



ÁGUAS CLARAS

mídia

Sua Cidade em um CLICK



22 de setembro a 05 de outubro de 2018

Distribuição Gratuita

Ano I - Ed. 22

Mutirão da Limpeza promove união e sustentabilidade em Águas Claras



EM DESTAQUE

Sueli Andrade
exemplo de cidadania para moradores de Águas Claras



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

Suicídio: falar pode ser a prevenção

O Setembro Amarelo quer desmistificar os tabus sobre suicídio

Cine Urbano apresenta Comemoração de Aniversário

PLAZA SHOPPING

- Praça de alimentação com FoodTrucks
- Brinquedoteca com monitor
- Pipoca
- E outras atrações

Filme: 18h
Procurando NEMO

29/09
16h

Patrocínio:

PLAZA SHOPPING **NETSHOP INFORMÁTICA** **NETSHOP ARENA**

Realização: **ÁGUAS CLARAS** **STELLA DOMENICO**

Apoio: **sabin** **natura** **GERAÇÃO SONORA**

DF PlazaShopping área externa lateral

ÁGUAS CLARAS



por Vanessa Rodrigues

Afinal, O que estou fazendo aqui?

COM
Patricia Estrela

Spoilers do novo livro da escritora Patricia 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 proporcionarão momentos de alegria, reflexão e desenvolvimento pessoal. A seguir episódio: **Estou sozinha...**

[...]

- Onde estão vocês agora?

Às vezes custo acreditar que realmente são bilhões de pessoas no planeta, já que me sinto tão só. Onde estão essas pessoas? Na verdade, só precisava de uma pessoa capaz de preencher este vazio, alguém que não me julgasse, não me condenasse, alguém que olhasse para mim sem preconceito, sem teorias mirabolantes, apenas me ouvisse, me abraçasse e me dissesse algo que me confortasse.

Onde estão vocês agora? No meu silêncio eu grito e ninguém parece me ouvir. Estou sozinha...

Vagando em meus pensamentos de dor e esperança, me perco entre o acreditar e o desistir. Perdi as contas de quantas despedidas planejei, quantas cartas escrevi, quantos sonhos deixei de sonhar.

Por mais que tente explicar, conversar, até desenhar, eu não sou compreendida. Como posso ter pensamentos tão diferentes da minha família, dos meus amigos, até de mim mesma? A grande verdade é que estou sozinha...

[...]

Será que estamos sozinhos? O que realmente procuramos no outro? Quantos divórcios, brigas, discussões, interesses incompatíveis, sonhos destruídos ainda serão necessários para entendermos que nossa expectativa pelo outro tem que mudar?

Durante anos me senti sozinha, mas o que eu realmente procurava não estava fora, estava dentro. As respostas das minhas perguntas nunca seriam respondidas por ninguém além de mim. O carinho, a atenção, o amor,

o respeito, a motivação, a alegria que procurava eu encontrei em mim.

Claro que os relacionamentos amorosos, familiares, de amigos, no trabalho são importantes. A grande questão é que muitos de nós, fomos ensinados a esperar alguém que nos complete. Porém, se considerar que sou um ser completo, saberei que todo esse vazio começa a não fazer sentido. Carl Jung sintetiza bem esse contexto em uma frase:

“Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta. Então o que nos resta é nos conhecer, amar, respeitar, sonhar e esperar menos do outro. Fazendo o nosso melhor.”

Afinal, o que estou fazendo aqui?

Hoje estou aqui apenas para te dizer o quanto você é completo, o quanto é especial e não está sozinho, não mesmo, muitos te amam, te admiram e torcem por você. Que tal exigir menos dos outros e cuidar e zelar mais em você? Essa nova forma de pensar mudará a sua vida.

Continue acompanhando os insights do livro “Afinal, o que estou fazendo aqui?” publicados no Águas Claras Mídia.

E quem sabe em breve você terá uma nova resposta. Boa sorte!

★
Patricia Estrela

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



Rodízio de Sushi do Nakza

Hambúrguer do Tuzas

Sorvete de milho verde do Frutos do Cerrado

Sertanejo da terrinha



Gente! Levanta a mão quem nunca se pegou cantando um trequinho de um sertanejo universitário! Mesmo aqueles que dizem não gostar, já cantaram alguma vez na vida.

