

# 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



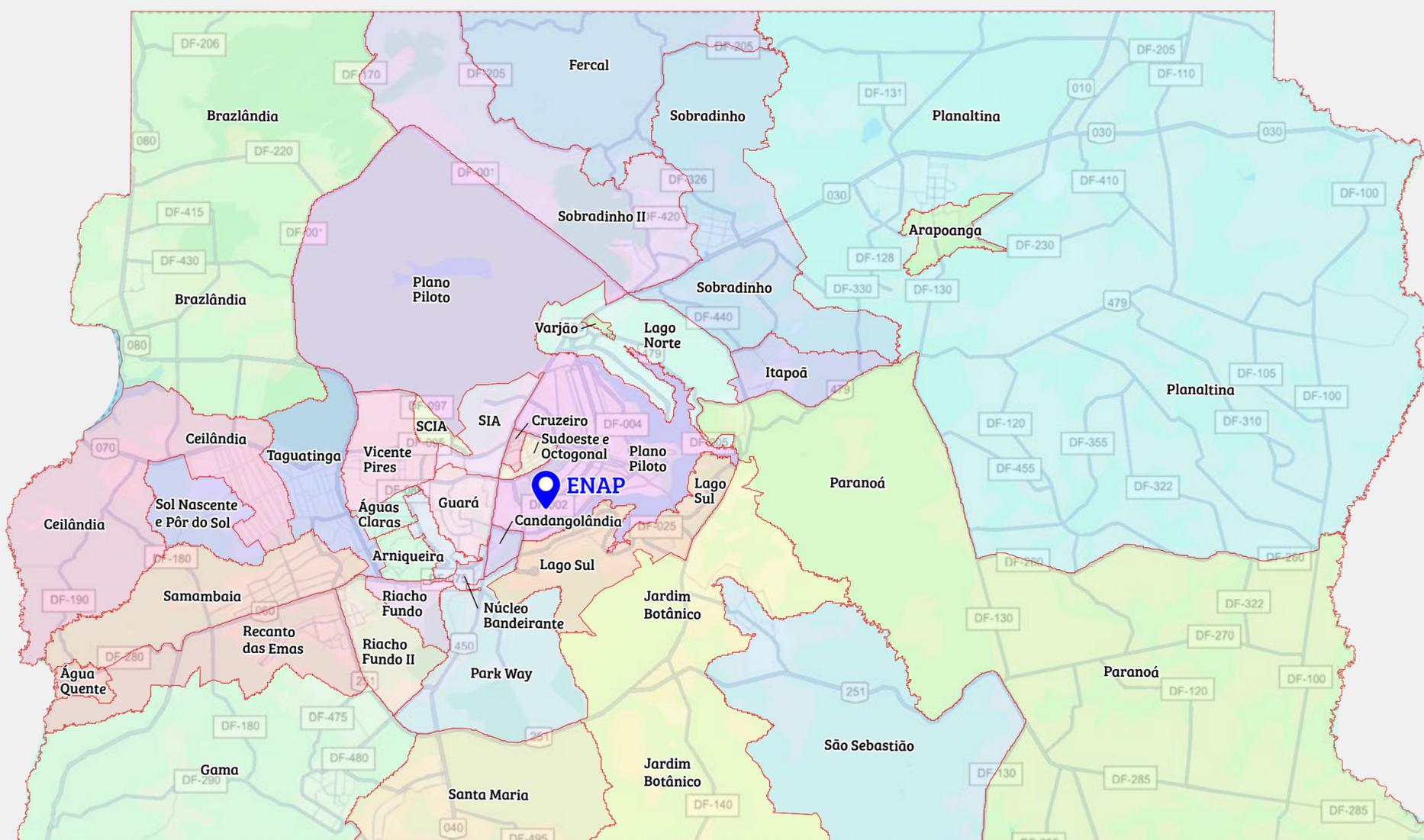
sudoeste



## CONHECENDO BRASÍLIA

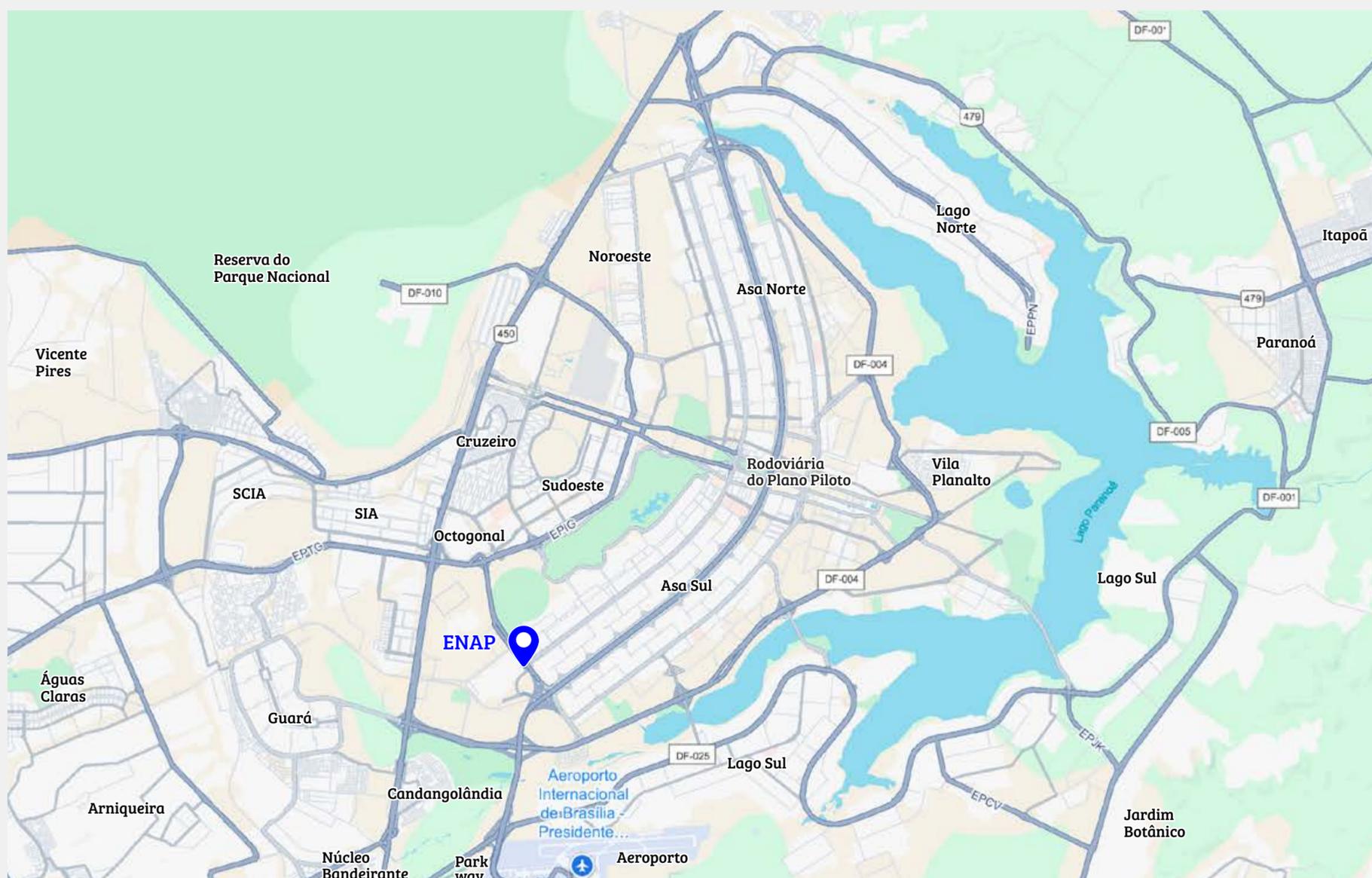
# Regiões Administrativas do Distrito Federal

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



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

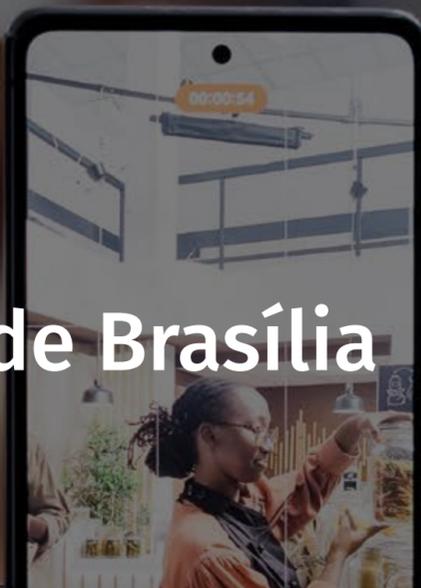


acessar o site



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

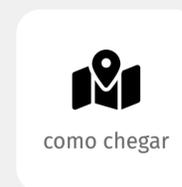


LAZER E CULTURA

## Pontos turísticos

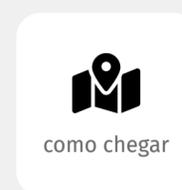
### Congresso Nacional GRATUITO

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



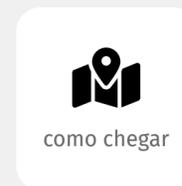
### Praça dos Três Poderes ESPAÇO ABERTO

Aberto 24 horas



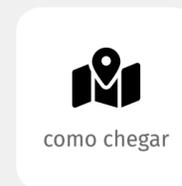
### Palácio do Itamaraty GRATUITO

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



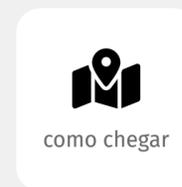
### Torre de TV de Brasília GRATUITO

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](http://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](http://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](http://andeps.org.br)

