



Nenhuma grande descoberta foi feita sem um palpite ousado,  
Isaac Newton

## Ampliação do Parkshopping promete surpreender brasilienses com novas atrações

O ParkShopping está celebrando 41 anos com o anúncio da 10ª expansão. Assinado pela FEU Arquitetura, a ampliação terá o Cerrado como principal inspiração e será um elo entre o DeckParking/PKS Corporate e o ParkShopping. Projetada para o público que circula no local poder apreciar o céu de Brasília, vai oferecer 60 lojas, espaço gourmet com jardins de inverno para a gastronomia nacional e internacional. As obras começam em janeiro de 2025, com investimento previsto de R\$ 221 milhões. Ao todo, serão mais de 12.500m² de área construída. Eduardo K. Peres, presidente da Multiplan, esteve especialmente em Brasília, ontem, com os executivos do grupo, para apresentar o projeto. Ele afirmou à coluna que o brasiliense pode se preparar para “grandes surpresas”.

### Entretenimento e mais empregos

Peres contou que haverá um grande investimento para a área de entretenimento. “Só posso adiantar que vai tornar o ParkShopping o centro do que vai agitar Brasília”. O presidente da Multiplan comentou ainda a receptividade do GDF aos projetos do shopping, com a atuação do governador Ibaneis Rocha. “Percebemos a vontade de trazer investimentos para a cidade, que geram empregos e movimentam a economia”, disse. O shopping emprega atualmente 7 mil pessoas.



Lívia Klein, Diretora Regional da Multiplan; Marcelo Martins, Vice-Presidente de Operações; Ana Paula Peres, Diretora de Comercialização e Mix da Multiplan; Eduardo Kaminitz Peres, Presidente da Multiplan e Vander Giordano, Vice-Presidente Institucional

### Crescimento urbano

Um dos impulsos para a expansão é o crescimento urbano ao redor do centro comercial. Há uma previsão de mais 40 mil moradores na vizinhança nos próximos anos, com a construção de nove prédios residenciais.

### Novas marcas

Em 2024, desembarcaram marcas importantes no complexo comercial como o restaurante Gurumê, o Empório Prime, e a icônica ótica Ray Ban. Em breve, The North Face, uma nova BOSS e a HUGO, que traz uma identidade mais jovem do grupo Hugo Boss, também serão novas opções para os clientes do mall. No mix de gastronomia, o Pobre Juan, também será inaugurado.

12 milhões

Número de pessoas que visitaram o shopping em 2023

R\$ 1,6 bilhão

Volume de vendas

### Ampliação de data centers

O presidente da Associação das Empresas de Tecnologia da Informação e Comunicação e Tecnologias Digitais (Brasscom) Affonso Nina, estará em Brasília na próxima semana para participar de uma série de reuniões estratégicas com representantes do Ministério do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços (MDIC). O objetivo é debater a ampliação e o fortalecimento da infraestrutura de data centers no Brasil.



### Energia limpa

“A nossa proposta é promover a expansão dos data centers no Brasil, com impacto na balança comercial relevante, pois o Brasil possui o potencial de exportar serviços de processamento. O país tem vantagens competitivas e comparativas nesse contexto, especialmente devido à disponibilidade de energia renovável e limpa”, afirma Affonso Nina, presidente executivo da Brasscom.



### Pizzas artesanais

A Castália inaugurou a sua nova unidade, no Pontão do Lago Sul. O novo espaço é uma fusão entre as especialidades da Castália Padaria e da Castália Pizzaria, ao apresentar no espaço pizzas artesanais, drinks, vinhos e cervejas especiais. A loja é comandada por Pedro Galvão, André Tavares, Raquel Siqueira e Rodrigo Angelim, e conta com a expertise do chef Sérgio Rafaelli, conhecido por sua atuação no Café Cassis. A marca foi fundada em 2017 por Eduardo Tavares, que transformou sua paixão por pães artesanais em um negócio bem-sucedido. Junto com seu irmão André e seu primo Pedro, inaugurou a primeira unidade na Asa Norte.

## EU ESTUDANTE

Candidatos buscam formas de controle emocional para as provas que serão realizadas nos próximos dois domingos. Técnica de respiração, meditação e apoio familiar devem estar na lista de prioridades

# De olho na ansiedade pré-Enem

» GIOVANNA SFALSN  
» HENRIQUE SUCENA

Para ajudar a transformar o nervosismo dos candidatos ao Ensino Nacional do Ensino Médio (Enem) em foco e confiança, a equipe de reportagem do **Correio** conversou com especialistas e estudantes, que compartilharam dicas eficazes para lidar com a pressão. Técnicas de respiração, acupuntura, apoio da família, práticas de autocuidado e alimentação adequada são fundamentais para enfrentar o exame com serenidade e determinação.

