A IDEIA JOVEM
DE BRASÍLIA

ANTENADOS

Ano 23
Número
167

A PRIMEIRA CONVIDADA
Do ESTRELA ELA

MARA MENDES
A Trajetória De Uma Profissional De Sucesso

CARLA ANTLOGA

O CAFÉ DO SÍTIO ESTÁ DISPONÍVEL TAMBÉM EM CÁPSULAS!

Os cafés especiais da Família do Sítio estão disponíveis para você em 3 sabores: Regolare, Fruttato e Imperiale.

Tenha o seu momento Speciale com os cafés Speciale Espresso.

Compatível com Máquinas Nespresso | Produto exclusivo Sam's Club.

Águas Claras **SIA Trecho 16** **Asa Norte**

EDITORIAL

Essa edição está linda, com a primeira convidada do Estrela Ela que inicia dia 25 de março. A psicóloga Carla Sabrina Xavier Antloga, 44 anos, é a primeira entrevistada do projeto Estrela Elas, que começa no sábado (25/03). Pós-doutora em psicologia pela Universidade de São Paulo (USP) e professora da Universidade de Brasília (UnB), é fundadora do grupo de Psicodinâmica do Trabalho Feminino (Psitrafem), onde coordena cerca de 15 trabalhos de pesquisa, todos com temas relacionados à mulher.

Filha de pais mineiros, nasceu em Coromandel, mas veio para Brasília ainda recém-nascida. É mãe de dois meninos: Miguel, 16 anos, e Francisco, 7. Desde muito jovem, percebeu que a dinâmica do universo feminino e sempre inseria a mulher em um contexto de cuidara. Ao ingressar na vida acadêmica e notar a ausência da perspectiva feminina, decidiu fundar o Psitrafem.

Carla Antloga atua como orientadora de mestrado e doutorado e é coautora de três livros. Além disso, também coordena o Centro de Pesquisa, Avaliação e Tecnologias Sociais vinculado a UNB e o Projeto de Mapeamento e Diagnostico da Rede de Assistência a Mulher Vítima de Violência no Brasil. Um dos maiores projetos de pesquisa sobre violência contra a mulher em vigência no país.

A psicóloga tem papel fundamental no avanço das pesquisas no empreendedorismo e liderança feminina e a maternidade no trabalho.

Comemorado o Dia Mundial da Obesidade tem como objetivo conscientizar sobre a epidemia global de obesidade e suas consequências para a saúde. "A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal que pode levar a problemas graves e crônicos de saúde", alerta o chefe do serviço de Endocrinologia e Metabologia do Hospital de Base (HBDF), Julio Cesar Ferreira Júnior. "Isso inclui diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular cerebral e várias formas de câncer", detalha o médico.

O abrigo da Ceiça está precisando da sua solidariedade, criado há 11 anos, o Abrigo da Ceiça, lar para mais de 300 animais, está precisando de ajuda. Responsável pelo espaço, a defensora da causa animal Ceiça Parente, 63 anos, pediu socorro aos amigos para enfrentar o momento de dificuldade financeira para custear o espaço. No abrigo vivem mais de 250 cachorros, 40 gatos e 3 cavalos.

Até a Próxima!!!

Saúde pág. 07

Solidariedade pág. 09

The Best pág. 11

Look At Me pág. 15

Comportamento pág. 17

Capa pág. 23

Artistas de Brasília pág. 27

Cidadania pág. 29

Falando Pro Antenados pág. 31

Expediente

ANTENADOS INFORMATIVO JOVEM DE BRASÍLIA
ANO 23 ED. Nº 167
DIRETORA: BETH CAOMON / MÔNICA LEMETS

EDIÇÃO: MENSAL / JORNALISTA: CAMILA LEMETS
REVISÃO: LEONARDO LOPES
DIAGRAMAÇÃO: JCS PRODUÇÕES

PROJETO GRÁFICO: JCS PRODUÇÕES

END: SCS Q 02 BLOCO C Nº 99 ED. SÃO PAULO SALA 511 DF
TELEFONE:(61) 98649-0522

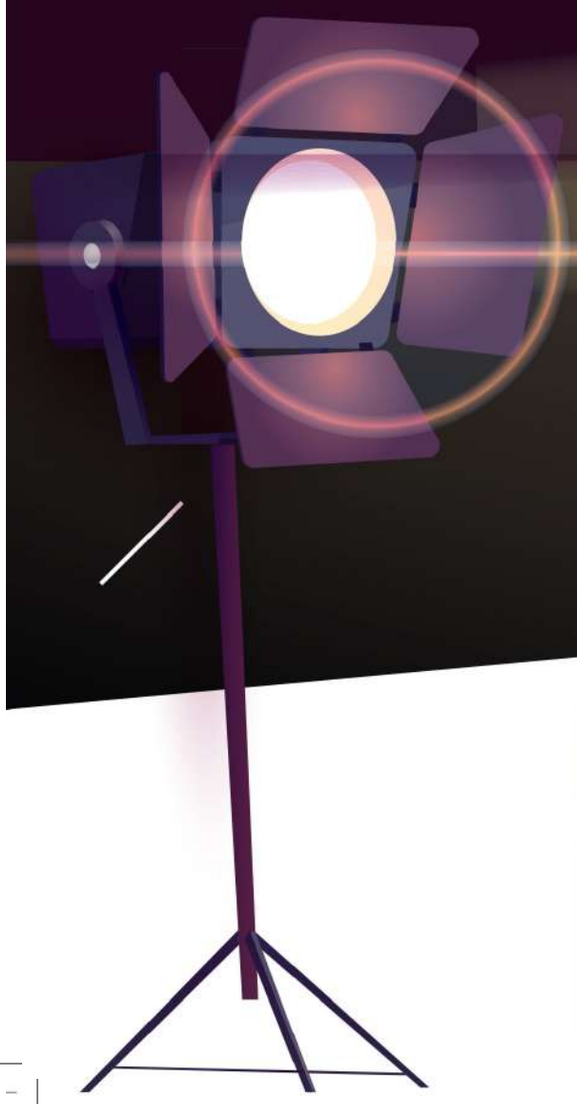
www.antenados.com.br

Vídeos

Mídia Impressa

Coberturas Fotograficas

Produção Direção de Cinema



www.antena

antenados@antenados.com.br

(61) 9.8649-0522

ANTENADOS

A IDEIA JOVEM DE BRASÍLIA

Serviços Gráficos

Podcast

Aulas online

Documentário

nados.com.br

@antenados

Direção Geral

Beth Caomon

Mônica Lemets

A Duohaus é referência em procedimentos estéticos no Distrito Federal.

E já são mais de 12 anos de atuação, pensando fora da caixa e entregando tratamentos personalizados para o seu objetivo.

Desenvolvemos tratamentos corporais, faciais, protocolos exclusivos para gordura localizada, botox, terapias capilares e depilação à laser. Com a nossa jornada até aqui, já alcançamos mais de 13.000 clientes satisfeitos, e isso, graças aos nossos profissionais capacitados e tecnologia de ponta.

Aqui você realiza tratamento corporais: **Criolipólise, Lipo Enzimática, PowerShape e Hidrolipo.** Procedimentos faciais: **botox, harmonização e PRP.** Tratamentos capilares: **Plasma Rico em Plaquetas, laser terapia e tricologia, e a depilação à laser.** Tudo isso com muito conforto e segurança.

