



ATIVIDADE FÍSICA NOS ESPAÇOS PÚBLICOS



Os riscos do exercício em área pública sem acompanhamento especializado

Pág. 5



EM DESTAQUE

Márcio Santos
Conheça nosso automobilista

Pág. 3



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA



Donburi, o verdadeiro restaurante Nikkei

Pág. 7

ÁGUAS CLARAS



por Vanessa Rodrigues



Nós temos vacina!

ATENÇÃO CAMPANHA DE VACINAÇÃO INFLUENZA 2019

| PÚBLICO | DATA |
|--|---------------|
| GESTANTES E CRIANÇAS CRIANÇAS 06 MESES A 5 ANOS | 10 A 19/04 |
| TODO PÚBLICO ALVO GESTANTES, CRIANÇAS 06 MESES A 5 ANOS, MÃES COM ATÉ 45 DIAS PÓS-PARTO, PROFISSIONAIS DA SAÚDE, PROFESSORES, PORTADORES DE DOENÇAS CRÔNICAS E IDOSOS (ACIMA DE 60 ANOS) | 22/04 A 31/05 |

DIAD 04/05

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

EUNAPOLIS

Pessoal! Está aberta a temporada da campanha de vacinação contra a gripe! E nosso posto de vacinação está aberto, abastecido e pronto para receber você! Como se organizar então? Dos dias 10 a 18 de abril, o posto atenderá gestantes e crianças de 6 meses a 6 anos incompletos. E dos dias 22 de abril a 31 de maio, o posto atenderá idosos, doentes crônicos, mães no período de resguardo, trabalhadores da saúde, índios e professores.

E em qual horário eu posso ir? Nosso posto, que fica na Avenida Araucárias, em frente ao colégio Sigma, funciona de segunda a sexta das 07:30 às 17:30.

Participe e incentive a campanha! A melhor maneira de vencer a gripe é a prevenção!

Agradável Peccatum



Genteeee! Estava passando pelo Bahamas Center e pam! Me deparei com um sex shop! Meooo Deus!!! Entrei né? Com muita vergonha, mas entrei! E confesso que valeu a pena! Me surpreendi! Logo na entrada, fui recebida pela proprietária, a Karen que me deixou á vontade para visitar a loja. Ela fechou as portas e fez um atendimento personalizado! E você pensa que foi só pra mim? Não! Não! Ela faz isso com todos os clientes! Além dos produtos variados que vai do básico aos baphônicos, ela presta uma mini consultoria na hora! Conta histórias, aconselha, ministra cursos gratuitos! Sai de lá encantada com o atendimento, a consultoria e as poesias eróticas que ela mesma escreve! Se eu fosse você, iria lá nem que seja para conhecer a Karen, suas poesias e seus cursos.

Na Torcida pelo Mercado 301



O concurso Comida Di Buteco 2019 começou! E a nossa torcida também! Temos nosso representante de Águas Claras, o Mercado 301! É a terceira vez ele participa e já foi campeão em 2017! Para essa edição, o restaurante trás o "Picolé Crocante de Cupim", petisco que acompanha farofa de maça verde e castanhas, com molho de redução de vinho com goiabada cascão apimentada. Hum... que delícia!

Vamos lá provar e votar? Aproveite e chame o crush para jantar naquelas tendas vermelhas, à luz de velas. Uma bela indireta para um pedido de casamento hein?! Aproveite e me convide! Quero ser a testemunha desse momento e ainda comer essa deliciosa comida di buteco!



Pizza Crudo Di Parma da pizzeria La Fornaccella

Lingüiça toscana do Edu Assados

Hamburguer Low Carb da hamburgueria Reserva

Eiiii! Quais temas você gostaria de ver aqui?

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: Vanessa Rodrigues (DRT 11984/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



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

www.aguasclarasmidia.com.br



APOSTA NA PISTA

Morador de Águas Claras Márcio Santos está fazendo futuro nas competições automobilísticas da região

Por Meiriane Soares

Nascido em Brasília, criado na Asa Norte e morador de Águas Claras há sete anos Márcio Santos está fazendo seu nome no automobilismo através das competições e campeonatos automobilísticos.

Márcio cresceu assistindo e tendo interesse nas corridas automobilísticas como a Fórmula 1 e a Stock Car. Aos 14 anos, Márcio começou no kart, como amador, alugando pistas no kartódromo. E no ano de 2012 passou a competir profissionalmente.

