

Guia de Atrações
Turísticas e de Lazer

ACESSÍVEL e SEGURO para MULHERES:

Brasília e Entorno

Autores:

Letícia Bianca Barros de Moraes Lima
Luciana Lima Ventura
Tácito Dantas Frota Leite
Ana Julia Rodrigues Oliveira
Hope Alexander do Prado Chayb
Maria Eduarda Miranda Santos
Mariana Castro de Meneses
Cristine Elis De Oliveira Almeida
Isabela Letícia da Cunha Lopes
Lara Amorim
Letícia Lima Cardoso

Designer Gráfico:

Isabelly Carvalho



INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Brasília

G943 Guia de atrações turísticas e de lazer acessível e seguro para mulheres: Brasília e entorno [recurso eletrônico] / Leticia Bianca Barros de Moraes Lima ... [et al.]. Designer gráfico: Isabelly Carvalho. -- Brasília, DF: Instituto Federal de Brasília, 2026.
51 p. : il., color. ; PDF.

ISBN 978-65-01-98554-1

1. Turismo - Brasília (DF). 2. Mulheres - Segurança. 3. Guias turísticos. 4. Lazer - Brasília (DF). I. Lima, Leticia Bianda Barros de Moraes. II. Instituto Federal de Brasília.

CDU 388.48(817.4)

Brasília, 2026

SUMÁRIO

Apresentação	4
Atrações Turísticas e de Lazer em Brasília e Entorno	7
Atrações no Entorno de Brasília	19
Rotas de Enoturismo em Brasília e Entorno	21
Dicas de Segurança para Rotas de Enoturismo	22
Degustação	24
Atrações e Vida Noturna Segura para Mulheres	26
Eventos sazonais em Brasília	34
Iniciativas e Locais com Foco em Segurança	38
Recomendações para uma Vida Noturna Segura	39
Serviços e Facilidades para Mulheres em Brasília	41
Principais Serviços e Instituições	46
Redes de Apoio e Telefones Úteis em Brasília	49
Recomendações para Viagens Solo	50
Referências	52

APRESENTAÇÃO

O Guia surgiu a partir do Projeto Integrador (PI) 9 do Ensino Médio Integrado de Eventos do Instituto Federal de Brasília, campus Brasília. O PI 9 contempla o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5 (ODS 5) da Agenda 2030 da ONU, que tem como propósito “alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas”. Esse objetivo reconhece que a igualdade de gênero é um direito humano fundamental e constitui a base essencial para a construção de um mundo pacífico, próspero e sustentável, enfrentando desigualdades persistentes que ainda impedem a plena participação de mulheres e meninas na vida social, econômica e política.

A elaboração deste guia foi orientada pelos princípios da Educação 5.0, que valoriza o ser humano, a empatia, a criatividade, a colaboração e o uso ético da tecnologia. Essa abordagem possibilitou unir conhecimento científico e a escuta ativa das necessidades das mulheres, resultando em um conteúdo construído de forma colaborativa e humanizada.

O processo envolveu diferentes etapas: revisão de estudos sobre mulheres no turismo, especialmente as que viajam sozinhas; realização de seminários e rodas de conversa para troca de experiências; visitas a atrações culturais, de lazer e eventos, com mapeamento de pontos críticos de segurança; além de entrevistas com mulheres que criaram plataformas e serviços voltados para apoiar outras viajantes.

Assim, o Guia reúne sugestões de atrações culturais, históricas, naturais e de entretenimento, e também redes de apoio e telefones úteis em Brasília, que podem ser acionados em situações de emergência ou para orientação especializada. Além disso, apresenta recomendações com dicas práticas para que a mulher possa explorar Brasília e seu entorno com autonomia, confiança e tranquilidade.

Mais do que um levantamento de sugestões de atrativos, este guia é fruto de um processo educativo e colaborativo, que nos conecta a diferentes olhares e experiências. Ele busca ampliar as possibilidades de vivência turística das mulheres, fortalecendo sua autonomia e garantindo que a exploração de Brasília e de seu entorno seja feita com segurança, respeito e acolhimento.

Que ele seja, acima de tudo, uma fonte de inspiração, confiança e bem-estar em cada trajeto e descoberta. E quem sabe nos encontremos por aí, em algum cantinho de Brasília, celebrando juntas a alegria de viajar com liberdade e segurança.

Como estratégia de ampliação do acesso às informações, foi desenvolvido um site complementar ao guia, concebido para facilitar a consulta às recomendações e às atrações durante as visitas turísticas em Brasília e região. A plataforma reúne conteúdos digitais, orientações práticas e materiais audiovisuais que fortalecem a experiência das usuárias.

Conheça também a equipe do projeto acessando o vídeo de lançamento do guia:

https://www.youtube.com/shorts/Uo_eNrOeE_U

Acesse o site do guia:

<https://guiamulher-a3nihuvd.manus.space/>

Que este guia inspire novas descobertas e contribua para experiências turísticas mais seguras para todas as mulheres.

Atrações turísticas
e de lazer em
**BRASÍLIA E
ENTORNO**



Atrações Turísticas e de Lazer em Brasília e Entorno

Brasília, a capital federal do Brasil, é conhecida por sua arquitetura modernista e seus amplos espaços verdes. Além dos monumentos cívicos, a cidade oferece diversas opções de lazer e contato com a natureza. O Entorno do Distrito Federal também apresenta belezas naturais e atividades para todos os gostos.

Principais Pontos Turísticos e de Lazer em Brasília:

Catedral Metropolitana de Brasília

Obra-prima de Oscar Niemeyer, com seus impressionantes vitrais de Marianne Peretti e arquitetura única.

LOCAL: Esplanada dos Ministérios - Lote 12

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

- » Terça a sexta: das 08h às 16h45;
- » Sábado: das 08h às 16h45;
- » Domingo: das 9h às 17h45

Não é permitida a visitação nos horários das missas.

LINKS: <https://catedral.org.br/>

Santuário São João Bosco

Igreja Católica de Brasília que leva o nome do segundo padroeiro da cidade e fundador da Congregação Salesiana.

LOCAL: SEPS 702 Bl.B, Asa Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

- » Visitação todos os dias das 7h às 19h;
- » Missas de segunda à sexta às 7h e às 18h30;
- » Sábado às 12h e às 18h;
- » Domingo às 8h, 11h, 18h e 19h30;
- » Confissões de terça à sexta a partir das 17h30 por ordem de chegada.

LINKS: Santuário Dom Bosco; <https://www.instagram.com/santuariosaojoaobosco/>

Parque Ecológico Dom Bosco

Está localizada a Ermida Dom Bosco, capela em homenagem ao padre Giovanni Melchior Bosco (João Bosco). Seus frequentadores costumam fazer piqueniques, trilhas e nadar no lago. São realizados alguns shows e eventos ao ar livre, tem que verificar a programação.

LOCAL: Estrada Parque Dom Bosco, QI 29, Lago Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Todos os dias das 6h às 20h

LINK VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=NYWuSI-LpIU>

Igreja Nossa Senhora de Fátima (Igrejinha)

Essa obra de Oscar Niemeyer conta com os azulejos do artista Athos Bulcão na parte externa e foi a primeira igreja construída em Brasília a pedido da então primeira-dama Sarah Kubitschek.

LOCAL: EQS 307/308, Asa Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Todos os dias das 6h às 21h

LINK: https://arqbrasil.com.br/todas_paroquias/igrejinha-nossa-senhora-de-fatima/

Congresso Nacional

Símbolo do poder legislativo brasileiro, com suas cúpulas características.

LOCAL: Praça dos Três Poderes, Zona Cívico-Administrativa

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Segundas e sextas (visitas espontâneas e agendadas)
- » Quintas (apenas agendadas)
- » Fins de semana e feriados e feriados (apenas espontâneas) das 9h às 17h

Verificar no site a vestimenta permitida em cada dia.

LINK: <https://www2.congressonacional.leg.br/visite>

Palácio do Planalto

Sede do poder executivo, com sua arquitetura imponente.

LOCAL: Praça dos Três Poderes, Zona Cívico-Administrativa

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Domingos, das 9h às 14h

Apenas com agendamento pelo **link:** <https://visitapr.presidencia.gov.br/>

Palácio da Alvorada

Residência oficial da Presidência da República.

LOCAL: Península da Alvorada

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» **Visitação suspensa temporariamente**

LINK: <https://www.gov.br/planalto/pt-br/conheca-a-presidencia/palacios-e-residencias/palacio-da-alvorada>

Palácio Itamaraty

Sede do Ministério das Relações Exteriores (MRE) do Brasil.

LOCAL: Esplanada dos Ministérios

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo, das 8h30 às 18h

Apenas com agendamento e podendo mudar dependendo da agenda do Ministério das Relações Exteriores - verificar no site a vestimenta permitida.

LINK: <https://www.df.gov.br/palacio-itamaraty/>

Praça dos três poderes

Abriga as sedes dos três poderes, legislativo (Congresso Nacional), executivo (Palácio do Planalto) e judiciário (Supremo Tribunal Federal). Nela encontram-se também o monumento Os Candangos, a Casa de Chá Senac-DF, o Museu Histórico de Brasília, o Espaço Lúcio Costa, o Pombal, o Panteão da Pátria e da Liberdade - Memorial Tancredo Neves, a Pira da Liberdade, o Mastro e Pavilhão - Bandeira Nacional.

