

GUIA DE Brasília

Aprovado e aprovada no concurso de Analista Técnico de Políticas Sociais, bem-vindo e bem-vinda à segunda etapa do concurso.

Nós, da Associação Nacional da Carreira de Desenvolvimento de Políticas Sociais (Andeps) gostaríamos de te parabenizar por essa importante conquista. Estamos felizes em te receber em Brasília para o curso de formação e preparamos um Guia com dicas da cidade. Vem ler!

ANDEPS

Comemore a aprovação no Somms Wine Bar

O primeiro espumante do grupo é por nossa conta!

Ganhe uma garrafa para cada 6 pessoas.

Somm's
WINE BAR

15% de desconto na primeira compra de vinhos e outros produtos.
Basta solicitar o desconto ANDEPS.

ENDEREÇOS

Asa Sul • CLS 412, BL A

Asa Norte • CLN 107, BL A

Sudoeste • CLSW 102, BL A



asa sul



asa norte



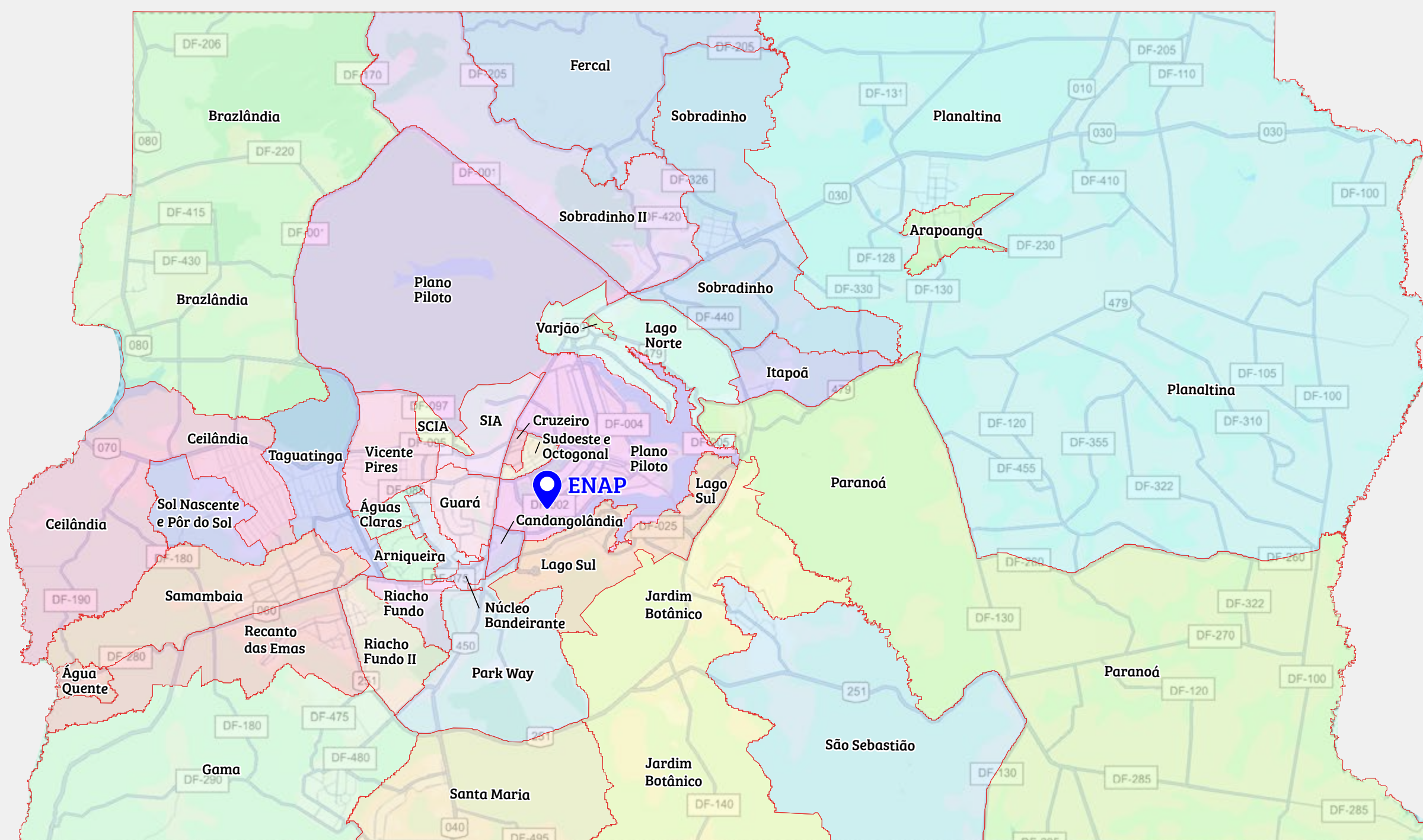
sudoeste



CONHECENDO BRASÍLIA

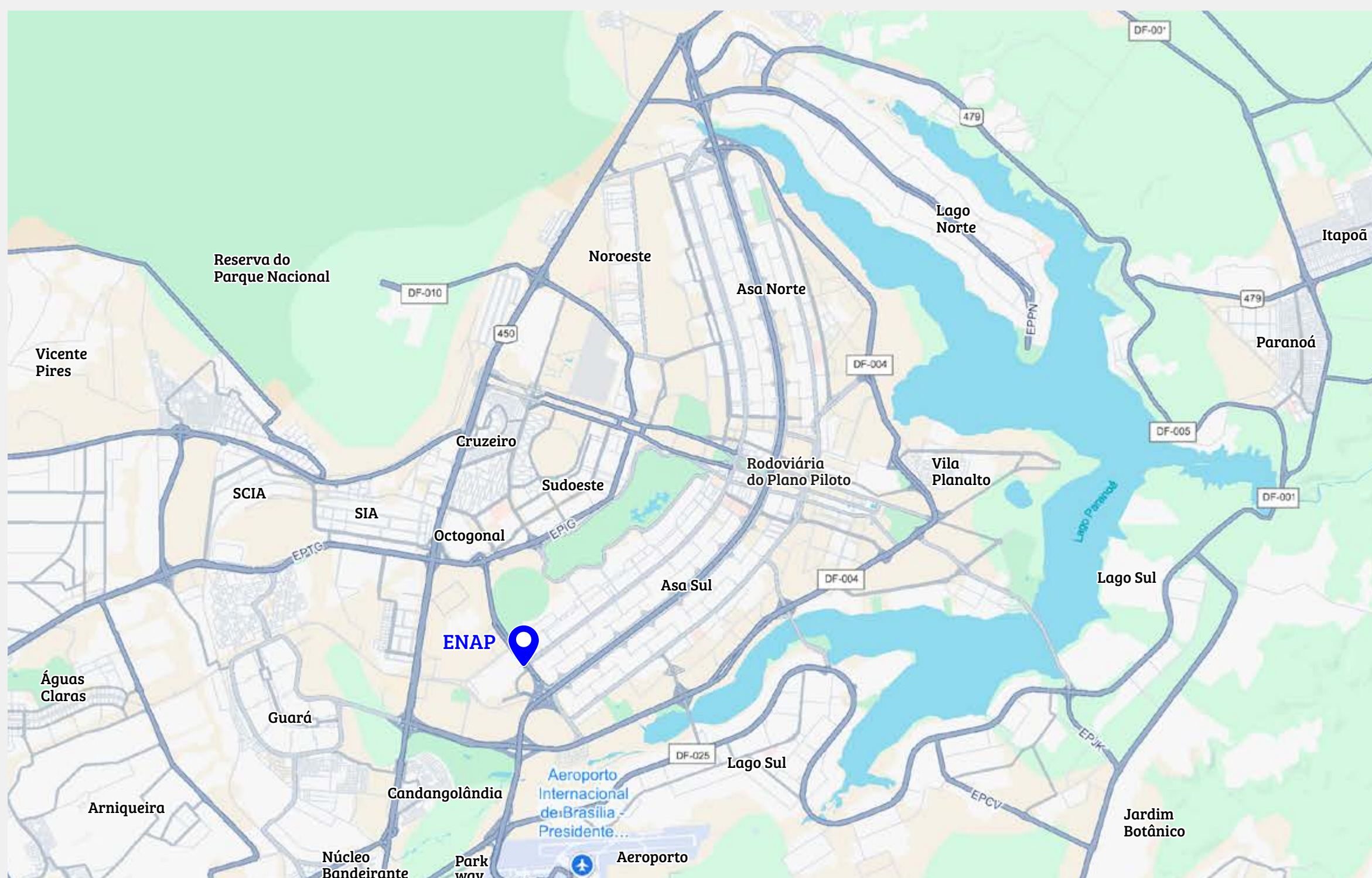
Regiões Administrativas do Distrito Federal

