


DANÇA E ALIMENTAÇÃO VIVA: UM ESTUDO SOBRE PROCESSOS DE CRIAÇÃO A PARTIR DOS FUNDAMENTOS DA DANÇA DE HELENITA SÁ EARP

DANCE AND RAW FOOD: A STUDY ON CREATIVE PROCESSES BASED ON THE FUNDAMENTALS OF DANCE BY HELENITA SÁ EARP

DANZA Y COMIDA CRUDA: UN ESTUDIO SOBRE PROCESOS CREATIVOS BASADO EN LOS FUNDAMENTOS DE LA DANZA POR HELENITA SÁ EARP

 <https://doi.org/10.56238/arev7n12-147>

Data de submissão: 14/11/2025

Data de publicação: 14/12/2025

Taciana Moreira Barbosa Laranja

Mestra em Dança

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Universidade Estácio de Sá

E-mail: tacianamoreiralaran@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-0906-3530>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7475366301884602>

André Meyer Alves de Lima

Doutor em Ciências

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Universidade Federal do Rio de Janeiro

E-mail: andremeyer@eefd.ufrj.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1192-8037>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3049050933678616>

Ana Célia de Sá Earp

Especialista em Dança e Coreografia

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Universidade Federal do Rio de Janeiro

E-mail: anaceliadesaearp@eefd.ufrj.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7562-3371>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1679576418450566>

RESUMO

Este estudo visa refletir sobre a poética do cuidado e sua aplicação na dança, por meio de investigação dos processos de criação em videodança, inspirados nos conceitos e práticas da alimentação viva a partir dos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp. Como resultados, a pesquisa gerou a obra “A Semente do Cuidado” que entrelaça processos de ensino e criação em dança através da alimentação salutogênica.

Palavras-chave: Dança. Poética. Salutogênese. Práticas Integrativas e Complementares e Saúde. Processos de Criação.

ABSTRACT

This study aims to reflect on the poetics of care and its application in dance, through an investigation of the creative processes in video dance, inspired by the concepts and practices of raw food based on

Helenita Sá Earp's *Fundamentals of Dance*. As a result, the research generated the work "The Seed of Care," which intertwines teaching and creative processes in dance through salutogenic nutrition.

Keywords: Dance. Poetics. Salutogenesis. Integrative and Complementary Practices and Health. Creative Processes.

RESUMEN

Este estudio busca reflexionar sobre la poética del cuidado y su aplicación en la danza, a través de una investigación sobre los procesos creativos en videodanza, inspirados en los conceptos y prácticas de la alimentación cruda, basados en los *Fundamentos de la Danza* de Helenita Sá Earp. Como resultado, la investigación generó la obra "La Semilla del Cuidado", que entrelaza la enseñanza y los procesos creativos en danza a través de la nutrición salutogénica.

Palabras clave: Danza. Poética. Salutogénesis. Prácticas Integrativas y Complementarias y Salud. Procesos Creativos.

1 INTRODUÇÃO

Comer é um ato estético, ético e político. Dança, alimentação e comensalidade podem ser formas poderosas de expressão artística que envolvem os sentidos e evocam emoções. A presente pesquisa busca relacionar dança e salutogênese a fim de subsidiar processos de instauração poética do movimento. A ideia é de que possamos estabelecer um conjunto de holopraxis que imbricam o sentir, perceber, imaginar, executar e criar a dança como arte do alimento. Para que isto possa acontecer de modo potente e fecundo, tomamos como referência contribuições de diversos autores sobre o tema do cuidado. Centramos nossa investigação na abordagem salutogênica de Aaron Antonovsky a fim de subsidiar práticas em dança com alimentos a partir dos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp. Após tomar contato com a perspectiva da salutogênese, quando reforcei o cuidado com a saúde, verifiquei que esta abordagem tem ressonância com a perspectiva integrativa presente nos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp.¹ Passei a perceber a dança, como um chamamento maior de conscientização da Consciência² do Ser do humano. A hipótese central desta pesquisa via instaurar de uma *Dancing Food Art*³ como uma prática de autocuidado e autoconhecimento através do imbricamento entre dança e alimentação biogênica.

A prática desses novos hábitos alimentares inclui a perspectiva de que tudo é alimento.⁴ Portanto, por alimento fica entendido todas as formas e interações que fazemos com o nosso complexo corpo-mente. Portanto, a qualidade do sentir, pensar e fazer a dança e também ser expandido como sendo o próprio alimento onírico para a criação coreográfica. Entender as necessidades do corpo, praticar meditação, exercitar a gratidão, buscar a qualidade no sono, praticar o jejum, apreciar o contato com a natureza, nutrir relacionamentos de qualidade, se desconectar da tecnologia, descascar mais e desembalar menos; estes foram os principais pontos focais que me levaram a alcançar uma plenitude que nunca tinha vivenciado antes. Neste contexto postulo nesta pesquisa uma dupla tarefa:

¹ Professora Emérita da UFRJ. Introdutora da dança nas universidades brasileiras em 1939.

² No último artigo do livro *No Limiar do Mistério* organizado por Faustino Teixeira (2004) Silvia Schwartz retoma a problemática epistemológica, descrevendo o importante debate entre os contextualistas, que defendem que mesmo na Mística as experiências são lingüística e culturalmente mediadas, e os defensores da possibilidade de uma experiência religiosa consciente mas sem conteúdo, denominada ECP (Evento de Consciência Pura). É essa a última postura que Schwartz adota, a partir de Robert Forman: "o que ela [a Mística] oferece, ao final, não é uma verdade lingüística, mas um caminho para descascar as camadas de ilusão e de auto-ilusão, e permitir que a presença interna não-lingüística reflexivamente se revele a si mesma: a consciência mostrando-se à consciência" (p. 436).

³ Food Art refere-se à abordagem artística que combina a poética com alimentos, práticas de comensalidade e seus modos de estetização. A expressão "Arte do alimento dançante" na ótica da *Food Art* refere-se à abordagem artística que combina os elementos da dança com a temática da comida e sua expressão estética.

⁴ *Sarvam Annam* é uma frase presente no *Chandogya Upanishad*. Este *Upanishad* contém discussões extensas sobre a natureza do alimento (*Annam*) e sua relação com a existência e o *prana* (energia vital). Ele explora a ideia de que a matéria (alimento) e a energia estão interligadas e são manifestações do *Brahman*. Tudo o que entra no seu sistema através dos órgãos dos sentidos, gera um estímulo na mente e alimenta uma parte sua. O que você respira. A água que bebe. O que você vê. A música que você ouve. As conversas que você tem.

1) pensar a relação da alimentação como processo inserido na dimensão do cuidado do ser que dança e 2) instaurar poéticas de movimento em videodança que nascem na intercessão entre corpo, mente e alimento. Esta proposta repousa, assim, em uma unidade fundamental. Ver, sentir, imaginar, pesquisar e praticar a dança no campo da arte contemporânea como caminho integrativo entre dança e saúde.⁵

A ideia é gerar um entendimento mais profundo de como esta visão de alimento saudável, biogênico, integral, puro e pleno, eleva a energia psicossomática da pessoa que dança. Isto leva ao campo performático uma atuação mais energética e uma presença mais autêntica. Aqui procuramos investigar como e de forma a alimentação biogênica e bioativa podem conduzir o artista da dança a sentir de modo tangível os efeitos da vitalidade em seus estados corpóreos e como imbricar processos culinários em alimentação viva com práticas dançantes. A prática desses hábitos, abrange não só a qualidade físico-química dos alimentos da nossa dimensão biológica, mas inclui a perspectiva de que tudo é alimento em consonância com uma ecologia profunda. Por ecologia postulo, apoiada nas reflexões de Leonardo Boff, um saber que vai muito além do estudo e cuidado do meio ambiente. Em nível de paradigma, implica em uma atitude básica: pensar holisticamente. Ver que a totalidade não resulta da soma de partes, mas sim da interdependência orgânica de todos os elementos. Com isso se ultrapassa o pensamento analítico, atomizado e operatório da Modernidade. Holismo significa surpreender o Todo nas partes e as partes no Todo, de tal forma que nos deparamos sempre com uma síntese que ordena, organiza e finaliza as partes num Todo e cada todo com uma outra Totalidade sempre maior. Desta maneira estamos buscando pensar a pluralidade dos corpos a partir dos paradigmas presentes na ecologia profunda como uma expressão da Salutogênese e como estas abordagens podem nos ajudar a instaurar uma “Arte do Alimento Dançante”.

2 CONCEPÇÕES E DIMENSÕES DO CUIDADO

Cuidar deriva do latim *cogitare* que significa imaginar, pensar, meditar, julgar, supor, tratar, aplicar a atenção, refletir, prevenir e ter-se. Cuidar é o cuidado em ação. Para Boff (2007) o cuidado⁶ é um elemento essencial da ética e que é necessário mudar a mentalidade humana para reconhecer a interdependência entre todos os seres e a responsabilidade de cuidar do meio ambiente. Porque somos natureza e somos meio ambiente. É preciso desenvolver uma ecologia do Ser em suas dimensões como uma ecologia individual, uma ecologia social e uma ecologia ambiental. Boff tomou como exemplo maior o tema do cuidado a partir das reflexões da Ontologia Fundamental de Martin

⁵ Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

⁶ Em "Ser e Tempo" (1927), Heidegger apresenta o conceito de "Cuidado" que pode ser interpretado como uma unidade complexa entre o fático e o possível vir a ser aberto.