LOCAL: Praça dos Três Poderes, Zona Cívico-Administrativa

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Acesso livre todos os dias em qualquer horário

Casa de Chá

» Todos os dias das 9h às 18h

Museu Histórico de Brasília

» De terça a sexta das 9h às 18h;

» Sábados e domingos das 9h às 17h

Espaço Lúcio Costa

De quarta a sexta das 9h às 18h
Sábados e domingos das 9h às 17h;

Panteão da Pátria e da Liberdade

» De terça a domingo, das 9h às 18h

LINKS: Congresso Nacional (agendamento); Casa de chá; Museu histórico de Brasília; Espaço Lúcio Costa

Memorial JK

Museu e mausoléu em homenagem ao ex-presidente Juscelino Kubitschek de Oliveira.

LOCAL: Eixo Monumental - Lado Oeste Praça do Cruzeiro

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo das 9h às 18h

LINK: <http://www.memorialjk.com.br/pt/>

Museu do Catetinho

O Catetinho foi a primeira residência oficial do presidente Juscelino Kubitschek aqui, onde estava sendo construída a nova capital do país. Foi construído em apenas 10 dias e hoje funciona como um museu, preservando o mobiliário da época e com alguns objetos pessoais de JK

LOCAL: SMPW Km 0 BR 040, Park Way/DF

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo das 9h às 17h

LINK: <https://www.instagram.com/museudocatetinho/?hl=pt>

Conjunto Cultural da República João Herculino

Localizado perto da rodoviária, é formado pelo Museu Nacional da República e pela Biblioteca Nacional de Brasília. Mais um projeto de Oscar Niemeyer, o museu é acessível, promove exposições de artes visuais e possui um auditório que permite outras apresentações.

LOCAL: Setor Cultural Sul, Lote 2, Plano Piloto

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo das 9h às 18h30

LINKS: Museu Nacional da República; Biblioteca Nacional de Brasília; <https://www.cultura.df.gov.br/museu-nacional-republica/>

Sesi Lab

É uma unidade do Serviço Social da Indústria (Sesi), voltada para o desenvolvimento de competências em tecnologia, inovação e criatividade, especialmente focada em jovens e trabalhadores da indústria. É um grande laboratório que traz muitas informações e tem atrações interativas, ótimo para crianças, jovens e adultos. Fica pertinho da rodoviária. Possui elevadores.

LOCAL: Setor Cultural Sul, Lote 1, Plano Piloto

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De terça a sexta das 9h às 18h;
- » Sábados, domingos e feriados das 10h às 19h

LINKS: <https://sesilab.com.br/>; <https://www.instagram.com/sesi.lab/?hl=pt>

Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB)

Centro que abriga salas/galerias de exposições, cinema, teatro e café. Algumas atrações gratuitas com retirada de ingresso no site outras pagas, vale a pena conferir a programação no site. E é um ótimo espaço para um piquenique também, é só levar sua toalha, as comidinhas e bebidas e sua animação.

LOCAL: SCES, Trecho 2

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De terça a domingo das 09h às 21h

LINK: <https://ccbb.com.br/brasil/>

CAIXA Cultural

Centro cultural com exibições de teatro, música, dança, cinema, exposições e atividades de arte-educação.

LOCAL: SBS Q. 4 BL A Lotes 3/4 Loja 1

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

- » De terça a domingo das 09h às 21h

LINK: <https://www.instagram.com/caixaculturalbrasil/>

Pontão do Lago Sul

Um dos principais centros de lazer da capital, com restaurantes, bares e atividades aquáti-

cas no Lago Paranoá. Um lugar perfeito para ver o lindo pôr do sol de Brasília.

LOCAL: SHIS QI 10, 1/30 - Lago Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De domingo a quinta das 7h às 0h, sexta e sábado das 7h às 1h

LINKS: <https://www.pontao.com.br/home>; <https://www.instagram.com/pontaodolagosul/>

 **Lago Paranoá**

Ideal para passeios de barco, stand-up paddle, caiaque e outras atividades náuticas. E é sempre possível ver as capivaras por ali.

LOCAL: Plano Piloto

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Acesso livre todos os dias em qualquer horário

LINK: <https://www.arquivopublico.df.gov.br/lago-paranoa>

 **Torre de TV**

Oferece uma vista panorâmica da cidade e tem um restaurante. Conta também com uma feirinha de artesanato aos seus pés nos fins de semana, ótima para levar aquela lembrança da cidade.

LOCAL: Eixo Monumental - Plano Piloto

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo das 9h às 18h45

» Mezanino de terça a quinta das 11h30 às 15h30 e das 17h30 às 0h; sexta e sábado 11h30 às 0h; domingo e segunda das 11h30 às 16h

» Feira da Torre: de quinta a sábado das 9h às 18h; domingo das 9h às 17h

LINKS: Torre de TV; Feira da Torre de TV; Feira de Artesanato da Torre de TV; Mezanino

 **Torre de TV Digital**

Projetada pelo Oscar Niemeyer, tem um mirante que oferece uma vista de 360 graus da cidade.

LOCAL: Setor Habitacional Taquari - Lago Norte

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a sexta das 12h às 18h

» Sábados, domingos e feriados das 9h às 18h

LINK: <https://www.instagram.com/torredigitaloficial/>

Parque da Cidade Sarah Kubitschek

Um dos maiores parques urbanos do mundo, com extensas áreas verdes, pistas de caminhada, ciclovias e espaços para prática de esportes. Nele encontra-se o Parque Nova Nicolândia, um parque de diversões tradicional da cidade, e são realizados muitos eventos tanto a céu aberto quanto no Pavilhão de Exposições.

LOCAL: Srps - Brasília/DF

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Acesso livre todos os dias em qualquer horário

Parque Nova Nicolândia

» Quintas e sextas das 14h15 às 20h, sábados e domingos das 10h15 às 20h

LINKS: Parque da Cidade; Nicolândia

Parque Nacional de Brasília (Água Mineral)

Uma unidade de conservação de proteção integral à natureza que permite visitação em parte da sua área. Conta com duas piscinas de águas naturais, trilhas de 5km a 18 km e uma ilha de meditação.

LOCAL: BR-450, EPIA Norte

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Todos os dias das 6h às 17h

LINKS: Parque Nacional de Brasília; <https://www.instagram.com/parnabrasilia/>

Praça dos Cristais

Projetada por Roberto Burle Marx, encontra-se no Setor Militar Urbano e possui monumentos de concreto que reproduzem o formato de cristais em um espelho d'água. É um excelente lugar para fotos.

LOCAL: Praça Duque de Caxias, SMU

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Acesso livre todos os dias em qualquer horário

LINK VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=zYbVIVrZZzE>

Jardim Botânico de Brasília

Um refúgio verde com diversas espécies da flora do Cerrado, trilhas e espaços para contemplação

LOCAL: Margens da Rodovia DF 035

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo das 9h às 17h

LINK: <https://www.jardimbotanico.df.gov.br/>

 **Jardim Zoológico de Brasília**

Abriga uma grande variedade de animais e é uma ótima opção para famílias

LOCAL: Avenida das Nações, Via L4 Sul, s/n

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» De terça a domingo das 8h30 às 17h

» **Borboletário** - de quarta a domingo das 9h às 15h30

LINK: <https://www.instagram.com/zoobrasilia/>



Fotos: Luciana Lima Ventura

 **Eixão do Lazer**

O Eixo Rodoviário de Brasília (DF-002) é uma rua que corta o Plano Piloto de uma ponta da asa à outra e é fechado para veículos automotores aos domingos e feriados de 6h às 18h, ficando disponível para práticas esportivas e atividades de lazer. Esse espaço de lazer teve início em 1991 e logo virou a “praia” dos brasilienses.

Além dos seus tradicionais piqueniques familiares, treinos de corrida e ciclismo, as atrações culturais ocuparam seu espaço e se mantêm vivas até hoje. Algumas ocorrem todos os domingos como o Choro no Eixo e o Rock no Eixão, outras são mais pontuais e divulgadas nas redes sociais dos seus produtores.

Leve a sua cadeira ou a sua canga e vá curtir estes espaços, aproveitando a qualidade dos profissionais que Brasília tem e conhecendo gente que tem a mesma vibe que a sua.

LOCAL: DF-002 Asa Norte e Asa Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Domingos e feriados das 6h às 18h

LINKS: Eixão do lazer; Choro no Eixo; Rock no Eixão



Fotos: Luciana Lima Ventura

Tango no Eixo

Projeto que nasceu no Eixão do Lazer e migrou para o Ernesto Café da Caixa Cultural. É um ensaio aberto de Orquestra de Tango em que toca-se também músicas mecânicas (tango, samba e forró) para quem quiser dançar. Espaço democrático que conta também com professores de tango para quem quiser dar seus primeiros passos. E para quem tem apenas curiosidade, vale a pena a ida ao café e apreciar essa arte que para nós é tão sofisticada, mas que para nossos vizinhos é popular. O lema do projeto é a famosa frase “EL TANGO Será POPULAR o No Será Nada”.

LOCAL: Ernesto Café Especiais, SBS Q. 4 BLA Lotes 3/4 Loja 1

DIA E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

» Terceiro domingo do mês de março à novembro das 10h às 13h

LINK: <https://www.instagram.com/tangonoeixo/>

Cine Drive-in

Uma experiência nostálgica de cinema ao ar livre. Esse é o cinema drive-in mais antigo do Brasil ainda em funcionamento e foi declarado patrimônio cultural do DF em 2013

LOCAL: SRPN Trecho 1

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Todos os dias - das 17h30 às 23h30.

LINK: <https://cinedrivein.com/>

Cine Brasília

Tradicional cinema de Brasília, é um dos poucos cinemas de rua que restam no Brasil. Local do Festival de Cinema de Brasília (FBCB) , além de abrigar mostras e outros eventos pontuais, incluindo sessões gratuitas e debates.

