



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS - CCH
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO - PPGEDU

GABRIELA FARIAS RIBEIRO DE VASCONCELOS

**DANÇAS CIRCULARES E EDUCAÇÃO:
REENCANTANDO CORPOS A PARTIR DO
PRINCÍPIO DA CIRCULARIDADE**



Rio de Janeiro
2026



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS – CCH
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO – PPGEDU

GABRIELA FARIAS RIBEIRO DE VASCONCELOS

DANÇAS CIRCULARES E EDUCAÇÃO:
REENCANTANDO CORPOS A PARTIR DO PRINCÍPIO DA
CIRCULARIDADE

Rio de Janeiro

2026

GABRIELA FARIAS RIBEIRO DE VASCONCELOS

DANÇAS CIRCULARES E EDUCAÇÃO: REENCANTANDO
CORPOS A PARTIR DO PRINCÍPIO DA CIRCULARIDADE

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-
Graduação em Educação da Universidade Federal
do Estado do Rio de Janeiro como requisito para
obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientação: Profa. Dra. Adrianne Ogêda Guedes

RIO DE JANEIRO

2026



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Centro de Ciências Humanas e Sociais - CCH
Programa de Pós-Graduação em Educação

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Gabriela Farias Ribeiro de Vasconcelos

**"DANÇAS CIRCULARES E EDUCAÇÃO: REENCANTANDO CORPOS A
PARTIR DO PRINCÍPIO DA CIRCULARIDADE"**

Aprovada pela Banca Examinadora

Rio de Janeiro 15/04/2026

Prof. Dra. Adrianne Ogêda Guedes
(orientadora)

Prof. Dr. Tiago Ribeiro da Silva
(avaliador externo)

Prof. Dra. Adriana Rocha Bruno
(avaliadora interna)

Prof. Dra. Juliana Bittencourt Manhães
(avaliadora interna)

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a todas as rodas que me acolheram

A toda a minha

ancestralidade A todas as pessoas que trouxeram arte

para a minha vida

A todas as pessoas que me ouviram, seguraram na minha mão e de uma certa forma

me deram colo.

AGRADECIMENTOS

Certo dia fui a um encontro num lugar distante que não tinha uma referência muito precisa de como chegar, pois, a internet não pegava para utilizarmos o GPS¹. As pessoas que foram antes se perderam até encontrar o caminho do evento. Depois que elas se perderam bastante, e finalmente encontraram o lugar, puderam chegar lá e dar uma orientação precisa para que eu chegasse. Nesse momento compreendi com o coração o valor dos meus ancestrais e de todos que vieram antes. Sendo assim, faço uma reverência a todas essas pessoas que vieram antes e lutaram para que eu estivesse aqui: ao meu pai, que tinha um amor pela dança, música e transbordava sensibilidade; à minha mãe, uma grande guerreira e defensora da educação pública; à minha irmã, que também é educadora e chegou antes, estreando ser filha destes dois antes de mim, pois quem vem primeiro sempre estreia.

Agradeço à minha orientadora, Adrienne Ogêda, e a todos que abriram esse caminho pelas trilhas do sensível, poético e político no ambiente acadêmico para que eu pudesse estar nesse lugar, falando sobre Danças Circulares Sagradas e vivendo o sentido de comunidade com o grupo FRESTAS², tornando-o um espaço real de acolhimento, cuidado e escuta dentro de um ambiente que eu entendia como competitivo, hostil, arrogante e inacessível para mim. Agradeço ao grupo todo, mas gostaria de nomear algumas queridas que seguraram as minhas mãos com sutileza e firmeza em momentos que pensei que fosse perder os passos e o ritmo: Luly, Michelle, Edilane, Livia e Wasti que não me deixaram na mão, ajudando-me a fazer uma linda costura entre a minha história e as reflexões dos/das teóricos/as que reforçam e ampliam as minhas percepções e concepções de mundo, que eu nem sabia que habitavam em mim.

Às mestras da arterapia, às mestras das Danças Circulares Sagradas, às focalizadoras das rodas que participei, às participantes das rodas que focalizo. Às rodas que me acolhem: Ciculando no Maraca (meus companheiros Zecca e Margarete), Projeto Reconectar (companheiras Ana de Jesus e Helayne) e a Roda da Alegria, que tornam as minhas sextas-feiras mais felizes, pois me nutrem e fortalecem.

À minha Terapeuta querida, Mônica Iaromila, que segura na mão da minha criança, adolescente, convidando ao percurso do adultecer, sempre me motivando e me inspirando.

Ao Robson, que é um apoiador, amigo, namorado e agora dançante das rodas de Dança

¹ Sistema de Posicionamento Global, é um sistema de navegação por satélite que fornece informações precisas de localização e tempo. O Google Maps é um serviço que usa o GPS, juntamente com mapas e informações de trânsito em tempo real, para ajudar na navegação e encontrar rotas.

² Formação e Ressignificação do Educador: Saberes, Trocas, Arte e Sentidos.

Circular, que sempre vê mais qualidades em mim do que eu mesma. E a minha filha Laura, que teve que suportar as ausências e uma mãe estressada porque tinha que escrever, trabalhar, dar conta da casa e de todas as demandas que muitas vezes pareciam maiores do que eu suportaria. Minha profunda gratidão!

Como diz a música “Povoada” de Sued Nunes: “Quem falou que eu ando só? Nessa terra, nesse chão de meu Deus. Sou uma mas não sou só”.

RESUMO

Esta pesquisa, desenvolvida no campo da Educação, investiga as Danças Circulares Sagradas como práticas educativas capazes de sensibilizar e reencantar os corpos. O estudo nasce da minha experiência como professora da Educação Básica na rede municipal do Rio de Janeiro, em contextos marcados pela precarização do trabalho docente e pelo impacto na saúde mental. A partir do contato com experiências estéticas e corporais, especialmente as Danças Circulares Sagradas — reconhecidas como Práticas Integrativas e Complementares —, emergiu a possibilidade de reinvenção da presença no cotidiano educativo. A pesquisa busca compreender os efeitos dessa prática em rodas realizadas semanalmente desde 2022, com registros escritos, fotográficos e rodas de conversa, cujas narrativas são trabalhadas por meio de relatorias poéticas. Ancorada nas metodologias errante, minúsculas e na Pesquisa-Vida, e dialogando com autores como Freire, Han, hooks e Patzdorf, a investigação compreende o reencantamento dos corpos como gesto de autocuidado, resistência e reinvenção de si na educação.

Palavras-chave: Dança Circular; Educação; Coletividade; Revitalização de Corpos; Circularidade; Sagrado.

ABSTRACT

This research, developed within the field of Education, investigates Sacred Circle Dances as educational practices capable of sensitizing and re-enchanting bodies. The study emerges from my experience as a Basic Education teacher in the municipal school system of Rio de Janeiro, in contexts marked by the precarization of teaching work and its impact on mental health. Through engagement with artistic and bodily practices especially Sacred Circle Dances, recognized as Integrative and Complementary Practices the possibility of reinventing presence in everyday educational settings emerged. The research seeks to understand the effects of this practice through circles held weekly since 2022, drawing on written and photographic records and conversation circles, whose narratives are developed through poetic reports. Grounded in wandering methodologies, minor methodologies, and Life-Research, and in dialogue with authors such as Freire, Han, hooks, and Patzdorf, the study understands the re-enchantment of bodies as an act of self-care, resistance, and reinvention of the self in education.

Keywords: Circle Dance; Education; Collectivity; Body Revitalization; Circularity; Sacred.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FRESTAS	Formação e Ressignificação do Educador: Saberes, Trocas, Arte e Sentidos
UNIRIO	Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
UERJ	Universidade do Estado do Rio de Janeiro
UFF	Universidade Federal Fluminense
SME	Secretaria Municipal de Educação
PIC	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SUS	Sistema Único de Saúde

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Andar com fé eu vou, que a fé não costuma faia

Figura 2. Colagem e pintura – Arteterapia março 2020

Figura 3. Rapunzel – construída na Arteterapia em 2006

Figura 4. Mandala das chaves: memória das violações

Figura 5. Convite enviado para as pessoas interessadas no evento

Figura 6. Encontro remoto com as professoras de Educação Infantil

Figura 7. Centro da Roda no dia da Qualificação – 16/09/2025

Figura 8. Isolamento macio

Figura 9. Soul Collage Paulo Freire

Figura 10. Simplesmente hooks

Figura 11. Relatorias Poéticas

Figura 12. Uma dupla maiúscula

Figura 13. Luciana Ostetto

Figura 14. Pensamentos sentados

Figura 15. Por um lugar que acolha...

Figura 16. Uma sociedade frenética

Figura 17. Wosien e a circularidade

Figura 18. Manual do auto-cuidado

Figura 19. Reencantamento

Figura 20. Mandalas: meus centros de crochet

Figura 21. O Circulando no Maraca na técnica do SoulCollage®

Figura 22. Foto da Dona Amélia no Projeto Reconectar realizando a atividade.

Figura 23. Dona Amélia no último dia que foi a roda

Figura 24. Dia em que o menino Allan chegou na nossa roda

Figura 25. Avô do Allan voltando para a roda e trazendo o balde de tangerinas

Figura 26. Avô do Allan nos presenteando com um balde de tangerinas.

Figura 27. Tangerinas que ganhamos do avô do Allan

Figura 28. Projeto Reconectar na técnica do SoulCollage®

Figura 29. Roda da Alegria na técnica do SoulCollage® descrita na Introdução deste trabalho.

Figura 30. Roda de Dança Circular Sagrada realizada na Escola de Formação Paulo Freire

Figura 31. Abraço coletivo na Roda de Dança Circular na Ciranda dos Encontros

Friburgo/2025

Figura 32. Patrícia Azarian na Ciranda dos Encontros

Figura 33. Centro palavras de luz

Figura 34. Centro celebrando o feminino

Figura 35. Centro roda de aniversário

Figura 36. Centro ninho

Figura 37. Centro celebrando a terra

Figura 38. Centro com elementos da natureza

Figura 39. Centro florescendo

Figura 40. Centro da paz

Figura 41. Instalação com material reciclado – As Mãos

Figura 42. Foto da Ciranda dos Encontros

Figura 43. A primeira imagem na rede social com efeito especial

Figura 44. Foto com a minha dupla Margarete Aragão no Circulando no Maraca

Figura 45. Circulando no Maraca.

Figura 46. O trio do Circulando no Maraca: Zecca Junior, Gabi Farias e Margarete Aragão.

Figura 47. Circulando no Maraca – Dia Mundial das Danças Circulares Sagradas

Figura 48. Abraço coletivo no Circulando no Maraca

Figura 49. Primeira propaganda do Projeto Reconectar divulgado nas Redes Sociais

Figura 50. Banner do trabalho apresentado no XV Congresso Brasileiro de Arteterapia

Figura 51. Roda da Alegria na Pandemia

Figura 52. Primeiro Centro da Roda da Alegria.

Figura 53. Os quatro primeiros centros da Roda da Alegria

Figura 54. Roda da Alegria, roda de aniversário

Figura 55. Centro da Roda da Alegria – O feminino que acolhe

Figura 56. “O” espiral ou “A” espiral?

Figura 57. Centro da Roda da alegria – A espiral

Figura 58. Grupo da Roda da alegria – A saia

Figura 59. Centro da Roda da Alegria – A saia

Figura 60. Centro da Roda da Alegria – O que te encanta?

Figura 61. Centro da Roda da Alegria – O amor

Figura 62. Centro da Roda com os cartões de SoulCollage® dos autores que inspiram minha pesquisa.

Figura 63. SoulCollage® O impulso – feito em processo terapêutico

Figura 64. Móbile que se movimenta quando nos unimos girando para o mesmo lado

Figura 1. Andar com fé eu vou, que a fé não costuma faia



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

Figura 2. Colagem e pintura – Arteterapia março 2020



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Que as FRESTAS sejam jardins!

Entre rachaduras e silêncios, que brotem cores, perfumes e esperança.

Gratidão a este grupo de pesquisa que me acolheu como solo fértil, onde ideias germinam e afetos se entrelaçam.

Tudo isso, orquestrado pela presença cuidadosa de **Adrianne Ogêda**, que conduz com leveza e firmeza o nosso coletivo.

São mãos que carregam fragrâncias e saberes, mãos que conhecem a delicada arte de encontrar **frestas** para florescer.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	17
CAPÍTULO 1 – MINHA CHEGANÇA NESSAS RODAS	29
1.1 Minha chegada na Roda-Mundo.....	29
1.2 Minha chegada na Roda-Educação.....	31
1.3 Minha chegada na Roda de Dança Circular.....	33
1.4 Minha chegada na Roda-Mestrado.....	43
1.4.1 A roda dos referenciais que me acolhem.....	51
1.5 Minha chegada nas Rodas que me acolhem.....	73
CAPÍTULO 2 – A DANÇA CIRCULAR SAGRADA: UM LUGAR DE BONS ENCONTROS.....	84
2.1 O que é um bom lugar? Bons encontros?.....	84
2.2 Mas, afinal o que são as Danças Circulares e de onde elas vêm?.....	88
2.3 Por que é considerada uma Dança Sagrada?.....	92
2.4 Os Símbolos presentes no círculo – o Centro e as Mãos.....	94
2.4.1 O Centro.....	95
2.4.2 As Mãos.....	100
2.5 O focalizador.....	103
2.5.1 Do papel do focalizador numa roda para as minhas concepções de Educação.....	104
2.5.2 Qual a relação da Dança com a Educação?.....	105
2.6 Por que realizar as Danças Circulares nos espaços públicos?.....	109
CAPÍTULO 3 – OS 3 CÍRCULOS QUE ME ACOLHEM E ME CURAM.....	111
3.1 Circulando no Maraca.....	113

3.2 Projeto Reconectar: Dança Circular Sagrada e Ecoarteterapia.....	118
3.3 Roda da Alegria.....	123
3.3.1 O caminho do centro.....	123
3.3.2 Ousando com a Relatoria Poética.....	132
3.3.3 O feminino que acolhe: Como está o seu corpo?.....	134
3.3.4 “O” espiral ou “A” espiral?.....	136
3.3.5 “A” espiral.....	140
3.3.6 A saia.....	143
3.3.7 O que te encanta?.....	147
3.3.8 O amor.....	149
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	153
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	161

INTRODUÇÃO

A Dança requer quebra da rigidez. Requer o mergulho dos sentidos nos compassos etéreos da música. Sons que existem dentro de nós e que não percebemos. Nem sempre paramos para ouvir... sentir. Sons, sonhos, desejos... Ouvir, sonhar, voar... essa é a dança! (Bonavigo, 2009, p. 177).

A arte, os saberes sensíveis, mais especificamente, as Danças Circulares Sagradas, trouxeram sentido para minha caminhada, dando vazão aos sonhos, desejos, que eu não conseguia parar para ouvir. Esta pesquisa tem como objetivo entender de que maneira a experiência com as Danças Circulares Sagradas influencia o corpo, os sentimentos e a forma de estar no mundo das participantes das rodas que estou analisando. Todo o meu percurso estético será narrado neste trabalho, assim como as rodas que me constituíram a educadora-focalizadora que sou hoje. Porém, darei especial atenção à roda que acontece regularmente às sextas-feiras, desde 3 de setembro de 2021, no Centro Cultural Venha Conosco, localizado na Tijuca, no Rio de Janeiro. No entanto, também considero as experiências relatadas em outras Rodas de Dança Circular Sagrada, pois elas fazem parte do meu processo como educadora, focalizadora e pesquisadora. Ao explorar esses jeitos de ser e estar em grupo, quero entender quais aspectos são ativados através da vivência na roda.

Interessa-me pesquisar se as Danças Circulares Sagradas podem ser consideradas uma prática de autocuidado e revitalização para as pessoas que dela participam. Patzdorf (2022b) ressalta a importância de garantirmos práticas que nos convoquem a transmutar nossa angústia em êxtase, nosso ódio em perspicácia, nossa exaustão em teimosia, nosso medo em audácia, nosso sofrimento em sabedoria e nossa desesperança em insurreição. Conceituando insurreição como um ato de resistência contra a máquina capitalista que drena a energia vital do indivíduo, valorizando o autocuidado e a prática de cuidar de si.

Gostaria de destacar que a investigação começa com a observação e o registro dos efeitos que experimento, o que me ajuda a lidar com os momentos de anestesia e isolamento pelos quais passei ou passo em certos momentos. Essas experiências me levam a pensar que essa prática também pode ajudar a reencantar outros corpos, despertando entusiasmo (Patzdorf, 2022b). Como Simas e Rufino (2020) explicam, o encantamento não se limita apenas à política, mas também se estende a nós mesmos e à nossa habilidade de nos maravilharmos com a vida em sociedade. Uma atitude que temos diante da vida, uma maneira de enxergar o mundo com admiração e entusiasmo, não apenas como uma reação a acontecimentos políticos. A ação de encantar-se com as coisas que pode ser cultivada tanto em relação a si mesmo, ao buscar autoconhecimento e valorizar suas próprias qualidades, quanto na relação com a sociedade,

participando ativamente e tentando ajudar a construir um mundo mais harmonioso e justo. Por isso, o conceito de encantamento é um convite para viver de forma mais plena e significativa, onde a beleza e a admiração se tornam fontes de alegria e motivação para agir no mundo.

Início a pesquisa narrando o meu percurso dentro da área da Educação, onde vivi um processo de desencanto, definido por (Simas; Rufino, 2020) como um estado em que nos encontramos numa perda de ânimo. Apresento o encontro com a Arteterapia, traçando desde o sentimento de não pertencimento e isolamento que me acompanhavam desde a mais tenra idade, até o meu processo de cura nas rodas de Danças Circulares Sagradas. De mãos dadas com o coletivo, encontrei as rodas que me potencializaram para me sentir pertencendo a um lugar. Encontrar os meus pares me encorajou a contar tudo aquilo que tem feito sentido para mim, em meu percurso de vida e profissão e a compreender a Educação de uma forma mais profunda e, assim, sentir o meu corpo se reencantar com maior vitalidade em diversas áreas da vida.

Faço uma relação entre as Danças Circulares Sagradas e a Educação, em um movimento de reencantamento que nos permite sair da condição de apatia, de sobrevivente, para supraviventes:

Os sobreviventes podem virar “supraviventes”: aqueles capazes de driblar a condição de exclusão, deixar de ser apenas reativos ao outro e ir além, armando a vida como uma política de construção de conexões entre ser e mundo, humano e natureza, corporeidade e espiritualidade, ancestralidade e futuro, temporalidade e permanência. (Simas; Rufino, 2020, p. 6)

Como nos diz Rufino (2023, p. 15), “Se nada escapa da educação, se ela acontece dentro e fora dos espaços escolares, é no corpo que ela baixa para se performar como ato.”. Trago para o corpo a proposta das Danças Circulares Sagradas criadas pelo bailarino Alemão Bernard Wosien, que estudou as danças de diferentes povos, que trazem em sua essência diversas tradições, que carregam consigo símbolos, significados, histórias cheias de sentidos, dançadas pelos nossos ancestrais, que viviam de um modo diferente do que vivemos atualmente. “Eles dançavam para preparar a terra, celebrar a colheita, para que os mortos fossem conduzidos, para elaborar o luto, para aquecer, para festejar, lembrar que nada é permanente e que o sol logo voltará a brilhar” (Ramos, 1998, p. 118), apresentando a capacidade de estar e ser em comunidade.

As danças podem ser tradicionais, aquelas que nos lembram as danças folclóricas dos povos antigos, ou contemporâneas, criadas por pessoas especializadas em Danças Circulares Sagradas, que aprendem por meio de formações específicas³ para conduzir as rodas. Apesar das

³ As formações para quem quer se tornar focalizador de Danças Circulares Sagradas incluem estudos teóricos, experiências práticas e momentos de autoconhecimento. Assim, o participante aprende a conduzir grupos com

diferenças, todas têm o mesmo objetivo: estar e dançar juntos em roda, vivendo a experiência de fazer parte de um coletivo. Eu valorizo bastante as danças tradicionais, pois elas nos levam a estados e sensações que muitas vezes não experimentaríamos de outra forma. Graziela Rodrigues (1997, p. 30) diz que “a dança exerce a função de revivificar a memória, construindo-se a partir dos próprios sentidos da festividade”. Já ouvi relatos de outras pessoas e revivi memórias e sensações que não havia nem sequer pensado antes através das experiências com as músicas das danças tradicionais de outros povos.

No entanto, nas rodas que focalizo, costumo usar as danças com músicas brasileiras conhecidas. Acho que dançar músicas conhecidas, que podemos até cantar junto, torna o movimento mais prazeroso e cheio de alegria.

Neste trabalho, compreendo a Educação como um espaço onde as pessoas precisam resgatar a capacidade de viver nesse coletivo, em que a cooperação seja um exercício de reaprender a caminhar de mãos dadas por uma prática de liberdade (Freire, 1999), uma vez que a Educação é muito mais ampla do que os sistemas fechados, rígidos, que aprisionam, rotulam e isolam os seres. Esses espaços não precisam ser lugares tristes, que adoecem os corpos. Relaciono a dança na educação dentro de uma perspectiva que se adapta às situações e aos desafios, abrindo portas para a esperança, o amor, a liberdade e a alegria. Como nos diz Rufino (2023, p. 37):

A educação, entre suas inúmeras características, tem a capacidade de imantar força criativa, cismar com o saber, vadiar com as dúvidas, estimular a curiosidade, mobilizar o corpo, confluir as experiências, tecer sentimento e pertença comunitária.

É mais do que a Educação que se traz de casa ou a Educação fechada nas salas de aula das escolas, que realizam práticas sem sentido para cumprir protocolos ou dar conta de projetos propostos de formas verticalizadas. Embora a Educação, em alguns momentos, possa parecer competitiva e nos afastar, além de apresentar algumas diferenças entre o que aprendemos na teoria e o que acontece na prática, nosso objetivo é estar presente nesses ambientes. E é importante lembrarmos de manter a coragem e a disposição para promover as mudanças que desejamos ver no mundo, começando por nós mesmos.

Mahatma Gandhi, em 1913, nos propôs sermos a mudança que queremos ver no mundo. Esta declaração de Gandhi ecoa como um chamado profundo para a autotransformação e responsabilidade individual. Em suas palavras simples, encontramos uma verdade atemporal: a

sensibilidade técnica. Essas formações são oferecidas em módulos presenciais, online ou intensivos, e cobrem temas como o repertório de tradições e coreografias, história, musicalidade, geometria sagrada e a postura de "focalizador-participante".

mudança que desejamos ver no mundo começa em nós mesmos. Hooks (2021), também nos diz, que mesmo diante das injustiças institucionalizadas, ainda temos a capacidade de moldar nosso destino de forma a ampliar nosso bem-estar ao máximo, assumindo a responsabilidade pela própria vida numa transmutação artesanal, no sentido de nos posicionarmos em favor de nós mesmas, de nos tratarmos com respeito em todos os encontros humanos. Afinal, se nos propomos a estar nesses espaços. Não devemos deixar o desânimo nos dominar, aceitando um jeito de ver as coisas que nos deixa na condição de desencanto (Simas; Rufino, 2020).

Por alguns momentos me questioneei sobre essa prática ser algo que tira a espontaneidade dos corpos, pois dançamos igual, mas a proposta vai além e tem um princípio, uma vez que em uma roda de Dança Circular podemos viver e reviver a utopia de caminhar de mãos dadas, na qual o coletivo caminha para um bem comum. Pesquiso a proposta de reencantamento com a ajuda da dança e da arte, que parecem afirmar um sentido político de viver em comunidade e revitalizar os corpos, conectar desejos, identidades, sentimentos, despertar um ser criativo e inventivo, capaz de mudar a realidade e reencantar o mundo através da potência da vida. Encantamento esse capaz de transitar nas inúmeras voltas do tempo, invocar espiritualidades de batalha e de cura, primar por uma política e educação de base⁴ comunitária entre todos os seres e ancestrais, fazendo circular esses princípios nas rodas que conduzo (Simas; Rufino, 2020). Entendemos, no entanto, que o círculo não é um decreto, mas sim, um princípio, que consiste em pensar de forma circular, deixar de lado uma maneira de pensar mais rígida e linear, aquela que acredita que existe uma única verdade ou um único jeito de ver as coisas. Esse princípio incentiva a valorização do diálogo, a aceitação de diferentes pontos de vista e a construção do conhecimento por meio do encontro e da troca entre várias vozes e experiências (Ostetto, 2009). Para isso, é necessária uma disponibilidade interna para trocar com o outro, pois o círculo tem como princípio a disposição para compartilhar os saberes de formas circulares e abertas, sem a preocupação de competir, mas sim cooperar e estar ombro a ombro com quem está ao nosso lado, segurando em nossa mão.

No movimento das Danças Circulares Sagradas há uma convenção da posição das mãos, estabelecida pelo seu percussor Bernard Wosien. A simbologia das mãos tem como prerrogativa que a esquerda dá e a direita recebe⁵, facilitando a circularidade de ideias, a ocupação do nosso

⁴ Mecanismos que incentivam os indivíduos a assumirem o controle de diferentes questões que impactam suas vidas, sejam elas econômicas, sociais, culturais, ambientais ou mesmo políticas. Conceito retirado do livro *Encantamento sobre Política de Vida* (Simas; Rufino, 2020).

⁵ Na simbologia das mãos, a mão esquerda é a mão que doa com a palma virada para baixo, e a mão direita com a palma virada para cima recebe uma mão dá e a outra recebe para que facilite a circularidade de ideias.

lugar na roda, de forma a não nos posicionarmos nem muito para dentro, nem muito para fora, apenas em nosso lugar no espaço.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, este texto se organiza em quatro seções, iniciando com esta, que visa introduzir a temática e dar um panorama da pesquisa. No primeiro capítulo, relato quem sou e onde me encontro para narrar meu percurso estético como professora dos anos iniciais, em uma Rede Municipal de Ensino na qual, ao ingressar na profissão, encontrei dificuldades, desencantos, medos e ansiedades. A partir dessa experiência, apresento a minha busca dentro de uma trajetória estética onde encontrei possibilidades de realizar propostas diferentes, inventivas, que traziam aberturas para minhas práticas, encontrando um novo modo de estar na Educação, que eu nomeio como agir nas frestas⁶. No dicionário, fresta é “uma abertura estreita, pequena e longitudinal, permitindo um passar de luz e ar”, e assim, percebi pequenas frestas de vitalidade e autocuidado para não entrar no discurso derrotista atual de fim dos tempos, já que, como nos diz Krenak (2020, p. 20), “não podemos nos render à narrativa de fim de mundo que tem nos assombrados, porque ela serve para nos fazer desistir dos nossos sonhos”, impedindo-nos de criar estratégias e espaços de vitalidade.

No segundo capítulo, proponho uma investigação aprofundada das Danças Circulares Sagradas, compreendendo-as como uma prática que articula forma, historicidade, criação espacial, simbologia, ritmo e ritual. A análise se concentra nos movimentos e nos significados que emergem dessa prática, compreendida como uma via de busca por "si mesmo" e de construção de um caminhar coletivo e cuidadoso. Enfatiza-se, assim, o potencial expressivo, comunicativo e educativo das Danças Circulares, superando sua redução a um mero exercício físico, e concebendo o corpo como unidade integrada – corpo, mente, emoção e espírito – e não como instância fragmentada.

A reflexão é amparada por referências teóricas que abordam o ser humano em seu processo contínuo de crescimento e aprendizagem, explorando o dançar em círculo como um convite a presença, uma prática de meditação em movimento. Trata-se de uma oportunidade à ampliação da consciência e ao cultivo do respeito – por si, pelo outro e pelo entorno – a partir de uma experiência estética e sensível.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, especialmente na compreensão das Danças Circulares Sagradas enquanto prática educativa e estética, recorro a um conjunto de autores e

⁶ FRESTAS – Formação e Ressignificação do Educador: Saberes, Trocas, Arte e Sentidos é o nome do grupo de pesquisa ao qual pertenço, coordenado pela professora Adrienne Ogêda. A metáfora das frestas aqui indica os sentidos de abertura de possibilidades Significado retirado do Dicionário Online Michaelis. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=fresta>. Acesso em: 06 de julho de 2025.

autoras que fundamentam os eixos teóricos centrais do estudo: corporeidade, sensibilidade, circularidade e reencantamento. Cada um deles contribui de forma específica para a construção do olhar que direciona esta investigação, permitindo articular teoria e prática no campo da formação humana e docente. Para falar sobre essa política de morte e anestesiamento, convido para dar as mãos nesse texto alguns autores que me acompanharam nessa trajetória: Patzdorf (2022a; 2022b), Byung-Chul Han (2017) e Duarte Junior (1991), que descrevem a sociedade atual como marcada pelo cansaço, pela busca constante por performance e pelo isolamento. Eles criticam as formas de vida e trabalho que nos afastam de experiências mais contemplativas e coletivas. Nesse contexto, a dança em círculo surge como um gesto de desaceleração e resistência, um jeito de reconexão com o ritmo do corpo e com o outro. Mobilizando o conceito de reencantamento, presente nas obras de Luiz Rufino e Luiz Antonio Simas (2020), e Silvia Federici (2022), que partem de perspectivas críticas ao projeto moderno e eurocêntrico de conhecimento, defendendo formas de saber que se ancoram na oralidade, na ancestralidade, na espiritualidade e na vivência coletiva. São epistemologias que valorizam o corpo, o território e o sensível como dimensões legítimas da produção de conhecimento e resistência política.

Para enfatizar a importância de se reconectar consigo mesmo e com a espiritualidade – que não está relacionada à religião –, valorizando o gesto e o rito como maneiras de reconhecer o sagrado no dia a dia, dentro de uma abordagem de cuidado, escuta e pertencimento para fortalecer os laços, cito Bernard Wosien (2000), Débora Dubner (2015) e Renata Ramos (1998). No campo da educação e da formação docente, é fundamental a contribuição de Luciana Ostetto (2014), que entende que a experiência estética e sensível deve atravessar os processos formativos de professoras⁷, concebendo o encantamento como condição fundamental para o ato de educar. Como aponta a autora, “não seria este também o caminho do professor? [...] Encantar-se para poder encantar; criar para poder seguir com as crianças a aventura da criação; ousar para poder encorajar” (Ostetto, 2010, p. 40). Ao considerar as Danças Circulares como uma prática ancestral que pode provocar “um espaço de encantamento, de inteireza, de educação estética” (Ostetto, 2010, p. 40), reafirma a potência dessa experiência para alimentar a sensibilidade das educadoras e ampliar os horizontes formativos na universidade e na escola. Sua reflexão colabora de forma decisiva para pensar o corpo docente não apenas como transmissor de conteúdos, mas como sujeito de criação, escuta e presença – aspectos plenamente coerentes com a proposta desta pesquisa.

⁷ Em se tratando de uma profissão predominantemente feminina, optei por flexionar o gênero como substantivo feminino.

Nesse mesmo campo, destaco também a importância da afetividade e do compromisso ético na prática pedagógica. A visão de uma educação como prática de liberdade está ligada ao desejo de uma docência que valorize a vida e o cuidado. Bell hooks (2021) e Paulo Freire (1992) fornecem as bases de uma pedagogia dialógica e libertadora, na qual o corpo, a história e as experiências das pessoas são fontes legítimas de conhecimento. A abordagem sensível e crítica da educação freiriana se conecta com a proposta das Danças Circulares, que criam um espaço onde aprendemos com o corpo e com o outro, em movimento e em comunhão.

Por se tratar de uma pesquisa em que minhas experiências estão diretamente vinculadas ao processo, trago o conceito de Pesquisa-Vida (Lenz-Goodoy; Ramallo; Ribeiro, 2023) que será citada ao longo do trabalho e pode ser entendida como uma abordagem investigativa que ultrapassa os limites da ciência tradicional ao integrar a própria existência como território de conhecimento. Nesse modo de produzir saberes, investigar torna-se um gesto que envolve o corpo, a memória, a biografia e as relações que atravessam quem pesquisa. Trata-se de uma perspectiva que rompe padrões estabelecidos, assumindo formas de investigação que são autobiográficas, narrativas, corporais, encarnadas e vitalizadas pela experiência. Nesse sentido, o processo se alimenta das trocas, das mãos que se entrelaçam e das convivências.

Entre seus princípios fundamentais, destaca-se a escuta, compreendida como um modo sensível de acolher a dimensão do sentimento de quem pesquisa e de quem participa da pesquisa. Escutar, nessa forma de pesquisar é reconhecer a potência do vivido e permitir que o outro – pessoa, memória ou gesto – se torne coprodutor do conhecimento.

Articulada a essa escuta, a conversa é dispositivo para construir saberes com as participantes, conversa essa que cria um campo de partilha onde múltiplas linguagens se encontram, sustentando práticas pensadas num coletivo. Assim, Pesquisa-Vida não se reduz a uma técnica ou procedimento; ela constitui um modo de estar no mundo, no qual conhecer e viver são movimentos indissociáveis. Trata-se de um caminho que desestabiliza certezas, cria sentidos em comum e reconhece que toda produção de conhecimento é também produção de mundo. Nessa direção, encontro ressonância com a proposta de Guedes e Ribeiro (2019), que defendem as metodologias minúsculas como processos que valorizam a delicadeza, a atenção ao detalhe, o cultivo do silêncio, da escuta e da espera, além da abertura para diferentes linguagens que emergem das experiências. Essas metodologias afinam-se profundamente com a noção de Pesquisa-Vida, pois reconhecem que o saber não se produz apenas pela racionalidade técnica, mas pela vibração dos encontros, dos gestos e das percepções que atravessam o cotidiano.

Ao mesmo tempo, dialogam com a abordagem errante proposta por Ostetto (2019), que desloca a investigação dos caminhos previsíveis e convida à travessia por territórios desconhecidos, onde o espanto e a surpresa tornam-se condições para aprender. Essa perspectiva afirma o caráter subjetivo, reflexivo e exploratório da pesquisa, implicando um movimento que ultrapassa as fronteiras das metodologias tradicionais e reconhece a experiência e o encontro com o outro como fontes legítimas de produção de conhecimento.

Assim, Pesquisa-Vida, metodologias minúsculas e errância convergem ao propor um modo de investigar que envolve olhar para si e para a alteridade, acolhendo o imprevisível e ampliando as possibilidades de diálogo, criação e transformação. Nesse entrelaçamento, a pesquisa torna-se caminho, gesto e relação – uma prática que se faz na delicadeza, na escuta e na abertura ao mundo que pulsa.

Registro os encontros tendo como metodologia as Relatorias Poéticas (Quintal, 2024), um gênero textual que combina relato e poesia, utilizando elementos de percepção artística, montagem e edição para registrar experiências, memórias e partilhas de forma sensível e criativa. Ela se caracteriza por sua flexibilidade, subjetividade, criação, modo de articulação, reflexão, diálogo com a experiência e capacidade de integrar múltiplas vozes em um texto único. Diferente de um relatório convencional, a Relatoria Poética não se limita à objetividade ou formalidade, mas busca transmitir sentimentos, reflexões e a essência dos acontecimentos por meio de uma linguagem poética, sendo uma forma profunda de escuta e observação do grupo. Compreendo a conexão dessas perspectivas de experiências com as Danças Circulares, que potencializam o meu propósito de um bem-viver (Acosta, 2016), enfatizando a reciprocidade entre o modo de vida humano e a natureza, experimentando o cuidado comigo, e com o outro, aumentando minha autopercepção e possibilitando a saída do isolamento.

Além dessas metodologias, desenvolvi um dispositivo de criações de colagem de imagens de revistas, articulando imagens, ideias numa espécie de processo de apropriação dos conceitos propostos pelos autores em que me referenciei e dialogam com a minha pesquisa. Essa experiência estética é inspirada na SoulCollage®⁸, uma técnica utilizada como forma de autoconhecimento, uma espécie de oráculo pessoal. Alguns critérios são utilizados para a sua construção: precisamos de uma imagem principal e outras três de fundo. Nesse caso, estou

⁸ O SoulCollage® – que precisa estar com essa simbologia® por convenção da técnica – é um processo criativo de autoconhecimento. É um método sensível e profundo criado pela americana Seena Frost. A essência do método é a pessoa ser convidada para selecionar, montar e colar recortes de revistas em um cartão, de forma intuitiva e depois dar voz a essa produção que dialoga com as imagens internas e subjetivas. A partir das imagens criadas nas cartas dão expressão e voz a imagens internas. Por meio delas podemos acessar conteúdos psíquicos, emocionais. O processo é embasado na teoria junguiana e na imaginação ativa, estabelece relação com a linguagem da alma.

construindo construí esses cartões tendo os autores que conversam com a minha pesquisa como as imagens principais e as imagens de fundo dialogam com os conceitos que me inspiram nessas escolhas. Esta técnica tem alguns princípios da Relatoria Poética, que passa por um processo de edição e montagem. Na SoulCollage® escolho as imagens num processo de edição e realizo a montagem. Assim como a Relatoria não é um aglutinado de palavras sem sentido, mas sim um “digerir de palavras com seus significados que se materializam numa unidade textual” (Quintal, 2024, p. 51), a colagem também tem uma unidade contextualizada que expressa um sentir/pensar. No terceiro capítulo, discorro sobre as rodas de Danças Circulares que tenho focalizado desde 2018, destacando sua potência como locais de educação, autoformação (hooks, 2021), respiros e revitalização. Minha aposta é que estes espaços têm a potência de criar laços de pertencimento entre grupos, podendo ativar estados de bem-viver, pois compreendo que:

O Bem Viver – ou melhor, os bons conviveres – é uma oportunidade para construir um mundo diferente, que não será alcançado apenas com discursos estridentes, incoerentes com a prática. Outro mundo será possível se pensado e erguido democraticamente, com os pés fincados nos Direitos Humanos e nos Direitos da Natureza. (Acosta, 2016, p. 15)

O Bem Viver é um conceito que costuma estar ligado às comunidades indígenas e tradicionais. Ele valoriza uma convivência pacífica e equilibrada entre as pessoas e com a natureza, baseada em princípios como reciprocidade, solidariedade e respeito mútuo. Essa ideia sugere que o Bem Viver pode ser uma alternativa para superar o modelo atual, que enfrenta desigualdades e problemas ambientais. Ele também critica a diferença entre o que se fala e o que realmente se faz, reforçando que mudanças importantes só acontecem quando as ações praticadas estão alinhadas com os valores que defendemos. Além disso, acredita que a construção de um mundo melhor deve ser um esforço coletivo e participativo, onde todos tenham voz e possam ajudar a tomar as decisões.

Nesse mesmo capítulo, intitulado "Os três círculos sagrados que me acolhem e me curam", trago as rodas “Circulando no Maraca”, iniciada em 2019, que é uma roda de Dança Circular Sagrada que acontece próximo ao estádio do Maracanã, ao ar livre, como uma intervenção ao espaço público, realizada um domingo por mês. O “Projeto Reconectar: Dança Circular e Ecoarterapia”, na qual duas colegas arteterapeutas e eu nos reunimos uma vez por mês, desde 2022, para dançar, fazer arte com elementos descartados na natureza, seguida de rodas de conversa com reflexões sobre as temáticas propostas por nós e, por último, a “Roda da Alegria”, círculo formado desde 2022, em que dançamos e realizamos arte seguida de roda de

conversa. Círculos que se propõem acolhedores, revitalizantes de saúde, para pessoas que buscam uma convivência afetiva e o bem-viver (Acosta, 2016).

Dessa forma, os círculos sagrados dialogam com o que o Bem-Viver (Acosta, 2016) nos propõe, considerando a importância da formação do coletivo, o respeito pelo outro, as sabedorias ancestrais das rodas e o entendimento de sagrado como uma conexão com o nosso universo interior, com a natureza e com o campo sutil, já que a música, o movimento e a dança são usados desde os primórdios da civilização para levar o homem a conectar-se com sua natureza interior mais profunda e, através dela, poder integrar-se à totalidade do universo. Sagrado esse que retoma historicamente a origem da dança, sua característica ritualística e seus valores ancestrais, pois “a dança, como um ato sagrado, como um rito, era manifestada em lugares definidos como os templos, por exemplo, e em manifestações específicas em que os sacerdotes a praticavam para invocar o auxílio dos deuses ou para lhes agradecer” (Magalhães, 2005, p. 3).

Detenho-me em aprofundar nos conceitos, estudos e reflexões a partir da observação de um desses círculos, afetuosamente chamado como “Roda da Alegria”, um lugar de respiro onde vou me cuidar e cuidar do outro, todas as sextas-feiras. Por meio do dispositivo de conversa (Ribeiro; Souza; Sampaio, 2023), como citado acima, característico da Pesquisa-Vida, não me concentro em resultados, mas a entendo como um espaço de encontro, reflexão e produção coletiva de conhecimento. A partir da realização de um conjunto de aproximadamente oito rodas de conversas e diversos registros dos encontros vividos nelas – gravações, notas em diário de bordo etc. – teço reflexões sobre os impactos que a participação nestas rodas produz em seus participantes, pois interessa-me perceber de que modo essas práticas alcançam a quem delas se aproximam e o que emerge destas experiências. Durante esse estudo, buscarei aprofundar concepções teóricas e metodológicas que me conduzem pelos espirais de uma metodologia errante (Ostetto, 2019) e da conversa como metodologia (Ribeiro; Souza; Sampaio, 2023).

Metodologia essa que parte da proposta de reunir sentidos, pois sugere um caminhar de investigação diretamente marcado pelo encontro, pela escuta, pela percepção e pelo inesperado. Percorrer a errância na pesquisa é movimentar-se em torno do que só se revela ao tempo certo: cada passo no espiral da investigação leva não apenas à produção de dados, mas à constituição da pessoa-pesquisadora que venho me tornando.

Como já mencionei antes, eu me aventuro pelas trilhas do registro de pesquisa na Relatoria Poética (Quintal, 2024), que tem como base a escuta, a percepção poética e a partilha como formas de pensar a educação. Assim como na roda de Dança Circular, onde há uma conexão entre as pessoas, o que é sentido por um muitas vezes é algo compartilhado pelo grupo.