Brasília é composta por diversas Regiões Administrativas (RA's), cada uma com características próprias e distâncias variadas em relação ao Plano Piloto, que é o centro da cidade. Confira algumas informações importantes sobre as RA's mais próximas e acessíveis.



Mapa com as 35 Regiões Administrativas do Distrito Federal

1. Plano Piloto
2. Gama
3. Taguatinga
4. Brazlândia
5. Sobradinho
6. Planaltina
7. Paranoá
8. Núcleo Bandeirante
9. Ceilândia
10. Guará
11. Cruzeiro
12. Samambaia
13. Santa Maria
14. São Sebastião
15. Recanto das Emas
16. Lago Sul
17. Riacho Fundo
18. Lago Norte
19. Candangolândia
20. Águas Claras
21. Riacho Fundo II
22. Sudoeste e Octogonal
23. Varjão
24. Park Way
25. SCIA
26. Sobradinho II
27. Jardim Botânico
28. Itapoã
29. SIA
30. Vicente Pires
31. Fercal
32. Sol Nascente e Pôr do Sol
33. Arniqueira
34. Arapoanga
35. Água Quente



Mapa do Plano Piloto e regiões próximas

Plano Piloto (centro de Brasília) IBEU ■■■■

Transporte: a principal rodoviária de Brasília e os terminais com acesso a todas as Regiões Administrativas estão situadas aqui. De metrô, é possível acessar a Asa Sul, mas para chegar à Asa Norte, é preciso fazer uma integração com outro transporte (ônibus ou “zebrinha”). Há grande oferta de ônibus em todas as avenidas principais.

SIGLAS

RA: Região Administrativa

IBEU: Índice de Bem-Estar Urbano, que avalia mobilidade, infraestrutura e condições ambientais e habitacionais (Codeplan 2020)

Sudoeste/Octogonal IBEU

Distância do centro: 6 Km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, mas a frequência dentro das quadras é baixa.

Cruzeiro IBEU

Distância do centro: 7 Km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, mas a frequência dentro das quadras é baixa. Há um terminal rodoviário com opções também para outras RA's.

Núcleo Bandeirante IBEU

Distância do centro: 15 Km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, mas a frequência dentro das quadras é baixa. A RA tem uma área pequena e é possível acessar a via EPNB onde há grande fluxo de ônibus, vindo de outras RA's em direção ao centro.

Candangolândia IBEU

Distância do centro: 16 Km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, mas a frequência dentro das quadras é baixa. A RA tem uma área pequena e é possível acessar a via EPNB onde há grande fluxo de ônibus, vindo de outras RA's em direção ao centro.

Lago Norte IBEU

Distância do centro: 12 Km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, mas a frequência dentro das quadras é muito baixa. É possível acessar ônibus que passam de outras RA's em direção ao Plano nas principais vias.

