

CRÔNICA

Cilene Vieira • cilenevieira@gmail.com



Se não temos praia, vamos ao Parque

Os visitantes e usuários frequentes costumam afirmar que o Parque da Cidade é a praia de Brasília. Particularmente, não concordo. Se pensarmos em um lugar que reúne milhares de pessoas para o lazer e a prática de esportes ao ar livre, próximo à natureza, com acesso público e entrada gratuita, pode-se admitir a comparação. Entretanto, ela para por aí. Simplesmente porque o Parque oferece muito mais possibilidades de uso e diversidade na ocupação dos espaços do que as pessoas encontram nas praias, sejam urbanas, sejam mais afastadas. Os piqueniques, encontros de egrégoras, as festas de aniversário, de chá revelação, até casamentos, almoços coletivos, churrascos, as salas de aula, de ensaios de grupos musicais, entre tantas outras atividades, realizadas ao longo de mais de 4 milhões de metros quadrados, são a grande diferença. A praia tem outros atrativos, mas, além de calçadões para caminhada ou corrida, a realização de eventos como os citados e práticas esportivas, em geral, são reduzidas, algumas até inexistentes. O mar, a areia, a maresia e aquela atmosfera específica de são os maiores atributos da praia.

Em um país com mais de 8 mil quilômetros de litoral, o Distrito Federal está junto com outros nove estados sem nenhum acesso ao mar. São milhões de brasileiros que vivem longe do mar e sonham com a praia, principalmente no verão. Mas “o céu é o mar de Brasília”, afirmou Lucio Costa, um dos seus

criadores. Sim, o céu daqui é lindo, mas, quando chega o verão, a praia faz falta para muita gente. E, hoje, com as redes sociais e o exibicionismo que elas possibilitam, fotos na praia, pé na área, banhos de mar, podem deixar qualquer brasileiro deprimido, principalmente se tiver de férias.



E o tanto de chuva que cai todo dia? É só lamento.

Embora o alto verão brasileiro seja feito de chuva, muitas chuvas, uma característica do planalto é que nesse período faz calor e o sol sempre aparece. Com poucas exceções, há dias seguidos de chuva. Em geral, chove muito cedinho e depois abre um lindo céu azul, ou o dia amanhece lindo, cheio de sol, para formar as tempestades no fim da tarde.

Esse é o nosso verão, mas em vez de reclamar e sonhar com dias de sol rachando na

beira do mar, que tal ir para o Parque?

Esqueça a praia e o verão das redes sociais, se organize com a previsão do tempo, aproveite o horário de estiaagem e vá para o Parque. Pegue as crianças, seu pet, chame um amigo ou uma amiga, vá para o Parque caminhar e colocar o papo em dia, respirar ar puro, chegar perto da natureza, ouvir os pássaros, e apreciar o verde. Experimente, o benefício é concreto.

Dez entre 10 conselhos de psicólogos, terapeutas, mentores, gurus e resultados de

pesquisas científicas sobre saúde mental recomendam: ter contato com o sol, gastar um tempo ao ar livre e investir em conversas com amigos são ações fundamentais para manter uma atitude positiva e a alegria de viver. Tudo isso você pode fazer no Parque da Cidade. Se não tem praia, vá para o Parque, sinta a diferença no seu ânimo.

» **Leia mais** sobre o Parque da Cidade no Blog Nosso Parque da Cidade, publicado no site www.correio braziliense.com.br.