Eu adoro! Duplas de Minas Gerais, Goiás e Águas Claras. Isso mesmo! Temos uma dupla sertaneja em nossa cidade: **Álvaro e Felipe**.

Os dois rapazes são moradores de Águas Claras e iniciam carreira com uma música incrível chamada “Briga Interna”. Quer ouvir? Acesse o Instagram da dupla @alvaroefelipe. Que eles tenham sucesso e sejam reconhecidos por seu trabalho e talento assim como Alok, Andressa Hayala e Lelê Alves do the voive kids, sucessos frutos da nossa cidade.

Setembro Amarelo



Povo! O assunto é pesado, mas precisa ser falado. Setembro é o mês escolhido para tratar sobre a prevenção ao suicídio. No Distrito Federal, a cada mês, 10 pessoas tiram a própria vida sendo que Águas Claras é a cidade de Brasília em que mais esse índice tem crescido.

Há pouco mais de dez anos, o Ministério da Saúde instituiu diretrizes para prevenção do suicídio. Entre as determinações, está a de desenvolver estratégias de informação, de comunicação e de sensibilização da sociedade. Por isso, nesse mês, escolas, associações e condomínios de Águas Claras estão oferecendo palestras para adolescentes, jovens e adultos para alerta e prevenção. Participe e ofereça ajuda. Às vezes a pessoa, mais próxima a você, é a que mais precisa.

Onde encontrar ajuda?

Centro de Valorização da Vida (CVV): **188**

Núcleo de Saúde Mental (Nusam) do Samu: **192**

Centros de Atenção Psicossocial (CAPs): Taguatinga, Paranoá, Planaltina, Samambaia e Riacho Fundo **ligue 160**



EXPEDEIENTE

Editora: Patrícia Rebelo (DRT 11613/DF)
Editoração: Patrícia Porto
Assessoria Jurídica: Cunha Lima Advogado
61-98271-3241
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/aguasclarasmidia
www.youtube.com/aguasclarasmidia
contato@aguasclarasmidia.com.br
(61) 99972-6480

www.aguasclarasmidia.com.br

Amante do Meio Ambiente



Dando um ótimo exemplo de consciência e cidadania a moradora de Águas Claras Sueli Andrade faz a limpeza diária da Praça Gavião

Por Meiriane Soares

Natural do Rio de Janeiro, Sueli Andrade de Souza se mudou para Águas Claras em 2009 em busca de um lugar mais movimentado e ativo para morar. Sua iniciativa na limpeza de praças começou há algum tempo quando, ao levar os seus cachorros para passearem na Praça do Skate, localizada no lado Sul da Estação Concessionárias, percebeu que o ambiente no local era muito sujo e mal conservado e temendo pela saúde de seus animais, Sueli resolveu passear com seus animais na Praça Gavião, do lado norte da Estação, que ainda não estava finalizada, mas se encontrava em melhor estado.

Quando o governo entregou a Praça Gavião e deu por terminada, a moradora percebeu que no espaço só havia o cercado para os cães e o parquinho para as crianças e mais nada. Além disso, não havia latas de

lixo, iluminação e nem bancos para os usuários. Conseqüentemente as pessoas não recolhiam o próprio lixo por não terem onde descartá-lo. E depois que um dos seus cachorro contraiu giárdia (doença canina) duas vezes, por conta de contaminação através das fezes de outros animais, Sueli passou a limpar todo dia cedo o ParCão recolhendo as fezes do local antes de soltar seus bichinhos e passou a ter o hábito de deixar alguns saquinhos espalhados e um balde da sua casa para as pessoas poderem descartar os dejetos dos seus animais.

Sueli reparou que o balde ficava cheio todos e dias e percebeu que as pessoas só não faziam o descarte correto por não ter lixeiras na praça e passou a deixar também sacos de 100 litros amarrados nas grades e árvores do parque, o que levou as pessoas a não só descartarem os dejetos dos animais como demais lixos

produzidos, como embalagens e restos de lanche. “Não fica uma coisa bonita de se ver, mas a gente percebe que está funcionando porque a gente já não vê tanto lixo e cocô espalhado como antes”, diz Sueli.