A carreira de kartismo teve e tem muitos desafios. Márcio teve que fazer algumas pausas por conta do alto custo para se manter competindo, a falta de patrocínio, além da falta de estrutura para os treinos. Como o autódromo de Brasília está fechado, o piloto tem que partir para outras cidades em busca de estrutura adequada para seus treinos. “A falta de um autódromo dificulta muito o meu



Foto Divulgação

preparo para as competições já que tenho que ir para fora treinar e competir”, diz o piloto.

A última competição na qual Márcio participou foi a Copa Jr. em Goiânia, no mês de março, pelo Campeonato Centro-Oeste, onde ficou em 7º lugar

na Categoria Light, colocando-o em 7º lugar na colocação geral do campeonato. “Recebi o convite de uma equipe e fiquei feliz com minha conquista na competição!”, declara Márcio.

E além da carreira de automobilista e morador de Águas Claras, Márcio

também é proprietário de uma empresa de TI em Águas Claras com a qual arca com as despesas de suas corridas e treinos, que chegam a 6 mil reais para cada competição.

Apesar das dificuldades Márcio se declara muito apaixonado pela carreira de piloto e não se vê desistindo do seu sonho. “Enquanto eu tiver recursos vou continuar competindo. E conto com o apoio da minha família e da minha noiva”, afirma Márcio.

Apesar de já contar com patrocínio de quatro empresas que acreditam no potencial do corredor, o piloto continua à procura de empresas que queiram apoiar seu projeto. Nas suas redes sociais Márcio está sempre divulgando seu trabalho e suas conquistas.

Sua próxima competição acontecerá em Goiânia dia 05 de maio. Se quiser conhecer mais um pouco sobre o trabalho de Márcio, acesse seu Instagram @marciosantosbsb.

Spoilers do novo livro da escritora Patrícia Estrela

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

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: **Coragem para dizer não!**

[...]

- Não acredito? Ele o que? Vocês não fizeram isso!

Na semana do meu 14º aniversário, minhas amigas aprontaram comigo. Todas misteriosas falaram que eu ganharia um maravilhoso presente. Elas literalmente estavam muito estranhas, cheias de gracinha, rindo, cochichando.

Até que faltava apenas um dia para meu aniversário e comecei a insistir na pergunta:

- O que vocês estão tramando? Me fala?

Até que uma delas, não aguentou e falou:

- Amanhã você vai ganhar seu mais esperado presente, Cristiano vai te dar um beijo de aniversário.

- O que? Como assim?

- Ué. Você não é apaixonada por ele? Nós “imploramos” para ele fazer esse favor.

- O que? Vocês estão loucas? Vocês não poderiam fazer uma coisa dessas.

Sinceramente não sabia onde enfiava minha cabeça. Era saída da escola, Cristiano já tinha ido embora. Fui falar com uma menina que morava perto da casa dele, peguei todas as coordenadas e fui até a casa dele.

Foi um filme de terror dentro daquele ônibus, pensando no que falar para ele e como. Eu estava indignada, e meus pensamentos não pararam. Como pode? Fazer um favor? Que coisa absurda? Como elas puderam fazer isso? Elas imploraram? Que vergonha...

- Oi, boa tarde! O senhor poderia interfonar para o apartamento do Cristiano? Fala que é a Patrícia da escola.

Fiquei esperando em um banco de cimento, minhas mãos estavam geladas e suando.

Então naquele momento que ele apareceu, lindo, ruivo, cheio de sardinhas, estiloso, de chinelo, eu respirei fundo, me enchi de coragem e falei:

- Cristiano, acabei de saber o que minhas amigas lhe pediram. Eu vim até aqui para te dizer que eu não tenho nada a ver com essa história. E mais, eu não quero o seu beijo.

- Como assim? Você já me enviou várias cartas dizendo que gosta de mim e agora não quer meu beijo?

- Cristiano, eu não quero um beijo seu. Eu quero ser sua namorada, sua esposa e ser feliz com você. Mas como não é isso que você quer eu então não quero um favor seu. Agradeço sua boa vontade, peço desculpas por essa proposta das minhas amigas insanas. Mas eu não quero apenas um beijo. Fique bem...

Então levantei e fui embora. No dia seguinte, Cristiano faltou o colégio. E o meu pre-

sente foi minha coragem de dizer não, pois sabia que merecia mais.

E você tem coragem? Coragem para dizer não as tentações? Não para migalhas de amor? Não para falsas oportunidades que vão te tirar o foco? Não para relacionamentos tóxicos? Não para os sonhos dos outros para sua vida?

Te desejo coragem!!!

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 uma resposta. Boa sorte!

Patrícia Estrela

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

Quanto Vale a Sua Saúde?

