

FOLHA DE AGUAS CLARAS

ANO 10 - EDIÇÃO 331

25 A 31 DE JULHO DE 2025

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Águas Claras avança na sustentabilidade urbana



Águas Claras obteve nota 0,73 no Índice de Sustentabilidade Ambiental Urbana, divulgado pelo IPEDE, ficando acima da média distrital e entre as regiões administrativas com desempenho “bom” em sustentabilidade. O estudo é inédito e avaliou 35 regiões do DF com base em nove indicadores ambientais, como cobertura vegetal, consumo de água, temperatura, pegada de carbono e incidência de dengue. A nota obtida reforça o avanço da cidade em práticas urbanas mais equilibradas e ambientalmente conscientes.

PÁGINAS 3 E 4



TELMA RUFINO

Administradora Regional de Arniqueira, fala sobre sua trajetória política, os avanços na administração regional, os desafios da regularização fundiária e projeta os próximos passos para a cidade

PÁGINAS 3 E 4

Justiça mantém proibição de cultos em apartamento

A Justiça do DF manteve a proibição de cultos religiosos realizados por uma moradora em apartamento de Águas Claras, sob pena de multa de R\$ 5 mil por reunião.

PÁGINA 7

Nathália Teles transforma vidas através da estética

Com protocolos personalizados e atendimento humanizado, a biomédica Nathália Teles vem se destacando na região ao aliar ciência, tecnologia e cuidado emocional em tratamentos estéticos que promovem saúde, autoestima e qualidade de vida.

PÁGINA 6

“Amo Arniqueira e vou continuar aqui até quando for preciso”

Telma Rufino, administradora Regional de Arniqueira, fala sobre sua trajetória política, os avanços na administração regional, os desafios da regularização fundiária e projeta os próximos passos para a cidade

Desde os anos 1990, quando Arniqueira ainda era um núcleo rural, Telma Rufino acompanha de perto a transformação da região em uma cidade com identidade própria. Moradora antiga, foi presidente de associação de moradores e a primeira gerente do Setor

Habitacional em 2008, durante o governo de José Roberto Arruda. Com a criação da Região Administrativa de Arniqueira no governo Ibaneis Rocha, em 2019, tornou-se a primeira administradora regional. Também foi deputada distrital por dois mandatos (2015 a 2018) e é

filhada ao MDB, partido pelo qual mantém forte vínculo político.

Hoje, aos 50 e poucos anos e sem um fio de cabelo branco — segundo ela, por falar tudo o que pensa —, Telma acumula desafios, críticas, obras, orações e, sobretudo, conexão com a comunidade.

Quais foram os maiores desafios desde que assumiu a administração?

Na política, os desafios são diários. Mas eu já estou acostumada. Deus me preparou para estar aqui. O maior desafio é a regularização de Arniqueira. É um sonho que está se concretizando. Já começamos com a URB 1 e URB 5, e ainda faltam cerca de sete. Estamos atuando firme para evitar novas invasões, separando as áreas de equipamentos públicos e trabalhando com responsabilidade.

Teve algo que exigiu mais esforço do que o normal?

A estrutura inicial da ad-

ministração era muito precária. Faltava tudo. A criação da RA só aconteceu no governo Ibaneis, em 2019. Antes disso, outros governos tentaram e não conseguiram. Mesmo com recursos disponíveis, muitas vezes não há projetos prontos, e isso trava a execução. Há um rito a seguir, não adianta querer atropelar. Mas com dedicação, temos avançado muito.

Como lida com as críticas e a oposição?

Tem um pessoal que quer fazer oposição sem saber do que fala. Dizem que vão baixar o preço dos lotes, mas isso

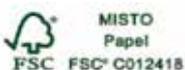
não é atribuição do Legislativo. Arniqueira valorizou e nosso trabalho é sério. A cidade não foi planejada, então muita coisa precisa ser feita com critério. Se eu fosse fazer tudo que pedem pelo WhatsApp, cada rua teria um quebra-mola. Tudo precisa seguir processo, passar pela ouvidoria, pelo 156. Não é na base do grito ou da filmagem.

Como está a situação das comunidades vulneráveis?