Todos os dias Sueli coloca 30 saquinhos para descarte dos dejetos animais além dos sacos maiores espalhados para os demais lixos. “Todos os dias os sacos amanhecem lotados de lixo e eu recolho e faço a troca de todos”, declara a moradora.

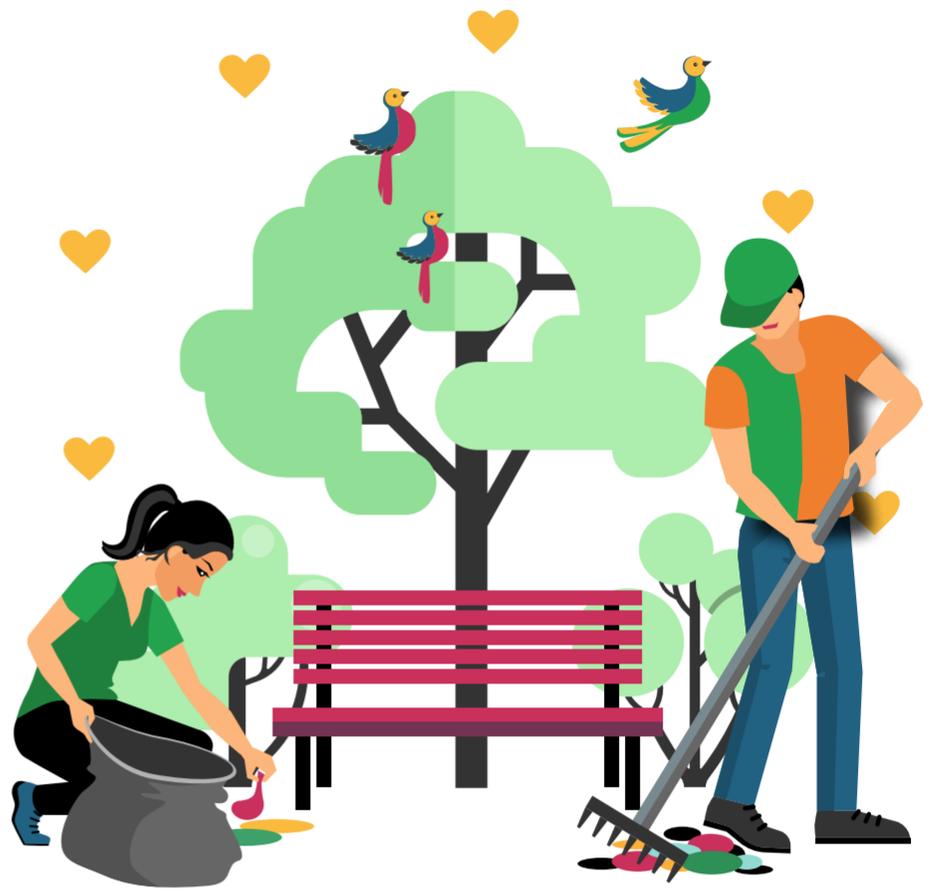
A iniciativa de Sueli deu vida a um movimento que inclui as pessoas que utilizam o espaço como os donos de cachorros. Muitos já até colaboram doando saquinhos para ajudar no trabalho. Até mesmo os funcionários da limpeza urbana (SLU) colaboram com o trabalho doando sacos grandes de lixo para serem distribuídos pela praça.

Não contente com a limpeza da Praça Gavião, a moradora, durante suas caminhadas pelo Parque de Águas Claras, recolhe todo lixo que encontra no seu trajeto dando um ótimo exemplo de cidadania. “O que me incomoda é o descaso do poder público e a falta de consciência da população que descarta o lixo de forma tão irresponsável e incorreta”, diz Sueli.

O cuidado de Sueli com o meio ambiente sempre esteve com ela que sempre fez trilhas tendo muito contato com a natureza e adotou esta cultura de sempre coletar o lixo que produz para fazer o devido descarte. “Eu acredito que esta deveria ser uma prática comum em todos os espaços. Recolha o seu lixo, não custa nada!”, sugere Sueli.

