

REPORTAGEM DE CAPA

Homens e mulheres de 20 a 70 anos retomam aulas de dança iniciadas quando eram crianças. Além da atividade física, o balé é uma forma de reviver sentimentos esquecidos

# Sonhos de infância

MÁRCIA MARIA CRUZ

Suzana Noronha empenha-se para ficar na ponta dos pés. Cambre e plié deixam de ser complicados passos de balé e, aos poucos, começam a fazer parte da corporalidade dessa mulher e da maneira como ela se expressa. Aos 49 anos, Suzana retoma um sonho de infância, que ficou por quase 40 anos interrompido. Depois de se aposentar, ela resolveu voltar às aulas e está completamente apaixonada pelo balé. Não só ela, um grupo com cerca de 50 pessoas, entre homens e mulheres, de 20 a 70 anos, iniciaram ou retomaram as aulas de balé.

Três vezes por semana, uma hora por dia, Suzana se dedica à dança e permite que o corpo, já desacomodado dos movimentos, ganhe flexibilidade e força. Os resultados de voltar a dançar são inúmeros. "O balé modela o corpo de maneira diferente da musculação. Deixa a silhueta mais longilínea, enquanto a musculação nos deixa mais volumosas", diz Suzana.

Ela também aponta como vantagens a leveza e a elegância do movimento, bem como a postura, possibilidades pela dança clássica. Os benefícios não são apenas físicos. "As aulas são muito lúdicas por causa da música. É uma terapia. Temos também que aumentar o esforço de concentração: a combinação de movimentos e músicas exige mais do que qualquer atividade física. Isso torna a dança também algo terapêutico", defende Suzana. A bailarina já pensa quando subirá ao palco para se apresentar. E os quase 40 anos que ficou sem dançar não a impedem de reviver os sentimentos de menina à espera da primeira apresentação.

O certo porém, é que, em qualquer idade, quem deseja ser bailarino precisa preparar o corpo. Para as mulheres que depois de adultas resolveram começar ou recomeçar não é diferente. A aula começa e termina com exercícios de alongamento. Elas também fazem exercícios na barra e de chão. "Embora tenha dançado dos 7 aos 10 anos, não me lembrava dos passos. No entanto, não teve problema, porque começamos do zero."

Os exercícios do balé são ótimos para o condicionamento físico e também para a beleza do corpo. "No Rio de Janeiro, muitas atrizes da TV estão fazendo balé", diz. A turma da Cia Atlética em Belo Horizonte é composta de mulheres de diferentes idades, magras, altas, mais cheinhas.

A exemplo de Suzana, a empresária Isabella Albuquerque, de 28, também resolveu recomeçar. "Lembro-me que conseguia fazer

passos que agora são muito difíceis. A professora costuma me tranquilizar ao dizer que vou voltar a fazê-los, porque o corpo tem memória." Como o balé exige muita dedicação, no início da adolescência Isabella resolveu que não queria mais dançar. Com o desenrolar da vida, dedicou-se aos estudos, entrou para a faculdade, até que, como em um clique, recomeçou. "Foi como se estivesse reencontrando um grande amor."

**INCENTIVO** Quando viu, estava nova e perdidamente apaixonada pelo balé. O sentimento foi tão forte que, juntamente com as aulas coletivas que frequenta, ela também se prepara com uma personal de balé. Aos poucos, Isabella volta a ficar na ponta do pé. Dançar com mulheres que estão começando já mais velhas é um incentivo para ela. "Não fazemos a pirueta mais perfeita do mundo, mas todo mundo ajuda e torce para dar certo. Tenho colega de quase 70 anos. É difícil para todas nós, mas vale a pena." As meninas podem até mesmo fazer pas-de-deux, quando o homem e uma mulher se apresentam em um dueto. Isso é possível, porque no grupo também tem homens. "A maioria de minhas alunas são pessoas mais velhas. Muitas tiveram o sonho de dançar na infância, mas não tiveram oportunidade", diz a professora Cláudia França.

Os ganhos da prática do balé são inúmeros, conforme pontua a professora: melhoria no condicionamento, flexibilidade, relaxamento, força muscular, concentração, disciplina. Mesmo adultas, as mulheres querem fazer tudo como manda o figurino, querem subir ao palco e se apresentar. A diferença é que, como não serão profissionais, o balé é feito de forma mais prazerosa. Isso não quer dizer que, aos poucos, as bailarinas irão aumentar a flexibilidade. Ao fazer alongamentos com exercícios para hipertextensão, elas soltam a musculatura. "Como a sala é muito heterogênea, cada um faz do seu jeito, dentro do seu limite. Quem já fez balé treina com quem nunca fez", diz. Para a professora, não é apenas o lado físico que as alunas exercitam. O lado afetivo também é bastante priorizado.

