



EM DESTAQUE

Conheça as novas
vertentes da
odontologia estética

Pág. 3

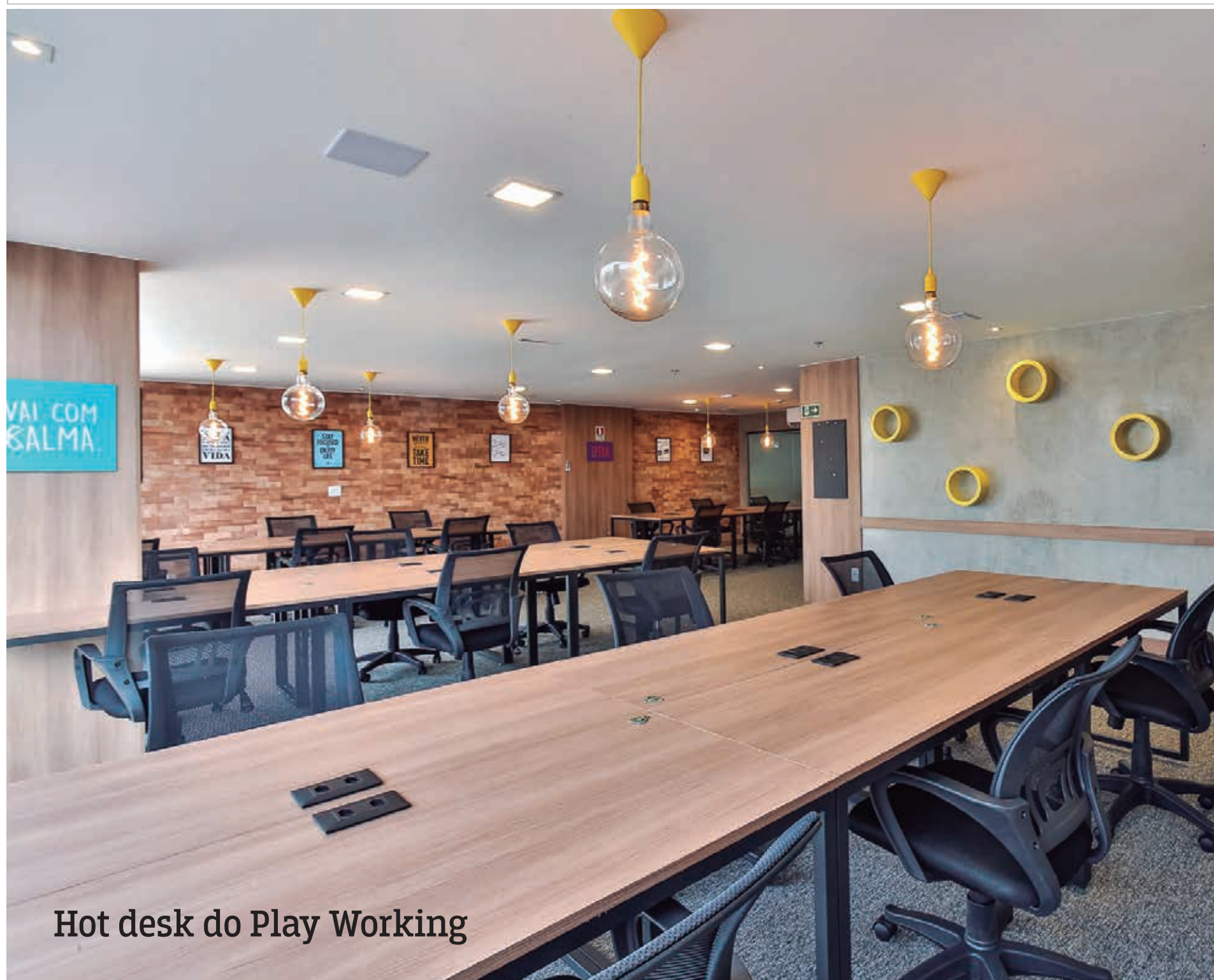


**CAINDO
DE BOCA**

GASTRONOMIA



Donburi, o verdadeiro restaurante Nikkei
Pág. 7



Hot desk do Play Working

O QUE É COWORKING?