Heidegger⁷. Todo roteiro do livro “Saber Cuidar” se desenvolveu através da mitologia presente na Fábula de Higino, tratado em Ser e Tempo (1927) no capítulo VI. Heidegger apresenta o conceito de “Cuidado” como uma estrutura que está sempre presente nos modos existenciais do *Dasein*.⁸ O cuidado é uma dimensão essencial da vida humana, que nos conecta com o originário⁹ e nos dá um senso de pertencimento e sentido. Partindo desta perspectiva, esta passagem em Ser e Tempo representa uma mudança de paradigma para a compreensão do Ser Humano. Ao invés de estarmos vinculados à concepção aristotélica do humano como animal racional ou como coisa pensante de Descartes, como fica expresso nas seguintes palavras:

(...) a alegoria do cuidado ocupa, não só topograficamente um lugar central de Ser e Tempo. Segundo ele ‘o parágrafo 42 é o parágrafo da passagem’(...) (em direção a) um novo paradigma para a filosofia” (...) e tal como a alegoria da caverna em Platão, relativamente à metafísica, a fábula do cuidado é ‘a grande metáfora do novo paradigma, (Idem, ibidem). Ela tem a função de explicar de modo simbólico aquilo que os 41 parágrafos precedentes prepararam: uma nova concepção do ser do homem. (Stein, 1988, p. 81 *apud* Michelazzo, 1999, p. 134).

O ser-no-mundo implica isto: na originação de todas as coisas o cuidar de si, do outro e do lugar onde habitamos, nos faz nossa presença de forma mais intensa no mundo.

Em uma outra perspectiva, mas que encontra ressonância com as concepções de Heidegger e Boff, estão as reflexões de Jean-Yves Leloup (2021) no seu livro “Cuidar do ser: Filon e os Terapeutas de Alexandria” onde o autor nos conduz aos ensinamentos de Filón¹⁰ que ensinava que a cura não se restringe apenas em ações superficiais, mas envolve uma postura de atenção e responsabilidade para com todas as dimensões da existência. Filón e os Terapeutas de Alexandria, misteriosa comunidade terapêutica do mesmo período, oferecem uma visão holística e integrativa do cuidado, que ressoa profundamente com os princípios fundamentais que a presente pesquisa busca tecer sobre a dança como expressão corporal e movimento consciente. Os Terapeutas cuidavam não somente de doenças, mas:

(...) do que não é doente em nós, do Ser, do Sopro que nos habita e inspira. Também cuidar do corpo, templo do Espírito, cuidar do desejo, reorientando-o para o essencial, cuidar do

⁷ O presente estudo não pretende abordar o pensamento de Martin Heidegger (1889-1976) em sua complexidade de modo detalhado, mas sim apontar questões importantes trazidas por este pensador sobre o ser humano e a construção de sentido da existência individual e coletiva.

⁸ *Dasein* é um termo utilizado para descrever a existência humana. É um conceito complexo que envolve a compreensão da existência como um todo, incluindo a relação do ser humano com o mundo e com os outros.

⁹ O conceito de “originário”, de acordo com a visão de Heidegger, remete à essência ou à fonte primordial de algo. Heidegger argumenta que a busca pelo sentido do ser deve retornar às origens, àquilo que é fundamental e primordial em vez de se deter apenas nos entes ou manifestações superficiais. Nessa perspectiva, o “originário” é o ponto de partida para a compreensão mais profunda da existência e da verdade.

¹⁰ Filósofo neoplatônico do século III d.C.

imaginal, das grandes imagens arquetípicas que estruturam a nossa consciência e cuidar do outro, o serviço à comunidade, implicando o próprio centramento no Ser (Crema, 2015, p. 9-10).

Aqui, as práticas salutaras, como alimentação saudável e técnicas de relaxamento, entram em jogo, complementando e fortalecendo a prática terapêutica. Fílon fez uma interpretação do Antigo Testamento, onde expôs a sua visão platônica do judaísmo. Seu método seguia as práticas tanto da exegese judaica quanto da filosofia Estóica. Fílon não desconhece que os filósofos recomendam a dança, como exercício relaxante, e que o canto é um bom meio para desatar os nós da angústia (...) parece mais sensível às dimensões espiritual e litúrgica que aos efeitos psicossomáticos desses exercícios (Leloup, 2015, p.134). Neste estudo, temos ressonância com as abordagens de Heidegger, Boff e Leloupe. Estes dois últimos autores ambos domiciliados na mística cristã. Outra perspectiva importante ao tema do cuidado foi proposto por Michel Foucault.

(...) este tema é fundamental, que seria uma das vias possíveis na hermenêutica do sujeito, que é uma tradição do pensamento ocidental. É um outro modo de pensar a formação, no sentido de que Foucault na última fase do seu pensamento, vai pensar um modo de você sobre como você consegue se desviar, não se submeter às formas de dominação. Como é que o corpo pode criar, como ao longo da história as pessoas foram criando outras maneiras de construção da subjetividade, fora dos mecanismos de dominação, isso é o cuidado de si. Isto nos leva por exemplo a pensar fora de toda a indústria do alimento, que promove vários tipos de alimentação que são nocivas para a nossa saúde. Se você parte do cuidado e muda o pensamento da alimentação, você vai estar também criando um tipo de resistência ao sistema.(Motta, 2023)¹¹

Foucault fez uma arqueogenealogia de questões éticas, atravessadas pelas temáticas do cuidado de si, das práticas de si e das técnicas de subjetivação a partir de seus estudos da filosofia helenística. Apresenta um paralelo de diferenciações construídas acerca do princípio do cuidado de si (*epiméleia heautoû*) e do conhece-te a ti mesmo (*gnôthi seautón*).

O cuidado de si estaria ligado a uma prática da espiritualidade, apresentando três princípios básicos: 1) entendia que a verdade jamais seria dada de pleno direito ao sujeito, por um simples ato de conhecimento; 2) demandaria a necessidade do sujeito se transformar, se modificar, tornar-se até certo ponto, outro que não ele mesmo, para que tivesse acesso à verdade; 3) a verdade apenas seria dada ao sujeito por certo preço, que pusesse em jogo o ser mesmo do sujeito, que afetasse esse mesmo sujeito. Doravante, era entendido que não poderia haver verdade sem uma “conversão” a si mesmo, ou transformação do sujeito, por meio de duas direções: a primeira seria um movimento do *éros* (amor), no qual a verdade viria até o sujeito e o iluminaria; a segunda estaria pautada num movimento de *áskesis*, entendido como um labor, um trabalho de si para consigo mesmo; em que a pessoa é responsável por seus pensamentos e ações. (Foucault, 2009, *apud* Marcel M. G.; Marcelo F.; Flávia L., p. 190, 2018)

¹¹ Fala colhida no meu exame de qualificação da dissertação de mestrado.

A vida então é um processo e este trabalho sobre a própria vida e necessária, por assim dizer, apoiar-se em técnicas (*techne tou biou*)¹² A ética antiga repousa assim neste labor sobre si, em uma ascética elevada à categoria de matriz constitutiva de um *êthos* em suas relações do indivíduo consigo mesmo, com os outros e com a verdade. Isto o levou a enfatizar que este trabalho sobre si como uma estética da existência e um modo de acessar a “melhor parte de si”, o que tornava o princípio do cuidado de si fundamental para um conhecimento de si. Foucault destaca que a noção do cuidado de si passou a assumir uma espécie de “acontecimento no pensamento”, uma cultura de si que percorre toda a filosofia grega, helenística e romana, assim como a espiritualidade cristã.

Desta forma, todo um conjunto de valores passam uma ordem através de uma articulação coordenada de como conduzir-se para alcançar a felicidade (*Ataraxia*)¹³. Em Epicteto, o cuidado de si, é um dom que nos dá a liberdade a tomar-nos nós próprios. (Foucault, 2009). Existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso, a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades. Em torno dos cuidados consigo toda uma atividade de palavra e de escrita se desenvolveu, na qual se ligam o trabalho para consigo e a comunicação para com outrem, em síntese, *epiméleia heautoû* são ações exercidas de si para consigo, pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos transfiguramos.

Neste ponto caberia citar as reflexões que Pierre Hadot fez a Michel Foucault quando descreveu Foucault com precisão, em “O Cuidado de si”, o que ele chama de “práticas de si” sustentadas pelos filósofos estoicos na Antiguidade: o cuidado de si mesmo, o qual, por sinal, só pode ser realizado sob a direção de um guia espiritual, a atenção ao corpo e à alma que implica este cuidado de si mesmo, os exercícios de abstinência, o exame de consciência, a filtragem das representações e finalmente a conversão em direção a si, a posse de si. Foucault concebe estas práticas como “artes da existência” e “técnicas de si”. Na Antiguidade, falava-se a respeito da “arte de viver”. Mas, parece-me que a descrição que Foucault dá àquilo que eu nomeara “exercícios espirituais”, e que ele prefere chamar de “técnicas de si”, está demasiadamente centrada no “si”, ou, ao menos, sobre certa concepção de “si”. Notavelmente, Foucault apresenta a ética do mundo greco-romano como uma ética do prazer que se obtém em si mesmo: E ele cita a Carta XXIII de Sêneca na qual está em questão a alegria que se encontra em si mesmo, exatamente na melhor parte de si mesmo. Mas, de fato, devo

¹² “*Techne tou biou*”, uma expressão grega que denota “a arte de viver” ou “a técnica da vida”, tem suas raízes na filosofia antiga, especialmente entre os estoicos, onde a vida humana é considerada uma forma de arte ou técnica. Isso envolve o cultivo de virtudes e habilidades práticas para viver uma vida plena e virtuosa. Essa abordagem ressalta a importância da reflexão e da prática diária para alcançar a excelência moral e a realização pessoal (Diogenes Laertius, “Vidas e Doutrinas dos Filósofos Ilustres”, Livro VII, §85).

