

# FOLHA DE AGUAS CLARAS

ANO 11 - EDIÇÃO 364

10 A 16 DE ABRIL DE 2026

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## 30% da população OBESA até 2030

Projeção do Ministério da Saúde indica que cerca de 30% da população do Distrito Federal poderá estar em condição de obesidade até 2030. Em Águas Claras, profissionais de saúde e moradores relatam os impactos do estilo de vida, do sedentarismo, da alimentação e dos desafios emocionais no avanço da doença.

PÁGINAS 2 E 3



## A luta pelo Parque Central continua

A atuação de Júlia Lucy (foto) foi decisiva para destravar a implantação do Parque Sul em Águas Claras, ainda durante a pandemia. A ex-deputada distrital articulou documentos, buscou alternativas de recursos e, ao lado da comunidade, continua lutando pela futura construção do Parque Central.

PÁGINAS 4 E 5



## Começa o Comida de Buteco

O Comida di Buteco 2026 começa nesta semana no Distrito Federal com participação de bares de Águas Claras. Entre os destaques da edição está o Medalhão Sertanejo, do Boteco Vêio Chico, preparado com bisteca suína marinada, recheada com bacon e linguiça calabresa, acompanhada de farofa de couve na manteiga de garrafa e molho cremoso de ervas, em uma combinação que valoriza sabores regionais no concurso.

PÁGINA 9

# 30% da população obesa até 2030

*Especialistas e moradores de Águas Claras destacam hábitos saudáveis como chave para conter a obesidade e promover melhor qualidade de vida*

POR ELSÂNIA ESTÁCIO

Cerca de 30% da população do Distrito Federal poderá estar em condição de obesidade até 2030, segundo projeção baseada em dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde. Em 2023, o cenário já indicava avanço: 60,3% da população apresentava sobrepeso e 21,9% estava em condição de obesidade.

Entre 2018 e 2023, também foram



Segundo a nutricionista Cristina Borges, o tratamento vai além de dietas pontuais e envolve diferentes aspectos da saúde.

Assim como diabetes ou hipertensão, a obesidade não tem cura rápida. O tratamento é contínuo, com acompanhamento e abordagem multidisciplinar.

registrados fatores de risco como consumo abusivo de álcool, baixa ingestão de frutas e hortaliças e aumento da obesidade. Apesar disso, houve crescimento na prática de atividade física no tempo livre, além da redução no consumo de ultraprocessados e no uso de tabaco. Em Águas Claras, o tema também preocupa moradores e profissionais de saúde, que relatam mudanças no estilo de vida e seus impactos na saúde.

A nutricionista Cristina Borges, que atua na região, afirma que a obesidade deve ser compreendida como doença crônica, o que exige tratamento contínuo e acompanhamento a longo prazo. “Significa que ela é reconhecida como uma condição de longa duração, multifatorial, e que requer manejo contínuo. O cuidado é para sempre, focando na manutenção da saúde e não apenas na perda de peso inicial”, explica.

## OBESIDADE COMO DOENÇA CRÔNICA

A nutricionista Isis Feliciano Moura Araújo, especialista em saúde da mulher e nutrição esportiva, reforça que o avanço da obesidade está ligado a múltiplos fatores. “Trata-se de um fenômeno decorrente de transformações no estilo de vida e no ambiente em que vivemos. A população está cada vez mais exposta a fatores que estimulam o aumento de peso, como alimentos ultraprocessados, estresse, privação de sono e sedentarismo”, explica.

Isis também destaca as principais complicações associadas ao avanço da

doença. “As maiores preocupações hoje são o diabetes tipo 2, a hipertensão e as doenças cardiovasculares, como infarto e AVC. Também vemos aumento de gordura no fígado, alguns tipos de câncer e problemas articulares”, afirma.

