



Conselhos do Grupo de Elite da CORPUS para nossas acrobatas e bailarinas 2020

Dicas dóceis e carinhosos
para alunas especiais

Introdução

Este e-book foi um pedido especial para os pais das nossas alunas, com o intuito de unir alunos, pais e a escola em uma família grande, feliz e saudável!

Família Corpus.





Você sabia que atividade física libera 2 hormônios muito importantes para nossa saúde?! São eles:

A serotonina é responsável pelo bom humor!

A endorfina inibe a dor!

Resumindo, a atividade física vai fazer você ter uma vida melhor!

Então NÃO PARE DE DANÇAR E SEJA FELIZ!

Michelle de Lima Costa Canela

É mãe do Lucas, esposa e dona de casa, proprietária da rede Corpus Escola de Dança, formada em Educação Física, e pós-graduada em Psicopedagogia, membro do CID- Conselho Internacional de Dança, criadora do Método Dança Acrobática, pesquisadora arte, cultura e dança, é especialista em atividade física e auto estima.



**Essa é a família da aluna
Júlia de Souza Piva**
Aluna desde 2018

4

"acho que dançar faz bem para a saúde do corpo, mas os benefícios para a saúde mental são infindáveis... Sempre digo para a Júlia: dance, dance muito!!!"

Letícia Ferreira de Souza
é Médica Anestesiologista



Essa é a família da aluna Rayanna Lemos Toledo

Aluna desde 2013

5

"A minha dica é sobre os tipos de autocuidado: Físico: dormir bem, descansar, realizar atividade física (dança), alimentação saudável; Emocional: manejo do estresse, auto perdão, auto compaixão, coragem, positividade; Social: pedir ajuda quando preciso, dar e receber, participar de grupos, voluntariado, ter relações saudáveis. Espiritual: meditação, oração, silêncio, estudo."

Joice Lemos de Oliveira Zétula

é Enfermeira



Essa é a família da aluna Isabelle Vitória da Silva

Aluna desde 2018

6

"a dica que eu dou para minha filha é: se vai fazer algo faço com amor, respeito, se dedique o máximo e nunca se compare com as outras pessoas, cada um tem o seu jeito de ser..."

Maria Jose da Silva

é dona de casa e vendas de lingerie



**Essa é a família das alunas
Laysla Alexandra Alves Oliveira e
Hyanna Evelyn Alves de Oliveira**
Alunas desde 2019

7

"nunca se compare a ninguém, nunca se ache melhor ou pior que alguém. Procure ser você mesmo, seu jeito é único. Tente se superar a cada dia e nunca se esqueça de ser feliz! Isso é o mais importante!!!"

Deisiane Aparecida Alves
é Cantineira em uma creche



**Essa é a família da aluna
Mariah Coutinho M. Silva e
Azevedo**

Aluna desde 2016

8

"dançar faz bem para o corpo e para mente! Cuide de sua saúde mental!

Ela é tão importante quanto sua saúde física! 💕 💕 💕"

Amanda Coutinho da Silva
é Psicóloga



**Essa é a família da aluna
Larissa Pereira Duarte**
Aluna desde 2019

9

"levante cedo e faça uma boa caminhada, de forma que todo seu dia seja produtivo e feliz."

Ivanilda de Cassia Pereira Duarte
é Dona de casa



**Essa é a família da aluna
Larissa Satie Candido Uehara**
Aluna desde 2015

10

"Atividade física espanta tristeza e você se sente mais
confiante."

Honória Toshiko Uehara
é avó e Dona de casa



**Essa é a família da aluna
Giovanna Borghi Simões
Fiorenze**

Aluna desde 2019

"Porque dançar por si só já é uma forma de libertação, melhora psicológico, a concentração, autoconfiança, controla ansiedade, trás alegria... e nesse momento em que estamos vivendo (covid19), com restrições, distanciamento social, é maravilhoso poder se libertar de alguma forma. Dançar é libertação do seu eu interior, nos permite ter maior domínio sobre nossa postura mesmo fora da sala de aula, é viver o momento esquecendo suas preocupações, dançar é bem estar, é ser feliz! 🧘🏻‍♀️🏆🎨❤️"

