

Cidades

A TRIBUNA COM VOCÊ EM SÃO CRISTÓVÃO

# Aula de ioga para ajudar mulheres

Academia do bairro vai oferecer a ioga terapia hormonal, uma modalidade que promete aliviar os sintomas da menopausa

Luciana Almeida

Uma nova modalidade de ioga que promete combater sintomas da menopausa, como ondas de calor, irritabilidade e depressão, vai ser oferecida em uma academia do bairro São Cristóvão, em Vitória.

Trata-se da ioga terapia hormonal, uma modalidade que mistura técnicas do hatha ioga e budismo tibetano.

De acordo com a professora de ioga especializada em terapia hormonal Maria da Penha de Jesus Cao e a professora Dinah Rodrigues, criadora do método, a atividade ajuda a estimular naturalmente a produção de estrogênio.

Maria da Penha explicou que durante as aulas será realizada uma série de exercícios especiais para reativar a produção de hormônios e aliviar os sintomas que incomodam as mulheres durante a menopausa.

“A atividade é indicada para mulheres a partir dos 35 anos para estimular a produção do estrogênio.

Tenho alunas que praticam regularmente e conseguem diminuir, e muito, os sintomas. Duas delas pararam até de tomar hormônio. A libido da mulher também melhora muito”, destacou a professora.

**AULAS**

As aulas de ioga terapia hormonal serão oferecidas na Academia Plataforma.

De acordo com a proprietária e educadora física Nejeh Rajab Basul, o espaço na academia está sendo preparado e as aulas começam ainda neste semestre.

“Hoje as pessoas buscam mais qualidade de vida e saúde, e não só a estética. Por isso pensei em incluir essa modalidade para atrair um público diferenciado. É importante ser inovador”, comentou Nejeh.

A proprietária informou que os valores ainda não foram definidos.

**ONDE ESTÁ A URNA**

**Sugira uma reportagem**

Os moradores de São Cristóvão, em Vitória, podem sugerir reportagens e reivindicar melhorias para o bairro. Basta que depositem as dicas na urna do projeto **A Tribuna com Você**, na Padaria Rajab, na avenida Manoel Marques, 157.

## O que há no bairro

São Cristóvão tem 1 farmácia e 2 padarias

- FICHA TÉCNICA**
- > MUNICÍPIO: Vitória
  - > POPULAÇÃO: cerca de 6,5 mil habitantes
  - > BAIROS VIZINHOS: Santa Martha, Tabuazeiro e Joana D'Arc



**MAPA COMERCIAL**

- |                           |                                 |   |
|---------------------------|---------------------------------|---|
| > 1 açougue               | > 1 clínica de estética         | > 2 materiais de construção                 |
| > 1 armário               | > 1 clínica odontológica        | > 1 manicure                                |
| > 1 ateliê de costura     | > 2 depósitos de gás            | > 2 mercearias                              |
| > 1 academia              | > 1 depósito de água            | > 1 oficina mecânica                        |
| > 1 agente bancário       | > 1 eletrônica                  | > 1 oficina de geladeira e máquina de lavar |
| > 1 autopeças para trator | > 3 eletricitas                 | > 2 padarias                                |
| > 1 banca de revista      | > 1 escritório de contabilidade | > 1 papelaria                               |
| > 2 barbearias            | > 1 farmácia                    | > 1 restaurante                             |
| > 12 bares                | > 1 imobiliária                 | > 1 sapateiro                               |
| > 1 caldo de cana         | > 2 lanchonetes                 | > 8 salões de beleza                        |
| > 1 casa de ração         | > 1 loja de variedades          | > 1 sorveteria                              |
| > 1 chaveiro              | > 1 loja de celulares           |   |
| > 7 confecções            |                                 |   |

FONTE: MORADORES DO BAIRRO.

FOTOS: LUCIANA ALMEIDA



NEJIEH é dona da academia que vai oferecer as aulas neste semestre

**DESTAQUES DO COMÉRCIO LOCAL**

**De tudo um pouco**

Material escolar, roupas e calçados infantis, bijuterias e brinquedos. Na Kantinho Variedades é possível encontrar de tudo um pouco.

A loja, que funciona em São Cristóvão há seis anos, é comandada pela proprietária Maria Aparecida da Silva. Ela disse que sempre está em busca de novidades em mercadorias.

“Agora quero trabalhar também com perfumaria. Só estou aguardando a licença da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)”, destacou.



MARIA APARECIDA: loja há 6 anos



ARIANA exhibe artigos italianos

**Moda direto da Itália**

Há apenas nove meses no bairro, a confecção Sonho de Moda oferece diversos artigos importados da Itália. São roupas, cangas, cintos e relógios femininos que mais parecem pulseiras com pedraria.

As peças chegam de navio e dão um charme a mais na loja.

“Esses produtos são bons para diversificar as mercadorias que oferecemos. Os preços são bem acessíveis”, garantiu a vendedora Ariana Porto, 26 anos.

**Roupas feitas em ateliê**

A costureira Elizette Damasceno Cunha, 51 anos, deixou a profissão de secretária executiva para trabalhar como costureira. Ela faz reformas em geral e também costura roupas de festa e fantasia no ateliê Revelação.

“Há dois anos fiz as roupas de mestre-sala e porta-bandeira da Barreiros e também da segunda porta-bandeira da Andaraí”, contou Elizette.

Ela ressaltou que também faz bordados e trabalhos em crochê. “Bordo pedrarias em vestidos de festa.”



ELIZETTE cria peças e faz reformas