SIGLAS

RA: Região Administrativa

IBEU: Índice de Bem-Estar Urbano, que avalia mobilidade, infraestrutura e condições ambientais e habitacionais (Codeplan 2020)

Águas Claras

IBEU 

Distância do centro: 26 km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, mas a frequência dentro das quadras é muito baixa. O principal meio de acesso ao centro é o metrô, que faz baldeação também com a linha Samambaia e Taguatinga/ Ceilândia.

Nota importante: não há escola ou hospitais públicos nessa RA. As opções mais próximas são em Taguatinga.

Taguatinga

IBEU 

Distância do centro: 20 km

Transporte: uma das RA's mais populosas e com mais opções de comércio da Capital, possui linhas de Metrô que fazem interligação com Águas Claras, Ceilândia, Taguatinga, Guará e Plano Piloto. Há muitas opções de ônibus que alcançam todas as RA's da Região Sul. Mas se programe: nos horários de pico há trânsito intenso.

Sobradinho

IBEU 

Distância do centro: 26 km

Transporte: tem opções de ônibus para o Plano Piloto, com alta frequência dentro das quadras. A cidade possui terminal rodoviário com opções de transporte também para outras RA's da Região Norte, como Planaltina e Paranoá.

SIGLAS

RA: Região Administrativa

IBEU: Índice de Bem-Estar Urbano, que avalia mobilidade, infraestrutura e condições ambientais e habitacionais (Codeplan 2020)



ALIMENTAÇÃO

Próximo à Enap

até 20 minutos
de caminhada



Restaurante ENAP

★ 4.1 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 20-40**



como chegar

É possível esquentar e comer marmitas no refeitório da Enap

Restaurante CABE PMDF

★ 4.4 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 20-40**



como chegar

Endereço: Setor Policial Sul, Asa Sul - Brasília/DF

Lanchonete e Restaurante ParlaMundi

★ 3.1 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 20-40**



como chegar

Endereço: SGAS I SGAS 915 Lote 75 - Brasília/DF

Restaurante Labacé

★ 4.7 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 20-40**



como chegar

Endereço: W3 sul 516 ao lado do pao de açúcar - Brasília/DF

Restaurante Size Coffee

★ 4.7 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 5-20**



como chegar

Endereço: CRS 516, Asa Sul - Brasília/DF

Pastelaria do Primo

★ 5.0 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 5-20

Endereço: SHLS 716, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

McDonald's

★ 4.2 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 20-40

Endereço: SHCS EQ 114/115 bloco 2 loja 84, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Restaurante Borges

★ 4.5 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 20-40

Endereço: SHLS 716 SUL, BL I, LOTE 12 - Brasília/DF



como chegar

Cafeteria Mais1 Café

★ 4.8 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 20-40

Endereço: CRS 514 Sul, Bloco B, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Restaurante Panela Nova

★ 4.0 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 5-20

Endereço: SHCS CRS 513, Brasília/DF



como chegar

Aquela Parmê Asa Sul

★ 4.0 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: SHCS 513 Sul, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar



ALIMENTAÇÃO
Asa Sul

Restaurante Don'Durica

★ 4.4 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 115 BL C Loja 36, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Restaurante Girassol

★ 4.7 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: 409 sul, Loja 15 e 16, Asa Sul - Brasília/DF

Restaurante de opções veganas e vegetarianas



como chegar

Bar Beirute

★ 4.3 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: SHCS CLS 109 Bloco A1 Loja 2/4, Asa Sul - Brasília/DF

Bar, Comida Arabe, Chopp, Happy Hour e petiscos.



como chegar

Quitinete Gourmet

★ 4.3 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 209 Loja 05, BL B, Asa Sul- Brasília/DF



como chegar

Vert Café

★ 4.4 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 403 BL B Loja 34, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Libanus Restaurante

★ 4.4 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 206, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Bardana Restaurante Natural

★ 4.5 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 405 LOJA 22, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Versão Brasileira