¹³ A *ataraxia* pode ser traduzida por ausência de inquietude e ou preocupação, sendo portanto um estado de tranquilidade de ânimo. Os epicuristas, os céticos e os estoicos que puseram a ataraxia no centro de suas reflexões filosóficas.

dizer que existe muita inexatidão nesta apresentação das coisas. Sêneca opõe explicitamente *voluptas* e *gaudium*, o prazer e a alegria, então, não se pode falar acerca da alegria, do mesmo modo que faz Foucault, como uma outra forma de prazer. Não se refere somente a uma questão de palavras, embora os estóicos tenham atribuído uma grande importância a elas e tenham distinguido cuidadosamente entre *hèdonè* e *eupathéia*, precisamente entre o prazer e a alegria (encontraremos a diferença em Plotino e em Bergson, este último vinculando a alegria à criação). Não, não se trata somente de uma questão de vocabulário: se os estóicos mantêm a palavra *gaudium*, a palavra alegria, é precisamente porque eles recusam introduzir o princípio do prazer na vida moral. A felicidade para eles não consiste no prazer pelo prazer, mas na virtude em si, a qual é por si mesma sua própria recompensa. Os estóicos quiseram preservar zelosamente a pureza da intenção da consciência moral. Assim, o estóico não encontra sua alegria no seu eu empírico, mas, “na melhor parte de si”, no “bem verdadeiro”, isto é, “na consciência voltada em direção ao bem” como dizia Sêneca. A “melhor parte” de si é um “si transcendente”. O exercício estóico visa, de fato, a ultrapassar o “si” (Ego), a pensar e a agir em união com a Razão universal. (Eu) O sentimento de pertença a um Todo me parece ser o elemento essencial: pertença ao Todo da comunidade humana, pertença ao Todo cósmico. Sêneca resume isso em quatro palavras: “*Toti se inserens mundo*” (mergulhando na totalidade do mundo). Ora, uma tal perspectiva cósmica transforma de uma maneira radical o sentimento que se pode ter de si mesmo. Foucault chama de “práticas de si” de acordo com os estóicos e com os platônicos, corresponde a um movimento de liberar-se da exterioridade, do apego passional aos objetos exteriores e aos prazeres (não naturais e desnecessários) que eles podem propiciar, observa-se a si mesmo para ver se se progrediu neste exercício e encontrar sua felicidade na liberdade e na independência interior. Em outras palavras, pratica-se a “física” como exercício espiritual em uma transformação radical das perspectivas, uma dimensão universalista e cósmica sobre a qual Foucault, segundo Hadot (2017) não insistiu suficientemente, uma vez que a interiorização é ultrapassagem da personalidade para uma expansão consciência transpessoal. Ainda que Foucault tenha tido o grande mérito em elencar o cuidado de si no campo da liberdade e busca da verdade, desembaraçado de dogmas e moralismo, enquanto uma ética imanente de conduzir para a felicidade. De agora em diante, vamos realizar uma reflexão sobre o corpo para que assim possamos ponderar questões relativas à dança como vinculando-a à uma poética do alimento que norteia centralmente a perspectiva desta pesquisa.

3 DO MODELO BIOMÉDICO AO SALUTOGÊNICO

O modelo biomédico tem suas raízes na Revolução Científica dos séculos XVI e XVII, que marcou o avanço da ciência e da medicina ocidental. O filósofo francês René Descartes teve um papel

significativo na construção do paradigma biomédico, ao propor a separação mente-corpo da existência humana. Essa perspectiva reforçou a abordagem mecanicista da medicina, em que o corpo era visto como uma máquina cujas partes poderiam ser estudadas e tratadas isoladamente, todavia com os problemas gerados de uma *moistscience*, como uma espécie de “máquina molhada” (Fróes, 2015)

Ao longo do tempo, a medicina biomédica ganhou reconhecimento e se tornou a abordagem dominante na prática médica ocidental. Na perspectiva Cartesiana do século XVII, o corpo é uma máquina e a doença é uma avaria nessa máquina. Caberia à medicina consertar essa máquina. Noutra perspectiva, o modelo salutogênico teve sua origem na década de 1970, com as pesquisas do médico e sociólogo Aaron Antonovsky. Inspirado por sua própria experiência de sobrevivência ao Holocausto, Antonovsky desenvolveu a Teoria do Sentido de Coerência (*SOC - Sense of Coherence*), que é o cerne do modelo salutogênico. (ITIYAMA, Andressa Ferreira Alves; MACUCH, Regiane da Silva, MILANI. Rute Grossi, 2021)

Segundo Antonovsky, o SOC apresenta-se como um atributo individual que protege o indivíduo contra as consequências prejudiciais do estresse, e o ser humano possui recursos internos e externos que são utilizados nestes tipos de situações. O SOC refere-se à capacidade do indivíduo em aplicar esses recursos no sistema social, ambiente físico e no interior do próprio organismo como forma de adaptação a uma situação de adversidade. Ele é composto por três componentes: Compreensão, Manejo e Significado. A Compreensão traduz-se na orientação global expressada na capacidade de uma pessoa em confiar que os estímulos provenientes do ambiente são estruturados, previsíveis e explicáveis. Manejo é a credibilidade em sua habilidade de lidar e exercer um impacto positivo na vida através dos recursos disponíveis. Finalmente, o Significado é a compreensão de que a vida apresenta um sentido e propósito. Muitos estudos mostram que o SOC apresenta uma importante relação positiva com um baixo nível de estresse e uma melhor capacidade para lidar com o mesmo. Tem-se evidenciado que pessoas com um forte SOC apresentam uma boa percepção de sua saúde e melhor qualidade de vida, como também apresentam menos fadiga, depressão, solidão e ansiedade comparado àquelas com um fraco SOC. (Coutinho; Heimer, 2013, p. 820).

Nas últimas décadas do século XX e início do século XXI, houve um movimento em direção à integração de terapias complementares com a medicina convencional. Isso ocorreu em resposta ao crescente interesse do público por opções de tratamento mais holísticas, personalizadas e centradas no paciente. No Brasil, um marco importante para a Medicina Complementar e Integrativa foi a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) onde são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação

da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, os centros de convivência e a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Atualmente segundo dados do governo federal são oferecidas 29 práticas (Figura 1) contribuem para a ampliação das abordagens de cuidado e das possibilidades terapêuticas para os usuários, garantindo uma maior integralidade e resolutividade da atenção à saúde. (Brasil, 2024).¹⁴

Figura 1: Oferta das PICS ao longo dos últimos anos.

SUS disponibiliza: 29 Procedimentos de PICS à População		
2006	2017	2018
1. Medicina Tradicional Chinesa- Acupuntura	5. Arteterapia	19. Aromaterapia
2. Homeopatia	6. Ayurveda	20. Apiterapia
3. Plantas medicinais e fitoterapia	7. Meditação	21. Bioenergética
4. Termalismo social/crenoterapia	8. Musicoterapia	22. Constelação familiar
	9. Naturopatia	23. Cromoterapia
	10. Quiropraxia	24. Geoterapia
	11. Shantala	25. Hipnoterapia
	12. Terapia Comunitária Integrativa	26. Imposição de mãos
	13. Yoga	27. Ozonioterapia
	14. Medicina antroposófica	28. Terapia de florais
	15. Biodança	29. Reiki
	16. Dança circular	
	17. Osteopatia	
	18. Reflexologia	

(BRASIL, 2018).

Fonte da imagem: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/pnpic>

As PICS abrangem uma ampla gama de modalidades terapêuticas, algumas das quais envolvem o uso de medicamentos e outras não. As modalidades não medicamentosas incluem práticas como a acupuntura, a meditação, a musicoterapia e a shantala, por exemplo. Estas abordagens terapêuticas visam equilibrar as energias do corpo, acalmar a mente e promover a expressão criativa e emocional, contribuindo assim para uma maior sensação de bem-estar físico e emocional.

