



MARIANA CAMPOS
mari.vivabrasilia@gmail.com

Viva Brasília



MIGUEL JABOUR
miguel.vivabrasilia@gmail.com

Fotos: Divulgação/César Rebouças



Isabela, Ivana, Fernanda e Tatiana Valença



Juliana Zuba e Rodrigo Abreu e Lima



Leticia Gonzaga, Patricia Justino Vaz e Mara Graciano



Antônio Gouvêa e Walléria Teixeira

Mundo de arquitetura e moda

Uma residência cenográfica tomou conta da Praça Central do Casapark na quinta-feira, noite de inauguração da Casa Decorada, atração que marca a abertura do Liquidecora 2026. Com seis ambientes inspirados nas residências contemporâneas, o projeto reúne trabalhos de Valéria Gontijo + Arquitetos, Studio Zuba, Studio Walleria Teixeira, Ney Lima Arquitetos, MAAI Arquitetura e Juliana Leão Arquitetura. A programação também aproximou moda e arquitetura com uma apresentação da Casa Quadra, em um desfile que levou modelos a circularem pelos espaços da mostra usando criações de Leticia Gonzaga e da Graciano's.

Fotos: Mariana Campos/CB/D.A Press



O diretor-presidente do Jardim Botânico, Allan Freire, e o embaixador do México, Alejandro Ramos Cardoso



Os embaixadores da Argentina, Guillermo Daniel Raimondi, e Barbados, Tonika Sealy-Thompson, e o secretário-executivo da Secretaria de Relações Internacionais, Robinson Ferreira Cardoso

Mais México em Brasília

Você sabia que, para além das residências oficiais, há um pedacinho da cultura e até da vegetação de diversos países na capital? Localizada dentro do Jardim Botânico de Brasília, a Alameda das Nações abriga jardins criados em parceria com diferentes embaixadas, como Finlândia, Espanha e Gabão, como uma representação da biodiversidade e valores culturais de cada um dos continentes do planeta. A mais recente adição ao espaço é da Embaixada do México, que recebeu convidados na última quinta-feira para uma cerimônia de plantio de um exemplar de Agave tequilana, planta que é símbolo do país e matéria-prima da tequila.



As representantes das embaixadas do Paraguai, Rossy Riquelme, e da Guatemala, Lorena Cardona



Etienne Carvalho, Claudia Godoy e Fabiana Gomes de Carvalho

Fotos: Divulgação/Marcelly Karine Lemes



Larissa Prado e a Rainha da Areia Mosaine Maria



As sócias da Sisters Live Marketing Andreia Azevedo, Clara Prates, Jaqueline Azevedo e Erika Guedes com os cantores André Lelis e Adriana Samartini

Festival centrado no bem-estar

Entre esporte, música e atividades de bem-estar, o Festival Batida Perfeita reuniu atletas, famílias e convidados no Minas Brasília Tênis Clube nos últimos dias. A programação ocupou a orla do Lago Paranoá com torneios de beach tennis, corridas, aulas de ciclismo indoor e pilates, apresentações musicais e uma vila de opções gastronômicas. Entre os destaques estiveram a entrega do título de Rainha da Areia à atleta Mosaine Maria e a transmissão da final da Copa do Mundo de 2026, no domingo. Realizado pela Sisters Live Marketing, o evento também promoveu a arrecadação de alimentos destinados a projetos sociais do Distrito Federal.

Confira mais fotos e eventos no blog Viva Brasília. Acesse: newblogs.correiobraziliense.com.br/vivabrasilia

SECA

De acordo com a meteorologia, até domingo, os índices podem variar de 20% a 30%. Especialistas orientam para mais atenção com a saúde — a hidratação é fundamental, além de alimentação leve, com o aumento do consumo de frutas

Alerta amarelo para a baixa umidade

» LUIZ FELLIPE ALVES

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emitiu alerta amarelo para baixa umidade na região central do Brasil e o Distrito Federal está entre as unidades da Federação atingidas. Segundo o documento, a umidade pode variar entre 20% e 30%, representando baixo risco de incêndio florestais e à saúde.

Larissa Campos, meteorologista do Inmet, explica que o nível da umidade é o esperado para esta época do ano. “Entramos no inverno, que tem como característica esse período seco. Esses níveis de umidade estão previstos para seguir até domingo”, diz.

