqueiras.

Na ocasião, o Águas Claras Mídia foi conhecer as instalações da delegacia. Atualmente, 30 profissionais trabalham no local e estão preparadas para atender àquelas que sofrem com a violência doméstica, apoiando e as orientando sobre seus direitos como a Lei Maria da Penha.

Localizada na QS 05 do Areal, a delegacia traz maior segurança para as mulheres de Águas Claras, visto que, de acordo com a Secretaria de Segurança Pública e da Paz Social (SSP/DF), entre 2016 e 2017, a violência doméstica no Distrito Federal aumentou 12,1%, passando de 13.212 casos para 14.806. Foi o maior registro de casos nos últimos oito anos.

SAX NA VARANDA

Em Águas Claras, o dia 08 de março foi marcado por muitas homenagens à mulher. Uma das melhores ganhou as redes sociais. O músico Ademir Júnior, que escolheu o horário nobre do Dia Internacional da Mulher, tocou sax em sua varanda na Rua 37 Sul. Ao som de músicas clássicas e românticas, o gesto teve mais de duas mil visualizações com mais de 90 comentários de agradecimento das mulheres. "Encantada com tanta sensibilidade", respondeu uma seguidora no Instagram do músico.



Ótima oportunidade!

Excelente localização

Ed. San Marino

4 Quartos

1 suite

DCE



ao lado da estação Concessionárias

SÓ 490 mil



981677007/999590433



Sua Cidade em um CLICK



ÁGUAS CLARAS mídia

Para mais informações:

(61) 99972-6480



/aguasclarasmidia

ANUNCIE AQUI

Jornal Impresso • Site • Mídias Sociais

Deixe o morador de Águas Claras conhecer sua empresa

AQUI NÃO!

NÃO DEIXE O MOSQUITO NASCER.



Garrafas sempre de cabeça pra baixo.



Mantenha os reservatórios limpos e bem fechados.



Mantenha as lixeiras bem fechadas.



Mantenha os pneus protegidos da chuva.



Mantenha as calhas sempre limpas.

O MOSQUITO QUE TRANSMITE DOENÇAS GRAVES COMO DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA É UMA VISITA INDESEJADA.

Por isso, chame seus amigos e vizinhos para fazer as ações de prevenção regularmente. Fique atento aos locais que possam acumular água e mantenha-os sempre limpos. E se você sentir fortes dores de cabeça, febre, dor no corpo, enjoos, dor nos olhos, incapacidade para andar e comer, procure uma unidade de saúde. Esse sofrimento não pode entrar na sua casa.

Então vamos lutar juntos! Não deixe o mosquito nascer!

MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE:

WWW.BRASILIACONTRAOEDES.SAUDE.DF.GOV.BR
OU LIGUE 160.

Secretaria de Saúde



GOVERNO DE
BRASÍLIA

BRASÍLIA
NO RUMO CERTO



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

por Patrícia Rebelo



Potiguar - Muito mais que caldos

A história do Potiguar é tão emocionante que vale a pena contar! É uma história de sucesso e talento, motivo de orgulho para nossa cidade.

Tudo começou com Flávio Silva Alves, em um quiosque de caldos, que comprou de um potiguar, lá nos idos de 2007. Sua mulher incrementou as receitas, que fizeram tanto sucesso que, logo, montou seu primeiro restaurante na QNL, em Taguatinga. Assim começou o restaurante, que desde então, não parou de crescer e já conta com seis unidades no DF, e o sétimo deve inaugurar até o final do mês aqui em Águas Claras.

Ernane Junior, sócio de Flávio em algumas unidades, chegou em 2011 do Goiás para trabalhar de garçom na unidade do Sudoeste. Foi promovido para gerente da unidade do Setor O, na Ceilândia e dois anos depois recebeu a proposta de se unir a Flávio na unidade da Av. Castanheiras.

Gosto de contar as histórias de nossos empresários por vários motivos, um deles é para incentivar quem está pensando em se aventurar a abrir um negócio. O trabalho é árduo, mas é possível. Outra razão é para que conheçamos a variedade de backgrounds e bagagens diferentes que cada um desses empresários(as) tem para compartilhar conosco.

O Potiguar da Av. Castanheiras, é enorme! O ambiente é totalmente familiar e tem uma brinquedoteca completa para os pequenos. Tem até equipamento eletrônico para as crianças se divertirem. Ah, e tem manobrista e vigia no estacionamento.

Mas vamos ao que interessa afinal, isso aqui é uma coluna gastronômica!

O cardápio é bem variado e vai de massas a risotos, passando pela comida típica goiana, como a galinhada e até feijoada aos sábados. Fica até difícil escolher dentre a variedade de sabores deliciosos à disposição. E tem espetinhos para todos os gostos (camarão, carne de sol, queijo coalho e provolone, entre outros), com preços baratex.

O restaurante é especializado em pratos de camarão e o carro chefe é o camarão cremoso, MARAVILHOSO!!! Como já tinha me deleitado várias vezes, com essa delícia, optamos por experimentar o primo dele, a Carne de Sol da Roça. Pena que não dá pra colocar aqui a foto da gente babando!

Mas antes de chegar nessa gostosura, vamos falar da entrada. Genteeeeem, pedimos uma porção de kibes! Kibe, nada mais comum, né? Você acha... Esses kibezinhos derretem na boca, tem um tempero diferente e uma porção gigante de kibes custa R\$9,90! Olha essa porção feita pra Golias! Nem precisaríamos pedir mais nada, mas estamos aqui pra isso então vamos lá!



Aí veio o sensacional Carne de Sol da Roça que, vamos combinar, de roça não tem nada. É bem parecido com o camarão cremoso e, se é possível, ainda mais gostoso...



