



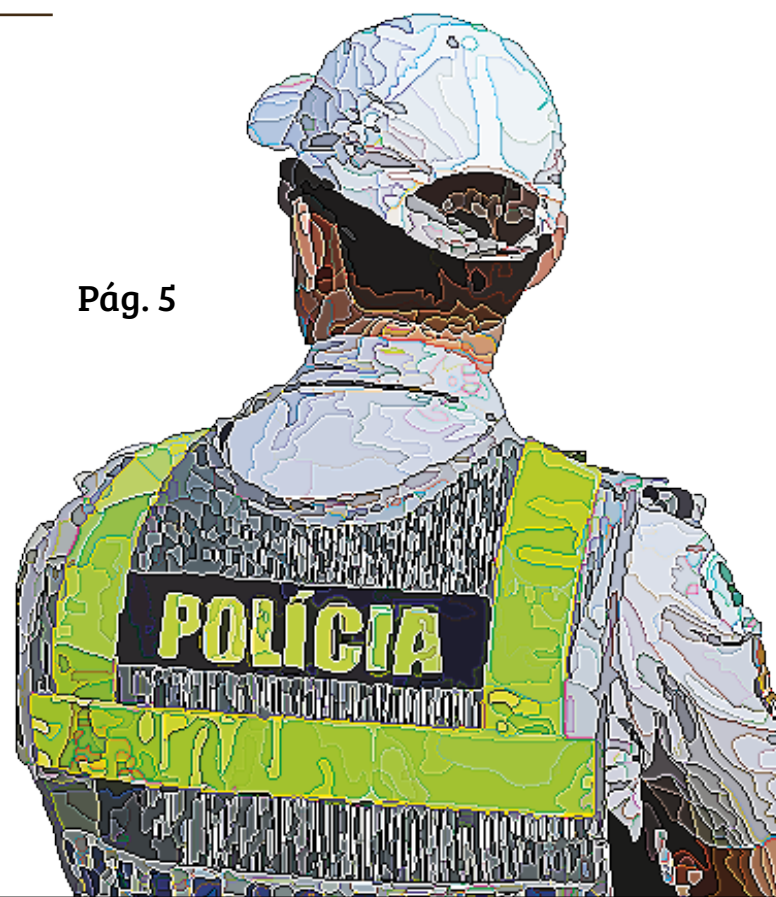
GDF dá celeridade e regulariza Arniqueira

Pág. 4

Mais segurança em Águas Claras

Região é considerada uma das mais seguras do DF

Pág. 5



Nil Agra

Pág. 4

Humorista se apresenta em Águas Claras com novo stand up



Estilo Texano em Águas Claras

Pág. 7



EM DESTAQUE

Morador de Águas Claras é eleito Mister Brasília

Pág. 3

ÁGUAS CLARAS



por Vanessa Rodrigues



Tem alguma sugestão para nossa coluna?



→ **COMPARTILHE COMIGO!** ←

Me mande um e-mail, vamos multiplicar nossas idéias!

contato@aguasclarasmidia.com.br



1. Filet au poivre vert do Casero
2. Torta fria de atum da Casa Biscoitos Mineiros
3. Carneiro marroquino do Empório Árabe

Calor combina com Dindin da Fran



Gente! Socorroooo! Sabe aqueles dindins gourmet? Mais gourmet mesmo? Esse é o dindin da Fran! Pensa na tentação nossa de todo dia? Até mesmo por que somente uns andares me separam deles! A Fran mora no meu prédio! Ain...

Pensa na variedade de sabores! É leite ninho com nutela, morango com leite condensado, nutela pura, sensação e aqueles

sabores tradicionais que a criançada adora: coco, amendoim, chocolate e morango.