O Perigo da informalidade na atividade física

Fotos e Texto Luiza Frazão

Nos últimos anos, os hábitos e a rotina da população foram completamente reformulados. A compreensão de tempo se modificou e a mobilidade tornou-se completamente mecânica, assim sendo, conseqüentemente, a maneira de nos exercitarmos também foi remodelada.

Com a popularidade da internet e das redes sociais, a prática de esportes foi bastante difundida e em busca de uma alternativa saudável compatível com o cotidiano atual, a academia não vem mais a ser a primeira opção para a maior parte das pessoas que se preocupa em cuidar do corpo e da saúde.

Em nossa cidade, devido à comodidade, as aulas em praças, os treinos funcionais, escolinhas e até mesmo treinos particulares ao ar livre no Parque Ecológico de Águas Claras já fazem parte de nossa história e se difundem rapidamente atraindo cada dia mais adeptos. E essa procura vem se amplificando cada vez mais devido à versatilidade proporcionada ao praticante, incluindo a facilitação em pagar por aula e por ser uma alternativa também para quem não se adapta e se entedia com o ambiente de academia.

A confirmação se dá através de uma maior frequência da população em praças e parques e também nos aparelhos de ginástica disponibilizados pelo governo, que estimulam o alongamento e fortalecimento. Porém, a ausência de instrutores oferece riscos aos menos experientes, levando em conta também que a maior parte das pessoas não está habituada com tais equipamentos e estão em busca de sair do sedentarismo o que leva a uma utilização inadequada.

E até que ponto é seguro?

Sabemos que nas academias, existe o respaldo da segurança de profissionais formados, especializados (inclusive habilitados para ressuscitação cardiopulmonar, caso necessário) selecionados e bem treinados para um melhor atendimento, assim

como orientação adequada para a execução correta dos exercícios, materiais apropriados e aparelhos condizentes com cada grupo muscular a ser estimulado. "Temos a oportunidade de ter segurança física e local, podendo tirar dúvidas e fazer corretamente os exercícios com os profissionais qualificados, tendo a garantia real da execução do serviço, podendo cobrar caso não haja satisfação", relata Silvio Santana que sempre optou pelas academias juntamente com sua família.

“

Temos a oportunidade de ter segurança física e local, podendo tirar dúvidas e fazer corretamente os exercícios com os profissionais qualificados, tendo a garantia real da execução do serviço, podendo cobrar caso não haja satisfação.

Silvio Santana

”



Já nos treinos aplicados em praças e parques, a garantia que temos da formação e treinamento de quem está a nos orientar é apenas a palavra. "Fiz e gostava do funcional no parque, os treinos eram dinâmicos e



mudavam de um dia pro outro, o que fazia com que eu não enjoasse. Por ser ao ar livre, trazia mais qualidade ao meu treino, mas deixei o funcional porque queria pegar mais peso e ter treinos mais intensos, algo que o Crossfit oferece. Meu professor do funcional era excelente, corrigia os movimentos. Já malhei em algumas academias que o professor nem olha pra você. Além de tudo, ele tem Conselho Regional de Educação Física - CREF, mas já soube de alguns que dão aulas no parque que não tem né?", conta Tânia Cavalcanti que trocou o treino funcional do parque por uma academia.

Por enquanto, não existem critérios ou normas ou para oferecer aulas tanto nas praças quanto no

para que haja uma melhor organização de critérios para ocupação dos espaços para as aulas dentro do parque, incluindo uma possível e justa taxa de tributo. Enquanto isso, a administração segue utilizando o mesmo método das administrações anteriores, observando a disponibilidade do espaço e, primeiramente, se é interessante para os usuários.

O administrador do Parque de Águas Claras, André Santos, se pronunciou a respeito: "Buscamos deixar que os próprios professores estabelecessem os horários de uso dos espaços, dessa forma temos encon-

“

Buscamos deixar que os próprios professores estabelecessem os horários de uso dos espaços, dessa forma temos encontrado melhor entrosamento entre eles e diminuimos muito os conflitos que existiam.

”

André Santos

Administrador do Parque de Águas Claras

trado melhor entrosamento entre eles e diminuimos muito os conflitos que existiam", e continuou, "nós temos o controle dos profissionais que executam estas atividades no parque, uma das colunas é a certificação da pessoa, até agora todos os profissionais listados nos apresen-

taram essa documentação. Também recebemos periodicamente a visita do Conselho de Educação Física, que é quem fiscaliza o exercício da profissão”, conclui.

Quanto à segurança em caso de acidentes ou emergências, a administração atesta que o pessoal da vigilância é instruído a chamar os serviços de emergência, que já foram utilizados algumas vezes.