Dessa forma, experimento uma síntese feita a partir de recortes do que é sentido individualmente, trazendo para o coletivo e criando uma narrativa da unidade do grupo. Isso faz com que as pessoas se identifiquem com o que está escrito, mesmo que não tenham sido elas quem disseram aquela frase. A Relatoria transforma o sentimento individual em algo coletivo. Sempre quis aprofundar meus estudos sobre algo que já pratico há bastante tempo, buscando entender melhor aquilo que me motiva e me move. Esses estudos têm trazido mais consistência e melhoras na minha prática, permitindo que eu explore o significado dessas experiências de forma mais consciente. Durante essa pesquisa, percebo que minha postura como focalizadora está mudando. Nas rodas de conversa, as reflexões estão se aprofundando, criando um convite para o grupo mergulhar ainda mais na prática. Antes, minhas propostas eram mais focadas na dança; agora, percebo que estou convidando os participantes a compartilharem suas percepções, promovendo um aprendizado coletivo nesses espaços.

Trago reflexões de autores que pensam sobre questões da corporeidade, como Duarte Junior (1991) e Patzdorf (2021), que dizem respeito à crise de sensibilidade, ao quanto somos sucumbidos pelos excessos e perdemos a capacidade de buscar lugares de revitalização, nos deixando em estado de desmotivação. Trago também Byung-Chul Han (2017), que afirma vivermos em uma sociedade que valoriza a sobrecarga e a hiperatividade, a "sociedade do cansaço", um conceito que descreve um estado de exaustão, tanto físico quanto mental, que surge em sociedades que valorizam a produtividade e o desempenho em detrimento do bem-estar individual e coletivo. Caracterizada por constante pressão para ser sempre produtivo e bem-sucedido, tanto na vida profissional quanto pessoal, imersos na comparação e competição que nos deixam em estado de esgotamento com a necessidade de realizar diversas tarefas ao mesmo tempo; onde a valorização do hiperativo, em que os indivíduos que demonstram alta energia e capacidade de produzir diversas atividades são valorizados, enquanto aqueles que se cansam ou precisam de descanso são marginalizados. Deixando como consequências uma série de problemas de saúde, incluindo o que chamamos de Burnout. A síndrome de Burnout, também conhecida como do esgotamento, é um diagnóstico médico que descreve estado emocional de exaustão, acompanhado de muito estresse e cansaço físico. Ela geralmente acontece quando a pessoa enfrenta tarefas de trabalho muito desgastantes e sob muita pressão. No caso dos profissionais de saúde, educação, segurança, essa condição pode afetar bastante, já que a rotina deles envolve muitas responsabilidades e demandas emocionais.

Nos dias atuais a síndrome de burnout tem sido um dos principais motivos de afastamento de profissionais das mais diversas áreas de atuação no Brasil e no mundo, sendo responsável pelo abandono precoce de trabalhadores de suas profissões em função das consequências da síndrome. (Neto, 2022, p. 15)

São esses autores que convido para dar as mãos comigo na minha dissertação e dialogar com a noção de saúde e adoecimento que vivemos na contemporaneidade e que queremos driblar, buscando nossos corpos reencantar!

CAPÍTULO I MINHA CHEGANÇA AQUI NA RODA

Por muitos caminhos diferentes e de múltiplos modos, cheguei eu e minha verdade; não por uma única escada subi até a altura onde meus olhos percorrem o mundo. (Nietzsche, 2002, p.272)

Apresento meu primeiro capítulo contando minha trajetória estética. Parafraseando Garrido, Farias, Lazão (1998) na música Estrada, que diz “Você não sabe o quanto eu caminhei para chegar até aqui [...]”, eu diria, você não sabe as rodas que girei para chegar até aqui.

1.1 Minha chegada na Roda-Mundo

Visito a minha história. Vejo uma criança solitária, dentro de um contexto no qual não se esbanjava, mas também não faltavam condições para uma vida justa, com uma família formada por mamãe, papai e irmã, uma casa, uma escola. Apesar da família aparentemente estruturada e do acesso à educação, havia um sentimento forte de não pertencimento. Algo que me fazia sentir não ser escutada e não ser vista. Talvez pelo fato de meus pais trabalharem muito, ter uma irmã mais velha que demorou a superar meu nascimento, as demais pessoas da família estarem distantes, viver em um município da região oceânica onde eu não me sentia em casa e habitar um corpo que eu não aceitava, gordinha e desajeitada, não deixava também meu corpo ser minha casa. Na escola, eu recebia diversos apelidos relacionados ao meu corpo, o que reforçava ainda mais a sensação de inadequação. Era uma época em que não se falava sobre bullying; comportamentos que hoje têm nome e são reconhecidos como prejudiciais, mas que passavam despercebidos. Não havia qualquer ação ou diálogo que buscasse enfrentar essas atitudes de forma eficaz, deixando quem sofria sem apoio ou proteção.

Para lidar com esse sentimento, descobri, desde pequena, que estar com outras pessoas, fazendo arte, crochê, tricô, curso de pintura e curso de desenho me trazia um certo bem-estar, principalmente quando havia adultos nestes grupos, que me traziam uma certa presença que em casa me faltava. Ainda criança, gostava de criar coreografias com minhas amigas para apresentar nos aniversários, inclusive nos meus, no quintal da minha casa. Nós ficávamos felizes quando os adultos paravam o que estavam fazendo e olhavam para gente. Isso revela que, desde criança, eu já estava atenta às pistas de que a arte e os espaços de criação tinham um potencial incrível de melhorar ambientes difíceis e unir pessoas. A arte era a presença que marcava a intercessão no grupo, trazendo a sensação de algo em comum. Para uma criança deslocada, isso era bastante positivo. Como afirmam Ferreira, Silva e Rodrigues (2024) sobre as potencialidades da arte, além de unir pessoas, ela também pode ser concebida como

linguagem, uma vez que:

Tem uma dimensão expressiva e crítica passível que permite um contato profundo do ser humano com ele mesmo, por meio dos sentidos, das emoções, das sensibilidades. Ao conectarmos corpo e mente, tendo sensível e cognoscível como um único fio, na inteireza de um ser dotado de sentido e significação, não estamos nos constituindo como seres de linguagem? Assim, também concebemos a arte como linguagem. (Ferreira; Silva; Rodrigues, 2024, p. 137)

Ao concluir o terceiro ano do antigo segundo grau⁹, atual Ensino Médio de Formação Geral, cheguei ao momento decisivo de escolher a minha profissão. Para isso, o curso de graduação escolhido seria determinante. Firme no propósito, prestei vestibular para o curso de Psicologia, na Universidade Federal Fluminense (UFF)¹⁰ e para o curso de Pedagogia, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)¹¹. Passei para o curso de Pedagogia e acabei saindo de Maricá e vindo morar no município do Rio de Janeiro, na capital. Refletindo agora, acredito que esta tenha sido a forma que eu encontrei de sair daquele isolamento.

Recordo que quando eu era criança vivia atrás de duas meninas, irmãs gêmeas, da mesma faixa etária que eu. Por carência e medo de permanecer isolada, eu insistia em tentar ser amiga delas, mas a recíproca não era verdadeira. Elas me detinham num relacionamento abusivo que, naquela época, era o que eu acreditava ser a amizade. Um dia, as gêmeas se juntaram a outras crianças e fizeram um círculo em volta de mim. Uma experiência tenebrosa em que elas planejaram e executaram várias maldades: jogar pedra, jogar cuspe, dar tapa na cabeça... e eu me mantive naquele centro da roda até que pudesse acreditar que aquilo estava realmente acontecendo comigo. Uma roda da maldade, feita pelas meninas que eu insistia em ter como minhas amigas e mais algumas crianças que estavam presentes naquele momento. Essa experiência foi muito dolorosa e desoladora e, ao lembrar tantos anos mais tarde, ainda sinto mal-estar no meu corpo e vontade de chorar. Senti-me desamparada e desprotegida, até que – com muita dificuldade – consegui reagir e sair correndo atrás delas para me defender. Reflito sobre como seria importante, já que na minha família eu não encontrava um espaço seguro para pedir ajuda, poder encontrar na escola um ambiente acolhedor e confiável onde eu pudesse buscar apoio diante destas questões.

Ao chegar ao Rio de Janeiro, saí de uma roda que me prendia para uma roda muito maior

⁹ A formação geral do Ensino Médio é a parte do currículo que todos os alunos devem cursar, e é composta por disciplinas básicas.

¹⁰ A Universidade Federal Fluminense (UFF) é uma instituição de ensino superior pública com sede em Niterói, Rio de Janeiro. Fundada em 1960.

¹¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro, localizada no bairro do Maracanã na cidade do Rio de Janeiro, fundada em 4 de dezembro de 1950.

e cheia de possibilidades. Fui morar num pensionato feminino perto da UERJ onde moravam muitas mulheres de todas as faixas etárias. Embora fosse um lugar cheio de regras, como a de não poder receber visitas, de o público ser exclusivamente feminino e de ter um horário rígido para fechamento dos portões, foi uma sensação de liberdade que não tinha em Maricá. Conheci muitas pessoas e até hoje me relaciono com algumas delas.

Por outro lado, no curso de Pedagogia, onde eu queria buscar essa liberdade, não foi exatamente assim que aconteceu. Embora tenha cursado a graduação em pouco tempo, pois vivia exclusivamente para estudar nessa cidade, o curso também foi um lugar de isolamento, de não pertencimento, de estar no “lugar errado”, porque as motivações para estar ali tinham mais a ver com a rota de fuga que eu precisava, do que propriamente uma escolha. Eu queria muito estudar Psicologia, mas a Pedagogia foi a possibilidade que se abriu para mim, e voltar para a minha cidade de origem, estava fora de cogitação. Hoje, sei o quanto é libertador poder escrever isso, pois durante muito tempo me julguei e tinha vergonha desse percurso, achando que o meu lugar era em outra graduação.

1.2 Minha chegada na Roda-Educação

Ao concluir, em 2001, o curso de Pedagogia, prestei concurso público para professora de Ensino Fundamental I¹² para a Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro. Ao assumir a matrícula, deparei-me com uma realidade difícil: turmas lotadas, falta de tempo para planejamento e formação continuada, além de crianças sem saberem ler nem escrever, porque não foram alfabetizadas na faixa etária adequada de acordo com as normatizações vigentes. Fiquei decepcionada com o que encontrei. Na universidade, vivenciei estudos filosóficos e profundos a respeito da Educação, mas me senti despreparada, paralisada e não sabia por onde começar diante de duas turmas cheias de crianças de sete a nove anos ainda não alfabetizadas. Enfim, durante minha formação criei a expectativa de que a universidade deveria me preparar para os desafios que encontrei, mas fui ingênua no que esperei.

Os momentos de formação eram escassos. Eu não tinha oportunidade de encontro e escuta com os meus pares e minha carga horária de trabalho era pesada, com cerca de dez horas por dia, de segunda a sexta-feira. Havia pouco tempo para os respiros, tais como aqueles dados somente durante a realização das disciplinas de Educação Física e Artes, e assim mesmo quando havia estes profissionais trabalhando na unidade escolar. Enfim, esses eram os pequenos

¹² O Ensino Fundamental I é a segunda etapa da Educação Básica e primeira do Ensino Fundamental, que corresponde do 1º ao 5º ano.

espaços de tempo que tínhamos sem a interação direta com as crianças.

Esse contexto que me atravessou ao ingressar na profissão, me trouxe mais uma vez a sensação de isolamento e ficou claro que estar e sentir-se sozinha numa situação difícil só nos enfraquece. Quando não estamos bem, precisamos de uma mão amiga para nos ajudar a sair do fundo do poço emocional. E muitas vezes sentimos vergonha de demonstrar nossas vulnerabilidades. É muito bom quando conseguimos compartilhá-las com pessoas que vivem realidades semelhantes e descobrimos, no coletivo, que não é fraqueza o que sentimos, trata-se de desafios comuns enfrentados pelas professoras. Nóvoa (1992) reflete sobre os desafios enfrentados na formação docente e propõe uma abordagem que visa transformar os programas formativos. Para o autor, é fundamental que a formação seja centrada na realidade do ensino, abordando casos concretos, promovendo a aprendizagem das/dos estudantes de forma prática e contextualizada. Ele defende que as novas professoras devem ser acolhidas pelas mais experientes, criando um ambiente de colaboração e solidariedade, o que facilita a adaptação das iniciantes e enriquece a formação com a troca de experiências.

Além disso, Nóvoa (1992) enfatiza a importância de trabalhar as dimensões pessoais da profissão como a comunicação e o relacionamento interpessoal. Não podemos esquecer que todos nós, docentes e discentes, temos uma história. Então, como podemos valorizar a bagagem da criança de acordo com o que tanto lemos dos teóricos da Educação se não valorizamos as nossas narrativas? Sendo assim, estes fatores, para o autor, são essenciais para o fortalecimento do senso de pertencimento à profissão e à comunidade escolar.

Ele também destaca a relevância do trabalho coletivo entre as educadoras, sugerindo que a prática pedagógica deve ser construída de forma colaborativa, com projetos educativos que envolvam toda a equipe. Por fim, o autor propõe que a formação docente também incorpore uma responsabilidade social, incentivando a participação ativa das educadoras na esfera pública e na construção de uma educação mais conectada com as necessidades da sociedade. Em síntese, Nóvoa (1992) propõe uma visão integrada e humanizada da formação docente, que vai além da técnica, incorporando aspectos sociais, colaborativos e pessoais, com o objetivo de formar professoras mais preparadas para os desafios da educação contemporânea.

Ao longo do meu percurso profissional, percebi que diversos problemas educacionais, como a falta de sentido e a sobrecarga, muitas vezes, são atribuídas às professoras. No entanto, existem questões bem mais profundas, que fogem de suas atribuições, que as deixam mais impotentes e desamparadas ante os desafios da educação. Além da carga horária de trabalho pesada e sensação de desânimo e desencanto diante de determinados desafios, surgem questões sociais, como a fome, a violência e a falta de condições básicas de sobrevivência que afetam todo

o processo e, conseqüentemente, afetam também o bem-estar profissional.

As proposições de Nóvoa (1992) destacam como urgente a necessidade do acolhimento das profissionais que chegam e que precisam ser acolhidas pelas antigas. Ressalta também a relevância da coletividade, da troca, do compartilhamento do trabalho em equipe, justamente para que esse estado de isolamento não nos adoeça. Sendo assim, ele propõe uma “comunidade de prática” como estratégia:

Os novos modos de profissionalidade docente implicam um reforço das dimensões colectivas e colaborativas, do trabalho em equipa, da intervenção conjunta nos projectos educativos de escola. O exercício profissional organiza-se, cada vez mais, em torno de «comunidades de prática», no interior de cada escola, mas também no contexto de movimentos pedagógicos que nos ligam a dinâmicas que vão para além das fronteiras organizacionais (Nóvoa, 1992, p. 3).

Quando ingressei como professora na Rede Municipal do Rio de Janeiro, em 2001, me deparei com as duras realidades de turmas com grande número de estudantes, falta de recursos e lugares difíceis, violentos; além de relações interpessoais desafiadoras, gerando uma profunda sensação de isolamento. Percebi minha saúde mental ameaçada e, em decorrência disso, comecei a buscar possibilidades para lidar com a minha realidade. Através da busca de comunidades de prática somadas a uma trajetória de experiências estéticas¹³ que realizava, encontrei na Dança Circular Sagrada possibilidades de encontros, trocas e conversas para romper esse estado de anestesia e isolamento no qual me encontrava.

1.3 Minha chegada na Dança Circular

Essa busca de espaços de nutrição e revitalização através de experiências estéticas com pessoas que acolham, me traz uma sensação de pertencimento e um sentido de vida, isto é, um encantamento. Não são soluções sistemáticas, mas são momentos que posso buscar pequenas pausas e me sentir fazendo parte de um todo. Como nos dizem Simas e Rufino (2019):

Considerando que viver é artimanha que se cultiva entre aquilo que se enxerga e aquilo que mora no invisível, seguimos o rastro da flecha que atravessa o

¹³ A experiência estética é uma proposta que se realiza no corpo e mobiliza o sujeito por inteiro, sem separar razão e emoção, cognição e afeto. Ela rompe com os dualismos característicos do pensamento moderno e nos convida a viver experiências de corpo inteiro, envolvendo o campo da sensibilidade e despertando novas formas de escuta e percepção. Trata-se de incluir, na compreensão do mundo, as experiências que mobilizam os sentidos e chegam a nós pelo campo sensorial, ampliando a dimensão estética para além da arte. Assim, a experiência estética diz respeito à nossa relação mais ampla com o mundo: com o outro, com a natureza e com tudo o que nos afeta. Ainda que extrapole o campo artístico, a arte permanece como um dispositivo potente dentro dessa dimensão. Ela favorece a criação de conexões ainda não percebidas e abre caminhos para processos pelos quais nos humanizamos. Como dispositivo sensível, a arte permite acessar camadas simbólicas e poéticas que ampliam nossa relação com nós mesmos, com os outros e com a vida. (Guedes *et. al.*, 2018)

tempo: o contrário da vida não é a morte, o contrário da vida é o desencanto (Simas; Rufino, 2019, p. 10).

No rastro da flecha que atravessa o tempo – título da obra de Simas e Rufino (2019) que mistura mito, narrativa poética e reflexão política ao convidar à descolonização dos saberes e ao fortalecimento da vitalidade que resiste mesmo em tempos difíceis – encontrei e me matriculei em um curso chamado Artes Integrada na Educação Infantil¹⁴. As propostas com o corpo, com a Educação Infantil e com as materialidades abriram um leque de possibilidades para mim. Durante as rodas de conversa, nos compartilhamentos ao longo das experimentações artísticas, uma colega falou que estava fazendo um curso de especialização em Arteterapia. Este nome ficou ressoando em meu corpo. Assim, fui buscar um curso de Pós-graduação *Lato sensu* nessa área.

A partir das vivências, que eram imersões no universo da arte, dos contos, das atividades corporais, da escrita criativa, da poesia, da música e da modelagem, passei a sentir uma necessidade de modificar as minhas realidades. Percebi que a experiência de ver sair beleza das minhas mãos gerava um grande alívio. Também concebi que, na medida que transformamos as materialidades, vamos transformando nossas ideias, e sendo convidadas a nos conectarmos com a força criadora, mesmo em conjunturas desfavoráveis, uma vez que investir no campo do sensível e em espaços de convívios, não só me afasta do estado de anestesiamento (Han, 2017), como ativa meu potencial criativo que envolve criação e sentido. É uma maneira de despertar o indivíduo para o seu próprio processo de sentir (Duarte Jr., 1991), pois, “são nos fragmentos simbólicos e concretos do cotidiano e dos corpos que este sensível pode perfurar o trabalho e nos convidar à invenção e à transformação como resistência ativa às estruturas rígidas e opressoras do ambiente escolar” (Menezes; Cortat, 2024, p. 3). Durante esse processo, experimentei algumas técnicas expressivas muito presentes no curso de Arteterapia, tais como: desenho, pintura, modelagem, recorte e colagem, gravura, construção, tabuleiro de areia, escrita criativa, tecelagem, música, dança, contação de histórias, dramatização, criação de personagens, fotografia e cinema. Fui percebendo que quando nos expressamos através de alguma dessas modalidades, vislumbramos possibilidades mais criativas e saudáveis para lidar com o nosso cotidiano. Além disso, podemos dizer que o exercício da criatividade e da imaginação nos tira da rotina, de hábitos repetitivos, de crenças negativas diante das dificuldades e do medo de situações novas. O desenvolvimento da minha criatividade resgata a menina Gabriela da infância que sentia alívio e acolhimento ao estar com as pessoas para criar e fazer arte. Esse

¹⁴ Formação ligada às temáticas da Arte e da Educação oferecido pelo Instituto de Artes Tear, localizado na Rua Pereira da Silva, no bairro da Tijuca, Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro.

processo de transformação pertence a esse percurso em que a criação, o sensível e o estético me ajudaram a estabelecer conexão e recriação da minha forma de estar no mundo, assim como minha relação com o outro, figurando um movimento político, ético e estético. Assim, penso que seja fundamental para uma proposta de reinvenção crítica e constante da educação. Fica claro que “[...] para acolher o outro criador, é necessário ativar o criador em mim; para cultivar beleza, é preciso viver a beleza; para encantar, é preciso encantar-se” (Ostetto, 2010).

Nesse percurso, vivi propostas que levaram à expansão da ativação do sensível, o refinamento dos sentidos, potencializando alternativas de comunicar o poético da experiência, o que me possibilitou, como nos diz Ostetto (2010), acender coisas por dentro e ativar memórias da criança que fui, que gostava de criar e ser inventiva, sendo tocada pela beleza (Ostetto, 2010). Além das belezas, surgiram também informações importantes sobre a infância e alguns sentimentos que perduraram. É válido reforçar que o encontro com a infância trouxe memórias boas e ruins, pois – longe de querer romantizar esse período, como todas as fases da vida –, podemos enfrentar muitos desafios com poucos recursos para lidar com eles. Algumas propostas ressoam e dialogam com o meu corpo até hoje. Como, por exemplo, a proposta de encontrar o conto de fadas da nossa infância.

A professora do curso de Arteterapia sugeriu que trabalhássemos a história que mais ouvíamos e fazia sentido na nossa infância. E eu consegui acessar a minha através da roda de conversa entre os participantes do grupo. Ao ouvir as outras histórias dos colegas de turma, eu lembrei da minha. Quando eu era criança, tinha um disco de vinil da Rapunzel – aquela que passava o dia inteiro sozinha na torre “isolada” – que eu ouvia muitas vezes. O som da voz da minha colega lembrando da história dela me fez lembrar da voz da bruxa daquele disco. E a bruxa dizia: “Rapunzel, Rapunzel, jogue suas tranças que eu quero subiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiir”. Na história da minha colega, tinha um momento no qual uma vogal também se prolongava e graças a essa escuta atenta em que nos encontrávamos, ao ouvir as histórias dos nossos pares, eu pude lembrar da minha própria história. A partir disso, pude desdobrar e entender um pouco mais dos meus sentimentos e das sensações que me acompanhavam desde a infância. Construí a torre com barro, modelei a Rapunzel com massinha de biscuit, desenhei a narrativa, conversei, realizei escritas criativas, contei e recontei esse conto e desdobrei-o ao longo desse curso. Até que confeccionei a minha Rapunzel de pano, de uma forma tridimensional, com tecidos de roupas minhas e, curiosamente, dentro da boneca, coloquei retalhos de tecidos de roupas que foram deixadas pela minha avó e pela minha mãe, que gostavam de costurar. Minha avó Nilda era costureira e deixava muitos retalhos para eu brincar, e minha mãe herdou esse talento. Dentro da boneca, coloquei vários retalhos e, em cada

um desses retalhos, havia uma história carregada de sentidos e memórias, porque as estampas me faziam lembrar de muitos momentos e situações em que esses familiares vestiam essas roupas.

Figura 3. Rapunzel – construída na Arteterapia em 2006



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

A confecção da boneca foi um processo sofrido, principalmente, no momento em que a Rapunzel ficou pronta, pois eu não conseguia fazer com que o pescoço dela ficasse firme. Isso me remetia à imagem de uma criança recém-nascida, que não conseguia sustentar o pescoço. Como um bebê, que pode não ser capaz de sustentar a cabeça por muito tempo e precisa de ajuda para mantê-la erguida. Quando olhava essa imagem, de uma boneca com um pescoço mole, enxergava uma criança sem firmeza, cheia de inseguranças e que precisava constantemente de ajuda. De alguma forma, me lembrava da Gabriela da infância.

Tentei de todas as formas que a cabeça da boneca firmasse e isso acabou virando um tema durante umas das aulas, das quais a materialidade me trazia informações. Inseri materiais mais rígidos para que o pescoço ficasse sustentando a cabeça, mas as tentativas foram em vão. Esse incômodo me remeteu a diversos sentimentos, coisas que eu tinha dificuldade de enfrentar, meus medos e os anseios que tive em relação à vida. Então, essa boneca que surgiu dessa

expressão artística trouxe diversas informações minhas que estavam ocultas.

A Rapunzel ficou durante um tempo esquecida, pois não tinha o desejo de olhar para esse aspecto da minha infância por algum tempo. Deixei-a no espaço onde eu fazia terapia. Até que um dia, acordei com esse desejo adormecido de retomar essa proposta. Foi exatamente quando estava me sentindo mais fortalecida e encorajada, com todos os conhecimentos que tinha adquirido no mundo para começar a propor as rodas de Danças Circulares. Hoje, encontrei uma forma de deixar o pescoço um pouquinho mais firme, sem enrijecê-lo demais.

De muitas outras experiências marcantes que o contato com a arte moveu, me sinto motivada para relatar sobre o dia em que, durante uma sessão de Arteterapia, no meu momento de autocuidado, desenhei um mar, um oceano, com águas salgadas e profundas. Pinte numa cartolina, gastei um tempo pincelando aquele oceano, mergulhando naquele azul que foi mudando de tonalidades. Em seguida, coloquei uma flor tridimensional que eu intitulei de Vitória-Régia. Conversamos sobre aquela flor que, sozinha, se encontrava naquela imensidão azul.

A sensação, que já relatei sobre a minha infância, de me sentir sozinha, veio como uma flecha, sensação forte, que até hoje faz o meu corpo ter reações de desamparo. A grande questão é que a Vitória-Régia é uma planta aquática que vive em água doce, como lagos, igarapés e pântanos, especialmente em áreas com águas calmas. E naquela produção, ela se encontrava num grande oceano de água salgada. Essa imagem me fez refletir sobre os ambientes por onde passei. A expressão que utilizamos, no linguajar popular, para expressar quando algo está caro, dizemos que o preço ficou salgado. No meu caso, relacionava essa negatividade do salgado com os lugares hostis em que estive, fosse na minha infância, na minha formação e até na Educação. Como era difícil ser criança ali naquele ambiente salgado. Como custou caro me sentir sozinha em tantos lugares...

Essas duas imagens – a da boneca Rapunzel e a da Vitória-Régia – trazem informações fortes sobre o sentimento de solidão, isolamento e inadequação que por um bom tempo eu senti e continuei sentindo durante a minha jornada. Comecei a me compreender corpo, pois, como nos diz (Guedes; Ferreira; Bemvenuto, 2024, p. 29):

Aprender, experimentar, sentir a vida e sua pulsação são coisas que se vive de corpo inteiro! No curso da vida, de corpo inteiro, vamos aprendendo a partir das sensações, experiências, relações dos movimentos. Precisamos aprender e lembrar, todos os dias, que não temos um corpo, somos um corpo!

A partir dessas experiências de corpo inteiro, experimentando possibilidades de romperem barreiras instaladas em modos e jeitos do corpo, em atitudes e pensamentos

culturalmente construídos e revelados, resgatei a memória sobre o meu passado. Foi uma realização, como nos diz Ferreira; Silva e Rodrigues (2024), pois experiências são como frestas que deixam passar ar fresco, luz, transparências, sombras e visões parciais ou completas. Pensei na Gabizinha, que morava na cidade de Maricá, que amava fazer crochê com as senhoras da Fundação Leão XIII¹⁵, que se localizava ao lado da minha casa; a menina que amava fazer bonequinhas com bolinhas de gude e durepoxi. Estar de mãos dadas com essa criança que fui, tem me ajudado a atravessar momentos difíceis. Lembrei da música que diz:

Há um passado no meu presente. / O sol bem quente lá no meu quintal. / Toda vez que a bruxa me assombra o menino me dá a mão. / E me fala de coisas bonitas/ que eu acredito que não deixarão de existir/ Amizade, palavra, respeito, caráter, bondade, alegria e amor (Nascimento; Brant, 1988).

E, assim, fui resgatando, atualizando em mim as memórias que me potencializavam e emergiram como fontes. Experiências que me traziam a alegria de viver, criar e tecer outros fios, outras cores e sabores. A Arteterapia me trouxe de volta o potencial criativo e se colocou como um divisor de águas na minha vida, pois foi nele que tive a oportunidade de vivenciar as Danças Circulares Sagradas, uma experiência marcante. Isso ocorreu durante uma aula de ateliê, em que finalizamos uma jornada ritualizando com a roda. Fiquei tão encantada que fui conhecer, em 2006, esse movimento numa roda, no bairro de Laranjeiras, chamada “Roda da Gratidão”, que acontecia às segundas-feiras, num convento chamado Cenáculo. Fui crochitando, modelando novas realidades e me fazendo circular, dançando em muitas rodas. A Dança Circular Sagrada se tornou, para mim, fonte de encantamento:

[...] A capacidade de me encantar com alguma atividade novamente, apostando em estesiá cotidianos, horizontalizar relações pautadas no diálogo, aguçar sentidos, escutando atentamente e olhando sensivelmente, de modo a fortalecer vínculos e enlaçar a comunidade.” (Guedes; Ferreira; Bemvenuto, 2024, p. 32)

Pude integrar as experiências estéticas que a Arteterapia me proporcionou à minha vida profissional, transformando os ambientes pelos quais eu passei em espaços de expressão e acolhimento. Ao trazer cores, formas e sentidos para o cotidiano, não apenas enriqueço as experiências do corpo docente reverberando nas crianças, mas também contribuo para que cada pessoa explore sua criatividade e encontre novas maneiras de se conectar consigo mesmo e com o mundo ao redor. Tal movimento foi tão intenso e pulsante que queria compartilhar com o mundo. Foi então que em 2007, comecei a trabalhar numa creche e levei as rodas de Dança

¹⁵ A Fundação Leão XIII é uma organização que atua no Rio de Janeiro, oferecendo serviços de cidadania, inclusão e direitos humanos.

Circular para lá e para muitos outros lugares por onde passei nessa Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro (SME-RJ). Durante esse movimento, resgatei meu caderninho da Arteterapia que registrava as experiências, meus sentimentos e desejos, bem como o sonho de trabalhar com arte e dança.

Esse sonho ficou adormecido nesse caderno por um tempo. Enquanto isso, investi minha energia sendo gestora de uma unidade escolar de Educação Infantil, num território muito difícil e vulnerável na comunidade do Andaraí, na cidade do Rio de Janeiro. Apresentei-me para a equipe com uma Dança Circular e, ao longo dos planejamentos com as educadoras, levei a dança e as propostas com arte para as equipes, famílias e crianças. No entanto, o antigo sentimento de isolamento retornou e fui me isolando no alto do morro, rodeada de problemas com a Creche, e acabei perdendo a conexão com essa proposta.

Eram tantos problemas externos, como os de infraestrutura, falta de pessoal para trabalhar, conflitos pessoais nas relações e sobrecarga. A Creche não era abastecida com água, potável, por exemplo, devido à altitude da instituição. Uma necessidade tão básica, mas que – por diversos empecilhos – não conseguia resolver. Meu sentimento era de que estava sendo drenada por questões da dimensão do impossível. Entrei num processo de anestesiamento e piloto automático, tal qual essa música pode expressar:

Socorro, não estou sentindo nada, / Nem medo, nem calor, nem fogo, / Não vai dar mais pra chorar, nem pra rir / Socorro, alguma alma mesmo que penada, / Me entregue suas pernas / Já não sinto amor nem dor, / Já não sinto nada, / Socorro, alguém me dê um coração, / Que esse já não bate nem apanha, / Por favor, uma emoção pequena, / qualquer coisa, / Qualquer coisa que se sinta, / Tem tantos sentimentos, deve ter algum que sirva / Socorro, alguma rua que me dê sentido / Em qualquer cruzamento, acostamento, encruzilhada / Socorro eu já não sinto nada (Antunes; Ruiz, 2007).

Diante disso, percebi que não seria possível mais negociar com o inegociável e uma mudança no percurso se fez necessária. Optei pela minha saúde mental e emocional, saindo dessa unidade escolar. Posso afirmar que vivi muitas conquistas nesse lugar, passeios incríveis com as crianças. Pude sair com as educadoras nos dias dos centros de estudos integrais para vivenciarmos a arte em museus e passeios.

Entretanto, o ciclo se fechou quando na pandemia tudo ficou muito difícil e fui sucumbida por uma questão que me deixou muito abalada, pois me senti vulnerável, com a minha integridade ameaçada, pois durante esse período de afastamento social, as gestoras das unidades escolares municipais precisavam ficar nas instituições para atendimento ao público. Nesse período, os funcionários terceirizados foram dispensados e ficávamos totalmente

sozinhas. A creche localizava-se numa área de difícil acesso, marcada pela vulnerabilidade social. Nesse período, os conflitos se intensificaram, e vivi situações duras: ver o espaço invadido, chegar para trabalhar e encontrar portas arrombadas. Cada dia trazia risco, medo e uma ansiedade que me atravessava por inteiro. Senti que minha vida – física, emocional e espiritual – estava em perigo.

Retomando a fala do Simas e Rufino (2020), na qual o desencanto é o contrário da vida, precisei buscar uma nova forma de estar no mundo para me encantar novamente com a vida. Para simbolizar esse momento difícil, apresento abaixo uma mandala de movimento circular que fiz para digerir tudo que estava acontecendo com as chaves das portas que foram invadidas.

Figura 4. Mandala das chaves: memória das violações



Fonte: Acervo pessoal

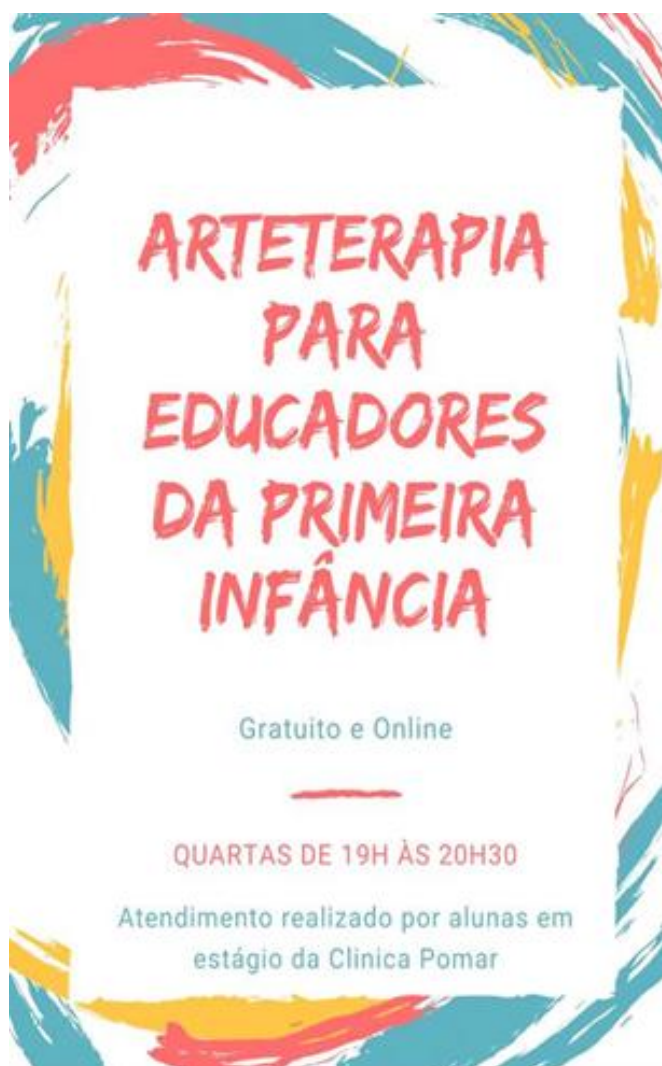
Durante esse período, mudei de casa e, ao retirar de cima do armário todas as minhas produções, senti muita saudade de estudar. Assim, eu me matriculei novamente no mesmo lugar onde tinha realizado a formação em Arteterapia, a Clínica Pomar, para fazer uma outra formação, também em Arteterapia.

Iniciando essa formação, como uma tentativa de retorno ao lar, fui lá para aquele lugar onde o encanto foi acordado para ver se conseguia acordá-lo novamente, resgatar a Gabizinha que eu havia largado pelo meio do caminho, devido à quantidade de coisas difíceis que a profissão e a dureza da vida adulta me impuseram. Enfim, uma busca que incluía estar novamente imersa nos materiais expressivos. E embora já tivesse feito a Pós-graduação *Lato Sensu*, retornei para a formação por ser um curso em que a marca foi o mergulho que

experienciei nas materialidades e nas expressões criativas.

Durante esse período de Formação em Arteterapia, uma das obrigatoriedades era montar um grupo para fazer o estágio, cujo público-alvo nos interessasse investigar. Montei um grupo para professoras de Educação Infantil intitulado “Cuidando através da arte”. No ano de 2021, divulgamos o grupo por meio da rede do WhatsApp¹⁶, para que as pessoas interessadas se inscrevessem. Nesse movimento de arte e cuidado, fechamos um grupo com oito professoras de Educação Infantil.

Figura 5. Convite enviado para as pessoas interessadas no evento



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

¹⁶ Aplicativo gratuito de mensagens instantâneas e chamadas de voz e vídeo para celular, que permite o compartilhamento de documentos, imagens e vídeo sem tempo real, bem como a organização individual ou em grupos dos contatos que se comunicam a partir de uma conexão com a internet.

Figura 6. Encontro remoto com as professoras de Educação Infantil



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Ao pedir transferência de setor na Prefeitura do Rio de Janeiro, saí de um lugar que tanto trazia estresse e angústia, onde a vitalidade era drenada devido a todas as dificuldades anunciadas anteriormente, para um outro setor que trabalhava com as questões administrativas e Pedagógicas da Rede Municipal de Ensino da Cidade do Rio de Janeiro, na Gerência de Intersetorialidade, na Coordenadoria de Primeira Infância, na Secretaria Municipal de Educação. Admito que não é exatamente um lugar que revitaliza nossas energias, pois trata-se de uma estrutura organizacional com os mesmos padrões de individualismo, competição, disputa de poder, medos e ansiedades impressos no meio educacional de um sistema capitalista. Sobretudo, estar num lugar com menos problemas de segurança, problemas físicos e interpessoais, me possibilitou investir energia em espaços com Danças Circulares Sagradas. Dentro e fora do meu trabalho com educação formal e não formal, fui compreendendo a importância da criação desses lugares para me revitalizar e estar com outras pessoas.

No espaço de Educação Formal vinculada à Secretaria Municipal de Educação, tive/tenho algumas oportunidades de levar as Danças Circulares nos centros de estudos das Creches Municipais e trabalhar com projetos em que trazia/trago a Dança Circular como acolhimento e convite à consciência corporal, integrando a sensação de “aqui e agora”. Na maioria das vezes, percebo que o semblante das pessoas se modifica quando estão dançando e demonstram maior leveza e receptividade com a proposta após a prática. Utilizar a arte como mediadora vem facilitando a comunicação, a expressão e a compreensão de ideias e sentimentos, contribuindo para enfrentar e desestruturar alguns efeitos do capitalismo, que nos coloca num lugar de competição, individualismo e consumo desenfreado, nos aprisionando em

ilhas onde perdemos o contato conosco, com o nosso corpo e com os outros. Dessa forma, as Danças Circulares me mantêm ancorada no famoso “aqui e agora” para não ser encaixotada pelo mar de ansiedade, negatividade, tristeza, desencantamento e desesperança.

1.4 Minha chegada na Roda-Mestrado

O incômodo estado de anestesia e isolamento em que me encontrei/encontro em determinados momentos, me aproximou do grupo de pesquisa FRESTAS (Formação e Ressignificação do Educador: Saberes, Arte, Troca, Sentidos), liderado pela Prof. Dra. Adrienne Ogêda Guedes. Um grupo com pessoas acolhedoras onde o foco é trabalhar com a pesquisa-formação, uma forma de estudar e aprender que não separa ensino, extensão e pesquisa, onde a formação de professores é compreendido como um processo contínuo, que acontece no dia a dia, em diálogo com a vida real e com as experiências de cada pessoa, não cabendo modelos prontos e rígidos de formação, os caminhos são construídos no coletivo com os movimentos criativos que surgem dele, o que me trouxe uma boa sensação de pertencimento e liberdade para me desenvolver e ser quem eu sou.

Para mim o grande diferencial, um grupo no universo da Educação que fala e pesquisa sobre o corpo, entendendo-o como um território de conhecimento, sentidos, resistências e sobretudo novas formas de existir. Inspirados por autores como Danilo Patzdorf, que percebe o corpo como um espaço político e poético, carregado de afetos, marcas e saberes que colocam em questão práticas pedagógicas padronizadas. A ideia de uma “política da presença”, em que o corpo tem força e participa de forma ativa na construção das experiências. A corporeidade, portanto, atravessa as práticas de ensino, os processos criativos e a maneira como professores e professoras se constituem.

Dentro dessa perspectiva, a educação sensível e estética assume um papel central. Em diálogo com autores como João Duarte Júnior e Severino Antônio, compreende-se que formar não é apenas transmitir conteúdo, mas provocar sensibilidades – despertar o olhar, a escuta, o gesto e a imaginação. Assim, a pesquisa se transforma em uma forma de criação, na qual o conhecimento nasce como um movimento político e poético. Ao valorizar o sensível, afirmam-se outras maneiras de conhecer – mais abertas, experimentais, ambíguas e sempre em construção – distintas da razão abstrata da ciência moderna.

A dimensão autobiográfica e narrativa também é constitutiva da epistemologia do FRESTAS. As trajetórias docentes, as memórias corporais e as narrativas de vida são tomadas como dispositivos de pesquisa e formação, capazes de revelar camadas profundas da experiência educativa. Inspirado por autores como Adrienne Ogêda Guedes, Tiago Ribeiro,

Sandra Corazza, Conceição Evaristo e bell hooks, o grupo trabalha com a escrita de si e com práticas que tensionam o tempo cronológico, valorizando a escuta sensível e o cuidado de si como gestos formativos. Nesse sentido, a pesquisa não busca verdades universais, mas sentidos singulares, que emergem das vivências concretas e das subjetividades em movimento.

Atualmente o grupo está debruçado na pesquisa “o ethos do cuidado na formação docente: potencializando o corpo, o movimento e a arte como dispositivos do sensível”. Durante nossos encontros, além de estudarmos referências bibliográficas que abordam o tema, elaboramos propostas de formação e questionários para aprofundarmos o assunto, pesquisamos as nossas próprias trajetórias e realizamos rodas de conversa sobre os impactos que todas vivenciam nos/dos/com nossos próprios corpos no cotidiano.