LOCAL: EQS 106/107

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Segunda e terça das 13h às 22h
- » Quarta a domingo das 9h às 22h

LINK: Cine Brasília; <https://www.instagram.com/cinebrasiliaoficial/>

iFLY Brasília

Centro de paraquedismo indoor

LOCAL: SCES Trecho 2, Conjunto 35, Parte 1 - Asa Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De quarta a sexta das 10h às 21h
- » Sábados das 9h às 21;
- » Domingos das 10h às 20h

LINK: https://www.instagram.com/ifybrazil_/

Centro Cultural de Brasília

LOCAL: SGAN 601 Módulo D - Asa Norte

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De segunda a sábado das 8h às 22h
- » Domingo das 8h às 18h

LINK: Centro Cultural de Brasília; <https://www.instagram.com/centroculturaldebrasilia/>

Cachoeira do Tororó

Fica perto de Brasília e tem uma queda d'água de 18m de altura. Ótimo lugar para praticar caminhadas e rapel.

LOCAL: DF-140 - Jardim botânico

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Todos os dias das 9h às 17h

LINK: Cachoeira do Tororó

Paraíso na Terra

É uma reserva ecológica em Brazlândia, pertencente a o Instituto Teosófico de Brasília que propõe atividades como meditação, yoga, eventos culturais e muito mais.

O local é de fácil acesso podendo ser utilizado ônibus ou uber. O Paraíso na Terra não fornece transporte público, porém o uso de guias é obrigatório, que orientam durante todo o percurso e é necessário reservar com antecedência.

São 7 cachoeiras: Mumunhas, Alma Gêmeas I e II, da Paz, da Luz, do Silêncio e a Rainha.
Oferece almoço das 12h30 às 14h30.

LOCAL: Brazlândia (DF) - ver dicas de como chegar no site.

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Day use sábados, domingos e feriados das 9h às 18h15;
- » Templo: das 9h às 18h

LINKS: <https://www.paraisonaterra.com.br/>, <https://www.instagram.com/paraisonaterra.itb>

Embaixadas

Brasília, como capital do Brasil, é um centro diplomático de grande importância, e as embaixadas estrangeiras na cidade desempenham um papel crucial na promoção das relações bilaterais e culturais entre o Brasil e outros países. Muitas embaixadas em Brasília organizam eventos ao longo do ano, que podem variar desde celebrações nacionais e culturais até iniciativas de networking e promoção de negócios. Alguns eventos são realizados nas próprias embaixadas, outros são em espaços pela cidade.

Alguns tipos comuns de eventos realizados pelas embaixadas em Brasília:

1. Comemorações Nacionais - dia da independência e eventos históricos importantes.
2. Exposições Culturais - de arte e cinema.
3. Feiras Gastronômicas - pratos típicos.
4. Diplomacia Científica e Tecnológica
5. Recepções e Eventos Sociais - coquetéis e jantares.
6. Dia das Crianças e Festas Tradicionais - Halloween, Natal, entre outros
7. Programas Educacionais

ALGUNS EVENTOS RECORRENTES:

- » **RECEPÇÃO DO DIA DA BASTILHA (FRANÇA):** Uma festa popular na embaixada francesa, que celebra a Revolução Francesa.
- » **DIA DE SÃO PATRÍCIO (IRLÂNDIA):** A embaixada irlandesa organiza festas temáticas para celebrar essa data, com música e dança tradicionais.
- » **DIA DA INDEPENDÊNCIA DOS EUA (ESTADOS UNIDOS):** A festa de 4 de julho é uma das maiores recepções na embaixada dos Estados Unidos em Brasília, com presença de diplomatas e figuras políticas brasileiras.

» **FESTIVAL DA EUROPA:** realizado anualmente, costuma reunir várias embaixadas de países que compõem a União Europeia para promover a diversidade cultural, social e econômica do continente europeu. Neste festival tem stands de gastronomia para degustar pratos típicos de vários países europeus, exposição de arte, são apresentados alguns programas de intercâmbio e distribuídos brindes. Além de apresentações musicais e danças tradicionais. O último aconteceu no Museu de Arte de Brasília (MAB).

Fique atenta às redes sociais da embaixadas para saber o que eles estão promovendo, quando e onde.

LINKS: Alemanha; Argentina; Austrália; Áustria; Bélgica; Canadá; China; Colômbia; Costa Rica; Dinamarca; Espanha; Estados Unidos; Finlândia; França; Irlanda; Itália; Japão; México; Países Baixos; Paraguai; Peru; Polônia; Portugal; Reino Unido; Rússia; Suécia; Suíça; Ucrânia; Uruguai; Venezuela; Semana da Europa

Atrações no Entorno de Brasília

Salto do Itiquira (GO)

Uma imponente cachoeira com mais de 160 metros de queda.

LOCAL: Rua Nove, 23 - Vila Santos, Formosa - GO

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Todos os dias das 9h às 17h

LINK: <https://www.itiquira.com.br/saltoitiquira/>; https://www.instagram.com/parquemunicipipaldoitiquira_/

Salto Corumbá (GO)

Complexo de cachoeiras e poços para banho.

LOCAL: BR-414, km 383 - ZONA RURAL, Corumbá de Goiás - GO

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Todos os dias das 8h às 18h

LINK: <https://saltocorumba.com.br/>; <https://www.instagram.com/saltocorumba/>

Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros (GO)

Área de conservação, declarado Patrimônio Mundial Natural pela UNESCO em 2001, possui desfiladeiros, nascentes, cursos d'água e rochas de bilhões de anos.

LOCAL: Rodovia GO 239, Km 36 - Vila de São Jorge, Alto Paraíso de Goiás - GO

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Todos os dias - acesso à pé das 8h às 12h e com contratação do transporte interno das 9h às 15h;
- » Saída de todos os atrativos até às 18h.

LINK: <https://pnchapadadosveadeiros.com.br/>

Pirenópolis (GO)

Cidade histórica e charmosa, a cerca de 150 km de Brasília, famosa por suas cachoeiras, arquitetura colonial, ruas de pedra, artesanato e vida cultural vibrante. É um destino popular para ecoturismo e aventura, além de oferecer um ambiente acolhedor para visitantes solo. Possui diversas opções de hospedagem e gastronomia, e é um ponto de partida para o enoturismo na região, como a Vinícola Assunção.



Rotas de Enoturismo em Brasília e Entorno

O Distrito Federal e seu entorno têm se destacado no cenário do enoturismo, oferecendo experiências únicas em vinícolas que combinam a beleza do Cerrado com a produção de vinhos de qualidade. Visitar esses locais é uma excelente opção de lazer e cultura.

Vinícolas para visitar:



Fotos: Luciana Lima Ventura

Vinhedo Lacustre

Oferece experiências enoturísticas com vista deslumbrante de Brasília. A degustação pode ser apenas dos vinhos, acompanhada de frios, ou um belo jantar com harmonização. Dependendo do período, ainda existe a possibilidade de um piquenique com uma cesta com produtos do vinhedo e direito a colheita da uva direto das parreiras.

ENDEREÇO: Lago Norte, Brasília – DF

LINK: vinhedolacustre.com.br

Villa Triacca Hotel Vinícola & SPA

Localizada a cerca de 60km de Brasília, a Villa Triacca oferece uma experiência completa de enoturismo, com visitas aos vinhedos, degustações de vinhos finos e a possibilidade de hospedagem em um ambiente charmoso. É um local ideal para quem busca relaxamento e contato com a natureza. Oferece hospedagem, experiências de enoturismo e vinhos premiados.

Proporciona momentos de relaxamento e bem-estar no spa, com serviços como: Imersão, Massagem Relaxante, Escalda-pés, Deep Tissue e Day Spa. A propriedade também conta com opções de glamping, permitindo uma hospedagem imersiva em meio à natureza, com vista para um vinhedo.

ENDEREÇO: PAD-DF - BR-251, Km 06 - Paranoá, Brasília - DF, 71589-899

LINK: villatriacca.com.br

Vinícola Casa Vitor

Situada a aproximadamente uma hora de Brasília, a Casa Vitor é um projeto familiar que resgata memórias afetivas através de seus vinhos, aromas e histórias. Oferece visitas e degustações, além de produtos artesanais como geleias.

ENDEREÇO: Colônia Agrícola Lamarão, Brasília - DF

LINK: casavitor.com.br

Vinícola Brasília

Inaugurada em abril de 2024, a Vinícola Brasília, localizada no PAD-DF, proporciona uma imersão no universo da vitivinicultura do Cerrado. O tour guiado de 1h30 percorre as principais áreas da vinícola, incluindo a sala de tanques e barricas de carvalho, finalizando com degustações. Reúne 10 vinhedos da capital federal. Oferece visitas guiadas com degustação de vinhos e experiência enogastronômica.

ENDEREÇO: BR-251, Km 07, PAD-DF, Brasília – DF

LINK: vinicolabrasilia.com.br

Fazenda Ercoara

Integra ecoturismo, manejo de ovelhas e enogastronomia, com foco na variedade Syrah.

ENDEREÇO: Rodovia GO-118, Km 60, Fazenda Ercoara, Padre Bernardo – GO

LINK: ercoara.com.br

Vinícola Serra das Galés

Produz mais de 300 toneladas de uva por ano, com variedades como Syrah e Touriga Nacional.

ENDEREÇO: Rod. GO-320, Km 1, Setor Ponte de Pedra, Paraúna – GO

LINK: serradagales.com.br

Enoturismo

Ao planejar sua visita a vinícolas, especialmente aquelas que envolvem degustação de bebidas alcoólicas, a segurança no transporte é fundamental. Considere as seguintes opções: Carros de Aplicativo: Utilize serviços de transporte por aplicativo (Uber, 99, etc.) para ir e voltar das vinícolas. Isso garante que você possa desfrutar das degustações sem se preocupar em dirigir sob efeito de álcool. Verifique sempre a identificação do motorista e do veículo.