“

Tem espaço para todos e não há atritos por causa de espaço e mesmo que eu chegue e o espaço estiver ocupado, o que nunca ocorreu, eu volto para trás. Quem ganha é a comunidade de toda forma.

Elias Rosa
Bancário e professor de voleibol

”

Elias Rosa é bancário e professor de voleibol há 18 anos. Conta que ao iniciar o projeto de suas aulas no parque, investiu no local com novos postes de sustentação de redes, além de manter o local limpo e capinado. Das três quadras que ele cuida, uma ele disponibiliza para o público e usa duas para dar suas aulas de segunda à sexta, e que não usufrui do espaço no final de semana que fica preparado para os moradores se divertirem. “Tem espaço para todos e não há atritos por causa de espaço e mesmo que eu chegue e o espaço estiver ocupado, o que nunca ocorreu, eu volto para trás. Quem ganha é a comunidade de toda forma”. Pra fazer as aulas não é cobrado o atestado médico, porém, os alunos que entram preenchem uma ficha de inscrição com perguntas de praxe sobre a saúde e histórico familiar, contendo uma declaração que o aluno está ciente que foi orientado a fazer avaliação médica e termo de compromisso de isenção da responsabilidade do professor caso o aluno passe mal.

O parque pertence à população e deve ser usado e frequentado por todos, porém, até que saia o **Plano de Manejo**, não há regras defini-

das quanto à cobrança de tributos, nem de área pública de quem esta usufruindo do espaço e gerando renda própria, muito menos quanto à responsabilidade da segurança caso haja um incidente mais grave como uma parada cardiopulmonar que necessite de aparelhos mais complexos hoje obrigatórios em academias, como o desfibrilador.

Quanto às atividades nas praças, também não existe ainda a regula-

mentação necessária muito menos a cobrança adequada de taxa pela utilização de área pública, mesmo sendo cobrado cerca de R\$5,00 a hora aula, o que classifica a atividade como geradora de renda, muito menos a garantia de que caso haja um incidente de saúde o socorro seja efetivado com a competência necessária.

Portanto, tanto dentro das academias como ao ar livre, existe a

necessidade do acompanhamento de um profissional capacitado tanto para direcionar sobre as atividades a serem feitas, quanto para se evitarem lesões que ocorram pela prática errada do exercício ou pelo aluno ir além da sua capacidade física. E é imprescindível que antes de começar com os exercícios, seja feita a avaliação física funcional, obtendo a liberação médica para se exercitar dentro de uma margem plausível de segurança.



Conheça nossos Serviços

- Primeira consulta
- Harmonização Facial
- Lentes de Contato Dentais
- Clareamento Dental
- Implantes Dentários
- Plástica Gengival
- Ortodontia
- Endodontia
- Periodontia
- Coroas de Porcelana
- Manutenção Preventiva e Profilaxia
- Tratamento de Erosão Dentária
- Disfunção Temporomandibulares (DTM)
- Protocolo de Branemark



Consultórios climatizados e com Smart TVs



Panorâmica Digital

3563-3333/99122-7798

www.implantecodontologia.com.br

R.T. Karina Braga Araújo - CRO-DF 7414 - EPAO 1704

NOVO HORÁRIO: SEGUNDA ATÉ AS 18:00 HS / TERÇA A SEXTA ATÉ AS 22:00 HS
SÁBADOS E DOMINGOS (EMERGÊNCIA)

NO COMBATE À DENGUE O DESCUIDO DE UM AMEAÇA A VIDA DE TODOS.

Faça sua parte você também.
Entre na luta contra o *Aedes aegypti*.



Elimine os focos
do mosquito
transmissor
da dengue, zika
e chikungunya.

Receba
os agentes
de saúde em
sua casa.

Em caso de
sintomas procure
a Unidade Básica
de Saúde mais
próxima.

Para vencer a dengue é preciso que todos assumam o compromisso no combate ao *Aedes aegypti*. Por isso, não deixe água parada em qualquer recipiente e receba os agentes de saúde em sua casa. O GDF está fazendo a parte dele com inúmeras ações. Mas, para vencer a doença é preciso que todos entrem nessa luta.
Saiba mais em: brasiliacontraoedes.saude.df.gov.br.

Secretaria
de Saúde





CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

por Patrícia Rebelo



Donburi - Você nunca viu nada igual



O Original Restaurante Japonês - Parte I

Donburi (pode ser pronunciado Donburi ou Donburí) significa tigela em japonês. Esse restaurante com todas as receitas caseiras, sem dúvida, foi a mais difícil coluna que já fiz na vida. Com pratos inéditos e uma variedade incrível de sabores, tivemos que dividi-la em duas partes. Experimentamos quase todos os pratos do cardápio. Sem exagero!



