

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL CURSO DE
BACHARELADO EM TEORIA DA DANÇA



Trabalho de Conclusão do Curso

DANÇAR UMA SÓ SAÚDE

Rosane Vianna Jorge

Orientador(a): Prof^a. Dra. Lidia Costa Larangeira

Rio de Janeiro, 2025

ROSANE VIANNA JORGE

DANÇAR UMA SÓ SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado para obtenção do grau de
Bacharel em Teoria da Dança,
Departamento de Arte Corporal, Escola de
Educação Física e Dança, Universidade
Federal do Rio de Janeiro.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Lidia Costa Larangeira

RIO DE JANEIRO

2025

ROSANE VIANNA JORGE

CIP - Catalogação na Publicação

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de

ROSANE VIANNA JORGE

DANÇAR UMA SÓ SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado para obtenção do grau de
Bacharel em Teoria da Dança,
Departamento de Arte Corporal, Escola de
Educação Física e Dança, Universidade
Federal do Rio de Janeiro.

APROVADA EM: 18/08/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Lidia Costa Laranjeira Orientadora

Prof^a. Dra. Ágatha Silvia Nogueira e Oliveira Avaliadora

ROSANE VIANNA JORGE



As irmãs Adelina (à esquerda) e Adelaide, com a bisneta Alair. Acervo pessoal. Registro de 1943.

*Para minha matrilinearidade,
especialmente minha mãe Alair,
que não pôde ver as pegadas
que deixo no chão da Dança,
mas que está aqui em cada
palavra, em todos os sonhos e
rastros de memória.*

Agradeço, reverencio, peço a benção e a licença de todas as mulheres que me antecederam e cujas histórias, lutas, caminhos, rezas, cantos e danças prepararam o chão para mim e para quem vem depois de mim. Saúdo minha tataravó Adelaide e Tia Adelina, que são o ponto mais distante onde a memória oralizada e os registros de imagem puderam me levar. Saúdo a memória de minha bisavó Amanda e de Tia Alair, e agradeço a oportunidade de conviver com minha avó Nadir e minhas tias Elza, Teuza, Oracy, Zelinha e Amandinha, de quem recebi amor nas mais diferentes formas. Agradeço também pelos rezos e pelas bênçãos de Mãe Ondina e Jaci, canalizados por tia Elza. Saúdo minha avó paterna Aurora, que só conheci pelas histórias contadas por minha mãe e meu pai, e minhas tias Arlete, Aurora e Alcinda. Saúdo Ireni, que ajudou minha mãe a cuidar de mim e dos meus irmãos, se tornou segunda mãe para nós, e nos trouxe uma família estendida de irmãos. Saúdo Anita e Neuza, bisavó e tia-avó do meu filho, que me fizeram neta e sobrinha.

Saúdo minha mãe Alair, que me ensinou tanto na vida, incluindo as primeiras letras, e muito sobre o ofício de professora. Agradeço pelas muitas histórias suas e de primas, tias, avós, bisavós, com as quais atravessei anos, quintais, cidades, gerações, sonhos, risos e lutos. Agradeço à minha mãe, que me ensinou tanto sobre refazimento, sobre viver, acolher, cuidar, dançar, festejar e rir alto, sobre querer muito da vida, enfrentar e confrontar o mundo, mas ceder muitas vezes, ainda que sem esquecer ou desistir. Agradeço à minha mãe por me deixar ver sobre entristecer, adoecer, morrer, renascer e sonhar de novo. Agradeço por tudo que sonhou, desejou e realizou para si, e por lutar por mim, por me incentivar e vibrar comigo, por abrir tantos espaços para que eu também acreditasse e pudesse ir ainda além do que ela ousou sonhar.

Saúdo as memórias masculinas amorosas que ajudaram a curar feridas de violência e abandono, e que deixaram na família referências de caminho e de cuidado. Agradeço ao meu bisavô Guilherme, ao meu avô paterno Augusto, ao meu pai Adelino e a tantos tios queridos. Saúdo meu avô materno Nelson, pelo legado de amor à natureza, de cuidado com a terra, os animais e as plantas, de conexão espiritual, serenidade e alegria na vida, de respeito e atenção com todos. Agradeço pelos dias felizes de infância, pelo balanço no abacateiro, pela escuta atenta às minhas primeiras leituras, por ensinar o amor na cozinha e na partilha do pão.

Agradeço à minha tia e madrinha Paula, que sempre me ajudou em toda a trajetória de vida, que foi exemplo de busca de caminho pessoal, e que guarda preciosidades de memória familiar. Agradeço também às minhas primas Flávia, que muito me inspirou com a dança, e Fabiana, por me mostrarem que o amor familiar não tem barreiras.

Agradeço aos meus irmãos Ricardo e Cássio, com quem tive o privilégio de partilhar os primeiros anos de vida, e com quem criei laços de amor que vão além de qualquer explicação e entendimento. Agradeço que vocês continuem sendo referência de valores e vivências que me constituem. Agradeço a vocês também pela alegria de ser tia da Luana, do Lucas, do Henrique, do Kauã e do Felipe.

Agradeço ao meu filho Luís Eduardo, que me fez mãe e me ensinou tanto, e ao meu companheiro, namorado, marido e amor de vida Fernando, por terem estado ao meu lado nos dias e nas noites, especialmente nos mais assustadores e difíceis dias e noites de pandemia. Agradeço pela companhia de vida, pelos almoços e jantares partilhados, pelas conversas, por rirem e vibrarem comigo nessa aventura maluca, por apoiarem cada etapa, partilharem os desafios, relevarem as ausências e distrações, e genuinamente se entusiasmarem com as novidades.

Agradeço ao Marcelo, por continuar sendo o melhor amigo e pai do meu filho que eu poderia desejar. Agradeço à Euza e ao Raul, por serem avós maravilhosos e por serem mãe e pai para mim. Agradeço que eu possa seguir com vocês, em família, partilhando tantos momentos de alegria.

Agradeço à Marion, sempre tão presente para o Fernando e para mim, tão amiga, acolhedora e divertida. Agradeço também à Bel, ao Sam e ao Gael. Estar com vocês é estar em casa. Agradeço muitíssimo pelas jabuticabas, por se lembrarem de mim com o ressurgimento delas e me mandarem as lindas fotos.

Agradeço à Íris, que com sua presença forte e suave se fez tão amiga para minha mãe e para mim, sendo apoio em meio a travessias e ausências tão difíceis. Agradeço a todas as mulheres que me ajudaram com as lidas de cuidado ao longo da vida. Agradeço à Letícia por me ajudar a manter o corpo forte e amplo.

Agradeço às queridas Irene, Beth e Claudinha por abrirem rodas e espirais na minha vida e na vida de tantas e tantos... Agradeço por serem alegria e amor, por mostrarem a força do encontro, da presença e dos rituais, por serem amigas, mestras e aprendizes pelos ciclos de vida-morte-vida. Agradeço às minhas amadas irmãs-lobas, às minhas rodas e espirais que me sustentam na vida. Agradeço à

Teresa por tantos encontros, tantas conversas e tantos espetáculos de dança. Agradeço à minha amiga-irmã e 3 vezes comadre Márcia, aos meus afilhados Pedro, Gabriela e Leonardo, aos meus amigos de mais de quarenta anos. Vocês são o mundo.

Agradeço à Thaís, queridíssima professora de “balé para adultos iniciantes”, que despertou uma imensidão de vida que eu nem poderia imaginar caber dentro de mim. À Thaís agradeço também por mostrar a dança como caminho, por inspirar e criar mais uma roda de amizades profundas. Agradeço à amiga Bárbara, primeira pessoa a quem confidenciei a insanidade de me inscrever numa graduação em Dança, por vibrar comigo nesse mergulho, e por continuar sendo presença sábia, carinhosa e divertida. Agradeço à Kátia, amiga-irmã bailarina e “minha advogada” por nos apoiar sabiamente em travessias tão doloridas.

Agradeço aos colegas e amigos do Programa de Graduação em Farmacologia, com quem compartilho carinho, confiança e respeito. Agradeço pelo convívio agradável, que suaviza as inúmeras dificuldades operacionais de conciliar múltiplas tarefas e demandas. Agradeço muitíssimo aos meus orientandos e ex-orientandos por tantas alegrias.

Agradeço aos colegas dos cursos de Dança, que me receberam e me acolheram tão amorosamente e calorosamente, sem qualquer demonstração de desconfiança ou preconceito. Foi um privilégio voltar ao lugar de aluna, descobrir, literalmente, o chão de aprendizado e desfrutar tantos momentos incríveis. Agradeço por termos conseguido manter o elo mesmo com a distância da pandemia e a frieza das telas, com o retorno cheio de ausências, com as quedas de tetos e paredes, e com a necessidade de encontrar novos chãos que nos firmassem. Falho certamente em não citar todos e cada um, mas registro aqui alguns nomes que estão desenhados em mim: Adriana, Rafael, Stella, Rafaela, Claryssa, Deborah, Anderson, Regina, Amanda, Duda, Andy, Edu, Jard, Hillary, Renan. Agradeço muito ao Renan, pelo carinho, pela confiança, pelas partilhas, por me instigar com tantos questionamentos, e por me fazer descobrir um prazer de palco que eu nem imaginava. Agradeço com um carinho todo especial à Tayane, à Edlla e ao Matheus, que se tornaram as amizades mais presentes, pelo nosso quarteto maravilha de apoio, estudo, criações, danças. Que delícia fazer essa travessia com vocês.

Agradeço muitíssimo a cada um dos professores, que mesmo me reconhecendo como colega, me acolheram como aluna, honrando graciosamente o

lugar de mestres. Vocês me permitiram muito respeitosamente e amorosamente, desfrutar a condição de aprendiz. Foi uma honra enorme viver essa jornada com vocês, um aprendizado lindíssimo e uma reafirmação de amor à profissão, especialmente frente aos enormes desafios institucionais, políticos, estruturais, sanitários. Eu não poderia ter melhor companhia para viver tantos colapsos e ainda acreditar que a vida presta e pode ser bonita. Fico especialmente feliz por termos podido, em meio ao caos, tecer novas e profundas amizades. Agradeço à Lígia e à Ruth, que me estimularam a entrar para o corpo docente do Programa de Pós-Graduação em Dança, expandindo nossos laços e possibilidades de criação.

Agradeço muito emocionada a todas as companhias de pesquisas, estudos e encontros do onúcleo. Com vocês, mesmo através de telas, consegui sentir novamente o chão, os cheiros de terra e de mato, a força e o carinho das águas, os sons dos ventos, das folhas e da vida. Com vocês, ouvi, escrevi, cantei, dancei, gritei. Celebro o nosso encontro, a força e a leveza de cada presença: Thaís, Layla, Giulia, Bea, Ailla, Isa, Shay, Nane, Ju, Letícia, Alice, Alec, Júlia... Agradeço à Giulia por tantas partilhas, por sua escuta generosa, suas palavras pausadas e refletidas, pelos silêncios sustentados juntas, por me confiar seu olhar arguto, profundo, poético e amoroso. Gratidão por me ajudar a desencaroçar e fiar o algodão de memórias, pensamentos, sentimentos e palavras para essa escrita final.

Agradeço profundamente à Potyra e ao Zé pelo acolhimento, pela parceria e pela amizade na Teko Haw Maraka'nà e na Universidade Indígena Pluriétnica e Multicultural Aldeia Maracanã. Agradeço pela generosidade de cada caminhada, de cada conversa, cada sabedoria compartilhada, cada chá tão amorosamente preparado, pelas rodas e cantos com maracá, pela abertura do território para nos receber, junto a tantos grupos, tantos trabalhos. Agradeço à Mayra, ao Sandro e às lideranças da juventude, que seguem confiando, apoiando e partilhando vivências conosco, acreditando na continuidade dessa parceria. Agradeço a presença de Luciana, Maria e tantas outras mulheres indígenas, que nos mostraram sua arte, sua vida, sua força. Agradeço a alegria de presenciar a potência e a doçura da infância vivida na Aldeia. Agradeço a todos os animais e a todas as plantas e suas raízes, troncos, galhos, folhas, flores, frutos, sementes da Teko Haw Maraka'nà. É uma honra, uma alegria e um compromisso pisar e ser presença neste território sagrado, sendo parte da sua luta de re-existência.

Agradeço às mulheres artistas indígenas Zahy Guajajara, Íris e Iara Campos,

Bárbara Kariri e Rô Collares, que tive a honra e o prazer de conhecer, e que com sua arte, seus caminhos e suas buscas, ofereceram pistas e inspiraram algumas respostas sobre como dançar num mundo em colapso.

Agradeço às minhas mestras, colegas, amigas e irmãs Ruth e Lidia, que me receberam como aluna, em sala de aula e no onúcleo, se atentaram ao meu processo de crescimento como estudante, respeitaram amorosamente e pacientemente o meu tempo de formação em uma área completamente nova, me acolheram progressivamente como parceira, prepararam e cuidaram do meu processo de inserção no campo de pesquisa da Dança, na co-coordenação do onúcleo, nas relações com o Departamento de Arte Corporal e na Associação Nacional de Pesquisadores em Dança. Sou profundamente honrada e grata por partilhar com vocês um exercício acadêmico firmado no rigor científico, no zelo atento aos modos e processos, no respeito afetivo às individualidades, no compromisso de integração e coletivização dos aprendizados. Vocês seguem me inspirando diariamente. Desejo que possamos seguir juntas sonhando novas danças e recriando novos mundos sonhados. Agradeço ainda à Lidia a orientação desse trabalho que finaliza a minha trajetória de estudante da Dança.

Encerro essa lista (certamente incompleta) de agradecimentos com reverência à Professora Ágatha Oliveira, que tive o privilégio de ter como mestra em teorias e práticas de Dança, como coordenadora e orientadora no curso, e que me inspira como exemplo de conduta profissional acadêmica, tão séria e rigorosa quanto cuidadosa e amorosa. Querida Ágatha, agradeço muito honrada por avaliar esse trabalho que me inaugura como Bacharel em Teoria da Dança.



Algodão da Aldeia Maraka'nà que ficou ao meu lado durante a escrita deste texto



Integrantes do Núcleo de Pesquisa, Estudos e Encontros em Dança (onucleo) reunidas sobre raízes de uma grande árvore. 2025

Há que se cuidar da vida
Há que se cuidar do mundo
Tomar conta da amizade

Alegria

e

muito sonho

E s
p a
l h a
d o s
n o
c a
m i
n h
o

Verdes, planta e *sentimento*

Folhas,

coração, juventude

e

fé

(MILTON NASCIMENTO, Coração de Estudante, 1983)

RESUMO

VIANNA-JORGE, Rosane. **Dançar Uma Só Saúde.**

Este trabalho propõe uma reflexão transdisciplinar entre Dança e Saúde, sob o paradigma de “Um Planeta, Uma Saúde”. O conceito de “Um Planeta, Uma Saúde” se baseia na interconexão entre a saúde humana, de plantas, animais e de todos os ecossistemas da Terra, reconhecendo o planeta, em toda sua estrutura e composição, como um sistema orgânico vivo, complexo, diverso e simbiótico. Sob essa perspectiva sistêmica global, compreendemos a Dança como parte da experiência humana relacional na Terra, sendo afetada pelos contextos e pelos modos como interagimos entre nós, com outras espécies, e com os territórios em constante transformação. Diante de um mundo em colapso, este trabalho investiga se, e de que forma, a dança pode trazer contribuições regenerativas para a saúde planetária, promovendo a aproximação entre a saúde humana e a saúde dos territórios. As experiências apresentadas aqui foram desenvolvidas como parte das ações do Núcleo de Pesquisa, Estudos e Encontros em Dança (onúcleo, Departamento de Arte Corporal - EEFD/UFRJ), em parceria com a Aldeia Maraka'nà, uma aldeia e universidade indígena pluriétnica em contexto urbano, num antigo e ancestral território tupinambá, no Rio de Janeiro. As reflexões aqui discutidas foram desenvolvidas a partir da investigação, criação e exercício de práticas expandidas de dança com abordagem somática, firmadas na política do encontro, da horizontalidade das relações e da formação de redes de afeto e de cuidado. Tais práticas incluem ações partilhadas de contemplação e fruição de vida, sonho e criação artística, agregando abordagens cartográficas e experimentação somática. O presente trabalho investiga também criações em dança, com autoria e protagonismo de artistas indígenas, cuja dramaturgia se dá a partir das cosmopercepções ancestrais e dos modos de vida originários, não antropocêntricos, e constituídos na relação corpo-território. Propomos que as práticas expandidas de Dança, com vivências coletivas e abordagens somáticas constituídas no território, oferecem oportunidades de integração e pertencimento, estimulando a percepção de corpo-território, contribuindo assim para a retomada de “Um Planeta, Uma Saúde”.