É carne seca desfiada com creme de nata e arroz de leite e gratinada, e aí vem o pulo do gato, com queijo coalho!!! Meu Jesus amado! O que você faz quando você tem que fotografar um prato babando em cima dele? Quase morri! Bom demais essa tal de carne seca cremosa...

O prato dá no mínimo pra três pessoas comerem bem, e o preço é muito acessível.

Esse prato de carne de sol, o camarão cremoso e muitas outras comiditas, são servidas no buffet diário do almoço. Imperdível. Não é barato, mas vale muito a pena...

Aí veio a minha perdição... Quando eu morrer vou pro inferno por cometer o pecado da gula, principalmente com doces!

Noite de diversão garantida e o atendimento nota 10! Fomos atendidas pelo Jânio, que trabalha lá praticamente desde a inauguração. Tem também ambiente privado para festa na sala privê onde já teve até pedido de casamento.



Pedimos o brownie, depois de muito discutir se deveríamos pedir o Petit Gateau. Acertamos na mosca! Vem quente, com muuuuuuuita calda e com uma bola de sorvete! Veja se não vale a pena passar o resto da eternidade ardendo no mármore do inferno por isso.

Na unidade nova da Av. Jequitibá terá um estacionamento para 180 carros com manobrista (graças a Deus) e ficará a cara da cidade. Olha a que linda a fachada!



Serviço

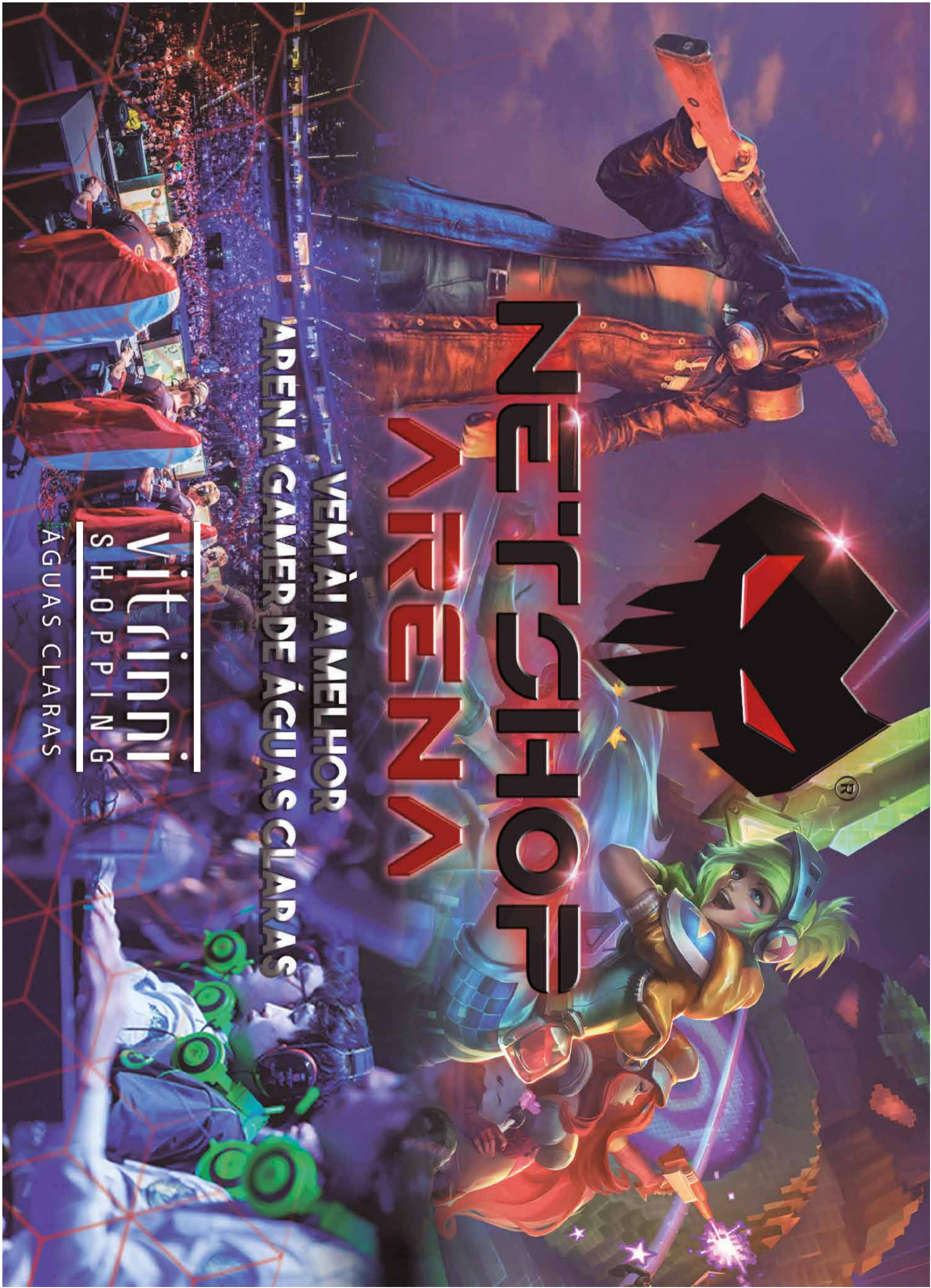
Horário de Funcionamento: 11:30 às 23:30

End.: Av. Castanheiras, 980 loja 1 - 1º Pavimento

Redes Sociais: @potiguarcaldos

Telefone: (61) 3254-4527





NEFTIJOJ KIRENNY

VEM À A MELHOR
ARENA GAMER DE ÁGUAS CLARAS

Vitrimni
SHOPPING

ÁGUAS CLARAS