



ÁGUAS CLARAS

mídia

Sua Cidade em um CLICK



27 de outubro a 09 de novembro de 2018

Distribuição Gratuita

Ano II - Ed. 23

ÁGUAS CLARAS GANHA LINHA CIRCULAR

Transporte público é alternativa para quem quer deixar o carro em casa

Pág. 5



EM DESTAQUE

OUTUBRO ROSA CONHEÇA AS "AMIGAS DO PEITO"

Pág. 3



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

Pág. 7

É HOJE!! ATENÇÃO

Cine Urbano
27/10 . 16h às 22h
VITRINNI SHOPPING



Cine Urbano

APRESENTA:
Disney PIXAR
VIVA A VIDA É UMA FESTA

EVENTO GRATUITO
SÁBADO 27/10
DAS 16 AS 22H
NO VITRINNI SHOPPING

TRAGA TODA A SUA FAMÍLIA!
FOODTRUCKS
BRINQUEDOTECA
MÚSICA COM JOÃO TRINDADE

Realização:

Patrocínio:

Apoio:

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 proporcionará momentos de alegria, reflexão e desenvolvimento pessoal.

A seguir episódio: **Não tenho tempo para nós...**

[...]

- Olha, eu gosto de você, realmente é muito especial na minha vida, mas acabou.

Que dia difícil! Como pude deixar Renato chorando em frente a meu prédio? Será que sou um monstro? E eu o amava tanto, amei tanto... Mas uma decisão difícil, mas eu decidi e admito que tive que ser forte. Meu primeiro amor! Lembro bem quando meu pai dizia que íamos para a colônia de férias em Teresópolis e eu ficava torcendo para seu pai ir também. Isso sim é ansiedade. Tinha 13 anos e você 19, nem me enxergava. Era uma pirralha, mas meu coração batia forte como uma anciã. E depois dizem que somos apenas crianças. Eu sabia que não tinha chance com você, mas o tempo passou e eu cresci.

Quem poderia imaginar que após 4 anos iríamos nos reencontrar e nos apaixonar. Você realmente foi e será muito especial. Uma das minhas primeiras conquistas. No entanto, uma conquista que não aproveitei. Quantas vezes me sabotei? Quantas vezes joguei a felicidade pela janela?

Foi exatamente isso que me disse aquele senhor: - Minha filha, se você não ficar com este rapaz estará jogando sua felicidade pela janela.

E o que fiz? No mesmo dia que ouvi isso? Terminei nosso namoro dizendo:

- Não tenho tempo para nós!

Mas eu sabia que não se tratava disso. Eu na verdade tive medo de ser feliz. Eu tive medo de dar certo e acabar virando uma família de verdade. Como assim? Como pude?

[...]

Você sabe do que estou falando? Você também já se sabotou? Você já desistiu de algo

que amava por medo? Ou por ter vivenciado uma decepção anterior? Quantas vezes vem desistindo de ser feliz?

A grande questão é que todos erramos, todoss... Inclusive você. Como podemos julgar, condenar e difamar alguém? Ei, quem somos nós? Mas quanto tempo vai resistir vivendo neste ciclo da auto sabotagem? Diga agora:

Não mais!

Olha, realmente o Renato foi especial na minha vida, mas mais especial ainda, foi o que vivi com a família que construí, e sem dúvida nenhuma o tempo que tive para nós. O tempo que dediquei a meus sonhos, minha família, minha filha... Eu dei a volta por cima e aprendi com meus erros, parei de lamentar o que não vivi e comecei a aproveitar as oportunidades. E o Renato? Vai bem! E eu também! Rsrtrs... Cada um com sua história. A grande questão é o que você fará da sua história? Acredite, os seus sonhos e projetos tem uma pergunta para você:

- Você tem tempo para nós? Afinal, o que estamos fazendo aqui?

Se permita viver! E 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 resposta. Boa sorte!


Patricia Estrela

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



Águas Claras nas atuais tendências de moda e beleza

Na noite da última terça-feira (9/10), o beauty artist e fotógrafo, Fernando Torquatto ministrou um curso intimista de maquiagem e promoveu um talk show sobre as atuais tendências de moda e beleza. O evento foi realizado na unidade Led da rede Intercity Hotel, que já promove o evento também em outros estados.

