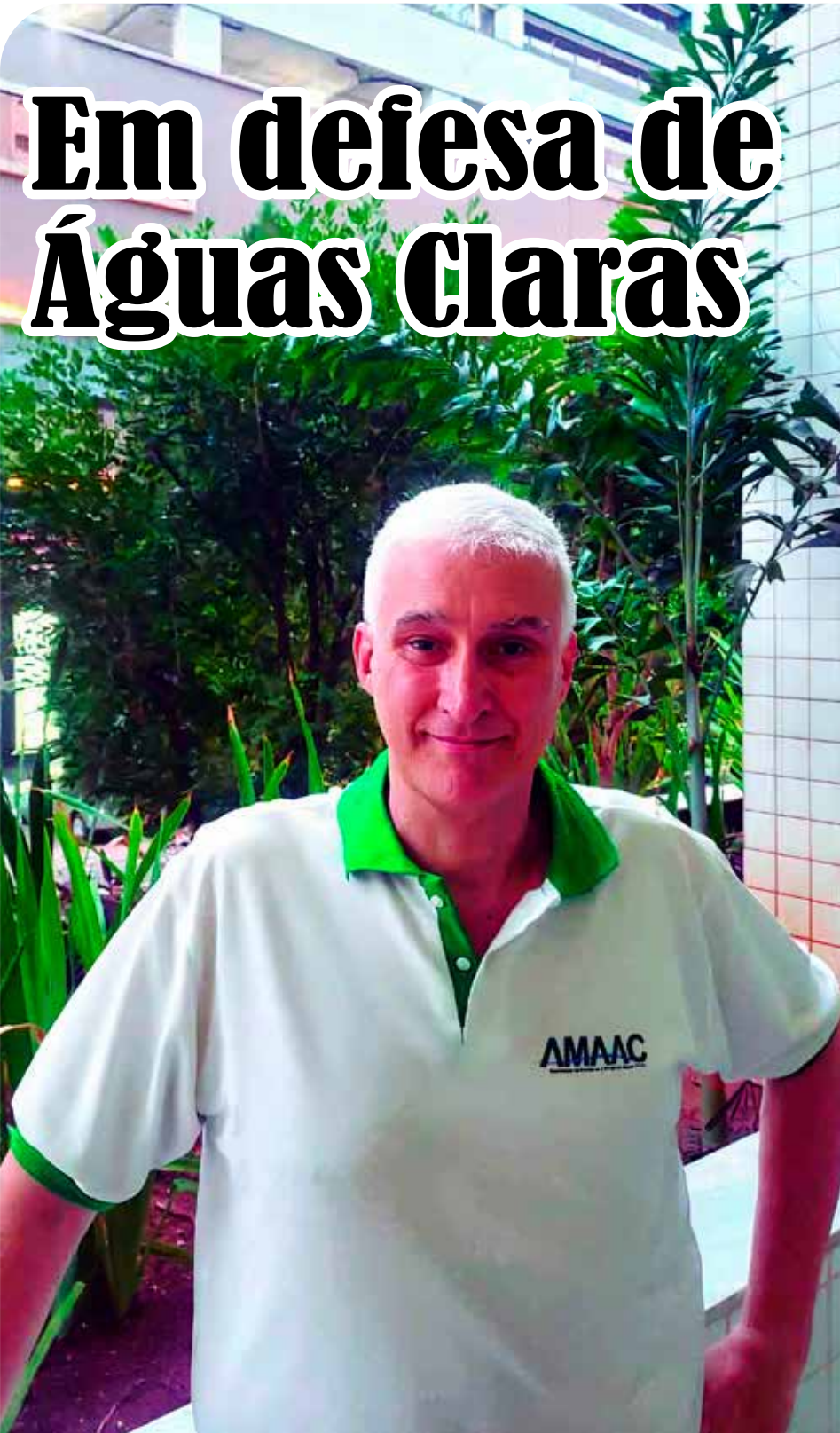




À frente da Associação de Moradores e Amigos de Águas Claras há mais de dez anos, Román Cuatrin analisa os principais desafios da cidade e cobra avanços em mobilidade, áreas verdes, saúde, segurança e participação popular. Para ele, o crescimento acelerado exige a retomada do planejamento urbano original e mais investimentos em equipamentos públicos que preservem a qualidade de vida dos moradores.

PÁGINAS 2 E 3

Marcha contra o feminicídio



Mulheres de Águas Claras e de outras regiões do Distrito Federal participaram de uma caminhada promovida pelo movimento Brutas de Verdade. A mobilização reforçou a importância da prevenção da violência, do acolhimento às vítimas e do fortalecimento das políticas públicas de proteção às mulheres.