★ 4.2 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: SHCS 204 Bl. A Lj 02, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Fausto e Manoel Asa Sul

★ 4.5 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 406 Loja 02/3, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Peixe na Rede

★ 4.4 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 40-60

Endereço: CLS 405 Bl. A Loja 34, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar



ALIMENTAÇÃO
Asa Norte

Cantucci Osteria

★ 4.5 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 60-100**

Endereço: CLN 403 BL E, Asa Norte - Brasília/DF

Risoto, Massas, Drinks, Sobremesas, Delivery



como chegar

LOMA

★ 4.7 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 303 Bloco B Loja 6, Asa Norte - Brasília/DF



como chegar

Restaurante Careca

★ 4.0 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 407 Bl. B Lj. 1, Asa Norte - Brasília/DF



como chegar

Restaurante Calamares

★ 4.5 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 403 BL C Loja 19/23, Asa Norte - Brasília/DF



como chegar

Apetit Natural

★ 4.7 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 407 lj 47 B, Asa Norte - Brasília/DF

Nota no Google: 4.7



como chegar

Amor à Natureza

★ 4.6 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 310 BL A Loja 42, Asa Norte - Brasília/DF



como chegar

Supren Verda

★ 4.6 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: SCLN 203 Bloco D Loja 53, Asa Norte - Brasília/DF

Culinária vegana



como chegar

A Tribo Restaurante

★ 4.3 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 105 BL B 52, Asa Norte - Brasília/DF



como chegar

Green's Restaurante Natural

★ 4.4 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO **R\$ 40-60**

Endereço: CLN 302 norte BL B, Asa Norte - Brasília/DF



como chegar



ALIMENTAÇÃO

Mercado e marmitas

Pão de Açúcar

★ 4.1 Nota no Google

Endereço: SCRS 516 BL A Ljs 45/46, Asa Sul - Brasília/DF



como chegar

Americanas Express

★ 3.9 Nota no Google

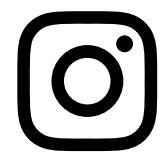
Endereço: SHCS CR QD 516 - Centro, Brasília - DF, 70381-525