Ela vende avulso, vende atacado, mas o mais legal é que ela faz eventos! Aniversários, feiras, piqueniques, confraternizações.. Não importa a distância! Ela pega a bicicletinha dela, muito charmosa por sinal, e vai simhora espalhar doçura por essa Brasília. Ficou com água na boca? Refresque-se! Procure essa delícia no instagram (@dindindafran) e depois me conte o que achou e quantos dindins comeu de uma vez só! Kkkk

Psicologia ao alcance de todos



Povo lindo! Infelizmente os casos de depressão e outros distúrbios da mente têm crescido muito nos últimos anos. Aqui em nossa cidade mesmo, a quantidade de suicídios é de assustar! Precisamos ser mais leves, menos rotineiros, levar a vida sem culpa ou traumas. Precisamos falar, extravasar e em algumas situações pedir ajuda! E você sabia

que aqui, pertinho da gente, tem ajuda a um preço bem acessível? Estou falando de clínica de atendimento psicológico social.

Por perceber essa necessidade do ser humano na busca pelo autoconhecimento e por ajuda em lidar com situações repentinas e traumáticas, o Espaço Equilíbrio oferece sessões de psicologia a um custo baixo, social a fim de alcançar aqueles que precisam de cuidado, mas que não tem condições de tê-lo. Eles atendem sintomas como ansiedade, depressão, stress, baixa autoestima e conflitos de relacionamentos. Conhece alguém que precise? Você? Entre em contato pelo e-mail contato.espacoequilibrio@gmail.com.

Agende, indique! Como diz Lulu Santos... Vamos viver tudo o que há para viver! Vamos nos permitir! Se permita viver mais e melhor!

VEM AÍ...
EXPO MODAS
DIA DAS CRIANÇAS
 DE 08 A 12 DE OUTUBRO
 LOCAL: VISTA SHOPPING
 DE 10H ÀS 20H

A FEIRA MAIS CHARMOSA DE ÁGUAS CLARAS

EXPEDIENTE

Responsável: Patrícia Rebelo (DRT 11613/DF)
 Editora: Thais Victer (DRT 6786/DF)
 Editora de Arte: Patrícia Porto
 Jurídico: Cunha Lima Advogado: (61) 98271-3241
 Contato Comercial: (61) 99972-6480
 Tiragem: 5.000 exemplares

Águas Claras Mídia
 Sua Cidade em um CLICK



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

www.aguasclarasmidia.com.br



O Mister Brasília é nosso!

Equilíbrio, foco e determinação na trajetória rumo ao primeiro lugar.

Foto: divulgação



O concurso de Beleza mais importante da cidade, o Mister Brasília CNB 2019, elegeu em abril Patrick Alvarenga Basílio como o homem mais bonito de Brasília. Com 21 anos de idade, 1.78m de altura, Patrick é uma simpatia. Terceira geração de brasilienses de uma família

proveniente de João Pessoa (PB), ele é estudante de nutrição, amante de esportes e motos, e o melhor, mora em Águas Claras.

Tudo começou quando uma amiga que era miss o encorajou a participar do concurso que elegeria o Mister Brasília. Apesar de achar que não levava jeito, Patrick se inscreveu e acabou se apaixonando pelo processo. “Foram três meses de preparação desde a inscrição até o dia do concurso. Foi tudo muito intenso, manter a dieta foi a parte mais difícil. Eu tive que me adequar a regras e ter muito foco em meu objetivo. Conciliar família, amigos, tempo e a dieta foi extremamente complicado. O que era para mim apenas uma diversão, acabou se transformando em meta e só depois que iniciei o processo compreendi tudo o que teria que abdicar para chegar ao meu propósito. Não foi fácil para mim e muito menos para minha mãe que me incentivava todos os dias, sendo meu pilar para me manter positivo todo o tempo”, relembra Patrick.

Filho de militar, o Mister Brasília relata que foi alvo de inúmeras críticas cuja grande maioria era negativa, algumas bem maldosas. Contudo, se espe-

lhou em seu pai, que mesmo em situações extremas, seguia em frente e optou por não absorver pareceres negativos, apenas os construtivos, que incentivam e possibilitam seu crescimento. “Críticas sempre vão existir, a gente fazendo algo ou não. Quando escolhemos um caminho, não importa a opinião alheia. Sei de meu potencial e eu fiz por onde estar aqui, e são as críticas construtivas que me farão crescer e alcançar meus objetivos em minha vida”.

