



**"Tem gente que entra aqui quieto e se transforma. Não só o cabelo, mas eu sinto que a alma também"**

RUDYNALVA GOMES, CABELEIREIRA

# A necessidade de um tempo para si mesma

*São remanas não abrem mão de estarem bonitas mesmo diante de uma rotina movimentada*



LUÍZA GUERRA

## Luiza Guerra

Além de cuidar da casa e dos filhos, as mulheres passaram a estudar e a trabalhar fora. Uma grande vitória de fato, mas que na maioria das vezes as sobrecarrega, estressando toda a família.

A busca por um momento para si, para cuidar tanto da saúde física como mental, é essencial. Um local que auxilia nessa busca é o salão de beleza. É impossível andar pela São Remo e não se deparar com algum estabelecimento desse gênero.

Um dentre os vários salões da comunidade é o Rud Cabeleiros. A cabeleireira e dona do salão Rudynalva Amâncio Gomes relatou que é nítido o aumento das mulheres que buscam os salões. "Hoje a maioria das mulheres acha um tempinho sim." Para ela, a cada dia que passa a mulher se cuida mais, deixando de ser uma escrava de casa, sendo mais independente. A assistente Luciana Alves de Oliveira,

desse mesmo salão, também revela que a pressão pela boa aparência, mesmo com os outros afazeres, parte principalmente das próprias mulheres.

## Lugar de encontros

Mas os salões possuem uma função ainda mais importante do que proporcionar a beleza exterior. Rudynalva conta: "Tem gente que entra aqui com jeito quieto e se transforma. Não só o cabelo, mas eu sinto que a alma, dentro. Porque ela conversou, desabafou e a gente escutou." Luciana confirma: "Aqui damos atenção, é uma troca de amizade e carinho. Em casa às vezes não tem quem escute. Aqui elas conversam, tem um momento de distração." Essas profissionais acabam dando conselhos, opiniões, sendo verdadeiras psicólogas para as clientes.

Para Luciana, quando o assunto é atividade física, a maioria das mulheres não tem vontade nem incentivo para sair de casa e se exercitar. "Mas se tivesse acade-

mia aqui dentro 'bombaria'. Muitas mulheres não têm coragem de frequentar lá fora ou por vergonha ou pelo preço. Alguns falam para ir correr na USP, mas você não tem pique de ir sozinha", conta.

A são remana que se identificou como Ray disse que a maioria das mulheres da comunidade faz questão de achar um tempinho para se arrumar, cuidar dos cabelos e das unhas. "Eu me sinto bem quando estou arrumada, a escolha da roupa parece que flui mais rápido, tudo flui mais rápido."

Ela ainda confirmou que sente falta de um espaço para as são remanas fazerem ginástica e relaxarem. "Poderia ser um espaço para alongamento, aulas de yoga ou uma academia". Seja no salão de beleza, em casa ou fazendo algum exercício físico, o encontro de um tempo para si é muito importante. O investimento feito auxilia na saúde da mulher, e, por consequência, no bem estar da família inteira. Vale a pena se esforçar e dedicar tempo para isso.

## Cursos gratuitos propõem quebra da rotina

### Luiza Guerra

Veja agora dicas que auxiliam na busca por um tempo para si. O Circo Escola oferece aulas de dança e de confeitaria. O professor de dança, Luciano Farias dos Santos, revela "A dança de salão traz o cavalheirismo de volta e o respeito. A mulher por sua vez faz uma releitura dela mesma, melhora estética e psicologicamente." Por isso,

a dança pode ser uma ótima opção para quem quer resgatar a autoconfiança e a autoestima.

Para quem gosta de cozinhar, uma excelente dica é a confeitaria, onde se pode aprender receitas e fazer novas amizades. Outra opção na São Remo é o artesanato na escolinha Girassol. Além de aprender uma nova atividade, também serve como uma verdadeira terapia.



MARIANA MELO

*Alunas da confeitaria aprendem uma nova receita*

### Informações:

**Circo Escola:**  
(11) 3765-0459

**Escola Girassol:**  
(11) 3719-5526  
(11) 3714-7537

**Experimentem!**