Compreendi o quanto é necessário tomarmos consciência que esses sofrimentos estão acontecendo em larga escala na vida contemporânea. Para tomarmos providências de uma situação desafiadora, precisamos identificar o que está acontecendo. Embora seja um assunto que já esteja assolando muitas pessoas, pouco se fala sobre essa temática nas formações de professoras das quais participei ao longo do meu tempo de serviço público. Esses sofrimentos docentes são fatos, mas o poder público ainda não demonstrou iniciativas e interesses em buscar soluções para algo tão grave. No entanto, nós precisamos ter uma compreensão de que não se trata de uma situação individual e isolada.

Como nos diz Patzdorf (2021), o sofrimento crônico que experimentamos em diferentes intensidades na escala individual e coletiva não é um efeito colateral indesejado da contínua expropriação capitalista, mas sim um projeto. Nesse sentido, os distúrbios psíquicos (depressão, ansiedade, crise de pânico, insônia, entre outros) que estamos desenvolvendo globalmente, no início do século XXI, são programados pelas políticas do sofrimento cotidiano. Darcy Ribeiro (1975) também já afirmava que a crise que vivenciamos na educação não é uma crise, mas sim um projeto. E diria que um projeto já implantado de forma bem-sucedida.

Os excessos que vivemos no cotidiano nos levam a não termos mais horas de descanso, pois a qualquer momento estamos respondendo demanda, e-mails, trabalhando fora dos ambientes de trabalho, nas nossas casas, sendo invadidas por uma necessidade de respostas rápidas para acompanhar o ritmo da modernidade. Patzdorf, (2021) também entende todo esse processo como algo programado. O autor denuncia o quanto esses excessos de atividades e hiperconexão que vivemos estão afetando nossos corpos.

Na atual sociedade do desempenho, não há férias que possam restaurar o cansaço coletivo porque nossa fadiga não é apenas muscular. Nossos corpos individuais estão soterrados pelos diferentes discursos, práticas e instituições

que, há pelo menos cinco séculos, trabalham com afinco para nos manterem esgotados, disciplinados e DESENCANTADOS. Ou seja, o sofrimento crônico que experimentamos em diferentes intensidades na escala individual e coletiva não é um efeito colateral indesejado da contínua expropriação capitalista, mas sim um projeto. Nesse sentido, os distúrbios psíquicos (depressão, ansiedade, crise de pânico, insônia, entre outros) que estamos desenvolvendo globalmente, no início do século XXI, são programados pelas políticas do sofrimento cotidiano. (Patzdorf, 2021, p. 16-6) [Grifo nosso].

Diante da atual sociedade do desempenho (Han, 2017), reflito acerca desta questão que relato sobre a minha trajetória e, ainda, da percepção e da identificação de não estar sozinha nessa sensação de isolamento e esgotamento que sentia no início da minha carreira de professora do município. Posso dizer que, observando os meus pares da profissão, é perceptível o desânimo, a ansiedade, os corpos em estado de anestesia, na qual nos encontramos na atualidade.

Vivemos em um estado de anestesia, resultado do que Patzdorf chama de somatopolítica neoliberal, que é causa e efeito de um corpo carente, cada vez mais privado de experiências. Patzdorf, (2021, p. 6) defende que:

(1) o sedentarismo compulsório, (2) a privação sensorial e (3) a supremacia da extroversão. É assim que a constante captura da vitalidade, da expressividade, da coletividade e da liberdade dos nossos corpos têm nos lançados numa crise generalizada, para que a desorientação, o esgotamento, o disciplinamento e o desencantamento perante a vida mantenham os mecanismos de controle e exploração em pleno funcionamento.

Quando compreendemos que essas questões assolam um coletivo e são urgentes, vemos que o tema da saúde/adoecimento do professor precisa estar em foco. A saúde docente compromete o corpo, o estar inteiro, disponível para as/os estudantes, uma questão profunda, social e política. Quando me encontro com vozes de um coletivo que ressoam esse mesmo cansaço e desânimo nas quais as sensações e questões são semelhantes, não preciso me sentir fracassada, culpada e responsável por estar assim; precisamos dar as mãos.

Entendi a importância de estar num grupo de pessoas que se propõe a romper o isolamento e a enxergar a realidade que nos encontramos, com corpos esgotados, desânimo, ansiedade, sedentarismo, carência ou distração de si mesmo. Da mesma forma, compreendi a importância de trocar experiências, dar as mãos e restaurar um pouco da vitalidade a cada dia. Esse movimento ainda não ocorre em nível macro, numa grande empreitada, isto é, ainda não são políticas públicas instituídas e investidas pelos órgãos competentes como poderiam ser. Ainda são pequenos movimentos que partem de pequenos grupos a partir de iniciativas próprias, pelas frestas. Esta pesquisa trata da trajetória do meu corpo docente, que busca através

de micro ações inventadas no cotidiano como subterfúgios e espaços de revitalização, acolhimento, troca e bem viver para driblar o adoecimento que nos são impostos.

Inspirada na experiência do grupo de professoras com as quaisquer estávamos trabalhando no estágio, como pré-requisito para conclusão do curso de arteterapia, e motivada pelo bem-estar que sentia a partir das movências e interações que a prática das danças proporcionava em meu corpo, foi nascendo em mim o desejo de pesquisar sobre Dança Circular como forma de cuidado. No espaço de educação não formal, criei rodas de Danças Circulares que serão evidenciadas e pesquisadas no capítulo III.

Considerando minha trajetória e meu objeto de pesquisa, não poderíamos buscar uma investigação neutra que expurgasse os sentimentos, sensações e emoções (Guedes; Ribeiro, 2019). Ramalho e Coutinho (2024) nos falam de uma pesquisa-experimentação desafiando os limites tradicionais da pesquisa em educação, que como nos diz Guedes e Ribeiro (2019, p. 20) traz:

Uma determinada concepção de ciência – e de pesquisa – que se quer como verdade única, inabalável, indubitável, quase como uma dogmática de métodos e procedimento apriorísticos e infalíveis. Uma concepção devoradora de uma perspectiva simplista, a qual acredita na linearidade do tempo.

Sendo assim, acredito e busco uma ideia de pesquisa que segue outros fluxos e movimentos, e vai sendo forjada na experiência para, em meio a isso, pelas provocações suscitadas, dialogar com outros estudiosos que me ajudem a ampliar os sentidos da prática. Durante algum tempo, me deparei com a rejeição no mundo acadêmico. Sentia-me desconsiderada, tida como menos importante por pesquisar esses assuntos de corpo, sensibilidades, as experiências e sensações, e me sentia caminhando sozinha, sem a minha turma. No mestrado, tenho encontrado rodas de ideias que me ajudam a fluir. Encontrei um lugar, encontrei minha turma. Mãos que se estendem, se encontram com as minhas e me dão suporte.

Assim, a pesquisa caminha para a abertura e para a diferença. Não está preocupada com comprovações, nem revelações, pois se permite estar aberta à invenção, à criação e ao movimentar (Ramalho; Coutinho, 2024), uma vez que, “fazer parte de um grupo de pesquisa não é só compartilhar memórias, mas costurar histórias e dividir incertezas acerca dos caminhos.” (Guedes; Ferreira; Bemvenuto, 2025, p. 33).

Sempre gostei de escrever sobre minhas emoções como forma de autopercepção e autoconhecimento. Nesse ambiente acadêmico, encontro pessoas como Francisco Ramalho e Adrinne Ogêda Guedes, compartilhando experiências em contextos educacionais, propondo

uma abordagem que valoriza a escuta, a conversa e a reflexão como formas de indagação. A pesquisa acadêmica frequentemente privilegia um determinado tipo de pensamento científico, excluindo saberes de outras comunidades, desafiando os limites tradicionais da pesquisa em educação, mas, a Pesquisa-Vida (Godoy-Lenz; Ramallo; Ribeiro, 2023) tem uma proposta de ser apresentada como uma narrativa que integra vivências pessoais e comunitárias. A experiência de indagação é caracterizada por um ciclo de vivências que prioriza a escuta e a conversa. Assim, Guedes e Ribeiro (2019), ressaltam que a pesquisa tem a ver com revelar-se na pesquisa, uma pesquisa que se confronta com as concepções de ciência moderna, arraigada ainda em nossa forma de compreender, que escapa das concepções e perspectivas que afirmam o conhecimento em detrimento do sentir. Isso significa dizer que a pesquisa não se separa da vida, assim como a vida não se separa da pesquisa:

Onde conhecer não pode ser pensado, fora do pensar e sentir, uma pesquisa que afirma o sujeito como ser integral, isto é, que não pode ser decomposto entre corpo e mente, racionalidade e subjetividade, uma insistência em estar presente na escuta (Guedes; Ribeiro, 2019, p. 33).

Entendo que a Pesquisa-Vida se enreda pela escuta, pois compartilho experiências com narrativas diversas. Assim, nesse exercício de observação, as metodologias seguem o fluxo dos acontecimentos. Posso não acolher o que observo em determinada roda, por exemplo, com o que o grupo traz no mesmo dia, mas absorvo esse fluxo e trago na próxima proposição os conteúdos e as temáticas observadas, dialogando com o que está emergindo desse campo. É através dessa forma de pesquisa, da escrita, da observação, da auto-observação, das experiências de conexão com o meu corpo e com as outras pessoas que a investigação tem reverberado em saúde para mim.

Sendo assim, reafirmo que é partir do momento em que tenho a oportunidade de falar, escrever, escutar, observar, utilizar a conversa como metodologia (Ribeiro; Souza; Sampaio, 2023) e pesquisar sobre essas práticas, sou deslocada para lugares de saúde. Levando em consideração que o portal do Ministério da Saúde (2020) sinaliza que, a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1949, definiu saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença. Apesar dos quase setenta anos que nos separam dessa definição, no dia a dia de ambulatórios e hospitais, trabalha-se com um conceito que a reduz à sua dimensão de ausência de doenças. Desse modo, a quase totalidade de ações voltadas para a saúde se restringem às medidas de recuperação e de proteção ou, dito de outro modo, ao tratamento e à prevenção das doenças. Na realidade, não se pensa em saúde, e sim em doenças. A recuperação e a proteção (tratamento e prevenção de doenças) são essenciais e indispensáveis

sob todos os pontos de vista, mas não significam promoção da saúde. O conceito e, principalmente, a prática da promoção da saúde, implica numa mudança de base ideológica. Boff (1999), nos diz que:

Saúde não é a ausência de danos. Saúde é a força de viver com esses danos. Saúde é acolher e amar a vida assim como se apresenta, alegre e trabalhosa, saudável e doentia, limitada e aberta ao ilimitado que virá além da morte. (...) E Cuidar da nossa saúde significa manter nossa visão integral, buscando um equilíbrio sempre por construir entre o corpo, a mente e o espírito e convocar o médico (corpo), o terapeuta (mente) e o sacerdote (o espírito) para trabalharem juntos visando a totalidade do ser humano (Boff, 1999, p. 145-147).

Como relatei anteriormente sobre meu retorno ao meio acadêmico, além de encontrar um local que vive a pesquisa de uma forma diferente, encontrei um lugar que volta o seu olhar para a saúde das professoras, com o projeto “O Ethos do Cuidado na Formação Docente: potencializando o corpo, o movimento e a arte como dispositivos do sensível”. Nesse projeto, nos aprofundamos em estudos sobre a saúde, o corpo e a arte, temas que me impulsionam com a Dança Circular Sagrada.

Além disso, também compreendi que precisei de um pouco mais de tempo para percorrer essa trajetória com tantas experiências até chegar à Roda-Mestrado. Atualmente, estar num lugar em que uma ação investigativa possa ter meu rosto, sem apagamento das minhas marcas, sem a impessoalidade que tanto me assustou anos atrás, quando vivenciei uma tentativa de estar num grupo de pesquisa diferente desse para sair do meu isolamento. Estar nessa perspectiva dos bons encontros (Espinosa, 1979), diálogos e identificação, possibilita exercer minha essência, valorizando a composição da pessoa-pesquisadora que venho me tornando, experimentando a sensação de concentrar, honrar e validar todo o meu percurso. Como nos diz Ostetto (2019, p. 28),

Contribuindo não apenas para a produção dos dados da pesquisa, mas também para a afirmação da pessoa-pesquisador que se constituía pelo caminho, o que estou chamando de “metodologia errante” diz respeito a um processo de investigação profundamente marcado pelo encontro, pela escuta, pela espera e pela utilização de outras linguagens para além da palavra, envolto em busca e mistério, imerso em experiências estéticas. Por meio de uma espécie de *circumambulatio* (para utilizar a conhecida expressão junguiana) movimentam-se em torno do que não se mostra inteiramente, atenta a indícios, sinais, símbolos aparecem no percurso, a pesquisa vai ganhando forma entre avessos e errâncias, para revelar os achados que só podem ser encontrados porque procurados sob o compasso de *Kairos*, o tempo oportuno.

Na Roda-Mestrado, encontrei formas de linguagem acessíveis e poéticas, experiências estéticas muito agradáveis, que tocam a minha alma. A pesquisa inicialmente seria “As Danças

Circulares na Formação de Professores como forma de cuidado”, porém, ao começar a pensar sobre a escrita da dissertação e sobre a pesquisa, percebi que já tenho bastante material das rodas que focalizo para narrar esse encantamento de corpos como forma de cuidado. Celebro, então, a possibilidade de escrever sobre mim e sobre as experiências vividas, seus afetos e interações compartilhadas como forma de pesquisa.

A Dança Circular Sagrada, que é meu brilho no olhar, tem um tom utópico de que é possível fazer parte de rodas em que podemos ser acolhidas na vida. Compartilhar as experiências em que me senti de mãos dadas com as pessoas – física e metaforicamente –, como, por exemplo, no grupo FRESTAS, em que sinto as mãozinhas quentinhas segurando as minhas com sutileza e firmeza sem esmagar, faz-me sentir pertencente e apoiada.

Comecei, através de conversas e trocas com colegas do grupo, a expandir minhas ideias nessa linda ciranda de rede de apoio. Pude sentir como é bom falar das minhas percepções e me sentir compreendida. E assim fomos... no ritmo do encorajamento, comecei a me organizar e a coreografia começou a fazer sentido. Toda a minha fala, inquietação, dúvida e inseguranças, foram sendo nomeadas. Como é bom dar nome às coisas, pois, assim, comecei a sentir um espaço, um respiro de esperança.

Skliar (2023), nos diz que uma conversa não resolve a solidão originária com a qual vimos e nos despedimos do mundo, mas é sua aliada incondicional. Assim, na medida em que fui dialogando com minha orientadora e companheiras do grupo de pesquisa, toda essa conversa e organização dos meus pensamentos foram sendo alimentados, esclarecidos a partir do diálogo, como se fosse uma coreografia: um passo para atrás, e o corpo diz que vai, mas não vai e as ideias compartilhadas foram se tornando ideias multiplicadas. Eu precisava muito levar meu corpo para esse coletivo circular, pois fui criada dentro de muitas crenças limitantes e pensamentos autoritários e lineares. Minha solução está em colocar meu corpo à disposição circular, em saberes dialógicos para suspeitar desses clichês e verdades que tanto me aprisionavam. Vejo agora que o círculo me traz a emancipação (Oliveira, 2024), em contraponto às ideias hegemônicas e lineares de antes.

Sempre me seduzi com essa premissa da roda: a aposta de que a solução estaria na coletividade, que eu poderia me espelhar no problema de alguém e, assim, compreender novas perspectivas. Dentro da proposta, ninguém seria o verdadeiro detentor do saber, mas sim, parte da circularidade, numa narrativa em que as mentes podem se expandir e se abrir para outras ideias. Por isso, a Dança Circular, para mim, segue sendo um espaço de tratamento, prazer e cura, pois é sobre essa circularidade do acolhimento. Numa conversa com a minha orientadora,

se destacou uma frase que impactou meu corpo: “penso que você tenha inquietações importantes e que você fala da circularidade como princípio”.

Ao relacionar a pesquisa com a roda, utilizamos a simbologia do círculo que nos leva a pensar sobre estar em roda, a possibilidade de pensar circularmente. Ou seja, significa não pensar em linha reta, na afirmação da verdade, da voz única, do conhecimento absoluto.(Gonçalves; Rodrigues; Garcia, 2023, p. 133)

Apesar de todos os benefícios da circularidade, certamente, seria uma grande ingenuidade e pretensão pensar que a Dança Circular tenha uma capacidade salvacionista, pois – aqui – falamos da sua abertura, coletividade e experiência. Como defende Freire (1992) no livro *Pedagogia da Esperança*, acreditar que apenas a esperança consegue mudar o mundo e agir baseado nessa ideia ingênua é uma forma de acabar caindo na desesperança, no pessimismo e no sentimento de que tudo está condenado. Em outras palavras, a circularidade não se move sozinha, pois será sempre preciso estar aliada ao movimento. A proposta é relacionar esses princípios apreendidos por mim durante toda a minha experiência-vida e, desse modo, pesquisar como essa prática pode mobilizar e afetar outras pessoas, grupos e espaços, atuando nas frestas, criando presenças, sentidos e constelações, pois, como nos diz Krenak (2020, p. 26):

Nosso tempo é especialista em criar ausências: do sentido da experiência da vida. Isso gera uma intolerância muito grande com relação a quem ainda é capaz de experimentar o prazer de estar vivo, de dançar, de cantar. E está cheio de pequenas constelações de gente espalhada pelo mundo que dança, canta, faz chover.

Durante esse período de ausência, deparei-me com muita intolerância, pois ainda existem aqueles que deslegitimam as práticas corporais e as experiências estéticas, mesmo quando o discurso sobre a importância do cuidado e da escuta é amplamente defendido. No entanto, o que se observa com frequência no meio educacional é a distância entre discurso e prática. Termos como “circularidade” são repetidos, mas os círculos se tornam quadrados, com relações hierarquizadas em reuniões que deveriam ser rodas de conversa, esvaziando a proposta original. Ao longo da minha trajetória, percebi que algumas lideranças rejeitam práticas voltadas para experiências estéticas ou de cuidado, considerando-as inadequadas para determinados espaços. Paradoxalmente, essas mesmas equipes costumam afirmar que se preocupam com o bem-estar.

Em diversos momentos, propus rodas de Danças Circulares Sagradas nas formações dos projetos que coordenei na Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro, na Gerência de Intersetorialidade, sempre com a intenção de acolher os participantes e criar um espaço de alinhamento com os temas que seriam abordados. Essas práticas, além de promover integração,

despertavam sensibilidade e conexão entre os presentes. Recebi muitos retornos positivos de professoras e gestoras, reconhecendo o valor dessas experiências. Contudo, também enfrentei desafios marcados por preconceitos e associações equivocadas. Em algumas situações, o som do tambor levou certas professoras a se afastarem, sentando-se à margem, e houve quem interpretasse o centro da roda como um “despacho”, revelando uma visão estigmatizada e preconceituosa associada às religiões afrodescendentes. Esses episódios evidenciam a urgência de desconstruir preconceitos e ampliar a compreensão sobre a potência estética e pedagógica das Danças Circulares, que não se limitam a um contexto religioso, mas representam uma proposta de integração, cuidado e expressão coletiva. Essa realidade denuncia, ainda, um meio educacional que, sob a hegemonia de uma visão religiosa, perpetua práticas excludentes e preconceituosas.

De acordo com Nietzsche (2002), que compõe a epígrafe deste capítulo, tracei muitos caminhos e escadas para que meu olhar pudesse percorrer o mundo. Ao longo desse caminho, tenho tido a chance de pesquisar, refletir, sentir e perceber as ausências que também acabei criando, muitas vezes com expectativas altas e inocentes em relação à Dança Circular Sagrada. Essa experiência me ajudou a perceber alguns conceitos de uma forma diferente, o que me permitiu aprofundar e tratar o tema com mais definição e firmeza. A partir das rodas que já participei, e de todas as experiências que venho acumulando em espaços de Educação Formal e Não Formal, nas rodas de Dança Circular que venho construindo minha prática. Enfim, como um círculo, retomo à criança solitária que fui para me tornar uma mulher, mãe da Laura, mãe de pet, professora, arteterapeuta, mestranda e focalizadora de Dança Circular Sagrada, que encontrou o prazer em estar viva.

1.4.1 A Roda dos referenciais que me acolhem

Após um período afastada do meio acadêmico, senti a necessidade de retomar os estudos e criar estratégias para me reconectar com a pesquisa. Nesse movimento de retorno, busquei referências teóricas que dialogassem com minha trajetória e acolhessem minhas inquietações, escolhendo autores capazes de fortalecer meu percurso. Por se tratar de uma Pesquisa-Vida (Lenz-Goodoy; Ramallo; Ribeiro, 2023), como mencionado na introdução, coloquei esses autores no centro da reflexão. Suas ideias e modos de pensar ressoaram profundamente em mim, oferecendo a sensação de possibilidade e pertencimento – como se minhas perguntas encontrassem eco em outros pesquisadores, reafirmando que meu caminho também é legítimo.

Para aprofundar essa relação e conceitos, recorri também aos cartões de SoulCollage® – uma técnica que conheci no espaço terapêutico e que se revelou uma poderosa ferramenta de autoconhecimento, funcionando como um verdadeiro oráculo pessoal. Essa prática me permitiu dialogar com imagens e símbolos, ampliando minha compreensão e integrando saberes acadêmicos às vivências subjetivas.

O **SoulCollage®**, desenvolvido por Seena Frost, é um processo criativo e sensível voltado ao autoconhecimento. Seu princípio é simples e, ao mesmo tempo, profundo: selecionar imagens de forma intuitiva, organizá-las em um cartão e, posteriormente, permitir que essa composição ganhe voz, dialogando com nossas imagens internas. A partir dessas cartas, acessamos conteúdos psíquicos e emocionais, estabelecendo uma ponte com a linguagem da alma. O método se fundamenta na teoria junguiana e na imaginação ativa.

Cada cartão é composto por uma imagem de fundo e outra chamada **Neter** – símbolo de uma energia, força, guia, aliado ou desafio, que pode manifestar-se de maneira individual ou coletiva. Após a criação, o cartão recebe um título e inicia-se o diálogo, sempre a partir da pergunta: *“Eu sou alguém que...”*. A resposta emerge da própria carta, e o facilitador conduz outras questões conforme o tema em foco (Frost, 2021).

No contexto da minha pesquisa, aprofundei o diálogo com os referenciais que a sustentam, criando cartões inspirados em seus conceitos. Permitir que esses referenciais “dançassem” comigo na roda simbólica ampliou minha compreensão e meu vínculo com eles. Não produzi cartões para todos os autores citados, mas para aqueles que constituem a base da minha trajetória. Cada colagem reúne quatro ou cinco imagens: uma principal, que dialoga diretamente com minha escrita, e outras que funcionam como pano de fundo, conectando-se às ideias do/a autor/a.

Figura 7. Centro da Roda no dia da Qualificação – 16/09/2025



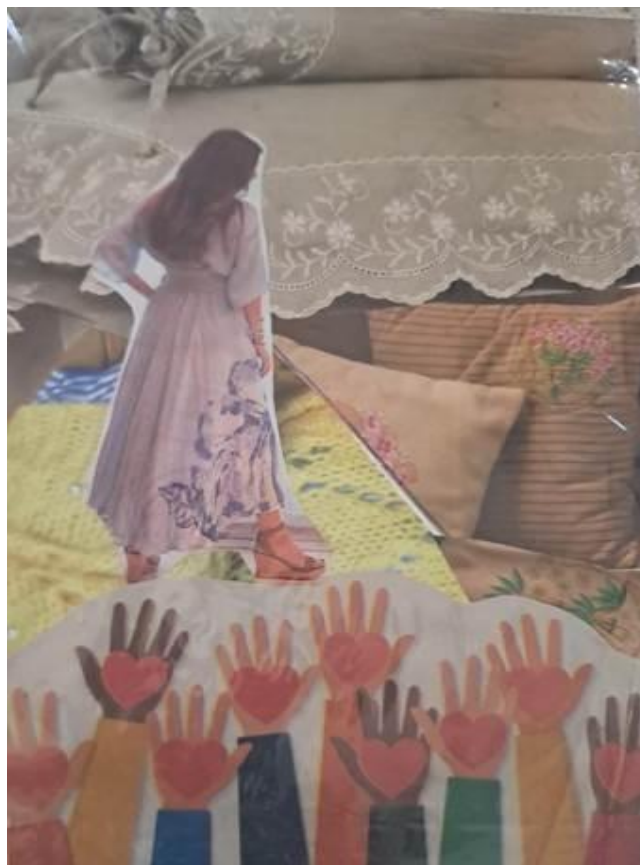
Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Apresento aqui uma imagem que considero essencial para minha Pesquisa-vida. Essa imagem, repleta de símbolos que surgiram ao longo do meu percurso, está presente em um cartão que nomeei de “*O Isolamento Macio*”. Apesar do título, muitas mãos aparecem ao fundo.

O isolamento não traz apenas desvantagens. Ele nos afasta das relações, e isso, percebo, é uma questão não só minha, mas da sociedade atual: a sensação de estar em um Maracanã lotado e, ainda assim, sentir-se sozinho. Estar em relação exige negociação, renúncias, aceitação das diferenças e disposição para enfrentar desconfortos. Porém, para sair do sentimento de adoecimento, é preciso juntar as mãos – símbolo da dança circular na minha história –, um movimento de cura, de troca.

Na imagem, as mãos na base aguardavam por mim, convidando-me a unir-me a elas. E assim aconteceu: muitas rodas, muitas mãos, até que meu comportamento diante da vida se transformasse. Por isso, inicio desta forma e dou as mãos também aos/as autores/autoras que me acompanham nesta pesquisa. Eles/Elas nutrem e nomeiam aquilo em que acredito, trazendo-me a certeza de que não estou sozinha.

Figura 8. Isolamento macio



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Eu sou alguém que:

Me sinto só, isolada, sei que tenho mãos a minha disposição, mas não consigo acessá-las. Está tudo tão macio, mas tedioso e solitário. Não quero olhar o entorno, criei uma fantasia na minha cabeça e não quero acreditar. O isolamento é ruim, mas é macio, como uma zona de conforto difícil. Assim preciso ver a realidade. É macio, mas não deixa de ser isolamento. O vazio é dentro.

Paulo Freire

Início esta apresentação com Paulo Freire – para mim, um verdadeiro ícone da Educação – por ele encarnar, em sua essência, a ideia de circularidade. Nascido em Recife, em 19 de setembro de 1921, Freire nos legou uma Pedagogia que une ética e estética, pensamento e corpo, palavra e mundo.

As imagens que selecionei o retratam com flores brotando da cabeça: não como ornamento, mas como símbolo da *boniteza* que Freire reconhece no ato educativo. Mais do que aparência, *boniteza* é uma forma de ser e de estar no mundo, tecida pelo respeito à dignidade humana, pela justiça social e pela amorosidade como postura ética. Educar, para Freire, só é verdadeiro quando é também belo – quando honra o humano e seu direito de dizer sua palavra.

Os pássaros apontam para a liberdade e a autonomia. Eles evocam a educação como prática da liberdade, onde o aprender nasce da curiosidade, da pergunta e do protagonismo dos sujeitos. Em Freire, liberdade não é fuga do mundo, mas compromisso com a realidade; é a passagem da consciência ingênua para a consciência crítica, que lê o mundo e decide intervir nele. É o voo que se abre quando sabemos nomear a experiência e nos reconhecemos como sujeitos históricos.

O círculo, semelhante a uma mandala, figura a circularidade e a horizontalidade das relações. Remete aos círculos de cultura, nos quais a palavra circula, o saber se compartilha, e ninguém se coloca acima de ninguém. Nesse campo, educador e educando tornam-se coautores, aprendendo em diálogo, problematizando juntos a realidade e construindo o *inédito viável* – aquilo que ainda não existe, mas pode nascer do encontro entre reflexão e ação. Ao invés de transmissão unilateral, temos dialogicidade: perguntas que abrem, escutas que acolhem, silêncios que gestam sentido.

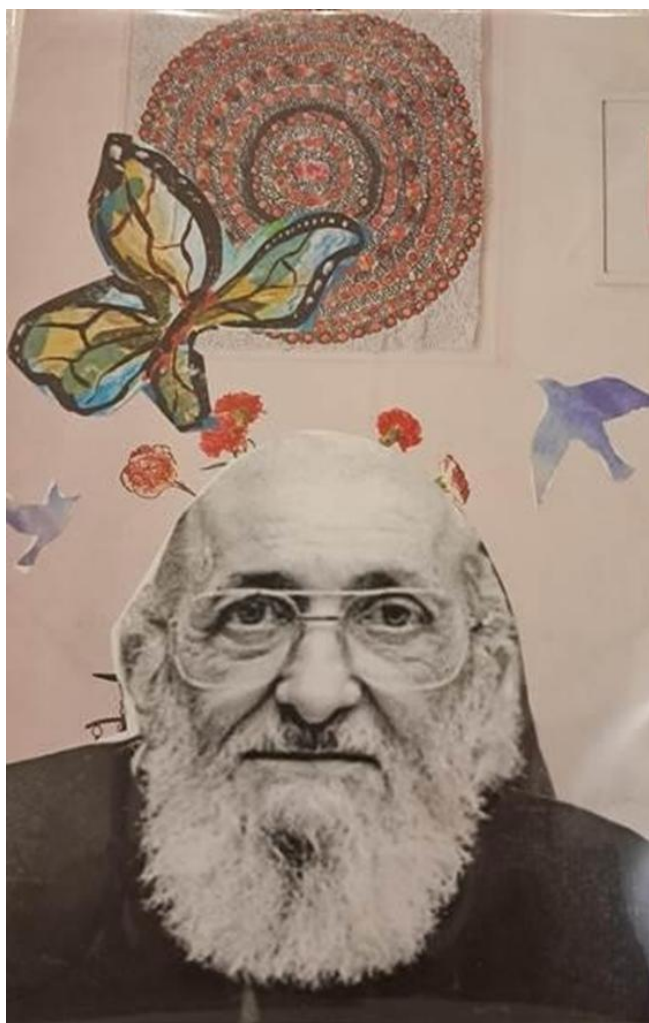
Nessa perspectiva, a postura horizontal na troca de saberes não é apenas método; é ética, estética e política. Horizontalidade implica reconhecer os saberes das pessoas, legitimar suas experiências e criar um ambiente de confiança, onde amorosidade, coragem e esperança crítica sustentam a caminhada. Implica também acolher o conflito sem humilhação, cultivar a curiosidade epistemológica e afirmar a inconclusão como condição humana – estamos sempre

por fazer, por aprender, por nos reencantar.

Por isso, as imagens – flores, pássaros, círculo – não são adereços: são princípios vivos da pedagogia freireana. As flores anunciam a boniteza ética do ato de educar; os pássaros denunciam toda forma de opressão e anunciam a possibilidade de voar; o círculo convoca o encontro, a roda, a partilha, a dança dos saberes. Tudo aqui fala de práxis: reflexão que se torna ação, ação que volta a refletir, até que brote uma forma mais humana de estar juntos.

Ao olhar para Freire por meio dessas imagens, afirmo meu compromisso com uma educação que seja diálogo, dignidade, justiça e criação coletiva de sentido. Uma educação que não separa cabeça e coração, teoria e experiência, pesquisa e vida – mas as entrelaça, em roda, para que a palavra verdadeira floresça e nos faça, juntos, mais livres.

Figura 9. Soul Collage Paulo Freire



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Eu sou alguém que:

acredita na liberdade, na boniteza, na metamorfose através das relações. Eu

não acredito na imposição das ideias. Ninguém impõe seus pontos de vista a ninguém. As ideias florescem na gentileza da escuta no princípio do amor. Você me escuta e eu te escuto e borboleteamos nas ideias que aumentam e alargam nas suas possibilidades. Eu acredito no amor, no acolhimento, na liberdade.

Bell Hooks

Sempre busco destacar aquilo que atravessa minha pesquisa como um fio invisível, e em bell hooks encontro uma ideia que pulsa: amar e se amar numa sociedade que faz de tudo para dizermos que somos erradas se não tivermos dentro dos padrões estabelecidos é um ato de resistência.

bell hooks – mulher negra, nascida em 1952, autora, professora, teórica feminista, artista e ativista antirracista – nos lembra que o amor não é apenas afeto, mas prática política, ética e pedagógica. No contexto educacional, amar significa criar espaços de cuidado, escuta e acolhimento, onde professores e estudantes possam se relacionar de forma justa e equitativa. Significa também que os espaços de educação não formal sejam territórios de pertencimento, onde cada corpo se reconheça como parte de uma comunidade viva.

Para hooks, o amor é central na pedagogia crítica porque desafia a lógica tradicional da educação – aquela que reduz o ensino à transmissão de conteúdos – e propõe uma prática que valoriza dignidade, liberdade e comunidade. Amar, nesse sentido, é insurgir contra a indiferença, contra a fragmentação, contra a desumanização. É afirmar que aprender é também um gesto de cuidado, que ensinar é um ato de esperança, e que resistir é, antes de tudo, um movimento de amor.

Educar com amor, segundo a autora, implica compromisso com a justiça social, combate às opressões e construção de relações horizontais que a dança circular me transmite. Trata-se de um gesto político e ético que transforma os espaços de educação (formal e não formal) em um espaço de encontro, acolhimento e emancipação.

Figura 10. Simplesmente hooks



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Sou aquela que, após passar por várias experiências familiares, escolares e enfrentar preconceitos na sociedade, percebeu que o amor é algo muito mais profundo do que aquilo que a cultura costuma nos mostrar como o amor romântico. Acredito que é urgente construirmos uma cultura que permita que o amor realmente floresça. Nossa sociedade patriarcal está bastante adoecida e tem dificuldade de entender o que é o amor de verdade. Para mim, o amor é cumplicidade, pertencimento e confiança. É uma ação que pode gerar um sentimento. Quando não recebemos esse amor na nossa família de origem, podemos buscar em comunidades acolhedoras que nos ajudam a manter nossa essência. É fundamental ajudar as meninas a desenvolverem uma cultura de amor que comece de dentro para fora.

Luciana Quintal

É professora, pesquisadora e artista, com uma trajetória marcada pela articulação entre educação, arte e linguagem poética. Atualmente, é doutoranda em Educação pelo PPGEdu/UNIRIO, sob orientação de Adriane Ogêda Guedes. No mestrado, desenvolveu a pesquisa *Relatorias Poéticas: por uma educação como forma de (a)mar*, que me inspirou profundamente como registro de pesquisa, pois propõe pensar a educação a partir da

sensibilidade, da estética e da potência criativa. Sua abordagem valoriza processos artísticos e narrativos como dispositivos formativos, aproximando práticas pedagógicas da poesia, da dança e do teatro, e reafirmando a educação como experiência estética e ética.

Luly, como gosta de ser chamada, possui uma formação plural: graduada em Letras, licenciada em Teatro e concluindo a licenciatura em Dança pela UFRJ. Atua como professora de Língua Portuguesa e Literatura na rede estadual do Rio de Janeiro e integra projetos de pesquisa relacionados à dança, corporeidade e narrativas artísticas, como *Partilhas em Dança-Educação* e *Escritas que dançam, corpos que escrevem*. Seu trabalho enfatiza a educação estética como caminho para humanização, defendendo práticas que acolham a inteireza do ser e promovam experiências sensíveis no cotidiano escolar. Para ela, educar é um ato político e poético, que exige coragem para romper com a lógica da fragmentação e abrir espaço para a criação, para o diálogo e para o encontro.

Sua trajetória revela uma aposta naquilo que Paulo Freire chamaria de boniteza do ato educativo: uma educação que não se reduz à transmissão de conteúdos, mas que se constrói na amorosidade, na escuta e na dialogicidade. Ao aproximar arte e pedagogia, Luly reafirma que aprender é também um gesto estético, um movimento que envolve corpo, emoção e pensamento, e que só se realiza plenamente quando reconhece a dignidade e a potência criadora de cada sujeito.

Na imagem do cartão, escolhi a autora rindo e brincando – traços marcantes da sua personalidade alegre –, com letras fluindo para um livro, simbolizando sua veia poética e a capacidade de transformar momentos cotidianos em relatorias poéticas. Acrescentei flores e perfumes para evocar o sensível e o belo que é estar com ela. Essa composição não é apenas ilustrativa: ela traduz a essência do seu trabalho, que busca iluminar a educação com cores, sons e gestos, tornando-a espaço de invenção e encantamento.

Figura 11. Relatorias Poéticas



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Eu sou aquela que transborda poesia. Tudo o que escrevo, mesmo o que nasce simples, vira dança, porque minhas palavras não caminham: elas rodopiam. Cada relato que registro se transforma em poema, pois as palavras, para mim, são dançarinas incansáveis. Até uma ata enfadonha, quando passa pelas minhas mãos, pode renascer como encantamento, despertando nos ouvidos de quem a lê uma música secreta. Minhas frases fazem roda, como uma Dança Circular: dão-se as mãos, giram em harmonia e formam uma ciranda de sentidos em que sempre há alguém que se reconhece. Às vezes percebo um sorriso tímido desatar a rigidez do rosto; outras vezes, uma lágrima se arrisca a cair, tocada por alguma memória que acordou. E é assim que sei que a poesia encontrou morada. Minha escrita tem cheiro, sabor e cor. Ela carrega vozes que estavam silenciadas, tecendo unidade onde antes havia dispersão e oferecendo beleza até mesmo aos territórios áridos que, tantas vezes, são os espaços educacionais. Escrevo como quem dança: com o corpo inteiro, com o coração atento, com a alma aberta para o encontro. E sigo, fazendo da palavra um gesto, da relatoria uma ciranda e da poesia um lugar onde todos cabem.

A Dupla MAIUSCULA por uma metodologia minúscula

As metodologias minúsculas, conceito presente na minha pesquisa e inspirado na obra organizada por Guedes e Ribeiro *Pesquisa, alteridade e experiência: metodologias minúsculas* (2019), propõem práticas educativas e investigativas que se afastam da lógica da padronização e do controle. Em vez de buscar certezas, essas metodologias apostam no sensível, na diversidade, nos silêncios e nas margens, cultivando atitudes de abertura, escuta e receptividade. Adriane Ogêda Guedes, professora associada da Universidade Federal do Estado do Rio de

Janeiro (UNIRIO), atua na licenciatura em Pedagogia e no Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGEdu). Tiago Ribeiro é professor e faz parte da Pós-Graduação do Instituto Nacional de Educação de Surdos (INES), além de colaborar com o Programa de Investigação Narrativa e (Auto)biográfica do Doutorado em Educação da Universidade Nacional de Rosário (UNR), Argentina. Ambos trazem para o debate uma perspectiva que valoriza a experiência como fonte legítima de conhecimento, deslocando o olhar da rigidez metodológica para a potência dos encontros. Essas metodologias se aproximam da ideia freireana de educação como prática da liberdade, pois reconhecem que aprender não é um ato mecânico, mas um movimento vivo, situado, que se constrói na relação com o outro e com o mundo. Ao invés de impor caminhos, elas se insinuam nos detalhes, nas brechas, nos gestos pequenos – onde o aprender se torna encontro e criação. Trata-se de uma pedagogia que acolhe a incerteza, que legitima os saberes da experiência e que aposta na dialogicidade como princípio ético e estético. Essa perspectiva dialoga diretamente com a experiência estética, pois ambas se fundamentam na sensibilidade e na criação de sentidos, reconhecendo a educação como espaço de invenção, encantamento e transformação. É uma pedagogia que se faz no cotidiano, nos movimentos sutis, nos tempos lentos, permitindo que o conhecimento floresça como algo vivo, e não como produto acabado.

Figura 12. Uma dupla maiúscula



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Somos aqueles que espalham a sabedoria do sensível. Nossas ideias iluminam espaços que muitas vezes são duros e rígidos. Somos sábios, valentes e dedicados ao que é pequeno, porque lá moram as coisas sagradas. No fundo, estamos enraizados na esperança de Paulo Freire, acreditando que há flexibilidade dentro do rigor. É sagrado prestar atenção às pequenas manifestações, pois elas carregam muitas informações. É sábio, verdadeiro e profundo cuidar, ouvir e dar atenção àqueles que muitas vezes passam despercebidos. A surdez não está na anatomia do corpo, mas nas posturas rígidas de quem não quer olhar ou ouvir o que é preciso nas pequenas coisas.

Luciana Esmeralda Ostetto

Professora e pesquisadora da UFF, construiu sua trajetória articulando formação docente, educação infantil e a presença da arte e da experiência estética nos processos educativos. Em seus estudos, defende práticas que acolham a inteireza do ser – corpo, alma e espírito – e que criem espaços para sensibilidade, imaginação e criação, deslocando práticas cristalizadas e valorizando narrativas sensíveis e múltiplas linguagens. Para mim, Ostetto é uma referência pioneira ao trazer as danças circulares sagradas para o mundo acadêmico. Lembro que, ao caminhar por uma trilha rumo a uma cachoeira pouco visitada, pensei na minha dissertação e refleti sobre o quanto aquela trilha me remeteu a essa autora que abriu caminhos para que eu chegasse até aqui, encontrando bibliografias de pessoas que ousaram pesquisar e legitimar essa prática no espaço acadêmico.

Minha proposta também dialoga com as metodologias errantes, pois ambas se afastam da rigidez dos métodos tradicionais e apostam na abertura, na escuta e na imprevisibilidade como princípios formativos. Assim como as metodologias minúsculas, as práticas defendidas por Ostetto reconhecem que a educação acontece nas brechas, nos encontros e nos movimentos que permitem errar, experimentar e reinventar sentidos – transformando a experiência estética em um ato pedagógico e político.

Para compor essa imagem, deixei que o verde da natureza se tornasse o solo onde a presença de Luciana Ostetto pudesse respirar. A Neter surge sentada, em estado de escuta, como quem acolhe o movimento que nasce ao redor. Em volta dela, uma roda de crianças e sua professora encarnam o gesto coletivo da criação – um círculo que pulsa cuidado, imaginação e pertencimento. A lavanda em suas mãos anuncia o perfume da delicadeza que atravessa o fazer pedagógico, enquanto o gato, ao roçar-se em Luciana, revela o afeto simples e vivo que costuma acompanhar aquilo que é genuinamente humano. A imagem inteira se organiza como um convite à ternura e à partilha, onde ensinar e aprender se fazem no entrelaçar de presenças.