4 DANÇA NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Assim como outras áreas do conhecimento, a dança também possui paradigmas que moldam a forma como ela é concebida, ensinada e praticada. Paradigmas na dança podem ser entendidos como conjuntos de crenças, concepções e valores compartilhados pela comunidade artística e acadêmica, que influenciam a maneira como se concebe o movimento, a expressão, a técnica e o propósito da dança. Durante muito tempo, o paradigma na dança esteve influenciado por uma abordagem mecanicista, na qual o movimento era analisado de forma fragmentada e reducionista, buscando uma compreensão precisa das partes individuais do corpo e suas relações biomecânicas. Esse paradigma,

¹⁴ Dados recentes do Ministério da Saúde mostram que, de janeiro a agosto de 2025, 3.757.950 pessoas participaram de procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na atenção primária - 14,2% a mais em relação ao mesmo período de 2024, quando houve 3.290.509 atendimentos. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2025-10/praticas-integrativas-no-sus-atendem-quase-4-milhoes-de-pessoas>>. Acesso em: 16 nov. 25.

embora tenha contribuído para o desenvolvimento de técnicas e abordagens específicas, limitou a prática da dança vinculando-a a modelos e padrões de movimento pré-estilizados adequados a biótipos específicos e quem não se encaixava nos modelos pré estabelecidos de movimento, ficavam de fora.

Com o surgimento da dança moderna no início do século XX e com as correntes da dança pós moderna nos anos 60, inspirados em ideias sistêmicas, holísticas, o movimento New Age, entre outros; ocorreram várias mudanças na forma de conceber o movimento e a dança passou a ser compreendida como uma experiência integrada e conectada com a natureza humana e o universo.

A dança contemporânea tem sido um terreno fértil para a exploração desses novos paradigmas, abrindo espaço para abordagens mais integradas, expressivas e conscientes. Coreógrafos e dançarinos têm se apropriado de conceitos sistêmicos e holísticos, explorando a dança como uma experiência que engendra a fisicalidade a aspectos emocionais, mentais e espirituais. A dança terapia começou a emergir como uma disciplina que utilizava o movimento e a expressão corporal como recursos terapêuticos para tratar diversos distúrbios psicológicos e emocionais. Dentro das PICS, temos a Biodança e a Dança Circular. É interessante observar muitos dos princípios presentes na Biodança e na Danças Circulares também estão presentes e podem ser acessados a partir da abordagem conectiva, aberta e em rede nos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp, justamente por sua abordagem pedagógica ser sistêmica, aberta, dinâmica e não linear.

5 DANÇA E ALIMENTAÇÃO VIVA

Ao permitir que os dançarinos explorem e pesquisem criadoramente suas possibilidades de movimento e expressem suas emoções e experiências por meio do movimento, a dança contemporânea pode ajudar a favorecer o autocuidado e o bem-estar emocional. Através da dança, os dançarinos são incentivados a explorar o vasto mundo interior de sua imaginação, um universo que abriga sonhos, memórias, fantasias e desejos. É interessante citar que juntamente com a abordagem integrativa, houve todo um crescimento da conscientização do papel da alimentação viva nas últimas décadas em todas regiões do mundo, como por exemplo, o *sprouting*, que consiste em germinar uma semente, tendo como resultado um *bouquet* de brotos cheios de vitalidade, sabor e vantagens nutricionais distintas. Neste contexto, o Projeto “Terrapia” da Fiocruz se destaca como uma abordagem inovadora que visa promover a saúde integral por meio da alimentação viva. O Projeto “Terrapia” é uma modalidade terapêutica que se fundamenta na utilização de alimentos vivos, crus e orgânicos como forma de promover a saúde e prevenir doenças. Esta abordagem baseia-se no princípio de que os alimentos em seu estado natural possuem maior teor de nutrientes e enzimas,

contribuindo assim para a desintoxicação do organismo e o fortalecimento do sistema imunológico. Ao adotar uma “alimentação viva”, os praticantes da “Terrapia” da Fiocruz têm relatado benefícios significativos, tais como aumento da energia, melhoria da digestão, redução do estresse e fortalecimento do sistema imunológico. Em 2023, participei do Curso “Oficinas de Suco de Clorofila, Introdução ao Alimento Vivo e Culinária Criativa” (Figuras 2 – 5) onde pude aprofundar meus conhecimentos sobre produção de sementes germinadas e brotos de cultivo doméstico; preparação do Suco de Clorofila.(Suco Verde).

Figura 2 - A mesa posta com o suco verde.



Fonte da imagem: Foto produzida pelos autores.

Figura 3 - Sentindo a energia do suco verde biogênico.



Fonte da imagem: Foto produzida pelos autores.

Figura 4 - Preparação de saladas com couve, abobrinha e etc.



Fonte da imagem: Foto produzida pelos autores.

Figura 5 - Uma "pizza viva" saborosa, colorida e saudável.



Fonte da imagem: Foto produzida pelos autores.

Na linha desenvolvida pelo projeto citado anteriormente, surgiu o importante trabalho do Dr. Alberto Gonzalez Peribanez, quando lançou em 2008 o livro “Lugar de médico é na cozinha: Cura e saúde pela alimentação viva”. Neste livro, o autor diz que a medicina convencional e os laboratórios farmacêuticos ocupam-se muito mais em investir recursos para produzir e utilizar medicamentos no combate das doenças do que propriamente prevenir enfermidades e promover a manutenção da saúde. Noutra perspectiva, ele mostra que a chave para a saúde está bem à mão, nos alimentos da horta e do pomar, dentro da sua própria cozinha. Ele propõe a transformação de hábitos nocivos arraigados em

novas atitudes conscientes de saúde. Probiótica, nutracêutica, sinergismo e medicina integrativa são alguns dos termos dessa revolução, que renova a abordagem do tratamento de doenças e amplia a dimensão da saúde, abrangendo também a harmonia com a natureza e com o planeta que habitamos. Como observa Conceição Trucon em seu livro "O Poder dos Alimentos", os vegetais são uma fonte incomparável de nutrientes essenciais para a saúde e o bem-estar. Em "Alimentação Desintoxicante – Para ativar o Sistema Imunológico" ela fala de um alquimia dos alimentos onde as frutas, folhas, raízes, legumes, sementes germinadas e ou brotadas podem nos conduzir a uma desintoxicação. Ela também faz uma importante classificação das principais categorias de alimento de acordo com seu grau de vitalidade. Em nosso estudo, privilegiamos realizar as práticas em dança com alimentos biogênicos e bioativos. Esse conceito foi criado pelo doutor Edmond Bordeaux Szekely:

(...)Alimentos biogênicos: geram e expandem a vida Potencial nutricional: qualitativo, elevado e rápido. Potencial energético: infinito, pois ainda não é possível ser mensurado. São as sementes germinadas e os brotos produzidos a partir dos cereais (grãos). [...] Alimentos bioativos: ativam a vida Potencial nutricional: quantitativo, elevado e rápido. Potencial energético: infinito, pois ainda não é possível ser mensurado. São as frutas, folhas e ramas, os legumes, ervas aromáticas e medicinais, hortaliças, feijões ou leguminosas, frutas ou sementes oleaginosas e cereais integrais (crus, mas não germinados). (...) Alimentos bioestáticos: diminuem lentamente a vida Potencial nutricional: quantitativo, assimilação dificultada ou ineficaz. Potencial energético: baixo, somente no plano físico. São os alimentos cuja força vital foi reduzida pelos seguintes fatores: Tempo: alimentos crus armazenados (artificialmente ou não) por longos períodos oxidam, perdem vitalidade e, se contaminados ou mal armazenados, desenvolverão o crescimento de patógenos e suas toxinas. Frio: alimentos refrigerados ou congelados (cozimento reverso) ressecam e perdem vitalidade. Calor: alimentos cozidos sofrem destruição das enzimas e substâncias termodegradáveis e têm perda da água estrutural. Estão incluídos aqui os alimentos de origem animal, como as carnes, o leite e seus derivados e os ovos. O consumo dos bioestáticos faz parte da evolução tecnológica, que trouxe a praticidade e a segurança alimentar. Não vejo possibilidade de eliminá-los da sociedade moderna, mas a mensagem é buscar uma redução gradual do seu consumo. Alimentos biocídicos: matam a vida potencial nutricional: sua composição nutricional é anulada pela condição destrutiva de sua digestão, reduzindo (em alguns casos zerando) a função da assimilação. Potencial energético: negativo, pois destroem e matam as células, a comunicação entre elas e o poder pensante. Infelizmente, são os alimentos que predominam na alimentação moderna e que destroem a vida. São todos os alimentos cuja força vital foi destruída pelos processos físicos ou químicos de refino, conservação ou preparo (Trucon, 2022, p. 147 -152).

Não podemos deixar de analisar as importantes contribuições ao tema da comensalidade presente no livro "Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis", que destaca a importância dos corpos físicos e simbólicos na existência humana e como eles se relacionam com o território. Este documento elaborado por mulheres indígenas destaca a luta pelo direito de todos os seres humanos a uma alimentação saudável, sem agrotóxicos, e nutrida pelo espírito da mãe terra. O texto também aborda a ameaça dos agrotóxicos na comida e a importância da terra, água e sementes na produção de alimentos. O texto discute a importância da soberania alimentar e a luta das mulheres

e povos indígenas por uma alimentação saudável e livre de agrotóxicos. Nessa visão, o corpo não é apenas um recipiente passivo para a alimentação, mas um território ativo que se nutre e se transforma através do alimento que consome, ideias que ressoam os princípios fundamentais em dança segundo Earp. Mas como tudo isto pode dialogar com a cena contemporânea? É isto que vamos passar a descrever quando entrelaçamos arte do alimento vivo nos processos de roteirização, pesquisa, montagem e finalização da videodança “A Semente do Cuidado” no sentido de captar como o alimento engendra dimensões estéticas e éticas para artistas da cena e que nos possibilitou pautar nesta pesquisa uma “Arte do Alimento Dançante” misturando dança com alimentos biogênicos e bioativos.