Vans de operadoras de receptivo

Muitas operadoras de turismo local oferecem pacotes de enoturismo que incluem o transporte em vans ou micro-ônibus. Essa é uma opção segura e conveniente, pois o transporte é feito por profissionais e você pode relaxar e aproveitar a paisagem e as degustações. Além disso, essas operadoras geralmente já têm roteiros otimizados e podem incluir outras atrações. Motorista designado: Se for em grupo e utilizar carro particular, defina um motorista que não consumirá álcool durante o passeio.

Hospedagem no Local

Algumas vinícolas, como a Villa Triacca, oferecem opções de hospedagem. Se a ideia é desfrutar de uma experiência mais prolongada e com maior consumo de vinho, hospedar-se no local é a opção mais segura e confortável.

LINKS: Enotur; Blog vinho tinto; Wine locals;

Degustação

Labarr

É uma chocólatra inveterada? Ou só gosta de degustar um chocalatinho de vez em quando? Não importa o quanto, basta apenas gostar de chocolate para ir ao Labarr. Uma fábrica de chocolates bem no meio da Asa Norte que permite visita à fábrica, desde que previamente agendada pelo site nas datas disponibilizadas, e possui uma cafeteria para consumo no local.

LOCAL: SCRN 710/711 BL H loja 35 - Asa Norte

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De segunda a sexta das 10h às 19h;
- » Sábado das 9h às 18h

LINK: <https://www.labarrchocolate.com/>

Quinta das Baunilhas

Que tal um belo passeio por uma plantação de baunilha, conhecendo as etapas do cultivo e finalizando com um brunch? É isso o que a Dona Ângela e sua família proporcionam em sua propriedade. Durante a visita guiada, eles falam também sobre as curiosidades da baunilha e ao final o menu é todo feito com a baunilha sendo ingrediente principal. É uma verdadeira imersão sensorial nesta especiaria.

Em algumas datas também são oferecidas oficinas para o cultivo e polinização da baunilha.

LOCAL: Quinta do Alecrim, Rua 17, Chácara 155, Altiplano Leste, a 15 km da Ponte JK.

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Previamente agendado, sábados das 11h às 16h

LINK: https://www.instagram.com/quinta_das_baunilhas/



Atrações e
**VIDA
NOTURNA
SEGURA**
para mulheres



Atrações e Vida Noturna Segura para Mulheres

A vida noturna em Brasília oferece diversas opções, desde bares e restaurantes acolhedores até casas de show e baladas. Para as mulheres que buscam segurança e tranquilidade, é importante estar atenta a alguns pontos e buscar locais que promovam um ambiente respeitoso e seguro. Embora a segurança seja uma responsabilidade compartilhada e dependa de diversos fatores, alguns estabelecimentos em Brasília são frequentemente citados por terem um ambiente mais acolhedor e seguro, ou por participarem de iniciativas de proteção à mulher. É sempre recomendável verificar avaliações recentes e, se possível, buscar informações com moradores locais.

LOCAIS PARTICIPANTES DO “CIRCUITOS NÃO É NÃO”

Priorize bares e restaurantes que aderiram à iniciativa “Circuitos Não é Não”. Esses estabelecimentos treinam suas equipes para identificar e intervir em situações de assédio e violência, oferecendo um ambiente mais seguro para as mulheres. Consulte a lista de locais participantes divulgada pelo Governo do Distrito Federal ou pela UnB.

BARES E RESTAURANTES EM ÁREAS MOVIMENTADAS E ILUMINADAS

Opte por estabelecimentos localizados em quadras comerciais movimentadas, com boa iluminação e fluxo de pessoas. Locais com mesas na calçada ou em shoppings também tendem a ser mais visíveis e seguros

Pontão do Lago Sul

Além de ser um centro de lazer diurno, o Pontão oferece diversas opções de restaurantes e bares com mesas ao ar livre e um ambiente geralmente familiar e movimentado, o que contribui para a sensação de segurança. A presença de segurança privada no local também é um ponto positivo.

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » 7h às 00h (meia-noite) de domingo à quinta-feira;
- » 7h à 1h de sexta-feira à sábado.

LINK: <https://www.pontao.com.br/home>

Ordinário Bar

Esse bar é novo na cidade mas com uma vibe já bem conhecida pelas brasilienses. Situa-se no setor bancário sul, no lugar onde já foi o Calaf. Administrado por artistas, se mantém como reduto do samba/pagode e tem programação de quarta à segunda, só conferir nas redes sociais. A cerveja é gelada e o cardápio ainda conta com aquele quibe para o fim de noite.

LOCAL: SBS Qd 2, Bloco Q, Lojas 5/6

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Quarta e quinta das 17h às 2h;
- » Sexta e sábado das 16h às 2h;
- » Domingo das 16 à 1h;
- » Segunda das 17h à 0h.

LINKS: <https://ordinario.supersal.com.br/bioinsta>; <https://www.facebook.com/people/Ordin%C3%A1rio-Bar-M%C3%BAsica/61571920062513/#>

Fotos: Luciana Lima Ventura



Clube do Choro de Brasília

Fundado em 1977, por músicos que se reuniam na casa da flautista Odete Ernest Dias, só em 2011 ele passa a ocupar o Espaço Cultural do Choro, prédio projetado por Oscar Niemeyer que também abriga a Escola de Choro.

O Clube do Choro está localizado na St. Divulgação Cultural S/N, Brasília – DF, próximo à Torre de TV, ao Centro de Convenções Ulysses Guimarães e ao Planetário, dentro do Eixo Monumental, endereço icônico e de fácil referência para os moradores e visitantes da cidade. Possui estacionamento gratuito e amplo.

Aqui a programação vai, geralmente, de terça a sábado e pode ser conferida no site deles. A tradicional feijoada e roda de samba acontecem no sábado. Os valores variam de acordo com a atração.

LOCAL: SDC Bloco G

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Verificar a programação no site

LINK: <https://clubedochoro.com.br/>

Iracema Bar

Iracema bar é um espaço, reconhecido na Asa Norte de Brasília por seu ambiente acolhedor, atendimento atencioso, coquetéis de alta qualidade e uma atmosfera inclusiva, destacando-se pelo cuidado com a segurança e recepção aberta a todos, incluindo pets.

O bar é reconhecido pelos clientes como um ambiente seguro, acolhedor e agradável, com equipe atenciosa e comprometida com o respeito e a inclusão. Durante a pandemia, seguiu rigorosas diretrizes sanitárias, o que aumentou a confiança dos visitantes. É considerado um dos melhores bares da cidade em atendimento e segurança.

LOCAL: CLN 213 – Bloco B, lojas 02, 04 e 30

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Terça e quarta das 17h às 00h;
- » Quinta a sábado das 17h à 1h;
- » Domingo das 15h às 21h

LINK: https://www.instagram.com/iracema_bar/

Pinella Bar

Conhecido por seu ambiente descontraído e boa música, o Pinella é frequentemente citado como um local agradável para socializar, com um público diversificado e um clima que favorece a tranquilidade.

O ambiente é conhecido por ser democrático, inclusivo e acolhedor, com boa reputação entre o público feminino. É de fácil acesso por transporte público e por aplicativo.

LOCAL: CLN 408, BL B , Loja 20

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De segunda a sexta das 17h à 0h
- » Dábado das 12h às 19h

LINK: <https://pinella408norte.com/>

Brazólia Cozinha e Bar

É uma excelente opção em Brasília para quem busca boa comida, música ao vivo e um ambiente descontraído com estrutura acolhedora. O espaço é plano e conta com área externa, facilitando o acesso.

LOCAL: SGO Q 3

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Segunda e terça das 12h às 15h
- » Quarta e quinta das 12h às 00h
- » Sexta e sábado das 12h às 2h
- » Domingo das 16h às 00h

LINK: <https://www.instagram.com/brazoliabar/>

New Mercadito Bar e Restaurante

É um dos queridinhos da Asa Sul em Brasília, perfeito para quem busca ambiente descolado, bons drinks e segurança. Ideal para happy hour, jantares e encontros noturnos. Fica em uma área central e bem movimentada, com fácil acesso por carro, transporte por aplicativo e ônibus.

LOCAL: SHCS CLS 201

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Todos os dias das 16h à 1h

LINK: <https://www.instagram.com/newmercadito/>

Versão Brasileira

É um bar e restaurante super popular em Brasília, ideal para quem curte bons drinks, petiscos e futebol em um ambiente descontraído. O espaço conta com área semicoberta e mesas ao ar livre, facilitando a circulação.

LOCAL: SHCS 204, Bloco A, Loja 02

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Terça a quinta das 16h às 22h
- » Sexta a domingo das 12h às 22h

LINK: <https://www.instagram.com/versaobrasileirabar/>

Teta Cheese Bar

É um dos bares mais charmosos de Brasília, perfeito para quem ama queijos artesanais, bons drinks e um ambiente acolhedor. O espaço é intimista e bem planejado. Ideal para encontros, jantares e experiências gastronômicas seguras e confortáveis.

LOCAL: CLS 103 Bloco B Loja 34

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Terça a sábado das 11h às 1h30;
- » Domingo das 11h às 17h

LINK: <https://www.instagram.com/tetacheesebar/>

Santto Bar

É uma das casas noturnas mais novas e estilosas de Brasília, ideal para quem busca conforto, música boa e um ambiente seguro.

Recomenda-se acompanhar a agenda pelo Instagram oficial para detalhes atualizados.