Conheça a nova forma de pensar o ambiente de trabalho que reúnem, diariamente, milhares de pessoas a fim de trabalhar em um ambiente inspirador

Pág. 5

ÁGUAS CLARAS



por Vanessa Rodrigues



E ela faz 16!



Mês de maio é mês de festa para nós! No próximo dia 06, nossa cidade comemora 16 aninhos! Conhecida por sua infraestrutura, Águas Claras tem particularidades que a torna única: praças com nome de pássaros, avenidas com nome de árvores, espaço público para pets, gastronomia de rua, um parque ecológico e a socialização entre os moradores.

Com tantas qualidades, nossa mocinha merece festa e terá! Oito dias de comemoração! As festividades começaram com uma sessão solene no dia 03 e vão até o dia 26/05 com uma variedade de eventos gratuitos.

Confira aqui, toda a programação e vamos juntos participar dessa grande festa!

A Eccellenza da Vivara no Dia das Mães



Filhos! Por favor leiam essa nota com atenção! Sua mãe merece Vivara de presente! Vocês não imaginam o portfólio bapfo Mães 2019!

Topázios azuis, metais coloridos, quartzo negro, diamantes, pérolas e diamantes negros são os materiais que se destacam na composição das peças, separadas em quatro linhas com identidades próprias: Coleção Vivara, Coleção Icona, Coleção Una e Coleção Nero. Eu fiquei apaixonada no ouro Rose, a cara da coleção! Como não sou boba... já vou deixar essa página aberta no colo do meu filho para ele entender bem o recado!



Bolo de cenoura da Doçura Fit

Cartola do Potiguar Caldos

Carne de sol na nata do Manati

Cross Training! A modalidade esportiva da vez!



Esbaforida, acabada, mas feliz! Essas são pequenas definições de minha pessoa quando termino um treino na Cross Life Team. A academia é de cross training que foca em condicionamento físico, perda e manutenção de peso e definição muscular. No meu caso, o foco é tudo isso e muito mais! Aff! Luta eterna com a balança!

O bom é que eles trazem um conceito bem caseiro e intimista em que personalizam o treino para cada um dos alunos de acordo com suas limitações e necessidades. Eu, por exemplo... idade chegando... descobri um princípio de hérnia de disco.... e agora? Agora eles me ajudam com exercícios para fortalecimento da lombar! Não só da lombar, mas das pernas, braços, bumbum! Tem que ser né? Por que é cada agachamento que a gente faz que pensa que não vai levantar mais! Pelo menos endurecer e fortalecer alguma coisa né mores?

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



Harmonização Facial, o novo must da Estética

Saiba como estes procedimentos podem melhorar sua autoestima

Texto e fotos: Luiza Frazão

Quando se fala em dentista, já imaginamos uma extração, uma restauração, limpeza e aquele temeroso barulho do motorzinho, mas além de todas as funções que já conhecemos bem, o dentista é sim tudo isso e muito mais agora!

É sabido que a saúde bucal, que começa ainda na infância, é algo de suma importância e que jamais pode ser deixada de lado, pois os fungos e bactérias decorrentes de uma má higiene e até mesmo uma escovação ineficiente, podem causar inúmeros transtornos se proliferando e podendo até mesmo atingir alguns órgãos e alterando suas funções acarretando em doenças sérias que começam na boca. Essa higiene deve começar ainda na infância, com a limpeza feita pela própria mãe após a amamentação. “Muitas mães que dão mamadeira durante a madrugada não higienizam os dentinhos dos pequenos, pois geralmente a criança mama dormindo, mas é importante fazer a higiene após essa mamada para que não apareçam as chamadas cáries de mamadeira. É bom alertar que isso só vale para a alimentação artificial, pois é comprovado cientificamente que o aleitamento materno exclusivo não causa cáries”, esclarece a Dra. Carolina Maciel Luiz.



