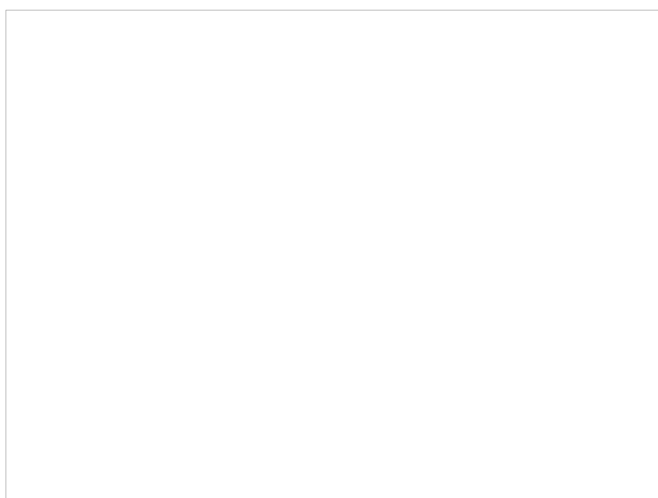


# Dança circular: Prática Integrativa e Complementar traz benefícios à saúde

Seg 03 julho

Manter uma saúde equilibrada entre corpo, mente e espírito, pode ser um grande desafio se considerarmos a imensa sobrecarga decorrente do excesso de trabalho, compromissos e a diversidade de problemas que enfrentamos todos os dias. A dança circular - Prática Integrativa e Complementar (PIC) oferecida gratuitamente no Sistema Único de Saúde (SUS) - pode ser um mecanismo estratégico para aliviar o estresse e contribuir para a manutenção do equilíbrio desses três pilares. Para acessá-la, o usuário deve procurar a unidade de saúde de sua referência e se informar. Atualmente, 14 dos 32 municípios da área de abrangência da Superintendência Regional de Saúde (SRS) de Teófilo Otoni oferecem o serviço.



A aposentada Maria José Guimarães pratica a dança circular há quatro meses. Para ela, a atividade tem proporcionado grandes benefícios, principalmente em relação às questões emocionais. “Eu estava vivendo alguns problemas e a dança circular me ajudou a enfrentá-los. Estou feliz, de bem com a vida, com a família, com os netos e bisnetos. Está tudo

muito maravilhoso”, declara Maria José.

A referência técnica em Práticas Integrativas e Complementares da SRS Teófilo Otoni e idealizadora do projeto Rodas de Cura, Adriana Agostini, explica que a dança circular oferece diversos benefícios à saúde. “Além de estimular a coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, condicionamento físico, memória e disposição, proporciona alegria, cooperação, autoconhecimento e desenvolve sentimentos positivos de igualdade e aceitação da diversidade. No círculo, todos ocupam a mesma distância em relação ao centro e não há hierarquia”, pontua Adriana.

A educadora física do município de Teófilo Otoni, Maria Luiza Marçal, explica que a Secretaria Municipal de Saúde implantou, em janeiro de 2023, o projeto “Vida em Movimento”, que além de oferecer a dança circular, também oferece alongamento, ioga, atividades rítmicas, crochê terapia e a ginástica funcional, com o propósito de implantar futuramente os jogos de mesa e os jogos adaptados. “As atividades do projeto Vida em Movimento contemplam de forma terapêutica atividades para o físico, a mente e o social das pessoas idosas. O que não impede que outras pessoas também participem”, pontua Luiza. O serviço funciona no Casarão da Cultura, de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 13 horas.

## **Oficina**

A Superintendência Regional de Saúde (SRS) de Teófilo Otoni, por meio da Coordenação de Atenção à Saúde, realizou a “Oficina de Dança Circular: Regionalismos II”, no dia 21/6, no Casarão da Cultura, em Teófilo Otoni. As músicas típicas das festas juninas fizeram parte do repertório.

A professora Adriana Agostini explicou que desde 2022 estão sendo realizadas oficinas com profissionais de saúde da atenção primária para difundir a prática da Dança Circular no território. Pela segunda vez o tema regionalismos foi trabalhado nas oficinas. “O resgate dos costumes e hábitos ancestrais, bem como a valorização da cultura popular, são características importantes da dança circular, e leva à maior adesão e aceitação dos participantes de forma geral”, pontua Adriana.