Figura 13. Luciana Ostetto



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

Eu sou aquela que acredita que, para realmente encantar alguém, é preciso primeiro encantar-se. Encontrar beleza, permitir-se alegria e acolher pequenas delicadezas é o que desperta a alma — e é nesse despertar que a experiência estética acontece, quando os sentidos, o tato e o coração se abrem para o mundo. Acredito que o círculo precisa ser espaço de escuta verdadeira; caso contrário, ele deixa de ser círculo e se torna quadrado. Também penso que precisamos desburocratizar as rodas de conversa das instituições de Educação Infantil: o adulto precisa sair do centro para que a criança possa ocupar seu lugar de potência, invenção e presença.

Tenho buscado maneiras de começar o dia com cheiros agradáveis, flores bonitas, gatos fofinhos, pequenos gestos de carinho — esses detalhes mínimos que tocam a gente por dentro e nos lembram que viver é sentir. Eu preciso experimentar a beleza para que ela faça sentido; atividades mecânicas não alcançam minha alma. Sou aquela que acredita que o aprendizado se revela ao longo do caminho, nesse movimento vivo de tentativa e erro. Não espero um produto pronto: caminho confiando no processo, descobrindo e me surpreendendo com ele aos poucos.

Sou também a que trouxe a Dança Circular Sagrada para o ambiente acadêmico, aquela que tentou integrar as sabedorias de Jung e das mandalas a um espaço mais convencional, abrindo brechas para caminhos circulares onde antes havia rigidez. Acredito profundamente que professores precisam de nutrição estética — algo que desperte paixão, admiração, encantamento. E creio, sobretudo, na importância de despertarmos por dentro, de sairmos da anestesia e reacendermos nosso interior. Porque educar, para mim, é isso: encantar-se para poder encantar.

Norval Baitello Junior

É filósofo e educador brasileiro, doutor em Educação pela UNICAMP, com uma trajetória marcada pela reflexão sobre educação estética, arte-educação e formação sensível. Autor de obras como *O Sentido dos Sentidos: A Educação (do) Sensível*, *Fundamentos Estéticos da Educação* e *Por que Arte-Educação?*, defende que a escola deve ir além da racionalidade técnica e incorporar experiências que mobilizem os sentidos e a imaginação.

Sua obra *Pensamentos Sentados* de 2012, reforça essa perspectiva ao propor que educar é também considerar os sentidos, pois é pelo corpo que nos relacionamos com o mundo. Para Duarte Júnior, o ato de pensar precisa recuperar sua dimensão estética e existencial, permitindo pausas, silêncio e contemplação. Essa visão se conecta à ideia de corporalidade como fundamento formativo: não se trata de um corpo disciplinado, mas de um corpo sensível, que aprende na relação com o espaço e com os outros.

A metáfora dos “pensamentos sentados” sugere que, quando os corpos permanecem imóveis, o pensamento tende a se fixar; já os corpos em movimento — especialmente quando se unem em gestos coletivos, como mãos dadas — podem abrir espaço para novas formas de convivência e mudança de paradigmas. Assim, a educação proposta por Duarte Júnior é uma educação que se move, que cria e que reconhece a potência estética do corpo como caminho para humanização.

Figura 14. Pensamentos sentados



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

Eu sou aquele que acredito que nossos corpos foram feitos para estar em movimento. Acho também que fica difícil aceitar quando nossos sentidos ficam anestesiados, como se estivessemos desligados. Para mim, é importante habitar nossos corpos de verdade, porque corpos parados ou sedados acabam produzindo pensamentos parados, que nos deixam desconectados do que sentimos e pensamos na vida. Uma das maneiras de lutar contra tudo isso é dançar e viver o presente.

Antônio Nóvoa

Português nascido em Valença em 1954, é doutor em Ciências da Educação pela Universidade de Genebra e em História Moderna e Contemporânea pela Universidade de Paris IV-Sorbonne. Atualmente, é professor catedrático e reitor honorário do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, sendo reconhecido como um dos maiores especialistas em formação de professores.

Em sua obra e pensamento, Nóvoa (2009) defende que o acolhimento aos docentes iniciantes é essencial para sua permanência e desenvolvimento profissional. Para ele, concluir a licenciatura é apenas o começo: a verdadeira formação acontece na escola, em diálogo com colegas e na reflexão sobre a prática. Por isso, alerta que o professor recém-formado não deve ser colocado nas turmas mais difíceis nem isolado sem acompanhamento, pois isso compromete sua inserção e pode levar ao abandono da profissão.

O autor ganhou destaque na minha pesquisa por considerar o acolhimento como um direito e uma necessidade, que deve ser garantido por meio de espaços de troca, escuta e colaboração, permitindo que os novos professores construam sua identidade docente com apoio de pares mais experientes. Essa visão reforça a ideia de que cuidar de quem cuida é um princípio fundamental para uma educação humanizada.

A imagem do cartão faz emergir o autor em meio a gestos que se encontram. As mãos que se unem condensam a força da circularidade – esse modo de estar junto que sustenta os espaços educativos. É movimento que acolhe, cuida e faz as ideias circularem; quando uma se expande, todas se ampliam. Assim, a comunidade escolar se fortalece no próprio fluxo que a atravessa: uma roda viva que pulsa pertencimento.

Figura 15. Por um lugar que acolha...



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

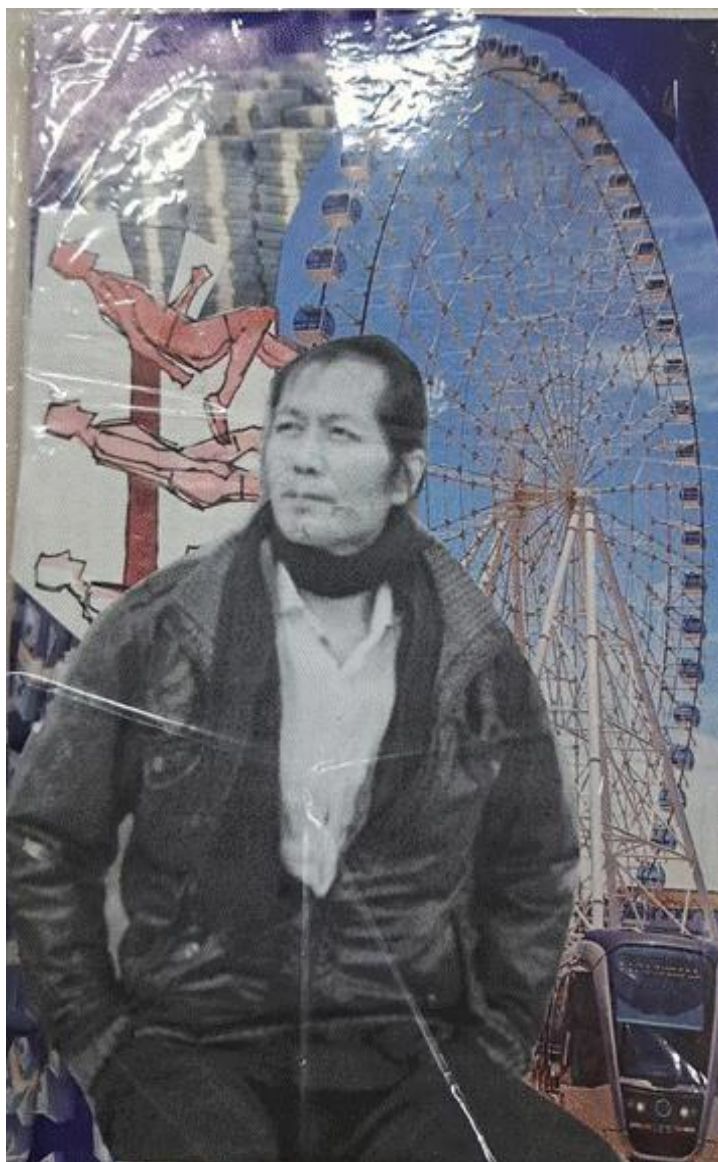
Eu sou aquele que acredito que os professores mais experientes devem acolher os novos colegas. Projetos que vêm de fora, impostos de cima para baixo, geralmente não resolvem os desafios da educação. A verdadeira solução no trabalho coletivo, na construção e fortalecimento de grupos dentro da escola. Investir em estudos em grupo e apoiar esses profissionais ajuda a combater a sensação de isolamento, que acaba enfraquecendo cada um de nós a cada dia. Além disso, as estruturas das escolas precisam criar condições para promover e fortalecer esses vínculos entre os profissionais.

Byung-Chul Han

Byung-Chul Han é um filósofo e ensaísta sul-coreano, nascido em 1959 em Seul. Ele construiu sua carreira acadêmica na Alemanha, onde vive desde os anos 1980. Han é conhecido por suas análises críticas sobre a sociedade atual, abordando temas como a sociedade do desempenho e a autoexploração, que ele discute no livro “A Sociedade do Cansaço” (2017). Nesse trabalho, ele explica que vivemos sob uma lógica de hiperprodutividade que acaba levando ao burnout e à depressão. Ele também fala sobre psicopolítica e controle digital, tema de seu livro Psicopolítica (2018), onde analisa como o poder age através da liberdade, capturando dados e afetos das pessoas. Além disso, discute a cultura da transparência, o hiperindividualismo e a erosão dos laços afetivos em obras como A Sociedade da Transparência e A Agonia do Eros. Han faz críticas à era digital e à aceleração da vida moderna, sugerindo práticas mais contemplativas e relações mais horizontais para um convívio mais saudável.

Para me aproximar das ideias de Han, deixei que a imagem traduzisse a inquietação que sua crítica provoca: o movimento incessante de um mundo que se exaure a si mesmo. Na base da composição, a sensação é de corrida contínua – não como gesto atlético, mas como metáfora de uma sociedade que se acelera até perder o fôlego. Han revela esse ciclo como uma roda que nunca para: para que alguns ascendam, outros permanecem sustentando o peso abaixo; para que o topo exista, a base é exigida. Essa percepção atravessou minha escrita quando respondi à pergunta que a técnica propõe. O texto que emergiu foi o eco dessa imagem: o chamado para reconhecer o desgaste coletivo e, ao mesmo tempo, a possibilidade de interromper o giro e recuperar o que ainda pulsa humano em nós.

Figura 16. Uma sociedade frenética



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

Eu sou aquele que sente uma profunda inquietação, uma obrigação de despertar nas pessoas, sobre os massacres que estão acontecendo nos seus corpos. Uma sociedade hiperconetada imersa num processo de competitividade. Eu vim aqui para alertar sobre a necessidade de parar, para que o indivíduo possa refletir o quanto pode ser nociva essa busca desesperada nos aprisiona numa roda gigante do poder. No final das contas, esse trem desgovernado leva para um lugar de doença, tristeza, esvaziamento. Esse desespero e correria pelo consumo desenfreado, nos torna um hamster cansado, nunca chegamos no sentimento de suficiência. Apenas no estado de estafa e cansaço. Afinal, vivemos na sociedade do cansaço, você está vivendo para performar para quem? Por de trás dessas telas habitam pessoas solitárias com dificuldade de fazer vínculos. Saiam dessa roda gigante, horizontalizem suas vidas e relações. Essa história de ter que ter gente embaixo para alguém estar em cima não leva a gente para um bom lugar.

Bernhard Wosien

Bernhard Wosien (1908–1986) foi bailarino, coreógrafo e professor alemão, reconhecido como o criador das Danças Circulares Sagradas. Nascido em Passenheim, na região da Masúria – atualmente parte da Polônia –, faleceu em Munique, Alemanha. Sua trajetória começou no balé clássico e contemporâneo, mas, ao longo do tempo, aprofundou-se na dança como expressão espiritual e terapêutica, transformando movimento em linguagem de cura e oração.

Entre suas principais contribuições destacam-se: sua formação artística, que incluiu estudos de pintura, desenho e dança; sua atuação em companhias renomadas na Europa; seu trabalho como professor na Universidade de Marburg; e sua colaboração com instituições voltadas à educação especial, onde desenvolveu métodos de terapia pelo movimento. Wosien acreditava que a dança podia ser um caminho para reconectar corpo e espírito, unindo tradição e contemporaneidade. Sua proposta combinava elementos folclóricos e clássicos, criando uma abordagem que via a dança como experiência estética, espiritual e comunitária.

Em 1976, levou à Findhorn Foundation, na Escócia, um repertório de danças tradicionais e suas próprias coreografias, dando origem ao movimento das Danças Circulares Sagradas, que se espalhou pelo mundo como prática de integração, espiritualidade e celebração da vida.

A imagem dedicada a Wosien busca apenas tocar sua essência: a ancestralidade que sustenta, o sopro que movimenta, o ciclo que se renova, o enraizamento que liga mundos. No centro, a cruz aparece como ele a compreendia – encontro entre terra e transcendência. Tudo se organiza para expressar aquilo que sua obra sempre evocou: a dança como oração, espaço interior onde o sagrado se faz gesto e o movimento se torna caminho.

Figura 17. Wosien e a circularidade



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

Eu sou aquele que busco a verticalidade na intenção do auto melhoramento. Compreendo que se não honrarmos quem veio antes, não chegaremos na inteireza. Todos os povos importam, todas as culturas importam. Eu danço sobre a lua. A minha cabeça está no alto, mas os meus pés têm raízes nesse solo que habito. Eu pulverizo a igualdade do círculo. No círculo somos um, com nossa individualidade e diferenças. Mas nosso coletivo de respeito mútuo nos leva aos céus. Meditar juntos alivia dores que nem sabemos que vivenciamos. Dançar diferentes culturas acorda memórias ativando conhecimentos de nós mesmo que não acessariamos. E assim acessamos o nosso lugar de paz. O nosso lugar sagrado.

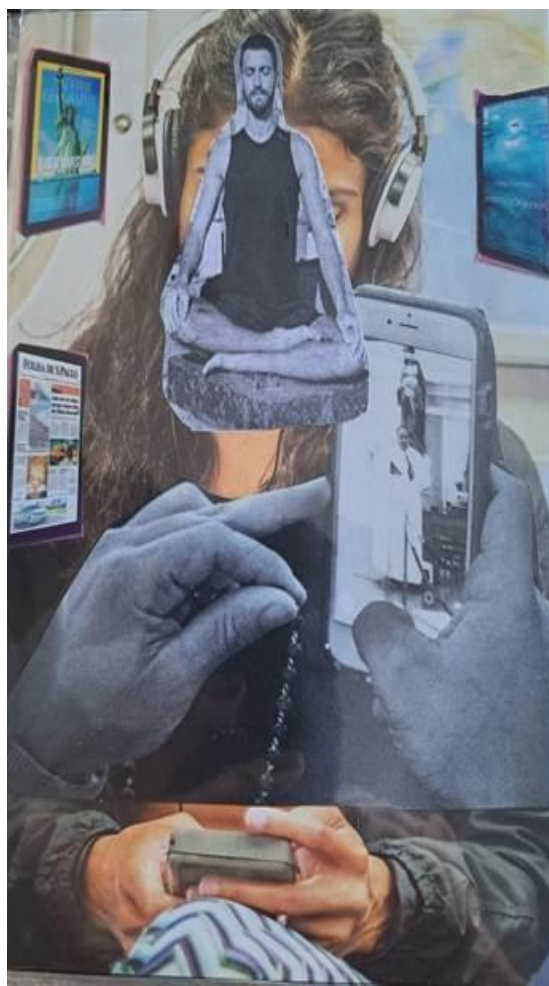
Danilo Patzdorf

É artista, educador e pesquisador do corpo, com atuação nas áreas de dança, arte-educação, saúde e espiritualidade. Doutor em Arte-Educação pela ECA/USP, desenvolveu a tese *“A somatopolítica neoliberal e a crise da sensibilidade do corpo ocidental”*. É também mestre em Comunicação pelo mesmo programa, onde investigou as transformações que a tecnologia digital provoca no corpo, na imagem e na sexualidade.

No cartão dedicado ao autor, a imagem central o coloca como foco da reflexão, enquanto

os demais elementos evocam o fluxo contínuo de estímulos que molda nossa experiência contemporânea. A presença dos celulares não aponta apenas para dispositivos, mas para a hiperconexão que atravessa o corpo e reorganiza nossa atenção, nosso tempo e nossa disponibilidade para o mundo. A imagem toda busca condensar essa tensão: o excesso que captura, a presença que se dilui, o corpo que tenta existir em meio ao ruído. É nesse entrelaçamento que emergem suas reflexões — um convite a perceber como nos constituímos, mesmo quando dispersos.

Figura 18. Manual do auto-cuidado



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

Eu sou alguém que...

Eu sou alguém que denuncio essa forma que a sociedade se organizou de forma doentia. Eu denuncio “essa gente que não se respeita e eu tenho quase certeza de que eu não sou daqui”. Eu acredito que se você não tiver um lugar para se revitalizar, você irá colapsar. Eu defendo a escuta do corpo. Se você não ouvir o seu corpo ele viverá carente e esgotado. Cuide de você não se renda a doença da adicção imposta. Olhe para isso, questione essa forma de viver antes que o seu corpo te pare.

Pare de performar a sua existência, atrás daquelas publicações felizes, está cheio de corpos carentes, esgotados, vazios e dependentes. Numa forma ansiosa de suplicar afeto atrás das telas. São afetos ilusórios, no fundo todos padecem num isolamento ansioso.

Luiz Rufino

É pedagogo, escritor e professor da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), atuando na Faculdade de Educação da Baixada Fluminense e no Programa de Pós-graduação em Educação, Cultura e Comunicação em Periferias Urbanas. Doutor em Educação pela UERJ, com pós-doutorado em Relações Étnico-Raciais, Rufino constrói sua obra a partir de uma perspectiva descolonizada, que valoriza saberes populares e práticas culturais afro-brasileiras. Carioca, filho de pais cearenses e neto de vaqueiros e lavradores, ele traz para a educação a força das rodas, dos terreiros e das ruas como espaços de formação.

Sua produção intelectual critica o colonialismo e propõe uma pedagogia que reconhece o corpo como fundamento educador, articulando saberes comunitários e ancestrais. Capoeira, samba, tradições das matas e roças são referências que atravessam sua escrita, convidando à construção de uma educação que seja também encantamento e resistência.

Para compor o cartão, deixei que o autor ocupasse o centro como fonte de sentido, cercado por uma atmosfera que celebra vitalidade, criação e movimento. Os girassóis evocam a luz que orienta e sustenta, o pássaro azul traz o sopro do encantamento, e a criança – com o gesto espontâneo do coração – convoca o afeto e a potência criadora. Tudo se encontra no cruzamento desses símbolos, onde a pedagogia das encruzilhadas de Rufino ganha corpo: um território em que luz, sensibilidade e liberdade se entrelaçam para afirmar outras formas de existir e aprender.

Figura 19. Reencantamento

Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

Sou alguém que acredita nas brincadeiras das crianças como uma forma de transformar sistemas que nos adoeceram. Acredito que, ao trazer para o corpo a resistência de quem não aceita um sistema de morte que foi instaurado desde os tempos do colonialismo, podemos fazer a diferença. Tenho fé no encanto do pássaro azul, na força da natureza, nas baforadas de caboclo para afastar os maus presságios, na alegria dos curumins e erês, e no mundo encantado que nos cerca. Para mim, o oposto da vida não é a morte, mas a ausência dela, é estar morto para a esperança. Não há nada mais bonito do que o brilho no olhar de uma criança que põe a mão na massa para colorir sua própria existência. Quero ser alguém que enxerga o passarinho azul, que respira fundo nas matas com águas cristalinas, que dança ao ritmo da vida e acredita no poder dos seres encantados.

1.5 Minha chegada nas Rodas que me acolhem

Depois que conheci as Danças Circulares Sagradas, passei a buscar diversos círculos para participar. Foi assim que encontrei Margarete Aragão, também focalizadora dessas danças, que, recém-formada, começou a praticar com as vizinhas, transformando o salão de festas do prédio em um espaço de movimento, encontro e alegria. Éramos praticamente vizinhas, e logo passei a participar dessas rodas semanais, que se tornaram respiro, ritual e companhia.

Nesse mesmo período, meu pai adoeceu gravemente, com câncer no pulmão. Eu buscava nas danças uma forma de fortalecer meu próprio centro para poder sustentá-lo, enquanto o crochê se tornou meu refúgio silencioso: fazia centros e mais centros, tentando aliviar a ansiedade e a tensão que me atravessavam. A situação dele se agravou e, certa vez, um neurologista foi chamado porque meu pai estava muito agitado. Lembro-me nitidamente quando o médico disse: “ele está completamente sem centro, vamos precisar contê-lo.”. Essas palavras me atingiram profundamente. Ver meu pai, meu grande referencial de masculino e força, amarrado pelas mãos para não arrancar a aparelhagem que o mantinha respirando, foi devastador.

A partir daquele momento, a frase “sem centro” passou a ressoar dentro de mim. Sentei ao lado dele e continuei a fazer meus centros de crochê, ponto por ponto, enquanto fazia vigília, muitas vezes desamarrando suas mãos para acalmá-lo, oferecendo-lhe presença ao invés de contenção. Enquanto cuidava do centro dele, buscava reencontrar o meu, que também estava abalado. As linhas tornaram-se minhas aliadas: materiais gentis e generosos, que permitem errar e recomeçar quantas vezes forem necessárias. Às vezes o ponto ficava apertado e o centro se transformava em um cesto, mas eu podia desfazer e tentar de novo, buscando uma tensão mais leve. Sempre que a vida aperta seus nós, recorro às linhas – elas me ajudam a desfazer o que está duro demais dentro de mim.

A Dança Circular Sagrada me remete ao crochê. Nos dias em que eu estava profundamente conectada aos pontos, percebia que, ao dançar, meus pés também teciam: cada passo parecia um ponto que se entrelaçava ao outro, produzindo desenho, ritmo e sentido. Assim como no crochê, muitas vezes é preciso desmanchar tudo, ponto por ponto, na vida também preciso desfazer aquilo que aprendi de forma rígida: padrões, crenças, modos de agir herdados das minhas referências familiares. A linha não pode ser outra, porque a linha sou eu. Mas desfazer e refazer faz parte do processo. No desfazer, encontro a verdade: reconheço o que faço, o que repito, o que crio, o que perpetuo sem perceber.

E assim como no crochê posso errar o ponto, na Dança Circular posso errar o passo – e está tudo bem. A dança, como a vida, acolhe os vacilos, os recomeços, os movimentos ainda desequilibrados. O importante é continuar no círculo, continuar tecendo, continuar retornando ao centro – o centro da roda, o centro da linha, o centro de mim mesma.

Figura 20. Mandalas: meus centros de crochet



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

Foi um período muito difícil, mas valorizei a simbologia da roda de Dança Circular Sagrada que tem um centro como referência. As terças, eu encontrava minha amiga, Margarete Aragão, para dançar de mãos dadas, muitas vezes a dança acontecia com três, quatro pessoas e algumas vezes apenas nós duas. Nesse momento, assim como os nossos ancestrais dancei o meu luto para elaborar a partida do meu pai. E assim, nasceu nossa parceria, e ousamos criar a nossa roda Circulando no Maraca, pois naqueles momentos que vivíamos aquelas experiências ideias, dançantes apareciam entre uma coreografia e outra. Assim nasceu o Circulando no Maraca, um projeto que acontece entre o parque Aquático Julio de La mare e o território indígena no Maracanã, Rio de Janeiro, uma vez por mês aos domingos desde Setembro de 2019, será apresentada no capítulo III, que tem como título “As rodas que me acolhem”.

Esse projeto me ajuda a agir de acordo com o que eu acredito, que é divulgar e tornar essa prática acessível a mais pessoas. Geralmente, ela acontece em lugares fechados, o que

acaba dificultando o acesso de todo mundo, já que alguns workshops e encontros nacionais ou no Rio de Janeiro costumam ser caros. Muitas pessoas contam que estavam se sentindo tristes e solitárias, e a roda trouxe uma alegria naquele momento, ajudando a transformar o dia delas e criando um espaço de renovação do corpo, de troca de experiências e convivência. Eu, Margarete e Zecca Júnior, focalizadores experientes das Danças Circulares Sagradas, cuidamos do repertório com muito carinho, e os depoimentos que recebemos após a dança mostram que esse cuidado está fazendo diferença nas emoções e nos corpos de quem participa. Muitas dessas pessoas nunca tinham se encontrado antes, mas ao entrarem na roda, acabam se sentindo tocadas pela prática. Elas dizem que estão saindo melhores do que chegaram, com o corpo renovado, outras com a mente mais aberta, enxergando velhos problemas de uma forma diferente, mais dispostas a encarar o dia e com uma atitude mais positiva em relação à vida.

Figura 21. O Circulando no Maraca na técnica do SoulCollage®



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

Sou como uma roda que enche o céu de alegria, que se move e faz quem passa parar por um instante. Levo música, sensibilidade e chamo os anjos para perto. Harmonizo o clima ao redor, faço as pessoas sorrirem, ficarem pensativas e apreciarem o momento. Até mesmo quem parece mais insensível acaba dando uma olhadinha de lado. A gente revive emoções antigas, aquelas que vêm dos nossos antepassados, que sabem o valor de estar junto e sentir que pertence a algo maior. E fica sempre um perfume nas mãos de quem oferece uma rosa.

Vídeo do Circulando no Maraca

https://www.canva.com/design/DAG6kkJX4gI/24dI6KBVNBgegb-og8M8fw/watch?utm_content=DAG6kkJX4gI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utm_id=hb7b7b1e73c

Roda do Projeto Reconectar

O projeto Reconectar é mais uma roda que me acolhe, e que também será mencionada no Capítulo III, embora não seja a roda que trarei mais detidamente para a essa pesquisa também tem um papel muito importante na minha trajetória, ajudando a criar quem estou sendo hoje como educadora, focalizadora e professora. Desde 2022, essa proposta acontece uma vez por mês e inclui uma hora de Dança Circular e uma hora de Ecoarteterapia. Nesses encontros, vivenciamos a experiência de conectar a dança com temas importantes, além de explorar atividades artísticas usando elementos descartados pela natureza. Tudo isso acontece na Reserva Florestal do Grajaú, na cidade do Rio de Janeiro.

De muitas experiências que vivi nesse projeto cito duas que me afetaram. Certo dia, umas das participantes, que costumava levar sua mãe de mais de oitenta anos, que se encontrava com uma comorbidade grave de saúde, segundo a filha apresentava um estágio progressivo da Doença de Alzheimer, e frequentava algumas vezes a roda. Nesse dia, observamos que ela estava num estágio mais avançado da doença, pois não falava, e os movimentos estavam mais difíceis. Na maioria das vezes ela dançava e o grupo acolhia suas dificuldades, mas dessa vez para que ela participasse da roda de forma confortável e segura, colocamos uma cadeira no centro da roda. Cantamos e dançamos a música “vai florescer, o ser divino que está dentro de você, vai florescer, vai florescer” de Valéria Pontes. Na coreografia, dançamos o passo de ciranda, e quando afirmamos que vai florescer, olhamos para a pessoa da direita; afirmamos que vai florescer, depois tocamos na mão da pessoa que está à esquerda e afirmamos que vai florescer e no momento do refrão vamos até o centro da roda levantando os braços, e cantando o ser divino que está dentro de você. No momento que íamos para o centro ela sorria, transformando totalmente o semblante fechado e cantava. Nesse momento a filha se emocionou porque a mãe já não estava mais falando e com o entusiasmo da música e a troca de olhares e sorrisos com o coletivo, ela cantou e levantou os braços junto.

Figura 22. Foto da Dona Amélia no Projeto Reconnectar realizando a atividade.



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Figura 23. Dona Amélia no último dia que foi a roda



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Um mês depois, recebi a notícia que Dona Amélia havia deixado essa vida, e foi muito emocionante o relato de gratidão da filha dizendo que a última vez que ela cantou foi conosco na nossa roda.

Uma outra experiência marcante durante esse processo foi o dia em que o avô do menino Allan estava passeando com o neto, de mais ou menos 4 anos, pelo Parque e o menino entrou na roda. O avô ficou muito preocupado, de incomodar, mas o coletivo da roda acolheu o menino. A roda já estava no final, o menino e o avô dançaram a última música e tiraram foto com o grupo. Depois desse dia o avô ficou atento à divulgação das datas do projeto e passou a frequentar a roda e levar um balde cheio de tangerinas para o grupo. Ficamos com uma sensação boa de estarmos colhendo os frutos desse trabalho. Todos levaram tangerinas para casa e desde então ele participa conosco, nem sempre leva o netinho, mas vai e leva as frutas para compartilhar.

Figura 24. Dia em que o menino Allan chegou na nossa roda



Foto: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Figura 25. Avô do Allan voltando para a roda e trazendo o balde de tangerinas



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Figura 26. Avô do Allan nos presenteando com um balde de tangerinas.



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Figura 27. Tangerinas que ganhamos do avô do Allan



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Esse acontecimento me remete e aprofunda o conceito de experiência estética para atitude estética (Pereira, 2011, p. 115),

Podemos ter experiências estéticas com relação a qualquer objeto ou acontecimento, independente de ser arte ou não, de ser belo ou não, de existir concretamente ou não. Qualquer coisa pode ser um objeto estético se estabelecemos ante ele uma atitude estética.

Estar de mãos dadas e ombro a ombro, vivendo uma experiência de companheirismo, solidariedade e Unidade, pode ser uma experiência para vencer esse modelo hegemônico da descartabilidade desenfreada. Descartabilidade essa de seres humanos e objetos de consumo. A crise ambiental é uma crise social, emocional, psicológica, e a doença precisa ser combatida com saúde mental. Como nos diz Loureiro:

Não basta lutar por uma nova cultura na relação entre o ser humano e a natureza; é preciso lutar ao mesmo tempo por uma nova sociedade. Não se trata de promover apenas reformas setoriais, mas uma renovação multidimensional capaz de transformar o conhecimento, as instituições, as relações sociais e políticas, e os valores culturais e éticos. Trata-se de incluir no debate ambiental a compreensão político-ideológica dos mecanismos da reprodução social e o entendimento de que a relação entre o ser humano e a natureza é mediada por relações socioculturais e classes historicamente construídas (Layrargues, 2013, p. 68).

Os seres humanos precisam mudar a relação consigo mesmo, e com o outro. Se o sujeito não cuida de si, cuidar do planeta fica muito distante. Poderemos entender que não podemos caminhar sozinhos, precisamos estar de mãos dadas, ideologicamente mais unidos por uma

causa. Entendemos que pequenos movimentos com o corpo podem ajudar a despertar para essas questões ecológicas sobre cuidados. Cuidar de si, para caminhar de mãos dadas, entendendo que juntos podemos cuidar da nossa casa, que é o planeta Terra.

Figura 28. Projeto Reconectar na técnica do SoulCollage®



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

Somos aquelas que convidamos as pessoas a chamarem sua criança interior, essa essência divina, para se conectar com nossa terra, nosso solo sagrado. Brincar com a terra e lembrar que somos parte da natureza traz uma sensação de liberdade. Ao passar pelo portal do Parque Estadual do Grajaú, em um ambiente tranquilo de bairro bucólico, esquecemos por um momento a violência e a agitação da cidade. Nesse espaço, podemos acolher nossa essência divina e recordar quem realmente somos. Aqui, podemos criar arte, dançar, interagir com os elementos naturais com respeito e cuidado. Estabelecemos conexões e damos as mãos às pessoas sem enxergar o outro como adversário, mas como um parceiro na jornada neste planeta chamado Terra. 3ª roda da alegria é a que marca profundamente, mas não farei referência



Vídeo da Roda do Projeto Reconectar

https://www.canva.com/design/DAG6khw0pU8/KKV56NOD1kWomVdhu94KBQ/watch?utm_content=DAG6khw0pU8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hb88c067808

A Roda da Alegria

É uma roda que acontece desde setembro 2022 no Centro Cultural Venha Conosco localizado na Tijuca, todas as Sextas-feiras às 19h. A roda foi passando por uma transformação ao longo desse período, e uma rotatividade de pessoas, junto com uma maturidade do grupo até nos transformarmos num grupo acolhedor e coeso. Temos uma média de doze mulheres e um homem, que frequentam com assiduidade. Algumas pessoas foram se afastando devido a particularidade de cada pessoa. Essa é a roda que me marca profundamente foi a escolhida para ser aprofundada neste trabalho, e será desenvolvida no capítulo III.

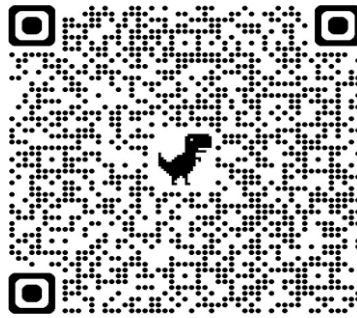
Figura 29. Roda da Alegria na técnica do SoulCollage® descrita na Introdução deste trabalho.



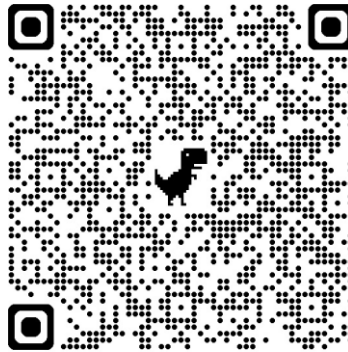
Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Sou aquela roda que no centro guarda a energia de uma criança que traz alegria de viver, que transforma tudo ao seu redor com cores e flores. Entre na roda e deixe-se envolver pelo meu olhar cheio de entusiasmo, fê e encantamento pela vida. Venha aqui, quero te oferecer uma flor para acalmar, suavizar e tocar seu coração. Tudo passa, tudo fica mais calmo e em paz. Venha, quero te dar uma flor!

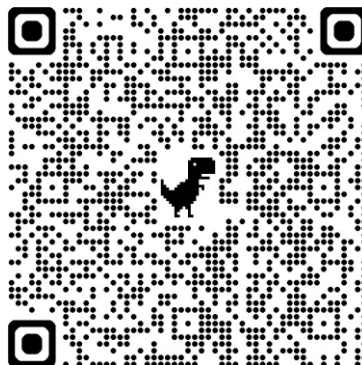
Assim, tenho tentado dar um novo significado aos meus dias difíceis, buscando círculos de amor. Como diz hooks (2021), é mais gratificante viver a vida cercado de pessoas que amamos e com quem nos comprometemos. Para mim, o amor deve ser um princípio, e a dança se torna um espaço de bons encontros, onde me comprometo comigo mesmo e com os outros, com o objetivo de nos sentirmos melhor e mais realizados.



https://www.canva.com/design/DAG6kldIQh8/xsk8htPi3CzCHP9hDhWKqQ/watch?utm_content=DAG6kldIQh8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h07daf95508



https://www.canva.com/design/DAG6kg_FMRg/dzqZC3tc-8TwS7qiXNxK6Q/watch?utm_content=DAG6kg_FMRg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h29872cf1a3



CAPÍTULO II A DANÇA CIRCULAR SAGRADA: UM LUGAR DE BONS ENCONTROS

Um “bom encontro” é aquilo que nos ajuda a prosperar, aumenta a nossa potência de existir, e que favorece a nossa capacidade de afetar e ser afetado. (Spinoza)

2.1 O que é um bom lugar? Bons encontros?

Bons encontros para mim, são lugares onde as pessoas podem ser autênticas e espontâneas, podendo expressar os seus sentimentos e serem aceitas pelo que elas são, sem medo de errar e se expor. Um lugar que me proporcione um sentimento de pertencimento.

Como diz a epígrafe, o bom encontro aumenta nossa capacidade de existir nos proporcionando alegria. E, como nos diz Spinoza (2009, p. 141) “toda alegria é diretamente boa. Alegria essa que é a passagem ou afeto de uma perfeição menor para uma maior; já a tristeza é a passagem de uma perfeição maior para uma menor.”. Embora tenha tido a experiência de perceber incompreensões e invalidações por parte de algumas pessoas, ao levar essas experiências estéticas para os espaços de educação, considero que as andanças que relatei no capítulo anterior: na arteterapia, nas rodas de Danças Circulares Sagradas, nas rodas de Mestrado e nas rodas de amigos que me querem bem foram cercadas de bons encontros. Nesses bons encontros fui entendendo a força da circularidade presente na construção desses coletivos, como um espaço de troca de conhecimentos e rede de apoio entre pessoas com objetivos em comum. Essa força constrói um sentimento de pertencimento.

Figura 30. Roda de Dança Circular Sagrada realizada na Escola de Formação Paulo Freire¹⁷



¹⁷ A Escola de Formação de Professores Paulo Freire (EPF) é a instituição oficial da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro responsável por formar, valorizar e desenvolver profissionalmente professores, diretores, coordenadores pedagógicos e demais servidores da Rede Municipal de Ensino.

Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

É circular
 A imensidão É circular
 É circular a palma Da mão
 É circular A solidão O silêncio
 A partida, o sim E o não
 O cordão Grão da vida E a missão De chegada E saída
 É circular (Camila Costa)
<https://www.youtube.com/watch?v=s1NfogfwYDI>

Reflexões do Black Elk “Alce Negro”, da tribo Sioux, apontam que tudo no universo parece seguir um padrão circular. O céu é redondo, e a Terra também tem a forma de uma bola, assim como todas as estrelas. Quando o vento sopra forte, ele forma redemoinhos, círculos de ar em movimento. Os pássaros constroem seus ninhos em formatos arredondados porque compartilham de uma certa harmonia com o universo. O sol nasce e se põe seguindo um caminho circular, e a lua também se move dessa forma, ambos com formas redondas. Até as mudanças de estação acontecem em ciclos, formando grandes círculos que se repetem sempre no mesmo ponto de partida. A vida das pessoas também é assim: começa na infância e retorna à infância, completando esse ciclo. Tudo isso mostra como a força do mundo está ligada a esses movimentos circulares (Urbano, 2024). Se este parágrafo foi retirado de algum texto, precisa vir como citação direta.

Tal como a citação da música de Camila Costa, que é muito dançada nas rodas de Danças Circulares Sagradas, e a reflexão do Black Elk, a vida atua em círculos e acredito que quando estou fazendo algo produtivo para o coletivo, estou fazendo por mim, pois faço parte desse coletivo. O ambiente melhorando, eu também me benefício por estar num ecossistema mais harmônico e essa circularidade retorna para mim. Tem sido para mim uma experiência nutritiva poder estar em lugares onde as pessoas não se preocupam em competir, buscam acolher suas próprias fragilidades na construção de relações baseadas em compartilhamentos e trocas genuínas. Santos (2023) utiliza a palavra confluência para traduzir a ideia de compartilhar, que remete ao que estou me referindo aqui.

A confluência é a energia que está nos movendo para o compartilhamento, para o reconhecimento, para o respeito. Um rio não deixa de ser um rio porque conflui com o outro rio, ao contrário, ele passa a ser ele mesmo e outros rios, ele se fortalece. Quando a gente confluência, a gente não deixa de ser a gente, a gente passar a ser a gente e outra gente – a gente rende. (Santos, 2023, p. 15)

É muito importante que existam espaços onde possamos compartilhar nossas ideias, sentir que somos respeitados, ampliar nossa visão de mundo e não precisar fingir que somos perfeitos. Esses lugares nos ajudam a aceitar nossa humanidade, a refletir sobre ela e a buscar

formas de sermos melhores, tanto para nós mesmos quanto para os outros e o planeta. Um espaço assim não nos faz sentir inadequados por nossas diferenças ou falhas, mas valoriza a diversidade, buscando união nela. No círculo, o começo e o fim se entrelaçam, as hierarquias podem se mover ou se transformar em diferentes dimensões, e a energia circula num fluxo de poder e conhecimento que nunca se fecha completamente ou fica parado. Ela gira, circula e se transfere continuamente (Trindade, 2000).

Por ser um lugar em que as hierarquias mudam, circulam, e não há uma estrutura de poder opressora, há a possibilidade das rodas serem ambientes acolhedores, embora com suas organizações, respeito pelos saberes de quem chegou antes e propósitos definidos para que a roda possa girar e espiralar de forma ascendente em permanente renovação e revitalização. Como nos diz Martins (2021, p. 98), "O Tempo espiralar move-se para frente e para trás simultaneamente segurando o presente." Essa expressão fala de uma ideia de tempo que não é uma linha reta, como uma seta que vai do passado ao futuro. Em vez disso, ela é como uma espiral, onde passado, presente e futuro estão sempre conectados e se influenciam. Essa ideia, criada pela professora Leda Maria Martins (2021), mostra que o tempo não é só uma sequência de acontecimentos que desaparecem. Pelo contrário, ele é um movimento contínuo, onde o passado sempre volta ao presente, ajudando a formar e transformar o que vai acontecer no futuro. Movimentos em círculos que nos ajudam a aprender e a voltar ao mesmo lugar, mas de uma maneira diferente. Com uma abordagem amorosa, podemos nos ver na vida como se estivéssemos em uma espiral, e não seguindo uma linha reta. Assim, tudo fica mais leve, menos angustiante e faz mais sentido.

É nessa concepção de circularidade, de espaços coletivos e acolhedores, que trago essas experiências para ressaltar a importância de termos bons lugares para chamar de nossos. Narrarei um pouco sobre um bom lugar para mim, que são as rodas de Danças Circulares Sagradas, lugares em que me sinto acolhida, pertencendo, em que posso rever meus passos, por ser um local de autoformação, além de me trazer, alegria, reflexões e saúde.

Figura 31. Abraço coletivo na Roda de Dança Circular na Ciranda dos Encontros Friburgo/2025



Fonte: Arquivo pessoal da pesquisadora

O que é dança? Não é por coincidência que antes da criança andar, ela dança. A humanidade tem registros sobre a antiguidade desse ato. Segundo muitos historiadores, a dança é vista como a forma mais antiga de expressão corporal do ser humano, presente em todas as culturas e épocas. Desde tempos remotos, ela tem sido uma maneira importante de se comunicar e transmitir ideias. Os movimentos do corpo, que são ritmados, livres e repetidos em sequência, vão além das palavras, como mostra o documentário *Baraka* (1992¹⁸). Os Dançarinos, ao formarem uma roda, se movimentam de forma intensa por conta própria, criando maneiras de pensar, sentir e agir. Eles podem ou não estar em contato físico, mas tudo isso mostra um pouco da nossa cultura humana. Os primeiros registros de danças que conhecemos remontam ao período Paleolítico, há aproximadamente 14 mil anos. De acordo com o historiador Paul Bourcier, mencionado por Costa (1998) no livro “História da Dança no Ocidente”, há imagens encontradas em cavernas francesas, como a de Trois-Frères, próxima a Montesquiou-Avantes, e na gruta Gabillou, na Dordonha, perto de Mussidan, que datam de cerca de 10.000 a.C. aproximadamente, todas representando o que se pode compreender como um ancestral dos dançarinos. E a “roda de Addaura”, gruta perto de Palermo, na Sicília, datada de 8000 a.C., é “a

¹⁸ *Baraka* é um documentário não narrativo americano de 1992 dirigido por Ron Fricke.

mais antiga representação de uma dança em grupo encontrada na história da humanidade” (Costa, 1998, p. 20).