Marque a sua avaliação com a nossa equipe, vai ser um prazer ter você por aqui!

Quer investir?
Invista em você!

Conheça mais sobre nossa clínica em:

www.duohaus.com.br - Telefone: **(61) 99189-8403**
E-mail: **contato@duohaus.com.br**
Endereço: **CLN 304, Bloco D, Loja 71**

DUOHAUS
Esthetic Laser Design

SAÚDE

Dia Mundial da Obesidade: consciência e prevenção são fundamentais

Gerido pelo IgesDF, o Hospital de Base conta com serviço especializado de endocrinologia, que acompanha pacientes com obesidade grave ou moderada com comorbidades

Comemorado o Dia Mundial da Obesidade tem como objetivo conscientizar sobre a epidemia global de obesidade e suas consequências para a saúde. "A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal que pode levar a problemas graves e crônicos de saúde", alerta o chefe do serviço de Endocrinologia e Metabologia do Hospital de Base (HBDF), Julio Cesar Ferreira Júnior. "Isso inclui diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular cerebral e várias formas de câncer", detalha o médico.

Gerido pelo IgesDF, o Hospital de Base conta com serviço especializado de endocrinologia que acompanha pacientes com obesidade grave ou moderada com comorbidades, como diabetes, doenças renais, doenças do coração, entre outras. O atendimento é de alta complexidade e tem por objetivo acompanhar os pacientes por meio do tratamento clínico.

Julio Cesar explica que o primeiro passo para se evitar a obesidade e suas consequências é manter um estilo de vida saudável, com uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, fibras e pobre em gorduras saturadas, açúcares e sal. "É importante evitar o excesso de alimentos industrializados e ultraprocessados", acrescenta.

O médico destaca também a necessidade de realizar atividades físicas regularmente, conforme a capacidade e necessidade individual, assim como evitar hábitos sedentários, como ficar sentado por longos períodos, e priorizar um sono adequado e de qualidade. "Evidências mostram que noites mal dormidas, privação de sono, insônia e doenças que afetam a qualidade do sono podem ser fatores de risco para o ganho de peso", ressalta.

Existem sinais que podem indicar o início da obesidade, como o ganho de peso gradual e excessivo, o acúmulo de gordura na região abdominal, o aumento da circunferência abdominal e o Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30 kg/m^2. Além disso, a combinação de fatores genéticos, ambientais, comportamentais e socioeconômicos, como dieta inadequada, falta de atividade física, estresse, distúrbios hormonais e medicamentos estão entre os fatores que podem ocasionar a obesidade. "O funcionamento adequado do intestino desempenha um papel muito importante no balanço de energia do corpo", detalha. "É o local que absorve os nutrientes para o funcionamento do organismo. A saúde intestinal inadequada contribui para o ganho de peso", esclarece Julio Cesar.

O diagnóstico da obesidade é feito com base no histórico médico e nos sintomas do paciente, bem como por meio do cálculo do IMC e da medição da circunferência abdominal. Em casos mais graves, podem ser necessários exames complementares, como testes de sangue, urina e imagem. Por ser de origem multifatorial, a obesidade tem em seu tratamento abordagem integrada que envolve mudanças no estilo de vida: "Como alimentação saudável e prática de atividades físicas regulares, acompanhamento médico, uso de medicamentos e até a realização de cirurgia bariátrica", detalha o chefe do Hospital de Base.

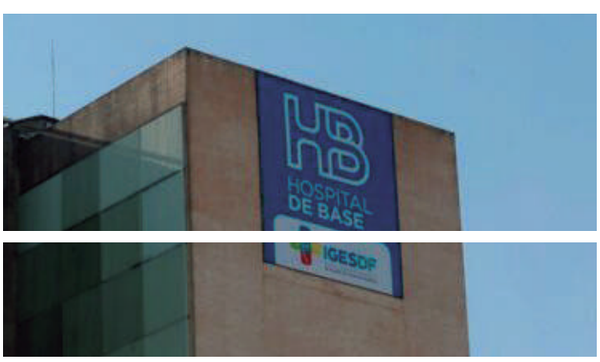
A presidente do IgesDF, Mariela Souza de Jesus, incentiva a elaboração de campanhas pela promoção da saúde e prevenção contra doenças. "A rotina nos hospitais nos mostra o quanto é possível prevenir muitas doenças, começando com a reeducação alimentar", afirma.

Mudança de hábitos

Para alcançar e manter um estilo de vida saudável, é importante fazer mudanças gradativas e sustentáveis no dia a dia, tais como:

– Consumir alimentos ricos em nutrientes e fibras, como frutas, legumes, cereais integrais e proteínas magras;
– Evitar alimentos processados, industrializados, açúcares, gorduras saturadas e frituras;
– Beber bastante água e evitar bebidas açucaradas e alcoólicas;
– Praticar atividades físicas regularmente, como caminhar, correr, nadar ou pedalar;
– Controlar o estresse e dormir bem;
– Quando necessário, buscar apoio e orientação profissional, em especial com endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos.

*Com informações do IgesDF



www.cl.df.gov.br

PROCURADORIA ESPECIAL DA MULHER
CÂMARA LEGISLATIVA DO DF

SEJA UM HOMEM QUE COMBATE O MACHISMO E A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.

Para evitarmos mais casos de feminicídio, é fundamental que aconteça uma mudança cultural. Essa mudança passa pelo combate ao machismo: nas rodas de conversas entre amigos, na educação dos filhos e nas orientações aos familiares. E, se você souber de algum caso de violência, denuncie. Faça a sua parte para evitar que mais tragédias aconteçam.

DENUNCIE LIGUE 180

TV CÂMARA DISTRITAL
CANAIS ABERTO 9.3 NET 11 VIVO 9

CÂMARA LEGISLATIVA
DISTRITO FEDERAL

SOLIDARIEDADE

Procuram-Se Doadores De Sangue

O Hemocentro Está Com Estoque Baixo Para Grupos Sanguíneos De Rh Negativo E De O Positivo; Veja Como Você Pode Ajudar

Sinal de alerta ligado na Fundação Hemocentro de Brasília (FHB). O estoque dos grupos sanguíneos de RH negativo (O, A , B, e AB) e de O positivo está abaixo do ideal. A média de 168 doações por dia, registrada entre 1º de janeiro e 28 de fevereiro, tem sido insuficiente para alcançar os níveis de segurança. Com isso, o fornecimento de hemocomponentes para procedimentos de rotina pode ser restringido para priorizar atendimentos de urgência.

Chefe da Gerência de Captação, Registro e Orientação de Doadores (GCRO) do Hemocentro, Kelly Barbi ressalta que manter o estoque de sangue em níveis confortáveis depende de, pelo menos, 180 doações diárias. "Tivemos um Carnaval bastante proveitoso, mas agora, que todos voltaram à rotina, sentimos uma baixa significativa dessas tipagens mais raras", comenta. "A sociedade precisa incluir a doação de sangue na agenda".

O Hemocentro de Brasília é o único banco de sangue público do Distrito Federal. Uma reserva de sangue considerada ideal pode abastecer toda a rede de saúde ligada ao governo, bem como os hospitais conveniados, pelo período de dois a sete dias, a depender do hemocomponente (hemácia, plasma ou plaqueta) usado.

"Doar sangue é um ato de solidariedade, de responsabilidade social. Hoje, você ajuda a salvar uma vida, mas, amanhã, pode ser a sua vida em risco", observa Kelly. "O sangue é insubstituível, algo que não pode ser produzido em laboratório. É preciso ter em mente que uma única doação pode salvar até quatro vidas, porque os componentes são fracionados."