LOCAL: Lê quartier - Águas Claras

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Quarta e quinta das 16h às 23h
- » Sexta e sábado das 16h às 2h
- » Domingo das 15h às 23h

LINK: <https://www.instagram.com/santtobarsb/>

Alfa Clube Society Sucupira

É um bar esportivo bastante popular em Brasília, ele combina ambiente familiar, comidas típicas e espaço para lazer, sendo uma boa opção para quem busca tranquilidade e diversão.

LOCAL: Chácara 46, Fazenda Sucupira - Riacho Fundo 1/2

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De quarta a sábado das 10h às 23h

LINK: <https://www.instagram.com/alfaclubesociety/>



Fotos: Luciana Lima Ventura

Night Lab

Na primeira quinta-feira do mês a programação noturna do Sesi Lab é voltada para os adultos. O objetivo desse programa é proporcionar aos participantes uma experiência prática com novas tecnologias, como robótica, inteligência artificial, e outras áreas da ciência e inovação.

Aqui, os participantes têm a chance de explorar diferentes experiências interativas, realizar workshops e até mesmo se envolver em projetos práticos com o apoio de facilitadores e mentores. Além de poder assistir a um show que traz tanto artistas locais quanto os nacionalmente conhecidos e conta com intérprete de libras. Isso torna o Night Lab uma oportunidade de aprendizado mais informal e voltada para a experimentação e troca de conhecimento.

Do lado de fora tem os foodtrucks e ambulantes cadastrados vendendo bebidas.

LOCAL: Sesi Lab, Setor Cultural Sul, Lote 1, Plano Piloto

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Primeira quinta-feira do mês, das 19h às 22h

LINKS: <https://sesilab.com.br/>; <https://www.instagram.com/sesi.lab/?hl=pt>

Samba do Buraco do Tatu

Esta roda de samba que acontece quinzenalmente aos domingos no Biroasca do CONIC já virou tradição, a missa de domingo como é carinhosamente chamada pelos seus frequentadores. Como toda roda de samba, ela é feita de improvisos, com troca de energia entre músicos e público, participações de convidados e de não convidados também, gente que é fera da música e foi lá só para curtir mas que acaba subindo no palco por que tem oportunidades que não dá pra deixar pra passar.

O respeito é celebrado neste espaço e a roda sempre inicia falando o óbvio, assédio e discriminação não são tolerados, não encostar em ninguém sem permissão e respeitar quem está ao seu lado. Se sentiu desconfortável com alguma situação? Pode falar com a equipe da produção, existem mulheres dentro da equipe para fazer este atendimento.

A casa abre às 17h com um DJ, a roda começa por volta das 18h30 e vai até às 22h30, com um intervalo no meio e after até meia-noite, tudo ao som de DJ. As cortesias permitem a entrada até as 18h. Os ingressos podem ser adquiridos antecipadamente ou na hora, dependendo da lotação.

LOCAL: Biroasca do Conic (Centro Comercial Boulevard), Edifício Venâncio IV-V, Asa Sul

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Quinzenais aos domingos (verificar o dia nas redes sociais) das 17h às 0h

LINK: <https://www.instagram.com/entrenoburacodotatu/>



Fotos: Luciana Lima Ventura

 **Samba do Passarinha**

Roda de samba produzida e tocada apenas por mulheres! Nos intervalos toca a DJ Libertina. É um espaço seguro e acolhedor, especialmente para a comunidade LGBTQ+. Eventualmente cantam/tocam convidados programados ou no improviso mesmo. Acontece quinzenalmente aos domingos no Am.Bar.

LOCAL: Am.Bar, SBS Q. 1

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Quinzenais aos domingos (verificar o dia nas redes sociais) das 17h às 0h

LINK: <https://www.instagram.com/samba.passarinha/>

EXTERNA

É uma das casas noturnas mais queridas de Brasília, especialmente entre o público jovem e alternativo. Conhecida por sua vibe inclusiva, segurança reforçada e eventos diversos de festas eletrônicas a noites temáticas. A região é central, com fácil acesso por transporte público, táxi e apps de mobilidade.

Ambiente monitorado, com câmeras e iluminação adequada. Público geralmente respeitoso e diverso, o que contribui para uma experiência mais tranquila.

LOCAL: SCS Q. 5 BL B - Centro Comercial Amazonas, Lote 74

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Terça das 23h59 às 5h

Sexta e sábado das 22h30 às 5h

LINK: <https://www.instagram.com/e.x.t.e.r.n.a/>

Eventos sazonais em Brasília

Na Praia Festival

O festival “Na Praia” é um evento que ocorre em Brasília todos os anos, com início em 2015, geralmente entre os meses de junho a setembro, que é o nosso período de seca. Desde 2022, quando voltou às atividades após o período da pandemia, está no Setor de Clubes Sul, numa área de concessão. O Na Praia Parque de Experiências é um local que se transforma em uma praia urbana à beira lago e cada ano tem uma temática diferente. Esse ano sua decoração é toda baseada nas cidades italianas.

Para acessar os shows do festival é necessário comprar ingresso que varia de valor dependendo das atrações do dia. Já para acessar as instalações durante o dia nos fins de semana com programação específica é possível adquirir o ingresso do “Day use” que é o mesmo valor todos os dias.

Este evento é reconhecido pelo seu compromisso com a sustentabilidade e a acessibilidade. As suas ações seguem em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, dentre eles o ODS 5 - Igualdade de Gênero, que tem por meta a igualdade de gênero e empoderamento de todas as mulheres e meninas. Neste sentido, um dos serviços oferecido é o “Conta Comigo” que será detalhado mais adiante.

ACESSIBILIDADE

- » Cadeiras de rodas comuns
- » Cadeiras de rodas motorizadas
- » Cadeiras de rodas para escadas
- » Cadeiras de rodas anfíbias (para entrada no Lago)
- » Interpretação em libras
- » Cardápio e sinalizações
- » Mochilas sensoriais (para surdos)
- » Tecnologia para surdos
- » Kits sensoriais para TEA
- » Cordões de identificação

INFRAESTRUTURA ACESSÍVEL

- » Equipe especializada
- » Área reservada exclusiva
- » Rampas e vias pavimentadas de acesso
- » Balcões rebaixados
- » Banheiros adaptados
- » Estacionamento PCD

LOCAL: Setor de Clubes Esportivos Sul Trecho 2 - Asa Sul

Dias e horários de funcionamento

- » Shows - sexta a domingo das 18h às 1h30;
- » Day use - sábados e domingos das 9h às 17h

LINK: <https://r2.com.vc/napraiafestival/>

Hidden Brasília

Outro evento sazonal é o Hidden Brasília. Esse é um projeto cultural itinerante que transforma locais inusitados, incluindo locais abandonados, em espaços de arte, música, gastronomia e convivência.

Os espaços são revitalizados com decoração de artistas plásticos e a programação conta com artistas de vários estilos como rock, pop rock, samba e axé. O cardápio é assinado por diferentes chefs ao longo do evento, mas o destaque é para a possibilidade de os participantes montarem sua própria tábua gourmet com os frios, pães e vinhos disponibilizados no local para comercialização. Para beber, as opções são a carta de vinhos, cerveja e coquetéis clássicos.

Começa em maio/junho e vai até o fim do período da seca.

LOCAL: verificar a divulgação do evento pois cada ano está em um lugar diferente

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » De quinta a sábado das 19h às 2h;
- » Alguns domingos com programação especial

LINKS: <https://hiddenbrasil.com.br/>; <https://www.instagram.com/hiddenbrasil/?hl=pt>

Funn Festival

Este que é o maior festival de inverno do Centro-Oeste, oferece uma experiência que mistura música, cultura, lazer e gastronomia. O line-up traz estilos variados - pop, samba, sertanejo, funk, MPB, rock, rap e trap - e artistas consagrados. Outras atividades disponíveis são: roda-gigante, voo de balão cativo, corrida de rua, aulas de yoga/dança/funcional, espaço kids com oficinas, personagens e shows interativos.

Para a parte gastronômica, tem franquias conhecidas e marcas locais.

Ocorre entre os meses de maio e junho com programação nas sextas, sábados, domingos e feriados.

LOCAL: Estacionamento 2 do Parque da Cidade

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- » Sextas e sábados a partir das 18h;
- » Domingos a partir das 8h

LINK: <https://www.instagram.com/funnfestival/?hl=pt-br>

Festival COMA

É um dos principais eventos culturais de Brasília e reúne música, gastronomia, arte e inovação. Ocorre no CCBB, no mês de agosto.

As atrações musicais são diversas, contando com artistas nacionais consagrados e novas apostas da cena independente. Na parte gastronômica, há espaço dedicado à chefs, cozinhas criativas, degustações e feiras de produtores locais, permitindo que o público conheça novos sabores. Este evento conta também com atividades de formação, como debates, oficinas, painéis sobre cultura, empreendedorismo e tecnologia. Um verdadeiro espaço multidisciplinar.

LOCAL: CCBB (Centro Cultural Banco do Brasil)

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Verificar a programação no site de divulgação

LINK: <https://www.festivalcoma.com.br/>; <https://www.instagram.com/festivalcoma/>

Capital Moto Week (CMW)

Festival anual que reúne música e motocicletas em Brasília. É considerado o maior festival de motos e rock da América Latina e o terceiro maior do mundo. Sua primeira edição foi em 2004 com o Dia do Motociclista no estacionamento do Estádio Mané Garrincha e se chamava Moto Capital. Em 2016, passou a ser chamado de Capital Moto Week e ter duração de 10 dias. Ocorrendo no mês de julho.

Hoje o evento ocorre na Granja do Torto e é uma verdadeira cidade com área para shows, gastronomia, lojas, atividades radicais e acampamentos de moto clubes.