Palavras-chave: Dança expandida; Uma Só Saúde; práticas somáticas; corpo-território; dramaturgias indígenas

ABSTRACT

VIANNA-JORGE, Rosane. **Dancing One Health.**

The present work proposes a transdisciplinary articulation between Dance and Health, under the paradigm of One World, One Health. The concept of One World, One Health is based on the interconnection between human health and the health of other animal species, plants and environmental elements of all ecosystems on Earth, which is recognized as a living complex, diverse and symbiotic organic system. Under a globally systemic perspective, we understand Dance as part of the human relational experience on Earth, being affected by social and environmental contexts and by the ways we interact among humans and with all other species in constantly transforming territories. Under the imminence of a collapsing world, the present study investigates if, and how, Dance may offer new insights for the planet health, possibly promoting opportunities for human individuals and communities to reconnect with inhabited territories. The experiences reported here were developed as part of the activities coordinated by *Núcleo de Pesquisa, Estudos e Encontros em Dança* (onúcleo, Departamento de Arte Corporal - EEFD/UFRJ), in partnership with *Aldeia Maraka'nà*, a pluriethnic indigenous community and activist association, occupying and disputing an ancient *Tupinambá* territory, located in urban context in Rio de Janeiro. The thoughts discussed here reflect the investigation, artistic creation and exercise of expanded dance practices, which were anchored on communal encounters, and conducted collectively under non-hierarchical relations, focusing on the formation and maintenance of supportive networks of care and attention. Such expanded dance practices explored various somatic approaches and cartographic experiences in many activities of contemplation, fruition and enjoyment of living. The present work also discusses some contemporary Dance productions, authored and performed by indigenous artists, whose dramaturgy reflect a non-anthropocentric way of being in the planet, forming a body-territory unit of life. We propose that such body-territory perception and understanding may be experienced through communal, territory-based, somatic expanded dance propositions, thereby contributing towards the implementation of One Planet, One Health.

Keywords: Expanded Dance; One Health; Somatic Practices; Body-Territory; Indigenous Dramaturgy

LISTA DE ILUSTRAÇÕES E FIGURAS

1. ABERTURA: FOTO DE FAMÍLIA	17
2. ALGODÃO DA ALDEIA MARAKA'NÀ	11
3. INTEGRANTES DO ONUCLEO	12
4. MANGUEIRA DA JANELA	16
5. CAMINHO SEM TRILHA	19
6. ALGODOEIRO NA ALDEIA MARAKA'NÀ	21
7. FIGURA 1: FOTO DE MÃE, AVÓ E FILHO	24
8. FIGURA 2: VARAL PANDÊMICO	25
9. FIGURA 3: QUINTAL DE CASA	27
10. CHÁ DE HIBISCO E CÉU	35
11. FIGURA 4: ONUCLEO E ALDEIA MARAKÁ'NÀ	39
12. FIGURA 5: EXPERIMENTANDO BANHO DE PÉS COM FOLHAS	42
13. FIGURA 6: CASULO - PRÁTICA DE estarcom NA ALDEIA MARAKÁ'NÀ....	47
14. FIGURA 7: COLAPSO E CÉU AZUL NA UNIVERSIDADE	49
15. FIGURA 8: VARANDÃO SEM DANÇA	50
16. ENTARDECER NA ALDEIA MARAKÁ'NÀ	51
17. OUTONO NO FUNDÃO	58
18. FIGURA 9: PRÁTICA DE estarcom NO FUNDÃO	61
19. FIGURA 10: RESPIRO	62
20. FIGURA 11: CLITÓRIA NA ALDEIA MARAKÁ'NÀ	66
22. SÁBADO DE INVERNO NO FUNDÃO: IPÊ FLORESCENDO	71
23. PRIMEIRA JABUTICABA DE 2025 DO QUINTAL DA AMIGA MARION	74
24. ONUCLEO FLORESCE	76
25. VIDA EM ESPIRAL	77

SUMÁRIO

1. CHEGANÇA	17
2. O FIM DO MUNDO	19
3. INTRODUÇÃO: CAMINHAR SEM TRILHA	20
4. SE NÃO AGORA, QUANDO?	22
5. OUTRAS PERGUNTAS, NOVAS URGÊNCIAS	24
6. O NOVO FIM DO MUNDO	27
7. VIVENDO O APOCALIPSE E SONHANDO OUTROS MUNDOS POSSÍVEIS	30
7.1. AS RODAS DE TCI E AS NOVAS REALIDADES VIVENCIAIS DA PANDEMIA	32
8. CONVITE PARA ATIVAR MEMÓRIAS QUE CURAM	34
9. FABULANDO NOVOS MUNDOS	36
9.1 ALDEIA MARAKÁ'NÀ	38
9.2. estarcom: PRÁTICAS EXPANDIDAS DE DANÇA	40
9.3. RECRIAÇÃO DE UM CORPO-TERRITÓRIO	40
10. CONVITE PARA ENCONTRAR CORPO-TERRITÓRIO E estarcom	43
11. REPENSANDO SAÚDE: O CONCEITO DE UM PLANETA, UMA SÓ SAÚDE ..	44
11.1 EPIDEMIAS E PANDEMIAS CONTEMPORÂNEAS	45
11.2. O ENCONTRO ENTRE ARTE E SAÚDE	46
12. CONVITE-RECEITA PARA A CRIAÇÃO DE AROMA NATURAL	48
13. E AINDA MAIS COLAPSOS	49
14. CONVITE PARA PRÁTICA DE INCAPTURE	54
15. RECRIANDO CORPO-TERRITÓRIO NO FUNDÃO	61
16. DANÇAS, CANTOS E RITUAIS PARA RECRIAR CORPOS-TERRITÓRIOS ...	63
17. RECOMEÇOS E RETOMADAS: A SABEDORIA DOS QUINTAIS	67
18. DO RIO PARA O MAR: FECHANDO CICLOS E ABRINDO PORTAIS	72
19. REFERÊNCIAS	78

1. CHEGANÇA¹

E no meu rio
Rio de pedra navego
Meu barco voa sem vela
Rio e navego sozinho

Perdido rio
De você, ah meu rio
Você é meu rio
E eu, pedra de rio

(LUCINA e LUHLI, Pedra de Rio, 1974)

Convido você a uma prática de chegada e ativação de memórias, inspirada no “Ritual de ativar memória em migração”, de Bárbara Leite Matias (MATIAS, 2024, p. 125). A pergunta inicial de motivação para essa prática de chegada é da artista Rosângela Collares, em seu espetáculo autobiográfico “Quando a Folha Dança...”²:

1. “Qual o nome do seu rio?” Fale alto.
2. Escreva o nome do seu rio em uma folha de papel.
3. Se não conseguir se lembrar de um rio que seja seu, levante e caminhe. Olhe à sua volta, ouça os sons do ambiente, sinta os cheiros. Feche os olhos. Respire profundamente.
4. “Qual o nome do seu rio?” Deixe a pergunta ressoar dentro de você.
5. Caso não consiga nomear um rio, busque na memória uma montanha ou praia ou lagoa ou árvore que você reconheça.
6. Qual o nome da sua montanha-praia-lagoa-árvore? Fale alto.
7. Escreva o nome da sua montanha-praia-lagoa-árvore na folha de papel.
8. Feche os olhos e relembre cheiros, cores, texturas, tamanhos, histórias.
9. Desenhe suas memórias.
10. Tome o tempo que for preciso.
11. Coloque a folha de papel em algum lugar que receba luz do sol.
12. Prepare um chá com ervas de sua preferência.
13. Coloque um punhado das ervas secas na folha de papel.
14. Acenda uma vela ou um incenso.
15. Comece a leitura enquanto toma seu chá.

¹O ritual foi adaptado a partir do “Ritual de ativar memória em migração”, apresentado pela artista indígena Bárbara Leite Matias, em sua tese AVERMELHADA, CORPA-GUERRA CORPA-CURA: resistência indígena Kariri nas artes da cena (MATIAS, Bárbara, 2024, p. 125).

²O espetáculo foi apresentado em 29/05/2025, durante o Festival O Copo Negro Indígena (SESC RJ, 2025).



Copa de mangueira que eu via da minha janela, que abrigava vida e oferecia alimento, e que foi cortada em 2023

2. O FIM DO MUNDO

A atriz Fernanda Torres, em trecho de entrevista com Gilberto Gil, em 2018, no programa “Amigos, Sons e Palavras”³, contou que depois do atentado de 11 de setembro de 2001, passou a se perguntar se teria coragem de ter outro filho, de “colocar outra pessoa num mundo tão cheio de ameaças”. Compartilhando as angústias com sua mãe, ouviu dela a seguinte frase (que “Nanda” reproduz impostando a voz em tom mais grave e solene, como é próprio da atriz Fernanda Montenegro): ‘Nanda, minha filha, (pausa), o mundo sempre esteve para acabar’.

O mundo sempre esteve para acabar

Talvez precisemos repetir em silêncio, e escutar nossa voz interna soar em tom grave e solene: **“O mundo sempre esteve para acabar”**.

O mundo, na verdade, (pausa longa) já acabou muitas vezes.

Sarain Fox, mulher indígena da nação Anishinaabe, artista, ativista e mãe, explica no documentário *“The Climate Baby Dilemma”* (CBC docs)⁴ que, como mulher indígena, jamais pensaria em não ter filhos porque o mundo pode acabar:

Eu nunca conheci uma pessoa indígena que não quisesse ter filhos por pensar que o mundo está acabando. Por que nós pensaríamos em não ter filhos quando nós já experimentamos o apocalipse? Quando alguém vem para a sua terra, toma todos os seus recursos, mata as suas habilidades para sobreviver e manter uma família, pega as suas crianças e as separa de você, e lhe diz que tudo sobre a sua existência é vergonhoso e errado, isso é o fim do mundo. Perder toda uma existência que é a nossa cultura, isso é o fim do mundo. E esse é o porquê não imaginamos não ter filhos. Porque, se nós não tivermos nossos bebês, os colonizadores terão vencido. E isso é que eles querem. Eu não vou dar isso a eles. Ter filhos é, para mim, um ato político, porque a escolha de ser mãe, de educar e proteger meu filho é a revolução. Eu acredito que seja a única forma de nos curarmos do genocídio. (FOX, Sarain, 2022)⁵

³ Disponível em <https://www.facebook.com/watch/?v=507675606324755>. Acessado em 25/07/2025.

⁴ Disponível em <https://www.cbc.ca/player/play/video/1.6660369>. Acessado em 25/07/2025.

⁵ Tradução livre, de minha autoria, a partir da fala de Sarain Fox no documentário.

3. INTRODUÇÃO: CAMINHAR SEM TRILHA

O presente trabalho não é sobre a escolha pessoal de ter ou não filhos, e nem sobre como criá-los, mas é sobre como estamos vivendo o Fim do Mundo, seja ele a crise climática mundial, o neoliberalismo capitalista globalizado, a devastação de territórios, os novos e contínuos genocídios, as guerras, a fome, as novas e as velhas epidemias, todas as formas de racismo e sexismo, o patriarcado, a necropolítica policial, religiosa, empresarial...

O convite desse trabalho é um questionamento reflexivo sobre como estamos escolhendo viver, *ou conseguindo viver*, num mundo em colapso, que está sempre para acabar. A proposição dessa escrita é a de um exercício compartilhado sobre como podemos buscar frestas, desvios, traçar novas alianças, repensar as nossas formas de estar no mundo. O convite é o de mergulhar em perguntas tão difíceis, às vezes tão distantes, mas ao mesmo tempo tão próximas, com um olhar de criança - de esperança, de curiosidade, de intensidade e leveza, de poesia e de brincadeira. O convite é o de fazermos juntas uma dança de memórias, emoções, pensamentos.

As experiências e proposições que serão apresentadas foram desenvolvidas ao longo do curso de Bacharelado em Teoria da Dança, de 2019 a 2025, e seguem em curso. As estratégias metodológicas e as bases conceituais, filosóficas e políticas que ancoraram o trabalho serão descritas ao longo do texto, que está organizado como um rio de lembranças. Não será um diário factual, cronológico, roteirizado, mas uma travessia incerta por sonhos, memórias, questionamentos, acontecimentos, encantamentos, reflexões, fabulações e novos sonhos.



Caminho sem trilha em Visconde de Mauá, Rio de Janeiro

4. SE NÃO AGORA, QUANDO?

Qual o sentido de começar uma nova graduação, em Dança, aos 50, quase 51 anos de idade? Sentido?

Era 2019, e Krenak ainda não havia colocado em palavras a reflexão que poderia traduzir (e talvez acalantar) o debate interno, a inquietação que me habitava:

A vida é tão maravilhosa que a nossa mente tenta dar uma utilidade a ela, mas isso é uma besteira. A vida é fruição, é uma dança, só que é uma dança cósmica, e a gente quer reduzi-la a uma coreografia ridícula e utilitária. (KRENAK, Ailton. A vida não é útil, 2020)

Talvez não fosse sobre sentido, mas sobre um sentimento: Urgência... Sim, eu sentia uma urgência interna, que reverberava outras externas. Era 2019 e o inominável iniciava seu mandato cumprindo as piores profecias.

Como viver num mundo distópico, ressurgente de tantas violências?

Não que antes tudo fossem flores... Nasci em 1968, cresci em Cascadura, subúrbio carioca, vendo generais na televisão. Formei e marchei na escola. Fiquei na fila do feijão com meus irmãos e, um dia, passei a ouvir tiros pela janela. Algum tempo depois, comecei a ouvir falar em abertura e a ver fotos de umas pessoas chegando felizes no aeroporto. Adolesci em tempos de Diretas Já, Censura Nunca Mais, *Je vous salue, Marie*⁶. Temi a terceira guerra mundial. Veio Chernobyl e a derrubada do muro de Berlim. Votei pela primeira vez junto com muitos que não votavam há 22 anos. Entrei no mundo adulto com esperança em novos futuros possíveis. Conheci de perto a doença mais triste que parecia existir, que me roubou um primo e o melhor amigo de infância. Vivi as batalhas pessoais, amei, trabalhei, gestei, pari, eduquei, formei um bocado de gente, cultivei amizades, briguei e chorei muitas vezes. Vi meu filho crescer e meus pais envelhecerem e morrerem.

Não é pouco... Mas não seria tudo.

Sobre escolher viver, dançar e sorrir...

Se não **agora**, quando????????????

⁶ Título de filme franco-suíço-britânico de 1985, dirigido por Jean-Luc Godard. No Brasil, o filme teve sua exibição proibida por decisão da Divisão de Censura da Polícia Federal, e reacendeu manifestações contra a censura, com diversas ações de tentativa de transmissão do filme. Eu estive em uma manifestação no Centro de Artes de Laranjeiras. Houve ação policial interrompendo a transmissão e levando os organizadores, Fernando Gabeira e Lucélia Santos, para detenção no prédio da Polícia Federal, na Praça Mauá, no Centro do Rio de Janeiro.