Temos quatro favelas: Bati Caverna, Curral e Ratolândia. Esses nomes já existiam quando cheguei. Não podemos simplesmente remover essas



FOLHA DE AGUAS CLARAS



ISSN 2357-8823

Editor: Rafael Souza (DRT 10260/13)
Endereço: SM IAPI ch. 27 lotes 8 e 9
71070-300 · Guará · DF



61 8249 5101



folhadeaguasclaras.com.br



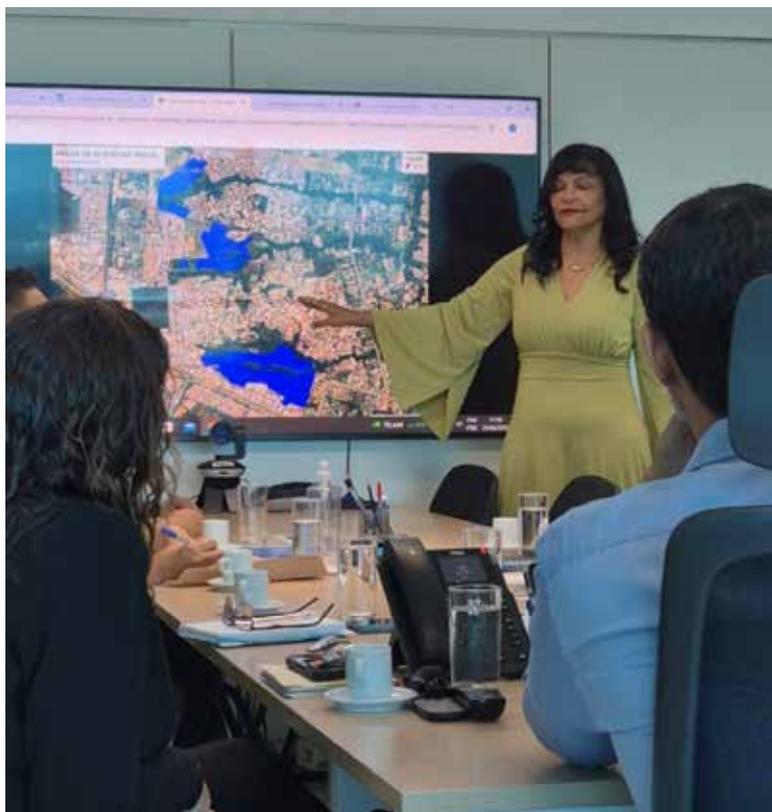
@folhadeaguasclaras



contato@folhadeaguasclaras.com.br

CIRCULAÇÃO

A edição impressa semanal da Folha de Águas Claras é distribuída aos sábados gratuitamente no comércio da cidade, em padarias, prédios comerciais, agências bancárias e grandes condomínios residenciais. Editada por jornalistas profissionais comprometidos com o desenvolvimento da cidade, a Folha de Águas Claras acredita no protagonismo do jornalismo comunitário.



famílias. É preciso um olhar social, ambiental e urbanístico. Muitos chegaram aqui antes do Estado. Como você tira uma pessoa que vendeu tudo para ter uma casa? A solução está no tripé da sustentabilidade: meio ambiente, social e econômico.

Quais as principais entregas já realizadas?

Já entregamos muita coisa. O restaurante comunitário atende mais de 3 mil pessoas por dia. A ciclovia no Parque do Areal, com paisagismo e buganvílias, é um exemplo de obra com cuidado estético e funcional. Trocamos praticamente toda a iluminação pública por LED. Fizemos recapeamento da Avenida Veredas da Cruz, setor habitacional Arniqueira, e obras nas QSes 6, 7 e 10. Também entregamos a pista de cooper no Parque do Areal e realizamos a drenagem na Rua da Mansão Imperial e nos conjuntos 5 e 6. A QS 11 está na fase final, com mais de 20 caminhões de massa asfáltica.

E os projetos em andamento?

Estamos construindo uma escola para 1.800 alunos, com entrega prevista para março. Teremos uma sede própria da administração, além de uma UBS, que já está em processo de licitação. Três creches estão planejadas, uma delas na Vereda da Cruz. Já temos funcionando o posto avançado no Areal, onde antes era um posto policial desativado. E estamos avançando em ações menores, como corte de árvores, pequenas obras de infraestrutura e limpeza urbana, que fazem grande diferença no cotidiano.

Como é feita a comunicação com os moradores?

Aqui a administração é como uma casa de família — tem dia calmo e dia caótico. Recebemos de tudo: buracos, iluminação, árvore, até pedidos para remover cachorro falecido. O importante é que a população se sinta ouvida. E é assim que a gente resolve as coisas.