Porém, o que muitas pessoas ainda não assimilaram, é que a Odontologia e a estética sempre caminharam de mãos dadas. Hoje em dia o Cirurgião-Dentista não apenas olha para os



EM DESTAQUE

“**O dentista estuda toda anatomia facial, abrangendo um amplo conhecimento de músculos, inervação e detalhes que assimilados com todas essas técnicas da atualidade, resultam em um maior alcance. Ou seja, não é só a parte oral, mas a harmonização facial como um todo.**”

Dra. Natália Ames

”

dentistas e boca do paciente. O que é visto é toda uma harmonia facial entre dentes, sorriso, proporção e simetria facial. O profissional da área de Odontologia é legalmente liberado pelo Conselho que regula a profissão (CFO) para realizar procedimentos com toxina botulínica (mais conhecida como botox), preenchedores faciais (como o ácido hialurônico) e diversos outros tratamentos minimamente invasivos. A Odontologia agora é uma grande aliada da estética facial como um todo, podendo fazer muito pela beleza de seu rosto.

Amigas desde o ensino médio, as doutoras, Natália Ames Gantois (CRO DF 10077), que é Implantodontista e tem diversos cursos de aperfeiçoamento em Harmonização Orofacial e está finalizando a especialização em Ortodontia e Carolina Maciel Luiz (CRO DF 9901) que é especialista em Prótese com aperfeiçoamentos em Harmonização Orofacial, abriram a Clínica Harmonizze em Águas Claras na Rua 7 Norte, que engloba todas estas vertentes. “Existe uma grande variedade de técnicas e tratamentos para a beleza que diminuem os indesejáveis efeitos da idade e que trazem resultados incrivelmente naturais, dentre eles a Toxina Botulínica (mais conhecido como botox), o Ácido Hialurônico, indutores de colágeno (como os Skinboosters) e outros para que se obtenha a harmonia facial desejada. “O dentista estuda toda anatomia facial, abrangendo um amplo conhecimento de músculos, inervação, e detalhes que assimilados com todas essas técnicas da atualidade, resultam em um maior alcance. Ou seja, não é só a parte oral, mas a harmonização facial como um todo. “Nada mais justo” ressalta a Dra. Natália Ames.

Todas essas substâncias, só podem ser aplicadas para fins terapêuticos, funcionais e/ou estéticos, não excedendo a área anatômica de atuação do profissional da Odontologia, onde atualmente, a toxina botulínica é utilizada nos casos de sorriso gengival, bruxismo, apertamento, dores musculares, harmonização da face, tratamento de rugas faciais, assimetrias faciais, cefaléia e outras indicações. Os preenchedores faciais entram para preencher áreas que foram reabsorvidas com o processo de envelhecimento ou até para modificar o formato facial, labial, contorno de face, nariz e também para induzir formação de colágeno.



As especialistas ainda afirmam que todos esses procedimentos variam de acordo com a necessidade e paciente, cada caso é único e deve ser avaliado e diagnosticado pessoalmente conforme a necessidade por um profissional. A palavra chave aqui é “ética”. E a clínica Harmonizze faz a autoestima da paciente aumentar sem que ela tenha que fazer procedimentos desnecessários.

CLÍNICA HARMONIZZE

Rua 7 norte lotes 3,5 e 7 loja 31 (térreo) - Max Mall - Águas Claras

Telefones para contato:

(61) 3526-7083

(61) 99143-4391 (whatsapp)

Instagram: @clinchaharmonizze

webdesigner

programação visual

Designer Gráfico & Fotógrafa

61 98167 7007 / Insta@mindigpd

fotos, vídeos e photobooks

M.Indig
photography/designer

Chuvas Fortes Causam Transtornos e Prejuízos

Os prejuízos causados pelas fortes chuvas foram agravados pela falta de infraestrutura na região

Por Meiriane Soares



Nas últimas semanas fortes chuvas vêm atingindo a cidade causando muitos prejuízos para os moradores de Águas Claras e Região. Ocasionalmente a formação de crateras e alagamentos pela cidade.

