

NOSSAS RUAS TÊM MAIS VIDA

Rovênia Amorim
Da equipe do **Correio**

Driblar o estresse causado pelos incômodos suportáveis e as filas intermináveis.

Superar a irritação com as crises econômicas e os problemas familiares. Receita para todo esse inferno do dia-a-dia? Ser essencialmente feliz. Para a presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida em Brasília, Elizabet Garcia, esse é o melhor conselho para o brasileiro que procura uma vida urbana mais saudável. Ela tem convicção de que o cenário da cidade é um dos mais favoráveis a uma existência feliz.

Na sua lista para viver com qualidade, figuram dicas como o cultivo à paciência, a prática de caminhadas, esportes e de simples passeios com a família. O receituário inclui ainda a paixão pelo trabalho, alimentação equilibrada e enxergar o lado positivo das coisas. "É preciso, enfim, levar uma vida pra-

zerosa. Encontrar o equilíbrio entre o agradável e a praticidade", resume a psicóloga.

Brasília, garante ela, oferece todas as condições para essa "felicidade". Ela lembra, por exemplo, as vastas áreas verdes, os espaços gratuitos de lazer e as entre-quadradas, com o comércio local, "onde se encontra tudo pertinho de casa". "Em São Paulo, quem quer caminhar tranquilamente precisa ir ao Parque do Ibirapuera. Aqui, não. As próprias superquadras têm pistas para cooper. Só não caminha quem não quer", diz.

Para quem acha que toda essa filosofia para uma vida feliz e saudável é um grande blá-blá-blá, os dados de uma pesquisa feita pelo médico brasileiro Ricardo Marchi mostram que não. Segundo o estudo, as condições ambientais podem comprometer em até 19% a saúde de uma pessoa, mas o estilo de vida é a causa de 53% das doenças e indisposições.

QUARTO LUGAR

Brasília, segundo pesquisa de 1994 da Organização das Nações Unidas, é a quarta cidade do País em qualidade de vida. Perde somente para Curitiba, Campinas e Goiânia. Mas, se depender da vontade dos membros da recém-criada sede regional da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (-ABQV-seção DF), Brasília pode subir de posição em pouco tempo.

"Vamos promover estudos, encontros, pesquisas, palestras para saber tudo o que acontece sobre o assunto no mundo", explica Elizabet, uma brasiliense de 37 anos apaixonada pela cidade. "Já tive boas propostas de trabalho, mas não abro mão do sossego daqui de jeito nenhum."

Uma das primeiras ações da sede regional da ABQV, criada em 2

André Corrêa



O traçado da cidade, tombado como patrimônio histórico, é farto em áreas livres para caminhadas e a prática de esportes em ambiente despoluído

de dezembro de 1997, será a realização de uma pesquisa no Distrito Federal para "medir" o índice de satisfação do brasiliense. "Vamos fazer também uma grande campanha de mobilização para despertar a consciência do brasiliense de que é o estilo de vida que ele leva que traz a qualidade", adianta a psicóloga.

PAZ E BELEZA

O casal de jovens Úrsula de Mou-

ra e Carlos Henrique, moradores do Lago Sul, concorda com Elizabet. Por isso, faz questão de aproveitar ao máximo os pontos agradáveis da cidade. Desde as simples coisas, como tomar um sorvete no Centro Comercial Gilberto Salomão, até fazer pequenas viagens para conhecer o Entorno. "Há cidades lindas, como Pirenópolis (cidade goiana a 163 quilômetros de Brasília), e cachoeiras e cavernas belíssimas", destaca Úrsula.