E a cidade aguarda que as autoridades responsáveis instalem as latas de lixo e a iluminação nessa e em várias outras praças de Águas Claras.

Atividades de Educação Ambiental no Parque de Águas Claras



World Cleanup Day chega à Águas Claras com atividades sustentáveis para o público

Por Nathalia Carvalho

No último sábado (15/9), no Parque Ecológico de Águas Claras, foi realizado um mutirão de limpeza para celebrar o World Cleanup Day, que ocorre todo ano em setembro no mundo inteiro. O evento é sobre conscientizar, aplicar e realizar atividades sustentáveis para tornar o mundo um lugar melhor para viver. A edição deste ano contou com a realização de atividades como limpeza e recolhimento de lixo, em grupo, no parque, pois além de colaborar com a educação ambiental o evento também promoveu uma ideia de pluralidade.

O evento ocorreu em todas as regiões administrativas do Distrito Federal, e de acordo com os organizadores, Águas Claras pode ser considerada a região em que houve menos aderência da população, mesmo com forte divulgação do evento. O mutirão teve início às 9h, e além do público externo o dia contou com a participação dos grupos escoteiros: Ave Branca, Lobinhos da Natureza e Alcateia Arniqueiras. O Serviço de Limpeza Urbana (SLU) fez uma doação de 200 sacos de lixo para as atividades do dia, o que facilitou o andamento das devidas atividades previstas para o dia.

Segundo uma das organizadoras do evento, Marisete Soares Araújo, o evento acontece em 350 cidades

no Brasil e em 150 países no mundo inteiro. “É preciso conscientizar as pessoas para que todos possam entender o quão importante é manter o mundo limpo, então o dia é para criar uma educação ambiental.”, explica ela. Marisete ainda acrescenta que haveria uma forte melhoria na qualidade de vida do país, caso as pessoas se mobilizassem mais pela causa.

O Parque Ecológico de Águas Claras nasceu em 15 de abril de 2000 e é administrado pelo Instituto do Meio Ambiente e dos Recursos Hídricos do DF (Ibram). O parque tem como intuito proteger a riqueza da fauna e flora nativas da região do cerrado. O local é voltado para atividades de lazer e de consciência ambiental, além de apresentar como um dos seus objetivos o desenvolvimento de pesquisas ecológicas.

Parque ganha mais 34,5 hectares

Este ano, em junho, o Governador Rodrigo Rollemberg assinou um decreto que visa a doação de parte da Residência Oficial de Águas Claras. O parque passa agora a ter 130 hectares, depois do aumento de 34,5. O início da limpeza para organização da parte doada já teve início, e de acordo com o Departamento de Estradas de Rodagem do Distrito Federal (DER-DF) já há um plano para seu uso.



Não é novidade que muitos motoristas sofrem diariamente com o trânsito lento e persistente de Águas Claras, principalmente nos horários de pico. São cerca de 35 mil veículos que circulam diariamente na região administrativa. Assim, com o intuito de melhorar o congestionamento na região, o DER-DF confirmou que Águas Claras ganhará uma nova saída para a Estrada Parque Taguatinga (EPTG), passando pela área nova doada pelo governador, a partir do ano que vem, sendo agora a sua terceira saída, no total.

O investimento está sendo de aproximadamente R\$5 milhões e as obras devem ter início até o fim do ano. A nova pista passará por dentro da região doada pelo Governo do Distrito Federal (GDF) e terá uma ponte para preservar um riacho no local. Além disso, terá duas faixas em cada sentido, haverá ciclofaixas e a via terá 2 km de extensão. A saída ligará a Avenida Pitangueiras e a Avenida Parque Águas Claras. A previsão é de que até o primeiro semestre de 2019 as obras sejam finalizadas e a pista esteja pronta para uso.