## IMPACTOS NA INFÂNCIA

Entre crianças e adolescentes, o avanço da obesidade também já é percebido. A médica pediatra Milen Mercado relata que o excesso de peso tem surgido cada vez mais cedo nos consultórios. “Cada



Para a nutricionista Isis Feliciano Moura Araújo, a prevenção deve ser baseada em medidas acessíveis. “Não precisa ser radical. O mais importante é consistência no dia a dia, com melhora da alimentação, redução de ultraprocessados, prática de atividade física e cuidado com o sono e o estresse”, orienta.

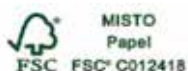


A médica Milen Mercado também ressalta o papel da família. “A rotina impacta diretamente. A falta de tempo leva à substituição da comida de verdade por opções rápidas. E os pais são referência: o que entra em casa e como se come faz toda a diferença”, destaca.

vez mais chegam crianças e adolescentes com sobrepeso, muitas vezes desde cedo. Isso vem acompanhado de outros problemas de saúde, como diabetes, hipertensão e questões emocionais”, afirma.

Ela explica que o problema está ligado a um conjunto de fatores. “O excesso de telas gera comportamento sedentário e expõe a criança a hábitos pouco saudáveis, inclusive ao marketing de alimentos ultraprocessados. Além disso, a falta de espaços para brincar reduz o gasto energético”, diz.

## 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

## 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.



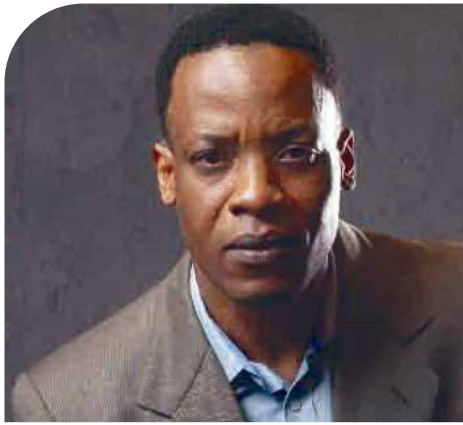
folhadeaguasclaras.com.br



@folhadeaguasclaras



contato@folhadeaguasclaras.com.br



Ao longo do processo, o consultor de negócios Carlos Sousa também identificou erros no início da mudança. “Quis mudar tudo de uma vez, com dieta rígida e treino intenso. Isso não se sustenta”, avalia. Hoje, defende uma abordagem mais gradual, baseada em hábitos simples e contínuos, com foco na manutenção a longo prazo

#### DESAFIOS E MUDANÇAS DE HÁBITOS DIANTE DO CENÁRIO

Moradores de Águas Claras compartilham experiências que refletem os desafios e as mudanças necessárias diante

do sobrepeso e da obesidade. A coach e palestrante Yadra Azevedo conta que conviveu com a obesidade desde a infância, marcada por ciclos de perda e ganho de peso ao longo dos anos. “A obesidade não é uma brincadeira. É uma doença crônica, com grande potencial de recidiva. Minha vida foi esse efeito sanfona por muito tempo”, relata.

O consultor de negócios Carlos Sousa relata que a mudança começou ao perceber a queda de energia. Para ele, a decisão de mudar foi motivada pela busca por qualidade de vida. “Não era mais sobre aparência. Eu estava com menos energia e rendendo menos. Ou eu mudava, ou continuaria vivendo uma versão limitada de mim mesmo”, afirma.

Já a estagiária em administração Nathália de Jesus Silva conta que percebeu a necessidade de mudança a partir de sinais físicos e emocionais. “Eu estava cansada sem motivo, com dores nos joelhos e na coluna, além de mudanças na pele. Foi aí que percebi que precisava cuidar melhor do corpo”, relata.

Nathália afirma que adotou mu-



Segundo Yadra, o ponto de virada aconteceu após a gravidez. Sem poder recorrer a medicações, decidiu seguir um processo estruturado, baseado em alimentação e atividade física. Em cerca de um ano, ela eliminou mais de 30 quilos, passando de 89 para 56 quilos, e depois ajustou o peso com ganho de massa muscular. “Foi dieta e treino, com constância. Hoje encontrei meu equilíbrio”, diz.

danças práticas na rotina, como a redução do consumo de açúcar e o aumento da ingestão de água. Apesar dos avanços, Nathália destaca que o maior

desafio está no aspecto emocional. “A luta continua, e a maior dificuldade está nos pensamentos. A comida muitas vezes vira um refúgio”, afirma.