como chegar

Manjuca

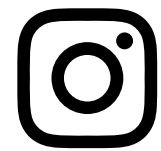
@manjucacongelados



instagram

Nutrifresh

@nutrifresh



instagram

Vovó Neli Orgânicos

@vovoneliorganicos



instagram

Marmitas fit da Jana

site: marmitasfitdajana.com.br

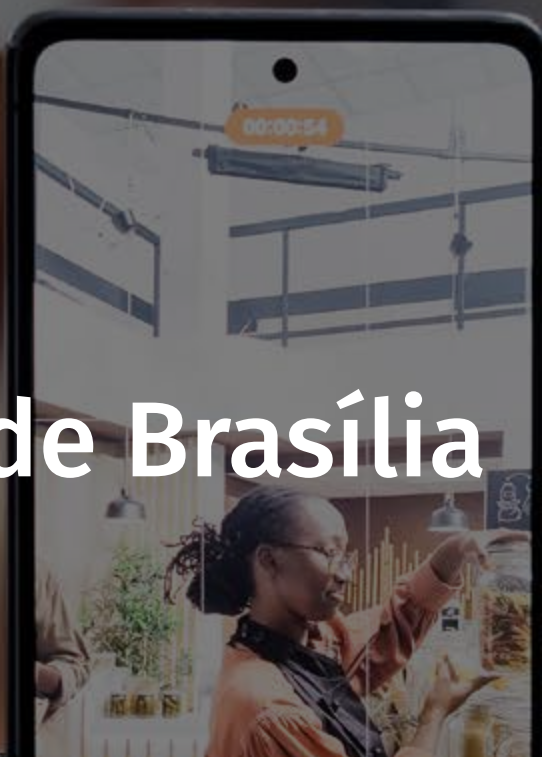


acessar o site



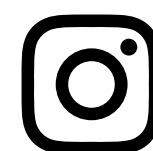
ALIMENTAÇÃO

Perfis de dicas de Brasília



O que fazer em Brasília

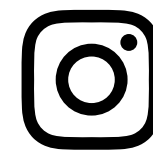
@guiaoquefazerembrasilia



instagram

Comidas de Brasília

@comidasdebrasil



instagram

Fome de quê

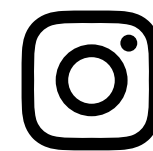
@fomedequê



instagram

Rolezando em Brasília

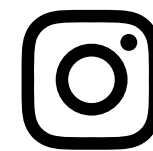
@rolezandoembrasilia



instagram

Luciana Barbo

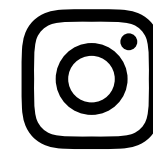
@lucianabarbo



instagram

Asanortear

@asanortear



instagram



HOSPEDAGEM

Asa Sul

Econotel by Bsb Inn

★ 4.0 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO R\$ 200-350

Contato: (61) 4042-9885



como chegar

Riviera Hotel by Bsb Inn

★ 3.9 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO R\$ 210-400

Contato: (61) 4042-8987



como chegar

Quality Hotel & Suítes Brasília

★ 4.6 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO R\$ 435-590

Tarifa para mensalista: R\$ 6 mil

Contato: (61) 3774-5600



como chegar



HOSPEDAGEM
Asa Norte

Biarritz Hplus Long Stay

★ 4.6 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 200-350

Tarifa para mensalista: R\$ 4.933

Contato: (61) 3326-3119



como chegar

Hotel Diplomat by Bsb Inn

★ 3.8 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 136-400

Contato: (61) 4042-9887



como chegar

Athus Hotel by Bsb Inn

★ 4.1 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 150-230

Contato: (61) 4042-8959



como chegar

El Pilar Hotel

★ 3.7 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 190-350

Contato: (61) 4042-8939



como chegar

Life Resorts Hplus Long Stay

★ 4.6 Nota no Google

Mensalidade 30 dias: [👤] R\$ 4.887

Contato: (61) 3252-1296

Endereço: SHTN, Trecho 2, Lote 3 - Setor de Hotéis e Turismo Norte - Brasília/DF

Nesse hotel, você consegue hospedar o seu cão por um acréscimo de 10% do valor da mensalidade e no check-in será cobrada uma taxa única de R\$ 250.



como chegar



HOSPEDAGEM
Taguatinga



Paris Hotel by H Hotéis

★ 3.7 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 132-238
Contato: (61) 3562-1491



como chegar

Hotel Viena

★ 3.6 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 140-230
Contato: (61) 3020-0989



como chegar

Atlas Hotel Residence

★ 3.7 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 200-360
Contato: (61) 3561-4141



como chegar

Hotel Alvorada by Bsb Inn

★ 3.8 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 150-230
Contato: (61) 3142-3200



como chegar



HOSPEDAGEM
Guará

Brasília Park Hotel

★ 4.0 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 195-320

Contato: (61) 3029-8800



como chegar

Jade Hotel Brasília

★ 4.6 Nota no Google FAIXA DE PREÇO R\$ 372-600

Pacote de 30 dias:

- Diária [👤] R\$372,00 + 13% de taxas
- Diária [👤👤] R\$460,00 + 13% de taxas
- Diária [👤👤👤] R\$ 600,00 + 13% de taxas