Ramo com flores de algodoeiro na Aldeia Maraka'nà

5. OUTRAS PERGUNTAS, NOVAS URGÊNCIAS

Isso de querer
ser exatamente aquilo
que a gente é
ainda vai
nos levar além
(LEMINSKI, Paulo)

Por que Dança?

Lá pelos idos de 2013 comecei a sentir alguma diferença na minha mobilidade. Mais ainda... eu sentia um certo aprisionamento no corpo, e um chamado por expansão, liberdade, criação. Foi assim que comecei a “aula de balé para adultos iniciantes”. Felizmente, não era só sobre balé. As aulas tinham uma variedade de estímulos, experiências sensoriais, ludicidade, e um ambiente cultivado de celebração de encontros e partilha de afetos. Foi transformador. Eu senti o meu corpo mudar e, para além das mudanças físicas, senti que mudei a minha presença no mundo. Nenhuma outra atividade de estudo acadêmico ou de busca espiritual ou psicológica de autoconhecimento havia me trazido tantas provocações. Meu corpo fervilhava de perguntas...

Atualmente, aquilo que sempre foram experiências marginais no trabalho e na vida diária, não deliberadamente, acabaram tornando-se questionamentos teóricos. (COSTA, Eliza. 2019, p.205)

Perguntas sempre me acompanharam pela vida. A curiosidade e o encantamento são estímulos que me orientam, me nutrem e sustentam minha identidade pessoal em relação com a vida que me cerca. Posso me lembrar das investidas infantis pelo quintal da minha avó, em busca de folhas de diferentes formas, tamanhos, texturas, cheiros, cores, sabores; das experimentações de misturas e da observação de transformações. Pois eu voltava a experimentar a curiosidade ansiosa e o encantamento da infância, mas as perguntas agora acumulavam as inquietações da vida adulta.

Chegamos a 2019, ao cenário político impensável, com ressurgência ostensiva de práticas de exclusão e opressão, fragilidades afetivas, individualismos e distanciamento de um sentido vivencial de comunidade. Neste contexto de angústia pessoal e urgência de ação, conheci a Terapia Comunitária Integrativa (TCI), prática que consiste na organização de rodas de acolhimento e escuta, com

partilha de experiências, saberes e valores culturais, de forma horizontal e circular, visando à retomada de vínculos sociais e formação de redes de apoio e ações integradas (BARRETO, 2013).

As rodas de TCI me despertaram a atenção para as manifestações corporais nos gestos diários, na vivência e no relato de experiências pessoais, na percepção das próprias emoções, nas formas de se expressar e de agir. Além das particularidades individuais e das influências sociais e culturais sobre a gestualidade, fui ficando interessada nas escolhas gestuais como ações potencialmente modificadores das emoções e da autopercepção de presença no mundo. Passei a me perguntar se/como as práticas de Dança poderiam contribuir nas rodas de TCI, talvez como estratégias de sensibilização, de estímulo de atenção, desenvolvimento de expressão corporal e de formação de vínculos talvez para de como nos gestos performativos sociais. Com a vivência das rodas de TCI, começou a crescer em mim um interesse de pesquisa/estudo entrecruzando Dança e Saúde.

Era ainda abril de 2019, uma linda manhã ensolarada de céu intensamente azul do outono no Rio, quando minha mãe se foi. Eu sempre revejo o cenário, e repito essa descrição quando falo sobre a morte dela. Foi uma morte inesperada, mas serena, silenciosa, carregada do céu azul e do clima outonal. É assim que ela está registrada na minha memória, e como gosto de lembrá-la. A morte traz sempre muitas perguntas que ficam sem respostas, mas minha mãe sempre disse que queria morrer sem intervenções. Assim foi. Só ela, eu e meu filho. Ficamos ali de mãos dadas os três, e eu me lembrei outra cena nossa, de quando ele nasceu, e eu senti o fio do algodão da vida passando dela, por mim, para ele (Figura 1). Agora a ponta desse fio estava comigo. Eu às vezes penso com saudade em como a minha mãe curtiria essa aventura, mas reconheço que talvez eu não estivesse aqui se ainda precisasse cuidar dela. Esses são atravessamentos da vida de mulher que também me interessam na dança. Quem dança? Quais danças?

Figura 1 - Fio de vida: avó, mãe e filho



Eu, com minha mãe, e meu filho no seu segundo dia de vida. A foto é o registro da primeira mamada dele. Foi o nosso momento de reencontro depois do parto, porque ele precisou passar 12 horas na terapia semi-intensiva
Fonte: Foto de família. Acervo pessoal da autora, 1999.

Foi nesse turbilhão de acontecimentos políticos e pessoais que eu comecei a graduação em Teoria da Dança. Foi uma retomada, um novo começo, um novo chão para pisar, e também para sentar, deitar, rolar... Um corredor cheio de gente dançando, o sol, a lua, os encontros, o riso, a vida... E aí...

6. O NOVO FIM DO MUNDO

A pandemia de COVID-19 atravessou nossas vidas com a perspectiva da morte em sentido estrito e da morte da vida comunitária. A vida foi interrompida, posta em suspensão, em modo de espera quase inoperante, aguardando um possível fim solitário. Pior ainda, outras vidas foram forçadas a seguir sem direito de pausa, de reserva, de proteção, impossibilitadas de parar nas engrenagens mercantis, neoliberais e necropolíticas que ditam modos de sobreviver e de morrer.

Em casa, vivíamos as urgências e aflições diárias (Figura 2), um companheiro médico na linha de frente e o desafio de reinventar a vida.

Figura 2 - Varal pandêmico



Varal de roupas com várias máscaras faciais de pano.

Fonte: foto de acervo pessoal da autora, 2020.

Não mais corredores, chão, céu, árvores, cores, cheiros, corpos, textura, calor. Não mais troncos, pernas e braços. Só rostos em telas. No máximo... Algumas vezes, o único rosto a observar era o meu próprio. Fui percebendo, nesse escrutínio de mim mesma em inúmeras telas que se sucediam em dias que pareciam intermináveis, como a minha gestualidade se modificou: mais movimentos faciais, mais fixação do olhar, mais movimentos das mãos, só que agora mais restritos espacialmente, sempre posicionadas à frente do rosto. Esses ajustes de performance pessoal nas interações virtuais me suscitaram novas perguntas sobre os processos de arquivo corporal das experiências, e de criação e renovação de discursos gestuais nas práticas performativas relacionais.

Foi assim, em pleno curso da longa pandemia de COVID-19, em meio a tantas inquietações, que encontrei o Núcleo de Pesquisa, Estudos e Encontros em

Dança (onucleo-UFRJ). Com onucleo, eu reencontrei o chão. Literalmente, materialmente... Com os encontros do onucleo, estimulada pelas propostas de práticas com abordagem somática, revisei o prazer de me espalhar no chão, de sentir materialidades, de me reconectar com os sons de pássaros, das folhas nas árvores. Durante o período de pandemia, desenvolvi uma conexão muito especial com as plantas de casa (Figura 3). Elas sempre foram uma presença marcante, mas agora eu me dava conta de como precisava estar perto delas, trabalhar perto delas, observar o crescimento, o aparecimento de novos brotos, a queda de folhas, o surgimento de flores, os ciclos dos insetos.

Figura 3 - Quintal de casa



Colagem com fotos de plantas e insetos.
Fonte: fotos de acervo pessoal da autora.

7. VIVENDO O APOCALIPSE E SONHANDO OUTROS MUNDOS POSSÍVEIS

Ao longo dos anos de pandemia, durante o período de isolamento social, vivemos um momento muito intenso de perda de referências. Todos os hábitos rotineiros precisaram ser revistos, analisados, repensados, re-exercitados. Não sabíamos mais nada sobre o básico da vida: como higienizar alimentos, a casa, o corpo? Quais seriam as melhores ações para nos mantermos saudáveis?

Saúde... Morte... Medo...

Sendo uma pesquisadora na área da saúde, além de viver as angústias das incertezas pessoais, experimentei também, de início, uma horrível sensação de impotência e inutilidade. Tudo que eu havia estudado e tudo que eu sabia não parecia servir para nada. Com relação às atividades profissionais e acadêmicas, os primeiros meses foram de suspensão completa, deixando uma sensação avassaladora de vazio e inoperância.

Nesse primeiro momento, além da consternação, eu e meu marido, que é médico, mergulhamos em inúmeras leituras, numa intensa busca por pistas e quaisquer informações mais sustentadas em evidências. No entanto, num cenário ainda muito desprovido de evidências e inundado de falsas premissas e falsas informações, o nosso esforço era, também, era o de exercitar o bom senso, de analisar criticamente, avaliar e reavaliar as possibilidades de ação, de muitas vezes experimentar possíveis rotinas, mesmo as mais básicas, e ir escolhendo as que nos pareciam mais adequadas, contando também com uma boa dose de intuição. Esse esforço não foi solitário. Nesse cenário extremamente desfavorável, vi as minhas relações profissionais se fortalecerem. Formamos um grupo de debates entre os professores. Discutíamos notícias, artigos, os dados e gráficos diários, semanais... Cada um contribuía com sua expertise e íamos nos apoiando também na certeza de que nenhuma certeza havia, e que, na verdade, nada sabíamos.

Viver o fim do mundo aproxima as pessoas... Ainda que elas estejam a quilômetros de distância.

Além do esforço de salvar a nós mesmos, havia também a angústia de como informar e como ajudar amigos, familiares, alunos... Aqui em casa virou uma central telefônica de “mande a sua dúvida e faremos o possível para responder”. Esse esforço de converter informação técnica em informação prática estimulou muitas iniciativas de divulgação científica, nos fez pensar sobre o isolamento que vivíamos

antes, com grande distanciamento entre os fazeres acadêmicos e a vida comunitária.

Aos poucos, com o conjunto dos esforços compartilhados, fomos entendendo de novo como ajustar as necessidades mais básicas da vida. Ainda convivíamos com o medo da morte, mais ainda com o medo da morte solitária e, mais ainda, com o medo e a raiva pelos desmandos, pela ignorância assumida, arrogante e violenta que agravava o cenário sanitário. Apesar de tanto medo e muita raiva, eu comecei a sentir um conforto de experiência coletiva, compartilhada, um senso de comunidade.

As atividades profissionais, acadêmicas e sociais foram se convertendo para as telas. Outra fase intensa de reaprender como ser na vida, em novos espaços virtuais, em como lidar com a invasão de privacidade. Muitas experiências parecidas sendo vivenciadas por muitas pessoas ao mesmo tempo, mas também muitas particularidades em cada experiência. Eu, por exemplo, já não tinha mais uma pessoa idosa e doente para cuidar. Estranhamente, *ou não*, eu sentia um incômodo alívio em pensar que minha mãe não precisou passar por isso, que eu não precisei passar por isso com ela, que ela fez o ciclo de vida ainda no mundo que conhecíamos... Eu também não tinha criança em casa, não tinha filho em idade escolar, não conheci essas angústias. Tive a companhia e o apoio de meu filho, em transição para sua vida adulta, para todas as atividades de rua e para cozinhar. Ele precisava dos escapes dele, e precisava se sentir útil. Eu precisava de tempo, e precisava aceitar ajuda enquanto mergulhava no mundo virtual de dados, telas, nuvens, plataformas, *downloads*, *uploads*, gravações de aula, condução de seminários, reuniões...

Cada um com as suas lutas e as suas angústias... Cada um? Sim e não. Fui entendendo que cada vivência é individual, mas é também coletiva. Cada angústia minha encontrava ressonância nas angústias de outras pessoas. Escutar e compartilhar experiências trazia o conforto de me saber não sozinha e também a oportunidade de me fortalecer em outras experiências semelhantes ou diferentes da minha. Essa observação foi sendo nutrida durante os tempos de isolamento da pandemia, tanto pelas rodas profissionais, quanto pelo exercício das rodas de TCI.

Durante a pandemia, junto com amigos do curso de formação, conduzimos rodas virtuais de TCI regularmente, em geral uma vez por semana, às vezes mais. Foram muitas histórias pessoais compartilhadas, muito aprendizado, muitas reflexões sobre o que é importante para vivermos bem... sobre o que é **S A Ú D E...**

7.1. AS RODAS DE TCI E AS NOVAS REALIDADES VIVENCIAIS DA PANDEMIA

A TCI foi desenvolvida em meados dos anos 80, como abordagem de encontro de saberes e de articulação coletiva para enfrentamentos de desafios sociais e econômicos em comunidades periféricas de Fortaleza (BARRETO, 2008). A estruturação metodológica da TCI se deu em processo de construção durante o seu exercício, seguindo uma lógica de pesquisa orientada pela prática, e firmada no princípio de que “a comunidade tem problemas e a comunidade tem soluções” (BARRETO, 2013).

“Quando a boca cala, o corpo fala. Quando a boca fala, o corpo sara”. Esse dito popular é usado como mote orientador da proposta de ação comunitária. A ideia é que o isolamento na vivência das inquietações pessoais e a incapacidade de falar de si se refletem no corpo em dores físicas, e que a fala partilhada é o caminho de cura.

Na vivência das rodas de TCI, os participantes são orientados a falar apenas de si, usando sempre a primeira pessoa, narrando suas histórias, e partilhando suas emoções, percepções, saberes e valores. A fala tem a proposta de reconstrução de memórias e de auto-organização narrativa das histórias pessoais, com a oportunidade de elaboração emocional dos processos vivenciais. A partilha se completa na ação dos interlocutores, orientados a fazer perguntas não invasivas, intencionadas a apoiar a reconstrução de memória ou a elaboração emocional do narrador, ou a manter o silêncio enquanto oferecem a escuta atenta e solidária.

A ação combinada de silêncio e escuta ativa é um elemento importante na dinâmica da TCI. Ela é reconhecida como essencial não apenas como apoio ao participante que fala, mas como oportunidade de reconhecimento e experimentação ativa das emoções que são partilhadas. No artigo *Das atribuições do silêncio na fala e na escuta* (CASTILHO, 2018), a autora discute a diferença entre “ouvir como ato de captar vibrações sonoras e ouvir como ato de vibrar com o som, de vibrar com o outro, [...] *vibrar* no sentido de oferecer ressonância emocional, à medida que se capta o sentido do que se escuta” (p. 71). Tal experiência vibracional, de ressonância emocional, é relatada como intensa pelos participantes das rodas de TCI, que frequentemente referem sensações físicas e partilham suas próprias vivências e memórias acionadas pela sensação de identificação com o relato ouvido.

A TCI integra as Práticas Integrativas e Complementares do SUS⁷ e não tem qualquer restrição de público, nem de tema, que normalmente é definido a cada encontro pela comunidade participante, sendo esta comunidade também recomposta e redefinida a cada roda, em cada espaço, a cada encontro.

Originalmente, quando da elaboração e sistematização da metodologia de TCI nas comunidades periféricas de Fortaleza, as rodas eram realizadas ao ar livre, abertas a qualquer pessoa que chegasse. Essa proposta de a roda ser um espaço comunal de livre acesso é uma base filosófica, política e metodológica. Com o isolamento social e com a crescente percepção de angústia e ansiedade coletivas, fomos nos sentindo compelidos a criar esses espaços comunais em ambiente virtual.

Durante a pandemia, as rodas virtuais de TCI eram divulgadas publicamente em redes sociais e as reuniões tinham acesso livre. Foi um exercício grande e uma experiência ímpar receber e acolher pessoas de diferentes cidades, idades, culturas, vivências sociais...

⁷ Disponível em <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares> . Acessado em 29/07/2025.