A psicóloga Emily Verde, especialista em terapia cognitivo comportamental, afirma que a ansiedade gira em torno da pressão por resultados e do medo de não conseguir corresponder às próprias expectativas e de seus familiares. “A quantidade e a complexidade dos conteúdos a serem treinados, o estilo de vida intenso de estudos, somado a uma rotina de sono e descanso insuficiente, aumenta a

vulnerabilidade”, aponta. Os sinais mais comuns, segundo ela, incluem dificuldade para dormir, alterações no apetite, irritabilidade e sintomas físicos, como dores de cabeça e tensão muscular.

A neuropsicóloga Juliana Gebrim, especialista em preparação de estudantes, destacou que introduzir técnicas de relaxamento e exercícios de respiração na rotina, ajudam a acalmar a mente. Segundo ela, a Respiração 4-4-4-4, também conhecida como respiração quadrada, pode ser muito útil. “Encontre um lugar tranquilo e sente-se confortavelmente. Feche os olhos e respire profundamente pelo nariz, contando até quatro, depois segure a respiração por quatro contagens. Solte o ar lentamente pela boca, contando até seis. Repita esse ciclo por cinco minutos, concentrando-se apenas na sua respiração e deixando de lado pensamentos invasivos”, sugere.

Além disso, para ela, a família desempenha um papel essencial no emocional do estudante durante esse período. “O apoio deve ser encorajador, mas

Ed Alves/CB/D.A Press



Alunos do Centro de Ensino Médio de Taguatinga Norte em expectativa para os dois finais de semana de prova

sem expectativas exageradas. É necessário estar disponível para ouvir e conversar, pois compartilhar preocupações pode aliviar a carga emocional”, afirma.

O professor de meditação Rafael Verçosa recomenda a técnica Stop. “É uma prática em que o estudante para o que está

fazendo, respira fundo, reflete sobre seus sentimentos e prossiga com mais consciência. Outras técnicas, como visualizações de cenários tranquilos e a prática regular de atividades físicas também ajudam a reduzir o estresse e aumentar a clareza mental. São ações simples que, combinadas,

geram um grande impacto na tranquilidade e no foco dos estudantes”, conclui.

### Preparação

O Centro de Ensino Médio Taguatinga Norte (CEMTN) fará um evento entre sexta e sábado, onde

os alunos terão aulões e momentos de descontração durante uma noite na escola. A estudante Ester Ferreira Lopes, 17, pretende fazer o curso de fisioterapia e tem se dedicado muito para a prova. Ela acredita que o “Enem do Pijama”, como é chamado o evento, será importante para os alunos. “Eu estou muito animada, porque são professores muito bons, que acrescentaram bastante no meu conhecimento, tanto para repertório cultural, quanto em relação às provas. Então, acho que vai ser muito legal”, prevê a jovem.

Segundo o nutricionista Pedro Melo, a alimentação equilibrada é fundamental para garantir que o estudante possa extrair o máximo da sua função cognitiva tanto na preparação quanto no dia da prova. “Explorar a variedade de carboidratos complexos como tubérculos (mandioca, batata doce, e outras raízes), frutas e grãos integrais, é uma forma de evitar picos e quedas que podem gerar sonolência, fraqueza, tontura e outros sintomas que atrapalham o estudante”, pontua.

Mariana Saraiva



O mestre de cerimônia, Fábio Willian, Fernanda Cavalcante, a vice-governadora, Celina Leão, Luiza Marinho e o presidente da Fecomércio-DF, José Aparecido

## JORNALISMO

# Estagiárias do Correio recebem prêmio

» MARIANA SARAIVA

O Prêmio de Jornalismo Sesc-DF foi entregue na noite de ontem, no Clube de Engenharia. As estagiárias de jornalismo do **Correio Braziliense** Fernanda Cavalcante e Luiza Marinho conquistaram o prêmio na categoria Impresso com a reportagem *Comerciantes aderem ao lixo zero e promovem o consumo consciente*.

Para Fernanda, receber um prêmio ainda como estagiária tem um grande significado. “É uma conquista importante para mim, para o meu currículo e para minha carreira, além de valorizar o comércio sustentável, que promove um futuro mais consciente. Gostaria de agradecer também ao **Correio**, que me deu essa oportunidade”, declarou, emocionada.

Luiza, por sua vez, sentiu-se surpresa com o resultado. “É uma oportunidade incrível, ainda estou um pouco chocada. Quero agradecer a todos que sempre nos apoiaram, especialmente à equipe de Cidades, que sempre acreditou em nosso potencial e sabia que poderíamos fazer um bom trabalho”, destacou.

A honraria reconhece reportagens que abordam o

impacto social das iniciativas do setor produtivo do comércio. Dividido em quatro categorias (TV, Rádio, Impresso e On-line), o prêmio deste ano teve como tema “A responsabilidade social do setor produtivo do comércio e o esforço para garantir maior bem-estar e qualidade de vida para a população: investimento que transforma vidas”.