

# Lições para a vida boa em Brasília ser bem melhor

Avenidas largas, sem esquinas, muito verde, superquadras e intensa vida cultural. Assim é Brasília, saída das mãos do arquiteto Oscar Niemeyer, a quarta cidade brasileira em qualidade de vida, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU). Só perde para Curitiba (primeira), Campinas (segunda) e Goiânia (terceira).

Mas, recentemente, alguns fatores, como violência, trânsito e desemprego, ameaçam esse elevado nível de vida da cidade. Os rumos para manter o que há de bom e resgatar o que se perdeu em Brasília estão sendo debatidos na 1ª Jornada Brasiliense de Qualidade de Vida, que se encerra hoje à tarde, no auditório da Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (ECT).

"Brasília cresceu. E há pontos gritantes que podem comprometer a qualidade de vida em nossa cidade. A violência é uma delas. Penso que, nos planos de JK, Brasília foi programada para ser mais tranquila", diz Elizabet Garcia Campos, presidente da regional Brasília da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV).

A abertura da jornada teve a participação do presidente nacional da ABQV, Ricardo de Marchi, especializado em tecnologia da saúde. Otimista, Marchi acredita que a vida será melhor nos próximos anos. Apesar de reconhecer que o processo é lento. "A educação é o caminho", aponta. Ele diz que há três atores importantes para se alcançar a qualidade de vida: o indivíduo, as empresas e o governo.

O indivíduo precisa querer mudar. As empresas devem oferecer oportunidade de crescimento para seus funcionários. O desafio é equilibrar o objetivo de lucro versus boas condições de trabalho. E, por fim, o governo deve rever o papel em algumas áreas, além dos investimentos em setores como o meio ambiente e segurança.

Em seguida, foi a vez do médico cardiologista Marco Aurélio Dias da Silva, autor do livro *Quem ama não adoece*. Ele falou da saúde como um dos componentes para se atingir a qualidade de vida. "As pessoas que mantêm uma maior abertura nas suas relações pessoais dificilmente terá alguma doença grave", diz o médico.

Marco Aurélio chegou a essa conclusão depois de estudar os pacientes que atendeu com problemas cardiológicos. Ele constatou que por trás de uma doença aparente havia outros problemas de ordem emocional e pessoal, por exemplo. "A doença é uma maneira de externar problemas internos", explica o cardiologista.

O médico aponta o estresse como um dos fatores que reduzem o nível de qualidade de vida das pessoas. O estado permanente de tensão é prejudicial à saúde, pois substâncias liberadas pelo organismo provocam o desgaste das artérias do coração, entre outras complicações. "A depressão deixa o sistema de defesa debilitado e abre as portas para o câncer e doenças infecciosas", alerta Marco Aurélio.

A 1ª Jornada Brasiliense de Qualidade de Vida continua no auditório da ECT, no Setor Bancário Norte, hoje, a partir das 8h30. Os trabalhos se iniciam com a *Cantoterapia — cantando com a alma*, com a pianista Laís Fernandes e a flautista Verônica de Souza Dias.

Em seguida, haverá um painel com o tema *Implantação de programas de qualidade de vida — experiências empresariais*, apresentado pelo Banco Sudameris, vencedor do Prêmio Nacional de Qualidade de Vida em 1997.

À tarde, será apresentado mais um painel com a *Visão holística de qualidade de vida: o homem biopsico-social e espiritual*, com a participação do médico Marcus Freire, acupunturista e terapeuta corporal, da socióloga Laura Maria Duarte e do psicólogo Roberto Cremia. A jornada se encerra com a palestra *Melhoria da qualidade de vida: o que é que eu faço com isso?*, apresentada pelo engenheiro Flávio Próspero.