A mobilidade urbana está bem atendida?

Sim. Temos linhas de ônibus com saídas a cada 20

minutos e o Zebrinha cobre áreas onde os ônibus grandes não chegam. Fui eu quem pediu essa ampliação, e hoje o serviço é essencial para a população.

E a segurança?

A segurança é um ponto forte. Temos uma integração com a Secretaria de Segurança Pública, que reúne PM, Polícia Civil, Federal e Bombeiros. Eles atuam de forma integrada. O Conseg de Arniqueira é bem atuante. E criamos o Condema, o conselho de meio ambiente, que também participa ativamente com reuniões mensais. Estamos montando uma

sala exclusiva para eles na administração.

Quanto custa manter a administração funcionando?

O custo médio mensal da administração gira em torno de R\$ 500 mil. Esse valor cobre tudo: folha de pagamento, aluguel, luz, telefone e o funcionamento do posto avançado no Areal. Mesmo com orçamento limitado, conseguimos fazer muita coisa com planejamento e responsabilidade.

Você pretende ser candidata nas próximas eleições?

Sou do MDB, partido do governador Ibaneis, a quem

devo lealdade. Se o partido decidir que devo ser distrital, estarei pronta. Meu compromisso é com o que o MDB decidir. O futuro a Deus pertence, mas estou onde o partido quiser.

Qual sua mensagem final para os moradores?

Amo Arniqueira. Vamos cuidar da cidade como cuidamos da nossa casa. Reclamar em rede social não resolve. Participar, sugerir, ajudar — isso sim faz a diferença. A ouvidoria está aberta, a administração está aqui para ouvir e resolver. Gratidão a Deus e à população. É isso que me move todos os dias.

PANFLETAR

MARKETING & DIVULGAÇÃO

28 anos

O seu investimento visto do outro lado do horizonte

- MÃO DE OBRA QUALIFICADA
- PROFISSIONAIS UNIFORMIZADOS
- TREINADOS E SUPERVISIONADOS
- PANFLETAGEM
- FAIXA HUMANA
- BANDEIRAGEM
- FIXAÇÃO DE CARTAZES
- ENTREGA DE MALA DIRETA E CONVITES
- MOCHILA BANNERS

PROMOTORES NÍVEL A PARA

- EVENTOS - RECEPÇÃO
- BLITZ - CAPTAÇÃO - PESQUISA
- DEGUSTAÇÃO - CERIMONIAL

61 998084433 61 982424271

Oferecemos todo o suporte e assessoria para o sucesso garantido

PRONTO
PARA
MORAR

VENDAS AQUI
3963-2370

RODRIGO
MUNIZ
1 e 2
Quartos
VISTO
DECOUADO
3963-2370

RODRIGO
MUNIZ

RESIDENCIAL

1 e 2
QUARTOS

Com e sem suíte e
vaga de garagem

QS 03 - Rua 430, Lote 03 | Águas Claras



Aponte a câmera
do seu celular
para o QR Code
ao lado e conheça
mais sobre o novo
empreendimento.

Central de Vendas



3963-2370

quadraimob
soluções imobiliárias
C124900

IMÓVEIS E CONSTRUÇÕES
4muniz



Águas Claras se destaca com nota “boa” em índice ambiental

Cidade apresenta nota acima da média distrital no novo Índice de Sustentabilidade Ambiental Urbana divulgado pelo IPEDF

Águas Claras obteve desempenho classificado como “bom” no Índice de Sustentabilidade Ambiental Urbana (ISU/DF), estudo inédito divulgado pelo Instituto de Pesquisa e Estatística do Distrito Federal (IPEDF). A região alcançou nota 0,73 — superior à média distrital, de 0,72 — e ficou entre as 18 regiões administrativas com avaliação positiva, em um ranking que analisou 35 RAs com base em indicadores como cobertura vegetal, temperatura, consumo de água, incidência de dengue e emissões de carbono.

O estudo considera dados de 2019 a 2022 e foi elaborado a partir de imagens de satélite, registros do governo e modelagens ambientais, como infiltração do solo, evapotranspiração e suscetibilidade à erosão. Os resultados são apresentados em uma escala de zero a um, em que quanto mais próximo de um, melhor o desempenho ambiental da região. Águas Claras apresentou bons índices em regulação climática e pegada de carbono, o que sinaliza avanços em práticas sustentáveis e urbanização eficiente, mesmo sendo uma das RAs mais verticalizadas do DF.

