

“Eu ganhei o que não tenho com ele”, diz mãe bailarina

Carlos Aguiar/Divulgação

Dançar na gravidez foi essencial para a saúde mental de mães artistas

Por Mayriane Castro

Em cena, o corpo fala. Ao som da música, os pés e o corpo se movimentam ao seguir a coreografia seguindo o ritmo da música ao fundo. Uma pirueta, um salto e um pequeno chute, este que acontece dentro da barriga ao ter uma vida sendo gerada. Este é parte do relato da bailarina e estudante de enfermagem, Márcia Rocha, que manteve sua rotina profissional durante o período de gravidez.

Márcia, que hoje faz parte do grupo Flyer Cia de Dança, faz parte do grupo de artistas que seguiram carreira e optaram por continuar em cena na época da gestação. O grupo realiza trabalhos de dança contemporânea, mas também caminha por outros estilos, como danças populares e o jazz. A artista comenta que a dança foi primordial durante os nove meses e que não havia a opção de não dançar mesmo grávida.

“A dança sempre fez parte de mim, então, parar de dançar não foi uma opção. Eu ia parar se meu médico falasse que eu não poderia, mas a dança sempre foi meu lugar de refúgio. Lá sempre foi o lugar que eu me encontrei e minha relação com ela durante a gravidez potencializou ainda mais. Meu filho dançava comigo dentro da barriga, quando eu começava a dançar e ele dava um chutezinho. Era uma sensação maravilhosa”, recorda Márcia.

Durante o processo, adaptações foram necessárias para que Márcia continuasse dançando sem oferecer riscos a gravidez. Ela comenta que recebeu apoio primordial de seu parceiro, que também é bailarino integrante do grupo, além dos demais colegas e também dos três diretores do grupo, Léo, Bruno e Daniel, que sempre se preocupavam com a segurança dela e do bebê. “Foi um processo que eu tive que me adaptar. Quando você é bailarina e está grávida, você tem que saber dosar. Você tem que adaptar movimentos, você tem que saber a intensidade do que você está fazendo, ter uma grande consciência corporal. E

com esse apoio, foi um processo inteiramente leve”.

A artista explicou que as maiores mudanças foram dores comuns entre mulheres grávidas, mas que a dança não potencializou nem piorou em nenhum dos casos. Márcia diz que se manter em movimento durante a gestação fez com que ela criasse maior resistência e controle do fôlego.

Quando questionada sobre sua memória favorita da maternidade, ela diz que a estreia do espetáculo “Como Nossos Pais” nos meses finais da gestação foi muito importante e emocionante. “As músicas do espetáculo foram escolhidas de forma especial, então ouvindo, eu lembrava das memórias que eu tinha com meus pais. E eu estava dançando ali com meu filho, com meu namorado, com o pai do meu filho. Teve a hora que a gente dançou um dueto juntos e eu fiquei muito emocionada com aquela cena”.

Márcia enfrentou uma situação delicada com seu filho internado por três meses e lembra como a maternidade e todo o processo de se tornar mãe a fez se redescobrir. “É amor incondicional. Ele me dava forças para estar ali firme e eu também tinha que passar amor pra ele, pra ele conseguir ficar firme. Descobri que tinha forças de mim aonde não tinha e essa é a minha parte favorita e especial de ser mãe hoje. É descobrir que eu ainda não descobri tudo sobre mim”.

Amor como cura

Maria Clara Ângelo, bailarina profissional e professora de balé, conta como a dança foi primordial como apoio durante o período de gestação. Ela faz parte da Duo Cia de Dança, companhia de dança contemporânea de Brasília, e explica que a dança foi mais que parte necessária da sua rotina enquanto estava grávida. “A dança pra mim é um símbolo de fé, toda vez que danço enxergo esperança, me dá força em dias ruins”, explica.

“A dança foi uma espécie de casa para mim, além de que ali mesmo podendo estar sozinha, eu estava acompanhada, dançando com alguém ou para alguém, meu filho. Enquanto tudo na



Márcia Rocha, bailarina, em cena no espetáculo “Como Nossos Pais”

Carlos Aguiar/Divulgação



Márcia Rocha, continuou dançando durante os nove meses de gravidez

vida acontecia, na gestação me desencontrei de mim mesma muitas vezes, nos questionamos muito como mãe, mulher. Mas a dança sempre me dava a certeza

de continuar, me sentia confiante e segura fazendo aquilo que eu mais amo, que é dançar, com alguém que eu aprendi a amar, meu filho”, conta a bailarina.

Assim como Márcia, Maria Clara conta que o corpo se acostumou com a rotina da dança e que sentia o filho se mexer em momentos da aula

e até mesmo, no meio de apresentações. Nos dias em que ela não ia para a aula, Miguel, seu filho, se comunicava também através de movimento e movia dentro da barriga, dizendo que “já estava com saudade da dança”, brinca a artista.

Maria Clara dançou até o último mês da gestação e diz que todo o processo a ajudou a se superar frente a novos desafios que ela não sabia que era capaz de enfrentar. Maria Clara não parou de trabalhar enquanto coreógrafa e também não deixou os palcos competitivos mesmo com as emoções e adrenalina.

“O momento que mais me marcou da gravidez na dança foi com 5 meses de gestação. Eu competi em um festival de dança com minha primeira coreografia solo e ganhei 3º lugar. Nesse dia eu quase desisti de entrar no palco por conta das fortes dores na lombar que estava sentindo por conta de uma lesão que já tenho há um tempo. Tive que me superar diversas vezes, mas não desisti. Foi muito emocionante ouvir os aplausos e os feedbacks positivos dos jurados”, contou à reportagem.

MOLICA

FERNANDO



“Em meio a tantas fake news, o jornalismo ganhou uma importância ainda maior ao fornecer informações corretas e análises que ajudam o leitor a tomar suas decisões.”

Fernando Molica

Carioca, jornalista e escritor, trabalhou em publicações como 'Folha de S.Paulo', 'O Globo', 'O Estado de S.Paulo' e 'Veja' e na TV Globo, CNN e CBN. Recebeu, entre outros, os prêmios Vladimir Herzog e Embratel de jornalismo. Autor de nove livros, entre eles, seis romances, é botafoguense e mangueirense.

No 'Correio da Manhã', Fernando Molica é responsável por duas colunas diárias: um artigo de opinião que trata de cultura e política e o Correio Nacional, que traz em forma de notas curtas, informações exclusivas sobre política, administração pública e universo empresarial.

Correio da Manhã Correio Petropolitano Correio Sul Fluminense