2.2 Mas, afinal o que são as danças circulares e de onde elas vêm?

As Danças Circulares Sagradas fazem parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PIC), um conjunto de atividades que reúne Medicinas Tradicionais e Terapias Complementares, com uma abordagem que percebe o indivíduo de forma integrada e holística. No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) é definida pelo Ministério da Saúde, através da Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. Essa política estabelece as diretrizes e a regulamentação para a oferta dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS). As danças são, na sua essência, danças dos povos de diversas tradições que trazem consigo símbolos, significados, histórias e danças coreografadas não tradicionais, mas elaboradas com o mesmo intuito, de estar e dançar juntos na roda, resgatando o sentimento de estar em comunidade.

Em 1952, o bailarino, coreógrafo, pedagogo e artista plástico polonês Bernhard Wosien, resolveu dedicar-se à pesquisa dos costumes populares no sudeste europeu. Pesquisou diversas danças nos povoados. No ano de 1976, foi a Fundação Findhorn, comunidade situada ao Norte da Escócia, a convite de seus fundadores, Eileen e Peter Cady, junto a sua filha Maria- Gabriele, para ensinar as danças para essa comunidade (Silva, 2017).

As danças tiveram tanto êxito que ele adaptou as coreografias das danças de diversas culturas e etnias ao círculo das Danças Circulares Sagradas, ou seja, as que já não eram vivenciadas desta forma. As danças em sua maioria utilizam músicas e passos originais, trazendo consigo a sabedoria dos mais diversos povos, seus símbolos e significados (Preiss, 2011). Ao dançar essas músicas podemos vivenciar memórias ancestrais de outros povos, termos sensações de tempos que não lembramos que vivemos. As coreografias das Danças Circulares sempre têm intenções guardadas nos gestuais. Ao dançar é possível acessar os saberes históricos das origens, os símbolos e significados que trazem consigo, remetendo às antigas culturas, mitologias e tradições.

Circular pelas rodas de samba Assim como faziam
Nossos pais
E ter cada vez mais a certeza Da canção que ouvi
Tempos atrás (Camila Costa)

Como diz a música de Camila Costa, cantora, compositora e violonista carioca que começou a tocar aos 12 anos de idade e aos 16 foi premiada como revelação feminina no festival

de Goiania, “*o círculo é uma forma ancestral*”. Essa afirmação nos lembra que, embora Bernard Wosien seja reconhecido por sistematizar as Danças Circulares Sagradas na Europa, ele não criou o movimento de dançar em círculo. Essa prática é muito mais antiga e está presente em diversas culturas, especialmente entre povos originários e afrodescendentes, carregando significados profundos relacionados à integração comunitária, celebração e espiritualidade.

No contexto afro-brasileiro, as danças circulares são expressões de resistência, identidade e memória coletiva, conectando corpo, música e ancestralidade. Entre as principais manifestações, destacam-se: Samba de Roda; originário da Bahia. Realizado em círculo, com dança, canto e percussão, é considerado uma das matrizes do samba e está associado a festas populares e cultos aos orixás. Tambor de Crioula: Manifestação do Maranhão que reúne dança circular, canto e percussão, geralmente em devoção a São Benedito. É símbolo de resistência e religiosidade afro-Brasileira. Jongo: Dança de origem africana, praticada em roda, com música e poesia, presente em comunidades quilombolas do Sudeste. Capoeira: Mistura de luta, dança e jogo, realizada em roda ao som do berimbau e cânticos, com forte influência africana. Coco de Roda: Dança e música do Nordeste, com influências africanas e indígenas, praticada em espaços comunitários. As danças de umbigada, presentes tanto no Brasil quanto em territórios africanos como Moçambique (Manhães, 2014 p.22), evidenciam a gestualidade como uma forma potente de diálogo e comunicação. Nelas, os corpos que dançam, tocam e cantam constroem narrativas compartilhadas, expressando histórias, memórias e pertencimentos por meio do movimento e da música. Paralelamente, a pesquisa também se desdobra em uma dimensão prática e artística. Assim como no contexto africano que encontramos diversas danças realizadas em círculo durante rituais de passagem, simbolizando força, vitalidade e pertencimento. O formato circular dessas danças não é apenas estético: ele expressa igualdade, união e conexão com a terra e a ancestralidade, reforçando valores coletivos e espirituais que atravessam gerações.

Como nos diz Manhães, (2014, p.20) : É um espaço circular e aberto para a brincadeira, para o usufruto do divertimento, para construção da liberdade coletiva, que cultiva a tríade do cantar-dançar-batucar. Reforçando a dimensão ancestral das danças em círculo cito Luís da Câmara Cascudo, no Dicionário do Folclore Brasileiro, ressaltando a sua presença nas culturas indígenas brasileiras:

Dançam em círculos todos os primitivos contemporâneos. A documentação do Brasil do séc. XVI referente às danças indígenas é o círculo, com os pajés defumando os guerreiros, transmitindo-lhes o espírito da coragem. As danças só podiam ser expressões sagradas e depois o instinto lúdico diversificou-as. (Cascudo, 1954, p. 339).

Essa perspectiva reforça que a roda é um símbolo universal, como destaca Santos (2015), ao afirmar que práticas culturais afro-diaspóricas se estruturam na circularidade – presente no samba, na capoeira, no reggae e nas giras –, elemento que conecta corpo, espiritualidade e comunidade. A circularidade, portanto, não é uma invenção moderna, mas um princípio que atravessa culturas e tempos.

Nessa mesma lógica de integração e pertencimento encontra eco nas Danças Circulares Sagradas, sistematizadas por Bernard Wosien na Europa. Embora tenham ganhado forma recente, sua essência dialoga com tradições muito mais antigas. Em 1984, o arquiteto Carlos Solano viveu seis meses na comunidade de Findhorn, na Escócia, onde experimentou a dança em círculo como prática meditativa. Essa vivência foi trazida para o Brasil no mesmo ano, marcando um ponto de partida para a difusão do movimento no país.

O primeiro livro brasileiro sobre o tema foi organizado por Renata Ramos, pioneira das Danças Circulares no Brasil e autora de diversas publicações. Em seus relatos, ela descreve como, em 1992, visitou Findhorn pela primeira vez e, encantada com a experiência, retornou em 1993 para aprofundar seus estudos, participando de um curso considerado fundamental para o movimento. Nesse curso, conheceu Anna Barton, primeira representante internacionalmente reconhecida das Danças Circulares Sagradas no Brasil, que contribuiu para a divulgação dessa prática.

Em 1994, Renata Ramos encontrou novamente Carlos Solano durante uma vivência no Centro de Nazaré Paulista, fortalecendo a rede de difusão das danças circulares no país (Ramos, 1998). Outros nomes também se destacam, como Patrícia Azarian, focalizadora de Danças Circulares Sagradas em Nova Friburgo (RJ), que estudou com Maria-Gabriele Wosien, filha de Bernard Wosien, responsável por dar continuidade à obra do pai.

Essa trajetória evidencia que, embora as Danças Circulares Sagradas tenham sido sistematizadas recentemente, sua essência está enraizada em práticas ancestrais que promovem integração, espiritualidade e pertencimento.

Figura 32. Patrícia Azarian na Ciranda dos Encontros



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora – Friburgo, 2015.

Já a pioneira em criar repertório coreográfico com a música popular brasileira no movimento das Danças Circulares no Brasil foi Cristiana Menezes, que é artista profissional da dança, coreógrafa e mestra de ballet clássico, educadora musical, coralista e ministra, desde 2006, cursos de Formação Profissional em Dança Circular em vários estados brasileiros.

Temos também a Maria Cristina de Freitas Bonetti, docente da Universidade Federal de Goiás, que também é uma importante pesquisadora das Danças Circulares, das festas e danças tradicionais e sua contribuição é de uma grande riqueza para as Danças Circulares e para a nossa cultura popular.

E assim, o movimento vem se expandindo pelo Brasil, com contribuições importantes de pessoas comprometidas com o desenvolvimento das rodas e demonstrando resultados e benefícios por sua aplicabilidade em empresas, escolas, parques, universidades, hospitais, abrigos, instituições, órgãos públicos ou privados.

Com a propagação das Danças Circulares, sobretudo no Brasil, muitas coreografias foram e continuam sendo criadas pela comunidade de focalizadores(as). Às vezes, as mesmas músicas podem ter diversas coreografias, o que chamamos de Danças Contemporâneas¹⁹, porém, durante as danças nas rodas costumamos ser fiéis às coreografias, dando crédito para quem as

¹⁹ Consideram-se **danças tradicionais**, no âmbito das Danças Circulares, aquelas sistematizadas por **Bernard Wosien**, a partir de danças folclóricas e étnicas de diversos povos, por ele pesquisadas, recolhidas e adaptadas para o formato de roda a partir da década de 1950. As **danças contemporâneas** correspondem às criações desenvolvidas posteriormente por focalizadores, inspiradas nesse legado.

criou. Algumas dessas coreografais são mais propagadas, ficando mais marcadas pelas rodas de Danças Circulares que acontecem por todo o mundo.

Para participar destas danças não é necessário ter experiência anterior. Como os passos são ensinados na hora, quem não conhece a dança tem a possibilidade de aprender e se inserir, pois o grupo todo aprende junto, numa proposta de caminhar no coletivo. Não existe uma preocupação com o erro e o acerto, uma vez que não é importante saber os passos já nas primeiras vezes, mas sim se sentir à vontade no grupo, colaborando deste modo para desfazer uma rigidez de postura e autocobranças, proporcionando que as pessoas aprendam deixando-se levar pelo fluxo da roda.

Dançar não é apenas um espetáculo, um êxtase ou um mostrar-se tecnicamente apto a realizar piruetas. Segundo Bernhard Wosien (que deu início a todo movimento intitulado hoje de Danças Circulares Sagradas), é um ato de meditação em movimento, caminhar para o silêncio (Wosien, 2000). Reitero que dançar é tão importante quanto falar, seja para uma criança, para um adulto ou um ancião. É sentir-se vivo e inteiro, consigo, com o outro e com o espaço infinito. É celebração do sentir-se presente, pleno, único e em conexão simultânea: terra e céu, horizontalidade e verticalidade. Se pensarmos dessa forma, não poderemos negar que dançar é um ato sagrado. E, assim sendo, a compreensão do sagrado aqui compartilhada (Souza, 2019) é como algo de valor, importante, que acessa nossas emoções e sensações sutis, que no dia a dia perdemos a capacidade de sentir devido ao turbilhão que vivemos.

2.3 Por que é considerada uma Dança Sagrada?

Quando digo que uma dança é “sagrada”, não estou necessariamente falando de religião institucional, doutrina ou templo. Estou falando de qualidade de presença e de relação: com o próprio corpo, com o coletivo, com a natureza e com aquilo que nos transcende – seja nomeado como mistério, cosmos, divino ou simplesmente vida. O termo “sagrado” pode soar tenso ou controverso, mas, para mim, ele aponta um tipo de experiência que reencanta o corpo e o mundo, devolvendo ao movimento o seu lugar de linguagem essencial, ancestral e educativa.

Nesta perspectiva, o sagrado manifesta-se na nossa ligação plena com o momento presente. Quando estamos dançando, o gesto deixa de ser mera técnica e transforma-se em conexão: é o corpo que, ao dançar, cria um elo vivo entre o céu e a terra. E, ainda assim, justamente nesse instante em que deixamos de lado contas, preocupações e problemas, nos conectamos com o “sagrado” – a dança existe porque um corpo vivo a encarna (Wosien, 2000). Eu vivencio o sagrado quando o ritmo alinha meu dentro e meu fora, quando o compasso cria campo de atenção, o círculo inspira pertencimento com os símbolos e um passo,

uma direção, uma batida se igualando as batidas do coração. São momentos que experimentamos outras perspectivas dos problemas que estamos vivendo no dia a dia.

Nos rituais antigos, mover-se era uma forma de negociar com a vida: convocar fertilidade, pedir proteção, celebrar colheita, atravessar luto, fortalecer o grupo. Dançar era uma prática para transcender e sobreviver – exorcizar maldições, potencializar a energia criadora, tecer alianças com as forças da natureza (Bonetti, 1998). Em momentos em que a palavra é insuficiente, a dança é celebração; ela expressa e metaboliza sentimentos que pedem corpo inteiro (Bonetti, 1998). É por isso que, entre povos e tempos, a dança aparece em momentos importantes como nascimento, morte, guerra, paz, casamentos, plantio, colheita, estações (Garaudy, 1980; Costa, 1998; Ostetto, 2005).

A dança pode ser vista como acordo rítmico com o cosmos, com as Galáxias, os planetas, as marés, a lua, as estações – tudo pulsa em ciclos de forma circular e com repetições (Rodrigues, 1998). Dançar é entrar nessa unidade: aprender com o que se repete e com o que varia; sentir a gravidade, o vento, o eixo, o giro/a gira. Para Wosien (2000), foi – e é – um modo de harmonização com os poderes cósmicos. Quando danço, reconheço leis que me atravessam: alternância, pausa, retomada, contraste, espelho, ressonância. E, no círculo, essa experiência ganha corpo coletivo: não apenas me encontro comigo, encontro a comunidade (Wosien, 2000).

Garaudy (1980) nos lembra que, associando “dança” à raiz *tan* (tensão) em sânscrito, me ajuda a nomear a intensidade que o gesto convoca: dançar é tensionar a relação com a natureza, com a sociedade, com os deuses e com o futuro. Essa tensão não é conflito destrutivo; é energia concentrada que dá forma ao vínculo. É o estado de presença no qual escuto o ritmo, entrego o peso, partilho o compasso e transfiguro a experiência – como quem tece, com passos, o sentido do que vive.

Nas Danças Circulares Sagradas, encontro uma tecnologia social e sensível do cuidado: o círculo distribui a atenção, sustenta o olhar, modera o ego, facilita o pertencimento. O coletivo, ritmado e simbólico, reeduca a escuta e reencanta o corpo – aquilo que muitas vezes está fragmentado pela pressa, pelo excesso de produtividade e pela desatenção. Aqui, a dança funciona como pedagogia do encontro: escuto o outro com os pés, respondo com o peso, converso com a mão dada, compreendo com o giro. É uma prática que expande o potencial criativo e comunicativo, organizando a pessoa na sociedade e refinando a percepção das transformações do mundo e de si (Costa, 1998; Ostetto, 2005).

Para mim, a dança não é apenas arte: é um modo de existir, uma forma integral de viver o mundo, que une conhecimento, arte e religião (Garaudy, 1980). Isso não exige crença específica; exige disposição para se conectar e experimentar uma possível expansão de

consciência. Quando a roda se forma, o ritmo nos chama, o passo comum nos acolhe, algo se abre: o tempo do rito, o campo da atenção, o gesto que gera presença. Nesse instante, o corpo é lembrado como fonte de prazer – não o corpo ideal, mas o corpo que sente e participa – encontra o mundo e o mundo encontra o corpo, como uma reparação sensorial, que para Patzdorf (2022a), é uma prática estética e pedagógica que visa recuperar a capacidade de sentir e dar sentido ao próprio corpo e ao mundo: Por meio de experiências artísticas corporais (dança, performance, yoga, massagens coletivas).

A dança é considerada sagrada quando ela recoloca a vida no corpo e o corpo na vida. Sagrada é a experiência em que o movimento: Cria presença no aqui e agora partilhando essa experiência com outras pessoas. Portando a presença da palavra “sagrado” não diz respeito a crenças religiosas mas a qualidade do “bom encontro” (Spinoza, 2009), um lugar que nos torna mais humanos. É por isso que, nas rodas, mesmo quem chega pela primeira vez pressente que há algo maior acontecendo: um campo – feito de ritmo, símbolo, vínculo e cuidado – onde o corpo aprende, celebra e se transforma, pois dançar é celebrar, e celebrar é recordar a unidade viva que sustenta nossos passos, uma conexão entre o céu e a terra. (Bonetti, 1998).

2.4 Os símbolos presentes no círculo: o centro e as mãos

Conforme mencionado anteriormente, primeira formação adotada pelo ser humano para o convívio social e a celebração, foi a Roda. De acordo com Costa (1998, p. 22), o círculo se apresenta “como um dos símbolos mais poderosos e uma das grandes imagens da Humanidade, representa a totalidade completa, quer no Tempo, quer no Espaço”. Referindo-se a esta formação, Rodrigues (1998, p. 45) nos diz que “as danças rituais se davam sempre em forma de círculos ao redor de um objeto ou de uma pessoa, a que se atribuíam poderes mágicos. Acreditavam que, enquanto os dançarinos se moviam de forma circular, o poder mágico do centro fluía até eles”. A partir desta estrutura, os padrões da natureza passam a ser representados como uma das formas de celebração comunitária e repetidos de geração em geração. Portanto, a dança é uma necessidade humana e através dela o ser humano produz cultura, porque produz sentidos. Ao dançar, ele sistematiza saberes e comunica esses saberes numa dimensão simbólica, divina, que não é passível de ser expresso em palavras, por isso, todo ser humano que dança produz a dimensão da emoção, do ritual, do simbólico que não é percebido de outra forma.

Levando em consideração o potencial meditativo e transformador presente na repetição dos passos das danças circulares sagradas, penso na dança como um ritual – um espaço que nos oferece benefícios profundos. Como nos lembra Byung-Chul Han (2024), vivemos em tempos

acelerados, onde tudo é fugaz: reels, notificações, informações que se atropelam. Nesse ritmo vertiginoso, perdemos algo essencial – a repetição, que nos dá estabilidade e aprofunda nossa atenção. Sem ela, ficamos à deriva, e não é surpresa que tantos falem em déficit de atenção. Para mim, a dança é um ritual: um lugar onde o tempo desacelera, onde o corpo encontra ritmo e a mente repousa.

A dança como um ritual que nos oferece um tempo-espço de presença para as travessias da vida. Pode ser ancoragem, afeto, retomada; pode ser corda-bamba, desafio, revoada. Calmaria e/ou trovoadas, desprendimento e movimento – o oposto da ancoragem – porque o ritual também desestabiliza para estabilizar e nos mover. Ele nos lembra que tudo possui um começo, um meio e um novo começo – uma ordem silenciosa que sustenta o pulsar da vida.

Viver com símbolos, com gestos que ritualizam, é reencontrar o chão; é sentir-se enraizada/enraizado, territorializada/territorializado. O ritual nos devolve a sensação de pertencimento, o abrigo do “estar em casa”, mesmo quando estamos no vasto do mundo. Ele transforma o espaço em morada, faz do tempo um compasso confiável, erguendo uma estrutura firme onde antes havia incerteza – mas só depois de nos convidar a atravessar o caos criativo da mudança. Assim, a vida encontra caminhos, como se cada gesto fosse passo, fosse pouso, fosse pausa flutuante na imanência do existir.

2.4.1 O Centro

Nas danças em círculo, o centro do círculo costuma ser visto como um ponto especial, quase como um altar onde as energias se reúnem e se concentram simbolizando a unidade, a totalidade e a perfeição. Esse espaço central não é só um lugar físico, mas também de conexão com o próprio centro de cada pessoa, seu equilíbrio e sua essência. Quando se marca um foco, o centro do círculo passa a ser considerado por diversas culturas e épocas, um símbolo do sagrado, onde podem ser feitas orações ou oferendas, algo que acontece em várias culturas ao longo do tempo. Durante uma dança circular, é comum colocar objetos como arranjo com flores, velas, incenso e outros objetos nesse centro para simbolizar esse espaço sagrado e a intenção do grupo.

Além disso, o centro é uma referência para quem está dançando, ajudando a cada um a se conectar com seu interior. Dançar em círculo, com atenção ao centro, pode proporcionar momentos de paz e união de energias.

Figura 33. Centro palavras de luz



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, março de 2024.

O centro do círculo é a manifestação. É a criação. Neste centro pode haver uma vela. Esta vela tem a função psicológica de ser um catalisador da atenção, ao mesmo tempo em que simboliza “Luz da consciência” a luz menor que está dentro do homem, a sabedoria está envolvida na busca harmonização com os ritmos cósmicos, pois, “Assim como é em cima, é embaixo” (Berni, 2002, p. 67).

Esse símbolo carrega força na minha história, nas rodas que focalizo às sextas, a construção do centro tornou-se mais que um gesto: é experiência estética, é ritual, é marca na minha trajetória e pesquisa. Sempre combinamos de levar objetos para o centro, guiados pelos símbolos da roda anterior, pelos movimentos da semana e pelo contexto que nos atravessa. Assim, o centro nasce como um ritual de chegada: as participantes chegam, tomam o chá que preparo para acolher – cada semana um sabor – e, entre conversas, vamos compondo o centro coletivamente. Esse processo é obra do grupo.

Figura 34. Centro celebrando o feminino



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, março de 2024.

Figura 35. Centro roda de aniversário



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, novembro de 2023.

Figura 36. Centro ninho



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, março de 2024.

Figura 37. Centro celebrando a terra



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, maio de 2024.

Na roda da Reserva Florestal do Grajaú, o ritual também floresceu: o centro é feito de elementos da natureza e dos alimentos que serão doados a famílias vulneráveis. As pessoas chegam e, sem palavras, organizam a mandala com folhas coloridas, galhos, flores recolhidas pelo caminho. Um dia, chegamos atrasadas e encontramos o centro pronto, criado por uma mãe e sua filha com folhas que trouxeram na caminhada. Ali, percebi: o ritual começa antes da roda, no movimento espontâneo que nos conecta.

Figura 38. Centro com elementos da natureza



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, agosto de 2024.

Figura 39. Centro florescendo



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, setembro de 2024.

Figura 40. Centro da paz



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, setembro de 2024.

Nas rodas de dança circular, é comum um centro harmonioso preparado pela focalizadora vela, tecido, arranjo. Mas nas rodas que conduzo, nasceu outro gesto: montar o centro juntas, como rito inaugural. Ao estudar sobre ritual, compreendi a grandeza dessa prática que emergiu da minha trajetória. A construção do centro tornou-se marca do meu trabalho, especialmente na Roda da Alegria e no projeto Reconectar, na Reserva Florestal do Grajaú.

Entendendo o movimento de construção do centro coletivo como ritual considero o bem-estar e benefício dessa ação com as palavras de Han (2024, p. 23)

Rituais criam uma comunidade de ressonância capaz de um acorde, de um ritmo comum: Rituais promovem eixos de ressonância socioculturalmente estabelecidos, ao longo dos quais se toram experienciáveis relações de ressonância verticais (com Deus, o cosmos, o tempo e a eternidade), horizontais (na comunidade social) e diagonais (em relação às coisas) Sem ressonância, a gente ecoa a si e isso se isola para si.

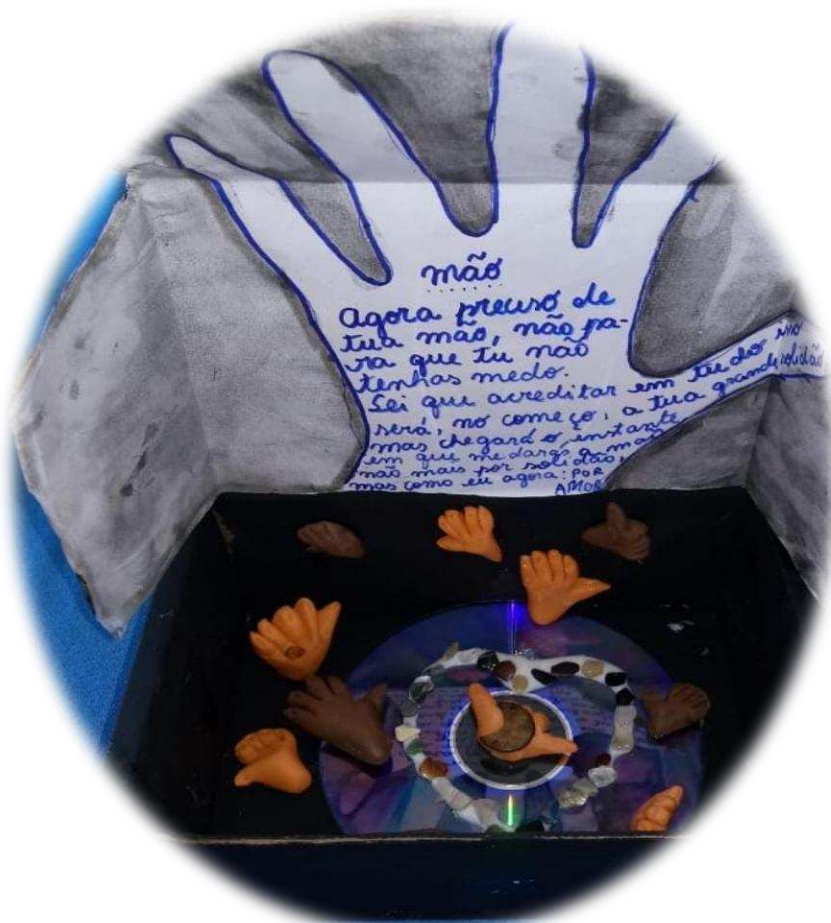
2.4.2 As Mãos

Um símbolo importante para as Danças Circulares Sagradas são as mãos, portanto apresento uma instalação de “mãos”, moldadas em biscuit²⁰ e materiais reciclados. Minha trajetória sempre foi atravessada pela experiência estética – mesmo antes de eu compreender

²⁰ É uma massa de modelar versátil, feita de amido de milho, cola branca (PVA), conservantes (limão/vinagre) e vaselina/hidratante, que seca ao ar livre, sem precisar de forno.

que esse era o conceito que tanto me movia. Vivo em estado permanente de pesquisa e reflexão sobre símbolos que dão sentido à minha existência.

Figura 41. Instalação com material reciclado – As Mãos



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, maio de 2021.

Inspirada pela poesia de Clarice Lispector, construí uma caixa de mãos – uma antecipação material de tudo que hoje acontece na minha vida. Essa caixa, criada por mim, precedeu a criação das rodas que hoje me acolhem, como se anunciasse, silenciosamente, os encontros que estavam por vir.

Agora preciso de tua mão, não para que eu não tenha medo, mas para que tu não tenhas medo. Sei que acreditar em tudo isso será, no começo, a tua grande solidão. Mas chegará o instante em que me darás a mão, não mais por solidão, mas como eu agora: por amor. (Lispector, 1998, p.15)

Figura 42. Foto da Ciranda dos Encontros



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora – Friburgo, 2025.

A forma de dar as mãos – uma palma voltada para cima, outra para baixo – expressa equilíbrio e equanimidade. Ao dançar, aprende-se como indivíduo e como grupo: consciência pessoal e coletiva se entrelaçam. À medida que as mãos se encontram e o movimento começa, percepções se revelam, como se cada passo ajustasse os corpos a um molde vivo, que se remodela conforme ritmos e compassos.

Nas danças circulares sagradas, esse gesto revela um fluxo contínuo: energia que circula, apoio que se compartilha, harmonia entre dar e acolher. Mão esquerda (Dar): voltada para baixo, é gesto de doação. Oferece apoio, energia e contribuição ao campo que se forma. Mão direita (Receber): voltada para cima, acolhe força, cuidado e energia do outro e do universo.

Essa dinâmica nos lembra que todos estamos ligados em um ciclo de trocas constantes. Cada um oferece o que tem e recebe o que precisa, criando pertencimento, segurança e um campo de energia harmonioso. O foco não está na técnica, mas na experiência viva de união e cooperação.

Para os antigos povos, práticas coletivas como esta eram parte do cotidiano. Hoje,

dançar de mãos dadas, lado a lado, entrar no mesmo ritmo, sem ultrapassar o outro, buscar sintonia de passos e gestos e se desligar do turbilhão do mundo exige tempo – um exercício de presença e entrega.

Nesse contexto, vale lembrar a potência simbólica das mãos, como nos inspira Steiner (2023, s/p):

Mãos que abençoam e fazem o bem.
Mãos que trabalham e não se detêm.
Mãos amorosas que aos fracos amparam.
Mãos que rezam e sempre rezaram.
Mãos que se elevam em gestos profundos.
É destas mãos que precisa o mundo.

2.5 A Focalizadora

Na Dança Circular temos a figura da focalizadora, ressalto que temos focalizadores homens, mas por sermos e ma não é uma figura feminina, mas por sermos maioria vou optar pelo gênero feminino. Essa figura tem a função de sugerir os passos e ajudar os participantes entrarem em sintonia com a música.

Focalizador é aquele que mantém o foco de uma vivência, ou seja, aquele que orienta e apoia as pessoas numa vivência, dirigindo-as na direção de um objetivo. O focalizador mantém algo mais que a simples ordem física das coisas. Ele faz uma conexão com energias mais sutis que dão apoio à vivência do grupo em questão, sentindo as vibrações harmônicas e desarmônicas. (Ramos, 2002, p. 189)

Dentro do princípio da circularidade, seria como se uma pessoa que chegou antes indicasse os passos para quem está chegando numa roda pela primeira vez, e o erro é visto como um processo natural e necessário para o aprendizado até que a pessoa entre em sintonia com o todo.

As pessoas se educam pelo exemplo, ninguém paralisa a roda para evidenciar o erro de uma outra pessoa. E a focalizadora ensina pelo exemplo. Sugere os passos, e em seguida o(a)s participantes entram no ritmo da roda ao longo do processo, observando, se permitindo e ao errar entende que faz parte do processo. O erro sempre acontecerá, o que pode ser considerado um reajuste dos passos para sintonizar novamente com o coletivo. Porque o que cada um faz interfere diretamente no coletivo. Errar não é o problema, caso o propósito de caminhar em prol do coletivo sem parar a roda estiver ocorrendo. O melhor que se faz pelo coletivo numa roda de dança circular é acertar o seu passo, se doando pelo grupo, não sobrecarregando para ninguém.

Ostetto, (2014, p. 64) ressalta sobre a figura da focalizadora:

Ela não é uma instrutora, responsável por repassar uma técnica, mas certamente reúne uma experiência maior do que os participantes da roda. Ademais, aprende-se a dançar dançando, na roda, ouvindo a música com todos, no exato instante em que a música preenche o espaço e convida: vamos dançar!

2.5.1 O papel da focalizadora numa roda para as minhas concepções de educação

Fazendo uma analogia entre a Educação e as rodas de Danças Circulares Sagradas incorporo as contribuições de Freire (1992, p. 38) que nos diz que “Ensinar exige corporificação das palavras pelo exemplo”. Ensinar vai além de passar conhecimentos com palavras; é preciso que o educador mostre na prática aquilo que ensina. Ou seja, o educador deve agir de acordo com o que fala, confirmando suas palavras com suas atitudes e comportamentos. Essa é uma fala que utilizo quando apresento as Danças Circulares nos ambientes de educação formal e informal que eu conduzo. É de extrema importância haver uma conexão entre o que o professor diz e o que ele vive no dia a dia. Não adianta falar sobre valores, princípios ou comportamentos corretos se o educador não os demonstra na sua rotina. O exemplo do professor é essencial para que os alunos entendam e aprendam de verdade o que está sendo ensinado. Essa ideia está alinhada com a visão de Freire (1992), que vê a educação como um diálogo em que tanto o professor quanto o estudante aprendem juntos. A expressão "corporificação das palavras pelo exemplo" reforça a necessidade de uma prática educativa verdadeira e coerente, onde o educador seja um modelo a seguir, e não apenas alguém que transmite informações. Ao falar educador me refiro também ao líder que conduz um coletivo de pessoas e ao adulto educador.

Considero também muito importante a afirmação de Freire (1992) da potência existente na educação informal, pois pensar que aprendemos apenas na escola é uma compreensão estreita sobre o que é educação e o que é aprender:

No fundo, passa despercebido a nós que foi aprendendo socialmente que mulheres e homens, historicamente, descobriram que é possível ensinar. Se estivesse claro que nós que foi aprendendo que percebemos ser possível ensinar, teríamos entendido com facilidade a importância das experiências informais nas ruas, nas praças, no trabalho, nas salas de aula das escolas, nos pátios dos recreios em que variados gestos de alunos, de pessoal administrativo, de pessoal docente se cruzam cheios de significação. (Freire, 1992, p. 49)

A frase destaca que o aprendizado acontece em vários lugares, não só na escola. Ela mostra que as experiências do dia a dia, mesmo fora do ambiente formal de ensino, são muito importantes para adquirir o conhecimento. Aprendemos na escola, esquecendo que temos muitas oportunidades de aprender nas conversas, nas ruas, nas praças, no trabalho e nos momentos de lazer.

2.5.2 *Qual a relação da dança com a educação?*

Podemos considerar as Danças Circulares Sagradas como possibilidade de expressão, comunicação e educação, para além de um simples exercício físico. Desta forma, os seus benefícios e significados podem ser bem mais profundos, principalmente para aquelas pessoas que fazem delas uma prática e estilo de vida. Como nos diz Ostetto (2014) é uma oportunidade para pensar o círculo como um símbolo prenhe de significados e direcionador de uma prática integradora e acolhedora na Educação, pois “Pensar circularmente significaria não pensar em linha reta, na afirmação de uma única voz e verdade.” (Ostetto, 2014, p. 98), mas o círculo não é um decreto, não basta estarmos em círculos para estarmos num ambiente de diálogo, que considere as diferenças, e as trocas genuínas. Não podemos deixar de mencionar quanto os corpos foram ensinados a obedecer e a ficarem sentados nos ambientes educacionais que fomos criados e esses aprendizados estão enraizados nos nossos saberes. Como nos diz (Duarte Jr., 2012, p. 15)

Violentamos nossas crianças com uma educação que as quer quietas e imóveis, ou pelo menos “andando na linha”, uma educação que desqualifica a inquietude, patologizando-a mesmo em alguns casos extremos! Uma educação que não aceita a agitação como forma expressiva e cognitiva, que não sabe aproveitar a incansável energia. (Duarte Jr., 2012, p. 15)

Duarte Júnior (2012), explora a relação entre o corpo, o espaço e as imagens, com foco na influência da cultura contemporânea, especialmente na proliferação de imagens, na forma como pensamos e vivemos. Questionando a sedentarização do pensamento e do corpo, utilizando a cadeira como metáfora para a domesticação e a perda da experiência direta do mundo.

Não é atrofia dos músculos do assento que deve nos preocupar. Talvez mais grave e demolidora que seja a atrofia da capacidade de responder rapidamente as emboscadas (físicas e mentais), resolver rapidamente conflitos e perigos, agir e reagir a tempo diante de ameaças e problemas. Grandes catástrofes requerem soluções ágeis e criativas, mobilidade mental e física. (Duarte. Jr, 2012, p. 25)

De muitas catástrofes contemporâneas tivemos a comprovação de que é necessário sermos sempre maleáveis, mas sobretudo ágeis. Inclusive na capacidade de nos associarmos com outros corpos e mentes (às vezes até mesmo de nos associarmos com outras espécies animais), formar grupos e bandos, agir em conjunto constituindo sociedades (Duarte Jr., 2012, p. 25). Ressalto que se os corpos sentados reproduzem pensamentos sentados (Duarte Jr., 2012), questiono se as Danças Circulares Sagradas, que são práticas que mobilizam diversas formas de sentir, podem contribuir para pensamentos mais circulares e inclusivos trazendo o

sentido de comunidade, a capacidade de enxergar o outro, a si mesmo e, respeitar as diferenças, por isso, entendo a dança como um espaço de Educação, pois compreendo que a Educação precisa ser uma prática para a sensibilidade, que incentive a colaboração e a transformação. Evidenciando a dimensão estética como elemento constitutivo de um projeto educacional-pedagógico comprometido com a formação humana em sua inteireza (Ostetto, 2010).

Essas experiências que envolvem o corpo inteiro tocam na nossa sensibilidade, no nosso lado mais poético e sensível, ajudando a moldar quem somos. Elas abrem espaço para escutar e perceber de uma maneira mais profunda. Assim, ao considerarmos essas experiências que despertam nossos sentidos, percebemos que a beleza e o que é esteticamente significativo vão além da arte em si, pois dizem respeito à nossa relação mais ampla com o mundo, com o outro e com a natureza. Ao mesmo tempo, a arte também funciona como uma ferramenta poderosa, um recurso que possibilita criar conexões que ainda não havíamos percebido (Guedes, *et. al.* 2018).

Nas culturas antigas o homem e cosmos (meio) não eram independentes, havia uma interação, um sentido de união; o indivíduo estava também muito inserido no coletivo, sendo esta a situação original das danças. Atualmente, vivemos distanciados daquela vida que era possível ver pelo coletivo, sem tempo, cheios de tarefas, compromissos, excesso de informações e bastante desconectados do meio, vivendo em estado de isolamento. Considero a dança com um papel importante para convidar as pessoas a se aproximarem, sentirem o corpo e a experiência de caminhar de mãos dadas. (Souza, 2019, p. 39)

Por isso, como nos diz Souza (2019), a Dança enquanto forma de expressão, enquanto diálogo entre corpos e culturas ao longo da história, enquanto possibilidade de expressão, comunicação e educação, tem se apresentado como para além de um simples exercício físico, distração ou recurso para extravasar energia. Os seus benefícios e significados podem ser bem mais profundos, principalmente para aquelas pessoas que fazem dela sua prática, e segundo vários estudiosos trazidos para esse dialogar.

É neste contexto que rememoramos a experiência de ser um grupo, tendo a dança como linguagem comum e essencial. Num movimento de busca e possibilidade de (re)integração, pertencimento e autoconhecimento, autoconsciência e sentido(s) no caminhar. Como importante veículo e possibilidade de sentir/ viver com mais coragem, consciência, poesia, beleza, leveza e cuidado (de si, do outro, do entorno, do planeta e do universo como um todo). Caminhos/pesquisas de várias áreas de estudos que nos apontam interseções. Numa proposta de resgate de unidade social, nossa realidade contemporânea é que a cada dia mais vivemos numa sociedade de pessoas solitárias e isoladas, do outro e de si mesmo, num regime de atenção

centrado na intensidade de estímulo externo, num estado de alerta permanente. Como nos diz Kastrup (2025, p. 149):

Hoje em dia no Brasil é especialmente notável no alerta permanente às mensagens que chegam dos grupos de Whatsapp formados no trabalho, família e grupos de amigos. A atenção alerta caracteriza-se por ser breve, intensa e com focalização máxima, sem tempo para atenção reflexiva, abarcando o despertar de uma informação sem contexto.

Esse estado em que ficamos nesse mundo, em que prevalecem as mensagens rápidas e instantâneas, parece nos tirar essa capacidade de sentir e estar presente no mundo, como já dito no parágrafo acima, nos isolando de nós mesmos e do externo. Nos afastando assim do convívio do coletivo, da sensação de pertencimento.

As Danças Circulares resgatam por alguns momentos, pelo menos, a experiência de estar em roda, porque enquanto dançamos não podemos segurar um aparelho de celular, nem checar e-mails, e redes sociais. Precisamos ocupar nossas mentes e mãos segurando outras mãos. Resgatamos saberes ancestrais e a capacidade de viver no coletivo.

Nossos ancestrais dançavam em suas tribos para celebrar, para brincar, e para representar, criar, agradecer, para festejar as colheitas e para ritualizar os lutos e perdas etc. A Dança representava tanto os momentos sagrados quanto os mundanos. Trazia a história do povo, pois era dançando que a história era contada, cantada e dançada. O dia a dia era cantado nas histórias, e a tradição – transformada e recriada, o que lhe dava um caráter renovador e crescente – passavam de geração para geração. E, assim, os povos antigos iam passando as informações e educando as gerações seguintes (Sampaio, 2023, p. 103).

As danças contribuíam para as comunidades vivenciarem rituais importantes que eram vividos em comunidades. Rituais esses que não são mais vivenciados no nosso momento presente, como nos diz Han (2024) em seu livro sobre o desaparecimento dos rituais, uma topologia do presente. Para ele, os rituais transformam o estar-no-mundo em estar-em casa. Trazendo uma segurança e o sentimento de confiança. “Rituais são ações simbólicas. Transmitem e representam todos os valores e ordenamentos que portam uma comunidade. Geram uma comunidade sem comunicação. Enquanto hoje predomina uma comunicação sem comunidade.” (Han, 2024, p. 9)

O fato de vivermos uma comunicação sem comunidade, exacerba uma sociedade de pessoas que vivem num mundo hiper conectado, mas sem conexão com outras pessoas e consigo mesma. Com os excessos de informação que consumimos em pouco espaço de tempo não nos fixamos em nenhuma delas por não existir repetição, deixando nosso cérebro preguiçoso e ansioso ao mesmo tempo pela rapidez em que elas nos são impostas. Uma sociedade que não tem espaços para desacelerar, e quando nos propomos a descansar nos

sentimos culpados.

A Dança Circular Sagrada tem como proposta a meditação em movimento, em que muitas músicas trazem a sensação de caminhar para o silêncio, para a introspecção. Nos passos sugeridos, através de coreografias, os participantes são convidados a caminharem na mesma direção com o mesmo propósito, repetindo os passos levando uma proposta de meditação em movimento. Como afirma Han (2024), as repetições estabilizam e aprofundam a atenção como uma espécie de rituais, podendo levar a sensação de “estar – em – casa”. Gerando uma segurança, assim como uma possível desaceleração. Pois, a repetição dos passos proporciona uma conexão com o próprio corpo, com o coletivo e um pertencimento. Trazendo uma percepção de um corpo atento como defende Kastrup (2025) ao questionar a forma de separar mente e corpo:

Separar mente e corpo é um dos efeitos de práticas disciplinares como as da escola, que acabam muitas vezes por produzir um conhecimento desencarnado e abstrato e um corpo amortecido e desvitalizado. As práticas artísticas e a experiência estética tornam possível o reencantamento do concreto da experiência e a reativação do conhecimento corporificado. (Kastrup, 2025, p. 153).