Setembro Amarelo

Prevenção ao Suicídio

Falar, ouvir e apoiar pode salvar uma vida

Por Stéfanny Santos

Mundial de Saúde (OMS) analisou mais de 15 mil casos de suicídios e foram diagnosticadas várias causas mentais tais como: Transtorno de humor (35,8%), Esquizofrenia (10,6%), Dependência química (22,4%), Transtorno de personalidade (11,6%), Ansiedade (6,1%), Transtorno mental orgânico (1%), Transtorno de ajuste/depressão (3,6%) e apenas 3,1% dos casos não tiveram diagnóstico definitivo, o que não extingue causa mental.

permitted que a pessoa com quadro de depressão possa fazer autoavaliação e reconheça a necessidade de um tratamento. “É importante apoiar, escutar e incentivar realizações em pessoas que estejam com comportamento ‘triste e desesperançoso’”, ressalta Andrea.

Andrea Chaves também é dona do projeto “Cuidando de Quem Cuida” voltado para a prevenção de doenças psíquicas de equipes de

Pense em retomar aquele hábito de sua avó, tire um dia e simplesmente bata na porta de um amigo e diga “Vim te ver!”, resgate relações, momentos entre amigos e família desconectados. Tome isso como uma grande dica de saúde.

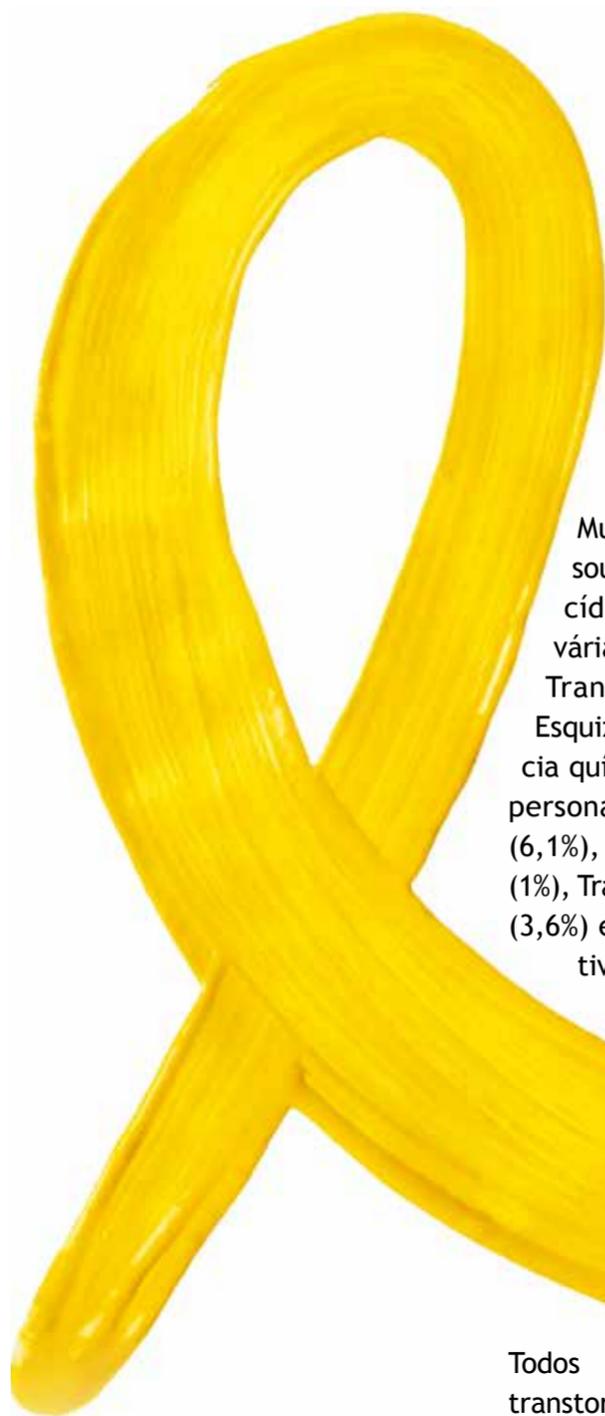
Setembro Amarelo

A Secretaria de Saúde do Distrito Federal deu início às atividades do “Setembro Amarelo” em 31 de agosto com eventos que trabalham a valorização da vida através da elevação da autoestima, realização de hábitos saudáveis e o fortalecimento de vínculos. Aos interessados, em 24 de setembro o evento será realizado às 9 horas no Hospital Regional de Taguatinga (HRT).