Por onde passa, Patrick Basílio chama atenção, as mulheres comentam e não disfarçam os olhares, mas para as que mantinham alguma esperança, o coração do nosso querido Mister Brasília já tem dona. Ele sabe o quanto é complicado para ela lidar com o assédio das mais exaltadas, e que começou a namorar após ingressar nos preparativos para o concurso mesmo ciente do que poderia acontecer. “Tem muita mulher dando em cima, mas ela é bastante paciente. Sabe que eu a escolhi”, falou timidamente.

Ciente de sua vitória muito bem definida dentro de si com um começo, um meio e a conquista, ele deixa um recado bastante especial. “Se você tem um objetivo e se foca nisso, você pode

conquistar. Eu foquei e eu conquistei. Arrisquei, me empenhei e em abril me tornei o Mister Brasília. Tudo foi o resultado de minha preparação, minha dedicação e acabou sendo a melhor experiência da minha vida até agora. O meu maior concorrente era eu mesmo. Renunciei a momentos com os meus, alterei minha alimentação, minha rotina, passei cinco dias confinado antes do concurso e cheguei até aqui e agora posso contar minha experiência. Não é fácil, mas se eu pude, qualquer um pode também. Portanto, não desista de seus objetivos. Se dediquem, tenham foco e força e mantenham ao seu lado pessoas que o incentivem o tempo inteiro. Minha jornada para ser mister foi um crescimento pessoal grandioso. Fui o meu maior concorrente. Em cima do palco, você tem que ser o melhor para você, para depois ser o melhor para os presentes e se destacar. Assim é na vida também”, finaliza.

A princípio, Patrick Basílio não tem pretensão em se candidatar para o concurso de Mister Brasília 2020. Mas que para o próximo ano pretende cuidar mais ainda de sua saúde, mantendo-se cada vez melhor fisicamente, espiritualmente e mentalmente.

Spoilers do novo livro da escritora Patrícia Estrela

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

Querido leitor, te convido a uma viagem no mundo dos pensamentos de uma adolescente. Este texto faz parte de um livro que retrata a história de uma menina na busca pelo autoconhecimento. Quero dividir com você pai, mãe, padrinho, vovó e adolescentes, alguns spoilers que nos proporcionará momentos de alegria, reflexão e desenvolvimento pessoal.

A seguir episódio: **Prometo não perder – Parte II**

Continuação...

Pronto! Estou acabando!

Pare de se fazer perguntas e me fazer perguntas. Por favor, me escute, estou falando muito sério, me de apenas 3 minutos de credibilidade, você esperou essa resposta a sua vida toda e ainda fica me apressando.

Apenas fique sozinho, não fale com mais ninguém agora, vá para um canto reservado e leia o último parágrafo e faça a promessa para pessoa certa. Pronto!

Já vou me despedir aqui, rapidinho. Gratidão por ter me dado os minutos de credibilidade que te pedi, afinal esse é o texto mais louco que leu até hoje, eu sei, confesso que eu já escrevi muita coisa, sou escritora sabe, mas nunca pensei que um dia escreveria a SUA RESPOSTA.

Agora vai...

O último parágrafo!

“pare de acabar com sua vida, pareeeee, pare de trair sua esposa, pare de se trair, pare de fazer merda, pare de não tomar o remédio na hora, pare de mandar nude, pare de beber, pareeeee, pare de fingir que está bem, pareeeee, pare de se enganar, pare, pare de acabar com sua vida e volta a estudar, volta a sonhar o seu sonho, esse sonho é só seu, se você continuar acabando com ele, ele realmente vai morrer, mas não morreu ainda não, por isso está lendo a sua resposta, você precisa fazer a promessa, pare de ficar pulando de festa em festa, ou de série em série, novela em novela, pare, acabou, pare de acabar com sua vida, você precisa apenas ler as últimas linhas e fazer a promessa, então para de fingir de sorrir, pare agora de dar aquele sorrisinho que só

você sabe que é falso, pare com seus vícios, não importa, cigarro, maconha, cocaína, prostituição, cachaça, vodka, pornografia, comprar sapatos, comprar roupa em brechó, comprar coisas pela internet, fazer cirurgia, colocar peito, comer, comer, pareeeee, pare com os vícios, qualquer vício, reclamar, ver jornal, falar fofoca, pare de murmurar, pare, jogos, apostas, masturbação, roubar, furtar, enganar seus pais, mentir, pare de acabar com sua vida, pare seus vícios não importa qual seja, apenas pare tudo. Pare de acabar com sua vida, de ficar no parapeito da janela, de pegar o remédio do armário escondido, de mandar mensagem dizendo que não aguenta mais. Ok? Falta só mais duas coisas:

2. Agora você vai fazer a promessa para a pessoa certa. Você vai falar:

“- Não importa o que aconteça, prometo não perder”.