Por isso é de fundamental importância pensarmos em práticas que reencantem corpos, sobretudo corpos docentes como o meu, que vivia de forma automática nos ambientes educacionais, como nos corrobora Ostetto (2010, p. 40):

A dança é uma forma ancestral de magia, invenção dos deuses que a ensinaram aos homens, diz-nos a mitologia hindu. Envolvido no mistério e movimento da dança, o dançarino pode encantar; porém, antes de tudo é preciso que encante a si mesmo. Não seria este também o caminho do professor? Fazer para si para poder fazer ou propor aos educandos, encantar-se para poder encantar; criar para poder seguir com as crianças a aventura da criação; ousar para poder encorajar? Nesta direção, a pergunta que percorre é como contribuir com o processo de encantamento dos corpos na educação, como alimentar a sensibilidade no cotidiano. Foi nesse percurso que como compartilhei no capítulo I desse trabalho que compreendi na experiência com as danças circulares, um espaço de encantamento, de inteireza, de educação estética, igualmente.

Que possamos nos tornar seres encantados, como diz a música de Gilberto Gil, aquele que é capaz de “refazer-se sempre”. Levantando a bandeira da esperança de uma política de vida, que entende a complexidade e batalhas que estamos inseridos, mas que luta para driblar e combater porque “o encanto é fundamento político que confronta as limitações da chamada consciência das mentalidades ocidentalizadas” (Simas; Rufino, 2020, p. 8) desafiando a maneira como o mundo é percebido e compreendido, especialmente dentro de uma visão ocidental. Essa visão, muitas vezes ligada à razão, ao materialismo e à separação entre quem observa e o que é

observado, tem suas limitações. Já o "encanto" pode representar uma forma de enxergar o mundo de maneira mais ampla, espiritualizada e conectada, tentando romper com essa visão mais restrita.

2.6 Por que a dança em espaços públicos?

Desde que passei a fazer parte dos movimentos de Dança Circular Sagrada percebi um espaço que não acolhe a todos os públicos devido a sua pouca divulgação e aos altos preços dos workshops, festivais, encontros e retiros. Logo, começou uma mobilização para que ocorressem as danças em praças, parques e espaços públicos, no qual me identifiquei, pois entendi a importância de democratizar a proposta, onde todos os corpos, de todas as cores, tamanhos e idades são incluídos, conectando com minha visão de educação para todos, independentemente de sua origem, gênero, raça, condição social ou quaisquer outras diferenças. Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948). Sendo assim faz parte da minha prática ocupar espaços públicos levando a mensagem de esperança, poesia, amor, trazendo os corpos para dar as mãos e cantar, tal como a música que gosto de dançar nos convida.

Essa cidade é minha
 Essa cidade é sua
 Venha me dar a mão
 Vamos dançar na rua
 Essa cidade é minha
 Essa cidade é sua
 Venha me dar a mão
 Vamos dançar na rua
 Você não está sozinha
 A sua alma é pura
 Venha juntar com a minha
 Só o amor na cura
 Você não está sozinha
 A sua alma é pura
 Venha juntar com a minha
 Só o amor nos cura
 Essa cidade é minha
 Essa cidade é sua
 Venha me dar a mão
 Vamos dançar na rua
 Essa cidade é minha
 Essa cidade é sua
 Venha me dar a mão
 Vamos dançar na rua
 Você não está sozinha
 A sua alma é pura
 Venha juntar com a minha
 Só o amor nos cura
 Você não está sozinha

A sua alma é pura
Venha juntar com a minha
Só o amor nos cura
Solo
Essa cidade é minha
Essa cidade é sua
Venha me dar a mão
Vamos dançar na rua
Essa cidade é minha
Essa cidade é sua
Venha me dar a mão
Vamos dançar na rua
Você não está sozinha
A sua alma é pura
Venha juntar com a minha
Só o amor nos cura
Você não está sozinha
A sua alma é pura
Venha juntar com a minha
Só o amor nos cura
Venha juntar com a minha
Só o amor nos cura
Venha juntar com a minha
Só o amor nos cura (André Parisi)²¹

Então, seguimos em frente com o que mais encanta a gente, com possibilidades de contato, dar as mãos, trocar olhares, demonstrar abertura para novas relações de confiança em grupo. Te convido a conhecer as rodas que me acolhem no próximo capítulo.

²¹ “Essa Cidade é Minha” é uma composição de André Parisi, inspirada no Projeto “Ilumina Sampa”. André Parisi é um artista de Música Medicina, compositor, arranjador, cantor e multi-instrumentista. Seu trabalho é voltado para o sagrado, onde a música carrega uma profunda conexão com o interior, com a expansão da consciência e com o amor universal. Acessível em <https://andreparisi.com/bio>

CAPÍTULO III OS TRÊS CÍRCULOS QUE ME ACOLHEM E ME CURAM

*Estava triste borocoxo,
o sabiá apareceu e me chamou,
Trouxe um recado de alegria,
Um coração apaixonado de
poesia É tempo de cantar
É tempo de fulô,
É tempo de
amar É tempo
de amor É
tempo de cantar
Com peito cheio
É tempo de espantar
Todo receio
É tempo de soltar todo gorjeio
(Flávio Nascimento)*

É tempo de espantar todo o receio e aceitar o convite do sabiá, ouvir os recados de alegria e se apaixonar por poesia. Ao longo da minha trajetória, as formas de me organizar com o meu corpo docente para não me entregar aos receios e desencantos da jornada na educação, muitas vezes tradicional, autoritária, bancária (Freire, 1974), triste, desencantada (Simas; Rufino, 2020) e cheias de receio foram através da criação de espaços de saúde – as rodas que me acolhem – para continuar tocando em frente, reinventando possibilidades, experimentando amar, dançar, cantar e soltar o gorjeio.

Entendi que esses círculos que me acolhem e estão narrados abaixo, são espaços de formação, pois a educação que eu acredito acontece em múltiplos contextos, num processo contínuo para toda a vida. E nessas rodas educamo-nos uns aos outros, uma vez que, como nos diz Wosien (2019), a dança é uma oferta desta ordem, a qual proporciona encontros em que as pessoas, dançando umas com as outras, se educam e formam a si mesmas.

A dança é uma experiência de viver no coletivo e, sendo a Dança Circular uma comunhão de pessoas de mãos dadas, o que eu faço afeta todo o grupo. Se alguém se dispuser a puxar a roda para o outro lado, ou se – de repente – parar de dançar, todo o grupo é prejudicado. Nesse sentido, a dança é uma “[...] aprendizagem e exercício de práticas que capacitam os indivíduos a se organizarem com objetivos comunitários, voltados para a solução de problemas coletivos cotidianos” (Gohn, 2016, p. 28).

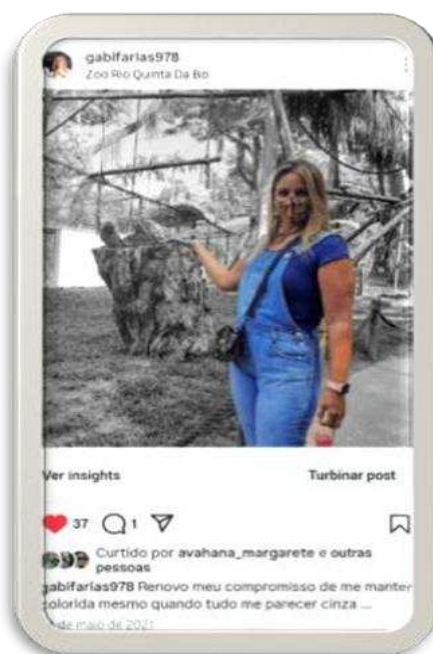
A pesquisa que se desenvolve para espantar os receios e esquivar-se dos desencantos cotidianos se faz possível pelos braços do coletivo. Estar num grupo de pesquisa em que posso contar o meu percurso e pesquisar sobre um assunto que, para mim, é tão caro, me traz um sentido para a vida, pois, passo meus dias em estado de pesquisa, abraçando oportunidades de sistematizar o que estou vivenciando e o que me move, tendo ideias para levar para os meus

grupos de roda e me elaborando, trazendo assim um colorido para minha vida. Digo colorido, porque, até 2021 eu não tinha cadastro na rede social Instagram, mas, a partir da minha inserção e primeira publicação, apareceu uma imagem feita pela inteligência artificial com um colorido em que a minha imagem aparecia com cor e a paisagem estava sem cor. E foi muito simbólico, pois muitas vezes me sinto assim, imersa em ambientes difíceis. Estar em cenários difíceis, tanto no meio familiar quanto no meio profissional, é um desafio, então, uso essa imagem como metáfora, já que, como nos diz Mariana Guimarães, o mundo precisa de metáforas, está tudo muito explicadinho, rápido, líquido e fugaz.

Esta pesquisa tem sido uma oportunidade ímpar de organizar de forma acadêmica e poética a minha trajetória. Narrando o meu percurso, estou me permitindo parar e observar aspectos que provavelmente não seriam observados se não tivesse dado essa parada com um olhar atento para cada detalhe. Incorporei essa atitude das metodologias minúsculas (Guedes; Ribeiro, 2019)₂ de enxergar nos detalhes₂ no que é dito sem palavras₂ incluindo a alegria da possibilidade de contar a minha história.

Revelar-se não é utilizar-se do espaço da pesquisa para um exercício narcísico que a faz girar em torno do pesquisador sem indicar conexões possíveis, contribuições que ampliem formas de ver, pensar, saber, intuir, sentir. As histórias dos sujeitos em suas miudezas e acontecimentos, permitem conhecer e compreender uma gama de fenômenos; histórias singulares que não se deixam sumariar (Guedes; Ribeiro, 2019, p. 30)

Figura 43. A primeira imagem na rede social com efeito especial



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora, 2020.

Na legenda dessa foto, eu escrevi “Renovo meu compromisso de me manter colorida mesmo quanto tudo parecer cinza...”. Em outras palavras, o colorido tem a ver com o encantamento com a vida, pois, para mim, o encantamento tem muitas cores. É colorido, como diz a canção de Flávio Nascimento, “é tempo de fulô”. Lembro do dia em que a professora e artista Tania Alice² participou de uma roda de conversa no nosso grupo de pesquisa, FRESTAS, e iniciou o encontro perguntando a cada participante qual era o nosso nível de encantamento com a vida. Essa pergunta precisava ser respondida numa escala de 0 a 10. A minha não foi a nota máxima, mas foi acima da média e é assim que desejo me manter. Tenho o compromisso comigo de manter meu encanto acima da média, e convidar pessoas a se unirem a mim nesse propósito, reencantando corpos a partir do princípio da circularidade de arte, dança, conversas, escutas atentas e quando nenhuma dessas propostas couberem, apenas abraçar com o olhar a partir do princípio da circularidade.

Apresento agora as rodas que me acolhem, me alegram, e quando tudo está cinza vou buscar o colorido, planejando, organizando, revendo propostas, me tornando inventiva. Como dito no capítulo I, interessa-me perceber de que modo essas práticas alcançam a quem delas se aproxima, o que emerge destas experiências. Apresentarei os três círculos, pois todos indicam elementos importantes para pensar a pesquisa. Aprofundarei o dispositivo de pesquisa no círculo que acontece no Centro Cultural Venha Conosco, na Tijuca, no qual o percurso metodológico escolhido para trazer às narrativas das participantes e as experiências vividas, dialoga com as metodologias minúsculas (Guedes; Ribeiro, 2019) mencionadas no capítulo I, utilizo a relatoria poética (Quintal, 2024), numa visão-escuta-experiência panorâmica sobre as narrativas das participantes da roda, de modo a buscar compreender sua consequente contribuição para a criação de um espaço de saúde, educação, escuta e acolhimento.

3.1 Circulando no Maraca

*Fica sempre um pouco de perfume nas mãos que
oferecem rosas, nas mãos que sabem ser generosas!*
(Alberto Costa)

O primeiro círculo nasceu em setembro de 2019. Duas amigas dançantes resolveram colocar em ação o projeto de dançar num espaço público. Durante um tempo dancei com essa amiga na roda, para que pudesse colocar em prática as aprendizagens que obtive no curso de focalizadoras de Danças Circulares. Ela havia criado uma roda no condomínio e aproveitou as vizinhas para formar um grupo. Em seguida, ela foi convidada para dar aula

no projeto Coart na UERJ²² e eu a acompanhei. Não iam muitas pessoas, e nós dançávamos como se a roda estivesse cheia. Muitas vezes éramos só nós duas e dançávamos do mesmo jeito.

O primeiro círculo nasceu em setembro de 2019. Duas amigas dançantes resolveram colocar em ação o projeto de dançar num espaço público. Durante um tempo dancei com essa amiga na roda, para que pudesse colocar em prática as aprendizagens que obtive no curso de focalizadoras de Danças Circulares. Ela havia criado uma roda no condomínio e aproveitou as vizinhas para formar um grupo. Em seguida, ela foi convidada para dar aula no projeto Coart na UERJ²³ e eu a acompanhei. Não iam muitas pessoas, e nós dançávamos como se a roda estivesse cheia. Muitas vezes éramos só nós duas e dançávamos do mesmo jeito.

Figura 44. Foto com a minha dupla Margarete Aragão no Circulando no Maraca



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora, setembro de 2022

²² O Projeto COART oferece semestralmente oficinas em seis áreas artísticas: Artes Cênicas, Artes Visuais, Cinema, Corpo e Dança, Literatura e Música. As oficinas têm o objetivo de desenvolver as competências e habilidades artísticas, muitas vezes latentes nos sujeitos, estabelecendo um diálogo necessário entre a sociedade e a universidade, além de promover o contato do público com diferentes possibilidades artísticas e culturais dentro de cada área. Podem participar dessas oficinas o público interno e externo da universidade. Em 2018, foi oferecida a oficina de Danças Circulares.

Figura 45. Circulando no Maraca.



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, junho de 2023.

Numa manhã de domingo, juntamos pessoas amigas que já conhecíamos e convocamos outros pelas redes sociais para a primeira roda do “Circulando no Maraca”, em setembro de 2019. E desde então, a roda acontece um domingo por mês, no período da manhã, no lado externo do Maracanã. Divulgamos previamente as datas das rodas nas redes sociais para as pessoas que já conhecem o projeto. Geralmente essas pessoas comparecem e sempre trazem amigas e novas adeptas.

Esse projeto tem a característica marcante de levar essa experiência estética, que é a dança em círculo, para um lugar em que acontecem muitas batalhas: o Maracanã, um estádio de futebol onde o propósito é a competição, um time contra outro e brigas de torcidas organizadas. A dança vem com uma proposta micropolítica e revolucionária, que é trazer música, poesia e o princípio da circularidade, em que prezamos pela cooperação entre as pessoas para um ambiente público. É uma roda aberta e todas as pessoas são convidadas.

Geralmente as pessoas estão fazendo suas atividades físicas na manhã de domingo e se deparam com aquelas músicas alegres ou meditativas, e de alguma forma são afetadas; são convidadas a parar, olhar, sentir essa experiência de corpo inteiro.

A experiência estética é aquela que sensibiliza, uma exigência do humano, independentemente do que a arte formalmente reconhecida como arte pode representar para os processos por meio dos quais nos humanizamos. Ela está

presente em tudo aquilo que mobiliza nossos sentidos e sentimentos, aquilo que nos emociona, nos toca nos atravessa nos fazer sabermos vivos. (Guedes *et. al.*, 2018, p. 564)

Circulando no Maraca é uma experiência estética que ocorre num ambiente público. Muitas pessoas são atravessadas por essa vivência, as reações são as mais diversas, muitas além de filmar, fotografar, param e ficam contemplando e sempre, acolhemos e convidamos para entrar na roda conosco. As participantes da roda ficam fazendo sinal para as pessoas se unirem, todas se sentem responsáveis para acolher e devolver o acolhimento que um dia alguém ofereceu a elas. Muitas pessoas aceitam o convite, entram na roda e passam a frequentar com assiduidade o movimento. Já vivenciamos a experiências de pessoas de outros países entrarem na roda, apesar de não entenderem a nossa língua, mas foram capturadas pela música e os movimentos sincrônicos que produziam aquele coletivo de pessoas.

Figura 46. O trio do Circulando no Maraca: Zecca Junior, Gabi Farias e Margarete Aragão.



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, novembro de 2024.

Ao longo desses anos, ganhamos mais um organizador, o Zeca Junior, focalizador de Danças Circulares, estudioso, pesquisador sobre cirandas, criador de muitas coreografias que gosto de dançar. O repertório de danças é previamente planejado com os objetivos específicos para cada mês. Nos reunimos com o objetivo de dançar o repertório para sentir em nosso corpo se aquele conjunto de músicas está harmônico e nos nutrimos da experiência para passar com mais propriedade. A nossa conexão se inicia quando conversamos e entendemos qual tema será pertinente para cada roda. Pensamos na sintonia do calendário, o que a roda do mês anterior

nos mobilizou. Foi no Circulando no Maraca e nessa parceria que refinei minha capacidade de compreender o estilo da roda. Gostamos de iniciar com músicas agitadas para acordar o corpo e estimular a alegria, e vamos diminuindo o ritmo com músicas mais calmas, e encerramos as rodas serenando, fechamos com um abraço coletivo. Descobrimos também que vale a pena levar músicas repetidas, pois trazem segurança para as participantes. Escrevo no feminino plural, por sermos maioria, embora o público masculino esteja aumentando, até mesmo homens que estão caminhando no Maracanã têm se permitido entrar na roda, chegando até a anotar os números dos nossos telefones. Geralmente, são rodas temáticas, como por exemplo, celebrando o feminino e danças tradicionais. A nossa preocupação é que sejam danças fáceis, que oportunizem que as pessoas entrem na roda e se permitam, uma vez que “As pessoas se sentem plenas ao conseguirem realizar uma dança, cada uma a sua maneira, cada um com sua história, seus limites, seus bloqueios, juntamente com sua beleza, sua harmonia, sua ressonância.” (Dubner, 2015, p. 132).

Ao terminar, sempre finalizamos com uma rodada de palavras e damos a oportunidade das participantes, que são predominantemente do sexo feminino, a se expressarem. E saímos com a sensação de que, como diz a epígrafe de Alberto Acosta, que iniciou esse capítulo, sempre fica um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas. No caso, oferecemos nossa arte nesse espaço de competições, mobilizamos pessoas que sempre nos dão um retorno de estarem saindo com bem-estar e alegres.

Figura 47. Circulando no Maraca – Dia Mundial das Danças Circulares Sagradas



Figura 48. Abraço coletivo no Circulando no Maraca



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, novembro de 2024.

3.2 Projeto Reconectar: Dança Circular Sagrada e Ecoarteterapia

Início cantando a música de Rubinho do Vale, que costumamos usar para encerrar nossa roda:

Eu Quero Luz,
 Quero Alegria
 Eu quero luz
 Quero alegria
 Quero força para cantar todo santo dia
 Eu quero mais é paz interior
 Para repartir com quem olhar pra mim
 Eu quero mesmo é cultivar o amor
 Ver um tantão de flor no meio do meu jardim
 Quero abraçar nossa mãe natureza
 Que é rainha de toda beleza
 Olhando a Lua, o mar e os vegetais
 A gente aprende mais a ter maior firmeza
 Quero guiar o meu pensamento
 Redescobrir todo o meu sentimento
 Ter na memória a verdadeira história
 Que o Rei da Glória traz a luz do tempo
 Ter na memória a verdadeira história
 Que o Rei da Glória é a luz do tempo (Rubinho do Vale)

Ainda sob efeito da pandemia, me encontrava com muita necessidade de estar com pessoas, e na natureza, comecei a entrar em contato com as pessoas da cidade do Rio de Janeiro

que focalizavam rodas ao ar livre que eu participava antes do mundo parar (período da pandemia que as pessoas não poderiam se reunir e precisavam estar de máscara). Mais uma vez, em momentos de aflição busquei alívio através da arte. Procurei a Tamara, focalizadora de Danças Circulares Sagradas, responsável pela roda que acontecia no Parque Estadual do Grajaú. Telefonei para incentivar o retorno da atividade e expressando o meu desejo de dançar. Ela falou que não estava disposta no momento por estar com outras frentes de interesse e sugeriu que eu liderasse o projeto. Falei que iria pensar e falaria com ela. Naquele mesmo mês fui ao parque fazer uma prática de Yoga ao ar livre e senti o desejo de assumir a proposta. Iniciei com uma parceria com a professora de Yoga, logo após a prática, no mês seguinte, combinamos de dançar. E assim foi, durante um tempo realizava a Dança Circular depois da prática da Yoga, até que não foi possível continuar a parceria com a professora de Yoga, por problemas pessoais dela. Ao conversar com uma amiga arteterapeuta, surgiu um desejo de realizarmos uma dobradinha de arte, natureza e Dança Circular, então, assim nasceu em junho de 2022, o círculo com duas arteterapeutas e uma educadora e focalizadora de Danças Circulares, num espaço chamado Reserva Florestal do Grajaú, na cidade do Rio de Janeiro.

Figura 49. Primeira propaganda do Projeto Reconectar divulgado nas Redes Sociais



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora, junho de 2022.

Lançamos o convite para a roda de dança e arte nas nossas redes sociais e as pessoas que sentiram o chamado se uniram a nós. Pessoas de diferentes idades, de diferentes lugares, profissões, raças, credos deram as mãos numa roda de Dança Circular com músicas sincronizadas e com a proposta da experiência estética que proporíamos a seguir. As propostas de arte que acontecem após a roda de Dança Circular Sagrada têm alguns dispositivos em formato de histórias, reflexões, materialidades e poesia. O Projeto foi batizado com o nome de “Reconectar”, pois buscamos através dessas ações estar em contato com a natureza, por meio do “sentir” com o corpo e com a alma, focando a atenção no autoconhecimento, autopercepção, autocuidado. Sempre iniciamos convocando o corpo para o aqui e agora através dessa prática. Como nos diz Wosien, (2019, p. 34) durante uma roda de Dança Circular:

Não vivencio nem o ontem, nem o amanhã; eu os vivencio só na lembrança. O que realmente vivencio é o instante sempre errante e assim, também eu, continuamente, caminho adiante. Contudo, só no presente é que eu posso vivenciar o todo.

Em seguida oferecemos propostas planejadas previamente, de acordo com o momento que estamos vivendo e as percepções dos encontros anteriores, através de expressões artísticas e a utilização de materiais descartados, tanto pela natureza quanto pelo homem, previamente selecionados pelas arteterapeutas. Compreendemos que ao produzir arte com esses materiais descartados, “o suposto lixo”, podemos transformar nossos lixos internos em beleza. Através dessas propostas promovemos autoconhecimento, entramos em contato com o passado, presente e possibilitamos transformar o futuro e nossas relações (Wosien, 2019).

Para sermos coerentes com os nossos discursos, a regra inegociável é nunca deixarmos lixo no espaço que estamos utilizando. Não arrancamos os vegetais, folhas, troncos. Para fazer arte, recolhemos do chão e ao recolher somos convidados a prestar atenção no aqui e agora, nas cores, texturas, odores, sons, ao pisar à terra com mais atenção e respeito, facilitado por estarmos imersas num espaço florestal. Desde que eu despertei para essa proposta passei a caminhar contemplando as diversidades das folhas, flores e cores prestando atenção nas estações do ano que estamos vivendo.

E assim vem acontecendo nosso micro movimento político com dança e arte como uma forma de Educação Ambiental num espaço não escolarizado, não formal, sempre convidando as pessoas presentes para acordar a ética, valorizar a dimensão afetiva em relação a natureza e na mudança de comportamentos individuais em relação a si, ao outro e ao meio ambiente, numa proposta de reflorestamento pessoal.

Não podemos deixar de mencionar Guattari (2011), que aborda o conceito de micro

ações como mudanças individuais e coletivas para promover um equilíbrio ambiental e social. Guattari propõe uma abordagem ecosófica que envolve três ecologias: que se referem a ecologia Mental ou Subjetiva se referindo a reinvenção da relação do sujeito com seu corpo, psique e consciente. Isso implica mudanças individuais e subjetivas para promover uma maior consciência, responsabilidade ambiental e ecologia social que vislumbra a reconstrução das relações humanas em todos os níveis da sociedade. Incluindo mudanças nas estruturas sociais e econômicas para promover a justiça e a igualdade, e ecologia do meio ambiente que se refere à proteção e preservação do meio ambiente natural. Acrescentando as ações para reduzir os impactos ambientais negativos e promover a sustentabilidade. Sustentabilidade das relações tanto da natureza, quanto das relações humanas em que as pessoas dão as mãos para quem nem conhece. Muitas vezes pessoas que estão caminhando sozinhas pelo parque se juntam a nós e passam a nos conhecer e a frequentar a roda.

Quero abraçar nossa mãe natureza
Que é rainha de toda beleza
Olhando a Lua, o mar e os vegetais
A gente aprende mais a ter maior firmeza (Vale, 2000)

Inspirada na música de Rubinho do Vale ressalto a importância de olharmos a natureza para além do cunho utilitarista, mas sim para todos os ensinamentos que ela nos traz. Krenak (2020), defende a expressão “a vida não é útil”, em uma de suas obras, ele não se refere à inutilidade da vida em si, mas sim à crítica ao utilitarismo e à mercantilização da existência no sistema capitalista. Questionando a visão de que a vida deve ser medida pelo seu valor de uso ou pela sua contribuição para a produção e o consumo, defendendo uma reconexão com a natureza e com a dimensão espiritual da vida. Propondo também sobre uma reflexão sobre a crise civilizatória contemporânea, marcada pelo consumismo desenfreado e pela degradação ambiental. Ele critica a forma como a sociedade moderna reduziu a vida ao trabalho, ao consumo e à busca por status, negligenciando a importância da conexão com a natureza e com os laços sociais.

O nosso modo de vida já evidenciou que não está dando certo, a natureza dando os seus sinais através de catástrofes, aquecimento global, e as pessoas cada vez mais adoecidas e solitárias. Estar de mãos dadas buscando um sentido para vida através da música, poesia e arte é uma forma de contribuirmos para que “nós”, mediadoras das propostas, e as pessoas que aceitam o convite de estar uma vez por mês aos domingos a experimentar uma forma de caminhar de mãos dadas, vencendo a solidão e o individualismo. Vivendo esses princípios descritos por Guattari (2011) das três ecologias e vencendo a proposta de vida utilitarista

conceituada por Krenak (2020).

A Dança Circular acorda a percepção de que somos a própria natureza. Tudo aquilo que parece desintegrado, de repente se apresenta unificado diante do nosso olhar interior. Esta ampliação de consciência é vivificada especialmente quando temos a oportunidade de dançar entre as árvores, em parques e praças. “As lindas rodas espalhadas nos espaços públicos de todo o Brasil convida toda e qualquer pessoa dar as mãos para os reinos animal, vegetal e mineral.” (Dubner, 2015, p. 20).

Nós somos o meio ambiente e, sendo assim, somos responsáveis pela relação que estabelecemos com ele. Cuidar dele é um movimento reflexivo de autocuidado que promove bem-estar, sendo assim, somos responsáveis pela relação que estabelecemos com ele. Cuidar dele é um movimento reflexivo de autocuidado que promove bem-estar pessoal e coletivo.

O Homem precisa voltar às suas origens, pessoais e raciais, e aprender de novo as verdades da imaginação. E nessa tarefa seus estranhos instrutores são as crianças, que mal entraram no mundo do tempo e do espaço, e o louco, que apenas escapou dele. Pois somente esses dois estão, até certo ponto, libertados da pressão desapiedada dos acontecimentos diários, o impacto incessante dos sentidos externos, que oprimem o resto da humanidade. (Nichols, 1993).

Krenak (2020) propõe uma reflexão sobre a relação da humanidade com a natureza e a necessidade de mudar a forma como vivemos para evitar um colapso. Ele critica a visão antropocêntrica que coloca o ser humano como superior e separado da natureza, defendendo a importância de reconhecer a interconexão entre todos os seres vivos e a necessidade de uma relação mais respeitosa com o planeta. E para fundamentar minhas ideias da relação da roda na natureza, o projeto “Reconectar” as reflexões que realizo a respeito da Dança Circular para reencantar corpos e as ideias sobre dançar na natureza. A reflexão sobre rejeição do antropocentrismo, onde Krenak questiona a ideia de que a humanidade é superior às outras formas de vida e defende que essa visão é a raiz dos problemas ambientais e sociais. A urgência do Reencantamento do mundo onde compreende-se que é preciso resgatar a capacidade de se encantar com a natureza e com a vida, abandonando a visão utilitarista e exploratória que temos em relação ao planeta, confirmando assim que a reconexão com a natureza é fundamental, pois precisamos reconhecer que somos parte da natureza e que nossas ações têm consequências para o meio ambiente e para as outras formas de vida, assim como a resistência ao desencanto, pois precisamos lutar contra a ideia de que o fim do mundo é inevitável e buscar alternativas para construir um futuro mais sustentável e justo. O autor valoriza a diversidade de culturas e cosmovisões, especialmente a indígena, que possui um profundo conhecimento sobre a natureza

e sobre a importância de viver em harmonia com ela. Assim como contar histórias como forma de resistência e de compartilhar saberes, transmitindo a importância de preservar a natureza e de construir um futuro melhor. Em resumo, "Ideias para Adiar o Fim do Mundo" e as nossas conversas, me ajudaram a refletir sobre nossos valores e ações, incentivando a busca por um novo modelo de desenvolvimento que priorize a sustentabilidade, a justiça social e o respeito pela natureza. Ideias que fundamentam minha pesquisa. Nosso projeto já circulou no XX Congresso Brasileiro de Arteterapia no Espírito Santo.

Figura 50. Banner do trabalho apresentado no XV Congresso Brasileiro de Arteterapia



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

3.3 Roda da Alegria

No círculo, como imagem espelhada do universo, as contradições estão suprimidas e toda potência está contida. Início e fim coincidem nele, seu centro é o colo do mundo. (Maria Gabriele Wosien)

3.3.1 O caminho para o Centro

Certo dia, uma das participantes da roda do projeto “Reconectar”, da reserva do Grajaú, pegou meu telefone e me mandou a seguinte mensagem. “Gabi, quero dançar mais! Uma vez

por mês é muito pouco!”. Aceitei a proposta da participante e busquei um lugar que pudesse acolher a roda semanalmente. Divulguei nas redes sociais e logo montamos um grupo. A Roda da Alegria foi criada em 03 de setembro do ano de 2021 e, desde essa data, ela gira às sextas-feiras, às 19h, no Centro Cultural Venha Conosco, na Tijuca.

Muitas pessoas passaram por esse grupo desde o ano de 2021, passamos por algumas experiências de entradas e saídas, pessoas que precisaram se mudar, e ficamos tristes, outras o trabalho impediu a continuidade, e outras que desejaram se afastar por terem outras prioridades no momento. Atualmente temos um grupo coeso com doze mulheres e um homem, muitas pessoas vêm conhecer, e são bem-vindas, a roda é aberta para receber quem tiver o desejo de dançar de mãos dadas e se entregar ao ritmo e a unidade do grupo. No início do projeto, começamos com o objetivo de criar espaços de arte uma vez por mês, encontrando-nos uma hora antes da roda com a utilização de diversos materiais, avançamos nessa proposta trazendo a circularidade de linguagens e experiências estéticas para dialogar com a dança circular e até o presente momento tivemos propostas muito interessantes

Esses encontros foram um bálsamo porque estávamos retornando de um período de isolamento social tenebroso,²⁴ ainda utilizávamos máscara e dançávamos sem dar as mãos fisicamente, por precaução, munidas de álcool gel, de acordo com os protocolos sugeridos pelas autoridades de saúde para evitar o contágio da covid 19.

Figura 51. Roda da Alegria na Pandemia



²⁴ O período da Covid-19 foi considerado tenebroso porque trouxe medo e incerteza diante de um vírus novo, gerou perdas humanas profundas, sobrecarregou os sistemas de saúde e impôs isolamento social, afetando intensamente o bem-estar emocional e a vida cotidiana.

Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, setembro de 2021

Num determinado momento de um dos encontros, uma das participantes assíduas do nosso círculo, levou uma vela para adornar o centro da roda e, nesse momento, passamos a acender uma luz que se fez significativa para o encontro e, assim, nosso olhar ao cuidado para com o centro foi ganhando um valor gradativo, constituindo um ritual para o grupo a partir dele. Começamos a exercer esse olhar cuidadoso e coletivo para o grande centro. Criamos o método que chamamos de rodada de cuidadoras do centro em que cada uma ficava responsável por planejar previamente seus adornos, cuidando desse centro a cada sexta feira.

Para um grupo de mulheres, é muito significativo quando nós podemos entender qual é o centro de nossas vidas. Esse ritual foi sendo revelado através das conversas, dos gestos, do que emergia do grupo. Se “os antigos diziam que quando a gente botava um mastro no chão para fazer nossos ritos, ele marcava o centro do mundo” (Krenak, 2020, p. 32), o grupo, responsável por decidir qual seria o centro da roda/vida, ganha a capacidade de autonomia e de escolha, com a possibilidade de levar essa reflexão para a vida. Portanto, uma pergunta que me surge a partir dessa experiência de cuidado é: quem decide qual será o centro de nossas vidas? Não tenho resposta para essa pergunta, mas tenho a alegria de pensar sobre isso no caminhar dessa pesquisa. Uma oportunidade de trazer mais sentido para os símbolos da prática da Dança Circular a partir dessas experiências.

Figura 52. Primeiro Centro da Roda da Alegria.



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, fevereiro de 2024.

Esse foi o primeiro centro a partir da rodada do cuidado, criado pela participante que citei acima, composto por tecidos que já tinha em casa e uma vela que comprou para a roda e, dessa forma, inspirou a nossa ideia. Colocamos palavras retiradas por nós de um oráculo dos anjos²⁵ e as espalhamos no centro, e conversamos sobre aquelas palavras. As participantes compararam o estilo do centro com o jeito da criadora do centro citado: simples, acolhedor e belo. A partir desse dia, combinamos que cada participante cuidaria do centro da roda por uma sexta-feira e muitos elementos, conversas, percepções interessantes surgiram e continuam surgindo. A partir dessa experiência, observei o grupo mais coeso, comprometido, acolhedor. O centro trouxe um sentido diferente para as rodas de Danças Circulares Sagradas que fazíamos/fazemos semanalmente.

Figura 53. Os quatro primeiros centros da Roda da Alegria



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

²⁵ O Livro das Cartas dos Anjos são mensagens de inspiração e de meditação dos autores Kathy Tyler e Joy Drake. São pequenos cartões com palavras.

Ritualizamos a construção do centro e cada uma usou a materialidade que desejou, como os exemplos mostrados acima: CD's, papel colorido e cartolina pintada com aquarela. Criamos a ritualização da montagem, refinando e elaborando com centros temáticos pensando em repertórios que dialogassem com aquela proposta.

Uma outra participante trouxe um centro que representava os nossos chakras²⁶ e o que cada um deles simboliza no corpo que habitamos. Depois, em cada encontro, trabalhamos um chakra específico, explorando sua cor, os elementos associados, as músicas que combinam com o chakra escolhido e como sentíamos tudo aquilo que experimentávamos. Experimentando, como nos diz Barros (2015, p. 15) “[...] um conhecimento que não era de estudar em livros. Era de pegar de apalpar de ouvir e de outros sentidos.” No intuito de nos aproximarmos de nós mesmas.

Como não tenho muita experiência com esse assunto (chakras), o grupo se responsabilizou por pesquisar junto e montar o centro de forma colaborativa, usando as informações que íamos coletando durante nossas pesquisas. Essas informações foram trazidas e organizadas pelo próprio coletivo.

Não é a minha intenção aprofundar no tema dos *chakras*, mas – a título de exemplo – pesquisávamos um pouco sobre cada lugar do corpo que está associado a cada um deles e, assim, fomos trazendo consciência para cada uma das partes do corpo. Transformando cada montagem de centro numa experiência estética com trocas e criatividade para expressar o que desejava, partilha de percepções, sentimentos e interação entre as participantes, pesquisa de músicas que remetiam àquele elemento. Foi um caminhar pelo não saber. Nesse momento da pesquisa, ficou claro para mim o que é “o caminhar pelo desconhecido que se propõe a pesquisa educativa como ato de criação, aberto e flexível à mudança, jornada em que não se sabe exatamente aonde se vai chegar” (Guedes; Ribeiro, 2019, p. 27).

A partir dessa experiência que nos modificou e atravessou, percebemos que fazia sentido compor um centro com os quatro elementos. Daí por diante, outros temas foram surgindo. E isso – a criação de rodas temáticas – nos levou a criar a nossa identidade de grupo, fortalecendo-nos enquanto coletivo e aprofundando uma unidade, revelando uma característica

²⁶ Segundo o Dicionário de Símbolos (Chevalier; Cheerbrant, 2021, p. 284.) Chakra é: termo sânscrito que significa Roda. Trata-se dos pontos ocultos de junção dos canais sutis (nadis) por onde, segundo a fisiologia hindu, circula a energia vital. Esses centros de consciência da fisiologia mística, superpostos ao longo da coluna vertebral até o topo da cabeça, podem ser qualificados de turbilhões de matéria etérea (avas), é o centro psíquico inferior, o Muladhara, que se desperta a Kundalini, a forma estática da energia criadora. O tantrismo hindu enumera seis centros, e mais um centro cerebral superior, o Shahasrára ou lótus, de mil pétalas. O budismo tântrico tibetano considera cinco chakras (khorlos): o do períneo, o do umbigo, o do coração, o da garganta e o do cérebro, que correspondem respectivamente à terra, à água, ao fogo, ao éter, assim como aos quatro pontos cardeais e ao centro.

nossa de seguir o ritual, compondo coletivamente o centro da roda com alguma intencionalidade.

Esse caminhar que a roda ia trilhando, passo a passo, foi formando a focalizadora que me tornei hoje. Em respeito ao processo inventivo e coletivo que se construía, eu planejava as rodas, ao longo da semana, estudando as músicas que dialogavam com as propostas previamente definidas. Mas nem sempre foi assim. No início, eu não conseguia planejar a aula em si. Contornava alguma ideia de que danças poderia fazer, mas deixava muitas vezes para ver na hora como se comportaria o grupo, deixando uma margem para mudança de planos. Nas rodas de hoje, ainda obedeço a esta margem e flexibilidade que um planejamento nos proporciona, mas organizo com elas o fio condutor. Compreendi que não é apenas saber as danças que me ajuda a ensinar pois, fui aprendendo a sentir, a escutar de diversas formas as pessoas, suas reações às aulas, às músicas, aos passos e gestos. Eu, focalizadora da Dança Circular, constituinte da roda, enquanto uma mão doa e a outra recebe, passei a compreender meu lugar na roda e a grande importância das trocas entre mim e os participantes, no sentido de doação e recepção.

Como nos diz Ostetto a respeito da metodologia errante “Trata-se de um processo profundamente marcado pela escuta, pela espera e pela utilização de outras linguagens, envolto em busca e mistério, justamente características da experiência estética. O caminho foi sendo tecido no avesso, na errância” (Ostetto, 2019, p. 61).

Cada pessoa tem seu catálogo de percepções e memórias desenvolvido ao longo do tempo, da sua vida e das suas experiências. Em uma aula, diferentes pessoas – diferentes formas de aprender, que para serem acessadas necessitam de uma maneira ampla de ensinar. Dessa forma, aprender e ensinar formam parte deste círculo de partilha. Baseado nos conceitos de Paulo Freire (1999), da importância das trocas de saberes, pode-se considerar que um dos princípios para não haver uma conversa extrativista é buscar uma troca, uma parceria em que os envolvidos na conversa consigam se sentir incluídos e consigam dela se nutrir. Por isso, nossos encontros não se limitam à dança, músicas e coreografias somente, mas sim de dar e receber, de movimentar-se também pela roda de conversa:

Nunca se sabe onde uma conversa pode levar. Uma conversa não é algo que se faça como uma entrevista, mas algo que se entra... e ao entrar nela pode-se ir aonde não havia sido previsto... e esta é maravilha da conversa... que, nela, pode-se chegar a dizer o que não queria dizer, o que não sabia dizer, o que não podia dizer. (Larrosa, 2003, p. 212)

Ao final de uma roda de dança, reservamos um momento para conversar sobre as

percepções, sensações e reflexões que surgiram durante a experiência. Às vezes, o silêncio toma conta especialmente nas últimas músicas, que costumam ser mais suaves e meditativas, ajudando a criar um clima de relaxamento e introspecção. Todo o processo é impulsionado pela minha observação, pois observo a maneira como cada pessoa chega, se traz ou não algum objeto para o centro e até a roupa que escolhem usar para o encontro – muitas delas optam por uma roupa especial para participar²⁷. É no decurso de cada roda que observo como elas suspiram ao terminar uma dança, os comentários ou o silêncio que se instala, e as expressões que vão mudando ao longo da atividade. Como disse Guimarães Rosa (1986, p. 52), "o real não está na saída nem na chegada: ele se dispõe para a gente é no meio da travessia" – ou seja, a experiência e a transformação acontecem durante o percurso, não apenas no começo ou no final, mas no entre:

E por que a importância do prestar atenção no que se dá entre? Porque é neste exato espaço – de distância e proximidade, de separação e aproximação que a vida acontece. É aí onde podemos devir outro, encontrar com o outro, estranharmo-nos no outro, transformarmo-nos com ele. (Guedes; Ribeiro; 2019, p. 22)

E a capacidade de ir descobrindo o caminho juntos:

Porque, para observar, não basta meramente olhar para as coisas. Temos que nos juntar com elas, e segui-las. E é precisamente à medida que a observação vai além da objetividade, que a verdade vai além dos fatos. Este é o momento, em nossas observações, quando as coisas que estudamos começam a nos dizer como observar. Ao nos permitirmos participar em sua presença, em vez de mantê-las à distância -ao atendê-las -descobrimos que elas também estão guiando nossa atenção. Atendendo tais caminhos, também respondemos a eles, assim como eles respondem a nós. O estudo, então, torna-se uma prática de correspondência, e de cuidado. É um trabalho de amor, devolvendo o que devemos ao mundo por nossa própria existência como seres em seu cerne. (Ingold, 2023, p. 285)

No dia 25 de abril de 2025, sugeri que elas relatassem por escrito no final da vivência o que a Dança Circular proporciona e ensina a cada uma delas. Segue abaixo o que cada participante registrou, mostrando que a travessia, o entre – através dos relatos circulares – é a prova de que o processo é o campo, o objeto, o método:

A Dança Circular retrata muito dos meus sentimentos na vontade de acertar. A dança ensina, o melhor que eu posso fazer é acertar. É muito gratificante a harmonia e respeito que temos uma com a outra. Sinto-me acolhida, protegida e amada e isso me faz ter a certeza de que na vida sempre vale a pena”. Gratidão. (N.)