Os shows ocorrem em cinco palcos diferentes, mas é na arena principal que encontramos artistas consagrados. O festival traz outras atrações como: tirolesa, bungee jump, roda-gigante, cinema ao ar livre, test-rides de motos, espaço infantil e Vila do Bem com atividades sociais e inclusivas.

No último dia do evento ocorre o maior passeio motociclístico do mundo, percorrendo pontos emblemáticos de Brasília como o Eixo Monumental, a Praça dos Três Poderes, a Ponte JK e o Jardim Botânico.

Assim como o Na Praia, o Capital Moto Week é comprometido com a sustentabilidade e a inclusão.

INCLUSÃO

- » Rampas
- » Intérpretes de libras
- » Áreas PCD
- » Kits sensoriais
- » Espaços femininos como o Lady Bikers

LOCAL: Parque de exposições da Granja do Torto, Zona Rural de Brasília

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Verificar a programação no site

LINK: <https://www.capitalmotoweek.com.br/>

 **Buraco do Jazz**

Evento que promove a ocupação cultural de espaço público com muito jazz, blues e outros gêneros afins. Este projeto ocorre desde 2016 e tem por objetivo fazer encontros musicais ao ar livre, de forma bem descontraída, onde cada um leva a sua canga ou a sua cadeira e curte os artistas, em sua maioria, locais.

A contribuição costuma ser voluntária e tem também uma feira de artesanato.

LOCAL: Praça dos Três Poderes, Zona Cívico-Administrativa

DIAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

» Quinta e sexta das 18h às 00h (durante o período de seca de Brasília)

LINK: <https://www.instagram.com/buracodojazz/?hl=pt>

 **Batalha das Gurias (BDG)**

É um coletivo cultural e evento de batalha de rap exclusivamente feminino que existe desde 2013. Fortalece a presença das mulheres na cultura hip hop, promove um espaço de expressão e resistência contra o machismo no rap brasileiro, assim como abre possibilidade para o ativismo sociocultural.

A Batalha das Gurias é realizada em locais públicos e abertos, como praças, o que contribui para a segurança das participantes pela visibilidade e circulação constante de pessoas, além de facilitar o acesso do público. O evento promove um ambiente acolhedor e respeitoso, exclusivo para mulheres, com foco no empoderamento feminino e no combate ao machismo. A escolha dos espaços reforça o cuidado, a proteção e o compromisso social da organização com a inclusão e a segurança.

LOCAIS: Praça Central do Conic (segundo sábado do mês); Praça Zumbi dos Palmares.

LINK: <https://www.instagram.com/batalhadasguriasdf/>

Iniciativas e Locais com Foco em Segurança

Iniciativa “Circuitos Não é Não”

Uma parceria entre o Governo Federal e a UnB que visa transformar bares e restaurantes em ambientes mais seguros para mulheres, com treinamento de funcionários e protocolos de atendimento em casos de assédio ou importunação. É recomendável buscar estabelecimentos que participem ou apoiem iniciativas semelhantes.

Para os que quiserem fazer esse treinamento, seja comerciante ou não, basta acessar o site e se inscrever no curso que é online e gratuito.

Locais com boa reputação e movimento: Bares e restaurantes bem avaliados, com bom fluxo de pessoas e que sejam conhecidos por um ambiente familiar ou respeitoso, tendem a ser mais seguros. Pesquisar avaliações online e pedir recomendações a moradores locais pode ser útil.

Estabelecimentos com segurança visível: A presença de seguranças treinados e bem distribuídos no local pode inibir comportamentos inadequados e oferecer um ponto de apoio em caso de necessidade.

Recomendações para uma Vida Noturna Segura

- » **PRIORIZE A COMPANHIA:** Sempre que possível, saia acompanhada de amigas ou pessoas de confiança. Em viagens solo, considere participar de grupos ou eventos organizados.
- » **INFORME ALGUÉM SOBRE SEUS PLANOS:** Avise a amigos ou familiares sobre onde você vai e a que horas pretende voltar. Compartilhe sua localização em tempo real, se sentir necessidade.
- » **BEBA COM MODERAÇÃO:** O consumo excessivo de álcool pode comprometer sua percepção e capacidade de reação. Mantenha-se hidratada e intercale bebidas alcoólicas com água.
- » **NÃO ACEITE BEBIDAS DE ESTRANHOS:** Sempre observe o preparo de sua bebida e não a deixe desacompanhada. Recuse bebidas oferecidas por pessoas desconhecidas.
- » **TENHA UM PLANO DE RETORNO:** Verifique as opções de transporte seguro antes de sair. Utilize aplicativos de transporte com recursos de segurança, como compartilhamento de rota e verificação do motorista.
- » **CONFIE EM SUA INTUIÇÃO:** Se um lugar ou uma situação parecer desconfortável ou perigosa, afaste-se. Sua segurança é a prioridade.
- » **CONHEÇA AS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA:** Ao chegar a um local, identifique as saídas de emergência e o caminho até elas.
- » **MANTENHA SEU CELULAR CARREGADO:** Um celular com bateria é essencial para comunicação em caso de emergência.



**Serviços e
Facilidades para
MULHERES
em Brasília**



Serviços e Facilidades para Mulheres em Brasília

Brasília conta com uma rede de apoio e serviços dedicados às mulheres, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade ou que necessitam de auxílio. Esses serviços abrangem desde atendimento psicossocial e jurídico até abrigo e programas de capacitação.

Enotur

A empresa Enotur promove e facilita as experiências turísticas relacionadas ao vinho e vinícolas na região do Distrito Federal e entorno. A programação é diversa e inclui roteiros com visitas e degustações de vinhos que têm como acompanhamento alimentos orgânicos que são produzidos na fazenda mesmo, música ao vivo e o pôr do sol que todo brasileiro já conhece.

A experiência conta com vans executivas confortáveis e seguras para as mulheres que buscam segurança em suas visitas durante seu turismo.

Para mais informações acesse o site oficial da Enotur:

» <https://www.enoturbrasil.com.br>

TELEFONE PARA CONTATO: (61) 981382346

E-MAIL: enoturbrasil@gmail.com

Corridas de ruas para mulheres: Girls power run

O evento acontece em diversas cidades e oferece percursos de 5 a 10 km. Com a participação de mulheres de todas as idades e níveis de preparo físico, o evento tem como objetivo promover o espaço da mulher no esporte.

A corrida acontece de forma gratuita e inscrição é realizada através do site oficial:
<https://www.girlpowerseries.com.br>

A Girl Power Run oferece segurança reforçada para as participantes com apoio de órgãos competentes e presença de monitores para orientação das participantes, além de possuir acompanhamento médico durante todo o percurso.

Trilheiras Brasília

Ganhadoras do segundo lugar no Prêmio Nacional do Turismo, o grupo é formado exclusivamente por mulheres que promovem o ecoturismo de forma segura e acolhedora. Aqui você pode fazer novas amizades e contar com uma rede de apoio. Elas vão além das trilhas e se encontram para fazer outras atividades como clube de leitura, encontros gastronômicos, yoga e meditação, passeios de bicicleta, entre outros.

LINKS: <https://trilheirasdebrasil.com.br/>; <https://www.instagram.com/trilheirasdebrasil/?igsh=MTIkMm03OGQ0aTQ0dA%3D%3D#>

Acessibilidade e Segurança para Mulheres Sozinhas

Embora o site do Paraíso na Terra não forneça informações específicas sobre acessibilidade e segurança para mulheres viajando sozinhas, é possível inferir algumas recomendações com base na natureza do local (reserva ecológica e centro espiritualista) e em dicas gerais de segurança para mulheres que viajam sozinhas:

- » **PESQUISA PRÉVIA:** Sempre pesquise sobre o local antes de ir, verificando avaliações de outros visitantes, especialmente mulheres. Embora não haja avaliações específicas sobre segurança para mulheres sozinhas no site, a natureza do local como um centro teosófico e ecológico sugere um ambiente de paz e respeito.
- » **COMUNICAÇÃO:** Informe alguém de confiança sobre seus planos de viagem, incluindo o local e a duração da sua visita. Mantenha seu celular carregado e com sinal.
- » **TRANSPORTE:** Verifique as opções de transporte até o local. Se for usar transporte por aplicativo, confirme os dados do motorista e do veículo. Se for de carro próprio, certifique-se de que o veículo está em boas condições e que você conhece o caminho.
- » **HORÁRIOS DE VISITAÇÃO:** Respeite os horários de funcionamento do local e evite permanecer em áreas isoladas, especialmente ao anoitecer.
- » **CONSCIÊNCIA SITUACIONAL:** Esteja atenta ao seu redor. Confie em seus instintos. Se algo parecer errado, afaste-se da situação.
- » **VESTUÁRIO:** Opte por roupas confortáveis e adequadas ao ambiente natural e espiritual do local. Roupas que permitam mobilidade e que não chamem atenção excessiva podem contribuir para a sensação de segurança.
- » **PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS:** Participar de eventos e atividades em grupo pode ser uma forma segura e enriquecedora de conhecer o local e interagir com outras pessoas.
- » **CONTATO NO LOCAL:** O site informa um número de telefone para contato **(61) 99966.5532**. Em caso de necessidade, este pode ser um ponto de contato importante.

É fundamental que cada mulher avalie seu próprio conforto e nível de segurança ao visitar qualquer local sozinha. O Paraíso na Terra, por sua proposta de ambiente de paz e elevação espiritual, tende a ser um local mais tranquilo, mas a prudência e a preparação são sempre recomendadas.