Onde procurar ajuda

Pessoas que precisam de ajuda no DF podem recorrer a um dos 18 Centros de Atenção Psicossocial, onde profissionais auxiliam os pacientes e oferecem internações. Os mais próximos de Águas Claras são o Hospital São Vicente de Paula ou Caps ad Guará.

Quem preferir uma ajuda mais reservada pode optar por atendimento telefônico realizado pelo Centro de Valorização a Vida (CVV), através de ligação gratuita para 188. O CVV é uma associação civil sem fins lucrativos que trabalha com prevenção ao suicídio, por meio de voluntários que dão apoio emocional a todas as pessoas que querem e precisam conversar. Eles recebem treinamento adequado e não precisam ter formação em psicologia. Todas as ligações são sigilosas.



o suicídio é um assunto rodeado de tabus, mas psicólogos e psiquiatras do mundo todo garantem que o tabu e o silêncio não colaboram para o enfrentamento do problema. E é devido a essa visão de especialistas de que a solução é falar, com o devido cuidado, mas falar, ouvir e apoiar quem possivelmente sofre desse mal que foi criado o Dia de Prevenção ao Suicídio, 10 de setembro, assim como o “Setembro Amarelo”, um mês inteiro para impulsionar a prevenção e valorização da vida.

O número de suicídios é alarmante, chega a mais de 800 casos em 2018, só no Distrito Federal. São mortes que não são noticiadas e que famílias preferem omitir a real causa para evitar o choque nas pessoas. Contudo, especialistas garantem que a cada 10, 9 casos poderiam ser evitados com tratamento, pois quase 100% das pessoas que tentaram ou se suicidaram sofriam de doenças psiquiátricas tratáveis.

O preconceito exaure a possibilidade de prevenção. A Organização

Todos transtornos passíveis de tratamento com acompanhamento psiquiátrico e psicológico. Porém, esbarram no preconceito não só de pacientes, mas de familiares e até de profissionais da saúde.

“Muitos pensam erroneamente que é melhor evitar falar do assunto, quando, na verdade, promover espaços para discussões e desmistificação de problemas mentais é algo muito importante e necessário, tendo em vista os modos de vida contemporâneos quase sempre centrados na solidão, nas distrações digitais, no individualismo e na competitividade exacerbada”, aponta a psicóloga Silvia Raquel S. de Moraes, professora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf) e coautora de um artigo sobre representações suicidas, publicado na revista Psicologia, ciência e profissão.

Falar sobre suicídio é preciso, porém com cautela e intensão de prevenção. A psicóloga Andrea Chaves ressalta que é preciso mais relacionamentos, os vínculos com amigos e parentes, na visão da especialista,

urgência e emergência como SAMU, Bombeiros e Policiais que enfrentam diariamente elevados níveis de estresse por conviverem com situações extremas. Andrea também criou uma série de vídeos esclarecedores para o Setembro Amarelo divulgados nas redes sociais, inclusive no Instagram do Águas Claras Mídia.

A especialista ressalta a atenção às crianças e adolescentes que estão em uma realidade muito digital, de muita troca de informação e poucas trocas interpessoais. A rapidez com que se recebe informações e se galga degraus aumenta também os níveis de frustração e se a pessoa não estiver preparada para lidar com as negativas da vida será uma possível vítima de pensamentos suicidas.

Nós brasileiros já vivemos numa realidade de níveis muito altos de produtividade, sempre buscando novos planos e projetos e de poucas relações sociais. “Estudos científicos comprovam que a fé e a amizade são fatores protetivos. Mas em Brasília somos ligados à produtividade” disse Andrea.



VACINAÇÃO CONTRA RAIVA ANIMAL

Diferentes na raça. Iguais na proteção.
Leve seu cão e/ou gato (maior de 3 meses,
prenha ou que tenha acabado de ter
filhotes) para tomar a vacina contra
raiva. Essa doença pode matar.

Vacinação até:

29/9

Confira os postos de vacinação em: www.saude.df.gov.br



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

por Patrícia Rebelo



Duuo Bar Petiscaria - Gastronomia Surpreendente

É muito gratificante quando vamos a um restaurante e nos surpreendemos com o local. Pode ser no atendimento, no espaço, na variedade, no sabor. Em geral, todos os restaurantes tem uma comida gostosa, claro, porque senão, não sobreviveriam, mas é muito legal quando tudo funciona redondo, desde o atendimento, à simpatia dos garçons, o ambiente e, é claro, a gastronomia. Nunca podia imaginar que um bar teria uma comida tão boa!