PÁGINAS 4 E 5

FÉRIAS EM EQUILÍBRIO

Pais e especialistas de Águas Claras defendem que o recesso escolar combine descanso, lazer, convivência familiar e estímulos leves à aprendizagem. A proposta é reduzir o excesso de telas, preservar hábitos saudáveis e facilitar um retorno mais tranquilo às aulas.

PÁGINAS 6 E 7

ARENA PARA NEGÓCIOS

A Blocks Coworking ampliou sua estrutura em Águas Claras com a inauguração do Espaço Arena, ambiente voltado a treinamentos, palestras, workshops, lançamentos e imersões. O novo espaço oferece locações por hora, turnos de quatro horas e diárias, além de condição especial de lançamento para eventos noturnos e aos finais de semana.

PÁGINA 9

"Águas Claras precisa recuperar o planejamento original"

Román Cuatrin

Presidente da Associação de Moradores e Amigos de Águas Claras aponta mobilidade, Parque Central e equipamentos públicos como prioridades para garantir qualidade de vida diante do crescimento da cidade

POR PATRÍCIA REBELO

Há mais de uma década à frente da Associação de Moradores e Amigos de Águas Claras (AMAAC), Román Cuatrin acompanha de perto a transformação da cidade. Desde a criação da entidade, em 2012, participou das principais discussões sobre mobilidade, urbanismo e qualidade de vida e tornou-se uma das principais vozes na defesa dos interesses dos moradores. Em entrevista à Folha de Águas Claras, ele faz um diagnóstico dos desafios enfrentados pela região e defende que o poder público retome o planejamento original para preservar a qualidade de vida em uma das cidades que mais cresce no Distrito Federal.

A mobilidade urbana aparece no topo da lista de preocupações. Embora Águas

Claras conte com metrô e uma localização privilegiada, Román avalia que o crescimento populacional tornou o sistema insuficiente para atender à demanda. "Águas Claras continua crescendo, mas os problemas estruturais permanecem. Precisamos investir muito mais no transporte público, ampliar a integração entre ônibus e metrô e melhorar a circulação interna da cidade", afirma. Para ele, a cidade precisa de linhas circulares ligando os bairros às estações do metrô e à EPTG, além de maior frequência dos trens, ampliação dos horários de funcionamento, novos estacionamentos públicos, expansão das ciclofaixas e readequação de cruzamentos considerados críticos.

Essa deficiência, segundo ele, também se reflete na segurança do trânsito. Cuatrin afirma que muitos acidentes registrados em vias da cida-

de decorrem da falta de planejamento viário e critica a ausência de diálogo entre os órgãos responsáveis e a população. "Quem mora aqui conhece os pontos onde acontecem acidentes toda semana. Muitas vezes falta sinalização ou uma intervenção simples, mas o poder público só age depois que ocorre uma tragédia", observa.

MOBILIDADE E ÁREAS VERDES

Se existe uma pauta que simboliza a atuação da AMAAC ao longo dos últimos anos, essa pauta é o Parque Central. Román lembra que a associação participou, em 2015, de uma ação civil pública para cobrar a execução do projeto, iniciativa que levou à realização do concurso nacional de arquitetura responsável pela escolha do projeto vencedor. Apesar

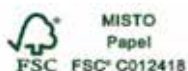


desse avanço, quase dez anos depois a obra continua sem sair do papel. "O andamento hoje é praticamente zero. O projeto existe, o concurso foi realizado, mas o parque continua apenas no papel", lamenta. Na avaliação dele, o espaço representa muito mais do que uma área de lazer: trata-se de um equipamento essencial para ampliar as áreas verdes, incentivar a prá-

tica esportiva e melhorar a qualidade ambiental de uma cidade marcada pela intensa verticalização.

A demora na implantação do parque motivou novas iniciativas da associação. Uma delas questiona judicialmente a instalação de um estande comercial em uma área destinada ao futuro parque. Para Román, preservar os terrenos originalmente reservados

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.



"Quero que Águas Claras continue sendo uma cidade moderna, mas sem perder aquele espírito acolhedor, onde as pessoas se encontram, caminham e conhecem os vizinhos", afirma Román

aos equipamentos públicos é fundamental para impedir que o crescimento imobiliário elimine os últimos espaços livres da cidade.

A deficiência de equipamentos públicos também preocupa a entidade. Apesar dos elevados indicadores sociais de Águas Claras, Román lembra que milhares de moradores dependem exclusivamente da rede pública de saúde. "Existe uma ideia equivocada de que Águas Claras não precisa de UPA porque é uma cidade de classe média alta. Os próprios dados do governo mostram que milhares de moradores não possuem plano de saúde", afirma. Além da conclusão da Unidade de Pronto Atendimento, ele defende a

construção de novas escolas, unidades básicas de saúde, delegacia da Polícia Civil e demais estruturas previstas no projeto urbanístico original.

PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE

Na visão do presidente da AMAAC, a população demonstra interesse em participar das decisões que envolvem a cidade, especialmente pelas redes sociais. O problema, afirma, é que muitas vezes faltam canais efetivos para transformar esse engajamento em participação real. "As pessoas querem participar, mas precisam ser ouvidas. Não adianta realizar audiências apenas para cumprir pro-

colo", ressalta, ao criticar a divulgação de reuniões públicas com pouca antecedência.

Outro tema recorrente nos debates da cidade é a ocupação de calçadas, praças e áreas públicas por ambulantes. Román afirma que a associação é favorável ao direito ao trabalho, desde que sejam respeitadas as normas urbanísticas e garantidos os direitos dos pedestres e dos comerciantes regularizados.

"O direito ao trabalho não pode impedir o direito das outras pessoas de utilizar as calçadas, nem gerar concorrência desleal com quem paga impostos e cumpre todas as exigências legais", diz. Ele também cobra maior fiscalização quanto ao descarte irregular de lixo e às ocupações que acabam favorecendo a proliferação de ratos em algumas áreas públicas.

Ao olhar para o futuro,

Román afirma que deseja ver Águas Claras reconhecida não apenas pelos edifícios e pelo comércio diversificado, mas principalmente pela qualidade dos espaços públicos e pela convivência entre os moradores. O objetivo, segundo ele, é preservar a ideia original de uma cidade caminhável, onde seja possível realizar atividades a pé, frequentar parques e fortalecer a vida em comunidade.


CONVICTA
IMÓVEIS


 ESPECIALISTA
EM IMÓVEIS
NO DF DESDE
1989


**PROPRIETÁRIO,
QUER RECEBER SEU
ALUGUEL
SEMPRE EM DIA?**

Venha para a Convicta Imóveis.
Aqui você conta com **Aluguel Garantido**
e recebe seu aluguel sempre em dia,
mesmo em casos de inadimplência
do inquilino.


**ALUGUEL
GARANTIDO**

- Seu patrimônio protegido
- Sua renda garantida
- Mais tranquilidade para você


ALUGUEL RECEBIDO
Pagamento realizado
com sucesso.

**QUERO GARANTIR
MEU ALUGUEL**


 (61) 99144-9009 |
  @convictaimoveisdf |
  Brasília - DF

Mulheres marcham contra o feminicídio

Caminhada promovida pelo movimento Brutas de Verdade reuniu participantes de diferentes regiões do Distrito Federal e reforçou a importância da prevenção, do acolhimento às vítimas e do fortalecimento das políticas públicas

O enfrentamento ao feminicídio mobilizou mulheres de Águas Claras e de outras regiões administrativas do Distrito Federal na manhã de sábado, 4 de julho. Promovida pelo movimento feminino Brutas de Verdade, a caminhada levou às ruas mensagens de conscientização sobre a violência de gênero e de defesa da vida das mulheres.

O percurso começou nas proximidades da Estação Arniquireiras do metrô, seguiu até a Estação Águas Claras e retornou pela avenida do shopping ao ponto inicial. Durante a mobilização, as participantes chamaram a atenção para a importância da prevenção da violência,

da proteção às vítimas e do fortalecimento das redes de apoio. Segundo as organizadoras, a adesão e o envolvimento das participantes foram positivos, e novas atividades estão previstas para o segundo semestre de 2026 em Águas Claras.

O Brutas de Verdade foi idealizado por Jéssica Rodrigues, conhecida nas redes sociais como Jéssica Cytrus. A iniciativa surgiu a partir de experiências pessoais vividas por ela no contexto da violência doméstica e, de acordo com a organização, foi construída de forma independente, sem vínculos políticos ou partidários. Inicialmente formado por mulheres ciclistas, o grupo concentrava suas atividades



Jéssica Rodrigues, conhecida como Jéssica Cytrus, é idealizadora do movimento feminino responsável pela caminhada contra o feminicídio e uma das coordenadoras do grupo Brutas de Verdade.

em eventos ligados ao ciclismo. Com o aumento da participação feminina e o fortalecimento dos vínculos entre as integrantes, o movimento ampliou sua atuação e passou a promover caminhadas e outras mobilizações voltadas à prevenção do feminicídio e à proteção das mulheres.

O grupo trabalha agora para formalizar a criação de uma organização não governamental sem fins lucrativos. A proposta é ampliar a rede de acolhimento e estruturar ações permanentes de apoio às mulheres em situação de violência.

Entre as coordenadoras do movimento está a pedagoga Glices Albuquerque, sobrevivente de violência doméstica. Após anos separada do ex-companheiro, ela voltou a enfrentar perseguições e ameaças. A situação de insegurança fez com que deixasse a cidade onde morava para preservar a própria vida. “É difícil explicar o que significa perder a sensação de segurança. É sair de casa olhando para todos os lados, sentir o coração acelerar ao ouvir um telefone tocar e desconfiar de cada esquina, de cada carro e de cada silêncio. Ninguém deveria apren-

der a viver assim”, relata.

