



Quem dança é mais feliz



Com mais de 1 mil apresentações, o grupo Street cadeirante dá liberdade às pessoas

Em qualquer idade, o bailar pode ser prazeroso e trazer benefícios para os praticantes

» JOSÉ AUGUSTO LIMÃO *

No Distrito Federal, uma série de projetos de dança tem se destacado por oferecer aulas gratuitas, promover a inclusão social e democratizar o acesso a essa expressão artística. Essas iniciativas, que surgem como alternativa para aquelas que enfrentam barreiras financeiras para pagar aulas particulares, têm conquistado cada vez mais adeptos e transformado vidas por meio de ritmo, movimento e arte.

A dança é um local de acolhimento para todas as pessoas, como afirma a dançarina Lidy Bárbara. "Dançar, hoje, é muito importante para a saúde mental, principalmente pós-pandemia, quando passamos por diversos problemas. É um local onde você tem que se desligar e deixar seu corpo falar", explica. A professora de dança pontua que o benefício para a saúde é imensurável, e o convívio social é parte essencial da dança. "Acredito muito que as pessoas devem dançar independentemente da idade. Já dei aula para gestantes, bebês e até idosos. Todas as pessoas são bem-vindas na dança por ser esse local de acolhimento", diz.

Inspiração

Sendo o primeiro projeto social no DF a ter dança contemporânea como carro-chefe das atividades de formação humana, o Instituto Garatujá de Dança e Cidadania promove há 16 anos aulas de dança gratuitas para meninas de São Sebastião. De origem humilde, a idealizadora do projeto, Dani Couto, 45 anos, sempre gostou de dançar durante a infância, e com o empenho de sua mãe, chegou a uma grande companhia de dança profissional, na qual teve grande destaque. "Durante os aplausos recebidos em uma de minhas apresentações, abaihei a cabeça em agradecimento ao público e tive um 'insight': dar ao outro aquilo que não tive, levar dança de qualidade a outras meninas pobres, e fazer dessa oportunidade superação pessoal capaz de transformar a vida de muitos", lembra.

Dani deixou os palcos como bailarina profissional, após percorrer o Brasil e o exterior, para fundar o Instituto Garatujá com a missão



Dani Couto criou o Instituto Garatujá para promover a modalidade em São Sebastião

de democratizar o acesso à dança para meninas de baixa renda. "Desde então, crianças e adolescentes de todas as cores e corpos ingressam no Garatujá, entre 7 e 14 anos, e permanecem até quando quiserem e/ou puderem, por terem até conciliar os horários do instituto com as novas rotinas de trabalho", expõe.

Para Luíza Maria Gusmão, 22, o projeto Garatujá foi um local onde ela mudou completamente a sua vida. "Depois que eu comecei a fazer aulas regulares nesse projeto, eu só passei a ter certeza de uma coisa: que eu nunca mais queria parar de dançar", destaca. Atualmente, a jovem é dançarina e professora de dança, e relata que aprendeu, no Garatujá, a superar desafios e se conheceu melhor. "Aos poucos, essa rotina dançante começou a entrar na minha vida, passei no curso de licenciatura em dança e fui aí que a vontade de começar a dar aulas apareceu", lembra.

Luíza faz parte de uma companhia de dança profissional e está para realizar sua primeira viagem para se apresentar no Rio de Janeiro. "O Garatujá foi e é importante não só pra mim, mas sei que também para várias outras meninas", diz.

O instituto atende cerca de 65 meninas por ano, que têm aulas 3 vezes por semana, em que frequentam oficinas integradas de dança, musicalização e ateliê criativo, além de lanche balanceado. "Também oferecemos dinâmicas em grupo com psicóloga, atendimento às famílias das beneficiárias e visitas sociais aos mais carentes



Sonho de ter a própria companhia começou ainda criança, com incentivo da mãe

Inclusão

do Entorno — que não conseguem manter suas filhas no Garatujá, em virtude do deslocamento", salienta Dani. Para conhecer mais do projeto acesse nas redes sociais @projetogaratujá.

Com mais de mil apresentações em Brasília, a companhia de dança Street Cadeirante promove inclusão e alegria por meio de aulas de dança para pessoas com deficiência física. Integrante do Street Cadeirante Show, Mariana Guedes, 31, diz que a dança é uma forma dela se expressar. "Eu sou apaixonada por música, e consigo colocar movimentos no meu corpo que me fazem transcender. Também para sair um pouco do dia a dia pesado de trabalho, eu vou para um espaço onde posso ser eu mesma", conta.

A companhia recebe ajuda e patrocínios para conseguir realizar suas atividades e se apresentar em grandes festivais. "São os nossos parceiros que nos ajudam a ter uma rotina dentro da dança profissional só para cadeirantes aqui no DF, seja cedendo o espaço gratuito para os ensaios ou ajudando nos custos de transporte. Já fizemos várias apresentações e para os próximos meses nossa agenda está cheia", salienta.

Com apoio do Fundo de Apoio à Cultura (FAC), o projeto realiza o Street Cadeirante Virtual, em que dão aulas pela internet gratuitas voltadas para pessoas com deficiência física em todo o país.

"Tem a galera mais avançada que está conosco desde 2020, e tem os iniciantes, os professores que lecionam tentam mesclar para que não seja nem muito difícil nem fácil", pontua Mariana. A iniciativa conta com alunos e professores de diversos locais do país. "Mês passado, nosso professor foi o Fernando Perrotti, um dos finalistas da Dança dos Famosos — programa televisivo. Esse é um diferencial dos nossos professores, eles são incríveis", detalha. Para saber mais detalhes sobre as aulas e conhecer o projeto acesse nas redes sociais @streetcadeirante.

Ritmo e leveza

Levando o ritmo das músicas latinas para sete regiões administrativas do DF George Fabiano, 48, está há 4 anos promovendo alegria e melhora da qualidade de vida, gratuitamente, para seus alunos do Projeto Dança em Movimento. "Os alunos nos procuram, pois muitos sofrem de depressão, ansiedade, sedentarismo ou não têm condições de pagar uma academia. Nossa lema é: 'quem dança é mais feliz', conta. O professor de educação física ilustra que muitos de seus alunos entram nas aulas sem saber dançar e se apaixonam pela zumba. "Temos alunos de 70, 80 anos que estão há 4 anos conosco, falam bem e adoram o projeto e até incentivam os amigos a dançar", conta.

O projeto Dança em Movimento iniciou suas atividades em 2018 e, desde então, vem somando mais alunos a cada aula. "Hoje, temos 700 alunos que dependem do nosso trabalho em busca de uma vida mais saudável e ativa, e a zumba traz a música latina, juntamente com o aeróbico e o cardio", frisa. Em setembro vai acontecer a convenção mundial da zumba em Orlando, nos Estados Unidos, o Projeto Dança em Movimento vai representar Brasília nesse evento. "Vamos levar um estilo totalmente brasileiro, com muito piseiro e forró eletrônico coreografado", destaca. O grupo está captando recursos para auxiliar nas despesas durante a viagem e documentação, e está nas redes sociais no @projeto_danca_movimento.

*Estagiário sob a supervisão de Suzano Almeida