O diretor-presidente do IPEDF, Manoel Clementino, afirma que a iniciativa



do estudo contribuiu para a criação de políticas públicas e para a melhoria das questões ambientais na capital. “Um dos grandes temas da nossa década está relacionado às emergências climáticas. Um tema que parecia distante no passado hoje é uma realidade, com eventos extremos da natureza interferindo cada vez mais na vida das pessoas. Nesse sentido, um dos grandes blocos de trabalho do Instituto está voltado aos estudos ambientais. Esta é uma das muitas iniciativas que desenvolvemos no IPEDF e que

permite ao gestor público embasar suas políticas e ações para melhorar a questão ambiental em nossa cidade e em nosso território”, destacou.

Já o diretor de Estudos e Políticas Ambientais e Territoriais do IPEDF, Werner Vieira, ressalta que os resultados do ISU/DF refletem um trabalho coletivo da população e do governo. “É preciso manter o monitoramento contínuo dos indicadores para avaliar a eficácia das ações e garantir um futuro mais verde para o DF. A população deve ser a grande

parceira do governo, compreendendo que seus hábitos cotidianos têm impacto direto no meio ambiente. Pequenas atitudes, como a redução do consumo de água e energia, fazem a diferença. Precisamos abraçar a cidadania ambiental, entendendo que a sustentabilidade começa em cada um de nós. O futuro do Distrito Federal está em nossas mãos. Juntos, podemos construir uma cidade mais sustentável, resiliente e agradável para todos”, afirmou.

A expectativa é de que o ISU/DF seja atualizado a

cada quatro anos, permitindo acompanhar os impactos de políticas públicas e ações comunitárias no meio ambiente urbano. Segundo o IPEDF, a ferramenta busca orientar o planejamento territorial e envolver a população na construção de cidades mais equilibradas e resilientes. Para os moradores de Águas Claras, os dados reforçam a importância de práticas cotidianas sustentáveis, como o uso consciente da água, a preservação das áreas verdes e o apoio a iniciativas ambientais locais.

Estética e bem-estar ganham espaço em Águas Claras

Cada vez mais populares na cidade, tratamentos como criolipólise, Vibrocell e ozonioterapia transformam a relação da comunidade com o autocuidado

A busca por tratamentos estéticos tem crescido de forma consistente em Águas Claras. Mais do que procedimentos voltados para a aparência, as técnicas não invasivas conquistaram espaço na rotina de quem procura bem-estar, equilíbrio corporal e, sobretudo, qualidade de vida. Para muitos, cuidar do corpo hoje é também cuidar da mente e da autoconfiança.

Nos últimos anos, tratamentos como criolipólise, Vibrocell, ozonioterapia e drenagem linfática mecânica passaram a ser vistos como alternativas seguras e eficazes para reduzir medidas, combater a flacidez e melhorar a circulação sanguínea. O avanço tecnológico e a criação de protocolos personalizados possibilitaram que esses procedimentos se tornassem acessíveis e integrados a um estilo de vida saudável.

ELIMINAR GORDURA

Especialistas apontam que a criolipólise, técnica que elimina gordura localizada por meio do congelamento controlado das células de gordura, oferece resultados expressivos sem a necessidade de intervenções cirúrgicas ou períodos de recuperação prolongados. Segundo estudo publicado no Journal of Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, a criolipólise pode reduzir de 14% a 28% da camada de gordura na região tratada, com riscos míni-

mos quando realizada por profissionais capacitados.

Além da criolipólise, o Vibrocell, terapia que utiliza vibração e pressão para ativar a circulação e estimular o sistema linfático, tem sido amplamente procurado por pessoas que desejam combater a celulite e melhorar o tônus muscular. Estudos da área de fisioterapia e estética apontam que a vibroterapia é capaz de auxiliar no processo de modelagem corporal, promovendo alívio de retenção de líquidos e redução visível da celulite.

Outro tratamento que vem ganhando espaço é a ozonioterapia, reconhecida por seus potenciais efeitos anti-inflamatórios e regenerativos. Embora ainda não seja unanimidade no meio médico tradicional, a ozonioterapia é defendida por especialistas da área estética como uma aliada importante para o fortalecimento do sistema imunológico, melhoria da oxigenação tecidual e ativação da circulação periférica.

PROCURA

Em Águas Claras, o aumento da procura por esses procedimentos tem sido evidente. Clínicas da região relatam um público cada vez mais consciente e exigente, que busca tratamentos com respaldo científico, resultados duradouros e, principalmente, atendimento humanizado.