## PLANO DE SAÚDE SÊNIOR

A partir de **R\$ 698,27 | 44+**

— Condição especial de lançamento —

**20% de desconto na primeira mensalidade**

# MedSênior

Especialista em saúde para a melhor idade



ACESSE SUA COTAÇÃO



**PIETY**  
Corretora de Seguros

**(61) 98524-5732**

@pietyseguros

Atendimento especializado em planos de saúde e odontológicos

# A conquista do Parque Central

*A luta da comunidade garantiu a construção do Parque Sul e mantém viva a mobilização pela futura implantação do Parque Central em Águas Claras*

A construção do Parque Central e do Parque Sul sempre esteve ligada a uma necessidade concreta de Águas Claras: garantir áreas públicas de convivência, lazer, esporte e preservação ambiental em uma cidade marcada pela verticalização intensa, pelo crescimento populacional acelerado e pela carência de espaços verdes integrados ao cotidiano dos moradores.

Desde a concepção urbanística da cidade, idealizada nos anos 1990 ao longo da linha do metrô, os parques foram pensados como elementos estruturantes do planejamento urbano. Mais do que áreas de lazer, eles deveriam funcionar como espaços de conexão entre bairros, modais e pessoas, oferecendo respiro ambiental em meio aos prédios altos, às grandes avenidas e à rotina cada vez mais aden-

sada de Águas Claras.

A luta pela implantação desses espaços, no entanto, não avançou apenas pela existência de projetos técnicos. Ela foi construída pela pressão constante da comunidade, pela atuação de associações de moradores, lideranças locais e movimentos ambientais que passaram a cobrar do poder público a concretização de uma promessa antiga. Entre essas iniciativas, ganharam destaque a Associação dos Moradores e dos Amigos de Águas Claras, a AMAAC, e o movimento É tempo de plantar, que mantiveram o tema na pauta da cidade.

## A MOBILIZAÇÃO PELO PARQUE SUL

A história mais recente da implantação do Parque Sul começou durante o período

do mais difícil da pandemia, quando um grupo de moradores se reuniu com a então deputada distrital Júlia Lucy para apresentar a demanda. Naquele momento, em meio a um cenário de incertezas e restrições orçamentárias, a pauta poderia ter sido deixada para depois. Mas a reivindicação foi acolhida e passou a ser tratada como prioridade pelo mandato.

O primeiro desafio foi localizar o projeto arquitetônico vencedor do concurso realizado pela Terracap em 2017 para o complexo formado pelo Parque Central e pelo Parque Sul. O projeto havia sido elaborado pelo escritório Sidônio Porto Arquitetos Associados, vencedor da seleção nacional, mas em 2021 sequer constava na carga da Administração Regional de Águas Claras. A partir daí, a equipe



Júlia Lucy defende a implantação dos parques junto ao Governo do Distrito Federal ainda durante a pandemia, período em que a pauta começou a avançar institucionalmente.



Como deputada distrital, Júlia Lucy articulou a destinação de recursos que permitiu o início das obras do Parque Sul, hoje já utilizado pela população.

de Júlia Lucy iniciou uma verdadeira busca pelos documentos necessários para destravar o processo.

O gabinete entrou em contato com o arquiteto Sidônio Porto, responsável pelo projeto vencedor, que encaminhou os arquivos à equipe da deputada. Esse passo foi fundamental para recolocar o parque no caminho institucional e permitir que a discussão deixasse de ser apenas uma reivindicação comunitária para se transformar em uma agenda concreta de execução.

Superada a etapa documental, veio o desafio dos recursos. Com os cofres públicos voltados prioritariamente

ao enfrentamento da pandemia, Júlia Lucy buscou alternativas para viabilizar o início das obras. Uma das frentes foi a articulação com a Secretaria de Parcerias Público-Privadas do Governo do Distrito Federal, então comandada por Roberto Andrade, com o objetivo de avaliar a possibilidade de financiamento por meio da iniciativa privada.

