

Fotos: Minervino Júnior/CB/D.A.Press

O DF tem 950 mil árvores frutíferas de 35 espécies espalhadas por todas as regiões administrativas. Essa é uma das épocas do ano em que os brasilienses mais aproveitam esse presente da natureza

» CARLOS SILVA

Chegou a época mais aguardada por muitos brasilienses. Nos últimos meses do ano, o Distrito Federal se torna um pomar a céu aberto durante a temporada de frutas. São mais de 5,5 milhões de árvores plantadas. Dessas, 950 mil são frutíferas de 35 espécies em todas as regiões administrativas, de acordo com a Companhia Urbanizadora da Nova Capital (Novacap).

Entre as espécies, há abacateiros, mangueiras, jaqueiras, goiabeiras e amoreiras. Espalhadas por toda a capital, elas enfeitam ruas e praças, oferecendo uma variedade de opções à população que se aventura na colheita urbana.

Para os moradores, é motivo de alegria. O entregador Antônio Carlos, 58 anos, foi de Ceilândia até a Avenida das Jaqueiras, no Cruzeiro, para aproveitar o período de jacas maduras. Ele as colhe e presenteia amigos e familiares. "Essa jaca é uma das melhores. Temos que aproveitar. Fui comprar um dia e o quilo estava R\$ 20. Pegando aqui, consigo levar muitas e dividir com todo mundo", diz.

O supervisor Elias Farias, 63, também não deixa a época passar. Todos os anos, ele faz questão de aproveitar a pausa no trabalho, próximo ao Eixo Monumental, para apanhar mangas. "Venho aqui faz tempo e gosto muito. Uma vez choveu muito forte. Eu me abriguei no carro e, quando passou, saí e tinha um monte no chão. Enchi uns cinco sacos da fruta. Nunca vou esquecer disso", lembra.

Ricardo Carmona, professor titular da Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária da Universidade de Brasília (UnB), alerta, no entanto, que é importante respeitar o ciclo de cada árvo-



# Pomar a céu aberto



re. "A coleta de frutos de forma racional, na qual apenas parte dos frutos produzidos é coletada, não representa problemas ao ambiente. Entretanto, quando a coleta é muito intensa, como acontece em algumas reservas extrativistas com pequiheiro na região dos Cerrados, a capacidade regenerativa natural da espécie acaba sendo prejudicada", explica.

## Saúde

O nutricionista Gabriel Moliterno resalta que a presença de frutas frescas nas ruas representa uma oportunidade única aos moradores. Ele destaca

o consumo de frutas da estação colhidas diretamente das árvores como fonte de benefícios adicionais à saúde, pois são consumidas em seu ponto máximo de maturação, preservando nutrientes. "Costumam ter menos resíduos de

agrotóxicos, pois crescem naturalmente nas condições climáticas ideais. Além disso, preservam melhor seu perfil nutricional, pois não passam pelos processos de armazenamento e transporte prolongados, os quais podem compro-

## Hora de colher

» **Goiaba:** fonte excelente de vitamina C, fibras e licopeno, um antioxidante potente que protege contra doenças crônicas.

» **Manga:** fornece vitaminas A e C, além de fibras e antioxidantes, essenciais para a saúde da pele e da visão.

» **Caju:** ótima fonte de vitamina C, magnésio e antioxidantes, importantes para a saúde dos ossos e controle do colesterol.

» **Jabuticaba:** rica em vitamina C, antioxidantes e fibras.

Fonte: Gabriel Moliterno, nutricionista

Antônio Carlos garante que as jacas colhidas nas ruas são as melhores, e Elias Farias costuma pegar mangas há anos

meter nutrientes importantes", afirma.

A nutricionista Rita de Kassia acrescenta que a colheita direta da árvore também contribui para uma alimentação sustentável. "São fontes ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para manter o nosso corpo funcionando de forma otimizada. Além disso, ao consumir frutas frescas e sazonais, estamos incorporando uma variedade de sabores e nutrientes em nossa dieta, fundamentais a uma alimentação equilibrada e saudável", enfatiza.

Para a bióloga Melina Guimarães, professora do curso de Ciências Biológicas da Universidade Católica de Brasília (UCB), a presença de árvores frutíferas nas ruas desempenha um papel importante, porque essas espécies também nutrem animais. "O plantio de árvores frutíferas atrai a atenção das pessoas, e podem até servir de alimento. O mais importante, no entanto, é o provimento de alimento aos animais, seja na fase de polinização das flores ou na dispersão dos frutos", explica.

**ESCOLHA A**

**ESCOLA DO SEU FILHO**

2024

APRESENTA:

# O FUTURO DA EDUCAÇÃO

E A BUSCA PELA FORMAÇÃO COMPLETA DO INDIVÍDUO

PAINELISTAS CONFIRMADOS:

 <p><b>Prof. Dr. Francisco Thiago Silva</b> Chefe do departamento de Métodos e Técnicas da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília (UnB)</p>	 <p><b>Juliana Nunes</b> Supervisora escolar da Secretaria de Estado da Educação do Distrito Federal (SEEDF)</p>	 <p><b>Prof. Dr. André Lúcio Bento</b> Doutor em Linguística, especialista em cultura africana e escritor</p>	 <p><b>Marcos Scussel</b> Vice-presidente do Sindicato dos Estabelecimentos Particulares de Ensino do Distrito Federal (SINEPE/DF)</p>	 <p><b>Alexandre Veloso</b> Presidente da Associação de Pais e Alunos das Instituições de Ensino do Distrito Federal (ASPA/DF)</p>
--	---	---	---	---

O Correio Braziliense promoverá o evento "O Futuro da Educação e a Busca pela Formação Completa do Indivíduo" com o objetivo de abordar o processo de ensino-aprendizagem de crianças e jovens. Com a presença de especialistas, o veículo se aprofundará na temática para contribuir com o desenvolvimento do segmento educacional.



**MEDIADORA Mariana Niederauer**  
Editora do site do Correio Braziliense



**MEDIADORA Sibele Negromonte**  
Subeditora da Revista do Correio

# HOJE

12 de novembro a partir das 14h30

**INSCREVA-SE**

Acompanhe nossa transmissão ao vivo pelas redes sociais do Correio Braziliense

Evento Presencial com Certificado de Participação



PATROCÍNIO: 