

## Dança do ventre contra o estresse

Há três anos, enquanto aguardava o final dos ensaios de balé da filha Rahyssa, que se preparava para apresentar *Carmen de Bizet*, a cardiologista Mariangela do Socorro Charchar Campos Marques foi convidada por uma professora a aproveitar o tempo, fazendo dança do ventre.

Hoje, além de Mariangela, a também cardiologista Nadia Jardim aderiu. Elas já se apresentaram no Teatro da Paz, no Teatro Gazômetro, no Pólo Joalheiro e garantem que o único problema é que o tempo de dança parece curto demais. “Quando me dizem que já são 22 horas eu me surpreendo. Por mim, continuava dançando a noite inteira”, afirma Mariangela.

O que encanta essa cardiologista clínica, especializada em exames ergométricos e formada pela Faculdade Estadual do Pará, é que basta começar a dançar que os problemas desaparecem, o estresse vai embora e seu mundo resume-se no embalo da música e nos movimentos do corpo. E ela precisa disso, porque geralmente chega à escola para dançar depois de um plantão de seis horas no resgate de Belém, atendendo emergências de cardiopatias, fazendo ressuscitação, correndo de hospital para hospital com pacientes cuja sobrevivida depende diretamente de seu trabalho. “Só a dança relaxa a tensão”.

“A dança do ventre me cativou de tal forma que, além da parte prática, me dedico também à teoria”, conta ela, que já estudou a dança do ventre folclórica (a dança da bengala, a dança do jarro, o balladi), a dança do ventre popularmente conhecida, as roupas utilizadas na dança e sua evolução a

partir da chegada aos Estados Unidos, além do gingado da mulher brasileira.

“Há um mito, muito difundido, de que as bailarinas da dança do ventre são barrigudinhas”, conta Mariangela, mas não é verdade. A atividade é profundamente aeróbica e exige um condicionamento físico muito completo. A professora das cardiologistas, que é formada em Educação Física, faz com que as dançarinas tenham toda uma prática de alongamento e de aquecimento antes da dança propriamente dita e, após a atividade, há também outra sessão específica de relaxamento.

Todos os músculos são exercitados durante a dança, mas como se trabalha muito o abdômen, a musculatura dessa área é bastante desenvolvida e não dá para cultivar a barriguinha, garante a médica, que para provar o que diz, mandou a fotografia na qual fica claro que, enquanto dança, ela nem pensa em Medicina.



Mariangela do Socorro  
Charchar Campos  
Marques: só a dança  
relaxa a tensão.

Foto: Arquivo pessoal