É o que explica a biomé-

ca Nathália Teles, CEO da NT Biomedicina Estética, uma clínica especializada no segmento: “As pessoas chegam em busca de redução de medidas, mas saem dizendo que o resultado vai além do espelho. Muitas relatam que recuperaram a autoestima, a disposição e até mesmo o prazer de se cuidar”, afirma.

Entre os tratamentos mais procurados estão a criolipólise, a drenagem com Vibrocell, a ozonioterapia medicinal e estética, e os cuidados faciais, como limpeza de pele profunda e revitalização facial. A clínica também oferece massagens relaxantes, incluindo técnicas com pedras quentes.

Outro diferencial apontado por clínicas da cidade é o uso da bioimpedância como ferramenta de avaliação. O exame fornece dados precisos sobre a composição corporal, permitindo que os tratamentos sejam ajustados para cada perfil, o que garante segurança e otimiza os resultados. Esse cuidado individualizado faz parte de uma tendência no setor, que tem se afastado de abordagens padronizadas e investido em protocolos sob medida.

Além da técnica, o atendimento humanizado tem sido um dos fatores mais valorizados. Nathália explica que a atenção dedicada ao paciente desde o primeiro contato faz toda a diferença no processo. “Cada pessoa tem sua história e seu ritmo. Aqui, criamos um



De acordo com Nathália, os pacientes têm procurado não apenas a estética tradicional, mas protocolos integrados que ofereçam múltiplos benefícios. “Perder alguns centímetros é importante, claro, mas o que mais impacta é a transformação emocional. Atendemos clientes que conseguiram reduzir até seis centímetros de cintura, com protocolos que unem criolipólise, Vibrocell, drenagem mecânica e ozonioterapia, mas o que elas realmente celebram é se sentirem bem com elas mesmas”, ressalta.

ambiente de escuta e acolhimento, onde o cliente se sente respeitado e confortável para compartilhar suas expectativas e inseguranças. Esse vínculo é fundamental para o sucesso do tratamento”, diz.

Casos de transformação emocional também marcam o dia a dia da clínica. Nathália relembra com emoção o acompanhamento de pacientes oncológicos durante tratamentos de radioterapia e quimioterapia, nos quais a ozonioterapia auxiliou no alívio das dores e no fortalecimento do sistema imunológico. Outro caso foi o de uma paciente com artrite

reumatoide que, após iniciar as sessões de ozonioterapia, recuperou a mobilidade e a autonomia nas atividades diárias. “Esses resultados mostram que mais do que estética, nosso trabalho é sobre cuidar de vidas com respeito, ciência e amor”, destaca Nathália.



Avenida das Castanheiras, lote 820, Edifício Big Center, sala



@ntbiomedicinaestetica



(61) 9165-2667

Justiça proíbe cultos em condomínio

Multada pode chegar a R\$ 5 mil por evento caso a moradora descumpra a decisão



A Justiça do Distrito Federal manteve a proibição para que uma moradora de Águas Claras use sua residência como espaço para cultos religiosos. A decisão da 1ª Turma Cível do TJDFT determina multa de R\$ 5 mil por encontro realizado, caso a medida seja desrespeitada.

A restrição foi imposta após ação movida por um vizinho, que relatava incômodos constantes desde 2019. Segundo o processo, os cultos envolviam cantos, batidas de atabaques e intensa movimentação de pes-

soas de fora do condomínio, contrariando as regras internas de convivência.

Mesmo após ser advertida e assinar um acordo comprometendo-se a encerrar as reuniões, a moradora seguiu promovendo os encontros. Em sua defesa, ela afirmou que os cultos ocorriam quinzenalmente, entre 18h e 21h, e alegou que a proibição violava seu direito à liberdade religiosa.

A Corte, no entanto, entendeu que o exercício da fé deve respeitar os direitos dos demais moradores. Laudos

técnicos apontaram que os ruídos gerados pelos cultos variavam entre 68 e 76 decibéis, acima dos limites permitidos pela legislação distrital — que são de 40 dB durante o dia e 35 dB à noite em áreas residenciais. A própria defesa apresentou registros de som acima do tolerado.

Além dos laudos, o processo reúne vídeos, atas da associação de moradores e abaixo-assinados que comprovam a insatisfação da vizinhança. O tribunal também destacou que o estatuto do condomínio proíbe expressamente o

funcionamento de igrejas e templos, mesmo em áreas privadas.