6 DANÇA COMO ALIMENTO EM HELENITA SÁ EARP

Helenita Sá Earp concebe o corpo como um território vivo, permeado por uma rede complexa de conexões e potencialidades em constante interação com o ambiente. Podemos dizer junto com Earp que o corpo é o lugar onde habitamos, onde convergem todas as nossas experiências, memórias e percepções, sendo, portanto, um território que pulsa com vida e movimento incessante.

A corporeidade se distribui entre energia e matéria. As formas visíveis no universo são o resultado das vibrações densas que se atraem entre si, por forças e afinidades, caracterizando diferentes temporalidades de suas existências” (Meyer; Earp, 2019, p.152).

Os estudos em dança da Professora Helenita Sá Earp se inserem numa vasta rede de compreensão da dança que tem suas raízes em toda uma tradição que vincula a dança como pesquisa de movimento. Helenita Sá Earp faz parte das tradições delartinana e labaniana, que permite entrever a dança como sendo um fluxo de movimento que emana da infinitude do Ser e que se expressa em sendo a cada vez em que nos movemos.

O infinito se manifesta em diferentes camadas da corporeidade. Essas camadas são campos vibratórios -ora sutis, ora densos - que em redes formam uma unidade dinâmica. Imanente a estes campos está o potencial criador, que fundamenta, alicerça e dá vida a todas as existencialidades. Estas vibrações, esses campos, se alimentam pelo despertar de suas potencialidades, formando uma trama cada vez mais complexa de relações interconectadas da corporeidade Una. As diferentes apresentações possibilitam um tecer interativo entre o corpo individual, grupal e ambiental. As formas, os modos, os graus desta tessitura mostram a retroalimentação que as interações provocam no originar ilimitado dos corpos. O potencial criador tem como fonte a Intuição. A Intuição não é causada, mas proporcionada a partir da não fixação e pelo tipo de alimento (mental, emocional e físico) que buscamos na trajetória existencial e na abertura consciente e integrada com Todo. Na Intuição as formas se instauram e se transformam continuamente num processo integrado entre o gerar, o manter e o destruir. Deste modo, na Intuição está o ápice da semente do cuidado. (Earp,

2024)¹⁵

Este saber significa mobilizar na formação dos intérpretes-criadores-em dança o acesso a múltiplos corpos disponíveis e que estes intérpretes seja capazes de dominar, transformar e criar múltiplas genealogias de movimentação. Desta forma, a cada vez a corporeidade é instaurada. Estimula-se a fruição de disponibilidades múltiplas nas diferenças dos corpos e suas possíveis aplicações numa livre relação para com a técnica na dança. Esta formação do intérprete-criador em dança, exige uma vontade de potencializar de modo integrado e interconectado a execução de todo e qualquer movimento. Quando o movimento atinge esta potencialização poética e plástica, este torna-se pleno de qualidades funcionais e expressivas dentro de seus contextos artísticos, pedagógicos e ou terapêuticos que se deseja trabalhar. Neste pensamento em movimento, postula-se uma dança em constante abertura inaugural. A imersão em profundidade nestas *práxis* moventes, trazem a vivência da Unidade na Multiplicidade e da Multiplicidade na Unidade. Em outras palavras do Fluxo e da Forma. Por Fluxo estamos falando em Intuição¹⁶ que nos dá acesso a uma percepção não fragmentada do Todo. O Todo é conhecimento do Uno e do Múltiplo¹⁷ como um estado de integração total do ser consigo mesmo, com o outro e o meio ambiente, tal como nós de relações em aberturas infinitas. Isto nos causa uma imersão poética direcionada pela atmosfera criada no instante em cada ato que se quer tornar manifesto em sendo e imediatamente despertar para perceber a manifestação de cada movimento.

A corporeidade é uma dimensão do sujeito humano concreto. Isto quer dizer que na realidade nunca encontramos um espírito puro, mas sempre em todo lugar um espírito encarnado. Pertence ao espírito sua corporeidade e com isso sua permanente relação com todas as coisas. Como pertence ao corpo concreto o espírito que o permeia. Como ser-humano-corpo emergimos qual nós de relação que estão em todos os “lugares” a partir de nosso estar no mundo com os outros. Esse estar no mundo com os outros não possui uma dimensão geográfica, mas essencial. Quer dizer a cada momento em sua totalidade do ser humano é corporal e simultaneamente em sua totalidade é espiritual. Essa unidade complexa do ser humano nunca pode ser esquecida.

A corporeidade humana precisa dos banhos de sol, do pisar na terra, do se banhar nas águas dos rios, mares e na chuva para sua plena energização e equilíbrio físico, mental e emocional. Assim como precisa de alimentos naturais, integrais e crus. Beber muita água pura e ou saboreada com alho, salsa, gengibre, limão etc. Limonada suíça, água de coco e chás de ervas. Para aumentar esta energização, é importante respirar o ar puro no nascer do

¹⁵ Entrevista dada pela Professora Ana Célia de Sá Earp durante o período que estava cursando o Mestardro em Dança

¹⁶ Entendemos a intuição nesta pesquisa a partir do terceiro gênero do conhecimento de Spinoza e da intuição como método na filosofia bergsoniana.

¹⁷ Baseado na Filosofia de Huberto Rodhen.

sol e fazer exercícios respiratórios ao longo do dia e realizar movimentos criadores. Assim como no mundo das plantas, as sementes possuem uma forma, uma cor, uma dinâmica - porque elas são potencialidades derivadas da Potência Infinita da Vida. Devemos buscar a dança cósmica, uma dança integrada e conectada com a natureza e com o infinito em nós, como pura abertura. Uma dança plural conectada com todas as culturas porque sendo aberta, não possui restrições à diversidade dos corpos e biotipos (Earp, 1975)¹⁸

Desta forma, os atos espirituais mais sublimes ou os voos mais altos da criação artística ou da Mística são todos marcados pela corporalidade, como nos mais cotidianos atos corporais como comer, lavar-se, dirigir um carro vem penetrados de espírito. É o corpo-espírito se realizando dentro da matéria. O espírito é a transfiguração da matéria. Esta visão vai ao encontro do Princípio da Corporeidade presentes nos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp (2019). A pedagogia sistêmica, dinâmica, aberta, setorial, não linear e adaptativa de Helenita Sá Earp com suas metodologias abertas, nos indica um que caminho em dança para uma livre relação com a técnica (Heiddeger, 2008) que nos lança sempre em - um saber - fazer - originar.

Importante para a presente pesquisa acompanhar o raciocínio sobre a noção de Corpo Ambiental presente em seus estudos, pois implica em toda uma concepção do que seja a própria dança, a criação e o movimento, uma vez que concebe o ser humano em nós de relações interdependentes abertas e voltadas para todas as direções. O ser humano constrói a sua caminhada no mundo à medida que ativa esse complexo de relações (Boff, 2019).

Não se trata de uma dança para ser realizada apenas nos salões e teatros, tal como estabelecido na tradição ocidental; mas é uma dança que também se faz nas florestas, nas praias, nos rios, em contato com folhas, terra e animais, por exemplo. Expande-se essa prática para além do domínio dos espaços de arte institucionalizada, eminentemente urbanos. Visando incentivar esta relação, Earp oferecia muitas aulas em espaços naturais, menos domesticados, bem como neles executava performances. Este contato tem efeitos psicofisiológicos bastante relevantes (Carvalho; Meyer; Earp, 2024, p. 16078 e 16079).

Esta teoria do movimento na dança, como Fluxo¹⁹ e Forma, se organiza em redes que todos os pontos que se conectam, formando um todo, e se sustenta nas ligações produzidas por tudo que for passível de produzir novas conexões que se apresentam como aspectos de entrada para o estabelecimento de conexões múltiplas na ação corporal (Meyer, 2012). Em síntese, esse processo de pensamento reúne o ato estético e o ato científico e garante sua consistência por pressupostos epistemológicos e pedagógicos, capazes de fornecer subsídios para a criação de diferentes práxis de ensino de dança mais coadunada com os desafios da dança como forma de arte contemporânea.

¹⁸ Anotação colhida durante aulas ministradas pela professora por sua filha Ana Célia de Sá Earp.

¹⁹ Fluxo aqui não deve ser entendido como o Fator Fluxo de Laban, mas sim como Intuição. Entendemos a intuição nesta pesquisa a partir do terceiro gênero do conhecimento de Spinoza e da intuição como método na filosofia bergsoniana.

