

Advogada encontrou na ioga caminho para espantar estresse

Ela sempre foi reconhecida por ser enérgica, ter um perfil combativo e, dessa maneira, não surpreendeu ninguém quando se apaixonou pelo Direito. Nos anos 90, Ana Paula Vizintini começou a carreira como estagiária na Defensoria Pública do Rio de Janeiro e não parou mais.

Grandes nomes ilustram seu currículo: Embratex, Michelin e Trench Rossi Watanabe, escritório do qual foi sócia por 23 anos e onde se aprofundou no Direito Trabalhista. Durante esse período todo, fazia malabarismo para ser ao mesmo tempo mulher, advogada e mãe de três filhos.

Até que chegou o momento em que ela decidiu direcionar alguma atenção para si mesma. “Comecei a praticar ioga, mas só de vez em quando, já que trabalhava 12 horas por dia, além de todo o resto”.

A prática trazia benefícios, mas ainda assim, com a sobrecarga que aflige a maior parte das mulheres brasileiras, Ana Paula começou a ter crises de ansiedade. “No meio de um furacão, por volta de 2016 ou 2017, tive uma crise que me impedia até de dirigir do trabalho para casa. Busquei por soluções alternativas, como mudar o caminho que fazia, mas em certo momento quase paralisei.”

Ela precisou, então, recalcular a rota. Como sempre evitou remédios e foi adepta de uma vida saudável, optou por intensificar a prática de ioga. Por pouco tempo: com a volta à rotina massacrante, a prática ficou em segundo plano.

Viagem reveladora

Foi durante uma viagem para fazer mestrado na Universidade de Salamanca, na Espanha, que ela descobriu pela terceira vez a ioga, e desta vez decidiu que seria professora. “Nessa época, atravessava a cidade na neve, pelo menos três vezes na semana, só para me dedicar a isso”.



Ana Paula Vizintini é advogada trabalhista e professora de ioga



A advogada é também adepta do montanhismo

Ao voltar ao Brasil, uma nova etapa teve início em sua vida. A advogada fez curso de formação para dar aulas e em 2019 deixou a sociedade que tanto amava, passando a se dedicar quase exclusivamente — com exceção de alguns poucos clientes estratégicos — à ioga.

“Meu ansiolítico foi a ioga, mais do que a psicoterapia”, conta a advogada.

Há dois anos, ela decidiu que era hora de voltar ao escritório, mas sem abandonar o ofício de professora de ioga. Mãe de um homem trans, a advogada decidiu se voluntariar para dar aulas em um coletivo para mães de filhos LGBTQIA +, o Mães da Resistência, onde trabalha quatro vezes por semana.

“Os valores da ioga são os valores que você carrega para sua vida, são inerentes, ajudam muito no diálogo”, afirma Ana Paula.

Meta Fields