Os desembargadores ressaltaram que a liberdade religiosa, embora garantida pela Constituição, não pode se sobrepor ao direito coletivo ao sossego, à saúde e à segurança. A conduta da moradora, segundo o colegiado, infringe os artigos 1.277 e 1.336, inciso IV, do Código Civil, que tratam do uso adequado da propriedade e da convivência entre vizinhos.

O nome do condomínio não foi divulgado.

Administração abre consulta do projeto da **Boulevard Sul**

Proposta inclui melhorias para pedestres e ciclistas no trecho entre as estações do metrô

A Administração Regional de Águas Claras disponibilizou para consulta pública o projeto de requalificação da Avenida Boulevard Sul, no trecho entre as estações Águas Claras e Arniqueiras do Metrô-DF. A proposta faz parte do Projeto Mobilidade Ativa e visa aprimorar a circulação de pedestres e ciclistas, promovendo segurança e acessibilidade na região.

O material com os detalhes do projeto está disponível exclusivamente para consulta presencial, na sede da Administração Regional, localizada na Rua Manacá, Lote 02, Bloco 01. A visita pode ser feita durante o horário de funcio-

namento do órgão.

A iniciativa integra as exigências da Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação (SEDUH) e atende às diretrizes da Lei Nacional de Mobilidade Urbana, do Código de Trânsito Brasileiro e do Plano Diretor de Transporte Urbano e Mobilidade do DF. O objetivo é incentivar formas de deslocamento mais sustentáveis e integradas ao transporte público, melhorando o acesso a escolas, comércios, áreas residenciais e demais polos geradores de viagens.

O projeto, que é uma contrapartida prevista no Estudo de Impacto de Vizinhança (EIV) do empreendimento



Manhattan Shopping, inclui a implantação de novas calçadas acessíveis, ciclovias e ciclofaixas ao longo da via. As intervenções devem contribuir também para a redução do uso de veículos indi-

viduais e a promoção de um ambiente urbano mais seguro e agradável.

Moradores e frequentadores da região podem deixar sugestões e observações por meio de formulário próprio,

disponível no local da consulta. A participação da comunidade é essencial para garantir que as melhorias estejam alinhadas às necessidades e expectativas da população de Águas Claras.



SAIBA MAIS.

Viadutos construídos ou reconstruídos, grandes obras de mobilidade e mais um pai que chega em casa mais cedo.

Oswaldo Diniz
Morador de Santa Maria



Este GDF investiu em obras de mobilidade para melhorar o tráfego e reduzir o tempo no trânsito. Este GDF concluiu o Complexo Viário Governador Roriz, construiu o Túnel Rei Pelé, em Taguatinga, reformou o Buraco do Tatu e reconstruiu o Viaduto do Eixão Sul, que havia desabado. Além do viaduto do Eixão, foram entregues mais 11 viadutos. São eles: os viadutos do Setor Policial, Sobradinho, Riacho Fundo, Jardim Botânico, Recanto das Emas-Riacho Fundo II, Sudoeste e Itapoã-Paranoá. **Este GDF foi lá e fez.**





POR VANESSA CASTRO

HOLOFOTE

@V1COMUNICACAO

EMAGRECENRO ÁGUAS CLARAS

**celebra 6 anos de atuação
com milhares de vidas
transformadas**



Referência nacional em emagrecimento saudável, estética e qualidade de vida, a Emagrecenro completa 39 anos de história em 2025. Com um método exclusivo, cientificamente comprovado, a rede já impactou mais de 4 milhões de pessoas em todo o país, e continua a transformar vidas todos os dias.

Em Águas Claras, a unidade celebra com orgulho seus 6 anos de atuação junto à comunidade, reafirmando seu compromisso com a saúde, o bem-estar e a autoestima de seus pacientes.

“Temos orgulho de fazer parte da trajetória de uma marca que é sinônimo de credibilidade e inovação. Nesses seis anos, acompanhamos de perto a transformação de milhares de pessoas, e seguimos firmes no nosso propósito: cuidar de cada cliente de forma personalizada, com resultados reais e duradouros”, afirma a empresária, educadora física e biomédica Verônica Lima, CEO da unidade.

A confiança do público é parte essencial dessa jornada de sucesso. Com atendimento humanizado, tecnologia de ponta e profissionais capacitados, a clínica continua investindo em excelência para oferecer os melhores tratamentos e garantir mais saúde e qualidade de vida.

