

de um jeito ou de outro, que é capaz”.

Especialista em danças, Grisiela já deu aulas de axé, forró e samba e explica que costuma ser mais fácil se soltar quando há um ritmo ou estilo pré-definido. Hoje, ela é professora de dança do ventre, um tipo cheio de estereótipos, por ser encarada como muito sensual.

Mas, na verdade, existe aí a possibilidade de mudar e adotar uma postura delicada, ainda que firme e poderosa. “Movimentamos o ventre, que é fonte de vida e que mexe com muita energia. Assim, as mulheres se veem explorando a sensibilidade, de forma muito profunda, por meio dos movimentos”, explica.

Há, na dança do ventre, assim como em outras atividades, uma lógica de tirar o controle imposto ao corpo da mulher, e que nelas fica impregnado com o tempo. Seja na dança, na musculação, no funcional, na ioga, no pilates ou em qualquer esporte, é unânime entre as especialistas que o empecilho é não tentar. “Existem dificuldades. Algumas mulheres não contam nem com a aprovação do marido para malhar, muitas são multitarefas, o que é imposto para nós, mas é preciso quebrar isso”, acrescenta.

Uma forma de ficar mais à vontade, então, é aproveitar o espaço que há entre as próprias mulheres. Nas aulas de dança do ventre, a professora diz que as mais experientes recebem e

## FAÇA POR VOCÊ!

- Malhar ajuda nos problemas vasculares, como na circulação das pernas, nas varizes e vasinhos
- Melhora o humor
- Ajuda a tratar depressão e ansiedade
- Reduz a incidência de câncer de mama
- Ajuda no tratamento de endometriose
- A prática é uma aliada contra doenças reumáticas, como a fibromialgia, mais comuns em mulheres

amparam as novatas, desmistificam qualquer preconceito, e as incentivam.

## Pelo corpo e mente

Sheyla Sampaio, de 49 anos, reconhece a importância dessa rede. Faz alguns anos que ela incluiu a atividade física de vez na vida, com muita regularidade. Em 2019, por causa do trabalho na Polícia Militar, chegou a se desorga-

nizar um pouquinho. Vez ou outra, precisava abrir mão do planejamento de malhação para atender às demandas que tinha.

Mesmo assim, não parou. Hoje, com o ritmo de treinos acertado, Sheyla alterna corrida e pedal três vezes na semana. Faz também ginástica localizada, alongamento e dança do ventre. Encaixa ainda aulas de ioga, LPF e atividades ao ar livre no clube, como natação e beach tennis, nos fins de semana. E tem mais, participa de competições de triathlon. Resultado? A saúde está muito bem cuidada, e de maneira natural, o que reflete nas taxas do organismo.

Mas ela faz, principalmente, pela saúde mental: “Com o exercício, sentimos impacto no físico, por conseguir um corpo mais sarado. Mas, mais que isso, sinto que é um momento em que não me preocupo com filhos, contas, nem outras obrigações. Estou entregue a mim mesma”.

E quando a modalidade reúne outras mulheres, principalmente na dança, Sheyla sente que há muita parceria. Não há competição. “A interação e a troca de experiências umas com as outras é muito especial. Você vê pessoas com dificuldades, que se superaram, e acaba sentindo que é capaz e quer provar isso. Mas essa é uma provação para si mesma, não para os outros”, completa.

04/3  
A 27/3

**Tradicional**  
49,90 / 64,90

**Plus**  
59,00 / 74,90

**Premim**  
79,00 / 109,00

ENTRADA  
+ PRATO  
+ SOBREMESA

BRASILIA  
RESTAURANT  
WEEK

*Sabores da infância*

CONFIRA OS RESTAURANTES PARTICIPANTES [WWW.RESTAURANTWEEK.COM.BR](http://WWW.RESTAURANTWEEK.COM.BR)

MÍDIA PARTNER

**CORREIO  
BRAZILIENSE**

AÇÃO SOCIAL

AMIGOS DA VIDA

REALIZAÇÃO

**BRASIL  
RESTAURANT  
WEEK**