Doe sangue

Para ser um doador, é preciso ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 51 kg e estar saudável.

Quem passou por cirurgia, fez exame endoscópico ou adoeceu recentemente deve consultar o site do Hemocentro para saber se está apto a doar sangue. O processo todo, contado a partir do cadastro até o lanche pós-coleta, leva até 90 minutos para ser concluído.

O atendimento individual de voluntários deve ser previamente marcado pelo site Agenda DF ou pelo telefone 160 (opção 2). Para doação em grupo, é preciso agendar pelo telefone (3327-4413) ou via WhatsApp (99136-2495). O agendamento reduz o tempo de espera, organizando as doações de acordo com a capacidade de atendimento. Ainda assim, quando há vagas disponíveis, voluntários que não realizaram a marcação poderão ser atendidos.

Unidade móvel

Instituições públicas ou privadas do Distrito Federal podem solicitar uma visita da unidade móvel de coleta de sangue da FHB. Basta entrar em contato com a GCRO do Hemocentro pelo WhatsApp (99136-2495), por telefone (3327-4413 ou 3327-4447) ou por e-mail (hemocentro@fhb.df.gov.br). O contato deverá ser feito com a antecedência de pelo menos 30 dias da data desejada.

Para receber a unidade móvel, é preciso oferecer infraestrutura que atenda a diversos requisitos para coleta externa, como estacionamento para ônibus, banheiros próximos ao local de coleta, local com sombra e duas tendas antichamas de, no mínimo, 4 m x 4 m. Além disso, é preciso disponibilizar mesas e cadeiras para espera dos candidatos, água potável e ponto de instalação de energia.

Hemocentro de Brasília
– Endereço: Setor Médico Hospitalar Norte (início da W3 Norte), próximo ao Hran
– Funcionamento: segunda a sábado, das 7h15 às 18h
– Agendamento: marcações individuais devem ser feitas pelo site ou pelo telefone 160 (opção 2). Doações em grupos podem ser agendadas pelo telefone (3327-4413) ou via WhatsApp (99136-2495)
– Facilidades: o Hemocentro disponibiliza transporte gratuito para fazer o trajeto de ida e volta entre a fundação e qualquer ponto do Distrito Federal.

O CAFÉ DO SÍTIO ESTÁ DISPONÍVEL TAMBÉM EM CÁPSULAS!

Os cafés especiais da Família do Sítio estão disponíveis para você em 3 sabores: Regolare, Fruttato e Imperiale.

Tenha o seu momento Speciale com os cafés Speciale Espresso.

Exclusividade Sam's Club. Disponível nas unidades

Águas Claras | SIA Trecho 16 | Asa Norte

The Best: Vacina contra HPV e exame citopatológico previnem câncer de colo de útero

No mês da conscientização da doença, o Março Lilás, especialistas fazem alerta sobre o quarto tumor mais incidente nas mulheres

Apontado pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca) como o quarto tumor que mais acomete mulheres, o câncer de colo de útero é o tema de conscientização do Março Lilás. O objetivo da campanha é alertar para a doença, que deve ter 17 mil novos casos no Brasil entre 2023 e 2025, correspondendo a um risco estimado de 15,38 casos a cada 100 mil mulheres.

"Essa campanha é fundamental; é muito importante para a gente ter esse enfoque no câncer de colo uterino no que se refere à prevenção e à promoção de saúde", explica o chefe da Assessoria de Política de Prevenção e Controle do Câncer (Asccan) da Secretaria de Saúde (SES), o oncologista Gustavo Ribas.

Considerado silencioso, o câncer do colo do útero é causado pela infecção persistente por alguns tipos do papilomavírus humano (HPV), chamados de tipos oncogênicos. A vacina contra o HPV e o rastreamento pelo exame citopatológico, conhecido como papanicolau, são os dois métodos de prevenção primária e secundária. Ambos estão disponíveis na rede pública de saúde do Distrito Federal.

Exames

"A prevenção primária tem enfoque em controlar o fator de risco da doença, que é o HPV; é a prevenção mais efetiva", afirma Gustavo Ribas. "O grande poder biológico da vacina é nas pessoas que não iniciaram a atividade sexual, porque as outras já podem ter sido expostas ao vírus. Esse é o grande objetivo da vacina". A vacinação foi iniciada no DF em 2014. Com a cobertura vacinal voltada para meninas e meninos de 9 a 14 anos, estima-se que a imunização vá ter um impacto populacional nos próximos 20 anos.

Para as mulheres entre 25 e 64 anos, a principal forma de detecção precoce é a realização do exame citopatológico, em que são obtidas por raspagem do material do colo do útero para detectar alterações nas células. O método é oferecido nas unidades básicas de saúde (UBSs). Em 2022, a rede pública realizou 42,5 mil exames – número maior do que os registrados em 2021 e 2020, quando foram feitos 36.384 e 41.733, respectivamente.

Colposcopia

Caso durante o exame preventivo seja identificada alguma lesão, a mulher é encaminhada para a realização da colposcopia, responsável pelo diagnóstico do câncer através de um aparelho que se assemelha a um binóculo e examina o trato genital feminino.

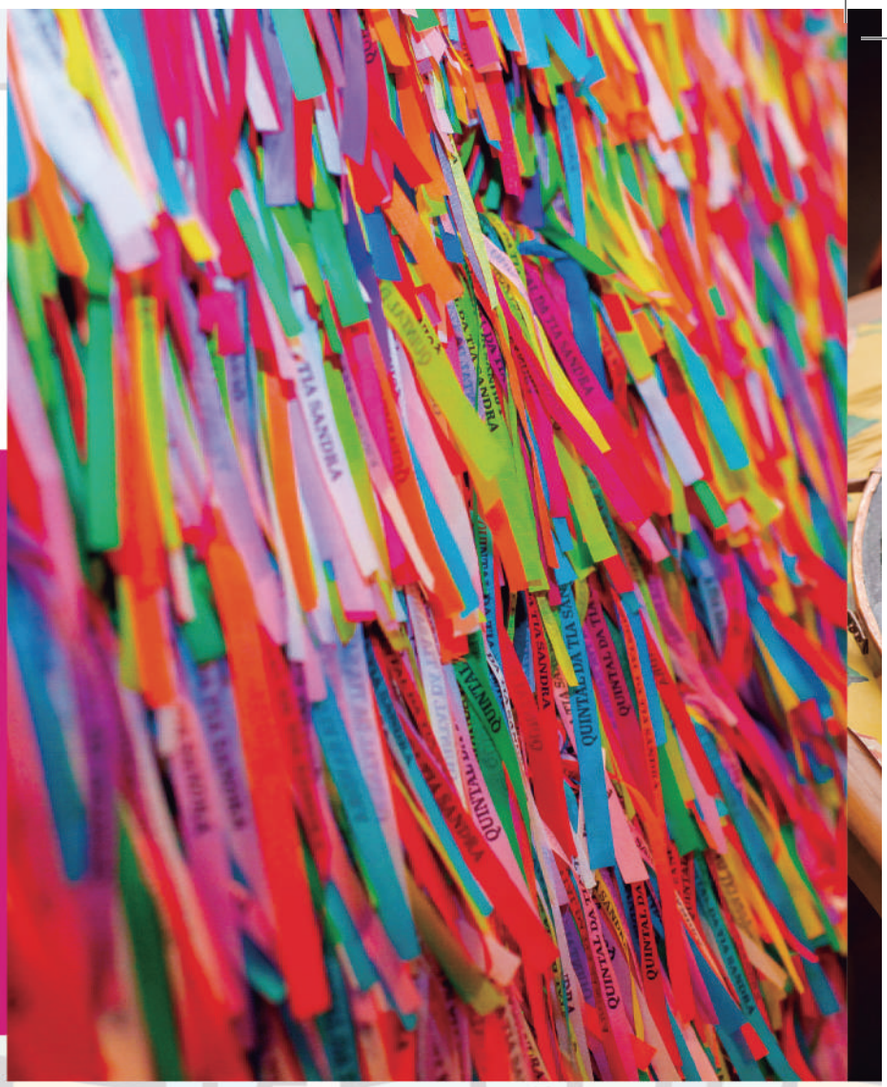
"É um exame complementar em que procuramos com o aparelho e o

