



Carlos Vieira

# NO RITMO DAS EMOÇÕES

A dança, além de ser um passatempo, ajuda a liberar o estresse, a promover o autoconhecimento e a desenvolver autenticidade. O melhor? É válida para todos os públicos

A psicoterapeuta Nartan Lemos é a criadora do método Dança Vital, que ajuda os praticantes a curar sentimentos, por meio de melodias e movimentos



O produtor cultural Claudinei Pirelli afirma ter encontrado um "refúgio mental"

Arquivo pessoal



Vania Vianna explica que o método visa se mostrar ao seu modo

Divulgação/Livro 'Dança Vital: recuperando a alegria de viver'

» LETÍCIA MOUHAMAD

Criado para ajudar a liberar emoções contidas e reprimidas de seus praticantes, estimular a coordenação motora, por meio de ritmos, melodias, proporcionando a vivência de vários estilos de músicas, do Brasil e do mundo, o método Dança Vital tem se destacado como importante recurso para auxiliar na saúde mental. O sucesso da técnica idealizado pela psicoterapeuta corporal Nartan Lemos, 53 anos, inspirou a produção de um livro e a criação de uma pós-graduação.

Previsto para ser lançado na próxima semana (confira agenda), a obra Dança Vital: recuperando a alegria de viver — produção financiada com recursos do Fundo de Apoio à Cultura do Distrito Federal (FAC-DF) — terá duas aulas experimentais para os presentes nos eventos. O objetivo do livro é revelar como a dança pode atuar na cura, na superação de traumas e feridas da infância e na reconexão com a vitalidade e ao amor próprio. Os interessados podem, ainda, adquirirem o e-book e o audiolivro, ambos disponíveis gratuitamente para o público.

Paralelamente, a psicóloga prepara a abertura da pós-graduação semipresencial "Método Dança Vital – Dançaterapia", cujo objetivo é formar especialistas em atividades terapêuticas integrativas, em um campo de atuação multidisciplinar que envolva saúde, educação e artes. O curso terá duração de 15 meses e será ministrado no Centro Universitário IESB.

"No Dança Vital, nós estimulamos os participantes a encontrarem a sua autenticidade e originalidade. Assim, cada um encontra a sua maneira de dançar", explica Nartan Lemos. Os cursos regulares de dança vital têm duração de quatro meses e a vivência é aberta para todos, não sendo necessário ter experiência prévia em dança ou em meditação. As inscrições para a próxima turma, que inicia este mês, já estão abertas e podem ser feitas via Instagram @nartanlemos.

"A dança é muito democrática, acolhe diferentes públicos, de várias idades e culturas diversas. O problema é que, muitas vezes, a preocupação com as opiniões alheias acaba inibindo a nossa espontaneidade", completa Nartan Lemos.

De acordo com o currículo proposto, os profissionais capacitados no Dança Vital poderão atuar em clínicas de saúde mental; centros de reabilitação; unidades de saúde; escolas e instituições educacionais; e lares de idosos e centros

de cuidado de longo prazo, como previsto pelo Ministério da Saúde.

## Dançando tristezas e alegrias

Desde a infância, Nartan Lemos conta que teve a dança como uma aliada em seu processo de autoconhecimento. Aos 4 anos, começou com o ballet clássico, em seguida passou pelo jazz e, aos 17 anos, conheceu a biodança, com a qual se aproximou mais profundamente da sua expressão corporal e das suas emoções.

Ao mesmo tempo, a mineira teve contato com a terapia e a meditação cedo, despertando sua curiosidade para os mistérios da mente, formando-se psicóloga posteriormente. Durante toda a graduação, estudou a relação entre os movimentos do corpo e seus efeitos na saúde emocional, somando quase 30 anos de trabalho com a dançaterapia.

Em 2012, desenvolveu o próprio método: dança vital. As sessões visam fortalecer a dinâmica de grupo e inspirar as pessoas a desenvolverem uma vida com mais sentido de pertencimento, aumentando seu bem-estar e sua alegria de viver. "Foi dançando que lidei com diferentes sentimentos. Dancei tristezas; dancei raivas; dancei alegrias", comentou a psicoterapeuta.

## Autenticidade

Quando o produtor cultural Claudinei Pirelli, 54 anos, participou de uma aula experimental de dança vital, em 2012, encontrou naquele momento um refúgio mental. "Sempre gostei de dançar, mas nunca fui um dos melhores nos ritmos, por isso me encontrei no dança vital. Pude expressar, por meio do corpo, as sensações e emoções provocadas pela música, desprovido de qualquer avaliação pessoal ou de terceiros", relata.

O segredo, segundo Claudinei, é deixar que o corpo fale, e assim ter a sensação de prazer se libertando dos preconceitos. "É como fazer terapia sem ter de falar nada, mas mostrando-se muito. É uma forma de se encontrar da maneira mais descontraída e de se aprofundar naquilo que nos inquieta. Recomendando", resume.