Av. das Araucárias, 885 – loja 07

@emagrecentroaguasclaras

Micareta da Toca traz Carla Cristina (ex-As Meninas)

A 2ª edição do Festival Micareta da Toca, o maior Carnaval fora de época de Águas Claras, acontece nos dias 16 e 17 de agosto, a Rua do Lazer de Águas Claras se transforma em uma grande avenida carnavalesca, reunindo música, dança, oficinas e muito mais.

E neste ano, a festa ganha um motivo especial: os 40 anos do Axé, um dos ritmos que marcaram gerações e embalsaram os maiores carnavais do País. Para comemorar, o festival traz uma mistura de axé, samba, pagode, funk e muito mais, numa celebração que é de todos os ritmos, de todos os corpos, de todas as vozes.



Xique Xique: a carne de sol mais tradicional de Brasília



Desde 1979, o restaurante de comida nordestina Xique Xique constrói sua história junto com a da capital federal. Fundado pelo patriarca Rubens, o Xique Xique hoje conta com três unidades: duas no Plano Piloto, uma na 108 Sul, em frente à icônica Igrejinha, e outra na 708 Norte, além de uma unidade em Águas Claras.

O carro-chefe da casa é a carne de sol, produzida artesanalmente com controle rigoroso de temperatura e umidade, feita exclusivamente com coxão mole. Um dos pratos mais pedidos é a versão “completa para compartilhar”, que reúne carne de sol, feijão de corda, mandioca, paçoca, arroz, manteiga de garrafa e cheiro-verde, sucesso absoluto entre famílias e clientes fiéis ao longo desses 46 anos.

A cozinha do Xique Xique está sob o comando do mesmo cozinheiro na unidade da Asa Sul, o Bili, há 45 anos. As unidades são administradas pela família Lucena.

Além dos pratos para compartilhar, o restaurante também oferece opções executivas, petiscos, e porções como a carne de sol na chapa. E para quem prefere saborear tudo no conforto de casa ou no trabalho, os pedidos podem ser feitos pelo iFood. É possível ainda fazer eventos diversos nos espaços das unidades, que também contam com brinquedoteca para as crianças.



Seg a Qua - 11h às 16h
Qui a Sáb - 11h às 00h
Dom - 11h às 17h



@xiquexiquerestaurante

QUEIMÃO ELETRIZANTE

BALI | BYD

DOLPHIN MINI



ENTRADA DE R\$ 34.740,00
+47X
R\$ 1.950,00
+ PARCELA FINAL

Dolphin Mini 4 lugares 2024/2025 por apenas R\$ 118.800,00 a vista ou entrada de R\$ 34.740,00 + 47 parcelas de R\$ 1.950,00 + parcela final de R\$ 40.776,00. Condição sujeita a aprovação de crédito. Imagem meramente ilustrativa, condição válida até 31/01/2025.



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



POR FLÁVIO RESENDE

INFORMAÇÃO ÀS CLARAS



NOVIDADE

Instituto Evolua chega a Águas Claras

O Instituto Evolua, especialista em rejuvenescimento e estética avançada, abriu as portas esta semana, no Max Mall, em Águas Claras. Administrado por Thilles Pessoa e Luana Castro, o instituto Evolua busca resgatar, por meio da estética regenerativa e inteligente, a autoestima das pessoas com naturalidade e segurança.

Realizando procedimentos como harmonização facial, Botox, Verticalização da face com fios de PDO e Preenchimento facial, a clínica, que antes ficava localizada em Taguatinga, aposta em técnicas minimamente invasivas para assegurar resultados saudáveis e amplamente satisfatórios.

“A nossa clínica vem para proporcionar uma transformação estética e também emocional que muitas vezes acaba se perdendo com o passar dos anos. Com isso, enxergamos no processo de envelhecimento uma oportunidade para que as pessoas possam se reconectar com sua verdadeira essência sem deixar a beleza natural de escanteio”, afirma o proprietário e biólogo Thilles Pessoa, pós-graduado em Saúde Estética e Ortomolecular, que já possui mais de 15 anos de experiência na área.