8. CONVITE PARA ATIVAR MEMÓRIAS QUE CURAM

O roteiro abaixo é um convite de mudança de estado, de pausa na leitura reflexiva, de respiro profundo, de descanso para os olhos, para os ossos e para o que precisar descansar. É uma ação de abrir espaço e recriar memórias que sejam cura, que nos lembrem de tudo que nos nutre e refaz. Se desejar, mude ou adapte as proposições como lhe parecer melhor.

1. Levante, caminhe, mexa o corpo, espreguice.
2. Sinta se precisa se alongar, ou pular, ou sacudir o corpo.
3. Experimente bocejar, movimentar a boca, a língua, emitir qualquer som.
4. Tome o tempo que precisar.
5. Quando sentir vontade, busque a folha de papel com o seu rio.
6. Contemple.
7. Caminhe pela casa e encontre algum objeto que tenha valor sentimental.
8. Contemple o objeto. Se possível, pegue e experimente várias formas de segurar ou tocar o objeto. Relembre ou invente alguma história com ele.
9. Caminhe novamente, levando a folha de papel e o objeto.
10. Escolha um lugar no chão para deitar. Se desejar, busque uma manta ou algum tecido para forrar o chão, ou se enrolar ou cobrir os olhos. Se sentir vontade, coloque uma música.
11. Deite no chão de forma que se sinta confortável, mantenha a folha de papel e o objeto no seu corpo de alguma forma.
12. Feche os olhos. Respire profundamente.
13. Fique o tempo da música ou o quanto desejar. Não é preciso pensar em nada, só estar. Fique à vontade se sentir sono e dormir.
14. Tome o tempo que for preciso.
15. Quando sentir que completou o descanso, dobre a folha de papel e guarde em um lugar onde possa encontrá-la quando desejar.
16. Guarde também o objeto e a manta.
17. Beba água ou um chá de sua preferência.
18. Se sentir vontade, faça algum registro, alguma escrita ou desenho.
19. Se desejar, quando desejar, retome a leitura.



Chá de hibisco e céu

9. FABULANDO NOVOS MUNDOS

Ainda em tempos pandêmicos, no contexto da graduação, as oportunidades de encontros com onucleo me trouxeram respiros, oportunidades de pausa, de distanciamento e de descanso das atribuições, angústias e medos, e de mergulho em outras questões, também complexas e desafiadoras, mas que me provocavam outras memórias, outras formas de pensamento e me convidavam a outros modos de presença.

Era janeiro de 2021 e onucleo iniciava a ação de extensão Onucleo convida: Mostra Dramaturgias Contracoreográficas. Extraio e reproduzo abaixo a fala de apresentação do onucleo e da mostra, tal como foi enunciada Pela Prof^a. Lídia Larangeira, no primeiro encontro⁸:

O Núcleo de Pesquisa, Estudos e Encontros em dança (onucleo) é um grupo de pesquisa, que vem desenvolvendo ações desde 2015. A gente se intitula como um ajuntamento de mulheres artistas, pesquisadoras, professoras, estudantes e afins, (...) que vem se interessando em **estarcom** e no encontro como força que mobiliza criação, reflexão, fazer-pensar corpo, arte e política. Nessa pandemia, (...) a gente criou a ação **“onucleo convida: Sonhar o Chão”**, que no ano passado trouxe quatro mulheres pra conversar, fabular, sonhar possíveis futuros-chão, não só pra Dança, mas pra gente, como artistas, pesquisadoras, professoras e militantes.

A partir desse primeiro encontro, a gente identificou a necessidade e o desejo de convidar artistas mulheres, oriundas de diferentes áreas do saber e linguagens artísticas pra mostrarem suas produções em vídeo (...), e conversarem sobre suas pesquisas, trazer suas referências e pensamentos dramáticos. Nessa edição, **“onucleo convida: Dramaturgias Contracoreográficas”**, o recorte curatorial propõe que a gente traga mulheres originárias e/ou trabalhos que discutam as questões dos povos originários, engajando temáticas como território, memória, denúncia e cura.

Contracoreografia é um termo utilizado pra apontar desvios e alternativas ao legado colonial, branco, solicista, masculino e eurocêntrico do coreográfico. Aqui, o termo propõe um levante à lógica tradicional da coreografia. A ação é então um convite pra gente imaginar e sonhar outras corporeidades e dramaturgias, frente à tarefa urgente de descentralizar o conhecimento hegemônico na universidade, e construir outras frentes de ação diante da crise cultural, ecológica, política, sanitária que nos assola.

⁸ O vídeo do encontro pode ser visto na íntegra em <https://www.youtube.com/watch?v=SraeUOKKooU>. Acessado em 26/07/2025.

Rever e escutar novamente a fala da Lídia, agora em 2025, me emociona e me faz refletir sobre os tantos questionamentos que se entrecruzavam, e ainda se entrecruzam, na continuidade da “crise cultural ecológica, política e sanitária que nos assola”. Algumas urgências e emergências se modificaram, mas seguimos diante das mesmas questões profundas sobre os modos de vida humana no planeta e os danos impostos para as sociedades humanas, para os territórios e para os ecossistemas planetários.

Durante o ano de 2021, em ambiente virtual, com a presença das artistas indígenas, e depois de 2022, retomando as práticas presenciais, em parceria com a Aldeia Maraká'nà, seguimos firmes no exercício do “encontro como força que mobiliza criação, reflexão, fazer-pensar corpo, arte e política”. Nossos encontros, pesquisas e práticas seguiram sempre na orientação de discutir “as questões dos povos originários, engajando temáticas como território, memória, denúncia e cura”, e assim, “imaginar e sonhar outras corporeidades e dramaturgias, frente à tarefa urgente de descentralizar o conhecimento hegemônico na universidade, e construir outras frentes de ação”. Essas orientações político-pedagógicas e metodológicas vieram ao encontro e me ofereceram chão, nutrientes, raízes, água e ar para refletir e exercitar também um novo fazer-pensar em Saúde, integrando arte, cultura, fruição de vida, saberes ancestrais, comunidade e território, repensando nossas relações com o tempo, com as memórias, com os ciclos de vida e morte.

A seguir, apresento, de forma breve, alguns dos conceitos principais que têm sido trabalhados tanto como fundamentos teóricos quanto como modos processuais de investigação, criação, reflexão, elaboração de pensamento e de partilha de conhecimentos.

9.1. ALDEIA MARAKÁ'NÀ

A Aldeia Maraká'nà⁹ é uma aldeia de ocupação e resistência indígena em contexto urbano, estabelecida a partir de 2006 no entorno do estádio do Maracanã, no Rio de Janeiro, no espaço do antigo Museu do Índio¹⁰. O território é considerado ancestral, os povos originários da região, que resistiram ao processo

⁹ A retomada do território é resultado da deliberação do Primeiro Encontro Tamoios dos Povos Originários, realizado em 20 de outubro de 2006, na UERJ.

¹⁰ Atualmente denominado Museu Nacional dos Povos Indígenas e sediado no bairro de Botafogo.

de invasão colonial, já formavam ali uma taba indígena, denominada Jabebiracica ou Aldeia Maracanã, constituindo um lugar de encontro, centro de comunicação e rede de solidariedade entre as tabas da Guanabara (SILVA, 2020).

Desde 2012, A Aldeia Maraká'nà vem sofrendo ataques do governo do Estado do Rio de Janeiro, que tenta expulsá-la do território retomado. Apesar de a expropriação nunca ter sido concluída, os moradores chegaram a ser removidos em 2013, após diversas ações de resistência, e a área foi asfaltada. Em 2015, a Aldeia foi retomada pelos indígenas, que passaram a desenvolver ali diversas atividades culturais, de pesquisa acadêmica e científica, reivindicando para o território o reconhecimento de Universidade Indígena Pluriétnica Aldeia Maraká'nà. Apesar de muitos esforços de negociação e de propostas para a continuidade do importante trabalho de retomada cultural que vem sendo desenvolvido, a Aldeia Maraká'nà continua sob ameaça de remoção, com uma ação que segue em curso.

A parceria entre onucleo e a Aldeia Maraká'nà teve início em 2017, e a partir de 2019, onucleo passou a situar o território da Aldeia como espaço exclusivo de construção de aliança afetiva, atuação investigativa e vínculo de apoio mútuo (Figura 4).

Figura 4 - Onucleo e Aldeia Maraká'nà: Fabulando Novos Mundos



Colagem de fotos de diferentes atividades de encontro, resistência política, integração comunitária e criação artística realizadas no território da Aldeia Maraká'nà entre 2022 e 2023.

Fonte: fotos do acervo onucleo.

9.2. ESTARCOM: PRÁTICAS EXPANDIDAS DE DANÇA

O termo *estarcom* tem sido usado pelo onúcleo para denominar práticas de encontro e vivência compartilhada, com ênfase nas relações transpessoais, em reconexão com o tempo e com o ambiente, convidando à presença, à atenção plena e contemplativa, à escuta ativa, à partilha afetiva de percepções e à criação de novos mundos sonhados coletivamente: “experimentações em dança que não encadeiam sequências de movimentos coreográficos, mas se atentam ao gesto, ao território, aos micro-movimentos do corpo em suas dimensões afetivas e somáticas, ao campo de forças e à presença” (LARANJEIRA E RIBEIRO, 2020).

Compreendemos as práticas de *estarcom* como práticas expandidas de dança com abordagem somática, mas sem filiação a metodologias ou técnicas específicas. As práticas são investigadas e desenvolvidas de forma horizontal, com ênfase na vivência coletiva e nas experiências multissensoriais provocadas pelo movimento e pelos diversos estímulos visíveis e invisíveis que nascem do encontro e da relação cuidadosa com o território (LARANJEIRA *et al.*, 2024). As práticas de *estarcom* se orientam pela ideia de *contracoreografia* (LARANJEIRA, 2019), uma proposta político-pedagógica em oposição à lógica colonial e capitalista das relações de poder, comando e obediência:

As práticas de *estarcom* são estratégias *contracoreográficas* de criação, de encontro, modos de estar juntas, de estar em coletivo a partir de uma perspectiva multissensorial, em que os corpos engajados nas práticas se comunicam pelo movimento, pela escuta, pela pele, pelo cheiro, pelo gosto e pelos diversos estímulos visíveis e invisíveis que nascem do encontro com o território. Através da ativação sensorial e somática, expandimos o corpo – físico, emocional, mental, espiritual – sempre na relação com o outro e com o coletivo que é composto pelos inúmeros seres presentes no território da Aldeia: as árvores, as plantas, os maracás, as formigas e mosquitos, os pássaros e seus cantos, os mais velhos, os jovens, as crianças, o cheiro das folhas, do palo santo e do óleo de amescla, o vento e as conversas na cozinha. (LARANJEIRA *et al.*, 2024)

9.3. RECRIAÇÃO DE UM CORPO-TERRITÓRIO

A noção de *corpo-território* foi desenvolvida no contexto do movimento de mulheres indígenas, a partir do lema “Território, nosso corpo, nosso espírito”, grito

entoado durante a I Marcha das Mulheres Indígenas¹¹. No artigo “Terra, água e sementes: Do corpo território das mulheres a uma concepção de soberania alimentar”, a pesquisadora Inara Tavares, indígena Sateré Mawé, afirma que as mulheres indígenas têm um modo de ser “fincadas na terra”, e que “violações aos territórios são violações diretas” aos seus corpos (TAVARES, 2019, p. 64). A noção de corpo-território, em referência ao “modo de ser fincadas na terra”, reflete a percepção de pertencimento, indissociabilidade, interconexão e coexistência com o território, que orientam e constituem as tradições, as vivências e os saberes dos povos originários.

A noção de corpo-território inspira e nutre as pesquisas do onucleo em parceria com a Aldeia Maraká'nà. A oportunidade de vivência afetiva compartilhada e de criação artística cartográfica no território ancestral em retomada nos orienta para a investigação de ações de cuidado coletivo, firmadas no fortalecimento das redes comunitárias e na regeneração e na conexão com o territórios habitados e os espaços de existência.

Firmadas na noção de corpo-território, as práticas de estarcom têm ênfase nas relações transpessoais, em reconexão com o tempo e com o ambiente, convidando à presença, à atenção plena e contemplativa, à escuta ativa, à partilha afetiva de percepções e à criação de novos mundos sonhados coletivamente. Algumas ações que compõem as práticas incluem: caminhar em grupo em silêncio, em atitude imersiva e contemplativa; observar, tocar e sentir o chão, a terra, plantas e elementos do território; estar em roda para observação, partilha e escuta; plantar e acompanhar processos de brotamento e crescimento.

Entre 2022 e 2024, participei com onucleo da investigação e criação das seguintes práticas de estarcom no território da Aldeia Maraká'nà: Caminhada cartográfica, Banho de folhas, Casulo, Descanso, Incapturas, Rebolado e Reflorestando corpo-território. As práticas foram realizadas em diversas ocasiões, podendo abranger variações em seu desenvolvimento, como parte de um processo contínuo de investigação e recriação, sempre em relação com o território (Figura 5). Alguns aspectos importantes na condução das práticas de estarcom estão apresentados no artigo escrito coletivamente e publicado nos Anais do Encontro da ANDA de 2024 (LARANJEIRA *et al.*, 2024).

¹¹ A I Marcha das Mulheres Indígenas aconteceu entre os dias 9 e 14 de agosto de 2019 em Brasília, reunindo mais de duas mil mulheres de cento e trinta povos indígenas de todo o Brasil.

Figura 5 - Experimentando banho de pés com folhas



Foto com registro de uma prática de banho de pés com folhas e sementes colhidas no território da Aldeia Maraká'nà.

Fonte: Acervo onucleo

10. CONVITE PARA ENCONTRAR CORPO-TERRITÓRIO E estarcom

O roteiro abaixo é uma adaptação da prática de Caminhada Cartográfica, desenvolvida pelo onucleo em aliança com a Aldeia Maraká'nà. A caminhada Cartográfica é, normalmente, a primeira etapa de reconhecimento e o primeiro exercício de recriação da relação corpo-território. As práticas de estarcom têm um processo contínuo de investigação e reinvenção, podendo ser adaptadas à sua realidade, na vivência compartilhada com o seu grupo, em seu território.

1. Se possível, chame alguém para caminhar com você. A prática pode ser feita de forma individual, mas foi desenvolvida no exercício compartilhado.
2. Escolha um território para o exercício. Pode ser uma rua, avenida, praça, parque, campus universitário, escola, aldeia... O importante é que seja um território que possa ser percorrido com calma, onde se possa estar.
3. A caminhada deve ser feita com atenção ao momento presente, preferencialmente em silêncio, com a escuta ativa para os sons, cheiros e outros estímulos do ambiente.
4. Cada pessoa faz a sua caminhada, com as suas observações e sensações.
5. Os caminhantes devem manter uma relação de atenção e cuidado entre si. Não perca contato visual ou sensorial em relação a quem caminha com você.
6. Enquanto caminha, procure observar as árvores, o chão, a terra, as raízes, as folhas, frutos, flores, animais, outras pessoas presentes.
7. Permita-se um tempo de contemplação, pare em algum ponto que te chame.
8. Experimente tocar algum elemento que te convide ao contato. Sinta sua textura, sua forma, seu peso, seu cheiro.
9. Observe as relações entre os diferentes elementos do território.
10. Recolha, respeitosamente, alguns elementos (folhas, galhos, frutos, flores, pedras, sementes, terra). Podem ser elementos que já estão caídos de árvores, ou que cairão em algum momento. Evite arrancar plantas inteiras.
11. Ao fim da caminhada, reúna-se em roda com as outras pessoas.
12. Disponham os materiais recolhidos no centro da rodas e contemplem.
13. Se sentirem vontade, montem mandalas ou façam outras criações.
14. Terminem a prática devolvendo respeitosamente os elementos ao território.