Não só o balé, mas todas as danças têm função terapêutica. Pelo menos é dessa forma para Maria Célia Nicácio, de 66. Para ela, ir dançar é uma maneira de afastar a solidão. "Lidamos melhor com as neuras pessoais. Depois que os filhos casam, a gente sofre com o ninho vazio", brinca.



FOTOS: EULER JUNIOR/EM/D.A. PRESS

Aos 49 anos, Suzana Noronha voltou a dançar e diz que está completamente apaixonada pelas aulas



A professora Cláudia França destaca que suas alunas melhoram a flexibilidade, a disciplina, a concentração e a força muscular



ARQUIVO PESSOAL

“Lidamos melhor com as neuras pessoais. Depois que os filhos casam, a gente sofre com o ninho vazio”

“Maria Célia Nicácio, professora de inglês”



Nadir Lúcia Ferreira faz musculação há sete anos, além de aulas de spinning, hidroginástica e outras aulas coletivas

“Quando era sedentária, tomava remédio direto e reto”

“Gessy Ayrola Soares, aposentada”

**ENTREVISTA** ALESSANDRA MARQUES PERSONAL DE PROJETO DE VIDA

## Quando desperta o desejo

Formada em gestão de projetos pela FGV e gestão cultural pela Fundação Clóvis Salgado, Alessandra Marques, de 44, atua como personal de projeto de vida. Como ela própria começou a cantar aos 40 anos, não tem dúvida de que não há momento certo para iniciar nenhuma atividade em qualquer campo da vida.

**Você considera que há fases da vida mais adequadas para a realização de determinadas atividades?** Não. Particularmente, considero que não tem tempo. Basta a pessoa querer. O que determina o tempo que a gente faz algo na vida é o querer. Recentemente, coloquei no Facebook uma imagem com os dizeres 'nunca é tarde para sonhar'. Acredito que as pessoas fazem as coisas sempre na melhor época: quando desperta o desejo. Já dancei, parei e vai voltar a dançar zôzuck em abril.



MARIA TEREZA COBRIA/EM/D.A. PRESS - 21/2/11

**Quando você começou a dançar?** Em 2005. Estava com 37 anos. Fiz várias danças e me apaixonei pelo zôzuck. Comecei a cantar aos 40. Interessei-me por aulas de canto popular. Alguns meses depois, a professora me convidou para produzir um show. Menos de um ano depois, estava pela primeira vez subindo em um palco. Encarei como algo profissional, embora como cantora ainda não tivesse técnica suficiente. Foi uma descoberta. Fico me lembrando de dona Jandira, que começou a cantar com 60 anos. A história dela é muito bacana. Já que a vida trouxe a música de presente, ela não jogou fora. A tendência é as pessoas acharem que vão ficando mais velhas e que a vida tem que ficar mais lenta. No entanto, não existe essa regra.

**Como atua um personal de projetos de vida?** A proposta é atuar tanto em nível empresarial como pessoal. Ajudo as pessoas a desenvolver seus projetos pessoais e realizar seus sonhos. Muita gente tem grande

imaginação e criatividade. O desafio é trazer as ideias para o concreto. Trabalho com um modelo cuja lógica se baseia em planejamento estratégico e gestão de projetos. Como me formei em gestão de projetos na Fundação Getúlio Vargas, resolvi aplicar esse conhecimento na vida pessoal. Apresento esse modelo e ajudo a pessoa a encontrar caminhos de autoconhecimento, planejamento e execução. As pessoas pensam muito, têm muitas ideias, mas têm dificuldade de realizá-las.

**Com tantas variáveis que não dependem de nós, como planejar a vida sem ficar em uma camisa de força?** A gente de alguma forma tem influência em tudo na nossa vida. Até mesmo em relação a uma doença temos responsabilidade. Mesmo uma doença genética, a gente tem escolha de acreditar que aquilo vai se desenvolver em nós. Podemos corajosamente ousar e descobrir formas diferentes: se desafiar a não desenvolver-las. As coisas não ocorrem por acaso. Até que ponto contribui para que algo ocorresse comigo, seja bom e ruim. A incerteza é a única certeza. Mas, se você fez tudo o que podia fazer, agora é viver. Caminhar, executar o projeto de vida, é viver. Mais importante que a meta, o que importa é o caminho. Temos de ter atenção quando a vida nos mostra outro caminho, que pode ser muito mais legal do que você pensou percorrer. Não é deixar a vida me levar. É deixar fluir. Muitas vezes, a pessoa tem comprometimento, planejamento, fez movimentos em direção ao sonho, mas a vida lhe manda para outro lado. Em princípio pode parecer ruim, mas pode ter uma surpresa do lado de lá. Quando tudo parece dar errado, acontecem coisas maravilhosas. Aprender a lidar com a incerteza faz parte da vida.