Simone Borghi Simões Fiorenze
é Administradora de empresas



Essa é a família da aluna Yasmin Borghi Simões do Nascimento

Aluna desde 2019

12

" Quando começa uma música, em casa, no carro, etc, já começamos a cantar, dançar e automaticamente já relaxamos, consigo perceber minha filha sorrindo e feliz. Nos entregamos ali, àquele momento juntas... Quando estamos em movimento, estamos ativos, com energia lá em cima e no caminho da felicidade. A dança é uma atividade que beneficia o corpo todo, a mente, o humor... Essa é a minha dica, se entregar aos momentos, não importa a quantidade e sim a qualidade, e sim, dançar sempre 🥰💃 "

Camila Borghi Simões do Nascimento

é Dona de casa



**Essa é a família da aluna
Marina Garcia Rosa**
Aluna desde 2019

" Para nós aqui em casa ,
dançar é alegria, é estímulo e
é qualidade de vida. Digo
sempre para Marina: vamos
mexer esqueleto e sermos
felizes! Ela ama dançar!"

Ana Laura de Paiva Garcia Rosa
é Advogada



**Essa é a família da aluna
Lettícia Lemes dos Santos**
Aluna desde 2017

"Minha dica de hoje é cuidar da saúde ocular, pois com a pandemia aumentou-se a exposição aos dispositivos digitais, intensificando a fadiga ocular, tensão, secura e irritações oculares. Dicas simples podem fazer toda a diferença, como: Piscar durante a leitura em tela para manter os olhos lubrificados; Fazer pequenas pausas, focando a visão à pelo menos 6 metros de distância por alguns minutos; Cuidar da alimentação e do período do sono; Nas horas vagas, busque entretenimentos que não exijam exposição a dispositivos digitais."

14

Isabel Aparecida Lemes dos Santos
é Auxiliar de oftalmologia



**Essa é a família da aluna
Carolina Garcia Grilo**

Aluna desde 2018

“Dançar além de proporcionar alegrias, desenvolve habilidades emocionais e afetivas. Carolina dançando é feliz, espontânea e solta sua imaginação!”

15

Ana Cecília de Paiva Garcia Grilo
é Advogada



“Trabalhamos com vários produtos. Dentre eles produtos de higiene, como por exemplo, álcool em gel, máscaras descartáveis e luvas descartáveis. E em época de Pandemia é necessário o uso deles para a prevenção da contaminação da COVID 19. A minha dica é: se higienizem e se protejam do vírus, cuidando da sua vida e do seus familiares..”

16

Liciane dos Santos Gonçalves

é Empreendedora

**Essa é a família da aluna
Bárbara Isabelly dos Santos Gonçalves**
Aluna desde 2019



Essa é a família da aluna Ester Amorim Silva

Aluna desde 2019

17

"gostaria de falar com vocês sobre a importância da alimentação para os exames laboratoriais. Devemos manter uma boa alimentação para que nosso organismo tenha um bom desempenho. Todos os alimentos que ingerimos, saudáveis ou não, deixam em nosso organismo suas propriedades que são avaliadas pelos exames de: sangue, urina e fezes. Nesses exames nós conseguimos avaliar o desempenho do organismo devido a alimentação, ingestão de água e atividade física. Sendo assim devemos manter uma boa alimentação, uma grande ingestão de água e nos exercitar pelo menos três vezes na semana, para manter nosso organismo em perfeito estado e nossos exames bem equilibrados. Pois mantendo um corpo com um bom funcionamento e com os exames balanceados teremos uma melhor qualidade de vida!!!!

Kelly Amorim
é Biomédica



Essa é a família da aluna Maria Clara da Silva Rodrigues

Aluna desde 2020

18

“O estudo não é uma obrigação, mas sim um direito para você ter uma vida melhor.”

Paula Cristina da Silva Rodrigues

é professora do 1º ano do Ensino Fundamental



**Essa é a família da aluna
Laura Alvarenga Faria de Melo**
Aluna desde 2016

19

"a dança é uma atividade que proporciona sensação e bem estar únicos tanto para quem dança como para o expectador. É um momento em que ambos saem do cotidiano para mergulhar num momento de leveza, alegria e contentamento! Deve ser por isso que os psicólogos recomendam a dança para seus pacientes..."

Ana Carolina Alvarenga Faria de Melo
é Farmacêutica



Essa é a família da aluna Maria Vitória Rios Brandão

Aluna desde 2018

20

“amem seus filhos e os incentivem à prática de algum esporte. A atividade física é muito importante para a saúde das crianças e dos adultos, pois melhora a flexibilidade, a força muscular, fortalece os ossos e as articulações e desenvolve habilidades psicomotoras.”

Maria Isabel Simões Rios

é professora, dona de casa e amante de corrida e musculação.