O dia que tudo mudou! Começou agora...

Parabéns!

Afinal, o que estamos fazendo aqui?


Patrícia Estrela

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

1. Essa mensagem é para você e precisei falar em códigos para que ninguém soubesse que era para você.

Nil Agra apresenta "EU E TATIANA" no Teatro Caesb

3º Especial de Stand Up Comedy de NIL AGRA
05 de Outubro em Águas Claras



Em seu terceiro show solo de Stand up Comedy, "Eu e Tatiana" o humorista Nil Agra conta toda a história de amor, perrengues, dificuldades e alegrias vividas por ele, a esposa e seus dois filhos.

O espetáculo aborda temas leves e corriqueiros do dia a dia tão como temas mais difíceis como drogas e depressão demonstrando de maneira engraçada que a vida a dois pode ser difícil, mas nunca pode deixar de ser divertida.

NIL AGRA

Nascido em Brasília, Nil começou sua carreira em Pernambuco se apresentando nas principais casas de shows da Região.

Hoje, morando em São Paulo, faz parte do elenco da mais consagrada casa de comédia do Estado, o Comedians Comedy Club, e já viajou o país com o seu show solo ou como convidado dos principais grupos de comédia do Brasil.

Nil Agra também já esteve em turnê no Japão levando seu carisma para as comunidades brasileiras que lá residem.

Inspirado pelo fenômeno do Netflix Black Mirror: Bandernatch, um filme de ficção que dá ao espectador a escolha de participar ativamente da narrativa e definir o destino do protagonista, Nil Agra criou o formato de vídeo de Stand-up Comedy Interativo, permitindo que o internauta escolha qual o final quer para a história que está assistindo no canal do artista, no Youtube.

O humorista ainda levou o formato para os palcos, onde dá à plateia duas alternativas. Aquela com o maior número de votos é o destino do curso do texto do comediante AO VIVO.

Na TV, já passou pelos mais populares quadros de humor, como o Humor na Caneça do Jô Soares e República do Stand up do Comedy Central. Em 2016 fez parte do elenco principal do programa Estranho Show de Renatinho, no Multishow, ao lado dos também humoristas Tata Werneck, Maurício Meirelles, Murilo Couto e Marco Gonçalves, seus parceiros de banda do qual fez parte como baterista. Atualmente está no ar com os programas A História Bêbada e Entre Risos no Comedy Central.

Local: Teatro de Águas Claras CAESB
Data: 05 de Outubro (Sábado) às 21:00
Ingressos: R\$ 50,00 (inteira), R\$ 25,00 (meia).
Vendas: www.ingressodigital.com
Pontos de venda (Sem taxa de conveniência):
- Viva Paleteria do Park Shopping
- Viva Paleteria do Shopping Venâncio

Sancionada lei que cria Região Administrativa de Arniqueira

Legalização da 33ª cidade do Distrito Federal vai melhorar a qualidade de vida de 45 mil moradores do local

Legalização da 33ª cidade do Distrito Federal vai melhorar a qualidade de vida de 45 mil moradores do local

O Governo do Distrito Federal sancionou nessa terça-feira (1º) o Projeto de Lei nº 594/2019, que cria a Região Administrativa (RA) de Arniqueira. A proposta do GDF, além de ser compromisso do chefe do Executivo local, Ibaneis Rocha, atende à reivindicação antiga de moradores da 33ª cidade da capital e vai beneficiar 45 mil pessoas.