O cardápio é simples e rústico, mas saboroso, segundo o chef todos os petiscos são preparados na própria casa e vem com aproximadamente 500 gramas de carne e todos os pratos servem bem até 5 pessoas, são pratos para família. A ideia do cardápio foi juntar tudo de bom que todos os bares de Águas Claras, exceto a moela caipira e o pescoço de peru que é pra dar ares de botecão.

Agora segura essa: tem feijoada sábado (R\$47,90 à vontade) e tem também caruru, vatapá e acarajé. Já pensou? E festival de moqueca aos domingos. Jesus amado!!! Advinha onde você pode me encontrar no próximo domingo? Amo moqueca!!! É



buffet e tem vários tipos de moqueca: capixaba, baiana, vatapá de camarão tudo por R\$34,90 à vontade.

O carro chefe é a picanha (1 kg), a maminha (1 kg), e a costelinha (1,2 kg), são peças inteiras. Tem também o galeto (1,2 kg). E no almoço tem pratos executivos como filé a parmegiana, filé de chorizo, por 18,99. Vale muito a pena, eu já estive almoçando por lá.

O diferencial do Duuo Bar é a quantidade. Os pratos são realmente gigantescos porque a ideia é ter

mesas grandes, com gente animada e faminta pra se divertir no local.

A happy hour fica por conta do chopp a R\$5,90 de quarta a sexta-feira.

Quarta e quinta-feira tem festival de caldos a partir das 17:00. Mais de cinco tipos de caldos diferentes a R\$9,90 a porção. Os preços do Duuo são muito em conta mesmo!!! Nada é muito caro, muito pelo contrário.

Aqui fazemos um parênteses para falar do Xuxa, o barman do restaurante. Ele parece o Tom Cruise naquele filme Cocktail. É um show a parte e vale a pena parar tudo e assisti-lo. Tomamos vários drinks sem álcool e muito gostosos e liiiindooooos!!!

Aí começamos a farra gastronômica. De entrada pedimos tiras de filé de peixe, empanados na farinha de pango, que é uma farinha japonesa em flocos MARAVILHOSA! Com um molho de maionese com cebola e um molho tártaro delicioso. O prato é gigantesco e sequinha e o molho é tão leve que não se nota que ele engorda tanto...



Depois pedimos a Picanha Black, que não tem em nenhuma casa em Águas Claras e que serve 5 pessoas, pois a ideia do restaurante é juntar a família e os amigos, acompanha batata rústica (Jesus me abana!), com molho de ervas, o prato é de comer de joelhos. Tudo isso por R\$119,90, acompanha arroz branco, feijão tropeiro e salada.



Serviço:

Horário de funcionamento:

2ª a 5ª feira das 11:00 à 00:00

6ª feira e Sábado 11:00 à 01:00

Domingo 11:00 às 23:30

Endereço: Rua 19 Norte, Lote 6/8 – Loja 09

Telefone: 61 - 3551-8505

Instagram: @DuuoBarOficial

Facebook: Duuo Bar Petiscaria

Site: www.duuoBarPetiscaria.com.br





Um vigia inteligente que **NUNCA** dorme

Saiba mais:

(61) 3322-3200

www.nwi.com.br

O Sistema de Monitoramento e segurança NWÍ permite controle dos acessos ao ambiente monitorado 24h por dia com imagens salvas diretamente em nosso Data Center. As imagens poderão ser acessadas em tempo real através de qualquer dispositivo móvel conectado à rede por qualquer indivíduo autorizado.

Com a tecnologia das câmeras IP será possível implementar soluções com os mais variados recursos, como:



Biometria por veia



Armazenamento em nuvem



Reconhecimento facial/identificação
de pessoas por idade ou características
com relatórios precisos



Controle de acesso



Acompanhamento de abertura/fechamento
de loja pela central de monitoramento



Visualização na escuridão total