**Essa é a família da aluna
Cecília de Souza Barbosa**
Aluna desde 2018

“...faça sempre tudo com amor e dedicação.”

Patrícia de Souza Barbosa
é Cabelereira.



**Essa é a família da aluna
Ana Luisa Pereira**
Aluna desde 2017

22

“ Ser professor de educação infantil não é só ensinar “conteúdos”, é dar asas as crianças para elas serem o que quiserem.”

Lídia Amélia Monteiro Pereira
é professora de Educação infantil



**Essa é a família da aluna
Letícia Reis da Silva**
Aluna desde 2019

"sempre que for fazer algo, faça de coração..."

Joseane Reis da Silva
é Confeiteira



**Essa é a família da aluna
Beatriz Souza Silva**
Aluna desde 2020

24

"acho a dança muito importante pois ela faz tanto bem para o corpo quanto para a mente."

Patrícia Ferreira de Souza
é Dona de casa



**Essa é a família das alunas
Isabelle Cristine dos Santos e
Iasmim Gabrielly dos Santos**
Alunas desde 2020

25

"Tudo o que fizer na vida, por mais simples que seja! Dê sempre o seu melhor!."

Daniele Cristina Nascimento

é Dona de casa



**Essa é a família da aluna
Laura Lopes Goll**
Aluna desde 2016

26

“Use a criatividade, dedicação e amor em tudo que fizer na sua vida e de quem estiver a seu redor, será mais feliz !!!”

Beatriz Lopes Elizário Goll
é Artesã



Essa é a família das alunas Carolina Bertti Louzada e Paula Bertti Louzada

Alunas desde 2016

27

“ minha dica é sempre procurar olhar o lado bom de qualquer situação, sempre acordar, vestir um sorriso lindo e aproveitar o dia!!! ”

Paula Bertti Louzada

é Empresária



Essa é a família da aluna Valentina Santos Ferreira

Alunas desde 2016

“Minha profissão é Esteticista animal, cuido do bem-estar e saúde dos animais, disponibilizo o serviço de banhos e tosquias, corte de unhas, limpeza de ouvidos, manutenção de corte em cães e gatos e tosquia higiênica. Minha dica é sobre o amor e respeito que devemos ter ²⁸ Independente do animal, cuidar da saúde e bem-estar dele é uma forma de garantir qualidade de vida e bem estar. Os animais são seres maravilhosos que nos ensina muito sobre o amor. ”

Mara Lucia Ferreira

é Esteticista animal



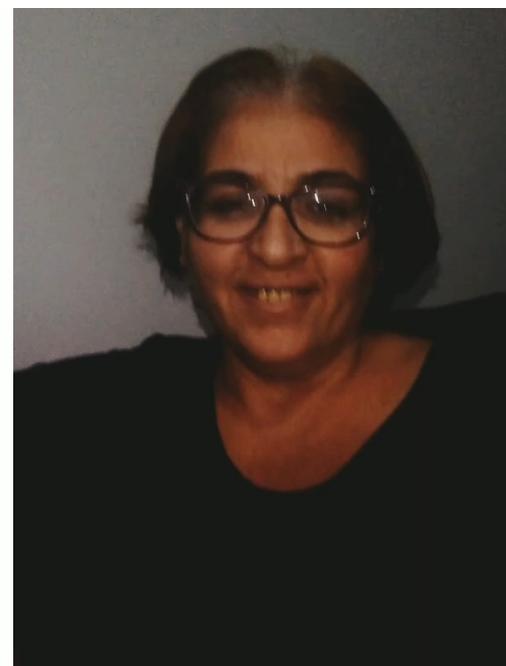
Essa é a família da aluna Ana Cecília Pereira Silva

Aluna desde 2015



Silvia Regina Pereira da Silva

é Secretária de Saúde de Pouso Alegre



[Clique aqui e assista o que ela tem para te dizer!](#)



**Essa é a família da aluna
Maria Eduarda Andrade
Zambardino**
Aluna desde 2019



Maira Rezende de Andrade
é Empresária



[Clique aqui e assista o que ela tem
para te dizer!](#)



**Essa é a família das alunas
Ana Clara Dias Pereira e
Maria Gabriella Dias Pereira**
Alunas desde 2017



Cristiane Dias da Silva Pereira

é Administradora e mãe de 5 filhos



[Clique aqui e assista o que ela tem
para te dizer!](#)



Uma dica:

Vem dançar e ser feliz com a gente!!!

Acesse o link ou use QR Code abaixo e saiba mais

<https://linktr.ee/corpusescoladanca>