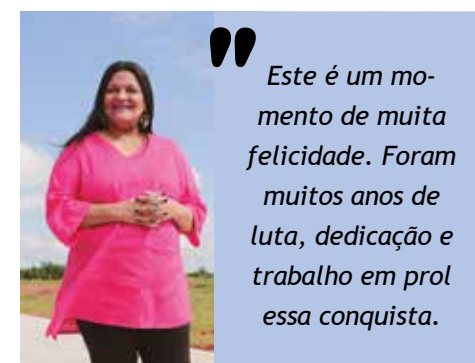
A nova região administrativa abrange uma área de 1,3 mil hectares, que envolvem os bairros Areal, Área de Desenvolvimento Econômico (ADE) e as Qs 6, 7, 8, 9 e 10. Ainda de acordo com a norma, Águas Claras, cidade vizinha, prestará todo o apoio necessário, além do remanejamento de servidores para trabalharem na recém-criada sede administrativa.

O objetivo principal do governo ao criar essas regiões é melhorar a qualidade de vida dos habitantes, tornando os serviços mais rápidos e eficientes.

45 mil é o número aproximado de moradores de Arniqueira

A conquista é fruto do empenho da parlamentar Telma Rufino, que nos últimos oito meses do mandato defendeu investimentos para a região. Moradora do setor há mais de 20 anos, Telma

destacou a importância da iniciativa. "Este é um momento de muita felicidade. Foram muitos anos de luta, dedicação e trabalho em prol dessa conquista. Como moradora da Arniqueira, ter feito parte da história que a tornou uma cidade independente administrativamente, me traz muito orgulho. Esse resultado é um combustível para que eu continue lutando pelo bem de nossa população", declarou a distrital.



Histórico

Inicialmente um setor de chácaras, Arniqueiras, ao longo dos anos de 1990, foi crescendo desordenadamente, tendo sido reconhecida como setor habitacional apenas em 2002. Um dos grandes problemas na área é a regularização dos terrenos.

Segundo dados de 2018 da Companhia de Planejamento do Distrito Federal (Codelan), 83% das residências, a maioria localizada em condomínios, não se encontram em situação regular. "Toda essa região é irregular na questão documental; com a criação da RA e a regularização dos terrenos, as pessoas vão poder adquirir suas escrituras", explica o administrador de Águas Claras, Ney Robsthon. Fonte: Agência Brasília

Luxury Sex Shop

Boutique Sensual

| Luxurydfsexyshop@gmail.com
 | [luxboutique2016](https://www.facebook.com/luxboutique2016)
 | [luxuryboutiquesensual](https://www.instagram.com/luxuryboutiquesensual)
 | (61) 3042 4566
 | (61) 99860-0642

Avenida Araucárias
Lote 305 Loja 39 B
Ed. Maggiore Shopping
Águas Claras / DF

Horário de funcionamento
segunda a sexta
das 10:00h às 20:00h
sábado das 9:00h às 19:00h

Águas Claras é a quarta Região Administrativa mais segura do DF

Graças ao Trabalho de Inteligência do 17º Batalhão da PM, a cidade é considerada segura

Por: Patrícia Rebelo

É comum ouvir de turistas em Águas Claras que aqui é uma cidade totalmente urbana, com ares de cidade do interior, onde todos os vizinhos se conhecem, se cumprimentam e passeiam com cachorros e suas crianças brincam nos parquinhos até depois das 22 horas.



O comandante, Major Orlando Cassaro, do 17º BPM é responsável pelas regiões de Águas Claras, Arniqueira, Colônia Agrícola Samambaia, Colônia Agrícola e Vicente Pires, Areal e parte do Park Way, além do Carrefour, Taguatinga Shopping e região. "Já somos 31 Regiões Administrativas no DF (sem contar Sol Nascente e a recém-criada região de Arniqueira), e estamos em 4º lugar quando o assunto é segurança", destacou o comandante.

Isso, ainda é mais valorizado porque o 17º BPM é responsável pela maior população em números absolutos do DF, com um total de 330 mil habitantes. E conta com um efetivo bem menor do que o recomendado pela ONU, muito aquém do ideal.

Sensação de segurança é uma pesquisa feita mensalmente pela SSP (Secretaria de Segurança Pública) com a população. Viaturas são colocadas em locais estratégicos de cada cidade e a população se sente mais segura. Esse reflexo de "sensação de segurança", por incrível que possa parecer, favorece os índices de criminalidade na região. Vários fatores são levados em conta para a criminalidade aumentar ou diminuir, como a limpeza e organização da cidade. O bandido se sente inseguro para atuar na região porque sabe que ali a PM está presente e operante.

