

Refúgios para a saúde mental, a diversão em família e o contato direto com a natureza, espaços como o Taguaparque e o Parque de Águas Claras reforçam a importância da preservação e do acesso democrático ao lazer

Meu parque, minha vida



» LETÍCIA MOUHAMAD
» GIOVANNA KUNZ

Imagine ter à disposição um espaço arborizado, amplo e democrático para se exercitar, passear ou mesmo relaxar? Diante de cotidianos atribulados, aproveitar momentos em meio à natureza é quase um privilégio, principalmente para quem vive em locais pequenos, como apartamentos. No Distrito Federal, há mais de 70 parques ecológicos e urbanos distribuídos por diferentes regiões administrativas.

Com 89 hectares de verde, lagos, ciclovias e outros atrativos para o público, o Taguaparque é o destino escolhido por Milene Ferreira, 22 anos, para passear com a filha Ísis dos Santos, 3, todos os dias. Por morar em apartamento, na parte comercial da cidade, o parque de Taguatinga é ideal para a pequena brincar ao ar livre e para a mãe fazer caminhadas. "No carnaval, não faltaram atividades para as crianças por aqui. Foi muito agradável", comentou a atendente de farmácia.

Enquanto Milene conversava com a equipe, Ísis aproveitava para correr na areia do parquinho e tentar subir no escorregador. Tímida, ela apenas sorriu e assentiu com a cabeça ao ser questionada se gostava de brincar naquele espaço. "Como ela (Ísis) ainda não frequenta a creche, é aqui onde interage e faz amizade com outras crianças. Acabo conversando com muitas mães também. O Taguaparque é bem perto da nossa casa, então conseguimos vir a pé. Uma facilidade", celebrou.

A cerca de 20 minutos de Taguatinga, está o Parque Bosque do Sudoeste, que conta com quadras poliesportivas e de areia, anfiteatro, playground, aparelhos de ginástica, banheiros e ciclovia. Popular, o local também recebe diferentes atividades, como aulas de patins, lian gong, crochê e até apresentações de chorinho aos domingos. Há opções para todos os públicos. "Acesso a lazer, como a disponibilidade de parques, deveria ser um direito de todos. Reconheço ser um privilégio ter esse espaço em frente a minha casa", contou Pedro de Almeida, 35, que jogava basquete em uma quadra do bosque.

O profissional de educação física destacou, ainda, a importância do local para espaírecer após os estudos e o trabalho. "Passei duas horas estudando nesta manhã, estava com a cabeça cheia e vim relaxar aqui no parque. Muitas vezes, caminho com minha cachorrinha também. Ter esse verde todo à disposição faz bem para todo mundo. Relaxa a mente e o corpo", completou Pedro.

Aos sábados, das 9h às 12h, ocorre uma oficina de xadrez no Parque Bosque do Sudoeste. A atividade, aberta ao público, reúne frequentadores de diferentes idades e perfis e reforça o caráter multifuncional do espaço, que vai além das práticas esportivas tradicionais.

Frequentador assíduo do local, o militar Rodrigo Oliveira, 43, conta que conheceu as atividades oferecidas no parque de forma espontânea, durante sua rotina de exercícios. "Eu sempre faço atividade física aqui no parque e vi a placa, o anúncio que fica na porta, aí



Milene Ferreira com a filha Ísis no parquinho do Taguaparque



Daniela Silva se exercita no Parque Ecológico de Águas Claras



Rodrigo Oliveira e Cris Freitas em uma oficina de xadrez



comecei a frequentar", relatou. Morador de Brasília há cerca de dois anos e natural do Rio de Janeiro, ele avalia positivamente a estrutura do espaço. "Uma coisa que melhoraram e que estava precisando era o banheiro, que estava muito abandonado. Já fizeram uma reforma ali. Comparado ao meu estado, é excelente a qualidade. A estrutura aqui de Brasília é muito melhor do que outros lugares", afirmou.

A fisioterapeuta Cris Freitas, 54, também participa da oficina de xadrez e destaca a diversidade de

atividades como o principal atrativo do parque. "Eu comecei a vir para o parque por causa das atividades. Trabalho com coluna, sou RPGista, instrutora de pilates, mas faço muito as aulas de dança, que eu amo, e também o lian gong", contou.