O melhor que eu posso fazer é acertar o meu passo...A vibração da Roda é

²⁷ Muitas vezes observo que elas vão arrumadas como se fosse para uma festa, com adereços, colares, brincos, echarpes e maquiadas.

imensa! O passo é de cada um. Como me faz bem. (C.)

Para mim a roda também ensina que se eu errar o passo, não haverá críticas. Haverá sempre a gentileza e o carinho, mesmo que não cheguemos lá muito bem. E a alegria de dar suporte a amiga ou amigo que possa não estar bem. Sem dizer nada, prosseguimos de mãos dadas com uma corrente de “energia limpa” correndo entre nós. Saio sempre melhor do que quando entrei, mesmo quando chego muito bem! Muita gratidão por nossa roda e pela amizade sincera que se formou entre nós! (S.C.)

Percebi participando da Roda que o importante é acertar o passo e que nem sempre é o meu que está certo... Se não sei a coreografia, procuro me guiar por quem sabe, mas sem uma preocupação exagerada... Sempre tive a preocupação de acertar sempre, mas a Roda me ensinou a relaxar em relação a isso. É importante estar atento aos outros participantes para receber ajuda e não se ligar nos erros principalmente do próximo. Penso que essa atenção plena no momento presente é que faz a grande conexão do grupo.... Aprendi muita coisa importante refletindo sobre o ritmo e as letras das músicas. (S. Costa)

Eu aprendi a importância da flexibilidade necessária para dançar de mãos dadas, assim como caminhar na vida. Deixar de lado a rigidez consigo e com o outro e ser gentil. E mesmo que de vez em quando saímos da linha, com fé podemos logo nos alinharmos e seguirmos a caminhada. (M.)

O dançar de mãos dadas faz toda a diferença, cada mão é um toque diferente, me sinto interagindo com o corpo-alma de cada um. Sinto a presença através do apoio. O centro é o SELF do grupo, composto por todos nós através de nossos símbolos representados. É na colheita desse símbolo que levo para o centro da roda, para me representar junto ao tema proposto, que percebo mais profundamente o quanto estou cercada de magia a minha volta, percebo quantos recursos internos e externos tenho acessíveis a mim. Dançar junto é fortalecer o campo quântico. Nosso grupo é amoroso, já estive em outras rodas de dança circular e não senti esse acolhimento que sinto em nossa roda, acredito que grande parte disso se deve a maneira como nossa querida Gabi focaliza nosso grupo. Com AMOR e ENTREGA! Amo essa roda!! (R.)

A dança circular é uma terapia pra mim. Um relaxamento para o corpo, mente e espírito. Me entrego ao que é proposto pela focalizadora. Deste modo tudo naquele momento flui sem cobranças. Apenas procurando acertar em conjunto. É uma comunhão com meus parceiros e parceiras. Nunca dancei bem. Mas não é o propósito da dança circular... A conexão é mais importante que tudo. As engrenagens se acertam mesmo com erros individuais. A roda gira e funciona. Tenho até arriscado passos mais audaciosos. Sem temor, apenas querendo mais. Faz parte da minha nova vida. (R.M.)

Figura 54. Roda da Alegria, roda de aniversário



Fonte: Acervo pessoal da Pesquisadora, novembro de 2025.

Com os relatos das participantes, percebi o quanto a roda é um lugar seguro para se arriscar, porque há uma tônica na maioria dos trechos descritos acima sobre o compromisso de acertar o passo, porém a permissão para arriscar-se se mostra ainda mais forte. Mesmo sem ter os passos firmes, o risco assume um lugar de conforto, já que localiza a abertura para as subjetividades, pois errar não é um problema, mas sim parte do processo. Em consequência disso, risco e conforto constroem lugar seguro, onde as pessoas se colocam no propósito de acolher-se.

Dentro da roda, os conceitos de erro, acerto, coreografia, sincronia etc. existem e fazem parte do processo, pois é através dos passos sugeridos que a roda entra numa sintonia e faz com que o movimento seja harmônico e meditativo para quem participa. E esse é um grande aprendizado das Danças Circulares Sagradas na minha história: quanto mais estivermos dedicados a acertar o nosso próprio passo, mais a roda fluirá, pois como nos diz Freire (1974, p. 38), “ensinar exige a corporificação das palavras pelo exemplo”.

Inspiro-me também em Freire (1974) ao afirmar que o “erro” é uma forma provisória de saber. Essa forma de pensar o erro – quando no contexto da dança – pode proporcionar, através do corpo, a experiência do movimento de uma forma leve, isto é, uma mudança de atitude fundamental. Ela envolve encará-lo como uma oportunidade para discussão e para a abertura do saber de uma forma acolhedora. Essa postura exige, necessariamente, romper com um modelo de educação tradicional e rígido, que produz pessoas auto exigentes, levando a uma espécie de burocratização da mente, dificultando a reflexão e a criatividade.

E nessa permissão para ousar sem a rigidez bancária, afrouxando o medo de errar que

me foi ensinado e do qual estou me curando, no fluxo da roda e dos grupos que tenho pertencido, encontrei-me na pesquisa sensível, do cuidado, das frestas. No grupo do qual faço parte, FRESTAS, que gira em torno do encorajamento de formas outras de escrever e de investigar na universidade (Guedes; Ribeiro, 2019), senti a coragem de me arriscar a utilizar também o registro da Relatoria Poética (Quintal, 2024). Assim, tanto como o meu corpo se arrisca em passos diferentes, em coreografias mais elaboradas, entendi que inicio esta metodologia sem muito traquejo ainda, mas que a escrita, assim como a dança, é prática, constância e ritmo, para que fique harmonioso.

Relatarei um conjunto de seis experiências vividas nesta roda, dando destaque à composição dos centros e aos relatos das participantes, antes, durante e depois da roda. Ao final de cada encontro, os relatos foram gravados e transcritos por mim. Destaco trechos que indicam como a experiência afetou o corpo, os afetos e o modo de estar no mundo das participantes. Meu olhar de pesquisadora foi se aguçando e se humanizando nas trocas, nas narrativas, nas conversas que acontecem entre uma música e outra, entre os olhares e os abraços. Venho percebendo que o que torna o espaço um lugar de cuidado e promotor de saúde é a sensação de pertencimento, acolhimento, aceitação da sua individualidade e flexibilidade, como poderemos ver a partir de minhas ousadas relatorias poéticas nos tópicos a seguir.

3.3.2 Ousando com a Relatoria poética

*Trouxe um recado de alegria
Um coração apaixonado de poesia
(Flávio Nascimento)*

Assim como na música que citei no início deste capítulo – de sabiás e gorjeios –, recebi, através das Relatorias Poéticas (Quintal, 2024), um recado de alegria. Meu coração se apaixonou pela forma como essas relatorias foram trazidas para as rodas do grupo de pesquisa e para outros trabalhos que experimentei. Compreendi, pelas falas e pela escuta das dançantes, que o que as inspira a continuar voltando à Roda da Alegria é, como já disse antes, como essas experiências influenciam o corpo e o sentimento através do pertencimento, acolhimento que ali encontram.

Percebi, então, que as relatorias poderiam ser uma metodologia potente de reflexão, criação, acolhimento, produção e também de registro. Porque, nessa forma poética de relatar, há uma exigência de escuta com inteireza – para narrar e poetizar nas entrelinhas. Essa prática vem ao encontro da sensibilidade necessária para escrever uma nova academia: a do sensível, que não teme o novo, que não apenas fala sobre ele, mas cria com ele.

Quando registramos as falas/dizeres que nos tocaram o coração, pode revelar muito mais que anotações fechadas, que repudiam a subjetividade de quem escreve. Significa visibilizar a trajetória de todos os envolvidos (Quintal, 2024, p. 81).

Eu gravo as rodas de conversa e ao longo da semana ouço e vou preparando uma escrita através da poesia, abertura, subjetividade, criação, percepção artística, olhar poético. Assim, tenho a oportunidade de participar das Relatorias Poéticas desde 2023, quando entrei para o grupo de pesquisa que participo, pois, a autora dessa metodologia sempre nos beneficia com esse estilo de escrita, tornando atas que poderiam ser enfadonhas num formato poético. A minha sensação ao viver essa experiência é sempre me sentir contemplada e vista, como se eu fosse devolvida a mim mesma (Quintal, 2024), pois a ideia é falar de uma forma poética tudo que aconteceu e, a partir daí, entender os caminhos, o que o campo está apontando, quais os desdobramentos para o próximo encontro. Além disso, é uma escrita que abraça e enxerga o outro. É como se eu colocasse as falas delas de mãos dadas num texto que representa a unidade da roda.

Ao longo desse processo de escuta e escrita, puxo o fio para a temática da semana seguinte. Compreendi a minha própria forma de fazer relatoria poética, pois a pessoa que sou/estou influencia diretamente na escrita (Quintal, 2024): as conversas gravadas me ajudam a perceber, num outro espaço-tempo – minha casa –, o que cada dançante comunicou em cada palavra, em cada pausa e, ao preparar a escrita, minha percepção se amplia, e as ideias para o encontro seguinte surgem das narrativas das participantes. Nesse processo de me recriar ao longo da pesquisa, percebo que venho ganhando maior segurança para transformar o repertório e imprimir sentido a cada momento vivido. A própria elaboração da relatoria tem ampliado minha sensibilidade, permitindo-me afinar o olhar e o sentir necessários para conduzir as rodas com mais presença e intencionalidade.

Um cuidado que me tenho, quando uma delas falta, é lhe enviar a escrita e, assim, mesmo ausente, posso perceber o impacto na sua reação (Relatoria Poética).

Carregando muitas histórias e emoções, quero compartilhar aqui, como já mencionei antes, as Relatorias Poéticas das seis rodas do círculo sagrado chamado Roda da Alegria. Essas rodas aconteceram nos dias 09/05/25, 16/05/25, 23/05/25, 13/06/25, 20/06/25 e 18/07/2025, com uma média de 7 a 10 participantes em cada uma. Essas pessoas têm me ajudado a entender melhor a pergunta que guia essa pesquisa: “de que forma participar de rodas de Danças Circulares Sagradas afeta o corpo, os afetos e a maneira de estar no mundo?”. Ao longo dessas vivências, foram surgindo os temas que foram observado através das falas, conversas, percepções : “como está o seu corpo”, “o espiral ou a espiral?”, “a espiral” “a saia”, “o que te

encanta?”, “o amor”. As conversas, as percepções, as expressões corporais e os suspiros das participantes deram pistas importantes para as próximas propostas, para a criação coletiva dos centros e do repertório musical que dialogaram com as relatorias poéticas. (Quintal, 2024).

Iniciarei contextualizando os encontros, incorporando fotos e as relatorias produzidas ao longo do processo, de modo a enriquecer e aprofundar a minha pesquisa.

3.3.3 O feminino que acolhe: como está o seu corpo?

Certo dia conversamos sobre o que as mantém voltando para a roda, e o que ficou reincidente na fala delas é o acolhimento e o pertencimento que aquele coletivo proporciona. Na roda de maio que precedia o “Dia das Mães”, data comemorada no Brasil no segundo domingo do mês, foi sugerido por elas a composição coletiva de um centro acolhedor e feminino. A proposta não foi acompanhar uma data comemorativa estimulada pelo comércio, nem tão pouco romantizar essa figura, mas como o assunto demonstrou mobilizar as participantes, já que muitas não têm mais a mãe ao seu lado; outras têm, mas com dificuldades de relacionamento. Sendo assim, escolhemos fazer um centro do feminino forte e acolhedor para ativar em nós essas características. E cada uma levou algo que simbolizava esse tema para compor o centro.

Figura 55. Centro da Roda da Alegria – O feminino que acolhe



Na composição do centro, construído coletivamente, havia diversas representações do feminino: a Mãe Terra em duplicidade, Nossa Senhora em duas manifestações (de Fátima e da Saúde), uma imagem de uma mulher em meditação, além de fotografias que retratavam uma mãe amamentando e uma filha. A roda era majoritariamente feminina, contando com a presença de apenas um homem. Esse círculo, que criou um espaço voltado para o feminino acolhedor, ao final, recebeu a proposta de responder à pergunta: *Como está esse corpo?*

A questão provocou a criação da Relatoria Poética. Gravei as conversas e respostas, organizando a escrita a partir das narrativas de cada participante, para que todas se sentissem ouvidas e acolhidas.

Relatoria Poética I: Como está o seu corpo?

E os corpos responderam: cansados, com dores nos pés e nas panturrilhas, mas movidos por um desejo teimoso de expandir, de sentir o encontro com o outro, de acolher o calor humano. Vieram também para olhar e cuidar do centro da roda, acreditando que ali pulsa, de algum modo, o centro interno de cada um.

Mesmo entre desarmonias, conflitos familiares, meias verdades que atravessaram o dia e se transformaram em desconforto no peito, a confiança de que a roda é um lugar bom guiou o corpo até aqui. Enfrentou-se o cansaço acumulado da sexta-feira, o fim de um longo ciclo semanal. Sinto-me quase pó – mas trago comigo o melhor desse pó. Nem o corpo exaurido de um dia inteiro de trabalho, somado ao cansaço de um show de rock na noite anterior, nem os conselhos dos colegas para que eu fosse descansar, conseguiram fazer este corpo recuar.

Insisto em buscar, na roda, uma energia capaz de transmutar o cansaço, a confusão mental e os conflitos que me cercam. Sei que, ao menos por um instante, eles podem ficar ali, me esperando no portão.

Porque aqui, diante de mim, estão pessoas disponíveis para trocar; aqui está a minha tribo sensível, honrando a simbologia das mãos que se entrelaçam para dar e receber. Quem chega traz o seu melhor – a vontade sincera de se conectar. Ninguém entra na roda por outro motivo que não seja o bem.

É por isso que deixo as burocracias e relatórios para o alto. Falta, no mundo, a sensação que este grupo desperta. Sou professora, e até na educação tem sido raro encontrar espaços humanizados. Então, cansada ou descansada, venho para cá. Para me cuidar. Para honrar o compromisso que fiz comigo mesma: nutrir um momento de prazer e de sentido, e sair daqui mais satisfeita e orgulhosa de quem sou.

Saio pelas ruas sorrindo e percebo que as pessoas me olham – e sorrio ainda mais. Saio maior do que entrei, despertando músculos que nem sabia que existiam. Por isso, sim, driblo meu netinho – sabendo que volto melhor para mim e para ele.

E seguimos, juntas e juntos, no propósito de valorizar o simples, neste ritual semanal que é dançar para desenferrujar a alma.

Durante o encontro, o cansaço se manifestou de várias maneiras. Uma das participantes, que é professora da rede municipal do Rio de Janeiro, contou que teve dificuldades para chegar até o local por causa do cansaço acumulado na semana de trabalho e pela quantidade de

relatórios que precisava fazer. Mesmo assim, ela decidiu vir porque valoriza esses momentos de acolhimento, dizendo que nossos encontros são espaços de humanização e renovação para ela. Outra participante compartilhou que estava exausta por causa do trabalho e por não ter dormido bem na noite anterior, devido a um show que aconteceu na noite anterior. Mesmo assim, ela escolheu dançar, pois essa atividade a faz sentir-se feliz e sorridente. Também houve quem sentisse cansaço emocional, causado por desgastes familiares durante a semana, o que a fez se sentir culpada.

Essa roda de conversa me remeteu à concepção de Danilo Patzdorf, apresentada em seu Pequeno manual de autocuidado para corpos esgotados – ou como descansar o indescansável? – (2022b). O autor aborda a urgência de cultivarmos práticas corporais como resposta à chamada “sociedade do cansaço indescansável”, marcada pela aceleração, pela hiperconectividade e pela lógica produtivista que invade até os espaços de descanso. Patzdorf alerta que, sem alguma forma de resistência pessoal, “nossa energia vital será impiedosamente drenada pelo trabalho, pelas telas e pelas dívidas”.

Essa afirmação nos convoca a refletir sobre o papel do corpo como território de cuidado e resistência. Em um contexto em que o tempo é capturado pelo imperativo da performance, práticas como rodas de conversa, danças circulares e momentos de pausa tornam-se atos políticos e pedagógicos. Elas não apenas restauram a vitalidade, mas também reencantam a experiência de estar no mundo, permitindo que o corpo recupere sua dimensão sensível e relacional. Assim, o autocuidado deixa de ser um gesto individualista e passa a ser um movimento coletivo de enfrentamento à exaustão estrutural que nos atravessa.

3.3.4 “O” espiral ou “A” espiral?

Durante a semana entre 9 e 16 de maio de 2025, o grupo se comunicou via *WhatsApp*²⁸, uma das participantes enviou uma mensagem dizendo: "Gabi, será que na sexta-feira podemos dançar a música Espiral?". Essa mensagem despertou o interesse de todo o grupo, que respondeu dizendo que adoram essa música. Ela foi composta por Claudiney Prieto em 2024 e usa a espiral como símbolo de limpeza e transformação, trazendo referências às práticas esotéricas e aos rituais de purificação.

Vou banindo pela terra e ar
 Vou banindo pelo fogo e mar
 Vou banindo, vou banindo pra purificar

²⁸ É um aplicativo de mensagens instantâneas que permite aos usuários trocar mensagens de texto, fazer chamadas de voz e vídeo, enviar e receber fotos, vídeos, documentos e localizações, tudo através da internet.

Vou banindo, vou banindo pra exterminar
 Espiral, espiral, espiral
 Sugue o que há de ruim, leve todo mal
 Espiral, espiral, espiral
 Sugue o que há de ruim, leve todo mal (Claudiney Prieto)

Sem ter total clareza sobre a conexão da proposta com a temática anterior, acolhi a sugestão que surgiu de forma tão contundente e propus que montássemos um centro temático utilizando a espiral como elemento central. Iniciei a preparação da sala: coloquei uma base para o centro e acendi uma vela, como fazemos em nosso ritual. No entanto, a vela derreteu e espalhou cera pela base, o que gerou um movimento inesperado – uma das participantes prontamente se dispôs a limpar e retirar a vela derretida.

O centro foi composto por diferentes objetos que carregavam significados simbólicos: uma borboleta, a espiral (representada por um móbile), a palavra “paz” em destaque, um centro de crochê que acabou sendo substituído pelo suporte marcado pela cera da vela, um boneco Serafino e um objeto criado ali mesmo por uma das participantes. Nem todas trouxeram elementos para compor o espaço, mas isso não impediu que o centro se tornasse um lugar de expressão coletiva.

Após a conversa sobre a semana de cada uma, registrei as falas e organizei a Relatoria Poética do dia, buscando traduzir em palavras a experiência vivida e os sentidos compartilhados naquele círculo.

Figura 56. “O” espiral ou “A” espiral?



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora

Relatoria poética: A espiral

Uma paradinha para pensar como estou me sentindo, um objeto para simbolizar e compor nosso centro da roda, será que consigo?

Para iniciar nossa conversa vamos falar da borboleta, aquela que manda o recadinho da transformação, mensageira das questões emocionais superadas.

Será que a borboleta é prima do espiral colorido? Borboletear e espiralar cor e alegria. Que com essa dupla os bons ventos limpem minha casa interna e externa.

Opa! Eu ouvi falar em espiral? É comigo mesma, mas como está no meu corpo, nem preciso falar. Então trago pra vocês o Serafino, meu anjo da guarda de 30 anos, cheio de memórias, proteção e conselhos.

Para simbolizar a minha semana, quase peguei carona com a borboleta, mas a minha transformação veio com a paz e a força ancestral do “crochezinho” da minha avó, que ficou me esperando sentadinho na cadeira depois de uma densa mudança.

Sim, autorizei a borboleta pousar na minha paz, pois é uma transformação com uma paz de um ciclo fechado e uma missão cumprida.

E por falar em transmutação, sabe aquela vela que derreteu antes de começarmos a girar? Como aquele cavalo que queima antes da largada? Fui ajudar a tirar a vela do tecido do centro que desistiu de ser centro, pois chegou o “crochezinho” da paz, e nesse caminho encontrei o objeto que me fez entrar em contato com o meu “sentir” ao longo da semana.

As tampinhas coloridas sobressaltaram sobre os meus olhos e me convidaram a criar e a me lembrar dos pratinhos que precisei equilibrar. Ao montar fui aceitando cada pratinho que precisou cair para melhor equilibrar os outros. E assim fui entendendo, assentando e aceitando que está tudo bem, porque afinal de contas os pratinhos são da cor da espiral. E a espiral é assim mesmo, suga o que é de ruim e leva todo o mal.

E nessa roda com uma energia espiralar e uma paz grande fez o tempo se esticar. Músicas agitadas, no movimento de uma panela de pressão que levantamos o pino para descomprimir e deixar o ar sair, girando num movimento rápido para descomprimir até acalmar. E assim posso dizer que o cansaço de muitas horas de trabalho aumentou, mas a leveza das asas da borboleta me ajudou a superar o cansaço.

Vou dormir muito bem essa noite e se der vou tomar banho. Se não meus amigos, será uma “boa noite” de pé sujo mesmo, entendedores entenderão! Nada que um lenço umedecido não resolva!

Na certeza de que eu precisava disso aqui hoje, porque até faxina por engano fui fazer. Sigo no compromisso cumprido com uma pessoa muito importante que sou eu mesma, e feliz porque encontrei a paz que a Claudia trouxe!

Porque eu adoro balançar uma saia. Simples assim!

Um centro que nos equilibra, Espiralandando

Alegria, Paz,

Alimentando nosso gênio bom! Salve o Serafino!

Sob as bênçãos e força da vó forte. Que teceu nossa base.

O tema escolhido, os objetos que compuseram nosso centro coletivo e as histórias compartilhadas na roda de conversa revelaram sentimentos de cansaço e a marca de uma semana difícil. Cada objeto trazia consigo um simbolismo ligado às transformações necessárias e à busca por equilíbrio diante dos desafios cotidianos. As participantes comentaram como esses elementos dialogavam com suas experiências recentes, marcadas por tensões e esgotamento. Apesar disso, muitas destacaram o prazer sentido ao dançar músicas mais animadas. Mesmo carregando o peso da semana, esse movimento corporal trouxe alívio, renovou a energia e transformou o cansaço em sensação de leveza. Esse efeito confirma a potência das práticas corporais como estratégia de cuidado e resistência.

Segundo Patzdorf (2022a; 2022b), nossos momentos de exaustão refletem uma condição estrutural: vivemos em uma sociedade marcada pelo “cansaço constante”, onde o ritmo acelerado e as exigências produtivistas drenam nossa vitalidade. Por isso, é fundamental reservar espaços para revitalização e autocuidado, ainda que temporários. Criar uma rotina que permita pausas e práticas restauradoras é essencial para manter o equilíbrio físico e emocional. Como afirma o autor em seu Pequeno manual de autocuidado: “Criar, reconhecer, fortalecer e celebrar os elos afetivos que dão sentido às suas atividades e relações cotidianas” (Patzdorf, 2022b, p. 6).

Nosso encontro materializou essa proposta: além de formar um grupo que construiu vínculos afetivos, ficou evidente que a dança – especialmente as músicas mais animadas – proporcionou bem-estar, mesmo diante do cansaço e das dificuldades emocionais vividas durante a semana. Esse espaço, portanto, não é apenas um momento de convivência, mas um território de autocuidado e reencantamento do corpo.

Algumas pessoas não puderam comparecer, mas para manter a unidade do grupo, enviei a relatoria poética do encontro às ausentes e recebi respostas que reforçam a importância dessa prática coletiva.

Resposta da participante (C.): “Percepção incrível! Muito bom!”

Resposta da participante (S.): “Que texto maravilhoso da relatoria poética. Eu não estava presente, mas foi como eu estivesse. Grata por me permitirem continuar bebendo a água dessa fonte”.

Resposta da participante (G.): “Oi Gabi, senti falta da roda. Sexta estarei com vocês. Perfeito, amei! Expressou com muitos detalhes e sensibilidade”.

Ao receber esses retornos, percebi que as relatorias estavam cumprindo um papel essencial na proposta: elas faziam com que as participantes se sentissem ouvidas e

reconhecidas. Um exemplo marcante foi o relato de uma participante que não pôde estar presente no encontro, mas afirmou ter se sentido parte do grupo ao ler a relatoria. Esse feedback me trouxe a sensação de estar no caminho certo, pois meu objetivo é que cada uma se perceba presente no texto, mesmo quando não está fisicamente na roda.

Mais do que um registro, a relatoria se torna um espaço de pertencimento e criação. Ao dar voz às narrativas individuais, ela possibilita deslocamentos — movimentos internos que abrem espaço para novas percepções e para a construção coletiva do conhecimento. Essa prática dialoga diretamente com a pesquisa, pois não se trata apenas de documentar, mas de criar um texto vivo, capaz de acolher, inspirar e provocar criatividade.

3.3.5 “A” *espiral*

Como afirma Quintal (2024, p. 50), “A relatoria poética desdobra seus processos criativos pelo movimento, pois na criação não há estaticidade: há buscas e encontro de recursos”. Essa ideia se confirmou na experiência vivida. Percebi, pela mobilização que o tema da espiral provocou no grupo, a necessidade de dar continuidade à conversa. Ao longo da semana, as trocas no grupo de WhatsApp mantiveram viva a reflexão, sinalizando que o assunto havia tocado algo profundo.

Diante disso, propus que retomássemos o tema, não apenas pela palavra, mas também pelo corpo e pela criação coletiva. A proposta foi bem recebida: elas se entusiasmaram com a ideia de aprofundar e construir um novo centro, desta vez com a intenção de pensar, sentir e dançar a espiral. Esse gesto marcou um deslocamento importante – do diálogo para a experiência sensível – reafirmando a potência da espiral como símbolo de movimento, transformação e continuidade.

Segue, então, a relatoria poética desse encontro, que busca traduzir em palavras a vivência compartilhada e os sentidos que emergiram do corpo em movimento.

Relatoria Poética da Espiral²⁹

Primeiro gostaria de saber se devemos chamar de "o" espiral ou "a" espiral, e lá fui eu pesquisar e descobri que espiral é um substantivo feminino. Então vamos falar da espiral que nos inspirou!

E cá estou com minha vontade de escrever de uma forma diferente e registrar nossas conversas de forma espiralar. Já que é um substantivo feminino, senti muita vontade de encher nossa espiral de flores em volta do arame flexível que nos autoriza a modelar. No nosso centro uma espiral de arame com flores para enfeitar nosso caminho, uma vela para combater nossa escuridão demarcando o ponto inicial, bonecos abraçadinhos para lembrar que em unidade conosco mesmas e com o coletivo fica mais fácil de prosseguir, e uma mandala de origami de Tsuru bem pequeninhos representando a delicadeza e o cuidado. Uma ave sagrada do Japão, que simboliza saúde, boa sorte, felicidade, longevidade e fortuna, dado por uma amiga querida. Uma mini mandala, pequena no tamanho, mas grande em afeto, nela havia um pouco de cola porque fica grudadinho no meu computador.

Vamos falar de espiral? Ela não é horizontal!

Ela é vertical?

Ela tem forma de cone? Ela é o equilíbrio?

Pra mim espiral pode filtrar os excessos trazendo o tom de equilíbrio. Às vezes acho que estou fazendo a coisa certa, mas transbordo, na brincadeira ou fico sério demais. Até nos sentimentos ruins posso buscar um equilíbrio espiralar. Quando estou com muita raiva eu posso extrair dela determinação, quando estou muito triste posso usar para com ela me humilhar.

Não podemos viver para agradar o outro, temos que fazer o que nos cabe nem muito pra mais nem muito pra menos. Estou com Marcelo D2, em busca da batida perfeita.

E nesse passeio espiralar, você passa muitas vezes no mesmo lugar, mas nunca da mesma forma, assim como não podemos da mesma água do rio banhar, cada vez que você entra no rio você entra de outro jeito. Na espiral, passamos pelo mesmo ponto, mas passamos diferentes, é como se eu conseguisse me ver ali, mas em outra situação, ver em que ponto eu estava e o quanto pude melhorar.

Acredito que estamos buscando a plenitude, na espiral eu vejo a minha evolução e entendo que sempre tem uma saída. A gente tem um movimento até chegar na luz, estamos caminhando para lá, leva o tempo que levar. O importante é a consciência despertar na promessa que o movimento é constante, se repete porque é circular, mas a gente chega a alguma saída, a gente está caminhando para lá.

Eu vejo os intervalos

Quando a gente está dançando e rodando, eu tenho a sensação de limpeza espiritual, principalmente na parte que fala tira o que é de ruim, e leva todo mal, eu sinto como se estivesse levando tudo embora e me abrindo para uma semana, e semana que vem a gente vai se reenergizar novamente

²⁹ Dia 23 de maio, no Centro Cultural.

aqui na roda, afinal a música cura, equilibra, mexendo com o nosso cérebro , A gente fala muito da dança, mas a dança tem a música, e a dança mexe muito com a gente com o nosso cérebro, quando a gente ouve música, e hoje eu ouvi um troço sobre isso, como é bom a gente ouvir música boa que nos trás boas emoções, e algumas do passado.

Vale registrar que hoje a meditação foi muito adequada, sem interferência nenhuma, acabou a música daquela forma não precisava de mais nada, há momentos que não cabe bla bla bla. Temos o momento para falar e há o momento para calar. Quando a música é agitada é ótimo, é explosivo, mas quando é meditativo é para quietinha ficar.

Figura 57. Centro da Roda da alegria – A espiral



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

O tema que escolhemos, os objetos que trouxemos para compor nosso centro coletivo e as histórias que compartilhamos na roda de conversa revelaram novamente os sentimentos de cansaço e de uma semana difícil. Os objetos estavam relacionados às mudanças que precisamos fazer e à nossa habilidade de manter o equilíbrio diante dos desafios. No centro da roda, há uma espiral ao redor de uma luz com objetos como conchas e flores que também se enrolam na espiral. Durante a nossa dança, seguimos a intenção dessa trajetória de evolução, entendendo que cada vez que passamos pelo mesmo ponto na roda, estamos de uma forma diferente, avançando na nossa compreensão. Entre uma dança e outra, uma fala registrada na conversa anterior chamou minha atenção. Ela dizia que “eu adoro balançar uma saia”. Enquanto dançávamos, uma outra participante comentou: “gostaria de estar de saia agora”. E, enquanto explorávamos metodologias minúsculas no círculo, encontramos um ritmo de pesquisa nessas percepções que surgem nos detalhes e nas sutilezas. Na hora, propus: “E se na próxima roda a gente dançasse de saia?”. O combinado foi esse: algo leve, espontâneo e com compromisso ao mesmo tempo.

3.3.6 *A saia*

Figura 58. Grupo da Roda da alegria – A saia



Fonte: Arquivo Pessoal da Pesquisadora, maio a agosto de 2024.

Todas chegaram naquela sexta-feira vestindo saias e vestidos que pareciam feitos para dançar, movimentar-se com leveza e celebrar a alegria. Havia algo diferente no ar: elas estavam mais radiantes do que o habitual, cuidadosas nos detalhes, com casaquinhos e combinações bem pensadas. Uma delas comentou que nunca havia usado aquele casaquinho antes, revelando que se preparou com carinho para o encontro. Esse gesto coletivo de cuidado com a aparência não era apenas estético, mas simbólico – um sinal de disposição para viver a experiência de forma plena.

Como de costume, iniciamos compondo o centro e conversando sobre temas diversos. Nesse dia, o assunto predominante foi a ditadura da beleza e da eterna juventude, e como cada uma vem reconstruindo seus conceitos sobre corpo, envelhecimento e liberdade estética. A roda se tornou um espaço de crítica e ressignificação, onde a dança e a conversa se entrelaçaram como práticas de resistência.

Um detalhe marcante foi quando uma das participantes trouxe duas saias extras, e o único homem presente aceitou o desafio de dançar uma música usando uma delas emprestada. A cena foi poderosa: dançamos juntos a música de saudação à vida, todas de saia e ele também, se permitindo experimentar algo novo. Esse gesto simples carregava um significado profundo. Um homem, policial – profissão marcada pela rigidez e pela dureza – ao aceitar essa experiência, mostrou como a Dança Circular Sagrada é capaz de tocar corpos, sentimentos e modos de estar no mundo. Ela rompe barreiras, desarma defesas e convida à sensibilidade, à leveza e à conexão.

Esse encontro reafirma que a dança, quando vivida como prática coletiva e simbólica, não é apenas movimento: é transformação. É um convite para reconstruir conceitos, desafiar padrões e reencantar a relação com o corpo e com a vida.

Figura 59. Centro da Roda da Alegria – A saia



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, maio a agosto de 2024.

Relatoria Poética – A SAIA

Saia é antes de tudo uma veste. Para mim essa veste representa a mais fina essência da feminilidade. Representa ainda a graça, o recato, a vulnerabilidade. Ao mesmo tempo, a sedução e o recato, o conforto e a versatilidade.

Saia é um luxo

Levanta sacode a poeira, “dá a volta por cima”.

A mulher, a liberdade e suas mutações.

É uma afirmação da mulher. Traz sensações liberdade e leveza, como movimentos de expansão.

É expressar minha feminilidade e sensualidade.

Uma das formas, com dança, música e saia é uma forma potencializada de expressão.

É fazer magia!! Virar para a esquerda e empurrar para longe do meu campo tudo que não quero para mim, é virar para a direita e atrair para o meu campo tudo que eu quero para mim... É Mandarlasaia. É honrar as ancestrais...

Iniciei a roda seguindo nosso ritual de montagem do centro. Como era sexta-feira, 13 de junho de 2025 – dia de Santo Antônio – preparei um varal de saias feitas com dobraduras coloridas, presas por mini pregadores, simbolizando as saias que escolhemos para performar.

Esse varal foi sustentado por um fio de lã, representando a espiral que conecta os temas anteriores e dá continuidade ao nosso percurso. No centro, dispusemos imagens de Santo Antônio, uma flor vermelha, uma imagem do Menino Jesus e um incensário, compondo um espaço que evocava espiritualidade, movimento e celebração.

Decidi não gravar a conversa para preservar a espontaneidade e o fluxo do momento. Cada chegada era recebida com alegria, e logo o tema principal emergiu: as saias! As participantes compartilharam memórias e reflexões sobre como, em muitos momentos, deixaram de usar essa vestimenta por se sentirem distantes do “corpo da moda” ou inadequadas diante dos padrões de beleza impostos pela sociedade. A conversa se transformou em um ato de resistência, denunciando a crueldade desses padrões e o tempo que nos roubam. Estar em grupo, como afirma Gallo (2002, p. 173), é também “revolta contra os fluxos instituídos, resistência às políticas impostas” – um gesto de cuidado e acolhimento.

À medida que o grupo se completava, a discussão se aprofundava: o mito do corpo perfeito, a ditadura da juventude e da moda, e a urgência de aceitar nossos corpos, nossas estaturas, nossos cabelos, nossas idades. Esse diálogo me fez perceber a potência simbólica da música *Espiral*, de Claudiney Prieto, que nos convida a sugar o que é negativo e transformar todo o mal. Essa temática toca minha própria trajetória, marcada por desafios diante dos padrões de beleza. Escolho, cada vez mais, estar em ambientes amorosos, afastando ideias que excluem e adoecem, e construindo círculos que libertam.

Quando todas chegaram, propus uma reflexão: o que significa, para cada uma, este gesto de sacudir a saia? Que sentidos ele carrega? As respostas foram múltiplas e ricas: memórias da infância, como a imagem da mulher robusta que, sem mãos para segurar todas as crianças sob sua responsabilidade, mandava que se agarrassem à barra da saia – evocando a expressão “saia da barra da minha saia”. Houve lembranças das festas juninas “do meu Recife saudoso”, como disse uma participante. Para outras, “rodar a saia” significava levantar a poeira, superar dificuldades, ou ainda conectar céu e terra. Algumas associaram à força da baiana, ao gesto de “botar pra quebrar”.

Com alegria, celebramos o encanto de balançar a saia e criar um espaço onde corpos de todas as idades e tamanhos são bem-vindos, livres de padrões e amarras. Ao final, decidimos juntas construir, na próxima semana, um centro dedicado ao que nos encanta e nos faz felizes – um convite para continuar dançando, criando e resistindo.

3.3.7 *O que te encanta?*

A dança e as saias trouxeram uma energia tão vibrante que me fizeram pensar no conceito de encantamento como já mencionado na introdução, para Simas e Rufino (2020), é a força que devolve à vida sua dimensão poética e sensível, rompendo com a racionalidade fria e abrindo espaço para experiências que conectam corpo, palavra e imaginação ao que é vivo.

Inspirada por essa ideia, sugeri ao grupo que trouxesse para o centro da roda objetos que representassem aquilo que as encanta – aquilo que ilumina seus dias e dá sabor à vida. As respostas foram tão diversas quanto significativas: uma paçoquinha diet, pensada com cuidado para quem não pode consumir açúcar; uma imagem de Nossa Senhora, evocando fé e proteção; uma fotografia da netinha ouvindo “uma história que contei”, carregada de afeto e memória; um colar de pérolas, símbolo de delicadeza e tradição; flores que falam de beleza e renovação; e bilhetinhos escritos à mão, um a um, revelando atenção e carinho.

Cada objeto abriu espaço para narrativas pessoais e coletivas, revelando que o encantamento não está apenas nas coisas, mas nos vínculos, nas histórias e nos gestos que nos conectam e nos trás pertencimento .

Perguntei: *O que te encanta?* E as respostas trouxeram à tona lembranças, afetos e desejos que, juntos, compuseram um mosaico de sentidos.

Depois da conversa, transformei tudo em uma relatoria poética, buscando traduzir não apenas as palavras, mas a atmosfera de encantamento que tomou conta da roda. Esse exercício reafirma a potência da dança e da partilha como práticas de reencantamento do corpo e da vida – um movimento que resiste à lógica do cansaço e nos devolve a capacidade de sentir, criar e celebrar.

Figura 60. Centro da Roda da Alegria – O que te encanta?



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, 20 de junho de 2025.

Relatoria sobre o que te encanta?

O carinho de cada uma com a minha individualidade, o gosto da gentileza que uma paçoquita diet tem para quem não come açúcar, dizendo assim eu lembrei de você, quero que você se sinta querida. A Kokedama, que até o nome é feminino, uma planta dama que é montada na figura de um coco e precisa ser cuidada para criar raízes. E ao criar raízes, passa para a segunda etapa da sua história.

E por falar em segunda etapa, chegamos aos 45 do segundo tempo, um aniversário de 45 anos comemorado sem julgamento, de forma simples, justa e confortável, pois nessa altura é a simplicidade de uma vida corriqueira que me encanta. Assim como o mundo vegetal com toda a sua sabedoria, a gente rega, as vezes as folhinhas caem ou a gente retira quando não está muito boa e no momento em que menos esperamos, brota novamente como um ato de resistência a existência.

Sim, isso me encanta! E por falar em raízes, muitas coisas me encantam, mas nada mais profundo do que o triângulo amoroso que existe entre mim, minha netinha e um livro. Não há momento de ligação mais profundo entre nós do que contar histórias para ela.

Flores, rosas vermelhas, pérolas, netinha, bebê, mulher grávida, gato, cachorro, a energia captada por um pêndulo, a vida simples e a jornada do nosso coletivo com todas as identificações entre nós e o mistérios da vida me encantam.

Vocês podem até achar que é narcisismo, mas na medida que vou ganhando experiência de vida e aprimorando minha espiritualidade, o fato de ser mulher e habitar o meu corpo de forma firme e resiliente aos 71 anos me encanta. Você começa a tomar propriedade de si, saber quem você é, a gente não vive mais pelo que o outro acha. E pensa: eu sou essa mulher e eu tenho orgulho de mim. Não é que eu não me importe com as pessoas, mas eu tenho propriedade de mim. E se tivéssemos um encantômetro aqui, como seria?

O encantamento como um pêndulo que oscila e apesar de tanta guerra e infelicidade meu encanto com a vida ousa ser 10, quem conhece minha história, sabe o que isso representa para mim. Com o tempo e as cacetadas da vida, consegui gerar um filtro de todos os acontecimentos e criar coisas boas pra mim.

Quando há acolhimento, me encanto facilmente. E, por falar em encanto e acolhimento, vamos dançar?

As conversas foram intensas, emocionantes e carregadas de significado. Muitas participantes falaram sobre a importância de se reconectar com o próprio corpo e aceitar o passar do tempo, acolhendo a idade como parte da vida. Entre os símbolos presentes, a kokedama – uma planta moldada em forma de coco – trouxe uma metáfora potente: ela precisa de cuidado para criar raízes e, quando consegue, inicia uma nova fase de sua história. Essa imagem dialoga com a aniversariante do dia, que acabara de completar 45 anos. Sua postura discreta e feliz revelava um aprofundamento na identidade, uma celebração íntima de quem assume quem realmente é. Ela contou que prefere comemorar com pessoas próximas, como as que estavam na roda, reafirmando sua escolha por vínculos significativos.

Outro símbolo marcante foi o pêndulo, representando a busca por equilíbrio – alinhar o que se pensa, o que se sente e aquilo que transborda na vida. As falas foram tocantes: relatos de quem aprendeu a aceitar mudanças, de quem se sente mais forte e resistente. Curiosamente,

algumas participantes pediam desculpas ao compartilhar suas conquistas, temendo parecer narcisistas, repetindo isso várias vezes. Uma delas contou sobre um período difícil, marcado por tristeza e depressão, mas que conseguiu superar, renascendo com mais força. Outra afirmou que, apesar do cenário político e econômico do país e do caos mundial, está mais encantada com a vida do que nunca. “Sinto que estou renascendo das cinzas”, disse, com brilho nos olhos, revelando um bem-estar renovado.

Essas narrativas me fizeram refletir: será que o canto do sabiá, que ecoava lá fora, trouxe alegria também para ela? Talvez sim, porque o encantamento, como nos ensinam Simas e Rufino (2020), é uma política de vida – uma força que nos convoca a reencantar o mundo, a criar brechas para a poesia, para a magia e para os afetos que resistem à lógica do cansaço e da morte. Nesse encontro, entre kokedamas, pêndulos, saias e histórias, o encantamento se fez presente, mostrando que cuidar do corpo, celebrar a vida e dançar são gestos de resistência e de esperança.