O trabalho da PM em Águas Claras é em cima das manchas criminais, ou seja, onde há demandas, sejam elas enviadas

pela população ou por outros órgãos do DF. Com essas informações, o Comando do batalhão traça a estratégia que será usada em cada uma das desordens identificadas.

Um dos maiores desafios da PM é que qualquer coisa que acontece em Águas Claras, a população liga pra PM. Desde barulho do skatista na praça, ao ciclista que anda na contramão da via. Aí é onde se confunde a polícia comunitária com a Polícia Militar. Segundo o comandante do batalhão, toda polícia é comunitária. Ela está ali para servir a comunidade. E isso a população de Águas Claras tem comprovado: a proximidade da PM com a comunidade seja participando das reuniões do Conseg (Conselho de Segurança), seja fazendo ou participando dos eventos na cidade.

Os maiores crimes em Águas Claras são furto (sem violência) em interior de veículos e roubo a pedestres, principalmente roubo de celular. Mas mesmo esses têm caído mensalmente em aproximadamente 14% e 9% respectivamente. Vale lembrar que o item mais roubado no interior dos carros ultimamente tem sido os manuais dos veículos, visto que muitos motoristas deixam os documentos do carro junto com os manuais e os ladrões, sabendo disso, têm aproveitado para roubar documentos e clonar tais veículos.

A função da PM é bem diferente da Polícia Civil (PC), enquanto a primeira faz prevenção e repressão imediata ao crime, a segunda investiga para colher provas para o judiciário.

A PM está implantando alguns programas novos como o Provid, que atua em crimes de violência doméstica de maneira que o crime não tenha reincidência. O projeto deu tão certo, que a reincidência caiu a quase à zero.

A PM pede para que a população não deixe nada de valor dentro de veículos, evite locais ermos, se puder, evite andar sozinho à noite, estacione sempre em locais bem cuidados. Quanto mais mal cuidado for o local, maior a incidência de crimes. Portanto, vamos manter nossa Águas Claras sem lixo, sem pichações, sem depredação do equipamento público.

Teoria da janela quebrada

"A desordem gera desordem. A teoria das janelas quebradas pode ser resumida na ideia de que se uma janela de um edifício for quebrada e logo não receber reparo, a tendência é que passem a arremessar pedras nas outras janelas e posteriormente passem a ocupar o edifício e destruí-lo. Suas bases teóricas foram estabelecidas na escola de Chicago por James Q. Wilson e George Kelling.

Uma estratégia de êxito para prevenir o vandalismo, dizem os autores do estudo, é resolver os problemas quando eles são pequenos. Reparar as janelas quebradas em pouco tempo, e ver-se-á que os vândalos terão menos probabilidade de estragar mais. Limpar os passeios e a tendência será de o lixo não acumular.

A teoria faz duas afirmações principais: que o crime de pequena escala ou comportamento antissocial é diminuído, e que o crime de grande escala é, como resultado, prevenido". Fonte: Wikipedia

para o consumo de drogas ao ar livre, principalmente nas praças da cidade.

A PM tem podido fazer os termos circunstanciados (TC) sem ir à delegacia da Polícia Civil. Crimes de menor potencial ofensivo, tais como, dirigir sem autorização, atentado ao pudor, crimes que não atentem contra a vida, podem ter seus TCs feitos pela própria PM, o que agiliza bastante o processo.

O tempo de resposta da PM para atender um chamado é de aproximadamente cinco minutos, o que é considerado um tempo de resposta excelente.

Como Águas Claras é uma cidade altamente monitorada, tanto pelos condôminos como pelo sistema de vigilância da PM, em junho quatro carros roubados em outras cidades foram apreendidos em Águas Claras, e graças à estratégia da PM, em julho esse número caiu para zero, pois os próprios bandidos já sabem que, se vierem para cá, serão pegos.