A tentativa de parceria não avançou como esperado, mas a deputada não abandonou a pauta. A perseverança de Júlia Lucy foi decisiva para manter o projeto em movimento. Em vez de encerrar as tratativas diante das primeiras dificuldades, ela passou a articular



Mapa mostra a área prevista para o Parque Central, projeto aguardado pela comunidade de Águas Claras como espaço de lazer, integração urbana e preservação ambiental.

junto à Terracap a utilização de recursos vinculados à compensação ambiental, permitindo que etapas importantes do Parque Sul fossem executadas.

Com essa articulação, foi possível iniciar obras de calçadas, meios-fios, quadras e estacionamentos previstos no projeto. Ainda em 2021, o Parque Sul começou a sair do papel, resultado de uma combinação entre mobilização popular, pressão comunitária e atuação política persistente. Para os moradores, a obra representou uma conquista concreta depois de anos de espera.

Hoje, o Parque Sul já é uma realidade parcial para Águas Claras. O espaço oferece quadra profissional de patinação, quadras de beach tennis, áreas para múltiplos esportes, pista de corrida, brinquedos infantis e arborização, criando um ambiente voltado ao esporte, ao lazer e à convivência familiar. Embora ainda não represente a execução integral do complexo planejado, sua implantação demonstra que a mobilização da cidade pode produzir resultados.

#### A COBRANÇA PELO PARQUE CENTRAL

O Parque Central, por sua vez, permanece como a grande lacuna dessa história. O projeto executivo está pronto e aprovado, com dezenas de pranchas detalhando sua implantação. A proposta prevê equipamentos como anfiteatro, borboletário, centro administrativo, passarelas elevadas, áreas de preservação e a Praça dos Arcos, uma passarela ajardinada sobre os trilhos do metrô, concebida para unir fisicamente e simbolicamente os dois lados da cidade.

A necessidade do Parque Central se tornou ainda mais evidente diante da densidade populacional de Águas Claras, que reúne mais de 142 mil moradores em uma área reduzida. Em uma cidade onde os deslocamentos a pé, de bicicleta e por transporte público fazem parte do planejamento original, a implantação do parque também significa melhorar a mobilidade, ampliar a segurança dos pedestres e fortalecer um modelo urbano mais humano.

Nos últimos anos, a comu-

nidade voltou a se mobilizar com força em defesa da área destinada ao Parque Central. A instalação de um estande de vendas em parte do terreno provocou reação de moradores e entidades locais, que acionaram a Justiça e conseguiram a suspensão da intervenção. O episódio reforçou a preocupação da população com a preservação da finalidade pública da área e com a necessidade de impedir novas ocupações que não estejam alinhadas ao projeto original.

A conquista do Parque Sul e a luta pelo Parque Central revelam uma trajetória marcada por persistência. De um lado, moradores que não abriram mão de cobrar áreas verdes, equipamentos públicos e qualidade de vida. De outro, a atuação de Júlia Lucy, que, durante o mandato de deputada distrital, assumiu a pauta, buscou documentos, articulou alternativas de financiamento e insistiu junto aos órgãos do governo até que as primeiras obras fossem iniciadas.

A entrega integral do com-



Arquiteto Sidônio Porto, autor do projeto vencedor para o complexo do Parque Central e Parque Sul de Águas Claras.

plexo ainda depende de novos recursos e de decisão política. Mas a experiência do Parque Sul mostra que a combinação entre comunidade organizada e representação pública comprometida pode transformar projetos antigos em conquis-

tas reais. Para Águas Claras, o Parque Central e o Parque Sul continuam sendo mais do que obras urbanas: são parte essencial da cidade planejada, sustentável e integrada que seus moradores reivindicam há décadas.

