

## 11/08/2022 09:10 - Dança do ventre volta ao projeto Viva Bem, no Ginásio Eduardo Lima e Silva



Iniciam, na próxima sexta-feira (12), as aulas de dança do ventre do projeto Viva Bem no Ginásio Poliesportivo Eduardo Lima e Silva, o Dudu, na zona Sul de Porto Velho, às 18h.

O projeto Viva Bem faz parte do programa Qualidade de Vida, da Prefeitura de Porto Velho, coordenado pela Secretaria de Esporte e Lazer (Semes). A instrutora será Valéria Carvalho, que possui especialização em Dança do Ventre, é bailarina desde 2004.

A dança se torna uma terapia corporal e mental, elevando a autoestima, combatendo a depressão, estimulando o convívio com outras alunas e relaxando o corpo.

"É muito bom começar o semestre com novidades no projeto Viva Bem e a dança do Ventre é uma ótima ferramenta no combate ao sedentarismo e estresse, além de ser uma dança bonita e divertida", afirma Ivonete Gomes, secretária da Semes.

Valeria Carvalho explica que a dança do ventre fortalece os músculos do abdômen e da região do ventre, auxiliando em problemas menstruais, hormonais, partos, amenizando cólicas, equilibrando as funções sexuais e facilitando contrações e dilatações.

"É possível queimar até 400 calorias em uma hora de aula, além de melhorar o alongamento, reeducar a postura, ativar a circulação, aumentar os reflexos e aliviar as tensões" explicou.

Segundo a instrutora, os benefícios não param por aí. A dança do ventre se torna uma terapia corporal e mental, elevando a autoestima, combatendo a depressão, estimulando o convívio com outras alunas, relaxando o corpo e minimizando o estresse.

**Fonte:** PMPV