Glices afirma que reuniu provas e procurou os órgãos responsáveis, mas não sentiu que a proteção ocorreu com a rapidez necessária. “Saí dali carregando um sentimento difícil de explicar: o de ter falado tudo e, ainda assim, sentir que minha voz não tinha sido suficiente”, lembra. Ao integrar o Brutas de Verdade, ela encontrou uma rede de apoio formada por mulheres com diferentes histórias e experiências. “Encontrei o colo de mãe que eu procurava. Achei amigas verdadeiras e respeito por mim, e não pena da minha vida”,



A pedagoga Glices Albuquerque, coordenadora do Brutas de Verdade e sobrevivente de violência doméstica, transformou a própria experiência em apoio e acolhimento a outras mulheres.

afirma.

Para a coordenadora, o sentimento de pertencimento é uma das principais características do movimento. “Nosso grupo é diferente porque somos uma família. Estamos caminhando por um propósito maior e lutando por vidas e por melhorias nas políticas públicas, independentemente da idade ou da violência sofrida. Nosso maior objetivo é que não exista mais feminicídio nem qualquer tipo de violência contra as mulheres”, diz.

Glices também defende maior agilidade na concessão de medidas protetivas, ampliação do aluguel social, fortalecimento do Programa de Prevenção Orientada à Violência Doméstica, o Provid, e capacitação dos profissionais responsáveis pelo atendimento e acolhimento das vítimas.

A caminhada contou ainda com a participação da promotora de Justiça Thaís Tarquínio, integrante do grupo e atuante na defesa dos direitos das mulheres. Segundo ela, a violência de

gênero permanece como um problema estrutural e, na maior parte dos casos, ocorre dentro de casa. “A violência contra a mulher não é um evento isolado. Ela começa em uma cultura marcada pelo machismo. O ciclo muitas vezes se inicia com agressões psicológicas e costuma aumentar gradualmente”, explica.

A promotora destaca que a identificação dos primeiros sinais de violência é um dos principais desafios enfrentados pelas vítimas e pelas redes de proteção. “Muitas vezes, a mulher não reconhece o perigo no início, quando surgem o controle psicológico, o isolamento social e a violência financeira. Quando a ameaça se torna física, o risco de letalidade já pode estar em um nível crítico”, alerta.

Para Thaís, o enfrentamento da violência depende de uma atuação integrada entre o poder público e a sociedade civil. Ela avalia que a responsabilização penal é necessária, mas não é suficiente para romper o ciclo de violência. “A sociedade civil é fundamental na rede de acolhimento emocional e social e na mudança de cultura. Se um desses elos falha, a mulher fica desamparada”, afirma.

Segundo a promotora, manifestações públicas também contribuem para retirar a violência contra a mulher do ambiente privado e ampliar o debate na sociedade. “Quando uma mulher vê centenas de pessoas caminhando em solidariedade, ela percebe que não está sozinha e que a vergonha deve mudar de lado. Ela não pertence à vítima, mas ao agressor”, ressalta.

Thaís conheceu o movimento por meio de Jéssica

Cytrus, acompanhada pelo Núcleo de Atenção às Vítimas do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios. Para a promotora, a participação no grupo também representa um compromisso pessoal com a defesa das mulheres. “O que me motiva, como promotora e como mulher, é a convicção de que a luta por uma sociedade livre de violências é uma missão institucional, mas também um propósito de vida. Estar ao lado dessas mulheres significa reconhecer que a força transformadora nasce da união da sociedade”, afirma.

Após a caminhada, o Brutas de Verdade pretende manter a realização de encontros, campanhas educativas e atividades de conscientização em Águas Claras. A proposta é fortalecer as ações de prevenção, acolhimento e proteção às mulheres, além de avançar na formalização do movimento como uma organização sem fins lucrativos.



A promotora de Justiça Thaís Tarquínio, integrante do Brutas de Verdade, participou da caminhada e destacou a importância da união entre o poder público e a sociedade civil no enfrentamento à violência contra a mulher.

Férias com equilíbrio

Pais e especialistas de Águas Claras defendem que o recesso combine descanso, convivência familiar e estímulos leves para facilitar o retorno das crianças às aulas

POR ALINE DINIZ

Com o início das férias escolares, as famílias de Águas Claras precisam reorganizar a rotina para conciliar o descanso das crianças com o trabalho e os demais compromissos dos adultos. Enquanto os estudantes esperam aproveitar o período para brincar, passear e passar mais tempo com a família, muitos pais buscam alternativas para manter os filhos acompanhados, reduzir o excesso de telas e oferecer atividades adequadas a cada faixa etária.