Banho de Floresta no Parque Nacional de Brasília

O “Banho de Floresta” (Shinrin-yoku), inspirado em uma prática japonesa, é uma imersão consciente na natureza que visa promover bem-estar e reconexão com o ambiente natural. No Parque Nacional de Brasília, essa atividade tem sido oferecida aos visitantes.

SOBRE O BANHO DE FLORESTA NO PNB

- » **NATUREZA DA ATIVIDADE:** Consiste em uma imersão consciente na natureza, promovendo bem-estar e reconexão. É uma atividade gratuita e contempla grupos com até 12 pessoas sob supervisão de guias.
- » **DURAÇÃO:** Dura em média 2 horas.
- » **PÚBLICO-ALVO:** Voltada para adultos e jovens que possam ficar imersos na floresta sem distrações externas.
- » **FREQUÊNCIA:** Oferecido aos sábados, às 8h30 (e em algumas datas específicas, das 10h às 12h, com entrada pela Trilha da Capivara, na Água Mineral).
- » **CUSTO:** A atividade em si é gratuita, mas o ingresso para o Parque Nacional de Brasília custa R\$19,00 (meia entrada) e pode ser pago em espécie ou cartão na portaria.
- » **PARCERIA:** É resultado de uma parceria entre WWF-Brasil, Fiocruz Brasília e ICMBio.

Segurança para Mulheres no Parque Nacional de Brasília e no Banho de Floresta

Embora o Banho de Floresta seja uma atividade guiada e em grupo, é fundamental considerar a segurança geral ao frequentar parques e áreas naturais, especialmente para mulheres. As informações de pesquisa indicam que a segurança em parques é uma preocupação em Brasília, com relatos de protestos e ações de conscientização sobre violência de gênero.

Recomendações de Segurança para Mulheres no Parque Nacional de Brasília

- » **PARTICIPE DE ATIVIDADES GUIADAS E EM GRUPO:** O Banho de Floresta, por ser uma atividade com guias e em grupo (até 12 pessoas), já oferece um nível maior de segurança. Priorize sempre atividades organizadas.
- » **EVITE ÁREAS ISOLADAS:** Mesmo durante o Banho de Floresta, mantenha-se próxima ao grupo e aos guias. Evite se afastar para áreas isoladas do parque,

especialmente se estiver sozinha.

- » **HORÁRIOS DE VISITAÇÃO:** Respeite os horários de funcionamento do parque. Evite permanecer no local após o anoitecer ou em horários de pouca movimentação.
- » **COMUNICAÇÃO:** Mantenha seu celular carregado e com sinal. Informe alguém de confiança sobre sua participação na atividade, incluindo o horário e a duração previstos.
- » **CONSCIÊNCIA SITUACIONAL:** Esteja atenta ao seu redor. Observe as pessoas e o ambiente. Confie em seus instintos. Se algo parecer errado, afaste-se da situação e procure ajuda.
- » **VESTUÁRIO ADEQUADO:** Use roupas e calçados confortáveis e apropriados para caminhadas em trilhas e contato com a natureza.
- » **DENUNCIE:** Em caso de qualquer incidente ou situação de assédio/violência, denuncie às autoridades competentes (Ligue 190 para a polícia ou 180 para a Central de Atendimento à Mulher).
- » **INFORMAÇÕES OFICIAIS:** Consulte sempre as informações mais recentes do Parque Nacional de Brasília e dos organizadores do Banho de Floresta para verificar quaisquer avisos ou recomendações de segurança específicas.

É importante lembrar que a segurança é uma responsabilidade compartilhada. Ao seguir essas dicas e participar de atividades organizadas como o Banho de Floresta, as mulheres podem desfrutar da natureza do Parque Nacional de Brasília de forma mais segura e tranquila.

→ Lady Driver

O Lady Driver é um aplicativo de transporte similar ao Uber e ao 99 pop, sua diferença é que ele é exclusivo e criado por uma mulher. Ou seja, apenas mulheres podem se cadastrar como motoristas e passageiras, criando um ambiente seguro para ambas as partes.

No Brasil, o Lady Driver está disponível nos seguintes locais: São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Aracaju e Capão da Canoa. Para acessá-lo é bem simples, basta apenas instalar o “Lady Driver Passageira”, disponível para IOS e Android, se cadastrar, solicitar uma corrida e a motorista vem até você.

LINK: <https://www.ladydriver.com.br/>

→ Conta comigo

Professora responsável pelo projeto: Marina Weber

Email para contato: marinaweberproducao@gmail

@MANACONTACOMIGO

A empresa de impacto social Conta Comigo surgiu com a Campanha educativa de não violência contra a mulher **#BSBrespeitaasMinas**. O Conta Comigo visa a redução de danos contra gênero e vulnerabilidades em eventos.

As meninas que trabalham no Conta comigo são capacitadas. As chamadas “manas”, que fazem o acolhimento durante o evento, devem ser psicólogas ou psicanalistas ou ter o curso de intervenção em crise...

O serviço Siga segura faz a segurança de mulheres desacompanhadas até o estacionamento pago ou em um local de parada de aplicativos de mobilidade. O Conta Comigo acompanha em tempo real, através do compartilhamento de corrida do aplicativo, o deslocamento e tira a foto da placa do carro.

No evento Na praia, por exemplo, há uma sala de acolhimento dentro do posto médico e posters no banheiro.

Fotos: Luciana Lima Ventura

APRESENTA
MEIO DE PAGAMENTO OFICIAL eurocard VISA

na praia FESTIVAL
INFFA

NÃO VÁ EMBORA SOZINHA, PROCURE O SIGA SEGURA!

SE VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO INSEGURA PARA IR ATÉ SEU CARRO, OU ESPERAR SUA CARONA, PROCURE NOSSO SERVIÇO "SIGA SEGURA" NA SAÍDA DO EVENTO OU PELO QR CODE ABAIXO E UMA MANA IRÁ TE AUXILIAR.

CONTA COMIGO

5 ANOS DE EXPERIÊNCIA
100% FEMININA
100% ESPECIALIZADA

APÓIO POR: **conta comigo** | **IS.ECO** | **para todas as ELAS**

APRESENTA
MEIO DE PAGAMENTO OFICIAL eurocard VISA

na praia FESTIVAL
INFFA

CONTA COMIGO!

- SE SENTIU ABUSADA, ASSEDIADA OU INCOHODADA?
- VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA! ESTAMOS AQUI PARA ENFRENTAR ASSÉDIOS, TRANSFOBIA, RACISMO E LGBTFOBIA AO SEU LADO!
- SUA SAÚDE MENTAL É NOSSA PRIORIDADE.
- TEMOS UM TIME DE PSICÓLOGAS E ESPECIALISTAS TREINADAS PARA TE ATENDER NA PRAIA.
- NA HORA DE IR PARA CASA, NÃO VÁ SOZINHA.
- PROCURE NOSSA EQUIPE DO SIGA SEGURA NA SAÍDA OU PELO QR CODE, E ELAS TE ACOMPANHARÃO ATÉ SEU CARRO OU CARONA.
- ENCONTRE ACOLHIMENTO E APOIO ESPECIALIZADO EM NOSSA CENTRAL ATRAVÉS DO QR CODE ABAIXO.

CONTA COMIGO

5 ANOS DE EXPERIÊNCIA
100% FEMININA
100% ESPECIALIZADA

APÓIO POR: **conta comigo** | **IS.ECO** | **para todas as ELAS**

Principais Serviços e Instituições

→ Secretaria de Estado da Mulher do Distrito Federal (SEMULHER-DF)

Órgão responsável por formular e executar políticas públicas para as mulheres no DF. Oferece diversos serviços gratuitos e públicos, incluindo atendimento psicológico, jurídico e social, além de abrigo seguro em local sigiloso para mulheres em situação de risco. Atua também na formulação e execução de políticas públicas para as mulheres.

TELEFONE DA SEDE I: 3330-3104 (Palácio do Buriti – Ed. Anexo, 8o andar)

LINK: <https://www.instagram.com/secmulherdf/>

→ Centros Especializados de Atendimento à Mulher (CEAMs)

Funcionam de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, oferecendo atendimento multidisciplinar (social, psicológico e pedagógico) a mulheres em situações de violência. São serviços de “portas abertas”, ou seja, não exigem agendamento prévio. Local: Estação de metrô da 102 sul, Asa Sul.

LINK: <https://www.mulher.df.gov.br/ceams>

→ Casa da Mulher Brasileira (CMB)

Um espaço integrado que concentra diversos serviços essenciais para mulheres em situação de violência. A CMB oferece acolhimento e escuta qualificada por uma equipe multidisciplinar, além de encaminhamento para a rede de saúde, rede socioassistencial, serviços de abrigo e órgãos de medicina legal, atendimento da Defensoria Pública e do Ministério Público.

LINK: <https://www.mulher.df.gov.br/casa-da-mulher-brasileira>

→ Núcleo Integrado de Atendimento à Mulher (NUIAM)

Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF): Busca prestar um atendimento mais humanizado e eficiente para amparar a mulher e proporcionar condições para interromper o ciclo da violência.

LINK: Cartilha

→ Casa Abrigo

Destinada a abrigar mulheres em situação de violência sob grave risco de vida, juntamente com seus filhos menores de até 12 anos de idade. O local é sigiloso para garantir a segurança das acolhidas. A entrada é feita apenas pelo encaminhamento da delegacia.