# ARTESANATO EM PAUTA

*Trilha do Conhecimento do Artesanato será realizada em 15 de abril e reúne programação voltada a artesãos e manualistas de Águas Claras e outras regiões do DF*

Artesãos e trabalhadores manuais de Águas Claras poderão participar, no dia 15 de abril, da Trilha do Conhecimento do Artesanato, promovida pelo Sebrae no Distrito Federal. A atividade será realizada na Administração Regional de Arniqueira, das 9h às 17h30, com uma programação voltada ao fortalecimento da marca, ao posicionamento no mercado e à preparação dos participantes para os Prêmios Brasília.

A iniciativa também contempla profissionais de Arniqueira, Guará e Vicente Pires. Para os participantes de Águas Claras, haverá transporte com

saída em frente à Casa da Cultura, mediante reserva prévia na Sala do Empreendedor da cidade.

## PROGRAMAÇÃO

A recepção dos participantes está prevista para as 9h, com café de boas-vindas e falas dos organizadores. Em seguida, a programação começa com a palestra sobre como a identidade cultural gera valor e diferenciação. Na sequência, será apresentada uma palestra sobre processos criativos em artesanato e trabalhos manuais. Após o intervalo para coffee break e almoço, os participantes acompanham uma

oficina presencial sobre visual merchandising para exposição em feiras, seguida de uma atividade sobre investimento em marketing digital. O encerramento será com a oficina Sebrae Olhar em Ação, dedicada à produção de fotos e vídeos.

As inscrições são feitas em plataformas específicas, de acordo com a categoria do participante. Artesãos devem se inscrever pelo site do Prêmio Brasília de Artesanato, enquanto trabalhadores manuais devem acessar a página do Prêmio Brasília Manualistas.

A proposta é oferecer capacitação prática e conteúdos



voltados à valorização dos produtos, à apresentação em feiras e ao uso de ferramentas de divulgação, ampliando as possibilidades de inserção e fortalecimento no mercado.

**ALUGUEL  
GARANTIDO**  
você tranquilo.

DESDE  
1978

**Thaís**  
IMOBILIÁRIA

 **61 3031-2200**  
www.thaisimobiliaria.com.br

**QE 07**  
Ed. Guará One

# Sem banca de jornal, troca de figurinhas será no shopping

*Após mais de duas décadas como único ponto do tipo na cidade, banca é desativada para obra pública. Jornaleiro aposta, agora, em ação no dia 30 de abril para reunir moradores e ao menos manter tradição de troca de figurinhas durante a Copa*

POR ALINE DINIZ

Por mais de 20 anos, uma banca de jornais marcou a rotina de moradores de Águas Claras. Mais do que um ponto de venda de revistas e periódicos, o espaço funcionava como referência de convivência e serviços básicos em uma cidade que, apesar do crescimento urbano acelerado, nunca contou com outra banca semelhante em área pública.

“Ela funcionou por mais de 18 anos só na minha mão, mas ao todo foram cerca de 25 anos em Águas Claras”, relata o jornaleiro Eber Quintino, responsável pela banca Araucárias. Segundo ele, o espaço atendia uma demanda ainda presente, mesmo diante da digitalização. “Águas Claras tem muita procura por revista, muita gente que veio de outras regiões como Asa Norte e Asa Sul, onde sempre teve banca, e continuava frequentando aqui.”

## A BANCA

A rotina ia além da venda de jornais. Impressões, acesso à internet e itens básicos faziam parte do dia a dia. Para moradores, o local tam-

bém cumpria papel social. “Era ponto de encontro, de amigos e vizinhos. Além de revistas, tinha serviços que ajudavam a vizinhança de uma forma geral”, afirma o corretor de imóveis David de Araújo Gonçalves, cliente antigo.

A desativação ocorreu após notificação da Administração Regional de Águas Claras, em função da construção da primeira Unidade de Pronto Atendimento (UPA) da região. “Fui notificado verbalmente e depois por escrito. Disseram que iam começar a obra e que eu teria que sair. Deram cerca de seis meses, e tivemos que fechar”, conta Eber.