A sala de vigilância do 17º BPM é um capítulo a parte. Parece um filme



Um dos maiores desafios da PM é o consumo de drogas, que não é um problema exclusivo de Águas Claras. A PM tem autuado cada vez mais os usuários de drogas, que vêm crescendo no mundo inteiro. O consumo de drogas já pode ser considerado uma epidemia generalizada. O batalhão aumentou a autuação e apreensão ao usuário de drogas, o que não significa que o número de usuários aumentou, significa que a PM aumentou a produtividade no combate ao uso de drogas e está agindo mais, e prendendo mais. Em Águas Claras não há muito tráfico de drogas, mas, em compensação, a comunidade tem feito muitos chamados

de ficção, cheio de telas de TV para todos os lados. O 17º BPM tem várias parcerias com síndicos e empresas de segurança que monitoram os condomínios na cidade - quase 100% dos condomínios têm câmeras de vigilância - e a PM utiliza essas câmeras, e mais o próprio sistema de monitoramento da SSP, para vigiar a cidade toda 24 horas por dia.

O comandante Orlando Cassaro se colocou à disposição de toda a comunidade e quem quiser, a qualquer hora pode ir visitar a sede do Batalhão que será muito bem vindo.

KMNSK

Soluções em TI

PROMOÇÃO
EXCLUSIVA



APRESENTE
ESTA
PUBLICAÇÃO E
GANHE
DESCONTO NA
EXECUÇÃO DOS
SERVIÇOS

**PROBLEMAS COM IMPRESSÃO?
FORMATÇÃO? LENTIDÃO NO
COMPUTADOR?**

**SOLICITE UMA AVALIAÇÃO IN
LOCO **GRATUITA** E SEU
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO.
VAGAS LIMITADAS.**

**CONSULTE CONDIÇÕES E DEMAIS
SERVIÇOS.**

@kmnsk.solucoesti
contato.kmnsk@gmail.com
(61) 98118-0432/98187-6329



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

por Patrícia Rebelo

Fotos: Luíza Frazão



Quer fazer um "American Barbecue" em casa? Então vem pro Fogo Bravo!

OFogo Bravo é especializado em churrascos de todos os tipos, inclusive uns que nunca ouvi falar. Se você gosta de carne, tem que conhecer com urgência. Tivemos uma aula sobre cortes e tipos de carne. Aqui todo o processo do churrasco, inclusive a qualidade e o tipo de carvão, influencia no sabor final do prato.

A casa trouxe pra Brasília a inovação em matéria de carnes e churrascos diferentes. É um bistrô, Steak House, Smoke House e o que der pra fazer com carnes: na brasa, defumado... eles testam, e se aprovado, lançam no menu. O torresmo também é esporádico (totalmente diferente do que você já experimentou). Eles estão sempre lançando pratos novos e divulgam no Instagram da rede. Nem sempre aquele prato vai ser repetido. Então, fica de olho no Instagram do Fogo Bravo para acompanhar essas novidades exclusivas porque elas não se repetem...

Tem três ambientes: a varanda na calçada onde você se sentar pra ver e ser visto, o salão do meio que é mais reservado e fechado, mais pra família, reuniões pequenas e menos barulhento e, no fundo, o quintal onde você vê a parrilla e o ambiente é mais descontraído.

Algumas coisas me ganharam no Fogo Bravo: você vê a carne sendo feita na sua frente e tem as mesas compartilhadas que é a tendência dos restaurantes modernos e descolados. Elas são como o coworking da gastronomia e permite que você sente-se à mesa com pessoas desconhecidas, faça novas amizades e compartilhe inteligências. Em Brasília ainda tem certa restrição "infantil" a esse tipo de confraternização, mas no Rio e em SP já são inúmeros restaurantes lotados com essas mesas.

Segundo Bruno Oliveira, um dos sócios da casa, o almoço executivo leva uns 15 min para ficar pronto e a ideia é um churrasco descontraído, como se você estivesse na casa de um amigo. O projeto futuro é abrir um empório, uma rotisseria e sanduicheria no espaço.

A qualidade da carne não depende do preço, depende o gosto de cada um. Com a melhora da qualidade do gado brasileiro, conseguimos ter mais maciez também na parte dianteira do boi, que não era tão valorizada.