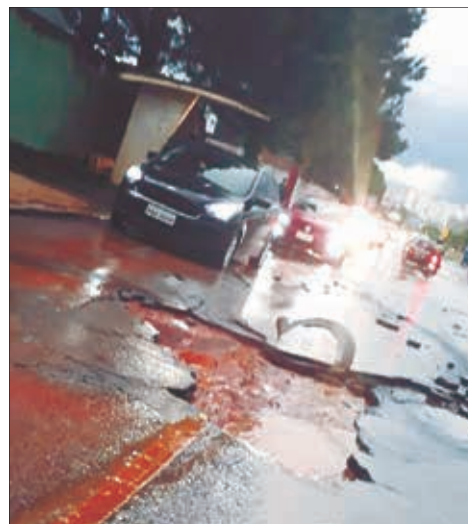
As regiões mais afetadas pelas chuvas foram a de Arniqueira e Areal, onde grande parte do setor é carente de infraestrutura e de drenagem. Em algumas ruas não pavimentadas, o asfalto cedeu e o chão virou barro escorregadio fazendo com que várias residências e comércio fossem alagados por conta da falta de estruturas para o devido escoamento e drenagem nas localidades.

A moradora do setor Arniqueira, Luisa Cardoso, declarou que a sua casa foi totalmente alagada e reclama da falta de obras por parte da administração. “Nós não vemos obras de infraestrutura nesta área e os buracos que já existiam antes da chuva só aumentaram, o que só colabora para que a enxurrada desça a rua sem obstáculos para entrar nas casas”, diz Luisa.

Os comerciantes que tiveram prejuízos também cobram uma posição das autoridades competentes. Ricardo Feitosa, proprietário de uma oficina no setor, diz que a administração faz pouco. “Eles passam o trator para tirar a lama da rua, mas não melho-

ram a infraestrutura. Enquanto isso nós ficamos no prejuízo”.

Já em Águas Claras Vertical houve vários transtornos começando



“
Eles passam o trator para
tirar a lama da rua, mas não
melhoram a infraestrutura.
Enquanto isso nós ficamos no
prejuízo.

Ricardo Feitosa

por um dos acessos da cidade, pois viaduto Israel Pinheiro foi alagado e coberto de lama e também vários condomínios foram invadidos pelos alagamentos e várias crateras foram abertas pelas ruas por consequência das enxurradas que tomaram as ruas a cidade.

A Administração Regional informou que pouco pode ser feito em relação aos setores de Arniqueira e Areal, pois a falta de regularização dessas áreas impede maiores intervenções na estrutura de drenagem. Já em relação ao setor Vertical de Águas Claras a Administração diz que os prejuízos foram pontuais.

A regularização de Arniqueira, encabeçada pela deputada distrital, Telma Rufino, está para sair a vários anos, mas por estar em uma região de Área de Proteção Ambiental (APA), a regularização é bem mais demorada.

Enquanto isso, os moradores esperam que as chuvas tenham, finalmente, terminado e a estação da seca tenha chegado para dar tranquilidade a quem mora na região.

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: **E quando tudo parece sem sentido?**

[...]

Quando digo que foi a matemática e a lógica que me salvaram, ninguém acredita. Pensa comigo: Céu, mar, árvores, pássaros, animais e um ser humano tão complexo para apenas acordar, comer trabalhar e dormir? Não pode ser só isso! Isso não faz o mínimo de sentido, com certeza isso tem um propósito. Ou não?

Tive vários dias que acordei com esses pensamentos, a tal pergunta que não queria calar: Afinal. O que estou fazendo aqui?

Mas por mais que não tivesse a resposta, o pensamento lógico, me fizeram acreditar que tudo aquilo tinha um sentido. Só tinha essa explicação: deveria ter uma explicação. Simples assim!

Confesso que por centenas de vezes pensei em adiantar o processo e partir daqui para melhor, ou para pior. Como não tinha certeza de nada e muito menos garantias eu esperava antes de tomar uma atitude radical. E assim os anos foram passando e eu observando meus pensamentos.

Aliás, como poderia confiar em meus pensamentos? Tinha dias que acordava derrotada, mau humorada, sem vontade de sair da cama. Tinha dias que acordava querendo ser uma artista famosa, uma cantora ou até presidente da república. Como pode?