Segundo ele, houve indicação inicial de um novo local para realocação. “Me mostraram um espaço, mandaram mapa, mas depois que saí não saiu autorização para construir e ficou parado até hoje”, afirma.

Em nota, a Administração informou que a banca “ocupava área de equipamento público, com destinação à construção da UPA” e que a obra está em andamento. Ainda de acordo com o órgão, “a banca de revistas foi realocada para a Praça da Estação Águas Claras”.

A ausência do espaço ainda é sentida por frequentadores. “Não entendi o porquê do fechamento. O espaço era pequeno, não prejudicaria a obra”, diz David. Ele também destaca impactos práticos no cotidiano. “Comprava jornal antigo para os pets, refrigerante, era o local mais próximo de casa.”

Mas é durante a Copa do Mundo que a banca ganhava protagonismo. A tradicional troca de figurinhas mobilizava famílias e alterava a dinâmica do local. “O auge é na Copa. A banca alugava tenda, mesa e cadeiras para os clientes fazerem as trocas”, relembra o morador.

Mesmo sem espaço fixo, a iniciativa será retomada. No próximo dia 30 de abril, o Shopping Metrôpoles recebe o evento de troca de figurinhas da Copa do Mundo, com lançamento de álbuns e figurinhas na mesma data. A ação será conduzida por Eber, em parceria com o centro comercial.

“Vamos montar uma estrutura lá dentro. A banca Araucárias vai funcionar provisória e improvisadamente no shopping durante o período da Copa”, explica. Segundo ele, o espaço estará



Eber Quintino na antiga banca Araucárias, que por mais de duas décadas foi ponto de convivência, serviços e tradição para moradores de Águas Claras.

aberto diariamente, acompanhando o horário de funcionamento do shopping.

Para frequentadores, a expectativa é de retomada parcial da tradição. “Sempre ia com minhas filhas várias vezes na semana. Agora vamos ver como vai ser fora da banca”, comenta David.

A Administração Regional também informou que todas as autorizações para a abertura de uma nova banca, desta vez na Praça da Estação Águas Claras, já foram con-

cedidas. Segundo o órgão, o projeto segue dependendo de interesse particular para ser executado. Já Eber afirma não saber dessa informação e não ter sido notificado de nada, mas que a partir de agora irá entrar em contato e correr atrás, pois tem total interesse em reabrir a tradicional banca que segundo a própria administração de Águas Claras se realmente concluída seguirá sendo a única com todas devidas autorizações na cidade.

**7.279 OBRAS**  
**QUE TRANSFORMARAM**  
**O DISTRITO FEDERAL.**

**GDF**  
**QUE**  
**FEZ**



# Comida di Buteco movimenta Águas Claras

*Concurso gastronômico reúne estabelecimentos da cidade até 3 de maio, com petiscos a preço único*

O Comida di Buteco 2026 começa nesta semana no Distrito Federal e inclui bares de Águas Claras entre os participantes da edição. Até 3 de maio, o público poderá visitar os estabelecimentos, experimentar os petiscos criados especialmente para o concurso e participar da escolha do melhor buteco da capital.

Em Águas Claras, participam do circuito o Boteco Vêio Chico, a Espetaria En la Braza, o Federal Bar e Cozinha, com petiscos criados especialmente para a edição deste ano. No Federal Bar e Cozinha, a aposta é a Moquequinha do Federal, com minimoquecas de tilápia acompanhadas de molho de alho-poró e salsa. Na Espetaria En la Braza, o destaque é o Espepão, preparado com pão de alho recheado com quatro queijos, tomate seco, espeto de filé de frango e rúcula.

## PRATOS EM DESTAQUE

No Boteco Vêio Chico, o prato concorrente é o Medalhão Sertanejo, com bistecas de porco marinadas, recheadas com bacon e linguiça calabresa, acompanhadas de farofa de couve na manteiga de garrafa e molho cremoso de ervas. Já o Quiosque do Ca-

beça apresenta o Espetão do Cabeça, feito com espeto de carne temperado com ervas, recheado com bacon, intercalado com queijo muçarela, rúcula e cebola caramelizada, além de chips da casa com molho de cenoura.