Estes atributos estão presentes na corporeidade humana, assim como nos demais fenômenos da vida. São princípios imanentes de todas as coisas. Isto nos dá condições de relacionar a corporeidade do ser humano com sementes, plantas, raízes, folhas, pedras, terra e lama, por exemplo. Aqui nosso foco é relacionar a corporeidade poética com alimentos no sentido de estabelecer e criar um campo chamado “Arte do Alimento Dançante” (*Food Dancing Art*)

A utilização do alimento na criação da dança contemporânea, emerge um território fértil de exploração artística e reflexão filosófica. Isto implica em promover com que o movimento e as práticas corporais se deem como modo intuitivo e imaginativo através de uma lógica multisensorial da imagem que pode ser baseada

tanto na mimesis metafórica – mover como se fosse – ou na contiguidade metonímica – mover a partir de” enquanto quanto forças energéticas vitais, importantes na produção de um movimento integral. (Carvalho; Meyer; Earp, 2024, p. 16078)

Isto ao nosso ver é fundamental para que possamos pensar o papel da imaginação na dança. A transdução sensorial quando aplicada à dança contemporânea, essa noção adquire novas dimensões, especialmente quando consideramos a relação entre o corpo do dançarino e a alimentação. Essa relação pode ser compreendida como uma forma de transdução sensorial, onde os estímulos alimentares são traduzidos em movimento e expressão corporal. Ao analisar a relação entre corpo e alimentação na dança contemporânea, é importante considerar as reflexões sobre corporeidade alimentar. A forma como nos alimentamos influencia diretamente a nossa percepção do corpo e a maneira como nos movemos. Essa integração entre alimentação e dança proporciona uma experiência sensorial ampliada, onde os sabores, texturas e aromas dos alimentos se tornam parte da performance. Em consonância com essa visão vemos que a interseção entre alimentação e práticas meditativas tem ganhado destaque nas discussões contemporâneas sobre saúde e bem-estar. Conceição Trucom, em seu livro "Alimentação Desintoxicante: Para uma Vida Longa, Saudável e Plena" (2022), introduz o conceito de "AliMeditação", uma prática que combina alimentação consciente com meditação.

Podemos dizer que dança contemporânea funciona como uma linguagem de transdução sensorial, onde os estímulos provenientes da alimentação são convertidos em movimento, ritmo e expressão corporal. Nesse sentido, a dança não é apenas uma forma de arte visual, mas também uma experiência multisensorial que incorpora elementos táteis, gustativos e olfativos. Como isso pudemos organizar esquemas para a criação dos movimentos corporais pautados no diálogo da vibração do alimento com a vibração do movimento em um dinamismo que permitem sempre um originar. Assim, neste item detalhamos como exploramos a interconexão profunda entre práticas

alimentares e sua influência na criação em dança. Ao compreender a importância da nutrição holística, podemos aprofundar nossa conexão com a dança e potencializar nosso movimento. Além disso, examinamos como a alimentação e a preparação dos alimentos podem ampliar nossa percepção sensorial, levando a uma dança mais rica e expressiva, justamente porque estes aspectos do ralar, do amassar e do liquidificar; entre outras práticas culinárias, integram os processos de improvisação aqui pesquisados, assim como modos da comensalidade.

Isto vem sendo evidenciado em vários trabalhos que enfatizam a relação da meditação com o comer de forma mais tranquila e devagar, praticando o estado de presença no Aqui e Agora, tal como preconizadas pela “Alimenditação” de Conceição Trucon (2014, p. 8) e o *Mindfulness Eating*. (Thich Nhat Hanh, 2015)

7 METODOLOGIA

Neste contexto, esta pesquisa procurou tratar o tema da dança e alimento, valorizando improvisações e práticas de movimento, como caminho do processo de criação coreográfica. Desta forma, a ideia aqui foi de produzir *n* processos de criação em dança contemporânea que envolvam uma abordagem interdisciplinar e integrativa, combinando elementos de *mindfulness*, alimentação saudável e movimento sensível a partir da Teoria de Princípios e Conexões Abertas em Dança de Helenita Sá Earp.

Uma etapa importante deste processos foram minhas atividades realizadas na disciplina Estágio Docente I do Programa de Pós Graduação em Dança (PPGDan-UFRJ) no Curso de Bacharelado em Dança da UFRJ junto com o monitor de graduação Bruno Pinto Cavalcante, a que agradeço pelo fraterno convívio neste período. A seguir descrevo um extrato do plano de curso realizado.

Tabela 1 - Fragmento de plano de curso da disciplina Estágio Docente I – PPGDan-UFRJ

RESPIRANDO, IMAGINANDO, DESENHANDO E PERFORMANDO SIMBOLOGIA DA SEMENTE, GERMINAÇÃO E PLANTAS NA COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA.

Semente, potência, aglutinação, formação, metamorfose de plantas, animais e do ser humano. Energia, cores e tempo de germinação das sementes.

Cores, imaginação, movimento e suas interações com sementes, brotos, plantas e frutos. Germinação de sementes, processos e importância. Poética das sementes germinadas. Improvisação na dança com e como semente. Indivíduo como semente. Grupo como semente.

Movimento Potencial e Movimento Liberado e suas relações com sementes Germinação das sementes e a relação entre o movimento liberado e potencial, as variações dinâmicas, os referenciais espaciais, as transformações das linhas da forma e as durações do movimento.

Visualização de sementes, brotos, plantas e frutos no corpo a partir de convergências e divergências entre partes e do corpo como um todo no espaço com variações das contrações em diferentes intensidades, entradas da força, impulsos, acentos, modos de execução, velocidades e durações.

Importância das sementes e dos vegetais na alimentação saudável. Uso das sementes e plantas na alimentação, importância e receitas.

A importância da água e seu fluxo para a liberação das potencialidades da semente. Diferentes tipos de respiração e as dinâmicas da água com e sem plantas.

Respiração e meditação guiada com textos poéticos e filosóficos sobre alimentos em diferentes matrizes culturais.

Percepção dos elementos água, ar, terra e fogo na metamorfose das plantas. Dançando a planta que nos escolheu.

Germinação dos pensamentos e das emoções e suas relações com o movimento cotidiano, nas improvisações e na montagem coreográfica.

Embriogênese e germinação humana. Relações com BMC.

Germinação dos movimentos corporais, sua relação com os Parâmetros da Dança.

Poética da germinação e embriogênese humana como suporte para a criação de instalações, cenários, pinturas, vídeos (time lapses) adereços, figurinos, projeção de imagens e desenhos de luz na cena. “Cruzinhandando” e dançando com alimentos.

Deglutição como parte da cena. Nozes, castanhas, brotos, chia, girassol, gergelim, linhaça, abóbora etc.

Hortaliças e folhas como suporte para a criação em dança. Exploração das superfícies das plantas com a superfícies da pele e da relação do corpo com as superfícies do meio ambiente natural ou construído.

Instalações com sementes, brotos, plantas e frutos na cena coreográfica.

Pinturas, desenhos, colagens e esculturas com sementes brotos, plantas e frutos na cena coreográfica.

Sementes sonoras na vida, no palco e na natureza. Germinação e a onda sonora.

Sons das sementes como meio de composição sonora em tempo real na cena coreográfica. Relações com o Parâmetro Tempo.

Palavras, poesias, contos e histórias sobre sementes, brotos, plantas e frutos. Relações com a cena. Germinação das palavras, poesias e do texto. Germinação na literatura e no teatro.

Germinação e criação de roteiros e improvisações em dança integrando artes plásticas e visuais. Criação de esquetes coreográficos baseadas na germinação em espaços urbanos e naturais, estes temas estão sendo detalhados para fins de criação e composição coreográfica.

Meditações dinâmicas e estáticas com sementes, brotos e plantas com olhos fechados e abertos. Uso de macerações, aromas, texturas e óleos medicinais. Escrita automática, respiração, movimento e alimento.

“Cruzinhandando” e dançando com alimentos.

Deglutição como parte da cena. Nozes, castanhas, brotos, chia, girassol, gergelim, linhaça, abóbora etc.

Hortaliças e folhas como suporte para a criação em dança. Exploração das superfícies das plantas com a superfícies da pele e da relação do corpo com as superfícies do meio ambiente natural ou construído.

Instalações com sementes, brotos, plantas e frutos na cena coreográfica.

Pinturas, desenhos, colagens e esculturas com sementes brotos, plantas e frutos na cena coreográfica.

Sementes sonoras na vida, no palco e na natureza. Germinação e a onda sonora.

Sons das sementes como meio de composição sonora em tempo real na cena coreográfica. Relações com o Parâmetro Tempo.

Palavras, poesias, contos e histórias sobre sementes, brotos, plantas e frutos. Relações com a cena. Germinação das palavras, poesias e do texto. Germinação na literatura e no teatro.

Germinação e criação de roteiros e improvisações em dança integrando artes plásticas e visuais. Criação de esquetes coreográficos baseadas na germinação em espaços urbanos e naturais, estes temas estão sendo detalhados para fins de criação e composição coreográfica.

Meditações dinâmicas e estáticas com sementes, brotos e plantas com olhos fechados e abertos. Uso de macerações, aromas, texturas e óleos medicinais. Escrita automática, respiração, movimento e alimento.

Fonte: Programa da disciplina Fundamentos da Coreografia II do Curso de Bacharelado em Dança da UFRJ.

Cabe mencionar que as aulas transcorreram dentro segundo o que Laurence Louppe (2012) chama de valores em dança contemporânea

que fundam o seu fazer, como autenticidade pessoal; o respeito pelo outro; não-arrogância; solução justa e não somente espetacular; a transparência nos processos empreendido. Para refletir a implicação do corpo e do movimento a estes valores éticos, Louppe identificou vínculos com o que Françoise Dupuy denominou como os ‘fundamentos da dança

contemporânea', a individualização de um corpo e de/movimento sem modelo²⁰; a produção, e não reprodução do movimento; o trabalho sobre a matéria do corpo e do indivíduo; a não antecipação sobre a forma. (apud Davidovitsch, 2022, p. 24).