Apesar da seca, as temperaturas estão previstas para continuar estáveis. “Iniciamos o dia entre 13°C e 14°C, podendo chegar perto dos 27°C ao longo do dia. É uma variação grande de temperatura que também se mantém”, acrescenta Larissa.

Apesar do baixo risco à saúde, complicações podem aparecer, sobretudo, nas vias respiratórias e em populações mais frágeis, como crianças e idosos. Milena Zamian, pneumologista do Hospital DF Star, da Rede D’Or, destaca que a baixa umidade relativa do ar leva a maior

desidratação, por perda de água pelas mucosas e pela respiração. “Essa desidratação reduz a eficiência dos mecanismos naturais de defesa das vias aéreas, favorecendo o adoecimento”, assinala.

O ressecamento das mucosas e a irritação das vias aéreas podem desencadear problemas respiratórios e agravar condições pré-existentes. “Há uma predisposição a infecções e aumento de doenças como asma, bronquite e rinite”, detalha.

Cuidados

Com umidade lá embaixo e a temperatura variando entre frio e calor, o cuidado com a saúde é essencial. Ana Carolina Gomes Siqueira, pneumologista do Hospital Brasília, da Rede Américas, garante que a hidratação é a melhor forma de se cuidar. “Normalmente, homens devem consumir de 2,5 a 3,7 litros de água enquanto mulheres entre 2 a 2,6 litros. Essa quantidade aumenta caso a mulher esteja grávida ou amamentando, ficando em 3 e 3,8 litros, respectivamente”, ressalta. Além da água, a médica também observa que a alimentação adequada é importante, com o aumento do consumo de frutas e priorizando refeições leves.

Para quem gosta de fazer

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Meteorologistas explicam que condições do tempo estão dentro do esperado

exercícios, sobretudo ao ar livre, a médica também faz um alerta. “O ideal é evitar fazer exercício entre 11h e 16h, principalmente atividades como corridas ou outras semelhantes”, exemplifica. Apesar da recomendação, a especialista confirma que ainda é possível atividade física, sempre tomando alguns cuidados. “Os exercícios devem ser feitos sempre com água à mão, o

importante é se hidratar durante os exercícios físicos e de preferência evitar fumaça. Além disso, também é importante evitar ambientes sujos com poeira”, acrescenta.

Há alternativas para amenizar os impactos da seca. Ana Carolina comenta que em casa as pessoas podem realizar procedimentos simples e funcionais, como fazer uma lavagem nasal com soro

fisiológico, por exemplo. “A lavagem nasal ajuda muito, pois hidrata as vias aéreas, diminui inflamação e faz a limpeza das impurezas, eliminando microrganismos presentes nas vias aéreas. A quantidade mínima é duas vezes por dia”, afirma.

A sensação de abafamento também pode ser um problema. Para diminuir o impacto, a médica dá

dicas. “Um umidificador de ar pode aumentar a umidade dentro de casa em até 30%. Outra coisa que é essencial é manter os ambientes limpos, sem poeira, inclusive, sem varrer a casa, passar um pano úmido é melhor. A pessoa também pode espalhar recipientes com água pelos cômodos e, caso não tenha umidificador, toalhas molhadas ajudam a aumentar a umidade”, explica.

Orientações

- Com a seca, adotar hábitos para manter o corpo saudável é essencial;
- Evite exercícios físicos ao ar livre entre 11h e 16h; se os fizer, é importante sempre levar uma garrafinha d’água;
- Mantenha a casa limpa e sem poeira. O ideal é passar um pano úmido no chão para não levantar poeira;
- Espalhe vasilhas com água e toalhas ou tecidos úmidos pela casa para aumentar a umidade dentro da residência;
- A lavagem nasal ajuda a desobstruir as vias aéreas e

eliminar microrganismos e pode ser feita, no mínimo, duas vezes por dia, usando soro fisiológico ou sprays de jato comprimido, que podem ser comprados em farmácias;

- Aumente a hidratação: homens devem consumir de 2,5 a 3,7 litros de água, enquanto mulheres entre 2 a 2,6 litros; caso a mulher esteja grávida, a quantidade aumenta para 3 litros; se estiver amamentando, para 3,8 litros;
- Evite contato com fumaça, seja por de cigarros e similares, fogueira ou queimadas.

Fonte: Ana Carolina Gomes Siqueira, pneumologista do Hospital Brasília/Rede Américas