Depois da conversa, os convidados puderam se deliciar com um variado cardápio assinado por Danielli Valle e Nathalia Quirino, gerente e coordenadora de alimentos e bebidas do Intercity Hotel.

Não anule seu poder de decisão

Primeiro turno passou, segundo turno acabando e ouço de muitos "vou votar em branco ou nulo como forma de protesto". Admiro pessoas que lutam por seus ideais, mas desde que tenha um propósito! Qual o propósito do voto branco ou nulo?

De acordo com o Tribunal Superior Eleitoral (TSE), votos nulos não são válidos para fim algum. Nem mesmo para determinar o quociente eleitoral nas votações no Congresso. O mesmo vale para votos em branco.

O voto no Brasil é obrigatório, na definição de que o eleitor deve comparecer à sua seção eleitoral, na data do pleito, dirigir-se à cabine de votação e marcar algo na urna, ou, ao menos, justificar sua ausência. Ou seja, o eleitor, a despeito de ser obrigado a comparecer, não é obrigado a escolher tal ou qual candidato, ou mesmo a escolher candidato algum. Isso diz respeito à liberdade do voto, que cada cidadão tem. É imprescindível, no entanto, que esta escolha não esteja fundamentada na premissa errada de que o voto nulo ou branco poderá atingir alguma finalidade. Se o eleitor pretende votar nulo, ou em branco, este é um direito dele, mas que fique devidamente esclarecido que seu voto não atingirá o propósito de defender um ideal ou um posicionamento. Nem mesmo servirá como forma de protesto ou esperança de mudanças em nosso país.



Marmita de Carne de Sol do Xique Xique

Casquinha com calda de chocolate do Chiquinho

Filé a parmegiana do Terraço Led Restaurante do Intercity Hotel

EXPEDIENTE

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/aguasclaramidia
 www.youtube.com/aguasclarasmidia
 contato@aguasclarasmidia.com.br
 (61) 99972-6480

www.aguasclarasmidia.com.br



Em uma noite de outubro tive a honra de conhecer um grupo de mulheres guerreiras e dedicadas que tanto representam a causa do “Outubro Rosa”. Maria Alice Soares (53), Francisca Gomes (61), Denise Silveira (31), Wanessa Andrade (42), Mariangela Coelho(43), Héliida Gercia(49) e Grazielle (35) integram a diretoria da Associação Amigas do Peito de Brasília que tem por objetivo ajudar mulheres que estão passando pela batalha do tratamento ao câncer de mama.

Nossas “Amigas” sentiram na pele, ou melhor, na mama o que é enfrentar um câncer. O Dr. Rafael Negreiros Botan foi o oncologista que atendeu, pelo menos a princípio, a maioria das Amigas do Peito e foi dele que surgiu, em 2014, a ideia de criar um grupo (de WhatsApp) para troca de experiências entre suas pacientes.

A cada nova paciente o médico indicava o grupo para que o fardo não fosse tão pesado, e assim, o grupo foi crescendo. Hoje o foco da Associação Amigas do Peito é ajudar as mulheres que não tem as mesmas oportunidades que elas e passam por tratamento na rede pública de saúde. “O objetivo da Associação é ajudar as pacientes da rede pública que não tem a mesma estrutura que a gente teve.” - disse Chica (Francisca).

No Distrito Federal apenas três hospitais fazem atendimento de todas as fases de um tratamento contra o câncer: Hospital de Base, Hospital Regional de Taguatinga (HRT) e HUB. O HRAN só faz a parte cirúrgica, depois disso, a paciente precisa ser encaminhada para outro hospital para concluir o tratamento.



Passar por um câncer requer mais que tratamento

A Associação Amigas do Peito reúne mulheres que lutam contra o câncer de mama através da amizade

Por Stéffany Santos



O apoio emocional e a elevação da autoestima são ajudas que elas dão a qualquer paciente, seja da rede pública ou particular. Mas a Associação tem também um grande trabalho didático com as pacientes. “O câncer não espera” e às vezes a falta de conhecimento e questionamento das pacientes faz com que

O objetivo da Associação é ajudar as pacientes da rede pública que não têm a mesma estrutura que tivemos.