O descanso é considerado indispensável após um semestre de compromissos escolares, mas educadores avaliam que as férias não precisam representar uma interrupção completa das experiências de aprendizagem.

A orientação é encontrar um equilíbrio entre lazer, convivência familiar e estímulos leves, capazes de preservar a curiosidade das crianças sem transformar o recesso em uma extensão da sala de aula.

Diretora de uma escola particular de Águas Claras e educadora com mais de dez anos de experiência, Graziela Barbosa defende que o período seja compreendido como uma mudança de ritmo. Segundo ela, um dos desafios da educação ainda é superar a percepção de que estudar está necessariamente associado a sacrifício ou obrigação. “O período de férias é fundamental para o descanso mental e físico dos alunos. No entanto, enxergamos as férias não como uma interrupção, mas como uma mudança de ritmo. O descanso é necessário, mas ga-

nha ainda mais valor quando integrado a estímulos leves e contínuos, garantindo que o aluno retorne às aulas sem ter perdido o ritmo de aprendizagem que construiu ao longo do semestre”, afirma.

Na avaliação da diretora, as famílias não precisam estabelecer longas jornadas de estudo durante o recesso. Atividades simples, incorporadas naturalmente ao cotidiano, podem contribuir para manter o interesse pelo conhecimento. A leitura de um capítulo de livro, uma visita à biblioteca, um passeio ao museu ou uma conversa sobre algum tema de interesse da criança são algumas das possibilidades. Em situações específicas, o acompanhamento pedagógico também pode ser mantido, desde que ocorra de maneira leve e sem comprometer o descanso.

Graziela ressalta que algum nível de rotina oferece segurança às crianças e pode facilitar a retomada das atividades escolares. “Quando há uma interrupção brusca por cerca de 30 dias, o retorno costuma ser mais difícil. O estudo precisa ser entendido como um hábito da vida, e não como um castigo”, explica. Para ela, manter horários razoavelmente organizados para dormir, acordar, brincar e realizar pequenas responsabilidades ajuda a evitar uma mudança excessiva de hábitos durante as férias.

A educadora também chama a atenção para uma realidade frequente: o recesso dos estudantes nem sempre coincide com as férias dos responsáveis.



Graziela Barbosa, diretora de uma escola particular em Águas Claras, defende que as férias combinem descanso, convivência familiar e estímulos leves à aprendizagem



Kelly Fidelis, mãe e moradora de Águas Claras, busca equilibrar o recesso dos filhos com passeios, leitura, brincadeiras ao ar livre e limites para o uso de telas.

Nesses casos, a recomendação é estabelecer uma programação simples e compatível com a rotina da família. Mesmo quando não podem acompanhar todas as atividades, os pais podem demonstrar interesse pelo que os filhos fizeram ao longo do dia e reservar momentos de convivência. “O aprendizado deve ser independente do calendário escolar, porque faz parte da vida. As famílias podem aproveitar as férias para desacelerar, mas manter alguma constância. Ler uma história antes de dormir, conversar sobre uma descoberta ou compartilhar uma experiência mostra que aprender pode ser um processo prazeroso e também fortalecer os laços familiares”, observa.

Passeios culturais e ativi-

dades realizadas em conjunto também podem ampliar o repertório infantil. Museus, bibliotecas, parques, exposições e espaços de convivência oferecem oportunidades para que as crianças façam perguntas, conheçam novos temas e desenvolvam interesses fora do conteúdo escolar. Para Graziela, essas experiências têm valor pedagógico justamente por ocorrerem de maneira espontânea e estarem associadas à convivência e ao lazer.

TELAS E DIVERSÃO

Outro ponto de atenção durante as férias é o aumento do tempo diante de celulares, tablets, computadores e videogames. A diretora avalia que a tecnologia não precisa ser eliminada da rotina, mas



Learice Alencar, pedagoga de uma escola particular em Águas Claras, destaca que o recesso permite às crianças explorar novos interesses, desenvolver habilidades e aprender de forma espontânea.

deve ocupar um espaço equilibrado entre outras formas de entretenimento. Quando a criança também participa de brincadeiras, leituras, passeios e pequenas tarefas, os aparelhos eletrônicos deixam de ser a principal alternativa para

preencher o tempo livre.

A pedagoga Learice Alencar, mestre em Educação e pesquisadora nas áreas de bem-estar e felicidade, também considera o recesso uma oportunidade para que crianças e adolescentes explorem interesses que nem sempre encontram espaço na rotina escolar. “As férias permitem investir nos próprios interesses, experimentar novos hobbies, desenvolver talentos e descobrir habilidades. Quando a aprendizagem nasce da curiosidade e do prazer, torna-se mais significativa e duradoura”, afirma.