Os petiscos do concurso têm preço único de R\$ 40. Além da criação dos pratos, o evento também estimula a circulação do público pelos bares da cidade. O Federal Bar e Cozinha fica na Rua 35 Norte, Avenida Boulevard. A Espetaria En la Braza está na Avenida Boulevard, quiosque 16. O Boteco Vêio Chico fica na Alameda Gravatá, na quadra 301. Já o Quiosque do Cabeça está na Rua 5, na Avenida Boulevard.

Neste ano, o tema da competição propõe o uso de verduras como elemento de ins-

piração para os participantes, sem abrir mão da identidade de cada casa. Além do sabor do petisco, público e jurados avaliam atendimento, higiene e temperatura da bebida, sendo o prato responsável pela maior parte da nota.

Criado em 2000, o Comida di Buteco se consolidou como uma das principais iniciativas de valorização dos botecos tradicionais no país. Em Brasília, o concurso chega à 11ª edição e, além de estimular a criatividade na cozinha, também contribui para movimentar o comércio local e fortalecer pequenos negócios em diferentes regiões administrativas.

A etapa regional vai definir o representante de Brasília na fase nacional, que escolherá o melhor buteco do Brasil em julho, em São Paulo.



Federal Bar e Cozinha apresenta a Moquequinha do Federal aposta no sabor da tilápia em uma releitura que representa o bar no Comida di Buteco 2026.



Com o Espepão, a Espetaria En la Braza leva ao concurso uma combinação de pão de alho, frango, queijos e rúcula.



O Medalhão Sertanejo é a aposta do Boteco Vêio Chico, com carne suína recheada e acompanhamentos de inspiração regional.



No Quiosque do Cabeça, o Espetão do Cabeça reúne carne, bacon, muçarela, rúcula e cebola caramelizada.

# VAI PELA SOMBRA



Por trás de grandes marcas, existe sempre um grande grupo. O Grupo Bali é líder em vendas e referência para quem busca competência, confiança e excelência no atendimento.

**BALI | FIAT**

📍 SIA, Saan e Cidade do Automóvel

**BALI | Jeep**

📍 Saan e Park Sul

**BALI | RAM**

📍 Saan e Park Sul

**BALI | BYD**

📍 Saan

GRUPO **BALI** 30 ANOS



POR FLÁVIO RESENDE

# INFORMAÇÃO ÀS CLARAS

## NUTRIÇÃO

### Shakes proteicos é a novidade da Jelly's Shake

Apenas treinar muitas vezes não é o suficiente para as pessoas que buscam saúde e manter o shape em dia. Uma dieta rica em proteínas é uma das aliadas para atingir o “corpo do verão”. Pensando nisso, a Jelly's Shake desenvolveu quatro opções de shakes proteicos para quem quer aproveitar uma sobremesa saudável e deliciosa sem ficar com peso na consciência de ter fugido da dieta. O Power Paçoca é uma opção irresistível para quem quer unir sabor e energia em uma só sobremesa. A combinação de whey protein com pasta de amendoim, calda de banana e sorvete de baunilha resulta em uma mistura cremosa, equilibrada e cheia de personalidade. Para os apaixonados por chocolate, o ChocoWhey é a escolha certa, contendo whey protein, cacau em pó e o toque especial da avelã. Já quem prefere sabores mais leves e frutados vai se encantar com o Morango Fit. A combinação de whey protein, calda de morango, chia e sorvete cremoso. E, para completar, o Banana Whey Crunch é perfeito para quem gosta de textura e um toque crocante. Com whey protein, calda de banana, granola e sorvete cremoso, ele entrega uma mistura equilibrada entre doçura, cremosidade e crocância. Todos os shakes podem substituir uma alimentação e serem utilizados como pré-treino. Eles estão disponíveis em dois tamanhos: 300 ml, no valor de R\$22, e 500 ml, no valor de R\$32.