Contato: (61) 3247-9000



como chegar

Venice Park Hplus Long Stay

★ 4.6 Nota no Google

Mensalidade 30 dias: [👤] R\$ 3.958

Contato: (61) 3547-4438



como chegar

Vista Park Sul Hplus Long Stay

★ 4.6 Nota no Google

Mensalidade 30 dias: [👤] R\$ 4166,00

Contato: (61) 3048-5800



como chegar



HOSPEDAGEM

Lago Norte / Lago Sul / Sudoeste

Verona Hplus Long Stay

★ 4.1 Nota no Google

Mensalidade 30 dias: [👤] R\$ 3.241

Contato: (61) 3433-3881

Endereço: SHIN CA 8 Lote 05, Lago Norte - Brasília/DF



como chegar

Ibis Styles Brasília

★ 4.2 Nota no Google

FAIXA DE PREÇO R\$ 459 + 13% a R\$ 559 +13%

Contato: (61) 2196-6600

Endereço: St Concessionarias Aeroporto, Lote 02, Lago Sul - Brasília/DF



como chegar

Multiparque Hplus Long Stay

★ 4.4 Nota no Google

Mensalidade 30 dias: [👤] R\$ 4.289

Contato: (61) 3433-3881

Localização: QMSW 5, Lote 4, Sudoeste - Brasília/DF

Nesse hotel, você consegue hospedar o seu cão por um acréscimo de 10% do valor da mensalidade e no check in será cobrada uma taxa única de R\$250,00.



como chegar



HOSPEDAGEM

Aluguel oferecido
por colegas da carreira

Kitnet na Asa Norte

Mensalidade 30 dias: [👤] R\$ 8 mil

Endereço: CLN 114 Bloco D, Asa Norte - Brasília/DF



acessar o site

Edifício Francisco Morato

Telefone: (61) 98408-6213

Endereço: SHCGN 708/709 Bl. D, Loja 05, Asa Norte - Brasília/DF



acessar o site



MOBILIDADE

Aluguel de carro / Transporte público

Localiza

Telefone: 0800 979 2020



acessar o site

Movida

Telefone: 0800 6068686



acessar o site

Cartão mobilidade

O transporte público **não aceita pagamento em dinheiro**, você pode pagar por meio de cartão de crédito, débito ou PIX. Também é possível solicitar o [cartão mobilidade](#) e recarregar na hora, na Rodoviária do Plano Piloto (mezanino e subsolo). Geralmente há fila de espera.



acessar o site

Linhas e horários

Use o aplicativo Moovit para consultar linhas e horários de ônibus.



ios



android



ONDE ESTUDAR

Bibliotecas públicas

Biblioteca Nacional de Brasília

Seg-Sex: 08:00 - 22:00

Sab-Dom: 08:00 - 14:00



como chegar

Biblioteca da UNB

Seg-Qui: 24 horas

Sexta: 00:00 - 23:45

Sab-Dom: 07:00 - 19:00



como chegar

Biblioteca Pública de Brasília

Seg-Sex: 07:30 - 18:00

Sábado: 07:30 - 13:00



como chegar

Biblioteca Demonstrativa de Brasília

Seg-Sex: 08:00 - 18:00



como chegar

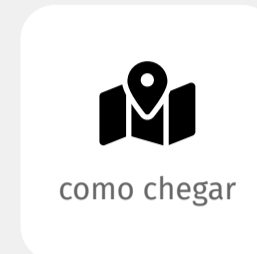


LAZER E CULTURA

Pontos turísticos

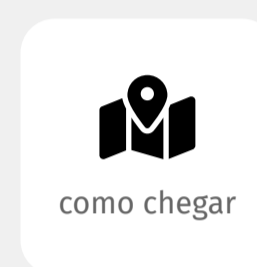
Congresso Nacional GRATUITO

Para fazer uma visita guiada é necessário agendar com antecedência pelo [site do Congresso](#).