uso de algumas substâncias, que, na maioria das vezes, são decorrentes da infecção por HPV", explica a ginecologista do Ambulatório de Colposcopia e do Patologia do Trato Genital Inferior do Centro Especializado em Saúde da Mulher (Cesmu), Fernanda Dalcolmo. "Temos condições de detectar essas alterações precocemente e não deixar que um dia se transforme no câncer do colo do útero".

Em 2022, a SES realizou 499 colposcopias, procedimentos que em 2021 foram 796 e, em 2020, 850. "A melhor prevenção é o rastreio, fazendo o preventivo, porque, na maioria das vezes, as alterações de colo de útero não têm sintoma", revela a médica. "Quando [a mulher] passa a ter, já está em fase muito avançada".

Quando a doença está em fase mais invasiva, os sintomas mais comuns são sangramento vaginal anormal, secreção vaginal, dor durante a relação sexual e dor na região pélvica. Sinais como inchaço nas pernas, problemas ao urinar ou evacuar e sangue na urina também são indicativos na fase mais avançada. O tratamento é feito com cirurgia e radioterapia, a depender do caso.

Quintal da Tia Sandra
GASTROBAR



Por que Quintal da Tia Sandra?

O Quintal da Tia Sandra nasceu com a ideia de ser de fato um grande quintal de casa, onde as pessoas, amigos e família se reúnem para viver momentos de alegria, felicidade e celebrar grades ocasiões. Aquele lugar aconchegante que sempre cabe mais um. E assim com essa idéia de reunir os amigos e celebrar a vida que nasceu o Quintal da Tia Sandra.

O ponto de encontro mais badalado de Brasília

Quintal da Tia Sandra, seu novo ponto de encontro em Brasília. Localizado na altura da CLSW 100 do sudoeste. O Quintal encanta pela sua decoração, um ambiente totalmente planejado para você se sentir em casa e entre amigos, sem falar no menu da casa com pratos de dar água na boca. E não para por ai, a tarde e a noite a casa conta com atrações diversas para embalar o seu happy hour com muita música boa e bons drinks.

O melhor lugar para almoçar!

Se você achou que o Quintal da Tia Sandra é apenas um excelente lugar para você encontrar os amigos, se divertir e curtir a noite, não se engane o Quintal também surpreende pela sua entrega Gastronômica. Com a cozinha coordenada pelo Chef. Andrey Angelim, não podia esperar menos do menu servido com pratos simples mas também rebuscados. A culinária do Quintal da Tia Sandra encanta até os paladares mais exigentes e requintados, com sabores incríveis e um preço que cabe no bolso, certamente esse é o melhor lugar da cidade para você aproveitar o momento de almoço e viver uma experiência sem igual. E para quem deseja reunir a família e amigos para um grande almoço ou confraternização, de sexta à domingo um buffet especial é servido na casa.

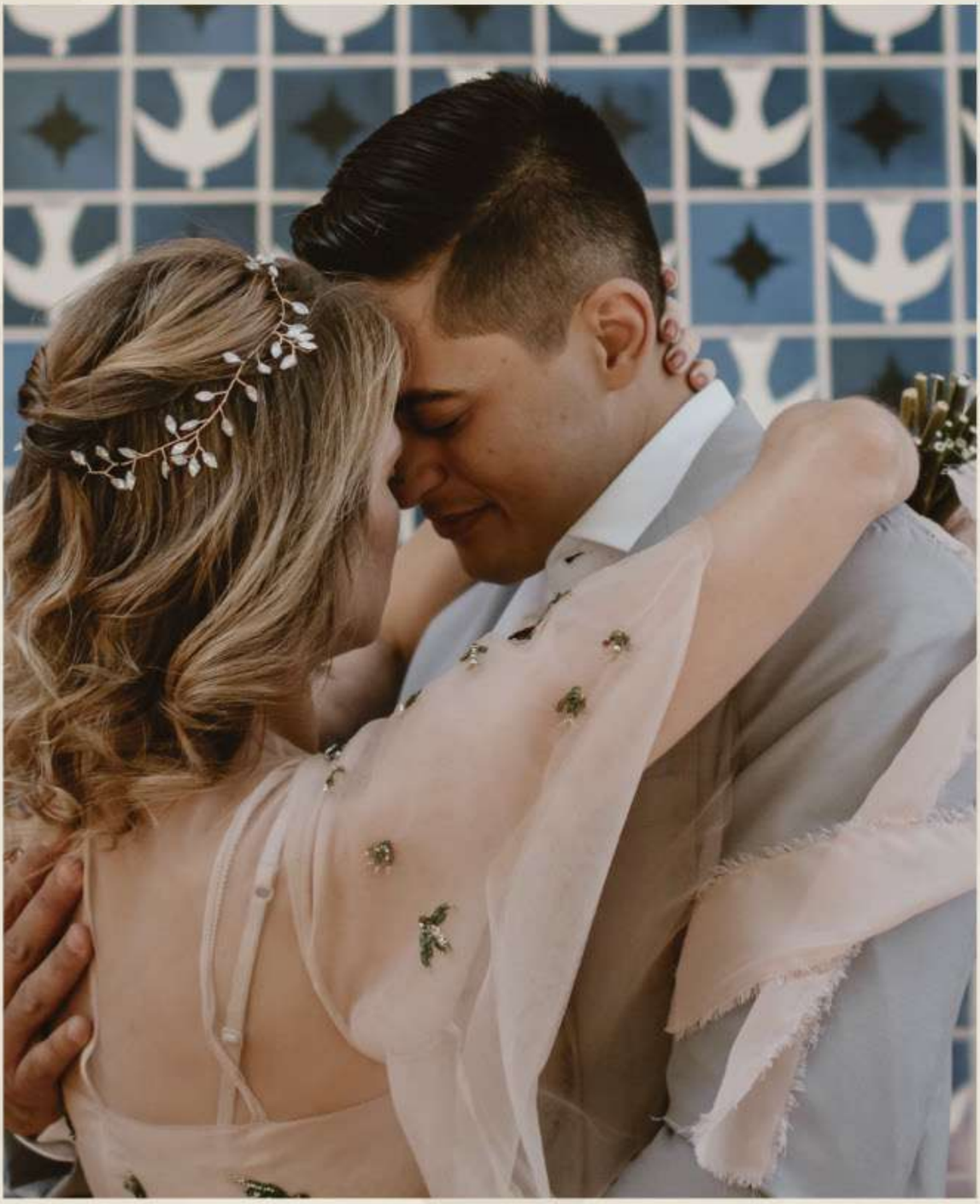
Agora que você já sabe!