MÚSICA

Voa Festival traz 20 atrações locais, nacionais e internacionais

De 24 a 26 de outubro de 2025, o Espaço Cultural Minas Tênis Clube, com ambiente novo e reformado, recebe a terceira edição do VOA Festival, que vem se consolidando como um dos eventos musicais mais inventivos da capital federal. Mais de 20 atrações locais, nacionais e internacionais vão aterrissar no palco do festival, e a primeira delas já foi revelada: a banda jamaicana The Wailers encabeça o line-up da primeira noite de festival. Os ingressos estão à venda com preços promocionais através da plataforma Shotgun.

Após duas edições de sucesso, em 2023 e 2024, o VOA se prepara para receber pela primeira vez uma das bandas mais icônicas do reggae mundial. Com quase 60 anos de estrada e cerca de 250 milhões de discos vendidos, The Wailers chega a Brasília para uma apresentação única com a turnê que celebra os 30 anos do álbum “Natural Mystic: The Legend Lives On”. Criado em Kingston, na Jamaica, em 1961, o grupo que uniu Bob Marley, Peter Tosh e Bunny Wailer ajudou a moldar o reggae como o conhecemos hoje.

PLATAFORMA EDUCACIONAL ONLINE

Capacitação nas férias

Férias também são tempo de aprender, se aperfeiçoar e investir no seu futuro. Pensando nisso, a MCampus Comunidade, plataforma educacional online da Arcos Dorados, operadora do McDonald's, disponibiliza trilhas de cursos para quem quer aproveitar as férias de julho e investir no crescimento profissional. Gratuitos, 100% online e abertos a todos, em qualquer lugar do Brasil. Voltados ao desenvolvimento de habilidades valorizadas no mercado de trabalho, são mais de 30 cursos com conteúdos que abordam temas como atendimento e experiência do cliente, comunicação e inteligência social, empreendedorismo e negócios digitais, tecnologia para iniciantes, liderança, entre outros. Os cursos podem ser iniciados a qualquer momento — basta acessar a plataforma e escolher por onde começar. Na plataforma, os estudantes podem montar a sua trilha de conhecimento de acordo com seus interesses e objetivos, sem qualquer limite de cursos, e recebem certificados ao final de cada ciclo. As inscrições estão abertas para qualquer pessoa acima de 16 anos no site <https://receitadofuturo.com.br/cursos-livres/>. Para saber mais sobre essa e outras iniciativas da Arcos Dorados de responsabilidade socioambiental, acesse: receitadofuturo.com.br.

EMPREGABILIDADE

Seiscentas vagas de estágio à disposição no CIEE

O Centro de Integração Empresa-Escola – CIEE está com 603 vagas de estágio abertas no Distrito Federal nesta semana. As áreas com maior número de oportunidades na capital são administrativa, com 167 vagas; ensino médio, com 81; educação, com 35; jurídica, com 34; e contabilidade, com 30. Também há vagas nas áreas de marketing, informática, saúde, comunicação, esportes, construção civil, psicologia, arquitetura e urbanismo e design, voltadas a estudantes de níveis médio, técnico e superior. Em todo o país, o CIEE soma 7.235 vagas de estágio abertas nesta semana. As áreas com maior volume de oportunidades são administrativa, com 1.820 vagas; ensino médio, com 1.745; educação, com 578; jurídica, com 373; e contabilidade, com 354. Os estados com maior número de vagas são São Paulo, Ceará, Distri-



to Federal e Bahia.

As inscrições são gratuitas e podem ser feitas pelo portal www.ciee.org.br, ou presencialmente na sede do CIEE/DF, localizada na EQSW 304/504, Sudoeste.

50 ANOS DE

CONFIANÇA



3º Ofício R07 145070



2 E 3 QUARTOS EM ÁGUAS CLARAS

<p>Oceania Residence Rua Copaíba</p> <p>EM CONSTRUÇÃO 69% concluída</p>	<p>2 E 3 Quartos</p> <p>62 a 84 m² Até 2 vagas de garagem</p>	<p>Entrega em:</p> <p>Maio/25 (blocos C e D) Agosto/25 (blocos A e B)</p>
---	---	--

LAZER COMPLETO

3326.2222
www.paulooctavio.com.br



CORRETORES DE PLANTÃO NO LOCAL
ÁGUAS CLARAS
Rua 33 Sul Lote 7

VISITE NOSSAS CENTRAIS DE VENDAS

208/209 NORTE Eixinho, ao lado do McDonald's	NOROESTE CLNW 2/3	GUARÁ II QI 23 Lote 5	SMAS Trecho 3, Lote 7
---	----------------------	--------------------------	--------------------------