Era tão sério que por vezes eu nem queria dormir, tinha medo nos dias que estava feliz, de dormir e acordar no dia seguinte triste.

Já aconteceu isso com você?

Então por isso que insisto em dizer que a lógica me salvou. Sempre fui muito reflexiva, passava horas pensando, computando meus ganhos e perdas, escrevendo em meu diário e de certa forma catalogando minha vida. E sinceramente por inúmeras vezes no dia em que nada fazia sentido eu ia ler minhas anotações e via como fui feliz em diversos momentos. E este costume me ajudou demais.

Eu não escrevia todos os dias, mas em momentos significantes ou interessantes estavam lá. Como era bom saber que tive dias incríveis. Poxa, aquelas lembranças me geravam motivação. Hoje quando leio fico impressionada como mudei. Mudei muito e para melhor. Ufa...

Que tal fazer um caderno de gratidão? Assim nos dias que nada faz sentido você pode

se lembrar de que muita coisa já fez sentido e o melhor ainda está por vir.

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!



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

O crescimento dos Coworkings

Encontrar alternativas mais econômicas para abrir o próprio negócio tem feito os coworkings ganharem mais força pelo Brasil e Distrito Federal

Por Vanessa Rodrigues

Coworking, ou co-working, ou cotrabalho, é uma maneira de trabalho que se baseia no compartilhamento de espaço e recursos de escritório em que empresas, empreendedores, profissionais liberais e usuários independentes trabalham e se relacionam. É um público qualificado, com poder aquisitivo e que tem como motivação o compartilhar e o aprender entre si, com seus fornecedores e clientes.

as despesas fixas mais em conta, que variam de acordo com a frequência de uso. Bem diferente de uma sala comercial tradicional, na qual o empresário deve arcar sozinho com todos os custos.

Outro diferencial oferecido por quem opta pelos escritórios compartilhados é a utilização de um endereço fixo para abrigar a empresa. Alguns coworkings, como é o caso do Play Working em Águas Claras,



Auditório Play Working

O Play Working, por exemplo, oferece locação de salas de reunião, auditórios, cabines individuais ou salas privativas. Além disso, possui um serviço de atendimento telefônico personalizado que o usuário possui sua própria linha telefônica fixa que ele pode divulgar para todos os seus clientes e parceiros.



Nossos usuários podem usufruir de todas as áreas do hotel como nosso pub e loja de conveniência.

Paula Fleuri
Gerente do Play Working

e acolhedor, que vai além da estrutura formal e passa pelas relações, incluindo a liberdade de sugestões e opiniões dos usuários. “Nossas reuniões são feitas com a participação dos nossos clientes e fazemos de tudo para atendê-los”, afirma Paula, complementando que a utilização da biometria na entrada do espaço e a ampliação do horário para 24 horas foram pedidos prontamente atendidos.

SERVIÇO PLAY WORKING

Endereço: Lotes 15 e 17, R. Macaúba
Águas Claras, Brasília - DF
Telefone: (61) 3962-3200
Coworking: 24 horas
Site: www.playworking.com.br



Mesa compartilhada (Hot Desk) Play Working

Seja para frequentar eventos, conhecer o local, fazer uma reunião ou ter ponto fixo de trabalho, milhares de pessoas passam, mensalmente, pelos espaços compartilhados espalhados por todo o país. De acordo com o Censo Coworking Brasil 2018, feito pela Coworking Brasil, este tipo de serviço já soma 1194 unidades, que juntas atendem cerca de 214 mil pessoas. Na região Centro-Oeste é o Distrito Federal quem impulsiona a área, representando um incremento de 175%, número representado pelas cidades de Águas Claras, Asa Sul e Asa Norte, que juntas, formam o maior polos de coworking do DF.

oferecem ainda o serviço de escritório virtual, no qual o empreendedor pode utilizar o endereço do coworking em seu contrato social e materiais de comunicação, aumentando a credibilidade do negócio.



