

# No salão da Junta do Bonfim, dançar é uma forma de “não ser velho”

Todas as quintas, dois grupos de seniores bonfinenses rumam à Junta de Freguesia do Bonfim para “Dançar a Vida”. O projecto quer trabalhar a coordenação motora e equilíbrio desta camada populacional

**Maria Monteiro** Texto  
**Manuel Roberto** Fotografia

Sempre que Margarida Mendes irrompe pelo salão nobre da Junta de Freguesia do Bonfim para a aula de dança semanal tem a sensação de ver o relógio correr especialmente apressado. Não admira, pois, que comece a balançar o corpo para trás e para a frente, ao jeito de baile, ainda antes de escutar os primeiros segundos da música. “Vamos embora trabalhar!”, incentiva, empolgada, enquanto a professora, Roxana Suárez da Costa, aperta os botões da mesa de som para dar início a mais uma sessão do “Dançar a Vida”. Desde Outubro, o projecto da bailarina e dançoterapeuta, em parceria com a JF Bonfim, disponibiliza aulas de dança a residentes na freguesia, com idade igual ou superior a 60 anos, para fomentar a sua mobilidade, ocupação dos tempos livres e inclusão social.

Na aula de hoje, o palco é, como de costume, o amplo e luminoso espaço no segundo piso da Junta do Bonfim, ocupado por 11 cadeiras, devidamente espaçadas entre si, que formam uma espécie de meia-lua defronte para a formadora. Mal começa a dar o *Desfado*, de Ana Moura, os utentes põem-se imediatamente de pé e afastam as cadeiras. É hora do aquecimento, por isso, abanam o corpo para um lado e para o outro, esticam os braços para cima, para baixo e para os lados, rodam as ancas e sacodem os pés. Obedecendo a uma dinâmica mais focada na expressão corporal do que na coreografia propriamente dita, os ritmos que saem das colunas e a exigência dos movimentos vão aumentando devagarinho.

## Quando o “braço já não vai”

É que, se os passos são quase todos feitos no lugar, numa espécie de círculo imaginário em redor dos participantes, é preciso olhar às características e capacidades de cada um. “Há pessoas que têm muita mais vitalidade do que outras e é preciso ir acompanhando para que ninguém se sinta isolado”, reconhece Roxana Suárez da Costa. Muitas vezes, entre as indicações que dá, alguém solta a frustração de ter o corpo entorpecido pelo tempo. “O meu braço já não vai” é uma frase que se ouve, praticamente, em todas as aulas – só



**Ó Laurindinha é uma das mais coreografadas, mas destaca-se pelo entusiasmo que desperta entre os alunos, que a acompanham em coro**

**“A dra. Roxana leva-nos a viver no mundo dos sonhos, da boa disposição e da alegria, também temos direito”**

muda a voz. Por isso, predominam as sequências simples que permitem combater a rigidez dos membros e trabalhar a “lateralidade, equilíbrio e coordenação motora de forma divertida”.

À medida que a *playlist* avança, conseguimos perceber que a escolha do repertório não é arbitrária, mas antes um piscar de olhos à “música que lhes diga alguma coisa e que melhor conecta com as suas memórias e emoções”. Ó Laurindinha, faixa emblemática do cancionero popular português, é uma das

mais coreografadas, mas destaca-se pelo entusiasmo que desperta entre os alunos, que a acompanham com um coro empenhado. Se lhe dessem a escolher, Margarida fazia isto todos os dias. “Gosto muito disto, mas um dia por semana não dá para nada”, lamenta. Aos 80 anos, tem genica para dar e vender e mete-se em todas as actividades e mais algumas. “Não posso estar em casa, o meu sistema não dá para isso”, confessa ao PÚBLICO.

Antes de frequentar as aulas de dança, fazia ginástica na piscina, mas isso “acabou por causa da covid-19”. “Está-me a fazer muita falta”, reconhece. Integrar este projecto é, para esta bonfinense, uma forma de se manter activa, de cuidar dos problemas de ossos e de contagiar os outros com a sua boa disposição. “Eu faço aquelas brincadeiras, começo a dançar e as pessoas alegram-se”, relata.

Maria Inês França, de 71 anos, considera que o “Dançar a Vida” melhorou a sua qualidade de vida, precisamente, ao trazer o “estímulo de continuar a fazer coisas e a sair”. “Isso é muito importante na nossa idade”, refere, elogiando a junta bonfinense. “Há muito poucos sítios onde podemos fazer isso.” Apaixonada por música, dança e teatro,

aqui consegue explorar as três artes através da expressão corporal, muito auxiliada pelas canções escolhidas. “Se uma música me faz lembrar os anos 60, eu vejo-me aqui com *seventies* a dançar os *sixties*”, graceja. Além disso, o movimento é essencial para “cuidar da saúde mental, que é o que está mais degradado neste momento”.

## A alegria do movimento

No seu entender, é preciso contrariar a solidão e a exclusão social e promover o sentido de comunidade e envelhecimento activo através do acesso a projectos como este. “A dra. Roxana leva-nos a viver no mundo dos sonhos, da boa disposição e da alegria, a que também temos direito”, elabora Maria Inês. Acima de tudo, é urgente lutar pela normalização da presença desta camada da população na vida de todos. “Somos pessoas ainda muito válidas na sociedade, também pelos testemunhos que damos”, argumenta. O “Dançar a Vida” ajuda a “activar tudo isso”. “Nunca devia acabar.”

Também Alberto Caetano, de 87 anos, afirma que a actividade “só peca por ser apenas uma vez por semana”. A frequentar as aulas com a esposa, com quem costuma marcar presença em várias actividades da junta, confessa que a dança foi uma grande ajuda para desenferujar o corpo no pós-confinamento. “Ficámos um bocado atrofiados e isto é ideal para movimentar os nossos membros”, afiança. As dificuldades auditivas poderiam atrapalhar o cumprimento das indicações dadas pela professora, mas, “como é tudo muito visual, está tudo bem”. Assumidamente “optimista”, Alberto recusa deixar-se definir ou limitar pela idade. “Eu não quero ser velho e isto ajuda-me a não ser velho.”

A missão principal de Roxana Suárez da Costa é esta: criar um momento de gratidão partilhada entre vizinhos que os leve a reconhecer que, “apesar de não ser como era aos 30 [anos], o corpo ainda está cá e funciona”. “Ainda conseguimos mover-nos e sentir a alegria do movimento”, reitera. Ao que parece, a mensagem tem sortido efeito, como mostra Margarida Mendes, ao expressar uma vontade que fala por todos. “Enquanto os joelhos puderem girar, o espectáculo vai continuar.”