A partir destes conteúdos, acima elencados, privilegiamos metodologicamente, realizar a pesquisa de movimento para as cenas da videodança a partir dos seguintes temas: a) Sementes: Energia e cores das sementes; Poética das sementes germinadas; Improvisação na dança com e como sendo semente; Indivíduo como semente; Germinação dos movimentos corporais e sua relação com os Parâmetros da Dança; Movimento Potencial e Movimento Liberado e suas relações com sementes; Germinação das sementes e suas relações entre o movimento liberado e potencial, uso das variações dinâmicas, referenciais espaciais, transformações das linhas da forma e durações do movimento; Instalações com sementes na cena videocoreográfica e Poética das sementes como suporte para a criação de instalações na natureza. b) Brotos: A importância da água e seu corpo para a liberação das potencialidades da semente; Cores, imaginação, movimento e suas interações com brotos; *Time lapses* de brotos germinando; Comer brotos germinados de alfafa; Deglutição como parte da cena. c) Plantas aromáticas: Cores, imaginação, movimento e suas interações com plantas manjerição e hortelã; Diferentes tipos de respiração e as dinâmicas da água com e sem plantas; Maceração do manjerição e hortelã com exercícios respiratórios. Meditação com plantas; Hortaliças e folhas como suporte para a criação em dança; Exploração das superfícies das plantas com as superfícies da pele e da relação do corpo com as superfícies do meio ambiente natural. d) Sucos e seus resíduos: Pigmentação com o bagaço; Energia revigorante dos concentrados; Movimentos fluidos com os líquidos; Banhos com os sucos de beterraba e suco verde.

Outro tema nuclear foram os estudos da imagem presentes na Fenomenologia da Imagem Criadora de Gaston Bachelard. Citemos uma passagem da Poética do Devaneio quando ele diz:

A doçura 'erigida no gosto' concentra uma doçura do mundo. O fruto que se tem na mão dá provas de sua maturidade. Sua maturidade é transparente. Maturidade, tempo economizado para o bem de uma hora. Quantas promessas num único fruto que reúne o duplo signo de um céu ensolarado e da terra paciente! O jardim do poeta é um jardim fabuloso. Um passado de lendas abre mil caminhos ao devaneio. Avenidas de universo irradiam a partir do objeto 'celebrado'. A maçã celebrada pelo poeta é o centro de um cosmos, um cosmos onde é bom viver e onde se está seguro de viver. Todos os frutos do pomar são sóis nascentes, diz outro poeta para 'celebrar' a 'maçã'. Em outro soneto a Orfeu 12, a laranja é que constitui o centro do mundo, um centro de dinamismo que transmite movimentos, frenesim, exuberâncias, pois a máxima de vida que Rilke nos propõe está aqui: '*Tanz die Orange*' (Dançai a laranja): Dançai a laranja. A paisagem mais quente, projetai-a fora de vós, que ela irradia maturidade nos ares do seu país! (Bachelard, 1988, p. 150).

²⁰ Eu diria sem modelo prévio, pois uma vez conformado, se instaura no espaço-tempo em um modelo, que pode mudar para outra conformação de modo não-fixado.

Esta postura imaginativa e simbólica presente na Filosofia da Imaginação Criadora de Gaston Bachelard esteve presente em nossos processos laboratoriais ao longo deste Estágio Docente I. Fizemos estudos sobre a relação entre a dança e os alimentos (sementes, brotos, plantas e frutos) para fins de criação e composição coreográfica, integrando salutogênese e corpo, tomando como referências os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp e estudos sobre alimentação viva citados anteriormente.

Almejou-se explorar profundamente a relação entre o alimento e a arte, usando a sementes, folhagens, legumes, frutas e sucos em diferentes receitas da Alimentação Viva e em instalações como um ponto de partida simbólico e metafórico para instauração desta poética que nomeio aqui nesta pesquisa como “Alimento Vivo Dançante”.

Os processos criativos com alimentos, princípios do *Mindfulness Eating*, consciência respiratória e dança uniram-se. Essa abordagem visou conectar a meditação, focalizando na respiração, com a exploração sensorial de folhas aromáticas, frutas e maceração de alimentos como práxis artística. Integramos movimentos de inspiração e expiração à dança, aproveitando os sons naturais e da respiração. Trabalhamos com plantas medicinais, experimentamos a maceração e absorvemos os aromas para gerar improvisações de olhos fechados, semiabertos e abertos. Foram exploradas a meditação, *pranayamas* e a dança criativa. Tudo isto se entrelaçou de maneira intuitiva e poética, criando uma experiência transformadora e multisensorial para fins roteirização, pesquisa de movimento da videodança “A semente do Cuidado” que foi o tema central da pesquisa. Assim entrelaçamos respiração, imaginação, desenhos com modelos vivos e movimento, simbologia da semente e germinação e uso de plantas na composição coreográfica. Desta forma, selecionamos os seguintes pontos para criação coreográfica elencados abaixo em tópicos: 1) Sementes. 2) Brotos. 3) Plantas aromáticas. 4) Suco e seu resíduo.

8 RESULTADOS

Para realizar a videodança “A Semente do Cuidado”, escolhemos o Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu. Criado em 1998, (Figura 6) está localizado no conjunto do Maciço do Mendanha formado pelas serras do Mendanha, Gericinó e Madureira. Os cerca de 8 km de trilhas sinalizadas levam seus frequentadores à belas cachoeiras e poços d’água (sendo 11 liberadas ao banho) entre a Pedra da Contenda e a Serra do Vulcão.

Figura 6- Mapa do Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu.



Fonte da imagem: YouTube²¹

Foram identificadas as locações para o desenvolvimento das filmagens das cenas e dos roteiros coreográficos: a) Pedreira São José, b) Poço das Cobras, c) Rampa do Escorrega, d) Poço das Esmeraldas, e) Trilha de Bambú e f) Janela do Céu. Como resultados, foi criada a videodança intitulada "Semente do Cuidado".

"Semente do Cuidado" (Figura 7) é uma jornada visual e sensorial que entrelaça a dança com os ciclos naturais, convidando o público a refletir sobre a interconexão entre o ser humano e a natureza através de movimentos poéticos e simbólicos.

Figura 7 - Capa da videodança no youtube²²



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

A primeira cena, "O Silêncio do Potencial Adormecido", (Figura 8) introduz as intérpretes em estado de potencial, representando sementes de girassol que ainda não despertaram.

²¹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=fNWZMDS-4Cc>. Acesso em: 05 dez 2025.

²² Disponível em: < <https://youtu.be/zVeAjiZfU7k> > Acesso em: 03 dez 25.

Figura 8 - Interpretando a vida potencial da semente



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

Principais ideias coreográficas para esta cena foram:

A locomoção foi realizada na base dos pés, explorando variações de intensidades e entradas de força com *rallentandos*.

Foram utilizadas mudanças de bordos e deformações nos movimentos dos pés.

A expressão facial teve um foco especial na boca, olhar e mandíbula, combinando esses elementos com movimentos da coluna cervical.

Houve um jogo de desvelar partes do corpo entre os arbustos, criando transições de aparecimentos e desaparecimentos na vegetação.

Mudanças de níveis forão exploradas, revelando os brotos de alfafa, que estavam na boca ou sendo tocados pelas mãos.

O ato de comer foi mostrado em diferentes processos, utilizando as mãos para deixar os brotos caírem na boca ou para tocar e passar os brotos no rosto.

Locomoções foram feitas com variações das intensidades da força (do fraíssimo ao fortíssimo), com contrações, relaxamentos, passagens e finalizações da força, incorporando pequenos abandonos e acentos.

Locomoções com pequenos abandonos seguidos de acentos, conduzidos suavemente para cima.

Locomoções com pequenos impulsos com paradas em potencial, usando deformações com relaxamentos e mudanças de intensidade do forte para o suave, retornando à sensibilidade do comer.

Comer com a mão em diferentes posições (frente, ao lado e acima da boca) com contrações lentas da cervical e face.

Movimentos onde a face e a boca seguem os movimentos da mão, variando a intensidade das congtrações musculares do pescoço e da face com pequenas e grandes pausas.

Comer com lentidão e pausas, com acentos seguidos de pausas usando tambem moviemntos da face e da coluna cervical, manipuando e levando os brotos de forma extremamente lenta para a

boca.

Na segunda cena, "Fluidez da Ascensão Serena", as sementes são ativadas através do contato com a água, (Figura 9) simbolizando o início da transformação.

Figura 9 - Ativação das sementes.



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

Principais ideias coreográficas para esta cena foram:

Utilizar brotos de alfafa servidos em recipientes de bambu natural, provenientes da vegetação local, para criar um momento focado na "alimentação sensorial".

Explorar e intensificar a experiência dos sentidos através da interação com os brotos de alfafa.

Destacar a acumulação de brotos na boca, tanto com uso e sem uso de locomoções.

Variação de velocidades e intensidades para enriquecer a narrativa visual.

Explorar aproximações e afastamentos entre os intérpretes-criadores como elemento central da cena. Aproximações dos rostos, onde uma personagem alimenta a outra, incluindo momentos em que uma come o broto diretamente da boca da outra, utilizando a própria boca. A interação manual também foi explorada, com uma personagem pegando os brotos com a mão e colocando na boca da outra.