(Francisca).

alguns procedimentos necessários passem despercebidos e com a ajuda das Amigas do Peito é possível ir atrás e garantir um melhor tratamento. “Quem já passou por isso sabe mais ou menos os caminhos que tem que seguir” - disse Denise.

A Associação faz ações frequentes nos hospitais da rede pública e acabam ficando conhecidas até mesmo entre os médicos e é daí que as pacientes conhecem o trabalho das Amigas do Peito. A ONG ajuda desde psicologicamente até financeiramente em casos extremos, de acordo com a necessidade de cada uma.

“Ajudamos as pacientes nas suas necessidades, o que ela precisar corremos atrás para conseguir” - disse Mariangela e “para ajudar precisamos arrecadar fundos”. A ONG arrecada cabelos para fazer perucas, manda fazer perucas; corre atrás de conseguir consultas, exames, atendimento com psicólogos, remédios, alimentos e o que mais a paciente precise.



Nas ações nos hospitais a ONG faz doação de desodorantes naturais, pois as pacientes em tratamento são orientadas a não usar desodorantes comuns, pois possuem chumbo, alumínio e parabenos na fórmula, o que é contra indicado a quem está em tratamento.

Para custear as doações a Associação busca parceiras, uma delas com a empresa MTXXA, visa confeccionar os desodorantes naturais em embalagens para serem comercializados e com registro da ANVISA. E nesse mês de outubro em parceria com a Drogaria Onofarma estão vendendo esmaltes em 3 tons de rosa em que o lucro é revertido a ajudar a ONG.

As meninas da AAPB, cada uma em sua particularidade, transbordam amor e é um amor que exala das palavras de quem passou pelo sofrimento de um câncer de mama e mesmo assim, com todos seus medos, não abrem mão de fazer o bem para mulheres carentes que não tem a mesma sorte que elas de um bom tratamento.

Se você tiver interesse em conhecer o trabalho da ONG é só segui-las nas redes sociais [@a.amigasdopeitobsb](https://www.instagram.com/a.amigasdopeitobsb).



Serviço:

Para quem tiver interesse em ajudar de alguma forma você pode

- Adquirir um desodorante totalmente natural livre de metais pesados ao custo de R\$17,00
- Participar ou Colaborar com o Bazar Amigas do Peito Brasília dia **3 de novembro de 9h às 17h** na SQN 405 Bloco G – Salão de Festas.

Interessados entrem em contato **Denise** (61)99181-0205 (Águas Claras), **Mariangela** – (61)99627-7246 (Guará, Águas Claras, Taguatinga)

Para quem quiser ajudar financeiramente esta causa existe uma conta bancária para receber sua doação: **Banco do Brasil Ag.:4592-6 C/c: 20072-7**

Promova seu equilíbrio emocional através da **Cinesiologia**

"O corpo nunca mente. Entretanto, é preciso fazer a pergunta certa, do modo certo, para obter uma resposta confiável".

RAPHAEL VAN ASSCHE,
Criador da Cinesiologia Aplicada
que deu origem a Cinesiologia Holística.

Por Vanessa Rodrigues

Descoberta pelo osteopata belga Raphael Van Assche, em meados de 1980, a cinesiologia é uma técnica de diagnóstico e tratamento que se utiliza do reflexo dos braços. Através dele, podemos acessar o mundo subconsciente e, desta forma, obter informações mais profundas e mais confiáveis sobre traumas e stress passados. Pelo tônus muscular, é possível localizar a causa primária e prioritária a ser tratada, trazendo o equilíbrio a nível químico, estrutural, emocional e energético.

Essa ciência, ainda desconhecida por muitos, já é estudada e praticada, há mais de sete anos pela terapeuta Christiani Rosa de Santana. Em entrevista ao jornal Águas Claras Mídia, ela explica o funcionamento e eficiência da técnica terapêutica.

ACM - Como você conheceu a Cinesiologia?