→ Casa Ieda

Santos Delgado - Movimento Olga Benário: A casa Ieda é uma ocupação de mulheres que surgiu através do "Movimento Olga Benário". O Movimento Olga, que é o movimento que lidera a Casa Ieda, é composto de mulheres e pessoas não binárias e ajuda as mulheres em situação de violência de gênero e vulnerabilidade não apenas em Brasília e sim em todo o Brasil. Lá é oferecido plantões psicológicos e jurídicos para mulheres, cursos sobre feminismo e coisas similares, brinquedoteca e rodas de conversa.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

- » Geralmente; seg - 14h às 18h
- » Terça a sex - 08h às 12h e 14h às 18h

(obs: é importante ficar de olho no instagram para ver a agenda semanal, pois tem semanas que não tem atendimento)

LOCAL: CLS 307 bloco A lj 7. Número para contato: (61) 99872-2521.

LINK: <https://www.instagram.com/movimentoolga.df/>

→ Comitê de Proteção à Mulher

Oferece atendimento gratuito a vítimas de violência, com psicólogas e advogadas à disposição. Existem núcleos em diversas regiões administrativas, como Ceilândia.

LOCAL: PqEAT A/E 04 Conj A - Del Lago II. Telefone: (61) 98312-0284.

LINK: <https://www.mulher.df.gov.br/comite-de-protECAo-a-mulher>

→ Procuradoria da Mulher da Câmara dos Deputados

Recebe denúncias de violência doméstica e familiar, institucional, política e de discriminação contra a mulher.

LINK: <https://www.instagram.com/procuradorascd/>

→ Programas de Assistência

O GDF oferece programas como o “Aluguel Social” e “Acolher Eles e Elas” para mulheres em situação de violência doméstica e órfãos de feminicídio, garantindo direitos e dignidade.

Links: Aluguel Social; Acolher Eles e Elas

→ Transporte Por Elas

Uma iniciativa do GDF que garante gratuidade no transporte público para mulheres com medida protetiva ou em situação de acolhimento, facilitando o acesso a serviços e a retomada da autonomia.

LINK: <https://www.mulher.df.gov.br/passe-livre-transporte-por-elas>

→ Programas de Capacitação e Empoderamento

A Secretaria da Mulher também promove programas como o “Mulher nas Cidades”, “Rede Sou Mais Mulher”, “Mão na Massa”, “Mulheres MIL” e “Prepara Mulher”, que oferecem qualificação para o mercado de trabalho, palestras de empoderamento feminino, educação financeira e empreendedorismo.

Links: <https://www.instagram.com/mulhernascidades/>; <https://www.mulher.df.gov.br/11424-2>

Redes de Apoio e Telefones Úteis em Brasília

Para garantir a segurança e o bem-estar das mulheres em Brasília, existem diversas redes de apoio e canais de denúncia e atendimento. É fundamental conhecer esses recursos para saber onde buscar ajuda em caso de necessidade.



Canais de Denúncia e Atendimento:

» **LIGUE 180**

Central de Atendimento à Mulher: Serviço de utilidade pública gratuito e confidencial, que funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana. Recebe denúncias de violência contra a mulher, orienta sobre direitos e serviços, e encaminha para outros órgãos da rede de atendimento. É possível ligar de qualquer lugar do Brasil ou acionar via chat no WhatsApp (61) 9610-0180.

» **DISQUE 197**

Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF): Canal para denúncias de diversos crimes, incluindo violência contra a mulher. As denúncias podem ser feitas por telefone, e-mail (denuncia197@pcdf.df.gov.br) ou WhatsApp (61) 98626-1197.

» **POLÍCIA MILITAR (190)**

Em casos de emergência e risco iminente, acione a Polícia Militar.

» **DEFENSORIA PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL**

Disque Defensoria 129 (ramal 2): Oferece orientações gerais sobre os direitos da mulher e sobre a rede de atendimento disponível.

» **DEAM I**

É a delegacia especializada em atendimento à mulher, infelizmente não é 24 horas, mas fica aberta na maior parte da manhã e noite.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: segunda da 1h às 8h, terça da 00h às 9h, quarta das 2h às 10h, quinta das 2h às 1h, sexta das 3h às 12h, sábado das 4h às 8h.

LOCAL: EQS 204/205 - Asa Sul - Brasília/DF.

NÚMERO DE CONTATO: 3207-6172 ou 3207-6195

Recomendações para Viagens Solo

Viajar sozinha pode ser uma experiência enriquecedora e empoderadora, mas exige planejamento e atenção redobrada à segurança. Brasília, como capital federal, é relativamente segura, mas algumas precauções são sempre bem-vindas.

Dicas para Viajantes Solo

- » **PESQUISE E PLANEJE:** Antes de viajar, pesquise sobre os locais que pretende visitar, horários de funcionamento, opções de transporte e avaliações de segurança. Tenha um roteiro flexível, mas com as principais informações em mãos.
- » **HOSPEDAGEM SEGURA:** Opte por hospedagens com boa reputação, que ofereçam segurança 24 horas e estejam localizadas em áreas bem iluminadas e movimentadas. Leia avaliações de outras mulheres viajantes.
- » **TRANSPORTE:** Utilize aplicativos de transporte conhecidos e com recursos de segurança (como compartilhamento de rota e verificação do motorista). Evite táxis clandestinos ou carros de desconhecidos. Durante o dia, o transporte público pode ser uma opção, mas esteja atenta aos seus pertences.
- » **COMUNICAÇÃO:** Mantenha seu celular sempre carregado e com créditos. Tenha números de emergência e de contatos de confiança salvos. Considere comprar um chip local para facilitar a comunicação. Baixe aplicativos, a exemplo do Life 360 que atualiza e compartilha em tempo real a localização.
- » **INFORMAÇÕES PESSOAIS:** Seja discreta ao compartilhar informações pessoais com estranhos. Evite divulgar que está viajando sozinha ou onde está hospedada.
- » **DINHEIRO E DOCUMENTOS:** Divida seu dinheiro em diferentes locais e utilize doleiras ou pochetes discretas. Mantenha cópias dos seus documentos em nuvem ou em um local seguro, separadas dos originais.
- » **APARÊNCIA:** Vista-se de forma confortável e adequada ao clima e à cultura local. Evite chamar atenção excessiva com joias ou objetos de valor.
- » **CONFIE EM SUA INTUIÇÃO:** Se algo parecer errado ou desconfortável, confie em

seus instintos e afaste-se da situação. Sua segurança é a prioridade.

- » **CONECTE-SE COM OUTRAS MULHERES:** Existem grupos e comunidades online de mulheres viajantes solo que podem oferecer dicas, apoio e até mesmo encontros para passeios em grupo.
- » **SEGURO VIAGEM:** Considere contratar um seguro viagem que cubra emergências médicas, extravio de bagagem e outras eventualidades.
- » **MANTENHA-SE INFORMADA:** Fique atenta às notícias locais e a possíveis alertas de segurança.

Quando sair a noite compartilhar a localização, planejar o deslocamento tendo em mente os deslocamentos que fará e como será o retorno se for muito tarde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 7.241, de 15 de agosto de 2023. Institui o protocolo “Por Todas Elas” para atendimento humanizado às mulheres em situação de violência. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 16 ago. 2023

CARVALHO, Gisele; BAPTISTA, Maria Manuel; COSTA, Carlos. **Mulheres que viajam sozinhas: reflexões sobre gênero e experiências turísticas**. Turismo & Desenvolvimento, Aveiro, n. 23, p. 59–67, jan. 2015. DOI: 10.34624/rtd.v0i23.11007.


CHEDID, Yasmin D’Almeida; HEMAIS, Marcus Wilcox. **Subalternização de mulheres brasileiras em contextos de turismo: uma análise pós-colonial com base em Spivak**. Revista Rosa dos Ventos: Turismo e Hospitalidade, v. 13, n. 1, p. 1–18, jan./abr. 2021. Disponível em: <https://revistas.univali.br/index.php/rosadosventos/article/view/18479>. Acesso em: 02 mai. 2025.

MINASI, Sarah Marroni; MAYER, Verônica Feder; SANTOS, Glauber Eduardo de Oliveira. **Desigualdade de gênero no turismo: a mulher no ambiente profissional no Brasil**. Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo, São Paulo, v. 16, e-2494, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.7784/rbtur.v16.2494>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5: alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas. *Nações Unidas Brasil, 2015*. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/5>. Acesso em: 15 jul. 2025.

INOVEPT. Educação 5.0 Inovando e transformando o Cenário Educacional Brasileiro, Mec: Mesa redonda, Instituto Federal de Brasília, 10 de junho de 2025. Disponível em: <https://zebhaavm.manus.space/>. Acesso em: 10 jun. 2025

- » Secretaria de Estado da Mulher do Distrito Federal (SEMULHER-DF)
- » Casa da Mulher Brasileira (CMB)
- » Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF)
- » Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher
- » Sites de turismo e notícias sobre Brasília



Brasília, cidade planejada, Patrimônio Cultural da Humanidade e Cidade Criativa do Design pela UNESCO é um convite à descoberta. Seus monumentos, parques, museus e tradições culturais se unem a uma cena gastronômica diversa e a opções de lazer que encantam moradores e visitantes. Este guia foi criado especialmente para mulheres que desejam explorar Brasília e seu entorno com tranquilidade, confiança e bem-estar. Mais do que reunir pontos turísticos e de lazer, nosso propósito é oferecer informações práticas e seguras, valorizando experiências que unem cultura, natureza e hospitalidade.

Aqui, você encontrará sugestões de passeios, espaços acolhedores, rotas culturais e atividades ao ar livre, sempre acompanhadas de dicas de segurança e orientações úteis para que sua viagem ou passeio seja leve e agradável. Brasília é uma cidade de múltiplos olhares e possibilidades. Que este guia seja um aliado na sua jornada, ajudando-a a vivenciar cada momento com liberdade, prazer e segurança.

Seja bem-vinda a essa experiência!

Caetana Franarin

Especialista em Turismo Criativo
Diretora Geral da Brasília Design Week

