

Fitness&Nutrição

Por meio da dança, mamãe e bebê podem continuar se movimentando juntos e em harmonia após o nascimento



Dança Materna/Divulgação

# sem perder o rebolado!

POR AILIM CABRAL

**D**entro do útero, na barriga da mãe, o bebê vive em seu próprio universo e ali, protegido pelo líquido amniótico, começa a praticar todo o tipo de movimento. Ele dá cambalhotas, mexe as pernas e os braços e começa até mesmo a chupar o dedinho. Ao mesmo tempo, em uma combinação semelhante aos movimentos de translação e rotação da Terra, ele sente e também se move conforme a sua mãe.

Não à toa, quando o bebê nasce, andar com ele no colo e balançar suavemente é uma das estratégias usadas para acalmá-lo e fazê-lo dormir. O embalo o lembra do seu lugar de conforto e proteção e o deixa mais tranquilo. O movimento conjunto, entre mãe e filho, vem desde o início da gestação, e existe hoje uma série de atividades que permitem que as famílias continuem a fazer esse

exercício, de uma forma que beneficia a todos.

A dança materna (@dancamaterna), criada pela bailarina e professora Tatiana Tardioli, surgiu, justamente, do desejo dela de continuar dançando após o nascimento da primeira filha. “Eu dirigia uma companhia de dança na época e, quando dançava, tinha a consciência da presença dela em mim, me emocionava dançando e percebia como uma maneira muito forte de nos comunicarmos”, lembra.

Há 16 anos, Tatiana continuou cultivando esse sentimento, prestando atenção aos movimentos conectados entre ela e sua bebê e, quando começou a procurar pessoas e lugares onde pudesse vivenciar um parto humanizado, descobriu uma rede de profissionais à frente do processo de humanização do parto e da gestação.

A partir daí, ela percebeu que também poderia fazer a diferença para a vivência de outras

mães, criando aulas de dança para gestantes e também para mães e bebês de colo e engatinhantes. “São danças muito diferentes. Para a gestante, trabalhamos com um viés de autoconhecimento, preparação para o parto e com o cuidado de não se entregar ao sedentarismo durante a gravidez”, ensina.

Já a dança com os bebês, tem foco no acolhimento do puerpério. O ambiente é de cuidado para mães e bebês, e o trabalho corporal busca trazer conforto para a mãe. “O corpo fica muito cansado e, ao mesmo tempo, precisa de exercícios e práticas que tragam o bem-estar físico sem exaurir ainda mais”. Tatiana ressalta que o objetivo é manter o corpo saudável, com movimentos que levam em consideração as necessidades do pós-parto, como o fechamento da diástase e o fortalecimento pélvico.

Professora da dança materna em Brasília, a educadora física e bailarina Aline Salih Alencar Oliveira, tem dois filhos e está grávida pela terceira vez.