

Maior parque da América Latina é o ponto de encontro para brasilienses que aproveitam as manhãs ensolaradas

» JÚLIA ELEUTÉRIO

Comer o dia em contato com a natureza é um privilégio dos brasilienses e que habitantes de pouquíssimas capitais desfrutam. Planejada dentro do conceito de cidade parque, somente a região central conta com quatro parques, o principal deles, o Dona Sarah Kubitschek, ou simplesmente, Parque da Cidade. É este o reduto de lazer que centenas de pessoas buscam diariamente para enfrentar a rotina de trabalho e obrigações.

Nesta quarta-feira, a equipe de reportagem do *Correio* passou a manhã ouvindo histórias de quem usufrui desse bem público e estava disposto a dividir um pouco de suas vivências no espaço que é ícone da capital federal. A dona de casa Lorena Lima, 42 anos, e a estudante Alira Nunes, 18 anos, são mãe e filha e praticam caminhadas pelo Parque da Cidade. Elas aproveitaram diariamente o período da manhã para fazer exercício físico e passear com o cachorro da família, Bob. "A gente vem sempre pela manhã e é possível sentir outra energia para encarar o dia", conta Lorena.

A filha Alira enumera os benefícios que sente ao frequentar o local cedo. "Dá uma vitalidade para fazer as coisas e a disposição é muito maior", relata. Ambas adotaram o costume dos passeios frequentes há dois meses, pouco tempo depois que o Bob entrou para a família. O novo hábito se tornou essencial para elas e garante mais qualidade de vida. "A gente vem até sábado e domingo. Estávamos muito sedentárias. É uma mudança, no começo é mais difícil e dá preguiça, mas depois que o corpo acostuma fica muito mais fácil", ressalta Lorena.

Todos os públicos

Com uma área de 420 hectares, o Parque da Cidade foi fundado em 11 de outubro de 1978 e é considerado o maior parque urbano da América Latina. O local dispõe de lagos, seis parques infantis, 49 churrasqueiras, centro hípico, sanitários, parque temático e pista de kart, além de 46 quadras de esportes para diversas modalidades. Dentre elas, o vôlei de praia, também chamado de vôlei de areia, esporte que atrai muitos praticantes em Brasília.

Como é o caso da atleta brasiliense Ângela Lavalle, 40, que aproveita as manhãs no parque

O DIA COMEÇA NO PARQUE

Ed Alves/CB/D.A Press



Fotos: Ed Alves/CB/D.A Press



Antes de ir para o trabalho, o auditor Iuri Santos pedala com o seu "camelo" para começar bem o dia



Com a chegada do cachorro Bob à família, Lorena Lima e a filha Alira Nunes incorporaram os passeios diários à rotina

Para muitos brasilienses, uma passadinha no Parque da Cidade é a garantia de uma rotina mais produtiva e feliz

para treinar o vôlei de praia. Medalhista de bronze nos Jogos Pan-Americanos de 2019, a jogadora é frequentadora assídua há mais de 20 anos. "Esse lugar faz parte da minha história e é a minha segunda casa. Já competi muito aqui inclusive", destaca.

A esportista lembra que começou a frequentar o parque ainda na infância, pois ia para a piscina de ondas com a irmã, fazia caminhadas e programas em família, além de encontrar os amigos para bater papo. "Eu tenho boas recordações e ainda falo que tenho que aproveitar mais", anima-se. Ela acredita que a população deveria aproveitar mais os espaços ao ar livre e em contato com a natureza.

Com notoriedade nacional, e porque não dizer internacional, o Parque da Cidade também está eternizado na canção *Eduardo e Mônica*, da banda Legião Urbana. A história de amor do casal de mundos completamente di-

ferentes caiu no gosto popular e virou até filme.