Segundo Learice, a maioria das crianças não precisa manter uma rotina formal de estudos durante o período. O descanso, as brincadeiras, a leitura espontânea, as atividades culturais e a convivência familiar costumam ser suficientes para que os estudan-

tes retornem às aulas mais motivados e emocionalmente preparados. A necessidade de revisão ou acompanhamento específico deve ser avaliada de acordo com a realidade de cada aluno, evitando cobranças desnecessárias.

Na prática, esse equilíbrio é buscado pela empresária Kelly, mãe de estudantes de uma escola particular de Águas Claras. Durante o recesso, a família procura sair da rotina por meio de viagens, passeios e momentos de convivência. Quando permanece na cidade, estabelece limites para o uso de telas, incentiva a leitura, organiza brincadeiras ao ar livre e recebe amigos dos filhos em casa.

Kelly avalia que Águas Claras ainda poderia contar com mais opções de lazer voltadas ao público infantil, embora as praças, os parques e os sho-

ppings sejam alternativas utilizadas pela família. Para ela, planejamento e flexibilidade ajudam os pais a atravessar o período com mais tranquilidade e permitem que as crianças aproveitem as férias sem uma agenda excessivamente rígida.

Graziela Barbosa destaca ainda que o desenvolvimento dos estudantes depende de uma relação próxima entre responsáveis e educadores. “Quando a escola e a família caminham de mãos dadas, não apenas ensinamos, mas contribuímos para transformar vidas e preparar esses alunos para o mundo”, afirma. Para a diretora, essa parceria permite que a aprendizagem ultrapasse os limites da escola e favoreça a formação de crianças mais curiosas, autônomas e preparadas para continuar aprendendo ao longo da vida.

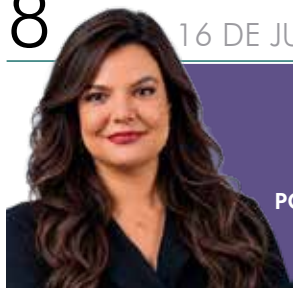
**ALUGUEL
GARANTIDO**
você tranquilo.

DESDE
1978

CL-1004
Thaís
IMOBILIÁRIA

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

QE 07
Ed. Guará One



POR VANESSA CASTRO

HOLOFOTE

@V1COMUNICACAO

Especialista em massoterapia de alto padrão, Marciene Carvalho une técnica, cuidado e resultados



Referência em massoterapia de alto padrão no Distrito Federal, Marciene Carvalho construiu uma trajetória sólida de mais de 17 anos no setor da beleza e bem-estar. Iniciou sua carreira com cursos de depilação, atuou como manicure e massoterapeuta em diferentes espaços até consolidar sua própria identidade profissional.

O ponto de virada ocorreu em 2019, ao conhecer o Método Renata França, o que a levou a investir em especialização contínua e reposicionamento de carreira. A partir daí, passou a oferecer um atendimento focado em experiências transformadoras, unindo técnica, acolhimento e resultados visíveis.

À frente do Espaço Marciene Car-

valho, em Águas Claras, atende um público exigente que busca exclusividade e excelência. Seu trabalho é reconhecido com prêmios como o Beauty Stars, que a destacou entre as melhores massoterapeutas do DF, e o Prêmio de Qualidade e Excelência Brasil.

Especialista certificada no método há seis anos, mantém atualização constante com grandes referências da área. Seu diferencial está na massoterapia manual, valorizando o toque especializado como ferramenta de bem-estar físico e emocional.

Com atendimento humanizado, tornou-se referência entre empresárias, influenciadoras e artistas, oferecendo mais que estética: uma experiência de autocuidado, equilíbrio e reconexão.

MP Assessoria Esportiva ultrapassa mais de 16.500 vidas transformadas

Com um método exclusivo que integra nutrição personalizada, treinamento físico e acompanhamento individualizado, a MP Assessoria Esportiva vem se destacando como uma das principais referências em emagrecimento saudável, definição muscular, hipertrofia e promoção da longevidade no Distrito Federal. Ao longo de mais de uma década de atuação, a empresa já contribuiu para a transformação de mais de 16,5 mil vidas por meio de um trabalho focado em resultados sustentáveis e qualidade de vida.

Com sede no Plaza Mall, em Águas Claras, a MP Assessoria Esportiva oferece atendimento presencial, além de acompanhamento on-line para alunos de todo o Brasil e do exterior. O diferencial está na construção de estratégias personalizadas, elaboradas de acordo com os objetivos, a rotina e as necessidades de cada paciente, aliando orientação nutricional, planejamento de treinos e monitoramento contínuo da evolução física.