Utilizar bases sentadas e posições baixas para criar uma sensação de intimidade e proximidade.

A terceira cena, "Desabrochar da Vida Emergente", (Figura 10) evoca a imagem do despertar da consciência, quando a semente rompe sua casca para o broto poder emergir para iniciar sua jornada de crescimento.

Figura 10 - A força de irromper a casca para a semente pode brotar.



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

Conforme a cena avança, a energia das dançarinas se intensifica, culminando em um momento de plena realização, onde a semente interior floresce em toda a sua glória. É um momento de transformação e renovação, onde o potencial latente é finalmente ativado e manifestado em toda a sua beleza e esplendor. Principais ideias coreográficas para esta cena foram:

Base combinada com pequenos acentos espasmódicos em diferentes partes do corpo.

Mudança da base sentada para a abase de pé.

Mudanças de direção do corpo no espaço.

Variações expressivas e nos olhares.

Acentos e pequenos impulsos.

Pequenas locomoções e mudança de direção.

Variações nos níveis com acentos elevações e pequenos abandonos.

A quarta cena, "Despertar da Essência", (Figuras 11 e 12) os corpos das intérpretes representam sementes em crescimento, explorando a simbologia da germinação como uma transformação interior.

Figura 11: Desabrochar da semente



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

Figura 12 - Ápice do desabrochar da semente.



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

Utilização de formas recolhidas em potências e reentrâncias das rochas.

Instalação de sementes nas fendas das rochas para criar um cenário natural.

Filmagem de diversas situações e ângulos, com um grande número de *takes* para proporcionar um rico *pout-pourri* de imagens durante a edição.

Variedade de *takes* retratando o indivíduo em um estado adormecido, simbolizando as sementes.

Movimentos de baixa intencionalidade, sugerindo uma força latente e um desejo de ascensão.

Cena que prepara o espectador para o momento de transição, onde o indivíduo, representando a semente, move-se em direção à luz.

Exploração de diversas formas de "acordar a semente" com manipulação delicada, semelhante a um carinho cuidadoso.

Utilização das mãos e antebraços para essa manipulação.

Intérprete desperta a semente, realizando auto banhos em partes do corpo como cabelo, rosto e etc.

Uso da base sentada sobre uma lâmina de água que desliza sobre um plano inclinado rochoso.

Uso de peneira de palha natural durante o processo de germinação das sementes.

Manipulação das sementes secas e subsequente molhagem.

Deixar as sementes caírem na palha e molhá-las, deixando escorrer água.

Esfregar as sementes e promover o contato dos antebraços e mãos com elas.

Deixar a água escorrer e pingar sobre as sementes, variando a intensidade da água: suave e mais forte.

Uso de diferentes velocidades e pausas durante a manipulação com aceleração progressiva; movimentos lentos, rápidos, em contrastes alternados com outros muito lentos; utilização das sementes entre os dedos em movimentos lentíssimos; uso das sementes na pontinha dos dedos em movimentos lentíssimos.

A quinta cena, "Dança da Vitalidade", (Figura 14) acontece a celebração da vida e da vitalidade é o foco, com uma coreografia que explora os benefícios dos sucos naturais e as cores vibrantes oferecidas pela natureza. À medida que a cena chega ao seu clímax, as dançarinas se encontram imersas em uma celebração da vitalidade e da vida. Eles dançam com uma energia renovada e uma sensação de gratidão, celebrando os alimentos bioativos que a natureza nos oferece. Como pesquisa de movimento foram utilizados os seguintes temas:

Mudanças da base de pé para outras bases de sustentação mais próximas das pedras.

Contatos entre as partes de si e entre o outro e com o ambiente.

Voltas com locomoção e mudança de direção.

Locomoção com mudanças de direção e paradas em movimento potencial com uso de voltas com quedas, elevações, impulsos e saltos.

Mudanças de bases e variações de intensidade.

Locomoções com expansão dos membros superiores no espaço.

Locomoções com desequilíbrios.

Figura 14 – Tomando banho com suco verde e suco de beterraba.



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

A sexta cena, "Alvorecer das Sensações Elementares", (Figura 13) utiliza a maceração de manjerição e hortelã para meditação e práticas sensíveis de movimento.

Figura 13 – Respirando com a maceração do manjerição e hortelã.



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

A sétima cena, "Celebrando os Frutos da Terra", (Figura 14) apresenta as intérpretes no ato de colher brotos e folhas, comendo em cena e colocando as folhas sobre o corpo, simbolizando uma profunda conexão com a natureza e o ciclo da vida.

A oitava cena, "Resplendor da Essência", (Figura 15) explora o conceito de comensalidade com alimentos biogênicos, especificamente brotos de alfafa, celebrando a vitalidade e a partilha de alimentos que geram vida.

Figura 15 - Recolhimento de brotos da terra



Fonte da imagem: *Frame* produzido pelos autores.

8 DISCUSSÃO

A pesquisa buscou estabelecer uma relação entre dança e salutogênese, visando subsidiar processos de criação poética de movimento a partir do alimento vivo. Os resultados indicaram que a integração dessas duas áreas pode promover uma abordagem inovadora e sensível para a prática da dança. Ao desenvolver o conceito de "Arte do Alimento Dançante", foi possível criar práticas sensíveis de movimento, imbricando sentir, perceber, imaginar, criar e executar a dança sem fragmentações, dualismos e oposições cegas.

9 CONCLUSÃO

As contribuições teórico-práticas de Helenita Sá Earp mostraram-se eficazes para subsidiar a criação e execução de movimentos em dança com alimentos. Assim, a pesquisa conclui que a interseção entre dança e salutogênese, mediada pelo conceito de "Arte do Alimento Dançante", oferece um caminho para o desenvolvimento de práticas de movimento, capazes de promover o bem-estar e a expressão artística.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa de Pós Graduação em Dança da UFRJ por ter proporcionado que esta pesquisa fosse realizada com bolsa como o apoio do Programa de Demanda Social da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES no período de Dezembro 2021 a novembro 2023.

REFERÊNCIAS

- A SEMENTE DO CUIDADO. Direção: Taciana Moreira Barbosa Laranja. Edição; Mateus Paiva. Rio de Janeiro, 2024. 1 DVD (33 min).
- BRASIL. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023.
- BACHELARD, Gaston. A poética do devaneio. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- BOFF, Leonardo. Saber cuidar. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2012.
- COITINHO, Virginia Menezes; HEIMER, Mônica Vilela, Senso de coerência e adolescência: uma revisão integrativa de literatura. *Ciênc. saúde coletiva* 19 (03) Mar 2014.
- CREMA. Roberto. Introdução à visão holística. São Paulo: Summus, 2015.
- DAVIDOVITSCH, Fernando. O jogo da dança israeli: dança depoimento como alternativa cêncio-contemporânea. Orientador: Luiz Fernando Ramos. USP Tese. 298 f. (Doutorado em Artes Cênicas). Universidade de São Paulo: Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas. Escola de Comunicação. São Paulo, 2022.
- EARP, Ana Célia de Sá; MEYER, André.; VIEYRA, Adalberto Ramón. (Ed.). Dança e natureza: um ensaio sobre o corpo ambiental em Helenita Sá Earp. Rio de Janeiro: Biblioteca Nacional, 2019.
- FOUCAULT, Michel. História da Sexualidade: a vontade de saber. Rio de Janeiro: Graal 2009.
- HADOT. P. Reflexões sobre a noção de “culura de si.” *Revista Filosófica de Coimbra*, n.º 51, p. 183-204, 2017.
- ITIYAMA, Andressa Ferreira Alves; MACUCH, Regiane da Silva, MILANI. Rute Grossi. Teoria Salutogênia de Aaron Antonovsky: aplicações no contexto da promoção da Saúde. Anais Eletrônico do XII EPCC UNICESUMAR - Universidade Cesumar, 2021,
- LELOUP, Jean-Yves. Cuidar do ser: Fílon e os Terapeutas de Alexandria. Petrópolis: Vozes, 2021.
- LIMA, A. A. et al. Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis. Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul, 2019.
- MARCEL. M. G.; MARCELO, F.; FLÁVIA L. O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal, Rev. Psicol.* 30 (2) Ago 2018.
- THICH N.H. A arte de comer. eBook Kindle, 2015.
- HADOT. P. Reflexões sobre a noção de “culura de si.” *Revista Filosófica de Coimbra*, n.º 51, p. 183-204, 2017.
- HEIDEGGER, M. Ser e tempo. Tradução, organização, nota prévia, anexos e notas Fausto Castilho. Campinas: Editora da Unicamp; Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

HEIDEGGER, M. Ensaios e conferências. Tradução: Emanuel Carneiro Leão, Gilvan Fogel, Márcia Sá Cavalcanti Schuback. Petrópolis: Vozes, 2008.

GONZALEZ, A. P. Lugar de médico é na cozinha: cura e saúde pela alimentação viva. Rio de Janeiro: Alaúde, 2008.

MICHELAZZO, J. C. Do um como princípio ao dois como unidade. Heidegger e a reconstrução ontológica do Real. São Paulo: FAPESP: Annablume, 1999.

TEIXEIRA.F. No limiar do mistério. São Paulo: 2004.

TRUCON, C. Alimentação desintoxicante para ativar o sistema imunológico. São Paulo: Planeta, 2020.