Eu costumo dizer que não fui eu quem escolheu a Cinesiologia, mas ela me escolheu. Sou filha de comerciantes bem sucedidos no ramo da ótica e o que eles mais desejavam era que eu e meus irmãos seguissemos esse legado. O que era muito louvável e digno, mas não para mim. Diante de uma grande insatisfação pessoal e profissional, fui procurar, na terapia, respostas para meus questionamentos. Nesse momento, me deparei com a cinesiologia.

ACM - Você achou as respostas que estava procurando?

Chris Com certeza. Achei respostas práticas, assertivas em cada sessão que participei. Aprendi que o meu corpo trás essas respostas através da desativação das cargas de stress que trazemos ao longo da vida.

ACM - Como funciona a técnica?

O paciente, através da terapia, histórias pessoais que lhe trouxeram cargas de stress em algum momento de sua vida. Através do tônus muscular, o corpo nos dá respostas positivas e negativas que buscam as vivências do paciente e assim, conseguimos desativar essas cargas e fazer com que ele encare a vida de maneira leve e tenha outro ponto de vista sobre as situações que viveu.

ACM - Como você aplica a técnica nas sessões?



O paciente chega ao consultório trazendo uma questão que está lhe gerando insatisfação. Nós, através do tônus muscular, buscamos em seu corpo as questões que precisam ser trabalhadas no momento. O corpo é sábio e sabe o que precisa ser desativado e a ordem com que isso precise acontecer. Fazemos isso através do toque. Nosso corpo tem, em média, 42 músculos para buscarmos as respostas. É extremamente importante que olhemos para o indivíduo como um todo. Afinal, raramente os nossos sistemas agem sozinhos, sempre há influência de um sobre o outro. Por exemplo, o estresse físico altera nossa parte bioquímica, esse estresse bioquímico

sa de problemas físicos e psíquicos.

ACM - Quais ferramentas você utiliza para desativar as cargas de stress pelo tônus muscular?

O próprio organismo nos direciona na escolha da técnica mais adequada para o tratamento. Pode ser necessário uma terapia craniana, visceral, um floral de bach, a terapia com as cores, a oligoterapia, uma complementação de vitaminas, uma terapia com música

e outras. Por ser uma terapia que usa aspectos físicos, energéticos e psicológicos do ser humano, o resultado do teste realizado pelo terapeuta durante a consulta determina qual a necessidade do corpo.

ACM - Qual a frequência das sessões de cinesiologia?

Não há necessidade de um acompanhamento semanal. Trabalhamos de acordo com a necessidade do paciente e na medida em que ele precise desativar uma carga de stress específica em sua vida.

ACM - Uma vez desativada, a carga de stress pode voltar a ser ativada?

mais. O paciente não a esquece, mas ela já não vem atribuída da carga negativa que a situação trazia anteriormente.

ACM - Você acredita que a terapia da cinesiologia pode ajudar na mudança de comportamento?

Acredito sim. Tudo que me gera stress fica registrado no meu corpo. Quando preciso tomar uma atitude ou simplesmente reagir a uma situação, meu corpo busca onde tenho uma informação, a maneira como já agi antes, e por isso repito o mesmo padrão de comportamento, como por exemplo, xingar no trânsito. Prometemos que não vamos xingar, mas acabamos xingando novamente, ou seja, reagimos como não queríamos reagir por que essa carga de stress já estava registrada no meu corpo. Quando a identifico e a desativo, tenho a oportunidade de agir de maneira diferente, mas se não chegarmos à conclusão de que precisamos ter uma nova leitura sobre os fatos e de que podemos fazer diferente, o comportamento continua o mesmo.

ACM - Quais os benefícios da cinesiologia?

Os benefícios são de dentro para fora e fazem a pessoa ter consciência da sua grandeza do universo, faz com que ela entenda que o psicológico saudável é resultado de equilíbrio energético e físico também equilibrado.

ACM - Quem pode fazer a terapia?

Temos várias indicações para a cinesiologia holística: distúrbios do sono, dores articulares e musculares, distúrbios e intolerâncias alimentares, alergias, ansiedade e depressão, mas você pode recorrer a essa técnica ao perceber qualquer problema físico ou emocional.