O Quintal é o seu ponto de encontro em Brasília, além do espaço amplo e diversificado, é também um lugar para você comemorar o seu aniversário ou fazer uma confraternização de trabalho, com uma equipe sempre solicita o Quintal fornece a melhor estrutura para você comemorar o seu dia ou confraternizar com os amigos de trabalho.

QUINTAL DA TIA SANDRA

- Terça à domingo - 11h às 02h
- SIG QD 6 LOTE 1515, SIG - Brasília/DF
- (61) 99642-6143
- www.quintaldatiasandra.com.br
- @quintaldatiasandra

Quintal da Tia Sandra
GASTROBAR



PARA VOCÊ SOMENTE SE PREOCUPAR EM SORRIR!

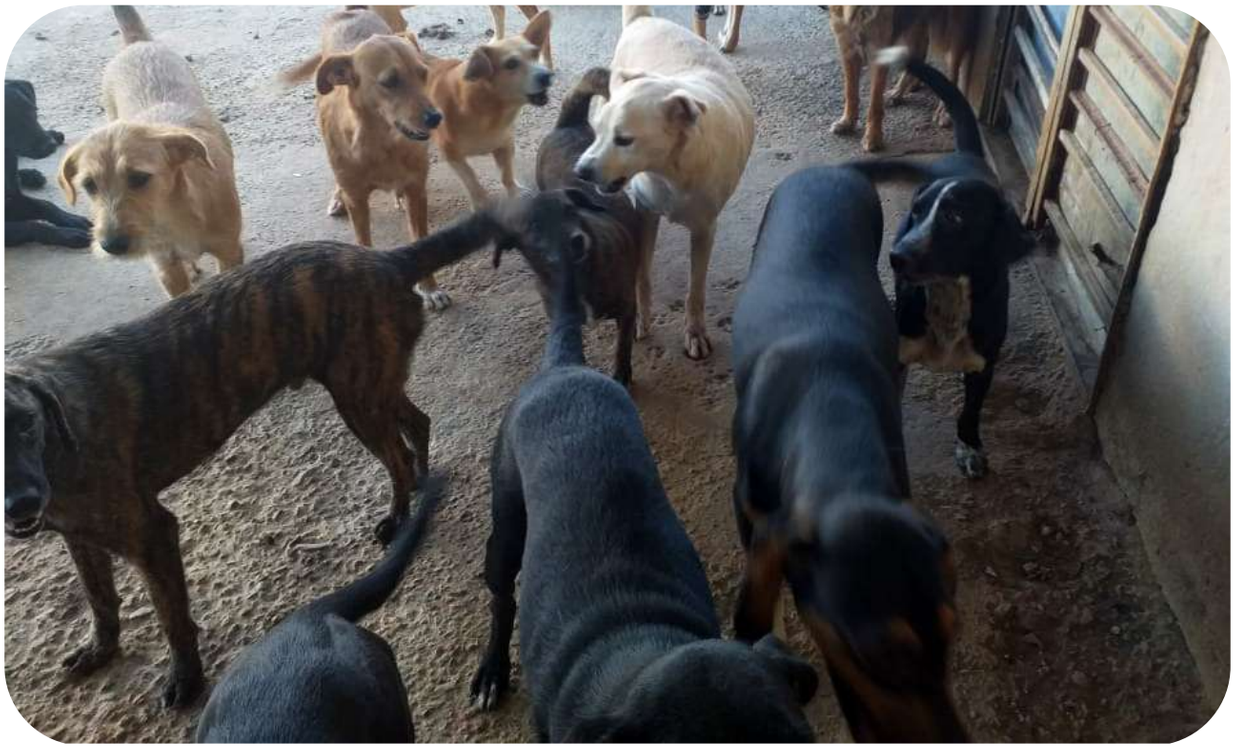
61 98371-0006 @carlarogadoprodutora

CARLA ROGADO

CERIMONIAL ESPECIALIZADO

LOOK AT ME: Abrigo De Animais Da Ceiça Pede Socorro

Localizado em Águas Lindas de Goiás, o espaço acolhe mais de 300 animais e precisa de doações. Desde o início da pandemia, doações caíram 80%



Criado há 11 anos, o Abrigo da Ceiça, lar para mais de 300 animais, está precisando de ajuda. Responsável pelo espaço, a defensora da causa animal Ceiça Parente, 63 anos, pediu socorro aos amigos para enfrentar o momento de dificuldade financeira para custear o espaço. No abrigo vivem mais de 250 cachorros, 40 gatos e 3 cavalos.

No áudio emocionado encaminhado a um grupo de amigos, ela explica que desde o início da pandemia as doações caíram 80%. Em contrapartida, o número de animais abandonados e resgatados aumentou consideravelmente, tornando os custos do abrigo muito elevados para a voluntária. O espaço, que deveria ser um lar de transição até que os pets fossem acolhidos por uma família, tornou-se morada definitiva para grande parte deles.

Para manter os bichinhos, o local necessita de mais de duas toneladas de ração por mês. "Só para os cachorros são 100 quilos por dia. Os gatos consomem 5 quilos e os cavalos, 80 quilos por semana", detalhou. Segundo Ceiça, a falta de comida está lhe tirando o sono.

"Estou precisando de ajuda, precisando de socorro mesmo. Estou me sentindo angustiada, não sei mais o que é dormir direito", declarou. "Sei que fui eu que escolhi essa missão – ou fui escolhida por Deus –, só que preciso de ajuda porque sozinha não estou dando conta", completou.

Como forma de manter o abrigo, Ceiça realiza bazares, vende rifas e implementa diversas ações para arrecadar os recursos necessários à sobrevivência do espaço. Além dos gastos com alimentação, muitos animais demandam cuidados veterinários assim como o uso de medicações.
A generosidade e amor aos animais são marcas registradas de Ceiça que, em meio a um tratamento contra o câncer, não mede esforços para dar dignidade aos pets em situação de rua.

Quem puder ajudar pode levar as doações pessoalmente ao abrigo, localizado na Chácara 22H, Jardim Dourado Chiola, Águas Lindas de Goiás. As doações em dinheiro podem ser encaminhadas para o pix 185.754.121-91.

ABENÇOADO
Bar & Restaurante
seja a sua presença
•coquetelaria •bar •petiscaria •restaurante •música ao vivo
visite abencoadobar.com.br
61 3256-0008 / 61 9848-5545 | ABENCOADOBAR | ST. SUDOESTE SQSW 105 BLOCO C LOJA 82/86

Best Seller retrata a vida de mulheres empoderadas

No mês de março em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, a escritora recebeu amigos e convidados para uma noite de autógrafos.

Livro que tem entre as coautoras uma escritora de Brasília está entre as obras mais lidas do País. Obra narra histórias reais de 34 mulheres de todo o Brasil

Vitórias, lutas e superação. Essas são as narrativas do livro "As Donas da P**** Toda", incluído na lista dos best sellers brasileiros. A escritora de Brasília Quelem Rodrigues é uma das coautoras da obra, que conta a trajetória de sucesso de 34 mulheres empoderadas de todo o Brasil.

Em seu capítulo intitulado "Um salto para vida", a servidora pública e analista comportamental narra um momento delicado de sua história ainda considerado tabu pela sociedade: o suicídio.