11. REPENSANDO SAÚDE: O CONCEITO DE UM PLANETA, UMA SÓ SAÚDE

No ano de 2004, a Sociedade de Conservação da Vida Selvagem (*Wildlife Conservation Society*, no original em inglês) promoveu um simpósio reunindo diferentes agentes sociais para discutir e implementar ações em prol da saúde global. A iniciativa foi um esforço de estabelecer um novo paradigma em saúde, em vista das crescentes ameaças à vida planetária, decorrentes do aquecimento global, da devastação de territórios, da destruição de biomas, do surgimento de novas doenças e da ressurgência de epidemias. Como proposta de ação, o simposio cunhou o lema ‘*One World - One Health*’ (um mundo - uma saúde), reconhecendo o nexos entre a saúde humana, a saúde de plantas e animais e a saúde dos ecossistemas que compõem o planeta. Na ocasião, foram propostos 12 princípios de ação global, que ficaram conhecidos como Princípios de Manhattan¹². Desde então, o conceito foi incorporado à grande área de Saúde Coletiva e aos objetivos globais da Organização Mundial da Saúde, sendo usualmente referido, de forma resumida, como ‘*One Health*’¹³ (no original em inglês), ou Uma Só Saúde, como proposto atualmente pelo Ministério da Saúde¹⁴.

A despeito da concepção holística da proposta original, o conceito de Uma Só Saúde Única tem sido empregado de forma mais restrita a alguns tópicos, especialmente com ênfase em doenças infecciosas emergentes/reemergentes e na preparação para enfrentamento de epidemias e pandemias. Em outubro de 2019, ainda antes do início da pandemia de COVID-19, houve novo esforço de reunir diferentes especialistas de diversos campos do saber, com o propósito de rever, reintegrar e reforçar ações em prol de um conceito de saúde ecossistêmica. Como resultado, foram propostos os Princípios de Berlim¹⁵.

Destaco dois itens dos Princípios de Berlim (9 e 10), que me parecem merecer especial atenção na busca de uma transdisciplinaridade entre Dança e Saúde. Traduzo-os livremente abaixo:

9) Formar relações participativas e colaborativas entre governos, organizações não governamentais, Povos Indígenas e comunidades locais, como fortalecimento do setor

¹² Disponível em <https://oneworldonehealth.wcs.org/About-Us/Mission/The-Manhattan-Principles.aspx>. Acessado em 28/07/2025.

¹³ Disponível em <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>. Acessado em 28/07/2025.

¹⁴ Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/u/uma-so-saude>. Acessado em 28/07/2025.

¹⁵ Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.142919>. Acessado em 28/07/2025.

público para alcançar os desafios de saúde global e conservação da biodiversidade;

10) Investir em educação e em aumento da consciência para cidadania global e para abordagens de saúde planetária holística entre crianças e adultos, comunidades, e universidades, influenciando políticas para aumentar o reconhecimento de que a saúde humana inextricavelmente depende da integridade e da saúde planetária.¹⁶

11.1 EPIDEMIAS E PANDEMIAS CONTEMPORÂNEAS

Se as epidemias infecciosas foram a razão inicial de alarme e de motivação para a iniciativa de estabelecimento do conceito de Uma Só Saúde (KARESH & COOK, 2009), já é mais do que tempo de considerar as epidemias de doenças crônicas e as enfermidades mentais e psicossociais (LERTXUNDI, 2023).

Um tema cuja discussão me parece urgente nos contextos de saúde coletiva, na perspectiva de Uma Só Saúde, é a relação com o tempo como dimensão física e subjetiva da vida. A lógica capitalista e neoliberal de economia globalizada tem criado uma epidemia de “falta de tempo”, de experimentação de uma sensação irremediável de urgência, de atenção fragmentada e de incapacidade de atender a intermináveis demandas econômicas e sociais, criando uma vivência de exaustão física e psicossocial.

Em ensaio publicado em 2010, Byung-Chul Han caracteriza este cenário como a “A Sociedade do Cansaço” (título original em alemão: *Müdigkeitsgesellschaft*), dominada por um quadro patológico de doenças neuronais como depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de personalidade limítrofe e Síndrome de *Burnout* (fadiga crônica e ineficácia). O autor aponta o excesso de estímulos, informações e impulsos, que modificam radicalmente a estrutura e economia da atenção, tornando-a fragmentada, e causando a percepção de que todos os momentos são igualmente efêmeros e todas as experiências são esvaziadas de significados (HAN, 2010).

¹⁶ Reproduzo aqui a versão original, em inglês: “9) Form participatory, collaborative relationships among governments, NGOs, and Indigenous Peoples and local communities while strengthening the public sector to meet the challenges of global health and biodiversity conservation; and 10) Invest in educating and raising awareness for global citizenship and holistic planetary health approaches among children and adults in schools, communities, and universities while also influencing policy processes to increase recognition that human health ultimately depends on ecosystem integrity and a healthy planet”.

Durante e após a pandemia de COVID-19, esse cenário de exaustão física e psicossocial se agravou em todo o mundo. Em 2023, a Organização Mundial da Saúde reconheceu a existência de uma “epidemia de isolamento social e solidão”, criando uma comissão internacional para promover ações de conexão social¹⁷. No mesmo ano, a Organização Pan-Americana da Saúde Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), publicou um relatório¹⁸ com apelo para que as agendas políticas enfrentem o “agravamento das condições de saúde mental nas Américas após a pandemia da COVID-19”. Além das doenças mentais propriamente ditas, há uma percepção de expansão ou “epidemia de solidão”, abrangendo as condições de isolamento social, referente à ausência ou redução de contatos e relações sociais, e de solidão, que envolve o sentimento subjetivo de estar sozinho, decorrendo da discrepância dos níveis desejados e percebidos nas relações interpessoais.

11.2. O ENCONTRO ENTRE ARTE E SAÚDE

Em 2019, a Organização Mundial de Saúde publicou um relatório reunindo evidências científicas obtidas a partir de mais de 3 mil estudos que investigaram como as artes impactam o bem-estar físico e mental (FANCOUR & FINN, 2019). O relatório reúne ampla variedade de abordagens disciplinares e metodológicas e tem ênfase em mostrar que como as várias ações artísticas são benéficas tanto para “prevenção e promoção” quanto para “manejo e tratamento” de doenças humanas. Em que pese a enorme importância de dar visibilidade a tais estudos e suas repercussões e aplicações, eles se encontram na lógica de ações direcionadas às doenças, e não às ações de compreensão e de promoção dos mecanismos de saúde, particularmente no sentido da saúde global, sistêmica, planetária.

No contexto dessa discussão, eu percebo e proponho que as práticas de estarcom podem contribuir para a integração entre arte, cultura e saúde comunitária, em consonância com o modelo de Uma Só Saúde. As práticas de estarcom, com suas vivências somatoafetivas em relação com o espaço, o ambiente, os elementos, e outros seres que constituem o corpo-território-tempo, expandem a percepção

¹⁷ Disponível em <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>. Acessado em 28/07/2025.

¹⁸ *A New Agenda for Mental Health in the Americas: Report of the Pan American Health Organization High-Level Commission on Mental Health and COVID-19*.
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/57508>

sobre modos e sentidos das relações transpessoais que compõem a vida planetária, criando uma potência regenerativa da saúde global. As práticas de estarcom oferecem pistas e possíveis ferramentas de reconexão com os eventos e os ciclos da vida, com as formas de convivência com o tempo em suas dimensões objetivas e subjetivas, com o espaço físico e político das existências e com as múltiplas relações entre os seres.

Considero importante ressaltar que as práticas de estarcom (Figura 6) não são atividades lúdicas ou recreativas, nem têm intenção terapêutica individual. Entendemos que elas promovem a saúde coletiva, favorecendo o estreitamento da relação humana com o ambiente, estimulando condições de coexistência e vivências de cocriação entre a comunidade e os elementos e seres que compõem o território.

Figura 6 - Casulo: Prática de estarcom na Aldeia Maraká'nà



Foto: Eu durante vivência da prática de Casulo na Aldeia Maraká'nà. 2023

A imagem mostra uma composição poética com o meu corpo e elementos colhidos no território. Eu estou deitada em um tecido branco, suave e transparente, sobre uma esteira na terra. A prática é coletiva, e envolve ações de presença e escuta ativa, partilha somática, cuidado e contemplação.

Fonte: Acervo onucleo

12. CONVITE-RECEITA PARA A CRIAÇÃO DE AROMA NATURAL

As práticas de estarcom abrangem diferentes formas de relação com os seres e elementos do território e com variadas formas de estímulos sensoriais. Além dos chás, temos experimentado a preparação de aromas para borrifar no ambiente durante as práticas. Abaixo segue uma sugestão, de autoria de Nane Vieitas, como contribuição amorosa a este trabalho:

- 1 - Escolher o melhor ramo de alecrim, o mais viçoso.
- 2 - Colocar a água para ferver.
- 3 - Depois da água começar a dar bolinhas, desligue o fogo e coloque o ramo de alecrim dentro.
- 4 - Tampe a panela para que a erva fique em infusão por um tempo.
- 5 - Na parte da noite deixe a infusão tomar banho de lua, caso a lua não esteja aparecendo no céu, intencione para que os astros energizem a infusão.
- 6 - Deixe a infusão curtir por dois dias.
- 7 - Retire o ramo de alecrim e coe o líquido, para colocar em um borrifador.
- 8 - Você pode deixar o ramo de alecrim secar e depois queimar as folhas, como um incenso natural.
- 9 - Use o borrifador com o chá de alecrim sempre que sentir que precisa trazer alegria pro ambiente, ou quando desejar compartilhar alegria com outras pessoas.
- 10 - Observe as expressões das pessoas após sentirem o cheiro do alecrim no ar.

13. E AINDA MAIS COLAPSOS...

No dia 06 de setembro de 2023, em meio a várias atividades regulares na universidade, ocorre o primeiro desabamento de parte da marquise do prédio da Escola de Educação Física e Desportos, felizmente sem feridos diretos, mas não sem sustos e traumas. As aulas ficam suspensas, e só são retomadas em 24 de abril de 2024. Uma semana depois, no feriado de 01 de maio de 2024, ocorre novo desabamento (Figura 7). Desde então, o prédio segue interditado (Figura 8). Com muito esforço, aulas foram realocadas e a vida universitária segue resistindo, segue produzindo... Mas em que condições? A que custo? Ficamos, toda uma comunidade, sem nossas referências de chão, de base, de espaço de encontro, de território de pertencimento e de atuação. Como prosseguir? Aliás, quantos de nós estamos conseguindo resistir e prosseguir? Quantos adoecemos? Quantos estudantes precisaram interromper sonhos?

Figura 7 - Colapso e céu azul na universidade



Imagem de desabamento de marquise e destruição parcial da parede de um corredor lateral do prédio da Escola de Educação Física da UFRJ.

Foto: Elisângela Leite

Fonte: <https://sintufrj.org.br/2024/05/marquise-desaba-na-ccfd/>

Figura 8 - Varandão sem dança



Imagem de bloqueio do corredor principal de acesso ao prédio da Escola de Educação de Física da UFRJ.
Foto: Elisângela Leite
Fonte: <https://sintufrj.org.br/2024/05/marquise-desaba-na-cefd/>

Como dançar nesse mundo

em

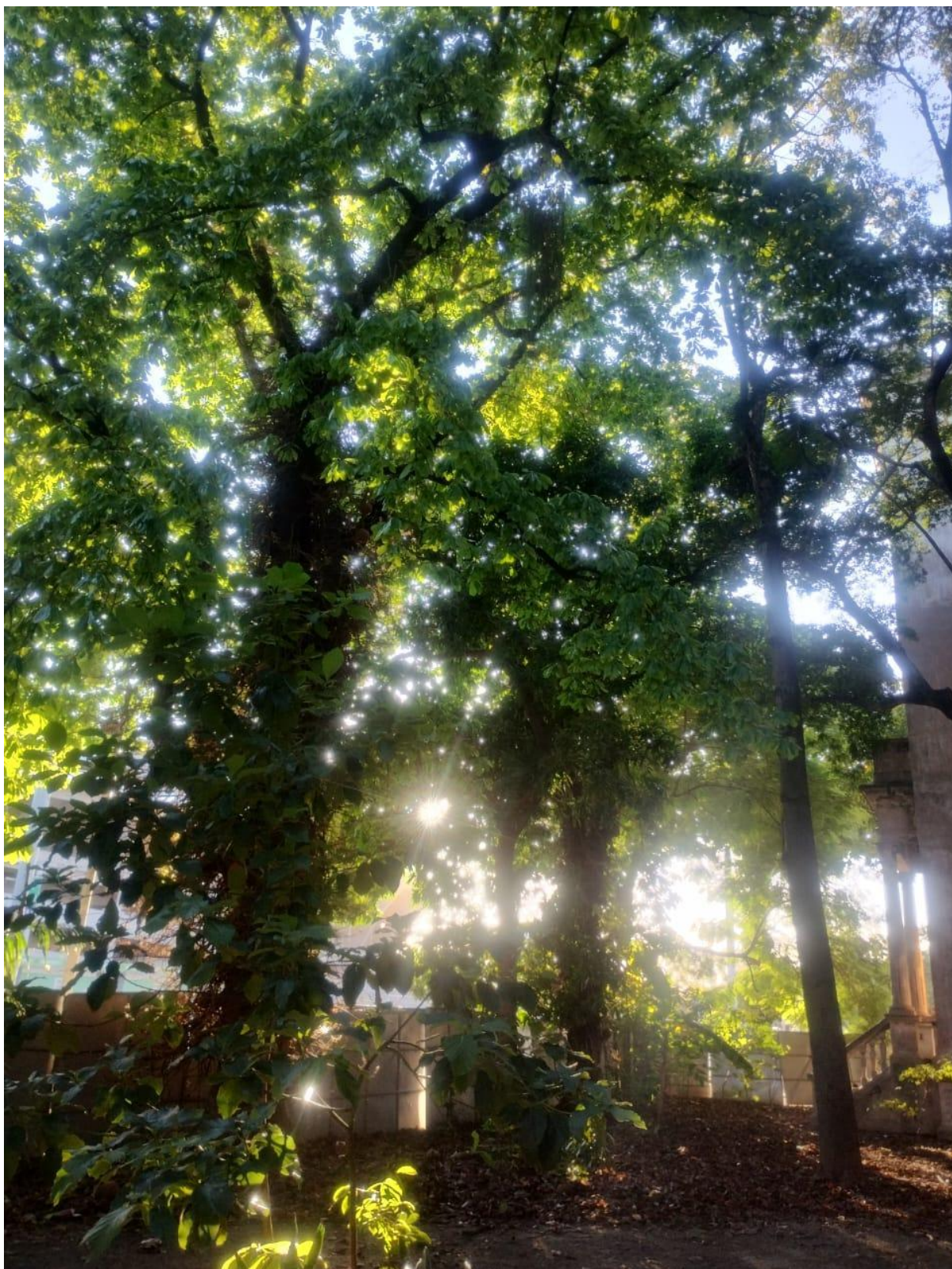
constante

Co

L

A

pso?



Entardecer na Aldeia Maraká'nà

14. CONVITE PARA PRÁTICA DE INCAPTURE

O convite a seguir é um presente de Giulia Lucas para este trabalho. O texto a seguir é dela:

Esta prática nasce do desejo de experimentar com onucleo no território da Aldeia Maraká'nà
uma possível relação com a câmera,
uma atitude de registro que não nos aprisionasse na função de unicamente registrar, mas que nos deixasse perceber as imagens
em movimento como mais um
dos elementos que nos afetam na construção de um tempo~espaço
compartilhado.

Parte fundamental
para a elaboração
dessas consignas de movimento
Foi a observação de como
se
e por quanto tempo
elas (aparentemente) ecoavam
nos corpos que estavam
praticando.
E como
se
e por quanto tempo
elas ecoavam no corpo da
voz-corpo
de quem as
enunciava e experimentava.