DFTrans implantou neste mês de outubro novas linhas em Águas Claras



Foto: Wanda Dantas

Moradores de Águas Claras agora tem ônibus para deslocamentos curtos dentro da cidade e de ligação à Vicente Pires

Por Stéfany Santos

A demanda por uma linha expressa para deslocamentos curtos em Águas Claras era antiga e a instalação demorou mais que o esperado, mas a tão sonhada linha de ônibus que passa por quatro avenidas da cidade, atravessando toda a área vertical e parte do Pistão Sul, começou a funcionar definitivamente em 13 de outubro, por determinação do Governador Rodrigo Rollemberg.

No dia 21 de agosto, foi instalado no lado Sul da Estação Águas Claras do metrô um antigo posto comunitário da Polícia Militar, que estava em desuso, para que se tornasse o Ponto de Apoio dos motoristas da nova linha circular implantada na região. O posto foi transferido da PMDF para a Secretaria das Cidades, que por sua vez cedeu à Administração de Águas Claras. O Ponto de Apoio era uma exigência para que o projeto da linha circular saísse do papel. O local terá toda a estrutura necessária aos motoristas como água e banheiro, para que eles possam utilizar nos intervalos das viagens.

O DFTrans (departamento de transportes) e a Marechal (empresa ganhadora da licitação de implantação da linha) vistoriaram o local e aprovaram a utilização do posto como Ponto de Apoio. A Administração de Águas Claras fez a reforma necessária, a CEB e a Caesb fizeram a instalação dos pontos de energia e água, respectivamente.

A tarifa da linha 0.951, que circula em toda Águas Claras é de R\$2,50. O



trajeto seguirá pelas Avenidas Castanheiras, Araucárias, Parque Águas Claras, Arniqueiras e Pistão Sul.

Além da linha expressa de circulação apenas dentro de Águas Claras também foi implantada uma linha de ligação en-

tre Vicente Pires e Águas Claras, a linha 355.8. A tarifa desta linha também tem o custo de R\$2,50.

Segundo a administradora de Águas Claras, Jerusa Ribeiro, a linha 355.8 passará a atender, de forma circular, às Regiões Administrativas de Águas Claras e Vicente Pires passando por algumas das principais vias dessas Regiões Administrativas, com 28 viagens de segunda à sexta e 12 viagens aos sábados. Já a linha 0.951 atenderá Águas Claras de forma exclusiva, sendo 41 viagens de segunda à sexta, 29 viagens aos sábados e 11 viagens aos domingos. Segue os mapas gráficos das linhas 0.951 e 355.8.

O DFTrans ainda está se adaptando as novas linhas e a Administração de Águas Claras terá uma reunião com o órgão para alinhar algumas demandas referentes ao percurso e itinerário, ou seja, mudanças podem ocorrer de acordo com as necessidades. As reclamações mais comuns dos usuários são: a demora em completar o percurso todo da cidade e a desnecessária ida e volta no mesmo trajeto, no caso da Av. Parque Águas Claras, Av. Pau Brasil e Rua 210, pelas quais o ônibus vai e volta pela mesma rua.

O Águas Claras Mídia orienta que qualquer crítica ou elogio referente às novas linhas podem ser feitas junto a ouvidoria do DFTrans na sede da Administração de Águas Claras, ou no site www.ouvidoria.df.gov.br do DFTrans para que sua demanda tenha mais força e mais rapidez em ser atendida.



Outubro Rosa

Estamos juntos nessa luta!

**Faça já seu check-up anual,
previna-se, cuide-se,
ajudamos você nessa!**

MAMOGRAFIA

GINECOLOGISTA

ULTRASSOM MAMARIA

**Consultas e Exames
a preços populares.
Válidos para o mês de Outubro**

 (61) 3221-5350

 (61) 98679-2680

 www.doutorhoje.com.br



por Patrícia Rebelo

Gero's Balcony Beer

Santa Feijuca e Comida Nordestina da Melhor Qualidade



Nuss gente! Eu ia começar a falar do cardápio tradicional da casa, mas aí, fui experimentar a feijoada no último domingo. Tem um buffet com uma feijoada deliciosa. Sempre aos sábados e domingos tem a Santa Feijuca, por R\$24,90 à vontade. Uma das mais gostosas de Águas Claras. Já vou lá sábado de novo para me deliciar com essa maravilha!

