

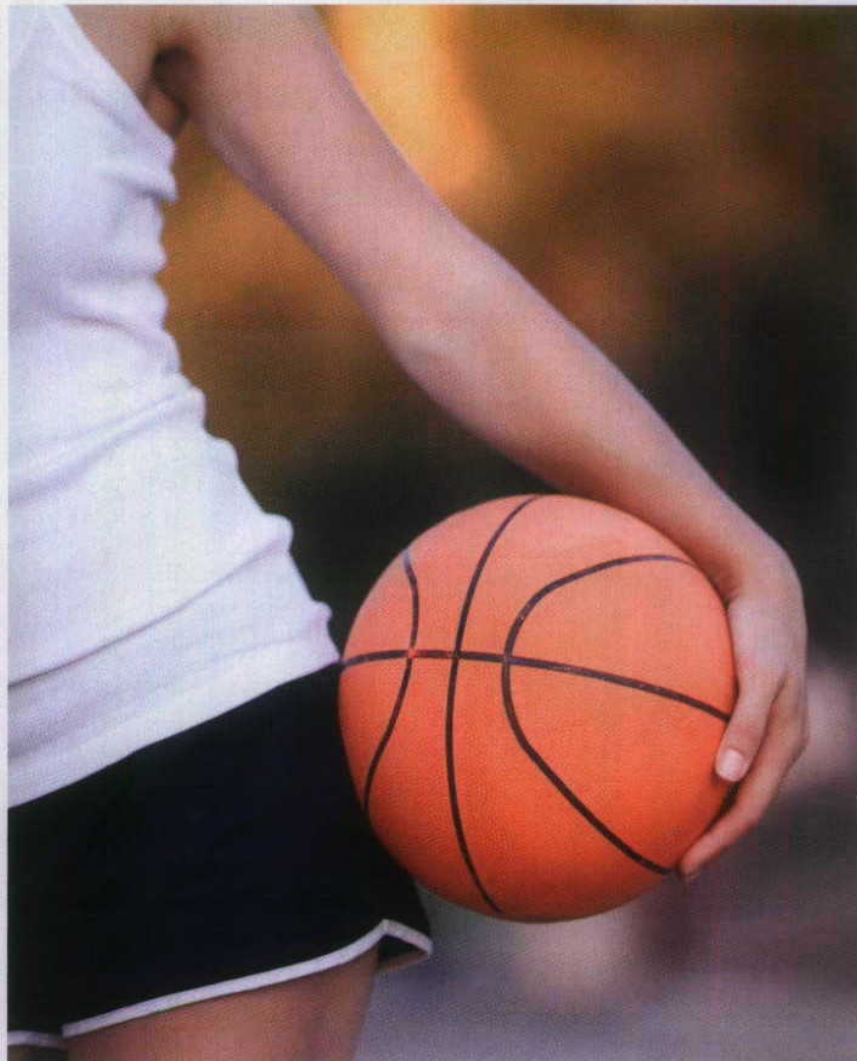
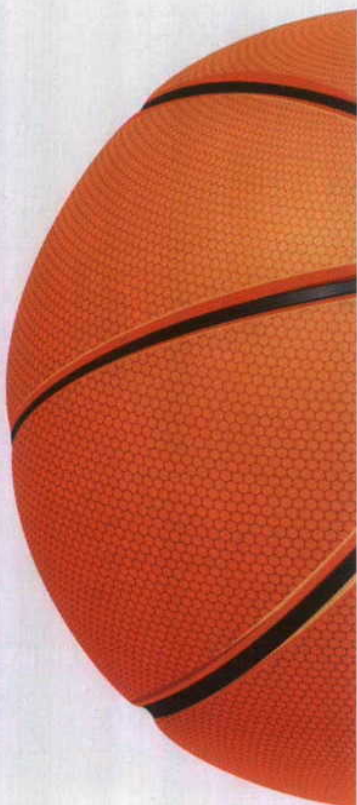


Foto: Gonçalo Claro

Oceana Basílio

## BEM-ESTAR: OS SEGREDOS DE OCEANA BASÍLIO

A atriz, Oceana Basílio, desvenda-nos alguns dos seus segredos de beleza e bem-estar interior.



**O basketball aconteceu por acaso**, pratiquei andebol na adolescência e adorava. Queria fazer um desporto em equipa que envolvesse amigas e várias mulheres. Era uma forma de estarmos juntas a fazer algo saudável durante algumas horas, onde não pensássemos em nada a não ser no momento. Tinha decidido tentar fazer uma equipa de andebol, porque gosto, no entanto, cada uma começou a sugerir um desporto diferente e, por maioria, escolhemos o *basketball*. Neste momento, temos 3 treinadores e divertimo-nos muito, além de estarmos a fazer desporto é uma forma de nos encontrarmos todas as semanas. Adoro, porque quando estou a jogar fico concentrada apenas no jogo e corro muito mais do que imaginaria se pensasse em quilómetros. **Fazer desporto faz-me sentir bem, ágil, com mais força e saudável.** Pratico, também, várias aulas no ginásio Fitness Hut, em Lisboa. É um espaço com o qual me identifico, descontraído e com um ambiente saudável. Tenho um *personal trainer*, o Marco Silva. Sempre que consigo treino com ele, ajuda-me a conseguir fazer mais e a levar o corpo a limites que, por vezes, parecem impossíveis. **Fazer desporto passou a ser uma das formas de estar na minha vida.**