Por meio de uma linguagem objetiva e leve, a autora aborda o recomeço a partir do "acidente" que a trouxe de volta à vida. Como na metamorfose kafkiana, Quelem narra seu processo de transformação e superação dando luz a um problema de saúde pouco debatido e, por vezes, ignorado seja por medo, preconceito ou vergonha.
A obra publicada pela Editora Literare Books International reúne mulheres com diferentes perfis e de diversas áreas que passam pela saúde, educação, economia e pelo setor empresarial. O livro fala do empoderamento em todas as suas formas, evidenciando o que, de fato, dá poder à mulher como a construção de sua autoestima e a autonomia financeira e sentimental.

Na trajetória dessas mulheres, um ponto em comum: as batalhas vencidas ao longo da vida seja dentro de casa, no campo profissional ou nas relações pessoais, comportamentos que evidenciam o comprometimento das mulheres consigo mesmas e com os assuntos que estão ao seu redor.

ABENÇOADO
Bar & Restaurante

O SEU TRADICIONAL PONTO DE ENCONTRO EM BRASÍLIA!

Destaque-se pelo seu famoso almoço com um buffet diversificado e uma carta de drinks especiais. Localizado na SQSW 105 do Sudoeste, surgiu com a ideia de ser um grande ponto de encontro entre os amigos. Traz ainda em sua essência uma programação cultural muito ampla e divertida com apresentações de artistas locais renomados de terça à domingo. **Abençoado Bar é sinônimo de diversidade e diversão, fazendo parte da história do brasiliense há 8 anos. Contagiando gerações que por aqui passam.**

UM EXCELENTE LUGAR PARA ALMOÇAR!

Se você achou que o Abençoado bar é apenas um ponto de encontro entre amigos, com um ambiente despojado e descontraído, não se engane, o Abençoado surpreende ainda mais pelo seu tradicional almoço e pelos seus fantásticos petiscos. Com a cozinha comandada pelo chef. Francisco Pudney, não podia esperar nada menos do que um buffet que esbanja sabor e brasilidade, além de pratos e petiscos que trazem em sua simplicidade notas e sabores rebuscados para agradar qualquer paladar. E o melhor, tudo isso em um só lugar e por um valor que cabe no bolso. De segunda à domingo sempre comprometidos em oferecer a melhor experiência que você pode ter.

O PONTO DE ENCONTRO MAIS TRADICIONAL DE BRASÍLIA.

Reconhecido pelos brasilienses pela sua tradicionalidade e pelo seu chopp sempre gelado. O Abençoado bar, se tornou referência de ponto de encontro em nossa capital. Muito elogiado pelo seu ambiente sempre muito descontraído e agradável e pelo real sentimento de familiaridade que os frequentadores sentem ao estar no Abençoado. Sendo assim, é um lugar requisitado quando o assunto é, aquele happy hour descompromissado com os amigos. Sem falar nas noites, que sempre contam com a presença de atrações musicais, deixando o clima ainda mais alegre e com a cara de Brasília.

AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE!

O Abençoado é o queridinho para o happy hour, o seu ponto de encontro em Brasília, além do ambiente amplo e aconchegante, com um atendimento pessoal e descontraído, o abençoado também é o lugar ideal para você **comemorar seu aniversário ou até mesmo fazer a confraternização da sua empresa**.

Segunda à domingo

11h30 às 2h

SQSW 105 do Sudoeste

(61) 998448-5545

@abencoadobar

Pronta Para Descobrir Sua Melhor Versão?

De 25 de março a 19 de agosto
De 12h às 14h30min

São 8
Episódios

Com entrevistas motivacionais que irão ajudar você alcançar o sucesso.

100% Online
Com Certific

ÉLA
SUA MELHOR VERSÃO

Inscriçõ
www.estrelael

REALIZAÇÃO
AJA BRASIL
Associação Jovens Antenados

PRODUÇÃO
TAD
Produção Audiovisual

FOMENTO
Secretaria de Cultura e Economia Criativa
GDF
É tempo de ação.

Inscrições Abertas

Gratuito

ne

ficado

ções

ela.com.br

Capa

Carla Antloga

é a primeira entrevistada do projeto

Estrela Elas

Psicóloga é fundadora do grupo de Psicodinâmica do Trabalho Feminino (Psitrafem), onde coordena trabalhos com temas relacionados à mulher

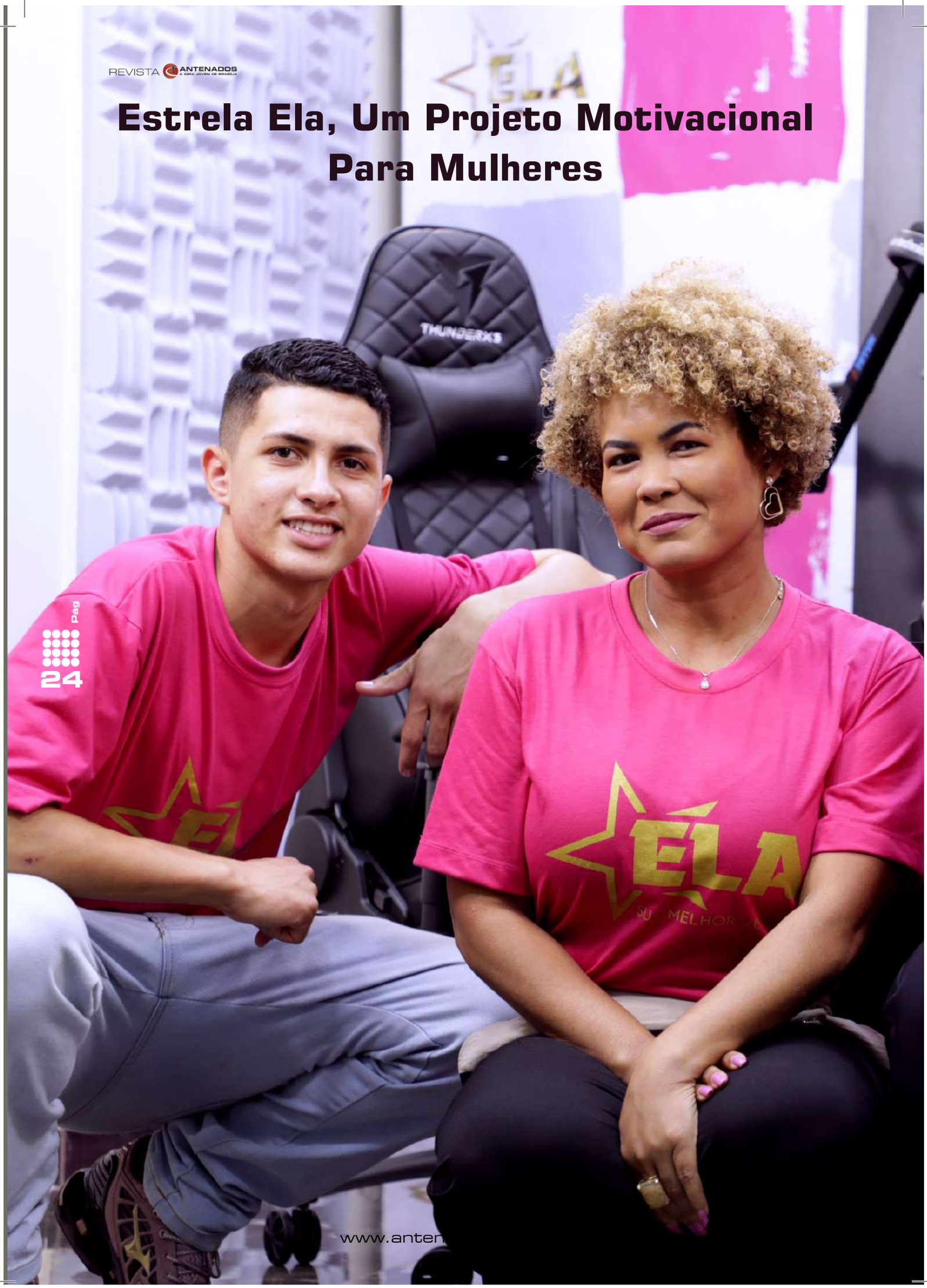
A psicóloga Carla Sabrina Xavier Antloga, 44 anos, é a primeira entrevistada do projeto Estrela Elas, que começa no sábado (25/03). Pós-doutora em psicologia pela Universidade de São Paulo (USP) e professora da Universidade de Brasília (UnB), é fundadora do grupo de Psicodinâmica do Trabalho Feminino (Psitrafem), onde coordena cerca de 15 trabalhos de pesquisa, todos com temas relacionados à mulher.