Flat Iron, que é o 2º corte mais macio do boi, só perde para o filé mignon, é tirado da paleta do boi, e é magro porque não tem gordura externa, a gordura é marmorizada, ou seja, entremeada dentro do corte, e é muito macio. Quanto mais gordura, mais saborosa é a carne.

Os bons restaurantes brasileiros utilizam o gado de qualidade, de frigoríficos que têm pasto e ração de qualidade. Existem as linhas **básica, premium e angus** e por isso os preços variam muito tanto no açougue, quanto no supermercado.

Bom, agora vamos ao que interessa!!! Os Pratos!!! Pra começar, você se sente na casa de amigos, mega descontraído, vendo o churrasqueiro fazer seu prato e pode sentar a mesa com vários desconhecidos e fazer novas amizades.



Começamos com um pão de alho totalmente caseiro. Pão francês, e molho de maionese e alho feito na casa. Mas o sabor da parrilla e o parmesão maçaricado em cima faz tooooooda a diferença! Podíamos ter ficado no pão de alho a noite toda de tão gostoso que é. Hummmm...

Depois veio a Linguiça Cuiabana. Genteeeeem! Vocês sabem o que é isso? Então vou contar: é a melhor coisa que você já comeu na face da terra! É uma linguiça bovina, recheada com azeitona preta, queijo coalho e muito temperada. É di-

ferente de tudo que você já comeu em matéria de linguiça. Dos Deussssssss!!!

E aí, quando você acha que morreu e foi pro paraíso, vem o torresmo defumado. Olha só, eu não como torresmo de espécie alguma, mas esse torresmo não é aquele que você come que parece baconzitos nas feijoadas não. Ele tem carne, é pururuca e tostado por fora e macio por dentro!!! Jesus cuida da minha alma porque do corpo o Fogo Bravo já tomou conta! Enquanto escrevo essa coluna, estou com água na boca.

Com muito esforço (até parece) conseguimos chegar ao prato principal: o Brisket, que é o carro chefe da casa. Peito do boi Angus, defumado por 12 horas e temperado a seco. Aí forma uma bark (crosta) por fora e macio e rosado por dentro. Tem noção? Ele tem um sabor diferenciado, delicioso e não tem em nenhum restaurante em Brasília. O sabor é realmente indescritível. E não tem todos os dias. São dias específicos e aleatórios. Só assistindo aos vídeos no Instagram deles, mas se prepara pra sair correndo, porque não vai resistir.



Aí veio a Batata Fritaaaaaaaa!!! Com vinagrete de bananaaaaaa!!! É simplesmente M A R A!!!



Aí, quando você acha que vai explodir, vem a sobremesa! Ah! A sobremesa... Pedimos um pudim na caneca. Sabe aquela caneca de metal de café do interior do Brasil? Pois é, o pudim é feito dentro de uma dessas. E desenformado na mesa. Tem o vídeo no Instagram! Gosta de pudim caramelizado? Então corre *my friend*, porque é imperdível!!



Dia 12/10 vai ter um evento lá, o Texas Day, Open Food. Nove horas pra você comer tudo que puder aguentar!!! Fica de olho no Instagram e compra logo seu ingresso, porque não vai dar pra todo mundo!

SERVIÇO



Horário de Funcionamento:

Quarta a sábado: **das 11:30 às 23:30**

Domingo: **das 11:00 às 17:00**

Endereço: Quadra 301, Conjunto 01, Lote 09
(ao lado do supermercado SuperBom)

Instagram/Facebook: @FogoBravo

Telefone: (61) 99115-9616

Q U A T T R O

Festival de Pizzas

Garagem Coberta Gratuita

Brinquedoteca

DELIVERY
3037.7200

2 pessoas
R\$ 49,90
De terça a domingo.



Reservas: 3037.9292

Av. Pau Brasil, Lote 11, Lojas 27 a 32, Águas Claras.

www.quattropizzabar.com.br

VINHOS

A PARTIR

R\$69,00

HAPPYHOUR

CHOPP
EM DOBRO

50%OFF
NAS CAIPIRAS
(com Vodka Nacional)

30%OFF
NOS PETISCOS

Terça a domingo, das 18h às 20h.