O restaurante fica no primeiro prédio da Av. Araucárias e o ambiente é bem familiar com foco voltado para comida nordestina. Mas a pedidos, agora eles têm também frango, linguiça artesanal de carne de sol e queijo coalho e isca de peixe.

Adorei a decoração. Toda rústica com um mezanino bem aconchegante, que é pequeno, mas muito agradável.

O bar é cheio de drinks diferentes, cada um mais maneiro que o outro e super coloridos. Para quem gosta de variar, vale a pena ir fazer uma degustação no Gero's.

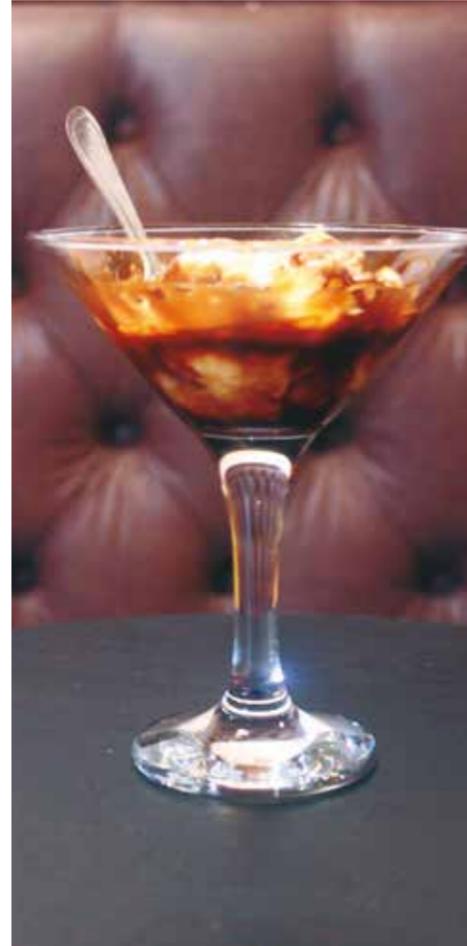
A carne de sol, o carro chefe do restaurante, é feita no próprio restaurante. A partir do coxão mole. É muito interessante como se prepara uma carne de sol e tivemos uma aula sobre isso.

De terça a sexta-feira, no almoço tem o prato do dia e por R\$14,90 você mesmo faz o prato do tamanho que quiser e paga preço único. Galinha ao molho, costelinha e rabadinha (em geral às 6^{as} feiras), são alguns dos pratos servidos no almoço.

Começamos pelo kibe de carne de sol que é enooooorme, tem aproximadamente um palmo. Tem gente que vem de outras cidades só para



experimentar esse famoso kibe, que para completar ainda vem com muçarela também. Ele é bem mais leve do que o kibe de carne comum. Que maravilha!!!



O cardápio é repleto de opções nordestinas, como o baião de dois, carne de sol com molho madeira e um monte de outras opções deliciosas.



A chapa tradicional de carne de sol, o Rústica tradicional, é sem dúvida, o prato que mais sai. Mas pedimos a carne de sol com olho madeira. É um prato gigantesco de carne de sol mergulhado no molho madeira, tipo um stroganoff, acompanhado de arroz e batata frita gratinada com muçarela. Mas o grande lance está na textura da carne. Não sei se é porque é feita de coxão mole (que falar a verdade nem que parte do boi é), só sei que a carne de sol desce "redonda" e desmancha na boca. Ai Jesusis...

Para sobremesa pedimos um sorvete de creme de leite, que você come de joelhos e um de açaí do Pará mesmo. Os dois são lindos e deliciosos!!!

Resumindo: simples, sem pretensão, gostoso e vale a pena um happy hour lá só pra ver a banda passar na Araucárias...



SERVIÇO:

Horário de funcionamento:

3^a a 5^a feira das 11:00 à 00:00

6^a feira a Domingo 11:00 às 02:00

Endereço:

Rua 37 Sul Ed. Real Celebration – loja 20

Delivery: (61) 98313-0499/Ifood

Instagram/facebook: geros_balcony_beer

McDonald's Águas Claras agora com ifood

ifood



Agora com ifood
Consulte áreas de entrega.
<https://www.ifood.com.br>

Big Mac