Filha de pais mineiros, nasceu em Coromandel, mas veio para Brasília ainda recém-nascida. É mãe de dois meninos: Miguel, 16 anos, e Francisco, 7. Desde muito jovem, percebeu que a dinâmica do universo feminino e sempre inseria a mulher em um contexto de cuidara. Ao ingressar na vida acadêmica e notar a ausência da perspectiva feminina, decidiu fundar o Psitrafem.

Carla Antloga atua como orientadora de mestrado e doutorado e é coautora de três livros. Além disso, também coordena o Centro de Pesquisa, Avaliação e Tecnologias Sociais vinculado a UNB e o Projeto de Mapeamento e Diagnostico da Rede de Assistência a Mulher Vítima de Violência no Brasil. Um dos maiores projetos de pesquisa sobre violência contra a mulher em vigência no país.

A psicóloga tem papel fundamental no avanço das pesquisas no empreendedorismo e liderança feminina e a maternidade no trabalho.

Estrela Ela, Um Projeto Motivacional Para Mulheres



O programa vai apresentar uma série de entrevistas com mulheres empreendedoras e de muito sucesso

A cada geração o papel da mulher na sociedade passa por transformações e apesar do cenário desafiador que a mulher enfrenta no dia a dia, a presença feminina no mercado de trabalho vem quebrando preconceitos.

e há algum tempo ter uma mulher no comando de uma empresa ou instituição era algo raro ou de alguma forma considerado estranho, hoje elas já conseguem dominar ambientes e têm capacidades, habilidades e diferenciais nos lugares que ocupam. Apesar disso, existem ainda várias mulheres que ainda não conseguiram alcançar seu espaço, seja por timidez, medo de serem julgadas ou até mesmo pelo medo da vulnerabilidade, e com isso, elas acabam perdendo oportunidades.

O Projeto Estrela Ela é um programa voltado para mulheres com idade a partir de 16 anos e tem o objetivo de apresentar mulheres empreendedoras. Cada episódio será seguido de um documentário motivacional, no qual as entrevistadas terão a chance de contar um pouco de suas histórias e experiências, para outras mulheres que também desejam ser protagonistas de uma trajetória de sucesso.

O programa é uma série de 8 episódios com entrevistas ao vivo e será exibido até agosto, das 12h às 14h30, pelo Yuo Tube com 2h30 de duração, de forma cem por cento online e contará com interprete de libras.

A cada edição, 250 pessoas poderão se inscrever para participar e concorrer a brindes (kit com agenda, camiseta e caneca). As inscrições estão abertas, por meio do www.estrelaela.com.br. As inscritas também terão a oportunidade de participar ao vivo do programa, além de receber certificação no final de todos os episódios, caso tenham acompanhado todas as edições.

Estrela Ela – realização AJA – Produção TAD Produção Audiovisual – Fomento Secretaria de Cultura e Economia Criativa

A equipe do Estrela já está a todo vapor, para trazer o melhor para você nos episódios ao vivo e nos podcasts! Se inscreva no Estrela Ela e descubra sua melhor versão. Ao final de cada episódio sortearemos entre os inscritos um kit muito especial.

COOPLEM IDIOMAS

SOU+ COOPLEM

Conheça as vantagens de estudar na Cooplem!

Desconto especial!
Apresente este anúncio para ganhar
ISENÇÃO TOTAL DA TAXA DE MATRÍCULA!!!

Inglês, Espanhol, Francês e Japonês em aulas presenciais ou on-line

Os melhores professores!
Todos os nossos professores são formados no idioma que ensinam.

Eventos, concursos e promoções!

Aqui você ganha mais! Tenha acesso aos nossos CONVÊNIOS e ao nosso CLUBE DE VANTAGENS!

INDIQUE UM AMIGO E GANHE DESCONTOS
em sua parcela. Sem limite de amigos!

Plantões de dúvida GRATUITOS

Aulões de revisão GRATUITOS

São 10 unidades espalhadas por todo DF

Acesse o QR CODE aproximando a câmera do seu celular e saiba mais!

*Consulte sempre a Secretaria de nossas unidades para conferir todos os termos e condições.

@CooplemIdiomas /Cooplem.Idiomas cooplem.com 61 3355-6087

Artistas De Brasília

Célia Porto

Três Décadas De Amor Pela Música

Prestes a completar 30 anos de carreira profissional, Célia Porto viveu de perto a explosão do Rock Brasília, nos anos de 1980, e consolidou sua trajetória como uma das mais renomadas intérpretes da capital do País a partir de 1992. Em comemoração à data e pelos dez anos do projeto I'll be there – espetáculo em homenagem ao cantor Michael Jackson –, a artista pretende lançar, ainda em 2021, o documentário sobre a primeira década do projeto.

A cantora que se consagrou com a Música Popular Brasileira (MPB) orgulha-se da formação em canto erudito pela Escola de Música de Brasília e afirma que o canto entrou em sua vida ainda na infância, como estudante da Escola Parque. Brasiliense, Célia Porto conquistou o Brasil em 1995, ao vencer o Prêmio Sharp de Música como cantora revelação.

Em uma época na qual a arte girava no eixo Rio-São Paulo, a cantora decidiu manter suas raízes em Brasília. "Na minha época, estava começando esse pensamento de não precisar sair do local em que se vive e eu nunca tive vontade de deixar Brasília. Hoje, de qualquer lugar que você esteja, você pode fazer e divulgar sua arte, ainda mais com as redes sociais", explica.

Mesmo após três décadas de dedicação à arte, Célia Porto ressalta os desafios de viver da arte: "Manter-se somente com música e da carreira artística é um desafio", afirma a cantora que também atua como produtora, diretora e arte-educadora em um projeto de musicalização infantil.

Apesar do avanço na vacinação e da redução do número de mortos e infectados pela pandemia da covid-19, Célia Porto revela preocupação e cautela com a retomada dos palcos. "É preciso ter coerência e consciência de que ainda estamos na pandemia. Na minha opinião, o ideal agora seria começar com coisas pequenas e plateias reduzidas", pontua.