A psicóloga Vania Vianna, 60 anos, explica que não se trata necessariamente de seguir coreografias ou dançar igual ao outro participante. Cada um se mostra ao seu modo. Ela, que já participou do curso duas vezes, identifica-se com as expressões de inserção dos orixás, visto que as batidas das músicas provocam sua intuição mais visceral, dando-lhe a sensação de liberdade.

## BANCO DO BRASIL

CNPJ: 00.000.000/0001-91

GOVERNO FEDERAL  
BRASIL  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

### Extrato da Ata da Reunião Extraordinária do Conselho de Administração Realizada em Cinco de Junho de Dois Mil e Vinte e Três

2023/25

Em cinco de junho de dois mil e vinte e três, às oito horas, realizou-se reunião extraordinária não presencial do Conselho de Administração do Banco do Brasil S.A. (CNPJ: 00.000.000/0001-91; NIRE: 5330000063-8), secretariada no Setor de Autarquias Norte, Quadra 5, Lote B, Torre Sul, 15º andar, Asa Norte - Brasília (DF), CEP 70040-912, sob a presidência do Sr. Gabriel Muricca Galipolo e com a participação dos Conselheiros Anelize Lenzi Ruas de Almeida, Aramis Sá de Andrade, Elisa Vieira Leonel, Kelly Tatiane Martins Quirino, Marcelo Gasparino da Silva, Robert Juenemann e Tarciana Paula Gomes Medeiros. O Conselho de Administração (CA): - ELEIÇÃO DE MEMBRO PARA DIRETORIA EXECUTIVA – elegeu, por maioria de votos, como Diretor de Negócios Digitais, para completar o mandato 2021-2023, em substituição ao Sr. Pedro Bramont, o Sr. Rodrigo Costa Vasconcelos, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, X, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/2012, de 25.05.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 05.06.2023: **Rodrigo Costa Vasconcelos**, brasileiro, nascido em 30.12.1981, bancário, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 950.561.061-00, portador da Carteira Nacional de Habilitação nº 01155823487, expedida em 21.12.2022 pelo Departamento Nacional de Trânsito do Distrito Federal. Endereço: SAUN, Quadra 5, Lote B, Edifício Banco do Brasil, Torre Central, 7º andar, Asa Norte, CEP 70040-912 - Brasília (DF). - ELEIÇÃO DE MEMBRO PARA DIRETORIA EXECUTIVA – elegeu, por maioria de votos, como Diretor de Finanças, para completar o mandato 2021-2023, tendo em vista a renúncia do Sr. Daniel Alves Maria com efeitos a partir de 02.05.2023, o Sr. João Vagner de Moura Silva, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, X, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/1949, de 02.06.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 05.06.2023: **João Vagner de Moura Silva**, brasileiro, nascido em 10.10.1971, bancário, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 584.043.411-68, portador da Carteira Nacional de Habilitação nº 00095094818, expedida em 25.01.2021 pelo Departamento Nacional de Trânsito do Distrito Federal. Endereço: SAUN, Quadra 5, Lote B, Edifício Banco do Brasil, Torre Norte, 5º andar, Asa Norte, CEP 70040-912 - Brasília (DF). - ELEIÇÃO DE MEMBRO PARA DIRETORIA EXECUTIVA – elegeu, por maioria de votos, como Diretor de Corporate Bank, para completar o mandato 2021-2023, em substituição ao Sr. Jayme Pinto Junior, o Sr. Julio Cesar Vezzaro, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, X, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/1903, de 25.05.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 19.06.2023: **Julio Cesar Vezzaro**, brasileiro, nascido em 07.12.1978, bancário, casado sob o regime de separação de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 026.058.029-57, portador da Carteira Nacional de Habilitação nº 00346765652, expedida em 26.01.2019 pelo Departamento Nacional de Trânsito do Estado de São Paulo. Endereço: Av. paulista, 1230, 16º andar, Ed. BB Torre Matarazzo, Bela Vista, CEP 1310-901 – São Paulo (SP). - ELEIÇÃO DE MEMBRO PARA DIRETORIA EXECUTIVA – elegeu, por maioria de votos, como Diretor de Agronegócios, para completar o mandato 2021-2023, em substituição ao Sr. Antonio Carlos Wagner Chiarello, o Sr. Jayme Pinto Junior, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, X, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/2047, de 25.04.