À frente da empresa está o nutricionista Ailton Santos, CEO da MP Assessoria Esportiva. Com formação em Nutrição, Educação Física e graduação em andamento em Biomedicina, o especialista reúne uma abordagem multidisciplinar para o desenvolvimento de programas voltados tanto para pessoas que desejam emagrecer quanto para quem busca



ganho de massa muscular, melhora do desempenho esportivo e envelhecimento com mais saúde.

Além do público em geral, Ailton Santos também atua no acompanhamento de atletas e competidores de fisiculturismo, desenvolvendo protocolos específicos para diferentes fases da preparação esportiva. O atendimento humanizado e a proximidade com os pacientes são apontados como pilares da metodologia, que prioriza mudanças de hábitos e resultados consistentes a longo prazo.

A proposta da MP Assessoria Esportiva vai além da estética. O foco é promover saúde, bem-estar e longevidade por meio de um processo de transformação física baseado em ciência, planejamento individual e acompanhamento especializado, permitindo que homens e mulheres alcancem seus objetivos de forma segura e duradoura.

Blocks inaugura Espaço Arena

Novo ambiente em Águas Claras foi projetado para receber treinamentos, palestras, workshops, lançamentos, imersões e outros eventos corporativos

A Blocks Coworking ampliou sua estrutura em Águas Claras com a abertura do Espaço Arena, ambiente voltado à realização de treinamentos, palestras, workshops, lançamentos, imersões e outros encontros empresariais. O novo espaço foi planejado para atender empresas, profissionais e organizações que necessitam de uma estrutura específica para apresentações e atividades coletivas.

Localizada na esquina da Avenida Castanheiras com a Rua 30 Norte, a Blocks atua há sete anos no setor de escritórios compartilhados e ambientes corporativos. Segundo informações da empresa, a unidade reúne quase 2 mil metros quadrados, 60 salas corporativas e aproximadamente 300 posições de trabalho, ocupadas por profissionais liberais, startups e empresas de diferentes portes.

A estrutura também conta com sa-

las de reunião, espaços de atendimento e áreas de convivência. De acordo com a Blocks, a unidade alcançou a ocupação total das salas e passa por sua quinta expansão. A abertura do Espaço Arena integra esse processo de crescimento e amplia as possibilidades de utilização do coworking.

“Há sete anos, a Blocks vem provando que o espaço onde uma empresa trabalha influencia diretamente os resultados que ela alcança. Agora, chegou a vez de transformar também a forma como Águas Claras realiza eventos corporativos”, afirma o diretor de Marketing da empresa.

O Espaço Arena poderá ser utilizado por hora, em turnos de quatro horas ou em diárias de oito horas. Os formatos foram definidos para atender desde encontros rápidos e apresentações até treinamentos mais longos e eventos de imersão.



Durante o período de lançamento, a empresa oferece desconto de 20% para locações realizadas no período noturno e aos finais de semana. A Blocks não informou a data prevista para o encerramento da condição promocional.

Com a inauguração, o coworking busca atender à demanda de empresas e profissionais por espaços corporativos flexíveis na própria região. A proposta é

permitir que eventos de diferentes formatos sejam realizados em Águas Claras, com estrutura adaptável à duração e às necessidades de cada atividade.

Informações sobre disponibilidade, valores e funcionamento podem ser obtidas pelo telefone (61) 99276-8000, pelo site blockscoworking.com.br ou pelo e-mail contato@blockscoworking.com.br.

PLANOS DE SAÚDE

EMPRESARIAL E INDIVIDUAL

PLANOS A PARTIR DE

R\$ **258,34**



2 vidas

SEGUROS
Unimed

bradesco
saúde

Porto
Saúde

amil

MedSênior

SulAmérica
Saúde

*Valor referente ao plano empresarial, faixa etária 0 a 18 anos, enfermagem, coparticipação, abrangência grupo de municípios, da operadora AMIL. Consulte condições.

PIETY
Corretora de Seguros



Aponte sua câmera e acesse



61

98524-5732

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



VOLUNTARIADO

DF Plaza Shopping promove evento de adoção animal

O mês de julho é marcado pela campanha Julho Dourado, dedicada à conscientização sobre a saúde e o bem-estar dos animais domésticos e à promoção da adoção responsável. Alinhado a esse propósito, o DF Plaza Shopping realiza, no dia 11 de julho, mais uma edição do Adote um Aumigo, iniciativa que busca aproximar cães e gatos resgatados de famílias dispostas a oferecer um novo lar. O evento acontece das 11h às 17h, na loja Cobasi do centro de compras, em parceria com o Projeto Acalanto, organização não-governamental que atua no resgate, acolhimento e encaminhamento de animais em situação de vulnerabilidade no Distrito Federal. A ação faz parte da programação recorrente do shopping e reforça seu compromisso como um espaço pet friendly, incentivando a guarda responsável e a conscientização sobre os cuidados necessários ao longo da vida dos animais.