Entre os planos futuros, está o lançamento do documentário do projeto I'll be there, realizado em parceria com um coletivo de artistas. Foto: Divulgação

Foto: Divulgação

INSTITUTO CULTURAL MENINO DE CEILÂNDIA

MENINO DE CEILÂNDIA

A partir do epicentro do Brasil, o Distrito Federal, na cidade de Ceilândia o Instituto Cultural Menino de Ceilândia foi fundado em 1995, com o objetivo de promover e inclusão da cultura através da economia criativa e contribui para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

#meninodeceilandia2022

@meninodeceilandia

Cidadania

Do interior de Goiás para Brasília

A trajetória do repórter Tatuzinho

O jornalismo é uma das carreiras que exercem fascínio na cabeça de crianças, jovens e adultos. O sonho de aparecer na televisão, conhecer novas histórias e lugares e poder ajudar o próximo tomam conta da imaginação. O repórter Paulo Vitor, mais conhecido como Tatuzinho, é o personagem do quadro Look At Me e contou um pouco de sua trajetória desde que deixou o interior de Goiás até se consolidar como repórter em Brasília.

"Eu sou Paulo Vitor, mais conhecido como Tatuzinho. Sou natural da cidade de Ipameri, interior de Goiás. Foi lá que minha paixão pelo jornalismo falou mais alto, quando participei do concurso Repórter por um Dia, na rádio. A partir daí, fui contratado para ser repórter policial e político de outra emissora e, desde então, avancei na carreira.

Nos anos de 2004 e 2006, atuei na assessoria de imprensa da Prefeitura de Caldas Novas, cidade turística de Goiás. No mesmo período, fui repórter de duas rádios e de um jornal impresso.

No ano de 2007, ingressei na faculdade de jornalismo na cidade de Uberlândia (MG). Nesse período, fui contratado como estagiário da TV Paranaíba, afiliada da Record, em Uberlândia. Na sequência, fui para a Band Triângulo, onde trabalhei como repórter e apresentador.

Na mesma cidade, fui contratado como repórter, editor de texto e apresentador da afiliada do SBT, TV Vitoriosa.

De Uberlândia, alcei novos voos e fui parar em Goiânia, desta vez, na tela da Band Goiás, onde fui chefe de redação, repórter, editor e apresentador. Na capital do Estado, tornei-me editor-chefe do principal programa da casa, o Chumbo Grosso, que era apresentado pelo Marcão do Povo.

Em 2016, fui contratado pela Record TV Brasília, onde fui repórter do principal programa da casa, o Balanço Geral DF. Passei três anos na emissora e, em 2019, tornei-me assessor de imprensa do GDF, atuando na comunicação social da Administração Regional de Ceilândia.

Em 2020, fui para a Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF), também na função de assessor de imprensa. Mas, no mesmo ano, fui contratado pelo SBT Brasília, onde atuo até hoje como repórter.

Jornalismo para mim é dar vez e voz para a comunidade. É servir as pessoas. Acredito que essa seja a minha missão no jornalismo, não importa o canal. Estar à serviço da comunidade é tudo.

Um **buffet completo**, cheio de opções de salada, para **você se servir** como quiser com 3 opções de tamanho.

BUFFET DE SALADA

Petit | Média | Grande

NOSSAS ESPECIALIDADES

- Filé Mignon à Parmegiana
- Frango à Parmegiana
- Strogonoff de Filé Mignon
- Strogonoff de Frango
- Picadinho com ovo poché
- Filé com Ervas e Fettuccine 4 queijo
- Filé Mignon com arroz à piamontese
- Filé Sorrentino
- Camarão Don Bistrô
- Camarão com fetucine
- Peixada Don Bistrô
- Frango à cordon bleu

GRELHADOS

escolha 2 acompanhamentos + 1 molho

- Filé Mignon
- Bife de Chorizo
- Filé de Frango
- Coxa e Sobrecoxa desossada
- Filé de Tilápia
- Filé de Salmão
- Quibe de Abóbora

Petit (100g) — para pequenas fomes

Padrão (200g) — para matar aquela fome

Servimos lanches, sucos, vitaminas, açaí e muito mais!

Confira nosso cardápio completo: www.donbistrobsb.com.br

TODOS OS PRATOS ACOMPANHAM

SALADA PETIT

CLSW Qd 300A, Ed. Belas Artes

seg a sexta 11:30 às 18h | sab 11:30 às 15h30

Na mesa, Delivery ou Take Out

DON bistrô

FALANDO PRO ANTENADOS

Mara Mendes - A Trajetória De Uma Profissional De Sucesso

Dona de um dos rostos mais conhecidos pela população do DF, a jornalista divide seu tempo entre a cobertura política parava Record TV, a apresentação na Rádio Mais Brasil News e a vida acadêmica

Quem vê o rosto de menina nem imagina o longo caminho já trilhado pela jornalista Mara Mendes. Com 20 anos de formação em jornalismo e uma carreira consolidada como uma das repórteres de destaque na cobertura política pela Record TV, Mara também se dedica aos caminhos acadêmicos. Ela possui especialização em sociologia, além de ser mestre em Ciências Políticas, graduando a profissional a sua posição consagrada no cenário político local.

Estudiosa, a jornalista sempre buscou se aprimorar e levar para suas reportagens a soma dos conhecimentos técnicos aliados aos aprendizados em campo, nas pautas dos dia a dia e no contato com os entrevistados, fossem eles autoridades, pesquisadores ou pessoas simples. Pois todos tem muito a ensinar. "Sempre gostei de estudar, buscar conhecimento. E, pra mim, um bom jornalismo só se faz com a capacidade de reflexão do fato na sociedade", pontuou.

E quem vê a repórter na televisão, não faz ideia que uma de suas paixões seja ensinar. Mara Mendes já foi professora do curso de pós-graduação à distância da faculdade Estácio de Sá e afirma que a bagagem profissional e acadêmica hoje lhe renderam credibilidade entre os políticos da cidade.

Outra marca registrada da profissional é a cordialidade, boa apuração e discrição. Como fruto, ganhou o respeito entre os parlamentares da Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF). Mesmo nas situações mais delicadas, como na cobertura de escândalos e nas investigações de supostas práticas de corrupção, sempre pautou sua conduta de forma ética, deixando de lado qualquer juízo de valor e se preocupando em levar para o telespectador a notícia clara e objetiva, respeitando e ouvindo todas as partes.

Há 15 anos na Record TV, cobriu pautas importantes para o cenário político da cidade. Mesmo em home office mostrou sua credibilidade entre as fontes, gerando conteúdos relevantes e de bastidores para a emissora. Além disso, durante a pandemia, foi escalada para compor o time de apresentadores da rádio Mais Brasil News FM. Mara apresenta o jornal toda manhã, a partir das 7 horas.

"Sempre gostei de rádio e comandar o Primeira Edição na Mais Brasil News foi uma grata surpresa pra mim", revelou. "Poder fazer rádio e tv ao mesmo tempo é muito responsabilidade, mas o resultado é maravilhoso", concluiu.

SUA HISTÓRIA, NO SEU TEMPO, DO SEU JEITO!

CONHEÇA O CEUB:

- Mais de 50 anos de história no DF
- Mais de 15 opções de cursos de Graduação EAD
- Mais de 10 opções de cursos de pós-graduação EAD
- Mais de 100 mil profissionais formados para o mercado de trabalho

BORA?

Converse com um de nossos consultores por **telefone** ou por **WhatsApp!**

(61) 3966-1201

CEUB