Na música, Eduardo vai ao encontro de "camelo", ou seja, de bicicleta. Na vida real, muitos brasilienses aproveitam as ciclovias do parque para praticar exercícios. O auditor público Iuri Santos, 48, não abre mão dos passeios com o seu "camelo". Ele conta que há cerca de um ano vai quatro vezes por semana pedalar antes de ir para o trabalho. "Fico muito melhor e consigo ser mais eficiente nas minhas atividades", constata. Sobre o horário que frequenta, Iuri destaca que as manhãs são "mais relaxantes" e o local costuma ficar "mais vazio".

Uma necessidade

Assim como ele, a funcionária pública Keli Cristina Ferreira, 49, também pedala durante as manhãs. Ela afirma que antes da pandemia, os passeios de bike er-

am regulares, mas optou por parar quando os números de infecções por covid-19 estavam muito altos. Entretanto, recentemente, ela está retomando o hábito. "Eu venho pelo menos três vezes na semana e estou mantendo essa rotina", orgulha-se.

Keli ressalta que voltar a pedalar no parque trouxe várias melhorias para a saúde, para a qualidade de vida e até para o emocional. "Quanto mais você está fazendo uma atividade ao ar livre e oxigenando o cérebro é melhor", declara.

Pertinho dali, é possível ver algumas crianças no Parquinho Ana Lídia. Junto com suas famílias, os pequenos aproveitam a manhã para brincar nos brinquedos e colocar o pé na areia. A pequena Isabella Melo, 5, brinca em companhia dos pais Paulo, 45, e Daniella, 41, e se diverte entre subidas e descidas no famoso foguete do parque.

Os pais da menina contam

que o passeio é um hábito e frequentam, pelo menos, três vezes na semana. "A gente vem sempre. Enquanto eu caminho, ele fica com a Isabella e a gente alterna. É bom, principalmente, para ela ter um tempo ao ar livre e extravasar as energias", relata a mãe da menina. Por morarem em um apartamento, o casal explica que é importante a filha ter um local aberto para brincar e garantir o contato com a natureza.

Em outro canto do parque, a psicóloga Karine Barros, 51, se alonga após uma longa caminhada. Ela explica que é uma necessidade para melhorar o dia. "Acredito muito nessa coisa de começar com positividade e em contato com a natureza e com o silêncio. Assim eu reponho a energia", relata. Karine frequenta o parque há 12 anos e vai mesmo quando está com pouco tempo. Ela garante que, ao menos 30 minutos, são inegociáveis na vida corrida.

DF fica em estado de alerta até sábado

Minervino Júnior/CB/D.A Press

Os brasilienses podem preparar as garrafinhas de água, pois não há sinal de trégua do clima seco na capital federal. De acordo com Francisco de Assis, meteorologista do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a umidade relativa do ar deve variar entre 20% e 12% nos próximos dias. Com a baixa umidade, Brasília entrou em alerta laranja pelo alto risco à saúde e de incêndios florestais. Entre os desconfortos que podem surgir estão ressecamento da pele, incômodo nos olhos, boca e nariz.

A orientação da Defesa Civil e de profissionais da área da saúde, neste período, é para que a população beba mais água. A recomendação é de pelo menos, seis copos de água por dia. Pingar duas gotas de soro fisiológico em cada narina, ter toalhas molhadas e bacias de água nos quartos, também são algumas das dicas dos especialistas para aliviar os desconfortos do período. Além desses cuidados, a Defesa Civil também ressalta sobre os riscos de fazer exercícios físicos e atividades ao ar livre entre 10h e 17h. É importante evitar colocar fogo



Programações ao ar livre são um alívio para os dias de calor e pandemia. Entretanto, especialistas alertam para os cuidados redobrados necessários com a hidratação e a pele

em lixo e entulhos, e não jogar bituca de cigarro na grama.

Segundo Francisco de Assis, no próximo sábado, a umidade

deve cair e ficar abaixo dos 15%. "Um prenúncio para a chuva que pode ocorrer na noite de domingo para segunda", ressalta Assis. A

medição mais baixa registrada neste ano de 2021 foi em 15 de julho, nas regiões do Gama e na estação de Águas Emendadas, em

Planaltina. Nas duas localidades, o Inmet registrou 15% de umidade relativa do ar no período mais quente do dia.