FOTOGRAFIA

Exposição sobre o Cerrado invade o Manhattan Shopping

A exposição “Brasília Cerrado: Uma Ode à Seca” chega, no próximo dia 16, ao Manhattan Shopping convidando o público a vivenciar uma experiência artística e sensorial inspirada no bioma que envolve a capital federal. A mostra reúne obras das arquitetas e artistas Gabriela Bilá e Mariana Siqueira, que apresentam diferentes interpretações sobre as paisagens, as formas e as memórias do Cerrado. Por meio de fotografias, elementos visuais e composições artísticas, a exposição revela a riqueza do bioma durante o período da seca, destacando sua beleza singular, sua biodiversidade e sua importância para a identidade cultural e ambiental de Brasília. Mais do que retratar a paisagem, a mostra propõe um novo olhar sobre o Cerrado, valorizando sua presença na história, na arquitetura e na vida cotidiana da cidade. Para João Marcos Mesquita, superintendente do Manhattan Shopping, receber a exposição reforça a proposta do empreendimento de oferecer experiências que vão além das compras.

COMUNIDADE

Guará celebra sua memória com projeto cultural

O Guará se prepara para celebrar sua memória, sua paisagem e suas muitas formas de expressão. No dia 21 de julho, às 19h, o Teatro da Administração Regional recebe o lançamento da publicação “Do Guará: Coletânea Artística”, em programação que também marca a abertura da Exposição de Artes do Guará e a realização de um sarau literário aberto ao público. A iniciativa integra a 2ª edição do Festival do Guará e reúne o trabalho de 143 escritores e 15 artistas visuais, entre nomes experientes e novos talentos. Por meio de poemas, contos, crônicas, relatos e obras visuais, o projeto propõe um registro afetivo e plural da cidade, traduzindo em palavras, cores e formas o mosaico cultural da RA X, a partir da voz de quem vive, cria e respira o Guará. O projeto é realizado pelo Instituto Latinoamerica, com produção da Deu Certo e do Jornal do Guará, em parceria com a Fundação Nacional de Artes (Funarte), do Ministério da Cultura, e apoiada pela Administração Regional do Guará.

DECORAÇÃO I

Casa Decorada marca início do Liquidecora



O Casapark inaugura, no dia 16 de julho, a Casa Decorada, projeto inédito que amplia o conceito da tradicional Liquidecora e transforma a Praça Central do shopping em uma residência cenográfica dedicada à arquitetura, ao design, à arte e à decoração. Concebida pelo conceituado trio formado por Angela Borsoi, Sonia Lacombe e Humberto Araque (foto), a mostra propõe uma experiência imersiva em torno do morar contemporâneo, reunindo seis ambientes assinados por alguns dos principais escritórios de arquitetura e interiores de Brasília. Além de apresentar projetos concebidos por Denise Zuba Arquitetos, Juliana Leão Arquite-tura, MAAI Arquitetura, Ney Lima Arquitetos, Studio Walleria Teixeira e Valéria Gontijo + Arquitetos, a Casa Decorada incorpora obras de artistas representados pela Cerrado Galeria, reforçando o compromisso do Casapark com a valorização da produção criativa local.

DECORAÇÃO II

Brasal Incorporações na Casa Cor Brasília deste ano

A Brasal Incorporações marca presença em mais uma edição da CASACOR Bra-sília, que acontece este ano de 12 de agosto a 12 de outubro, sendo a única in-corporadora participante da mostra em 2026. A iniciativa reforça o posicionamento da empresa como referência no mercado imobiliário de alto padrão e simboliza o início de uma nova era estratégica da marca, marcada por uma atuação ainda mais conectada à inovação, ao design, à experiência do cliente e às transforma-ções do morar contemporâneo. Com um espaço exclusivo assinado pelo arquiteto Bruno Pessoa, do Stúdio Ark, a Brasal apresentará um ambiente de mais de 100m² denominado “Construtopia”. O nome traduz a proposta do projeto ao unir os conceitos de construção e utopia, representando a ideia de transformar a obra em algo que vai além da engenharia: um espaço onde arquitetura, arte, sonho e realidade se encontram para inspirar novas formas de viver.

IMÓVEL. INVESTIMENTO SEGURO.



VISITE O
DECORADO



Residencial **Tomie Ohtake**

ÁGUAS CLARAS 3 e 4 QUARTOS

3 Quartos | 4 Suítes

89 a 202 m²

Até 3 vagas de garagem

Garden | Duplex - 115 a 408 m²

Até 3 vagas de garagem

PaulOOctavio[®]

CJ1700

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

GUARÁ II
Ql 23 Lote 5

NOROESTE
CLNW 2/3

SMAS
Trecho 3, Lote 7



ACESSE E
SAIBA MAIS



ADENILSON
A. COSTA