Assim, recomendamos que convide
ou que

ao experimentar a prática em grupo,
alguém possa assumir essa função
de ler
e ser a voz a conduzir

– que se disponha a brincar entre as palavras,
testar as aqui deixadas e acrescentar as que perceber

necessárias
Para acionar
acompanhar
rel acionar
De maneira que procure acessar quem está presente.

Como as demais práticas desenvolvidas pel'oncleo,
este é um exercício de interação com o espaço
com o território
com o
e com os corpos (visíveis e invisíveis)
que compõem seu campo afetual de forças.

Recomendamos que se escolha
com atenção
onde deseja realizá-la e que
mantenha consigo

a percepção de que esta é uma prática
acompanhada

ainda que não exista outras presenças humanas experimentando contigo

além da voz-condutora.

ainda que escolha gravar sua própria voz para experimentá-la.

-

Ao escolher o território da prática,

-

caminhe pelo espaço até encontrar um lugar que se sinta confortável para fazer
uma pausa.

-

Experimente fechar os olhos e procure dar nome/reconhecer os sons que ouve.

-

-

Observe um pé ao lado do outro e perceba se seu peso está mais apoiado em um deles.

-

-

Veja se é possível afrouxar seus joelhos e experimente uma leve

-

sacudida – afrouxando mais e menos os joelhos.

-

Retire um dos pés do chão enquanto se equilibra no apoio do outro.

-

-

Transfira seu peso para se apoiar no outro pé e investigue as possibilidades de flexionar o
joelho da perna de apoio.

-

-

Repita as transferências e a experimentação da flexão de joelhos por quantas vezes tiver
interesse – no seu tempo e das maneiras que lhe acontecerem.

-

procure perceber onde e como está a estrutura óssea da sua bacia em movimento. Se sentir vontade ou necessidade, tateie seus ossos para ajudar nessa atenção.

-

Experimente a transição entre um pé e outro para direções distintas, ora perto e ora mais longe de si.

-

De lado.

De frente.

De costas.

Vá transferindo sua atenção agora para a estrutura óssea do seu tronco: costelas, vértebras torácicas e osso esterno. Não se preocupe em saber os nomes, mas procure perceber como os ossos dessa região se movem com as transferências de peso.

-

Leve a atenção agora para a estrutura da cabeça.

-

-

Veja se é possível calcular as distâncias entre a cabeça, o tronco e a bacia.

-

-

Brinque de aproximar e afastar essas estruturas umas das outras.

-

-

Brinque de aproximar e afastar essas estruturas dos seus pés, sustentando a aproximação e usando o chão para te empurrar de volta.

-

Experimente ganhar velocidade nessa brincadeira.

-

Entenda um momento de parar de se mover.

-

-

Tente se organizar de uma maneira confortável sobre seus dois pés e procure levar a atenção às três regiões trabalhadas.

-

Como elas estão nessa pausa?

Ainda existem movimentos?

-

Leve agora sua atenção à sua coluna: ela conecta essas três regiões, do osso cóccix (da bacia) ao osso occipital (na cabeça). Observe como ela está.

-

-

Assopre a palavra “serpentear” e experimente movimentar sua coluna de maneira invisível para quem te vê.

-

Mova ela dentro de seu corpo e procure perceber como ela pode convocar a bacia, o tronco e a cabeça.

-

Procure afastar a cabeça da bacia e depois recolher essas extremidades, como uma sanfona.

-

-

Gradualmente, vá permitindo que o serpentear da coluna ganhe mais e mais amplitude.

-

Recupere o balanço pelos pés, deixando que bacia, tronco e cabeça se aproximem do chão e que seus pés o empurrem para retornar para a verticalidade.

Experimente abrir os olhos (caso estejam fechados) e brinque desse balanço (que também serpenteia) em diferentes ritmos e deslocamentos pelo espaço.

-

Vá percebendo por onde seus olhos passam, sem deixá-los fixos à quem se move contigo na prática, nem a outros seres ou objetos.

-

-

Quando sentir que esse momento se esgotou, procure se conectar sensorialmente com quem pratica contigo, a fim de estabelecer uma roda.

-

-

Depois de estabelecê-la, tome seu tempo para pegar seu celular (ou uma câmera) e colocá-lo no centro da roda.

-

Observe, exercitando o mesmo olhar que não se agarra às imagens, as outras pessoas fazendo esse movimento.

Além do dispositivo, escolha outros elementos por onde seus olhos passaram ou que passam agora, para cuidadosamente retirá-los de onde estão e trazê-los para o centro da roda: pedras, folhas, flores, gravetos, frutas, papéis, ou o que você vier a se conectar.

-

Cuide das distâncias entre si para deixar essa roda o mais ampla possível no território que estiverem.

-

-

Encontre um caminho para chegar na posição de quatro apoios e olhe – sem se agarrar às imagens –, para o espaço entre as suas mãos.

-

-

Perceba o contato de suas mãos no chão e como seu peso está distribuído nelas.

-

-

Escolha uma das mãos para iniciar uma leve pressão contra o chão e perceba seu peso sendo transferido para a outra mão.

-

-

Aos poucos, libere a mão que realizou a pressão e posicione ela um pouco mais a frente do que estava,

-

caminhando para o centro da roda.

Reposicione seus joelhos conforme for necessário para seguir nessa caminhada de quatro apoios.

-

Leve sua atenção ao que se aproxima e se deixe aderir aos contatos que vão acontecendo.

-

Caso encontre com outras mãos, ombros ou cabeças, promovam uma pausa percebendo as dimensões do que encontraram antes de voltarem a caminhar para o centro da roda.

Caminhe até encontrar com os elementos e dispositivos deixados no centro. Procure tateá-los, perceber suas formas através de suas mãos.

-

Veja se é possível acessar a câmera de seu dispositivo sem olhar para a tela. Deixe-a ligada enquanto continua descobrindo os elementos com suas mãos

-

e experimente que seus olhos, ainda naveguem, sem fixações.

-

Experimente tatear pequenos detalhes. Busque perceber e passar entre frestas, buracos, fendas, curvas... o dispositivo apenas acompanha seus caminhos.

-

-

Passeie pelo território com o interesse de reconhecer como ele está agora.

-

Veja se é possível retomar a sensação de balanço: aproximando ora bacia, ora tronco e ora cabeça do chão, empurrando os pés na terra pra voltar para sua altura.

-

Perceba as relações que acontecem entre experimentos seus e os de quem move junto.

-

Deixe-se contaminar pelos movimentos, ruídos, sopros de vento e velocidades que percebe.
Tome o tempo que lhes fizer sentido, deixando que lhes convoquem e percebendo que convoca.

-

Procure uma pausa e perceba o que te chama a atenção.

-

Como se sente ao final da prática e se precisa fazer mais alguma coisa para se regular.

Desligue a câmera se ainda estiver ligada e se possível, deixe para assistir as incapturas

num outro dia.



Outono no Fundão

15. RECRIANDO CORPO-TERRITÓRIO NO FUNDÃO

Precisaria haver muitos estudos para dimensionar os colapsos, não só os estruturais, mas os humanos na vida universitária. Eu não me refiro aos dados para quantificar índices de evasão, abandono, retenção, conclusão... Esses dados existem, são importantes para tomadas de decisão na gestão universitária. Eu me refiro, contudo, à avaliação qualitativa da dimensão de colapso coletivo, à sensação de tristeza, cansaço e adoecimento que parece pairar sobre nós.

Há muitos momentos de alegria, naturalmente, porque ousamos insistir nessa escolha e nessa busca, mas são tantos adoecimentos acumulados na vivência comunitária acadêmica... Não é só o acúmulo de anos de coerção política e orçamentária. É também um legado de competição, proselitismo, individualismo, vaidades pessoais... Não me isento e não me excluo desse processo de adoecimento progressivo e coletivo. Estou na UFRJ desde 1986. Entrei como estudante, me tornei professora, sou pesquisadora e orientadora, sigo estudante. Exibo, com alegria e orgulho, o meu quarto DRE nessa instituição, pela qual carrego uma ambiguidade de sentimentos. Sempre estive atuante e comprometida com a pesquisa, a busca de conhecimento, o processo de formação pessoal e profissional e os enfrentamentos políticos necessários. Estou entranhada na vida universitária, no movimento involuntário de suas vísceras, nas sensações de prazer e dor das terminações nervosas de sua pele, na intensidade e profusão das sinapses de suas ideias. É justamente por me sentir tão intrinsicamente e inexoravelmente constituída nesse sistema orgânico, que me sinto comprometida com a sua cura, o seu refazimento, com a fabulação de um novo mundo mais acolhedor para nós e para os que virão.

Apesar dos colapsos, a vida na universidade hoje é, em vários aspectos, muito melhor do que já foi. Vivemos uma universidade mais inclusiva, mais diversa, menos classista, menos misógina e menos homofóbica. São vitórias de lutas duras, árduas, diárias. A interdição do prédio da Educação Física escancarou, por exemplo, que o Centro de Ciências da Saúde não tem nenhum vestiário, e também não tem nenhum banheiro sem definição de gênero. Aliás, quase todos os banheiros são hostis para todes. Este é só um exemplo de muitos aspectos políticos e estruturais que afetam a nossa saúde coletiva, a nossa qualidade de vida e a possibilidade de uma sensação de bem viver na universidade. A percepção de um espaço de

convivência que nos é continuamente hostil induz a uma sensação de não pertencimento e de aversão que nos leva a um distanciamento físico e emocional.

Eu tenho vivido muito fortemente essas angústias na vida universitária, um conflito entre “querer sair correndo” e o desejo urgente de revirar espaços internos e externos para redescobriremos e recriarmos uma nova relação corpo-território. Em meio a essas inquietações, a Professora Laís Bernardes convidou onucleo a fazer uma apresentação no Simpósio de Educação Física. Fizemos uma proposta de minicurso prático com base nas nossas vivências de estarcom.

A prática foi realizada ao ar livre, na área externa ao CCS, próxima às salas de aula do Bloco N (Figura 9). Levamos materiais colhidos no território da Aldeia Maraká'nà, mas também fizemos uma caminhada cartográfica de reconhecimento ali no espaço de jardim do Bloco N. Escolhemos junto com as participantes o local onde nos sentíamos à vontade e o momento para o início da prática.

O minicurso aconteceu à tarde, em horário de bastante circulação. Algumas pessoas interrompiam brevemente a conversa ao passar, e também podíamos sentir alguns olhares, embora ninguém tenha parado para observar ou experimentar. Também foi interessante perceber estímulos sonoros como ruídos de aparelhos de ar condicionado e de aviões. Foi uma nova experiência de estarcom, uma outra imersão somática e relacional, em um “novo” território, que estávamos nos permitindo conhecer em outra dimensão relacional, afetiva.

Ao final da prática, houve uma partilha sobre a experiência, com relatos de como a prática trouxe uma sensação de acolhimento, de segurança e de como foi bom perceber o jardim e tantos estímulos que antes nunca haviam sido notados. Nós do oncleo também comentamos como foi a experiência de estar em um território “novo” e com pessoas que não estão habituadas às práticas, o que nos despertou para outros cuidados necessários tanto com o local, como com a condução da prática e o bem-estar dos participantes.

Na semana seguinte, Nane mandou uma mensagem contando que procurou a árvore onde ficamos no dia da prática como local de refúgio e reconexão, para repousar e se refazer (Figura 10). Fico revendo a imagem da Nane, e reverberando o desejo de retomada e reocupação afetiva desses espaços, de reinvenção de experiências de estar e de ser, de fabulação de caminhos para reconstrução de pertencimentos e de memórias, para a germinação de um novo corpo-território.

Figura 9: Práticas de estarcom no Fundão



Colagem de fotos com registros de momentos da prática realizada no Bloco N, CCS, UFRJ.
Fonte: Acervo onucleo

Figura 10: Respiro



Nane Vieitas em momento de refazimento em conexão com o território.
Local: Bloco N, CCS, UFRJ.
Foto: Nane Vieitas

16. DANÇAS, CANTOS E RITUAIS PARA RECRIAR CORPOS-TERRITÓRIOS

“A minha força vem... eu não sei de onde. Às vezes me sinto beeem fraca. Onde está a natureza na cidade? Pra onde foram os mistérios? Eu... tô tentando lembrar... no futuro... porque faz tempo... Eu quero viver. Vamos nos acolher. Não tenha medo. Agora nós somos o medo deles”. (GUAJAJARA, Zahy, em “Rito”, 2022).

O texto acima faz parte da fala que compõe a vídeo-performance “Rito”¹⁹, de Zahy Guajajara e Sallisa Rosa, lançada em 22/01/22 na Plataforma Digital TePI - Teatro e os Povos Indígenas²⁰:

O trabalho propõe honrar a ancestralidade. Dois corpos femininos que se fundem e se enraízam um no outro e na natureza de maneira que se amparam, se cuidam. O nosso Rito também tem como objetivo ajudar outras mulheres a participar de um ritual de que nunca participaram. Somos duas mulheres indígenas, artistas e visionárias em busca de um novo mundo anticolonial, acreditamos que a cultura é viva e por isso se transforma. (GUAJAJARA e ROSA, Texto de apresentação de “Rito”, 2022)

Eu assisti a Rito em 2022, por ocasião dos encontros do onucleo convida. Fiquei muito tocada com a performance, com a proposta de um exercício artístico de resgate e reafirmação de valores e práticas que haviam sido roubadas ou esquecidas, perdidas num apagamento imposto pela hegemonia colonial. Vi em “Rito” a busca por reconstruir rituais, reconectar, cuidar... Criar através da experiência artística a experiência de viver o que não foi vivido, sanar a “saudades do que não foi”.

A vídeo-performance é filmada em ambiente natural. A cena abre com a imagem das duas artistas em foco, lado a lado, de mãos dadas, rostos colados e corpos entrelaçados, numa clareira de mata. Elas parecem se apoiar uma na outra, ou ainda mais, parecem fundidas, amalgamadas. A câmera faz o papel de espectador investigador, e vai se aproximando dos rostos dela. É como se chegássemos mais perto para vê-las melhor, apreciar, entender, estar ali com elas.

¹⁹ Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=wqUEZ_YOE8c. Acessado em 30/07/2025.

²⁰ Disponível em <https://www.outramargem.art/c%C3%B3pia-tepi-teatro-e-os-povos-ind%C3%ADg>. Acessado em 30/07/2025.

Agora de perto, quase fundindo também nossos rostos aos delas, podemos ver que elas compartilham a pintura facial, como se fossem um só rosto. Elas piscam juntas de forma bem lenta, e eu senti o impulso de também fechar os olhos. A câmera vai fazendo a nossa simbiose com a cena e nos tornando coprotagonistas.

O foco muda para o chão com formigas carregando folhas sobre raízes e depois para a mata, para a copa das árvores. Ao som de pássaros, cantos, vozes em idioma indígena e outros sons, ouve-se uma voz bem arrastada, lenta, dizendo, em português, o texto destacado na citação inicial desse trabalho: “A minha força vem... eu não sei de onde. Às vezes me sinto beeem fraca. Onde está a natureza na cidade?”

Enquanto ela faz essa convocação inicial, a câmera passeia pelo espaço, desce das copas das árvores seguindo um tronco de Samaúma até chegar à sua base, que forma um côncavo na fusão com as raízes. As duas mulheres estão agora aninhadas, deitadas e entrelaçadas em posição fetal nesse útero-colo da Samaúma.

A Samaúma é uma presença que não passa despercebida. Em suas raízes, como num útero-colo, as duas mulheres se deitam e se entrelaçam, fundindo pele, cabelos, raízes, galhos, um corpo-plural. Segue-se um canto nativo, como um chamado, um alento, um reconhecimento. As duas mulheres começam a sair pesadamente do útero da Samaúma, rastejam, arfam...