3.3.8 *O amor*

Durante a roda de conversa sobre o encantamento, emergiu algo que tocou a todas: o cuidado. Sentir-se cuidada é uma experiência que transcende gestos simples – é uma forma de amor, como revelaram as falas no encontro do dia 11 de julho. Conversamos sobre o que significa cuidado para cada uma, e ficou evidente que, para muitas, cuidar é acolher, é estar presente, é criar vínculos que sustentam a vida.

Inspirada por essa percepção, sugeri que criássemos um “centro de amor”, um espaço simbólico que materializasse esse afeto. Os objetos escolhidos para compor esse centro carregavam histórias e sentidos: uma foto de uma criança, biscoitinhos em formato de espiral – remetendo às rodas anteriores em que a espiral foi tema –, uma imagem de uma mãe amamentando, figuras femininas que evocam força e delicadeza, um coração representando o floral usado nos momentos de aperto, e bonequinhas feitas com material comprado para o filho que completará 10 anos. Curiosamente, quem brincou com as bonequinhas foi a própria mãe, revelando que o cuidado também é brincar, é se permitir leveza.

Incluímos ainda o floral³⁰ oferecido em um momento de fragilidade. Uma participante, que trabalha com florais, percebeu a ansiedade de outra e lhe preparou uma receita para ajudar. Esse gesto simples, mas carregado de atenção, mostrou que o cuidado é uma prática viva, que

³⁰ Os florais, também chamados de essências florais, são produtos naturais feitos a partir de flores. Eles são utilizados para ajudar a equilibrar as emoções e promover uma sensação de bem-estar.

se manifesta no olhar, na escuta e na ação.

Como nos ensinam Simas e Rufino (2020), o encantamento é uma política de vida: uma força que cria brechas para a poesia e para os afetos em meio à dureza do cotidiano. Ao transformar cuidado em centro, reafirmamos que dançar, conversar e partilhar não são apenas atividades – são movimentos de resistência contra a lógica que nos esgota. São práticas que reencantam o corpo e a vida, devolvendo-nos a capacidade de sentir, criar e celebrar juntas.

Figura 61. Centro da Roda da Alegria – O amor



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora, 18 de junho de 2025.

Relatoria poética – O amor

Estou vivendo um momento de descobertas e ressignificando, todas as minhas referências estão mudando lá na raiz. Trouxe minha “eu” criança, pois quando nascemos, chegamos com uma carga de amor, que vai numa crescente, e quero sentir essa força espiralar. Eu acredito que é o amor que move essa espiral que circula para o crescimento.

Amor de mãe amamentando um filho com um cobertorzinho de coração O amor das Deusas Isis, Demeter, Iemanjá, Afrodite.

Quando somos amorosas umas com as outras estamos exercendo o amor de Afrodite.

O amor vem da presença, para amar temos que estar dispostas, a olhar para a outra e ver que ela está precisando de gotinhas de amor que vem através de um floralzinho. Para amar é preciso estar disposta! Para a energia circular na força da paz e para que cresça sempre, sempre, sempre mais. O amor está na nossa roda, na palma da mão tem um coração, e quando estamos aqui dispostas estamos coloridas como as bonequinhas que se esculpam no último instante para trazer a mensagem que nosso amor precisa circular.

O amor não é para mostrar no instagram! O amor está no olhar, na palma da mão.

Já que é para amar, cuide melhor de ti, ame-se mais! E assim é eu vim vestida de amor para dançar!

Hoje, as conversas retornaram ao tema das raízes e à importância de transformar questões desde a infância. A mesma participante que trouxe uma imagem dela quando criança também trouxe biscoitos em formato de espiral, conectando com os temas trabalhados nas rodas anteriores. Tivemos ainda um baralho com imagens do feminino, representando várias deusas que simbolizam mães – figuras que evocam acolhimento, força e cuidado. Assim, amor e cuidado se colocaram no centro da nossa conversa, entrelaçando-se com os temas que já havíamos explorado: o feminino, a espiral e a potência do vínculo.

Esse movimento me fez lembrar bell hooks, quando afirma que o amor é uma prática ética e política, um ato que exige compromisso, cuidado e responsabilidade. Para hooks, amar é escolher nutrir a vida, é criar espaços onde possamos ser vistos e acolhidos sem máscaras. Ao falarmos sobre raízes, percebemos que cuidar é também um gesto de resistência: é romper com padrões que nos afastam de nós mesmas e reconstruir, desde a infância, uma relação mais amorosa com o corpo, com a história e com o outro.

Foi interessante quando Ursula contou que não havia planejado o que levaria, mas, na própria sexta-feira, percebeu que dentro da bolsa tinha um floral que S. – participante que estava viajando – havia receitado. Ela trouxe o vidro do floral para o centro, junto com um coração comprado para presentear Sonia e um vestido cheio de corações. Falou com entusiasmo sobre esses objetos, revelando que o cuidado circula entre nós como gesto concreto e simbólico.

Enviei a relatoria para participante S., para que ela pudesse acompanhar a continuidade da proposta, reafirmando que nosso grupo é também um espaço de pertencimento e de amor compartilhado. Como nos ensinam Simas e Rufino (2020), o encantamento é uma política de vida e, como lembra bell hooks (2021), o amor é uma prática que transforma. Quando dançamos, conversamos e criamos juntas, estamos reencantando o mundo e cultivando uma ética do cuidado que nos fortalece diante das durezas da vida.

Gabi, estou num almoço de profunda reconciliação com minha filha, e fui atraída para ler esta mensagem também profunda e verdadeira que me tocou lá naquelas fibras que ressoam naquele amor que todos procuramos e encontramos dentro de nós, quando recebemos esta graça divina de reencontro de almas. Nossa roda é muito incrível mesmo. Somos irmãos de alma! Sou muito grata a você e a nossa amada roda. (Mensagem trocada com S.)

Esta é uma pesquisa “com” e não “sobre”, pois se constrói de forma colaborativa. O grupo acompanha todo o meu processo de escrita, não apenas como leitoras, mas como coautoras simbólicas. Elas sugerem caminhos, opinam sobre a forma de apresentação para a banca de qualificação, oferecem percepções e contribuições que ampliam meu olhar. Compartilho com elas as relatorias poéticas e escuto atentamente suas sugestões, porque

acredito que a pesquisa é também um espaço de diálogo e criação coletiva.

No dia 22 de agosto, levei os cartões do SoulCollage® com imagens dos autores que me inspiram e os apresentei, explicando cada um. Essa prática abriu uma conversa rica: cada participante pôde se identificar com algum cartão, narrar suas impressões e estabelecer conexões entre as imagens e suas próprias experiências. Colocamos os cartões no centro da roda, transformando o espaço em um território simbólico onde teoria e vida se entrelaçam. Depois, dançamos com esses autores – aqueles que, metaforicamente, me dão as mãos para sustentar o desenvolvimento desta pesquisa.

Esse gesto reforça a ideia de bell hooks (2021) sobre a pedagogia do engajamento: aprender e criar conhecimento é um ato coletivo, que envolve corpo, emoção e pensamento. Ao trazer as participantes para dentro do processo, não apenas como colaboradoras, mas como parte constitutiva da pesquisa, afirmo uma ética do cuidado e da horizontalidade. Como hooks nos lembra, o conhecimento não é neutro; ele se constrói em relações de afeto, escuta e reciprocidade.

Os cartões que aparecem na imagem serão disponibilizados no anexo desta dissertação, não apenas como registro, mas como testemunho de uma metodologia que aposta na potência do encontro, na estética do encantamento e na força da colaboração.

Figura 62. Centro da Roda com os cartões de SoulCollage® dos autores que inspiram minha pesquisa.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do meu processo – assim como em muitos relatos que ouvi de pesquisadores que percorreram suas trajetórias acadêmicas – demorei para ajustar a bússola da pesquisa. Foram necessárias muitas conversas com minhas amigas fresteiras e com minha orientadora para me compreender como um corpo docente que narra sua própria caminhada. Como tantas pesquisas narrativas, a minha também carrega dores e curas que se entrelaçam no trabalho. Em alguns momentos, questioneei se estava, de fato, trazendo a Educação para a dissertação. Afinal, tudo começou com o desejo de falar sobre as danças circulares na Educação e, no decorrer da investigação, circularam temas muito diversos que entremeiam a própria vida. Hoje entendo que sim, eu sou um corpo docente que circula na Educação, com uma pesquisa-vida, viva, pulsante.

Minha chegada na pesquisa foi capaz de abrir círculos de reflexão na Roda-Mundo, na Roda-Educação, na Roda de Dança Circular Sagrada e na Roda dos autores para – enfim – me conectar à Roda-Mestrado em Educação, que narra as Rodas que me acolhem. Elas se revelaram espaços muito mais potentes do que já se sabia antes – de atuação, experimentação e acolhimento –, pois me ofereceram a percepção de algo fundamental: além de círculos de cuidado, são também espaços educativos. Educamo-nos ali, no encontro, na partilha e no movimento. Essa é uma das grandes conclusões desta pesquisa: uma roda de Dança Circular Sagrada é, por si só, um território de educação – não apenas formal, mas sensível, estética e ética.

Assim, a Dança Circular Sagrada se faz um lugar de bons encontros (Spinoza, 1974). E, ao passo que ela é território, é também experiência, coletivo e conexão com o sagrado. Essas Danças são práticas integrativas complementares, meditação em movimento e estado de presença; vêm do sentido de comunidade e da integração de diferentes culturas; se provaram sagradas pela conexão entre céu e terra, o corpo e alma em si mesmo. O princípio da circularidade justifica a escolha de uma pesquisa-vida para escrita de uma pesquisa que pôde relacionar símbolos, focalizador, Dança e Educação. Ao trazer seus símbolos presentes no círculo – o centro e as mãos – deslocamos os seus significados para o entendimento de que o centro é múltiplo, isto é, não existe apenas um centro, mas diversas centralidades (Núñez, 2023) bem como as mãos ultrapassam suas existências como meras partes do corpo para sua compreensão como troca, relação e afetos. E, dessa forma, com suas conexões e deslocamentos, a Dança Circular se mostra cíclica como é a própria vida.

Nela, o aprendizado começa pelo corpo. Antes de qualquer palavra, convencemos

nossos corpos a estarem presentes: de mãos dadas, olhando nos olhos, com o coração aberto e disponíveis para a relação, influenciando no corpo nos sentimentos e na forma de estar no mundo de quem participa. Esse gesto simples é revolucionário, porque rompe com a lógica individualista e nos coloca em uma pedagogia do vínculo, em que aprender é também cuidar, acolher e criar junto.

Como nos lembra bell hooks (2021), a educação libertadora nasce do engajamento afetivo, da escuta e da reciprocidade. Na roda, esses princípios se materializam: cada passo, cada olhar, cada gesto é um convite para desaprender padrões de isolamento e reaprender a viver em comunidade. Assim, a Dança Circular não é apenas uma prática corporal; é uma experiência pedagógica que reencanta o mundo, devolvendo ao aprendizado sua dimensão humana e coletiva.

A partir disso, posso oferecer reflexões sobre como a Dança Circular Sagrada é uma experiência estética capaz de contribuir também para a educação formal. É possível pensar como seria potente se as escolas estivessem abertas aos princípios que sustentam as danças circulares sagradas. Essas reflexões sobre os círculos e a educação chamam a atenção para um fator que mobilizou, inclusive, a minha escolha pela focalização da Dança Circular Sagrada nos espaços públicos: tornar a prática acessível a todos.

Os círculos que me acolhem e me curam – “Circulando no Maraca”, “Projeto Reconectar” e “Roda da Alegria” – me proporcionaram caminhos para o centro, ousando com a Relatoria Poética e acessando outras formas de me relacionar com o feminino, diferente do que nos é ensinado por essa nossa sociedade de disputa. Pudemos escutar nossos corpos, entender a forma espiralar da vida, o desejo de sacudir a saia e se conectar com o que nos encanta, principalmente o amor e suas infindáveis fontes positivas de reencantamento.

No entanto, de todos os círculos por onde caminhei, percebi que nem todos são tão circulares assim. Muitas vezes, as pessoas não estão realmente abertas à troca; a mão que se estende nem sempre está disponível para doar. Essa experiência me ensinou algo importante: estar no planeta Terra é lidar com imperfeições. Algumas rodas são quase quadradas, mas ainda assim posso escolher o lugar que ocupo e as mãos que seguro – ou solto – em cada roda. Esse contraponto me traz novamente a narrativa de Rapunzel, símbolo do isolamento, que não voltou para a torre, mas aprendeu a se retirar quando necessário. Essa metáfora me lembra que sair de uma roda não é fracasso, mas um gesto de cuidado consigo mesma, um movimento para continuar dançando com vitalidade em círculos que merecem a minha energia.

Nas danças circulares sagradas, aprendemos a acertar a coreografia. E assim é pensar a educação: acertar os passos não é o mais importante. O essencial é se reconhecer na proposta

do coletivo. Errar faz parte – o erro carrega um desejo de acerto. Vale errar, só não vale fazer de qualquer jeito – o que, para mim, se traduz como indiferença e estado de anestesiamento, deixando a vida levar sem desejo de se relacionar com o presente. É sobre estar comprometido com o grupo, entendendo que cada gesto afeta quem está ao lado. Se eu puxo a roda para outro lado ou paro, tudo reverbera. O que importa é o propósito de acertar e estar no fluxo com os companheiros. Uma hora, a roda se ajusta. Quando alguém erra tentando acertar não é jogado para fora: a roda acolhe e leva junto. O aprendizado se dá assim na relação: ver-se no outro com o outro.

Ver a Dança Circular Sagrada ocupar espaços públicos é compreender que ambientes educacionais não se limitam às salas de aula: estão em todos os lugares. A exemplo disso, relato uma experiência da minha viagem a João Pessoa, para a minha primeira participação no congresso da ANPED (Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação), em outubro de 2025. Vivi uma imersão de cinco dias com um coletivo de mulheres estudiosas e generosas. Não aprendi apenas assistindo às apresentações; aprendi o tempo todo, ajustando meu passo para que o coletivo permanecesse em harmonia, no princípio da unidade. Descobri que nossos tempos são diferentes e que, às vezes, é preciso se retirar da roda, respeitar o espaço das outras. Claro que, em algum momento, vou pisar no pé, levar um pisão, apertar demais a mão ou soltá-la. Mas estarei sempre no propósito de acertar, respeitando minha individualidade e a de cada uma.

A circularidade ensina a estar em relação e a questionar palavras. Algumas vezes me percebi questionando o uso da palavra *coreografia* na dança circular. O fato de todos realizarem os mesmos passos pode, à primeira vista, parecer limitar a espontaneidade. No entanto, compreendo que essa proposta é necessária: ela funciona como um dispositivo para refletirmos sobre como trabalhar em grupo, além de nos reconectar com símbolos que tanto nos faltam na sociedade contemporânea. A roda, nesse sentido, é uma metáfora potente – um convite para pensar o caminhar junto – e nos oferece pistas sobre o conviver, tarefa nada simples em tempos de individualismo. Como afirmam Franco e Almeida (2020, p. 59):

Um dos mitos da convivência cooperativa é achar que tudo se resolve de modo simples e rápido. Não é porque optamos por uma proposta de cooperação que tudo dará certo. Cooperar é correr riscos, é escolher um caminho onde a única certeza é que as coisas não serão nem do meu jeito nem do jeito do outro; será necessário construir juntos um terceiro jeito – inédito, único – se ambos forem capazes de recriar e descobrir lado a lado.

Assim, a coreografia na dança circular não é apenas uma sequência de movimentos; é um exercício de convivência, de criação coletiva, de abertura para o inédito. É um gesto

simbólico que nos desafia a sair do eixo do “eu” para experimentar o “nós”, construindo juntos um ritmo comum – não imposto, mas compartilhado.

Além do princípio da convivência, as rodas me ensinam que sempre está presente quem realmente precisa estar – e que muitas vezes o meu papel é simplesmente fazer a minha parte. Ilustro isso com situações do cotidiano das rodas que focalizo, especialmente a Roda da Alegria. Costumo preparar todo o repertório, inspirada pela relatoria poética e conectada ao centro, comunico-me com as participantes e tudo aponta para um encontro potente. Mas, perto do horário, começam a surgir os imprevistos, as dificuldades, os motivos que impedem algumas de chegar. Eu preparo meu chazinho, acolho quem chega primeiro, início a conversa, reúno o grupo. E, quando percebo as desistências, a experiência me ensina, repetidamente, que o essencial é estar ali inteira: levar o meu chazinho, receber com presença as participantes que vierem, e apenas me disponibilizar. A vida não é controlável. A dança me educa a soltar o controle, confiar no fluxo e fazer a minha parte – porque sempre estará quem precisa estar.

Além dessa perspectiva compreendo que cooperação é correr riscos, mas também é no encontro que nos ajustamos. Nem sempre é leve – há dias em que ela toca lugares profundos. Simplificamos os passos para incluir quem não tem tanta habilidade ou está começando, para que todos possam participar e se sintam parte. Não há por que ansiar: eu, que tanto me preocupava com quem viria, aprendi com a roda o princípio do não controle. Ela me ensinou que tudo flui. E isso me deu segurança nos passos, me ensinou a confiar. Se faço o meu melhor, está tudo bem. Confio no movimento do coletivo.

Aprendi a ouvir o que o grupo pede – a ler nos olhares, no brilho do entusiasmo, na vibração da animação. Às vezes planejo um repertório e preciso mudar, avançar, ousar. A roda me ensinou com o corpo o que é espiralar: quando parece que não avançamos, avançamos sim. A vida não é reta – damos três passos à frente e dois para trás, mas seguimos. Como numa dança, trago o que cada roda me ensinou e vem ensinando como princípios e fundamentos.

No Circulando no Maraca, onde convidamos corpos para dançar na rua, tudo é fluxo: alguns chegam e permanecem, outros apenas tocam a experiência e partem – porque há quem não goste, e isso também é dança. A roda ensina: acolher quem fica, respeitar quem vai. A vida é assim – mãos que se encontram aqui, passos que seguem para outras paisagens. Aprendi a seguir meu coração, a desapegar do olhar que julga. Amo dançar na rua – e isso basta. Porque, no fundo, dançar é ouvir a música que nem todos escutam, é confiar no movimento invisível que nos move. E dar continuidade, além de inventar no impulso, sustentar. O impulso é importante, mas sustentar o que nos impulsiona também é um aprendizado.

No projeto Reconectar – Ecoarteterapia e Dança Circular Sagrada na reserva florestal do Grajaú – cada encontro era um sopro de novidade: uma criatividade que emergia, um grupo que se configurava. Nunca chegamos e encontramos vazio; reafirmava-se, sempre, a certeza de que está presente quem precisa estar mais uma oportunidade de as Danças Circulares Sagradas fortalecerem minha confiança no fluxo da vida: acolher o que chega e como chega. Entre árvores que guardam segredos e trilhas que respiram silêncio.

Como já mencionado, a Dança Circular desperta a percepção de que somos a própria natureza – e aquilo que parecia fragmentado, de repente, se revela unificado diante do nosso olhar interior. Esse entendimento converge com o que apontam Guedes *et. al.*, (2018, p. 534), ao afirmarem que:

[...] ao incluir experiências mobilizadoras de sentido, que chegam pelo campo sensorial do sujeito, reconhecemos que a dimensão estética extrapola a arte e diz respeito à nossa relação ampliada com o mundo, com o outro e com a natureza.

Já a Roda da Alegria, minha grande motivação, até mesmo quando meu corpo docente estava esgotado daquelas situações difíceis dentro das burocracias hierarquizadas de um sistema educacional duro, era na dança, na preparação da coreografia da dança, na proposta de tema para a experiência do centro, interagindo com essa dimensão, que eu focalizava minha energia. Sempre saio melhor do que entro na Roda da Alegria. Quando a dureza e a aridez ainda tomam conta do meu cotidiano, me refugio nas memórias e no planejamento, buscando nessas experiências estéticas a cura da sensibilidade, do afeto. Ter esse lugar todas as sextas, é um ritual de cura para mim, me preparar para as rodas, elaborar o repertório é o lugar do acolhimento, como se eu fosse devolvida a mim mesma (Quintal, 2024). Há lugares e pessoas que, sem percebermos, acabam nos afastando de nós mesmas, alimentando fragilidades antigas – aprendidas ainda na infância – como a comparação constante. Mas também existem espaços que fazem o contrário: que nos acolhem, nos elevam e nos devolvem a nós mesmas. São encontros que despertam aquilo de mais sublime em ser quem somos, permitindo que retornemos ao nosso próprio centro.

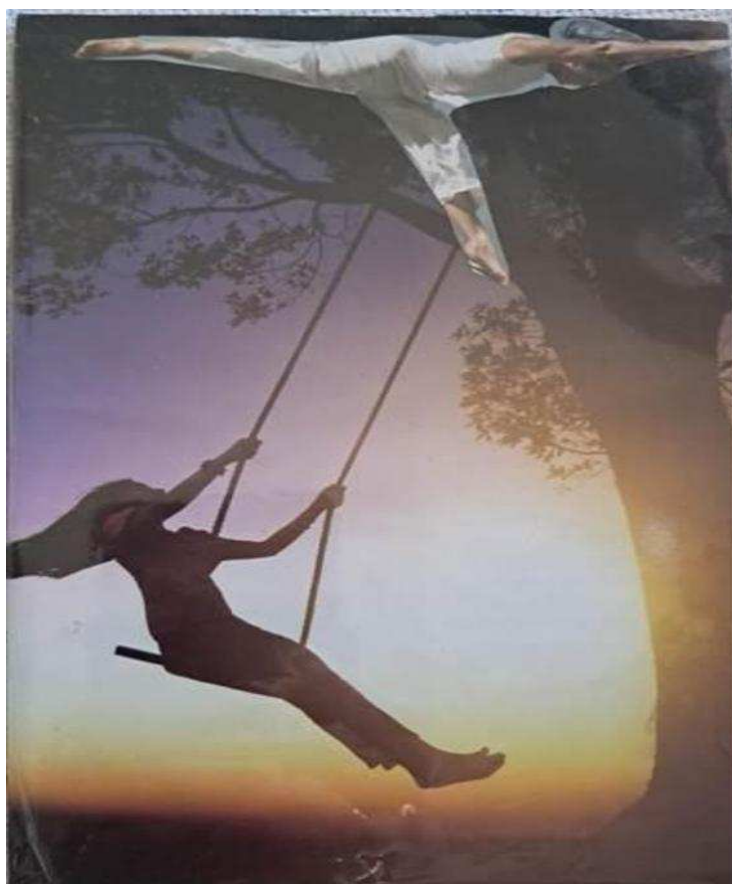
Por fim, entre conexões, deslocamentos e os muitos fortalecimentos que esta pesquisa me proporcionou – e que me fazem sentir-me outra, mais segura, mais consistente e consciente da dança como dispositivo de união – apresento imagens que revelam o caráter trans-formativo desse percurso. São registros que narram o movimento de uma educadora e focalizadora de Danças Circulares Sagradas, do impulso inicial à força coletiva da circularidade que me move e me reinventa.

Na minha chegada à Roda-Mestrado, embalada por uma das primeiras imagens que criei para fazer parte do meu oráculo de SoulCollage®, o cartão de impulso, comecei a pensar esta pesquisa. Depois, próximo ao fim da escrita desta dissertação, a contemplação de um móbile circular de uma instalação artística me levou a concluir a força da coletividade que tanto defendo nas Danças Circulares.

Assim como nas outras imagens que apresento ao longo deste trabalho, descrevo aqui um pouco sobre as escolhas que fiz para este oráculo. Na época, eu não compreendia bem qual era o impulso que me movia, mas hoje consigo entender um pouco melhor. Desde o momento em que decidi sair da “torre”, símbolo do isolamento, até chegar às rodas que citei ao longo desse trabalho e reconhecer suas peculiaridades, escolhi trabalhar com a imagem de uma mulher tomando impulso em um balanço pendurado numa árvore, enquanto um ser superior sagrado e feminino, acima dela, parece velar por sua trajetória. Segue a minha descrição:

Eu sou alguém que recebi um impulso de algo maior do que eu, ativando minha coragem e compreensão de que não cheguei aqui nessa terra para viver isolada e com sensação de afogamento. Eu amo a liberdade! Eu amo a vida! Eu acredito na vida! Eu estou aqui para ser feliz! E lá vamos nós!

Figura 63. SoulCollage® O impulso – feito em processo terapêutico.



Fonte: Acervo pessoal da Pesquisadora, abril de 2023.

Ao visitar o Museu da História e da Cultura Afro-Brasileira (MUCAHB) e adentrar uma sala nomeada como Sala Conceição Evaristo, fiquei impactada com o fenômeno de um móbile que, segundo a educadora do museu, gira lá no alto quando as pessoas se movimentam na mesma direção, essa situação me remeteu à força da circularidade, que é capaz de colocar algo em movimento. E traz novamente a metáfora das rodas que, ao dançamos juntos no mesmo propósito, conseguimos alinhar nossos passos em um propósito comum, algo muito potente acontece em prol do coletivo. Ver esse fenômeno reforça a força do coletivo e sobre o ato de esperar. Assim como na dança circular, quando cada pessoa contribui com seu movimento, criamos uma energia que transforma. Na educação, essa mesma lógica se aplica: se caminharmos juntos, respeitando diferenças e construindo pontes, podemos gerar mudanças significativas.

Figura 64. Móbile que se movimenta quando nos unimos girando para o mesmo lado



Fonte: Acervo Pessoal da Pesquisadora

Chegando agora à Roda-Conclusão do Mestrado, esta pesquisa intitulada “ Danças Circulares e Educação : Reencantando corpos a partir do princípio da circularidade” une o começo do círculo – pelas mãos de alguém que recebeu um impulso de algo maior do que a si mesma – não ao seu fim, mas ao seu novo começo – o fenômeno de um móbile que é ativado pela energia circular do movimento, do coletivo e da cooperação. Ativando minha coragem e compreensão

de que não cheguei aqui nessa terra para viver isolada numa torre, impulsionada como num balanço e suspensão como um móvel em círculo, a bússola dessa pesquisa se ajusta.

As potencialidades das Danças Circulares Sagradas, enquanto práticas capazes de sensibilizar e influenciá-los os corpos e a forma de estar no mundo, revelam-se como um espaço coletivo de reinvenção da presença no ambiente educativo. Elas promovem a capacidade de conviver, fortalecer-se, sustentar e acolher o outro em suas carências, excessos e ausências. Trata-se de uma possibilidade de encontro – da solidão à aceitação.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, Alberto. **O Bem Viver**. São Paulo: Editora Elefante, 2016.

ANTUNES, Arnaldo; RUIZ, Alice. In: **Arnaldo Antunes ao vivo no estúdio**. [CD]. São Paulo: Biscoito fino, 2007. Faixa: 06. (Canção do álbum Quanto Mais Curtido Melhor, da banda Cidade Negra).

BAITELLO JUNIOR, Norval. **O Pensamento sentado sobre glúteos, cadeiras e imagens**. Rio Grande do Sul: Editora Unisinos, 2012. (Coleção Aldus)

BARAKA. Direção: Ron Fricke. Roteiro: Ron Fricke; Mark Magidson; Genevieve Nicholas; Constantine Nicholas; Bob Green. Música: Michael Stearns. [S. l.: s. n.], 1992. 1 DVD (120 min), NTSC, color. **Documentário**.

BARROS, Manoel de. **Memórias inventadas: a infância**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2015.

BERNI, Luiz Eduardo Valiengo. **A dança circular sagrada e o sagrado: um estudo exploratório das relações históricas e práticas de um movimento New Age, em busca de seus aspectos numinosos e hierofânicos**. 2002. (Dissertação de Mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2002.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: Ética do humano – compaixão pela terra**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 1999.

BONAVIGO, Ana Maria Pacheco. Como me expresso na dança da vida? In: PACHECO, Lucia. **Caminho**. Os passos que damos nos levam a abundância que merecemos. Guia de reflexão para o desenvolvimento humano. São Paulo: Enepress, 2009.

BONETTI, Maria Cristina de Freitas. Dança Sagrada: A celebração da vida. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (Org.). **Danças Circulares Sagradas: uma proposta de Educação e cura**. São Paulo: TRIOM, 1998.

CASCUDO, Luís da Câmara. **Dicionário do Folclore Brasileiro**. Rio de Janeiro: Ediouro Publicações S.A., [s.d.]. (Original de 1954).

COSTA, Ana Lucia Borges da Dança: Uma herança à disposição de todos. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (Org.). **Danças Circulares Sagradas: uma proposta de educação e de cura**. São Paulo: TRIOM, 1998.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. 27. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2021.

DUARTE JÚNIOR, João Francisco. **Por que arte-educação?** 20ª Edição. São Paulo: Papirus, 1991.

DUARTE JR., João-Francisco. **O sentido dos sentidos: a educação (do) sensível**. 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

DUBNER, Deborah. **O Poder Terapêutico & integrativo da Dança Circular**. Itu, SP: Ottoni Editora, 2015.

FEDERICI, Silvia. **Reencantando o mundo: feminismo e a política dos comuns**. São Paulo: Elefante, 2022.

FERREIRA, Michelle Dantas; SILVA, Edilane Oliveira da; RODRIGUES, Bárbara Prudente de Almeida. Miudezas (des)formativas do/no cotidiano: possibilidades de estesia, encontro e arte na formação docente. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 127–148, 2024. DOI: 10.12957/riae.2024.84766. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/riae/article/view/84766>. Acesso em: 17 fev. 2025.

FRANCO, Gisela Sartori; ALMEIDA, Lena. O princípio da com-vivência. In: BROTTTO, Fábio Otuzi (Org.). **Pedagogia da Cooperação: por um mundo onde todas as pessoas possam VenSer**. São Paulo: Projeto Cooperação, 2020. p. 59-66.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1974.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Esperança: um reencontro com a Pedagogia do Oprimido**. 16. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. 23. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1999.

FROST, Seena B. **SoulCollage em evolução**. Um processo de colagem intuitivo para autodescoberta e comunhão. Rio de Janeiro: Fólio Digital, 2021.

GALLO, Sílvio. Em torno de uma educação menor. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 27, n. 2, p. 169-178, jul./dez. 2002.

GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARRIDO, Toni; FARIAS, Bino; LAZÃO, Da Ghama. **A Estrada**. [S.l.]: [s.n.], 1998.

GODOY LENZ, Rossana; RAMALLO, Francisco; RIBEIRO, Tiago. Investigaciones-vidas en educación: conversar escuchar y constelar. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 303–313, 2023. DOI: 10.12957/teias.2023.69448. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistateias/article/view/69448>. Acesso em: 18 fev. 2026.

GOHN, Maria da Glória. Educação não formal nas instituições sociais. **Revista Pedagógica**, Chapecó, v. 18, n. 39, p. 59–75, set./dez. 2016. DOI: <https://doi.org/10.22196/rp.v18i39.3615>.

GONÇALVES, Rafael Marques; RODRIGUES, Allan; GARCIA, Alexandra. A conversa como princípio metodológico para pensar a pesquisa e a formação docente. In: RIBEIRO, Tiago; SOUZA, Rafael de; SAMPAIO, Carmen Sanches. **Conversa como metodologia de pesquisa: por que não?** 2a. ed. Rio de Janeiro: Ayvu, 2023.

GUATTARI, Félix; ROLNIK, Suely. **Micropolítica: cartografias do desejo**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

GUEDES, Adrianne Ogêda; HERIG, Daniela; MAZZI, Iasmine; CAMILLO, Keila; SABÓIA, Lia. Dimensão estética e processos identitários no percurso de se fazer professor. **RevistAleph**, n. 31, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistaleph/article/view/39286>. Acesso em: 6 fev. 2026.

GUEDES, Adrianne Ogêda; RIBEIRO, Tiago (Orgs). **Pesquisa, alteridade e experiência: metodologias minúsculas**. Rio de Janeiro: Ayvu, 2019.

GUEDES, Adrianne Ogêda; FERREIRA, Michelle Dantas; BEMVENUTO, Virna. Educação estética, Arte e Formação Docente em pesquisa: frestas para epistemologias outras. In: CARVALHO, Fracione Oliveira; SABINO, Kelly (Orgs.). **Educação e Arte na ANPED: potência do coletivo**. São Carlos: Pedro e João Editores, 2025. Disponível em: https://anped.org.br/wp-content/uploads/2025/02/EBOOK_Educacao-e-Arte-na-ANPED.pdf. Acesso em: 27 de julho 2025.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: O neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Petrópolis: Vozes, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Desaparecimento dos rituais**. Uma topologia do presente. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2024.

Hooks, Bell. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. São Paulo: Elefante, 2021.

INGOLD, Tim. Sobre não conhecer e prestar atenção: como caminhar em um mundo possível. Tradução de Gustavo G. Brigante e Alex Galeno. **Esferas**, ano 13, v. 1, n. 26, jan./abr. 2023. ISSN 2446-6190.

KASTRUP, Virginia; CALIMAN, Luciana (Orgs). **Laboratório estético de atenção: o cultivo da atenção conjunta**. Rio de Janeiro: Editora CRV, 2025.

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

LARROSA, Jorge. **Pedagogia profana: danças, piruetas e mascaradas**. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

LISPECTOR, Clarice. **A paixão segundo G.H.** Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

MAGALHÃES, Marta Claus. **A Dança e a sua característica sagrada**. Revista Existência e Arte Eletrônica do Grupo PET, Ciências Humanas, Estética e Artes, Universidade Federal de São João Del-Rei, ano I, n. I, jan./dez 2005. Disponível em: https://ufsj.edu.br/portalrepositorio/File/existenciaearte/Edicoes/1_Edicao/A%20danca%20e%20sua%20caracteristica%20sagrada%20Marta%20Claus%20Magalhaes.pdf. Acesso em: 27 de julho de 2025.

MANHÃES, Juliana Bittencourt. **Um convite à dança: performances de umbigada entre Brasil e Moçambique**. 2014. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

MENEZES, Priscilla; CORTAT, Raissa. Editorial. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, v. 10, n. 3, p. 5–8, 2024. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/88657> Acesso em 25 de janeiro de 2026.

NASCIMENTO, Flávio. **Tempo de Fulô**. Intérpretes: Lia Mozer; Renata Lannes; Rowena Barreto; Eduarda Serra; Luzimara Mendes; Mauricio Barreto; Marcelo Bernardes. 2012. Disponível em: <https://open.spotify.com/track/4R3mcfUgxoPxBYuG0BXPhB>. Acesso em: 18 de fevereiro de 2026.

NASCIMENTO, Milton; BRANT, Fernando. **Bola de Meia, Bola de Gude**. In: Miltons, 1988, Repositório Institucional UFC.

NETO, José Rosendo. **A Síndrome de Burnout: uma análise do esgotamento profissional**. TCC (Graduação em Psicologia). Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022.

NIETZSCHE, Friedrich. **Assim falou Zaratustra**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

NICHOLS, Sallie. **Jung e o Tarô: uma jornada arquetípica**. São Paulo: Cultrix, 1993.

NÓVOA, António. Formação de professores e profissão docente. In: NÓVOA, António (Org.). **Os professores e a sua formação**. Lisboa: Dom Quixote, 1992. p. 13-33.

NÓVOA, António. Para uma formação de professores construída dentro da profissão. **Revista Brasileira de Educação**, v. 14, n. 40, p. 143-155, jan./abr. 2009. DOI: 10.1590/S1413-24782009000100012.

NÚÑEZ, Geni. **Descolonizando afetos: experimentações sobre outras formas de amar**. São Paulo: Paidós, 2023.

OLIVEIRA, Juliana. **As rodas de coco: uma celebração da música popular brasileira**. ICCultura, 2024. Disponível em: <https://www.iccultura.com.br>. Acesso em: 06 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Paris: ONU, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 18 fev. 2026.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. **Educadores na roda da dança: formação – transformação**. 244f. Tese (Doutorado). Programa de Pós-graduação em Educação. Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo, 2005.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. Na dança e na educação: o círculo como princípio. Universidade Federal da Santa Catarina. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 35, n.1, p. 165-176, jan./abr. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/bjphmXRN7jYRNGVp4wZK3Qb/abstract/?lang=pt>. Acesso em 25/08/2025.

OSTETTO, Luciana. Para encantar, é preciso encantar-se: danças circulares na formação de professores. **Caderno Cedes**, Campinas, v. 30, n. 80, p. 40-55, jan./abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/cbv8hJpMR89LKyxS6Szy95x/?lang=pt>. Acesso em: 27 de julho de 2025.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. **Danças circulares na formação de professores – a inteireza de ser na roda**, Florianópolis: Letras Contemporâneas, 2014.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. A pesquisa em círculos tecida: ensaios de metodologia errante.

In: GUEDES, Adrienne Ogêda; RIBEIRO, Tiago (Orgs). **Pesquisa, alteridade e experiência: metodologias minúsculas**. Rio de Janeiro: Ayvu, 2019.

PATZDORF, Danilo. Artista-educa-dor: A somatopolítica neoliberal e a crise da sensibilidade do corpo ocidental. **Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 1, n. 40, p. 1-28, mar./abr. 2021. Disponível em: 27 de julho de 2025.

PATZDORF, Danilo. **Artista-educa-dor: a somatopolítica neoliberal e a crise da sensibilidade do corpo ocidental (izado)**. 2022. Tese (Doutorado em Arte-Educação) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022a. DOI: 10.11606/T.27.2022.tde-26092022-105051. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003098133>. Acesso em: 04 nov. 2025.

PATZDORF, Danilo. **Como descansar o indescansável?** Pequeno manual de autocuidado para corpos esgotados. Uruguai: [Mícro utopias](#), 2022b.

PRIETO, Claudiney. **Vou Banindo** (Espiral). In: RITUAL – Cânticos Sagrados da Antiga Religião. São Paulo, 2007. 1 faixa. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vvnlYISmcvA>. Acesso em: 18 fev. 2026.

QUINTAL, Luciana da Costa. **Relatorias Poéticas: por uma Educação como forma de (a)mar**. 124f. Dissertação (Mestrado), Rio de Janeiro, 2024. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-graduação em Educação, 2024. Disponível em: https://www.unirio.br/ppgedu/dissertacoes/repositorio-de-dissertacoes/2024/7_luciana-da-costa-quintal. Acesso em: 27 de julho de 2025.

RAMALHO, Ivone Priscilla de Castro; COUTINHO, Karyne Dias. Escrita-vida: um convite a poetizar a pesquisa em educação. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 180–196, 2024. DOI: 10.12957/riae.2024.84756. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/riae/article/view/84756>. Acesso em: 17 out. 2025.

RAMOS, Renata Carvalho Lima (Org.). **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e de cura**. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 1998.

RIBEIRO, Darcy. **Configurações histórico-culturais dos povos americanos**. Rio de Janeiro: Editorial Global. 1975.

RIBEIRO, Tiago; SOUZA, Rafael de; SAMPAIO, Carmen Sanches. **Conversa como metodologia de pesquisa: por que não?** 2. ed. Rio de Janeiro: Ayvu, 2023.

RODRIGUES, Graziela Estela Fonseca. **bailarino–pesquisador–intérprete: processo de formação**. Rio de Janeiro: Funarte, 1997.

RODRIGUES, Glaucia Helena Castelo Branco. Mudanças. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (Org.) **Danças Circulares Sagradas: um caminho para Educação e a cura**. São Paulo: TRIOM, 1998.

ROSA, João Guimarães. **Grande Sertão Veredas**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

RUFINO, Luiz. **Ponta-cabeça: educação, jogo de corpo e outras mandingas**. Rio de Janeiro: Mórula, 2023.

SAMPAIO, Márcia. **Danças circulares sagradas:** a sobrevivência das danças circulares a partir da imagem do corpo-dançante e o trabalho de Bernhard e Maria Gabriele Wosien. Curitiba: Appris, 2023.

SANTOS, Antônio Bispo dos. **Colonização, quilombos:** modos e significados. Brasília: INCTI, 2015.

SANTOS, Antônio Bispo dos. **A terra dá, a terra quer.** São Paulo: Ubu Editora/PISEAGRAMA, 2023.

SIMAS, Luiz Antonio; RUFINO, Luiz. **Flecha no tempo.** Rio de Janeiro: Mórula, 2019.

SIMAS, Luiz Antonio; RUFINO, Luiz. **Encantamento sobre política de vida.** Rio de Janeiro: Mórula, 2020.

SKLIAR, Carlos. Ecologia à conversa (em forma de convite a leitura). In: RIBEIRO, Tiago; SOUZA, Rafael de; SAMPAIO, Carmen Sanches. **Conversa como metodologia de pesquisa:** por que não? 2. ed. Rio de Janeiro: Ayvu, 2023.

SOUZA, Maria Eleonora Montenegro de. **Danças Circulares Sagradas:** Movimento(s) em busca de Saúde, Cuidado, Espiritualidade e Sentido. João Pessoa, 2019. Tese Doutorado em Ciências das Religiões). Universidade Federal da Paraíba, Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/19116/1/MariaEleonoraMontenegroDeSouza_Tese.pdf. Acesso em: 24 ago. 2025.

SPINOZA, Baruch. **Ética.** Tradução de Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

STEINER, Rudolf. Mãos que atuam e fazem o bem... In: **MÃOS NO BARRO.** Dia da Criança. 1 jun. 2023. Disponível em: <https://maosnobarro.wordpress.com/2023/06/01/dia-da-crianca/>. Acesso em: 24 jan. 2026.

URBANO, Maria Angélica. **O encontro das Danças Circulares com os jogos teatrais na Escola:** vivências de uma artista educadora. Dissertação (Mestrado), v. 10, n. 3, p. 127-148, 2024. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/db161ca7-872e-444c-ae74-fdb7862d123a> acesso em: 06- 02-2026.

VALE, Rubinho do. **Eu quero luz, quero alegria.** [S.l.: s.n.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7yUTwHZH8wE>. Acesso em: 18 fev. 2026.

WOSIEN, Bernhard. **Dança:** um caminho para a totalidade. Tradução de Maria Leonor Rodenbach e Raphael de Haro Júnior. São Paulo: Triom, 2000.

WOSIEN, Maria-Gabriele. **Dança:** um caminho para a totalidade. 2. ed. São Paulo: Triom, 2019.