

**SÃO 4,2 MILHÕES DE METROS QUADRADOS À DISPOSIÇÃO DOS  
BRASILIENSES. NOS FINS DE SEMANA, LOCAL ATRAI 150 MIL  
VISITANTES QUE FAZEM DO COOPER AO CHURRASCO**

# RECEITA CONTRA O ESTRESSE

**S**e a receita para tratar o estresse do dia-a-dia é o contato direto com a natureza e a prática de exercícios físicos, a cidade tem um consultório gigantesco: o Parque Dona Sarah Kubitschek.

Com 4,2 milhões de metros quadrados, o popular Parque da Cidade, que no próximo dia 11 completará 25 anos, é a válvula de escape do brasiliense. E a cada ano que passa, o número de visitantes não pára de crescer: de segunda a sexta-feira, há uma média de 11 mil "pacientes" e nos finais de semana a administração registra 150 mil visitas.

Mas, afinal, o que há para se fazer no Parque da Cidade? Para quem quer sentir de perto a natureza, são 160 mil metros quadrados de água, espalhados em três lagos, além de inúmeras áreas verdes, onde estão localizadas as 75 churrasqueiras.

Os atletas de plantão têm no local a melhor opção para praticar, no mínimo, dez atividades esportivas. Ao todo, são oito campos de futebol, 41 quadras poliesportivas, dois aparelhos de ginástica e musculação, arenas de beach soccer, vôlei de praia, futevôlei, frescobol, peteca. E ainda, campo de críquete, centro hípico, pistas de patinação e kartódromo.

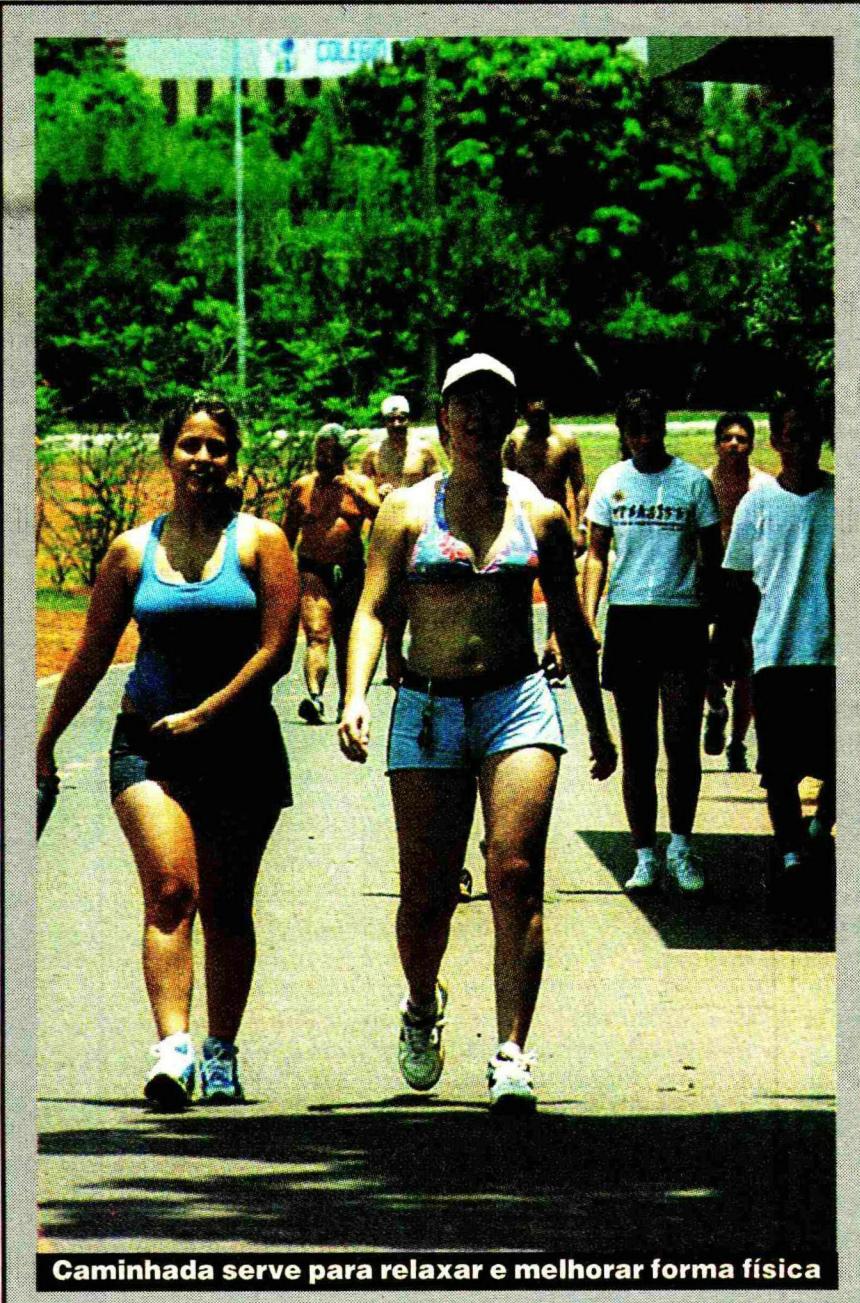
As crianças podem se divertir em um dos cinco playgrounds ou no parque de diversões eletrônicas. E depois de tanta diversão e exercícios, quatro restaurantes estão à disposição dos visitantes, que também podem beber ou comer alguma coisa enquanto se exercitam em um dos quiosques ao longo dos dez quilômetros da pista de cooper.

E como todo empreendimento moderno, não falta espaço para deixar o carro. Há doze estacionamentos espalhados pelo parque que, no total, têm capacidade para 12 mil veículos.

Apesar de ser uma área destinada a esporte e lazer, é preciso segurança para todos que freqüentam o parque. Uma equipe da polícia militar, com quatro carros e seis motos, e uma outra de empresa particular, com 32 seguranças, quatro carros e quatro motos, acompanham todo o movimento do parque.

Para o próximo ano, a administração elaborou um projeto para reforma das guaritas dos portões de entrada, que passarão a ser eletrônicos, de modo que seja fechado sempre que houver a necessidade de prender algum bandido que esteja agindo na área. Afinal, o parque da cidade não é

Joel Rodrigues



Caminhada serve para relaxar e melhorar forma física