Um corte da cena anuncia o título do trabalho e uma transição de intensidade. Elas voltam à cena agora de pé. As folhas sobem do chão para elas, num jogo de inversão da sequência de imagens filmadas. As folhas se misturam aos cabelos, e elas iniciam uma dança de entrelace: corpos, cabelos... Enquanto elas se movimentam, uma nova fala começa ser ouvida, em idioma indígena. As legendas nos informam o contexto:

“Eles me ensinaram a ser como um deles. E eu até pareço uma. Já não tenho forças. Eles a roubaram de mim. Mas tenho me fortalecido. (...). Meus avós, minha mãe... a força deles me dá força. Eles me dão sabedoria e neles me fortaleço. Eles me dão o conhecimento e é esse conhecimento que eu quero te mostrar e te ofereço. Vamos nos dar as mãos. Vamos todos nos fortalecer e essa força nos será suficiente. Eu vou cantar para ti. Vou fazer meu canto par ti. Pega...” (GUAJAJARA, Zahy, em “Rito”, 2022).

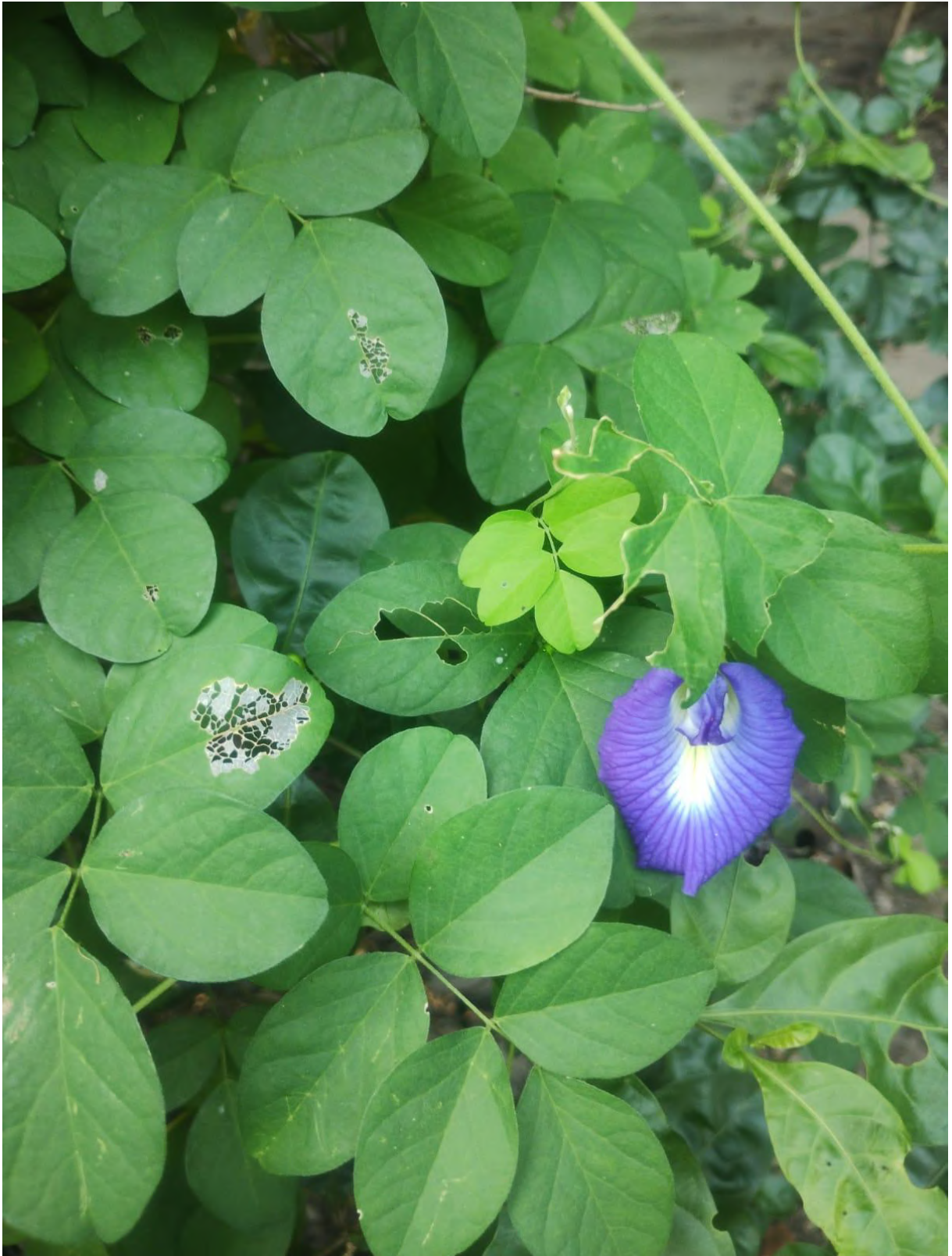
Ao final do texto falado, elas se olham e seguem nas danças, agora separadas, mas entrelaçadas com galhos. Muitos sons se misturam e também parecem dançar.

A edição de imagens sobrepõe os movimentos de cada uma, mantendo a fusão que elas compartilham. O texto se encerra. Há um silêncio. Elas caminham lado a lado e um novo canto indígena se ouve, um novo canto em muitas vozes. Elas entram num igarapé, se lavam, se olham, deitam lado a lado.

Embora a palavra “cura” não apareça explicitamente na apresentação do trabalho ou nos textos que compõem a performance, sinto “Rito” como um ritual que pode ser cura do tempo corrido e vazio, cura dos olhares distraídos, cura das vozes não ouvidas, dos cheiros não sentidos, dos afagos não compartilhados. Percebo “Rito” como a retomada da terra, dos mistérios, do canto, das vozes que contam histórias, dos sons humanos e não humanos, do tempo, da experiência, da partilha.

Em outra vídeo-performance, “Pytuhem - Uma carta em defesa dos guardiões da floresta” (2021)²¹, Zahy conta sobre sua experiência como agente de saúde, intermediando a comunicação entre médicos que só falavam português e gestantes indígenas, que não falavam português. Zahy destaca esse exercício de intermediação como o caminho que a fez olhar e querer conhecer outras realidades. Pytuhem traz também a voz da mãe de Zahy, que era Pajé, cantando seus cantos de cura. Em ‘Rito’ é a própria Zahy quem canta... Como não ver cura no canto nativo que honra a ancestralidade, a sabedoria, o ofício materno?

²¹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SC2tgiCsClg>. Acessado em 02/08/2025



Clitoria da Aldeia Maraká'nà

17. RECOMEÇOS E RETOMADAS: A SABEDORIA DOS QUINTAIS

Acho que o quintal onde a gente brincou é maior do que a cidade. A gente só descobre isso depois de grande. A gente descobre que o tamanho das coisas há de ser medido pela intimidade que temos com as coisas. Há de ser como acontece com o amor. Assim, as pedrinhas do nosso quintal são sempre maiores do que as outras pedras do mundo. Justo pelo motivo da intimidade. Mas o que eu queria dizer sobre o nosso quintal é outra coisa. Aquilo que a negra Pombada, remanescente de escravos do Recife, nos contava. Pombada contava aos meninos de Corumbá sobre achadouros. Que eram buracos que os holandeses, na fuga apressada do Brasil, faziam nos seus quintais para esconder suas moedas de ouro, dentro de baús de couro. Os baús ficavam cheios de moedas dentro daqueles buracos. Mas eu estava a pensar em achadouros de infâncias. Se a gente cavar um buraco ao pé da goiabeira do quintal, lá estará um guri ensaiando subir na goiabeira. (BARROS, Manoel, 2010. p. 67)

No início desse texto, eu me apresentei dizendo que nasci e cresci em Cascadura. Sim, minha primeira infância foi num apartamento pequeno, num prédio pequeno, numa avenida imensa, que, já naquela época, estava sempre com muitos carros e ônibus, soltando fumaça e fazendo muito barulho. Não era um cenário idílico, mas rendeu histórias familiares curiosas, como a do meu irmão, cuja primeira palavra que falou foi “carro”. Um pouco depois, aos dois ou três anos, ele conseguia nomear todas as marcas, mesmo sem olhar, reconhecendo o barulho dos motores. Essa pequena anedota familiar ilustra como somos marcados em nossa vivência, nossa cultura, nossa corporeidade e nossos sentidos, pelo território que habitamos.

Eu cresci nesse cenário urbano, mas também cresci no quintal dos meus avós. Não era um sítio, nem era no interior. Era um quintal apenas, numa casa normal, em Jacarepaguá, no Largo do Tanque. Talvez fosse um quintal pequeno, mas a memória que está impressa no meu corpo é que era um quintal enorme, imenso... Aquele quintal era a minha floresta. Foi o meu lugar preferido da infância, e eu fui me dando conta, ao longo da vida, de como ele me marcou e me deu matéria, barro e água que me moldaram. Foi no quintal dos meus avós onde eu contemplei como cada folha de cada árvore era diferente, e também como elas se transformavam em cor, em cheiro, em textura. Eu passava horas naquele punhado de terra com algumas árvores, às vezes em aventuras com meus irmãos e primos, mas muitas e muitas vezes sozinha, experimentando. Aquele quintal foi o meu primeiro laboratório e, com certeza, me influenciou na vontade de estudar química e farmácia.

Além dos muitos estímulos à minha curiosidade, aquele quintal triangular foi terreno de muitos afetos. Ali ficava a “nossa” goiabeira, que parecia criança como nós, toda delicada em suas formas, toda curiosa em seus galhos que se espalhavam e descascavam e viviam cheios de formigas. No centro do quintal, ficava o abacateiro, com ares adultos, bem mais imponente e firme, capaz de receber com segurança o balanço que meu avô fez para mim. Eu aprendi a me balançar nas sombras pacientes do abacateiro.

Nesse quintal também vi meu avô cuidar das galinhas e dos periquitos, e minha avó se esmerar com as roseiras. Eram lindas, mas bem assustadoras com seus espinhos... As memórias que eu tenho desse quintal não são nem só as minhas. Minha mãe contava que, quando bebê, eu fui “meio enjoada para mamar e para dormir”, e que o recurso que ela usava era me levar para passear e olhar as árvores. Fico imaginando as árvores ajudando minha mãe a me acalantar...

Trago essas primeiras memórias de vida para concluir essa escrita, porque me dou conta de como elas definiram a minha maneira de ser na vida. Percebo como as vivências e aprendizados no pequeno e gigante quintal triangular dos meus avós me deram molde e recursos, para, hoje, reviver e sentir de novo na pele a sensação de pertencimento, a extensão corpo-território, que não era constituída apenas pelo espaço físico de brincadeiras e experimentações, mas pelas memórias ancestrais que meus avós traziam. Eu imaginei muitas vezes, nas minhas brincadeiras da infância, que aquele quintal era um portal mágico. Hoje eu compreendo que ele era mesmo... Por aquele quintal, mesmo sem perceber na ocasião, eu atravessei outros quintais, outras memórias, outras infâncias daqueles que vieram antes de mim.

Recentemente, tive a alegria e a emoção de ouvir Iara Campos contar sobre o processo de pesquisa, vivência e criação do espetáculo “Arreia” durante o período da pandemia. Nós assistimos “Arreia”, e recebemos Íris e Iara Campos, nos encontros do “onúcleo convida: Dramaturgias Contracoreográficas”, em 22 de fevereiro de 2021²². Na ocasião, elas contaram a respeito da decisão de irem morar juntas durante a pandemia, como estratégia de apoio mútuo para sobrevivência e criação artística. Arreia foi todo concebido no quintal de uma casa no Recife, e o quintal é protagonista na vídeo-dança. Tudo acontece no quintal, em relação com uma grande árvore, uma mangueira, bem ao centro, e também com outras plantas.

Arreia é um espetáculo sobre o Caboclinho, sobre a relação das duas irmãs

²² Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=DkGmRJGEW7c>. Acessado em 31/07/2025

com essa tradição brincante e com suas heranças ancestrais:

A criação de Arreia representou para Íris e Iara a oportunidade de reencontrarem-se com suas histórias originárias que foram apagadas pela opressão estrutural e remontam a catequização de uma trisavó. A dança de *Arreia* é uma dança que anuncia constantemente a luta desses povos pela Terra. Além desta consciência em relação ao apagamento histórico de suas linhagens étnicas, desde muito novas, a família das irmãs Campos é intimamente envolvida com a luta do Movimento sem Terra, cuja bandeira servia de cenário para a nossa conversa. Afirmam que a luta pela terra é uma causa que aliança tanto o movimento dos povos camponeses quanto os povos originários. O Caboclinho também representa um elo de ligação entre as comunidades quilombolas e originárias que foram (e ainda são) violentamente expropriadas, perseguidas e marginalizadas — *a dança mobiliza a alegria, o encontro, a diversão e a festa. a festa bem guiada dá muito certo e move opressões estruturais...*” (LARANGEIRA, RIBEIRO E ANDRADE, 2021, p.1447)

Desde a primeira vez em que vi Arreia, fiquei movida pela presença do quintal, pela relação das duas irmãs, gêmeas idênticas, que dançam em volta da Mangueira. Elas já aparecem em cena à frente da Mangueira, onde fazem uma dança-ritual de apresentação, benzimento, preparação e proteção. Depois, começam a dançar com movimentos em referência ao Caboclinho, até irem para trás da Mangueira, sob sua proteção, onde estão guardados os trajes, os adornos, os instrumentos. Toda a dança é em relação com o chão, que elas pisam descalças; com a terra, que elas tocam com as mãos; com a árvore; que elas adornam e onde derramam mel; com o som dos pássaros; com os raios de sol e com a luz natural, que vai variando ao entardecer no quintal, como se elas ainda estivessem numa tarde de brincadeiras da infância... É muito poderoso que, num momento de crise profunda, de pandemia e iminência de morte, o centro de reconexão, de retomada de força de refazimento e recriação seja o quintal. É ali no quintal, na terra, nas plantas sagradas, que está o portal de ligação com as gerações anteriores, é ali que elas reencontram o “elo de ligação entre as comunidades quilombolas e originárias que foram (e ainda são) violentamente expropriadas, perseguidas e marginalizadas” (LARANGEIRA, RIBEIRO E ANDRADE, 2021).

No último Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança (2025)²³, realizado na UFMG, em Belo Horizonte, Iara Campos foi uma das convidadas da

²³ Programação completa disponível em: https://drive.google.com/file/d/1F32qHtRhwoY_713wrXM3-lfz7-l3HEBk/view. Acessado em 02/08/2025.

mesa “Começo, meio e começo - poéticas e pedagogias contracoloniais”. Nessa ocasião, ela retomou a história de criação do espetáculo Arreia, e comentou sobre a importância do quintal durante o período em que elas moraram ali juntas. Iara destacou a fartura de frutas da mangueira e da figueira, e a presença de outras plantas sagradas, mas comentou que, no início elas já estavam ali, mas não estavam bem, e que ela e Íris, de início, também estavam tendo muita dificuldade para planejar como seria a vídeo-dança, que nada estava se acertando. Só depois que elas retomaram o contato com o mestre do Caboclinho, e se reconectaram com as guianças espirituais, o processo começou a fluir. Iara contou que, a partir daí, as plantas começaram a brotar, a crescer até pelos muros. O relato dela me emocionou, me remeteu para o período da pandemia, para os desafios de reinvenção pessoal, reinvenção artística, para os caminhos de volta para casa, para as relações com irmãs e quintais, para os portais que atravessamos por telas para nos encontrar e para reencontrar nossas histórias.



Sábado de inverno no Fundão: Ipê florescendo

18. DO RIO PARA O MAR: FECHANDO CICLOS E ABRINDO NOVOS PORTAIS

No convite de chegada para esta leitura, eu repeti a pergunta que Rosângela Collares fez em seu espetáculo “Quando as folhas dançam...”