Então hoje resolvemos fazer uma coluna um pouco diferente. Para vocês sentirem um pouquinho do que sentimos, vamos colocar as fotos com os pratos todos que experimentamos. Cada um deles mais delicioso que o outro. Todos acompanhados de gengibre caseiro, chamado *beni shoga*, que é bem vermelho. Você tem a opção de pedir qualquer um dos pratos

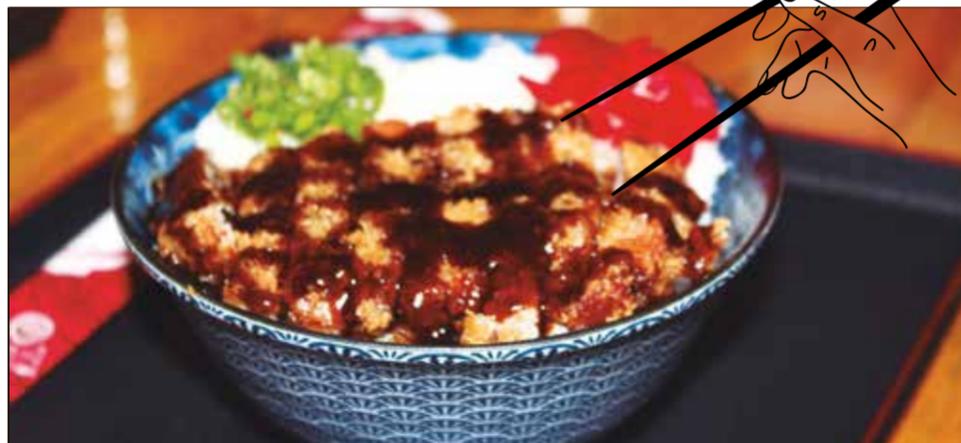


sem carne, mas pode ser que esses tenham tempero de peixe. Entretanto, o Shimeji Don e o Kare Don vegetarianos são feitos com temperos apenas vegetarianos.



O atendimento é D+ porque a dona Rosa e sua filha, Miwa, são duas fofas. E é mega rápido, em menos de 15 minutos chegaram todos os 200 pratos que experimentamos! Pratos que experimentamos e A M A M O S:

Shimeji Don com carne - Shimeji (cogumelo), brócolis e carne adicionada.



Chicken Teriyaki Don - frango a moda japonesa temperado com gengibre e bem macio, empanado com amido de milho, sem farinha de trigo, acompanhado de uma cebolinha gi-

gante. Se eu tivesse que escolher um só, esse seria meu preferido.

E não acaba! Katsu Kare Don - lombo de porco empanado com molho de maçã e embaixo de *karê* (curry), um tempero picante delicioso.

Ah! E o Donburi ganhou uma fã número um por causa das sobremesas COMUNS! Isso mesmo! Cada uma mais gostosa que a outra! Vou deixar as fotos falarem por si mesmo...

Na próxima edição tem mais Don Buri. Aguardem...



Fotos: Guilherme João Cabral



SERVIÇO

Horário de funcionamento:

3ª a domingo: das 11:00 às 22:00

Endereço: Rua Babaçu, Lote 25
(perto do 17º BPM)

Delivery: até 22:30

Site: www.donburidelivery.com

(Taxa de entrega R\$2,00 para toda Águas Claras)

IFood, Uber Eats, Rappy

Instagram/Facebook: @donburidelivery





pezinho no Chão



CRECHE E BERÇÁRIO

(4 MESES A 2 ANOS)

UNIDADE ÁGUAS CLARAS

EDUCAÇÃO INFANTIL

(3 ANOS A 5 ANOS)

UNIDADE PARK WAY

PERÍODOS:

INTEGRAL, PARCIAL E ESPECIAL



CONHEÇA NOSSO PROGRAMA DE
CONTRATURNO
PARA CRIANÇAS DE 3 A 5 ANOS

ATIVIDADE DIFERENCIADA EM CADA DIA DA SEMANA:



INGLÊS



MUSICALIZAÇÃO



BALLET



PSICOMOTRICIDADE



JUDÔ



CONTAÇÃO DE HISTÓRIA



/@PEZINHONOCHAO

www.PEZINHONOCHAO.com.BR

MAIORES INFORMAÇÕES (61) 3542-1971/ (61) 3204-4608