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 19.06.2023: **Jayme Pinto Junior**, brasileiro, nascido em 08.03.1971, bancário, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 604.687.189-15, portador do Documento de Identidade nº 4205266-4, expedido em 02.02.2017 pela Secretaria de Segurança Pública do Estado do Paraná. Endereço: SAUN, Quadra 5, Lote B, Edifício Banco do Brasil, Torre Central, 11º andar, Asa Norte, CEP 70040-912 - Brasília (DF). (...) - ELEIÇÃO DE MEMBRO PARA DIRETORIA EXECUTIVA – elegeu, por maioria de votos, como Diretor de Soluções em Empréstimos e Financiamentos, para completar o mandato 2021-2023, para o cargo até então ocupado pela Sra. Daniela de Avelar Gonçalves, o Sr. Antonio Carlos Wagner Chiarello, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, X, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/1882, de 17.05.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 19.06.2023: **Antonio Carlos Wagner Chiarello**, brasileiro, nascido em 03.02.1981, bancário, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 956.263.100-10, portador da Carteira Nacional de Habilitação nº 00623245660, expedida em 14.05.2019 pelo Departamento Nacional de Trânsito do Distrito Federal. Endereço: SAUN, Quadra 5, Lote B, Edifício Banco do Brasil, Torre Norte, 10º andar, Asa Norte, CEP 70040-912 - Brasília (DF). - ELEIÇÃO DE MEMBRO PARA DIRETORIA EXECUTIVA – elegeu, por maioria de votos, como Diretor Comercial Alto Varejo, para completar o mandato 2021-2023, em substituição ao Sr. Guilherme Alexandre Rossi, o Sr. Alberto Martinhago Vieira, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, X, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/1999, de 25.05.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 05.06.2023: **Alberto Martinhago Vieira**, brasileiro, nascido em 28.12.1980, bancário, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 029.842.999-30, portador da Carteira Nacional de Habilitação nº 01148598323, expedida em 16.12.2021 pelo Departamento Nacional de Trânsito do Estado de São Paulo. Endereço: Av. paulista, 1230, 17º andar, Ed. BB Torre Matarazzo, Bela Vista, CEP 1310-901 – São Paulo (SP). (...) - ELEIÇÃO DE MEMBRO DO COMITÊ DE PESSOAS, REMUNERAÇÃO E ELEGIBILIDADE (COREM) – elegeu como membro independente do Corem escolhido pelos integrantes do Conselho de Administração eleitos pelos acionistas minoritários (art.3º, §1º, I, do Regimento Interno do Corem), para o mandato 2023/2025, em substituição ao Sr. Paulo Roberto Evangelista de Lima, o Sr. Marcelo Gasparino da Silva, a seguir qualificado, em consonância com o art. 21, XVI, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/1971, de 25.05.2023, esclarecido que o eleito atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 05.06.2023: **Marcelo Gasparino da Silva**, brasileiro, nascido em 13.02.1971, casado sob o regime de comunhão parcial de bens, inscrito no CPF/MF sob o nº 807.383.469-34, portador do Documento de Identidade nº 2302967, expedido em 09.03.1990 pela Secretaria da Segurança Pública do Estado de Santa Catarina. Endereço: SAUN, Quadra 5, Lote B, Edifício Banco do Brasil, Torre Norte, 16º andar, CEP 70040-912 - Brasília (DF). (...) - ELEIÇÃO DE MEMBRO DO COMITÊ DE PESSOAS, REMUNERAÇÃO E ELEGIBILIDADE (COREM) – elegeu como membro independente do Corem escolhida a critério do Conselho de Administração (art.3º, §1º, III, do Regimento Interno do Corem), para o mandato 2023/2025, em razão da vacância do cargo, a Sra. Anelize Lenzi Ruas de Almeida, a seguir qualificada, em consonância com o art. 21, XVI, do Estatuto Social, e de acordo com o parecer Corem 2023/1995, de 25.05.2023, esclarecido que a eleita atende às exigências legais e estatutárias, com posse em 05.06.2023: **Anelize Lenzi Ruas de Almeida**, brasileira, nascida em 31.01.1979, casada sob o regime de comunhão parcial de bens, procuradora da Fazenda Nacional, inscrita no CPF/MF sob o nº 874.195.641-91, portadora do Documento de Identidade nº 2857695, expedido em 30.12.2010 pela Secretaria de Segurança de Estado de Segurança Pública do Distrito Federal. Endereço: SAUN, Quadra 5, Lote B, Edifício Banco do Brasil, Torre Norte, 16º andar, CEP 70040-912 - Brasília (DF). (...) Nada mais havendo a tratar, o Sr. Presidente deu por encerrada a reunião, da qual eu, Karla de Faria Marino, Secretária, mandei lavrar esta ata que, lida e achada conforme, vai assinada por mim e pelos Conselheiros. Ass.) Anelize Lenzi Ruas de Almeida, Aramis Sá de Andrade, Elisa Vieira Leonel, Kelly Tatiane Martins Quirino, Marcelo Gasparino da Silva, Robert Juenemann, Gabriel Muricca Galipolo e Tarciana Paula Gomes Medeiros. Gabriel Muricca Galipolo - Presidente do Conselho de Administração. A Junta Comercial, Industrial e Serviços do Distrito Federal certificou o registro em 20/07/2023 sob o número 2134344 - Anna Cláudia Leite Mesquita Garcia - Secretária-Geral.

**abrasca**  
companhia associada

Nossas Ações são negociadas nas Bolsas de Valores

**ação**