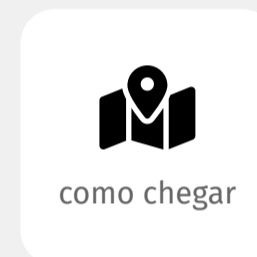
Catedral de Brasília GRATUITO

Ter-Sáb: 08:00–16:45
Dom: 07:00–17:30



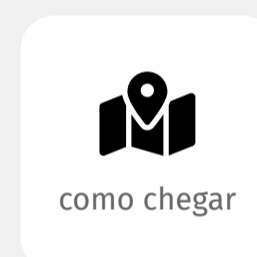
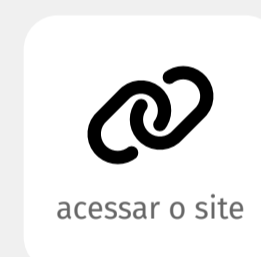
Praça dos Três Poderes ESPAÇO ABERTO

Aberto 24 horas



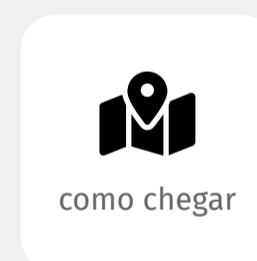
Palácio do Itamaraty GRATUITO

Ter-Sex: 09:00–16:00
Para fazer uma visita guiada é necessário agendar com antecedência pelo [site do Itamaraty](#).



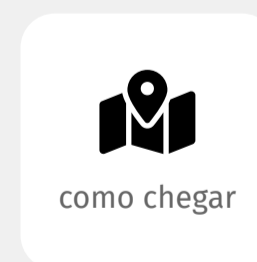
Museu Nacional da República GRATUITO

Ter-Dom: 09:00–18:30



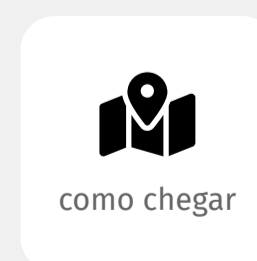
Torre de TV de Brasília GRATUITO

Ter-Dom: 09:00–18:45.



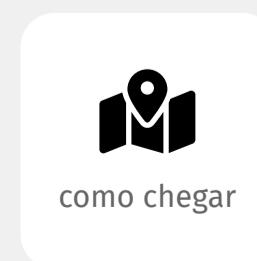
Teatro Nacional Claudio Santoro

Telefone: 3325-6157



Memorial JK R\$ 10

Ter-Dom: 09:00–18:00





LAZER E CULTURA

Espaços de cultura

CCBB Brasília GRATUITO

Ter-Dom: 09:00–21:00



como chegar

SESI Lab R\$ 20

Ter qui sex: 09:00–18:00 | Sab-dom: 10:00–19:00



como chegar

Clube do Choro

Programação e compra de ingresso disponível no site clubedochoro.com.br.



acessar o site



como chegar

Espaço Cultural Renato Russo GRATUITO

Ter-Dom: 10:00–20:00



como chegar

Cine Brasília

Programação e compra de ingresso disponível no site cinebrasil.com.



acessar o site



como chegar

Cine Drive-In R\$ 20 - R\$ 44

Último cinema drive-in permanente no Brasil e o único em funcionamento na América Latina.



acessar o site



como chegar



LAZER E CULTURA

Parques

Parque da Cidade Sarah Kubitschek

Aberto 24 horas



como chegar

Parque das Garças

Todos os dias: 06:00 - 18:00



como chegar

Parque Bosque do Sudoeste

Todos os dias: 06:00 - 20:00



como chegar

Parque Olhos D'Água

Todos os dias: 05:30 - 21:00



como chegar

Parque Ecológico Dom Bosco

Todos os dias: 06:00 - 20:00



como chegar

Prainha Lago Norte



como chegar



SAÚDE

Hospitais

BRB Serv H R A N BRB Banco de Brasília

Hospital Regional da Asa Norte – HRAN

Endereço: SMHN Quadra 101 Bloco A Área Especial



como chegar

Hospital de Base

Endereço: SMHS - Área Especial, Q. 101 - Asa Sul



como chegar



ATENÇÃO

Dica importante

O clima em Brasília é muito seco, por isso beba bastante água e use hidratante.

Aproveite Brasília!

ANDEPS

Associação Nacional da Carreira de Desenvolvimento de Políticas Sociais

andeps.org.br