Sala de reunião Play Working

A estrutura e praticidade

Ao iniciar o trabalho em um coworking, o usuário encontra estrutura bem planejada e pensada para o trabalho autônomo e coletivo. Ele tem a oportunidade de estabelecer o networking com pessoas de diversas áreas e estilos, além de aumentar a sua produtividade. E tudo isso de maneira mais sustentável e econômica, já que os valores são rateados entre os frequentadores, tornando

Além de disponibilizar uma estação de trabalho dentro do escritório compartilhado, eles oferecem salas privativas para que pequenas equipes possam trabalhar agrupadas e com conforto. Outro serviço bastante procurado pelos profissionais liberais é a sala de reunião. É possível alugar por algumas horas um espaço devidamente equipado para falar de negócios com total infraestrutura e segurança.

De acordo com a gerente comercial, Paula Fleuri, além dos serviços básicos oferecidos em todos os coworkings, o Play Working oferece alguns serviços diferenciados já que é localizado dentro do Play Hotel. “Nossos usuários podem usufruir de todas as áreas do hotel como nosso pub e loja de conveniência”. Ela acrescenta que o espaço foi criado para atender todos os públicos da cidade. “Atendemos mães autônomas que deixam seus filhos na escola e utilizam nosso espaço trabalhar até executivos que, após suas reuniões de negócios, utilizam nosso pub para fazer happy hour com sua equipe”.

Para ela, o escritório compartilhado é um espaço democrático, intimista



Melhorias na saúde para melhor atender a todos. O GDF foi lá e fez.



Andre Borges/Agência Brasília



Acacio Pinheiro/Agência Brasília



Andre Borges/Agência Brasília



Dênio Simões/Agência Brasília

E está fazendo mais.

 PODE PROCURAR

- O GDF foi lá e realizou mais de 19 mil cirurgias.
- Foi lá, contratou servidores e está reformando todas as UPAs.
- Foi lá e habilitou mais 102 leitos de UTI.
- Foi lá e imunizou 40 mil pessoas contra a gripe influenza.
- Foi lá e, junto com a Secretaria de Saúde, estabeleceu padrões de qualidade para um atendimento mais humanizado, com respeito às individualidades de cada paciente.
- Foi lá e fez uma força-tarefa para combater o mosquito que transmite a dengue – o *Aedes aegypti*. Hoje, mais de 500 profissionais da Secretaria de Saúde trabalham em várias regiões do DF.

O GDF vai lá e faz. E você vai lá e confere. Acesse DF.GOV.BR e comprove.

Ação é fazer o que precisa ser feito.
O GDF vai lá e faz.





Donburi - Você nunca viu nada igual

O Original Restaurante Japonês - Parte II

Fotos: Guilherme João Cabral

Como dissemos na última edição, tivemos que fazer duas partes da coluna do Donburi (pode ser pronunciado Donburi ou Donburí) significa tigela em japonês. Esse restaurante com receitas caseiras premiadas em campeonatos - foi, sem dúvida, a mais difícil coluna que já fiz na vida. Com pratos inéditos, e de uma variedade incrível de sabores, tivemos que dividi-la em duas partes. Aqui você vai se deleitar com a parte II.

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. O restaurante disponibiliza qualquer prato em versão vegetariana.

Ceviche de tilápia e de salmão, que já conquistou meu paladar porque não é muito ácido. Jesus Maria José!

Barca de sushi e sashimi, o único prato que eu já conhecia, mas esse é servido totalmente diferente. Um coisa do CÉU!!!



Yaksoba com carne e frango - macarrão por baixo, verduras e as carnes com molho de shoyu feito na casa, que leva manteiga.

E a pizza? Okomiyaki é uma pizza a base de repolho simplesmente ESPECTACULAR, com bacon ou shimeji, gengibre da casa, cebolinha e nori (alga marinha) e as raspas de peixe que dão a impressão que o prato tá vivo. Elas ficam se mexendo com o vento!



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

Q U A T T R O

Redução de Preço

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.quattropizzabar.com.br



**CHOPP
EM DOBRO**

50%OFF
NAS CAIPIRAS
(com Vodka Nacional)

30%OFF
NOS PETISCOS

HAPPYHOUR

Terça a domingo, das 18h às 20h.