**Em qualquer campo da vida é sempre tempo de começar?** Sim. Aliás, não existe separação entre vida pessoal e profissional. É uma divisão ilusória. O que existe é

**EMAGRECIMENTO 100% NATURAL**

**NOVO MÉTODO: A REVOLUÇÃO DA ACUPUNTURA CHINESA**

O método utilizado pelo Dr. Li estimula os meridianos responsáveis pela queima de gordura e contribui para um melhor aproveitamento dos nutrientes da alimentação necessários ao equilíbrio do organismo. O tratamento facilita a reeducação alimentar, reduz a fome, elimina a compulsão por alimentos. Médico chinês Li Xianhua é formado pela Universidade de Medicina Chinesa de Pequim.

**Após mesmo tempo cura ansiedade, depressão, T.P.M., menopausa, fígado, insônia, enxaqueca, ronco, varizes, hipertensão, contusão e colésterol, triglicérides, glicose e outros.**

• Melissa Alves Nogueira - Fisioterapeuta - CRF: 46940 F - Eu procurei o tratamento do Dr. Li por indicação da minha mãe. Com apenas 3 semanas, emagreci 16 kg, reduzi 22 cm da cintura e 15 cm do quadril. A vontade de comer chocolate e a compulsão por comida mexicana muito e a ansiedade que era enorme foi curada e me trouxe paz para enfrentar a vida a dia. Quis melhor expressão foi em relação à tensão pré-menstrual que me deixava muito nervosa e agora não fico mais. O tratamento também me trouxe mais 5 kg de cintura e 6 cm do quadril. (foto 1)

• Bruno Wanderley - 40 anos (Advogado OAB 1259-A e Prof. Direito da UFPA) - Foram 2 meses de tratamento. Nesse período a minha saúde melhorou muito, perdi 21 kg, sem passar fome, dormi 20 em de cama e 11 em no quarto. Além de perder peso, curei minha insônia e o tratamento acabou com meu problema de refluxo. Reconheço o tratamento a tempo e todos que foram assistidos muito satisfeitos. A acupuntura é o salba mais: [www.mechinesadrl.com.br](http://www.mechinesadrl.com.br)

Rua do Ouro, 1592 - Serra - BH (31) 3284-8662

**CENTRO AUDIOVISÃO**

**Ouça e veja melhor**

Em BH uma loja de cara nova para você!

**APARELHOS PARA SURDEZ**

Aparelhos auditivos Digital e Analógico Programável Demonstração sem compromisso com profissional especializado

Av. Afonso Pena, 867 • Sobrelajeira 23 • BH • MG • Centro • Tel.: 31 3226 8877 / Venda Nova: (31) 3451 2760 Barreiro: (31) 3382 1568 / Betim: (31) 3531 3116

**IMPOTÊNCIA SEXUAL**

CRM 6099

EJACULAÇÃO PRECOCE - MORFOFOBIA DA ESPRESSURA E TAMBÉM PENIANO PROTESE PENIANA COM ANESTESIA LOCAL CURVATURA PENIANA

DR. LIVIO (31) 3282-3505 / (31) 4101-8233

**Cecilia Bellina**

**Dirija Sem Medo**

Selecionada e Profissionalismo

[www.ceciliabellina.com.br](http://www.ceciliabellina.com.br)

3241.4234 / 3392.0633

Belo Horizonte Contagem

Outras unidades: SP / RJ / ES

**Pós-Graduação Lato Sensu Extensão Universitária**

**SEU FUTURO DEPENDE DAS ESCOLHAS QUE VOCÊ FAZ NO PRESENTE**

**Cursos Presenciais e a Distância**

Artes	Arquitetura
Sociologia	Filosofia
Ciências Biológicas	Nutrição
Educação Física	Tradução
Enfermagem	Direito
Fisioterapia	Educação
Gestão/MBA	Medicina
Informática	Estética
Marketing e Comunicação	Farmácia

**UNIVERSIDADE GAMA FILHO**

ESCOLHA COM CERTEZA

[www.posugf.com.br](http://www.posugf.com.br)

marketing@posugf.com.br

**4062-0642** (ligação local)

Todos os estados 0300 10 10 10

Consulte cursos, datas e modalidade em nosso site