”Qual o nome do seu rio?”

Quando assisti ao espetáculo, presenciei Rosângela fazer a pergunta a cada pessoa da audiência, e entoar cada nome pronunciado, deixando o som ecoar no espaço, evocando memórias individuais e coletivas. Eu ouvia aqueles nomes, e me perguntava se eu tinha um rio pra chamar de meu. Não conseguia me lembrar de nenhum rio... Pensei que se fosse um morro, eu teria, mas rio? Outras pessoas tinham rios... Foi tão bonito ouvir tantos nomes, muitos em línguas indígenas.

Em “Quando as folhas dançam...”, Rosângela aborda a profunda relação de sua memória familiar com o rio Arapiuns, das histórias contadas por sua avó sobre o território original de seu povo, à margem do rio, de onde, e por onde, ela precisou escapar para sobreviver. Rosângela cresceu com as histórias da avó sobre o seu povo, sobre o seu território e sobre o seu rio. Ela, Rosângela, nunca tinha estado lá, mas carregava na pele as memórias, os cheiros e o calor do colo da avó, com os quais sentia e recompunha o rio e todos os elementos contados. Rosângela foi ao encontro do rio, e o espetáculo é sobre essa viagem, rio acima, em busca de redescobrir o território que lhe fora roubado, de onde sua avó e seu povo foram exilados. Após o espetáculo, em conversa com o público, Rosângela conta mais sobre essa trajetória, sobre nunca ter encontrado o local exato, o território exato da aldeia que não existe mais, mas sobre reconhecer e reconhecer-se ao entrar no rio e se banhar nele, sobre ter em si todos os elementos do território, porque todos os elementos lhe foram contados nas histórias, cantos e cheiros de sua avó.

Eu não tenho um rio que seja elo de ligação com um território ancestral, mas quando Rosângela fez a pergunta, eu pensei em **Inhaúma**, nome também indígena, de um pássaro e de um bairro carioca, onde havia sido a casa e o quintal de minha tataravó Adelaide e minha tia Adelina.

Adelaide e Adelina estão, no quintal delas, na foto de abertura deste trabalho. Eu sempre fiquei intrigada, querendo saber mais sobre essas duas mulheres, sobre como viviam, contando apenas uma com a outra, no final do século XIX, início do século XX, em Inhaúma... Recentemente, descobri alguns dados cartoriais, mas me dei conta de que eles contam outra história; não falam da vida, dos sonhos, dos

cheiros dos colos de Adelaide e de Adelina, da força e da personalidade delas. Os registros que realmente importam são os que chegaram até mim pelas lembranças de minha mãe, a bebê que também está na foto de abertura. Minha mãe se lembrava do quintal de Inhaúma, que era enorme (como todos os quintais de avós e bisavós)... Minha mãe se lembrava que Vovó Adelaide tinha o hábito de cavar buracos muito fundos e encher de folhas varridas, e que as crianças, netos e bisnetos adoravam brincar de pular os buracos, eventualmente caindo e rindo sobre as folhas. Minha mãe também se lembrava de passear pelo quintal, debaixo das árvores, no colo de Tia Adelina, que conversava com ela, contava histórias, e pedia para ela repetir palavras. Minha mãe contava que “já sabia falar direito”, mas repetia as palavras “falando errado” só para ouvir as gargalhadas e receber os abraços da tia. Eu finalmente entendi que, nos poucos, mas deliciosos registros de memória infantil da minha mãe, estava tudo que eu precisava saber sobre Adelaide e Adelina, sobre ancestralidade, conexão, e sobre o poder curativo de rios, terreiros, folhas, histórias, risos e quintais.

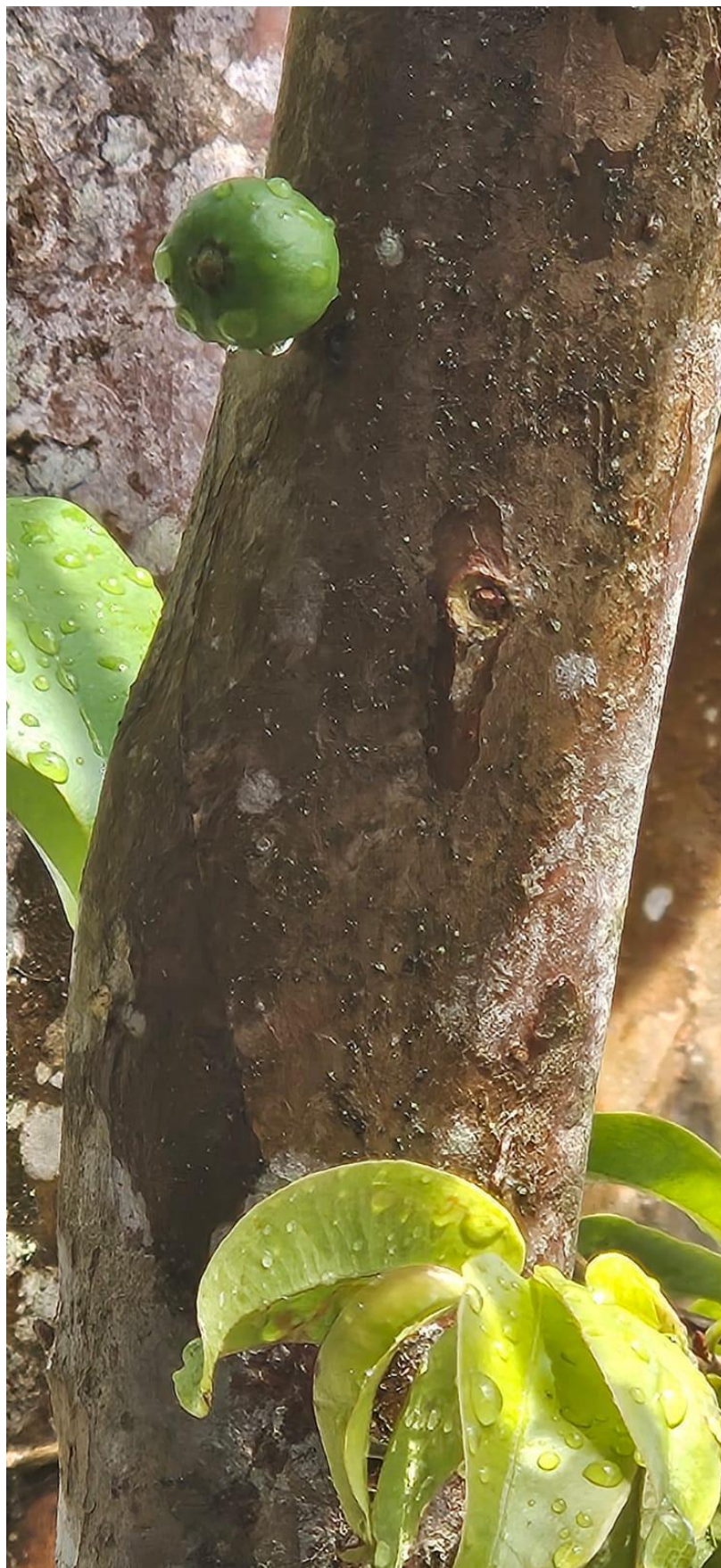
Eu termino esse texto celebrando as potentes memórias e presenças de rios e quintais, porque elas nos dão pistas de como buscar caminhos de reencontro, de reconexão e de convivência com territórios e com outros seres vivos, humanos e não humanos. Acredito, e sinto, que a ocupação afetiva dos espaços, a vivência partilhada, a contação de histórias, as memórias fabuladas e reinventadas, o exercício artístico, a poesia e a dança, praticados em comunhão com os territórios, podem expandir percepções e pensamentos sobre os diferentes modos de ser e estar no mundo, abrindo portais para novas relações de cuidado, de pertencimento, de cocriação. Proponho que estes exercícios compartilhados de encontro, convivência, cocriação, cuidado e fruição de vida são caminhos regenerativos para a saúde humana em todas as suas relações, oferecendo novas estratégias de ação para uma só saúde planetária, que integre respeitosamente

todas as formas

de vida

da

Terra.



Primeira jabuticaba de 2025 do quintal da amiga Marion

Passado é um pé no chão
e um sabiá

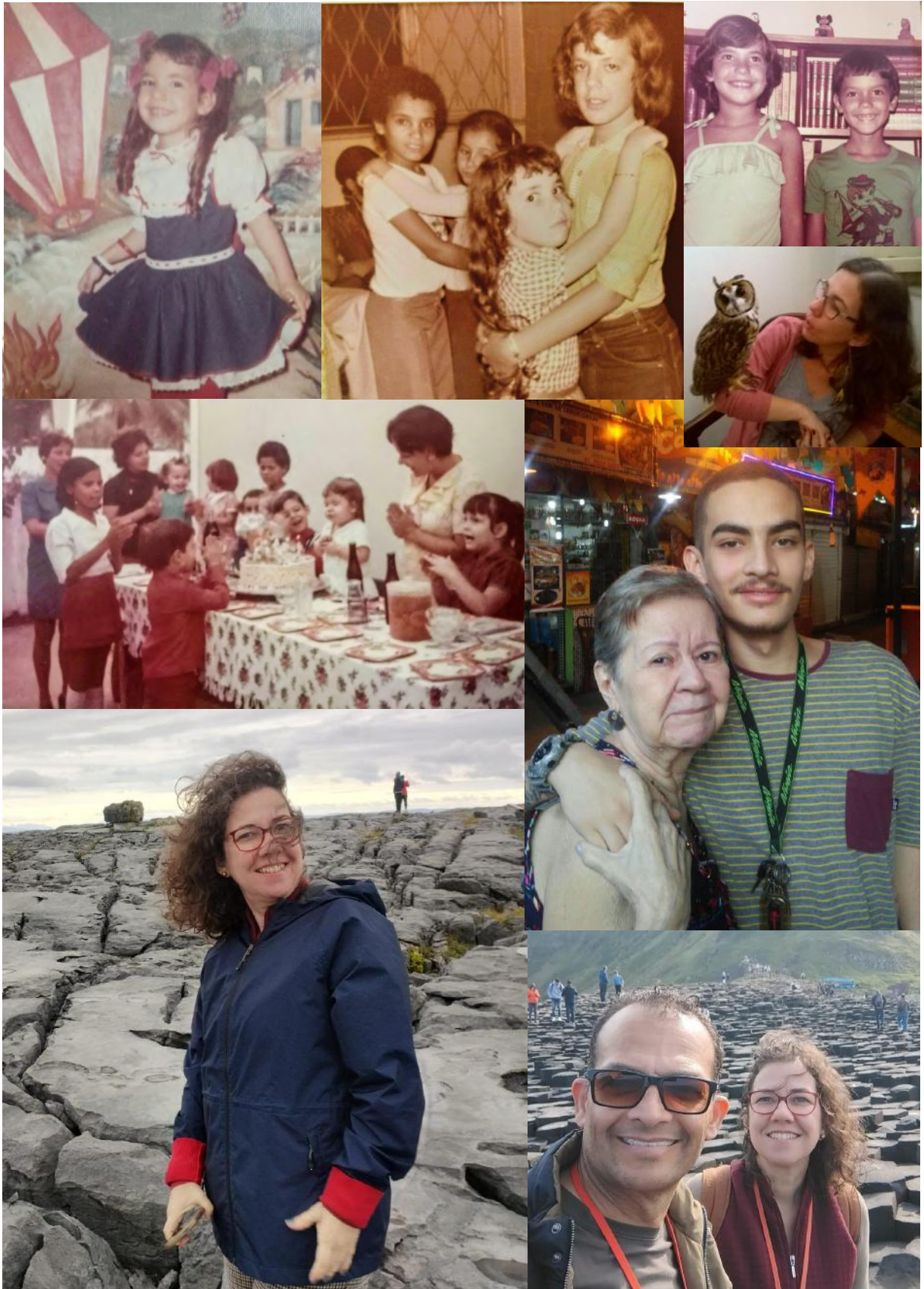
Presente é a porta aberta

E futuro é o que virá.

(GONZAGUINHA, Com a perna no mundo, 1978)



Onucleo em flor



Vida em espiral

19. REFERÊNCIAS

- BARRETO AP. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: Gráfica LCR; 2008
- BARRETO, A.P.; LAZARTE, R. Uma Introdução à Terapia Comunitária Integrativa: Conceito, bases teóricas e método. In: FERREIRA-FILHA, M.O.; LAZARTE, R.; DIAS, M. D. **Terapia comunitária integrativa: uma construção coletiva do conhecimento**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2013.
- BARROS, M. **Memórias inventadas – As Infâncias de Manoel de Barros**, São Paulo: Planeta do Brasil, 2010.
- COSTA, E. M. L. O paradoxo da submissão como mecanismo libertário nas práticas corporais. **Repertório**, Salvador, ano 22, n. 32, p. 199-219, 2019.1
- FANCOURT, D. & FINN, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. **World Health Organization**. Regional Office for Europe. 2019. <https://iris.who.int/handle/10665/329834>.
- HAN, B-C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015. 80 p.
- KARESH, W., COOK, R. One world--one health. **Clin Med (Lond)**. 2009 Jun;9(3):259-60. doi: 10.7861/clinmedicine.9-3-259. PMID: 19634392; PMCID: PMC4953616
- KRENAK, A. **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020. 128 p.
- LARANJEIRA, L.C. **Coreografias e contracoreografias de levante**: engajando dança, grafias e feminilidades. 170f. Tese (Doutorado em Artes) Instituto de Artes — UERJ, Rio de Janeiro. 2019.
- LARANGEIRA, L. C.; RIBEIRO, R. S. T. Práticas de estarcom como gesto de cuidado e criação. **Mnemosine**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 85-106, 2020.
- LARANGEIRA, L.C; RIBEIRO, R.S.T.; ANDRADE, S.P. Ações para contracoreografar as feridas do chão da dança: perspectivando arte indígena contemporânea e suas medicinas anticoloniais na Mostra Dramaturgias Contracoreográficas. **Anais do 6º Congresso Científico Nacional de Pesquisadores em Dança – 2ª Edição Virtual**. Salvador: Associação Nacional de Pesquisadores em Dança – Editora ANDA, 2021. p. 1440-1454.
- LARANGEIRA, L. et al. Práticas de Estarcom: proposições expandidas de dança para reflorestar corpos e relações. **Anais do 8º Congresso da Associação Nacional de Pesquisadores em Dança**. Salvador, v.1. 3498, 2024.
- LERTXUNDI, U., DOMINGO-ECHABURU, S., BRODIN, T., MEDRANO, J. & ORIVE, G. The future of psychiatry should be One Health. **Reviews on Environmental Health**, vol. 38, no. 2, 2023, pp. 399-400. <https://doi.org/10.1515/reveh-2022-0019>

MATIAS, B. L. **Avermelhada, corpa-guerra corpa-cura**: resistência indígena Kariri nas artes da cena. 245f. Tese (Doutorado em Artes) Escola de Belas Artes - UFMG, Belo Horizonte. 2024.

RIBEIRO, R. S. T.; LARANGEIRA, L. C.; ALBUQUERQUE, L. V.; GOUVÊA, B. R. S.; CHILINQUE, T. L. A dança como política do encontro com pessoas e lugares. **Fractal: Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 143-151, 2017.

SILVA, R. F. **O Rio antes do Rio**. Belo Horizonte: Relicário, 2020.

TAVARES, I. N. Terra, água e sementes: Do corpo território das mulheres indígenas a uma concepção de soberania alimentar. In: LIMA, A. A. *et al.* (Orgs). **Mulheres e soberania alimentar**: sementes de mundos possíveis. Rio de Janeiro: PACS, 2019. p. 57-65.