Para ela, o espaço vai além do exercício físico e promove integração social e bem-estar mental. "Eu gosto muito de trabalhar corpo e mente. Acho importante a gente ter o jogo com o social, com outra pessoa, porque a gente está jogando muito no celular. É bom

também, mas precisa ver que existe outro momento", refletiu.

Segundo Cris, as aulas oferecidas ao longo da semana ajudam a criar uma rotina saudável e acessível para diferentes perfis. "Tem funcional segunda, quarta e sexta, às oito da manhã e às cinco da tarde, e o lian gong também nesses dias. Você trabalha muito o equilíbrio e a mente junto com o corpo", explicou. Com formação recente em saúde integrativa, ela ressalta a importância de iniciativas públicas que incentivem o cuidado integral.



Pedro de Almeida frequenta o Parque Bosque do Sudoeste



Adelson Silva Nascimento também é adepto do local



Wesley Silva e o filho, Kauan Yamada, no Taguaparque

"Eu gosto muito de motivar as atividades aqui. Trabalho junto com nutrição, psicologia, fonoaudiologia. Não é só postura, é realmente trabalhar tudo", concluiu.

Respeito à natureza

No Parque Ecológico de Águas Claras, não houve quem não se interessasse pelos animais silvestres próximos a um lago. Todos os frequentadores pararam a caminhada para observar a passagem, em fila indiana, de uma família de capivaras. Além das 'queridinhas' do cerrado, havia gansos, patos, saguis, carcarás e diferentes espécies de pássaros e peixes.

Em uma das cenas que mais chamou atenção, um carcará subiu em uma capivara — muitíssimo relaxada, quase cochilando — para tirar seus carrapatos. Em outro momento, ao menos três saguis aproveitaram para degustar mangas e bananas. Adelson Silva, 64, morador de Belo Horizonte (MG), ficou encantado. "Acho que em todos os lugares deveria ter um parque como este, porque isso aqui é vida. Onde eu moro até tem, mas é bem menor. Esse (Parque de Águas Claras) é muito bem cuidado, é o melhor que eu conheço", declarou o militar da reserva, que vem todos os meses ao DF visitar o filho.

No parque, ele passeava há duas horas com o neto, apaixonado por animais. "Os bichos, quando não são maltratados pelo homem, sempre estão por perto. E isso é maravilhoso, porque todos vivem em harmonia. Para as crianças, é primordial ter esse contato e aprender sobre o respeito aos animais. É preciso aprenderem desde cedo a preservar toda essa riqueza", argumentou Adelson.

Lazer e zelo

Quem também não abre mão da rotina ao ar livre é o militar Wesley de Sousa Silva, 55. Morador de Vicente Pires, ele frequenta o Taguaparque quase diariamente — cerca de cinco vezes por semana — acompanhado do filho Kauan, 4. Para o militar, o espaço é o refúgio necessário para "sair de dentro do cachotinho e garantir o contato com o ar puro". Enquanto o pequeno se divide entre as pedaladas de patinete e o seu brinquedo favorito, o balanço, o pai aproveita para correr e praticar exercícios funcionais.

Apesar da fidelidade ao local, que frequenta há sete anos, Wesley fez ressalvas quanto à conservação da estrutura. "A acessibilidade pode melhorar, principalmente as calçadas, e os brinquedos carecem de manutenção periódica", lamenta.

Já no Parque Ecológico de Águas Claras, a funcionária pública Daniela Silva, 45, encontra a segurança de que sente falta nas ruas. Após deixar a filha na escola, ela utiliza seus dias de folga para correr e se exercitar em meio à arborização densa do local.

"O parque nos dá a oportunidade de praticar exercícios com mais segurança. Para mim é primordial, pois é complicado se exercitar apenas pelas ruas. Aqui sinto que o ambiente é bem cuidado, e a pista é muito tranquila para o treino", afirma Daniela, que costuma dedicar pouco mais de uma hora à atividade física antes de seguir com sua rotina.