

Léo Cabral / Imagem

**A passista pernambucana Bruna Renata, 30, dança frevo desde criança**

impactos musculares e retardar o máximo possível os desgastes físicos”, ressalta.

O ator e bailarino Maycon Douglas, 19 anos, confirma a orientação da professora: “Eu costumo falar que, durante o carnaval, nosso pique é quatro vezes maior do que durante o resto do ano. Por isso, é preciso fortalecer bem os músculos para estar preparado. Eu sempre vou treinar pela manhã, me ajuda muito. Melhora a resistência e o fortalecimento”.

Maycon ressalta a importância da alimentação, da hidratação e do descanso para os atletas do carnaval. “O descanso é muito importante, e o sono, também. Tenho me preocupado com a alimentação. Estou comendo mais folhas, legumes e frutas, e bebo bastante água para não desidratar, tudo para manter a imunidade alta e não adoecer nos dias do carnaval”, conta.

Deixar de dançar é o maior medo dos passistas de frevo. “O frevo é a minha vida e é do que eu vivo”, conta a atriz e bailarina Fia Cachinhos, que sentiu na pele o desespero de ficar impossibilitada de subir aos palcos. “Em 2019, eu tive um deslocamento de patela, fiquei internada por 18 dias e quase um ano afastada, fazendo fisioterapias. Me senti muito mal neste período, só de imaginar que eu não fosse voltar. Eu fiquei muito triste e mexeu muito com o meu psicológico. Eu sobrevivo da dança”, lembra.

Fia precisou passar por uma série de sessões de fisioterapia e hoje, recuperada, busca treinar ativamente para fortalecer o corpo. “Eu mudei alguns hábitos e malho de forma constante. A dança compromete muito o nosso corpo, e o frevo, então, mexe com tudo! Se quisermos trabalhar com isso, precisamos encarar com seriedade. Ninguém enxerga o que a gente passa. A luta que enfrentamos todos os dias para subir ao palco. Tem que ter muito amor envolvido”, afirma.

importante o treinamento físico para manter o condicionamento, tanto cardíaco quanto muscular. O nosso ensaio dura em torno de duas horas. Normalmente, os 30 minutos iniciais são de treinos para preparar esse corpo para a apresentação. Como nós estamos em constante uso do corpo, pode ocorrer lesões, como com um atleta. A preparação serve para diminuir as lesões e

Reprodução / Instagram



**Eu costumo falar que, durante o carnaval, nosso pique é quatro vezes maior do que durante o resto do ano”**

**Maycon Douglas, bailarino**

Júnior Viégas / Cortesia



**O frevo é a minha vida e é do que eu vivo”**

**Fia Cachinhos, bailarina**