## MERCADO DE TRABALHO

### CIEE promove evento sobre nova NR-01 e segurança no ambiente de trabalho

O Centro de Integração Empresa-Escola – CIEE promove o evento “Ambiente Seguro: NR-01 em foco”, encontro voltado a profissionais de Recursos Humanos, lideranças empresariais e gestores que buscam compreender e se preparar para as mudanças trazidas pela nova Norma Regulamentadora nº 01. O evento será realizado no dia 16 de abril, às 8h30, na sede do CIEE, no Sudoeste. A programação contará com a participação de Mara Gontijo, mestranda em Saúde Mental no Trabalho, e do Dr. Rômulo Silva, auditor fiscal do trabalho. O encontro busca integrar diferentes olhares — técnico, humano e estratégico —, proporcionando aos participantes um entendimento completo sobre a nova NR-01 e seus desdobramentos no dia a dia das organizações.



## NOVIDADE

### Encontro conecta pessoas por meio da prática de idiomas e da troca cultural

O Mundo Lingo começou uma nova fase em Brasília. Após alguns meses formando uma comunidade internacional ativa na capital, o evento agora está em novo endereço: no Black Sheep Breja Studio, na 102 Norte. Os encontros passam a acontecer sempre às quintas-feiras, a partir das 19h, com entrada gratuita. Presente em cidades como Lisboa, Paris, Buenos Aires, Montreal, Málaga e Rio de Janeiro, o Mundo Lingo é um encontro social que conecta pessoas por meio da prática de idiomas e da troca cultural. Em Brasília, o projeto acontece desde agosto de 2025 e rapidamente ganhou espaço, reunindo tanto moradores quanto estrangeiros que vivem ou estão de passagem pela cidade.



## EXPERIÊNCIA

### ARKA 2026 une natureza, música, dança e ancestralidade no Lago Paranoá

Falta pouco para o ARKA 2026 – que acontece no próximo dia 25 de abril, com a proposta de uma travessia simbólica pelas águas do Lago Paranoá, onde arte, espiritualidade e ação socioambiental se encontram em movimento. Nesta edição, o evento convida o público para uma experiência imersiva a bordo do Barco White Swan, a partir das 15h. A ARKA traz uma nova visão de entretenimento que vem se tornando tendência no mundo: um evento consciente, uma festa sem álcool, com a presença de lideranças indígenas e diversas matrizes culturais do Brasil. Realizado pelo Instituto Regenera Hub - organização da sociedade civil (OSC) voltada para projetos de regeneração do ser, das relações e dos biomas -, o encontro ganha um novo elemento imersivo nesta edição. Além da programação com música, reflexões e apresentações de projetos transformadores, o público vive a experiência de ver Brasília por uma perspectiva única: do meio do lago ao pôr do sol. A organização convida o público a garantir participação antecipadamente, pois as vagas são limitadas, e integrar essa jornada coletiva. Os ingressos já estão disponíveis pela plataforma Sympla: <https://www.sympla.com.br/evento/arka-um-encontro-de-regeneracao-nas-aguas-do-coracao-do-brasil/3327010>



**SQUARE**  
*garden*  
HOME & MALL

PRONTO PARA MORAR

**ÚLTIMA UNIDADE**

UNIDADE **506**

DE

R\$ **1.130.000**,00

POR

R\$ **999.000**,00

Entrada de:

R\$ **99.000**,00

- 112m<sup>2</sup> de área privativa
- 2 vagas de garagem
- Área de Lazer COMPLETA
- Rua 27 Norte

Válido 30/11/2025



**RODRIGO**  
**MUNIZ**

RESIDENCIAL

PRONTO PARA MORAR

**PERTO DE TUDO**

UNIDADE **203**

DE

R\$ **446.672**,00

POR

R\$ **415.000**,00

Entrada de:

R\$ **41.500**,00

- 2 quartos
- 49m<sup>2</sup> de área privativa
- 1 vaga de garagem

Válido 30/11/2025



Central de Vendas

 **3963-2370**

**quadraimob**  
soluções imobiliárias

**rmuniz**

  
**CONBRAL**