



Thaís Barata trouxe para a dança clássica os conhecimentos adquiridos na psicologia

Pavel Fotografia

A assinatura da alma

Além dos inúmeros benefícios físicos, a dança é um remédio para a mente. Profissionais do DF contam para o **Correio** como a dança transformou a vida deles

» NAUM GILÓ

Que a dança é um momento de relaxar todo mundo já sabe. No entanto, os benefícios de mexer o corpo na cadência da música traz ganhos que vão além de um momento de lazer e descontração. A presidente do Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal, Nicole Azevedo, destaca que a dança trabalha uma série de valências físicas, como força muscular, fortalecimento dos ossos, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade.

“Também tem o fator lúdico, porque traz a sensação de prazer. As danças de salão, por exemplo, proporcionam a socialização e a convivência com outras pessoas”, assinala a educadora física, ressaltando que qualquer um pode dançar. “Só é preciso que haja adaptações para cada praticante feitas por um profissional capacitado”, afirma.

Além dos fatores físicos e sociais, Nicole lembra que a dança tem um papel fundamental para a cultura. “A dança resgata a história de um povo, como a capoeira e a dança afro. Por meio dela, mantém-se viva a cultura de um povo”, ressalta.

Poder da transformação

Tatiana Assem Haidar, 39 anos, é professora, há oito anos, de baile charme, no Projeto Jovem de Expressão, em Ceilândia. Mas a trajetória na dança começou bem antes, aos 7 anos de idade, quando passou a participar de um grupo cover de Paquitas da Xuxa. A vida de Tati, como é conhecida, é marcada por uma gravidez precoce, aos 14 anos, momento em que teve que dar um tempo da dança, e por um contexto de violência doméstica na família. Aos 16, decidiu que voltaria a praticar a sua grande paixão.

“Foi algo que me resgatou de muitas dores. Era uma forma de esquecer o que acontecia dentro de casa. Depois do primeiro filho, foi uma forma de eu me sentir parte do mundo. Era minha válvula de escape”, lembra. A decisão de ensinar dança foi uma maneira de mudar não só a minha vida, mas de outras pessoas. “Conheço bem o poder de transformação da dança”, confessa.

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Tatiana Haidar (ao centro) e os alunos de baile charme, Yanca Haidar e Breno Silva

anos, que, além de grande apoiadora da carreira artística de Barreto, também era figurinista da companhia do filho. “Foi a dança que me resgatou de um cenário de muita dor e me colocou em um lugar de felicidade e vontade de continuar”, revela.

“Qualquer pessoa pode dançar, não importa idade, cor, classe ou se é pessoa com deficiência. Basta procurar uma escola de dança com professores capacitados e graduados e que apliquem as técnicas necessárias para cada tipo de aluno”, avisa o bailarino.

Saúde mental

Há 33 anos, Thaís Barata, 42, é bailarina clássica, dança que passou a ensinar há 25 anos. Há 19 anos, formou-se em psicologia, na Universidade de Brasília (UnB). “A dança clássica tem um alto nível de exigência técnica e disciplina, o que pode exigir muito mentalmente dos bailarinos”, observa. Thaís passou a aplicar os conhecimentos adquiridos na graduação com os alunos, respeitando o tempo e o limite de cada um para aprender.

“A dança não precisa ser algo que afeta negativamente as pessoas. Pelo contrário, ela é terapêutica, deixa a pessoa mais inteligente. São tantos detalhes que o bailarino tem que se atentar, tantas áreas do cérebro que são ativadas, que chega a ser preventivo para Alzheimer”, informa a psicóloga. “A musculação pode ser maçante, e a dança pode ser uma alternativa de exercício físico alinhada com o emocional, além de ser prazeroso”, destaca.

Thaís, que é proprietária da Rítmos Academia de Dança, lembra que o corpo precisa ser mais desafiado, em meio à rotina sedentária. “É um forma de estímulo cerebral, porque é um enfrentamento das próprias inseguranças. Quando você percebe que dá conta dos movimentos, vem uma sensação de bem-estar”, conclui Thaís.

Fora o fato de ser uma atividade que dá prazer e que auxilia na redução do estresse e do peso, Tati também vê a dança como uma forma de socializar e de conhecer novos grupos. “Quando eu danço, eu sinto que sou eu mesma. Você pode ser um personagem no trabalho, em casa com a família, mas quando você dança, você é você. E cada um dança de maneira única, é a assinatura da alma”, define.

Para Breno Silva, 21 anos, um dos alunos de Tatiana, a dança trouxe liberdade. “Antes de vir para as aulas, eu me sentia muito inseguro, até com corte de cabelo ou roupa. Hoje, eu sou mais seguro para ousar e fazer tudo o que eu quero”, revela o estudante de letras. Yanca Haidar, filha e aluna de Tati, vê na dança oportunidades. “(A dança) abriu portas de trabalho, lazer e oportunidade de conhecer outras culturas. Foi através dela que conheci outros lugares, como Rio de Janeiro e São Paulo”, conta.

Felipe Fontenele



Transformação

Foi a mãe de Rodrigo Mene Barreto, 45 anos, que percebia o encantamento do filho, à época com 14 anos, com os cliques do Michael Jackson que passavam na tevê. Depois de 10 não para os pedidos de bolsa em escolas de dança de Brasília, Rodrigo conseguiu ingressar em uma instituição com a ajuda financeira de uma tia. “Não sabia que dança poderia ser uma profissão e construir uma vida com isso”, recorda o bailarino profissional, que também é coreógrafo e proprietário da Duo Companhia de Dança. “A dança trouxe um novo universo no qual eu não imaginava viver”, acrescenta.

Ao dançar, o sentimento é de completude, segundo Rodrigo. “A dança é uma terapia ocupacional, que cura, transforma e eleva o ser humano a patamares inacreditáveis”, analisa. E foi a dança que o fez superar o luto da perda da mãe, há quatro