



# manzuá

## CORPOS EM CONFINAMENTO:

## UMA REFLEXÃO SOBRE A CONDIÇÃO CORPORAL DO INDIVÍDUO EM FUNÇÃO DO ISOLAMENTO SOCIAL

Mestranda: Alexandra Lara Reis Guimarães

Orientador: Adilson Roberto Siqueira

Instituição PPGAC-UFSJ

### RESUMO

O presente artigo faz uma reflexão sobre o corpo em estado de confinamento forçado nesse período de pandemia causado pelo Sars Cov 2, causador da doença Covid-19. Nesse artigo busco refletir sobre as condições físicas no confinamento e suas relações com o espaço que cerca o indivíduo: sua residência e também sua relação com o espaço urbano, a relação desse indivíduo com outros corpos nesse momento em que a ordem da Organização Mundial de Saúde (OMS) é não ter nenhum tipo de contato físico. Para isso busco um diálogo com a dança Contato-Improvisação, cujo mote é exatamente o contrário: o encontro, o tocar e sentir o corpo, ou os corpos dos outros indivíduos.

**Palavras-chave:** corpos, toque, contato, confinamento.

### ABSTRACT

This article reflects on the body in a state of forced confinement in this pandemic period caused by Sars Cov 2, which causes Covid-19 disease. In this article I seek to reflect on the physical conditions in the confinement and its relationship with the space that surrounds the individual: his residence and also his relationship with the urban space, the relationship of that individual with other bodies at that time when the order of the World Health Organization (WHO) is not having any kind of physical contact. For that, I seek a dialogue with the Contact-Improvisation dance, whose motto is exactly the opposite: meeting, touching and feeling the body, or the bodies of other individuals.

**Keywords:** bodies, touch, contact, confinement.



# manzuá

É aquele que reúne os diferentes sem motivos definidos, pelo simples fato de existirem. (CARLOS, 2014, p.476)

Com necessidade de pensar, conhecer e dominar a realidade, o homem busca na natureza “sua oferta de recursos, subordinando-a a própria demanda”. (Weill, D’Ambrósio, Crema, 1993, p.97) Contudo, o mundo passa por uma situação caótica de pandemia causada por um vírus, que está levando milhares de pessoas a óbito. Segundo informações do jornal *A Folha de S.Paulo*, em Junho de 2020, o número de mortos no Brasil por causa do Coronavírus era de aproximadamente “35.930” pessoas e o número de infectados pelo vírus era de aproximadamente “645.771” pessoas. Essas eram as informações em junho. Os dados, atualizados em 12 de outubro, pelo Ministério da Saúde apontam para “150.689 mortos” e “5.103.408” casos confirmados.

O artigo pretende abordar ou discutir a questão do que é a relação corpo, espaço e confinamento nesse momento de isolamento social devido à pandemia de Covid-19, causada pelo novo coronavírus. Esse vírus invisível (claro, como todo vírus) está causando pânico generalizado, pois afeta gravemente a saúde das pessoas, como nos informa o jornalista da revista *Veja*, Diogo Sponchiato,

assim como outros agentes infecciosos por trás de problemas respiratórios, o coronavírus desperta um processo inflamatório que pode se estender pelas vias aéreas. Quando o vírus chega e se alastra nos pulmões, causa uma pneumonia. Na ânsia para se livrar do agente infeccioso, o corpo reage produzindo mais fluidos e substâncias inflamatórias. “Só que eles acabam ocupando os alvéolos, as pequenas estruturas onde ocorrem as trocas gasosas e que permitem disponibilizar o oxigênio ao organismo”, (SPONCHIATO 2020).

Esse vírus se espalha rapidamente e o nível de evolução da



# manzuá

doença varia de acordo com a imunidade de cada indivíduo. O agravamento do quadro é maior entre as pessoas mais fragilizadas, como por exemplo: idosos e outros grupos considerados de risco por serem portadores de doenças crônicas como: diabetes, problemas respiratórios e outros. E o Brasil, assim, como todos os outros países de todos os continentes também entrou nessa “corrente” negativa de disseminação da doença, ao não respeitar o isolamento, por não pensar estratégias e ações para barrar a disseminação do vírus, pelo atual Presidente da maior nação da América Latina se referir a esse vírus como sendo somente uma “gripezinha”, tendo essa corrente negativa agravada quando o grosso do empresariado brasileiro sai às ruas em seus carros importados gritando “queremos trabalhar”.

Essa coletividade deveria se unir para lutar contra esse vírus, um inimigo comum a todos. Ou deveria ser assim, uma vez que nem todos estão respeitando as regras de isolamento social e higiene recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É possível vermos indivíduos sem máscaras circulando pelas ruas, pessoas furando o isolamento social oferecendo e participando de festas, algumas clandestinas e que são denunciadas pela mídia, aglomerações pelos centros da cidade, numa atitude de total desrespeito a si próprio e aos semelhantes, configurando mesmo uma rebeldia em relação a esse problema específico e às recomendações das autoridades sanitárias.

É o micro dentro do macro. Micro, nesse sentido, quer dizer que somos um pequeno universo de células, sangue, músculos, nervos, ossos, órgãos, pele, cabelos e também bactérias, micróbios, veias, artérias e outros, que compõem o nosso corpo físico dentro de um universo maior. E esse micro universo que é feito da mesma matéria prima dos elementos da natureza, ou seja, os mesmos átomos presentes em todo o universo, nesse caso o macro, estão também presentes no nosso organismo. As mesmas leis universais que regem os planetas e as estrelas regem enfim o cosmo e também rege nosso organismo. Assim sendo, nossas ações e atitudes, ou seja, nosso comportamento interfere no planeta, e o que acontece no espaço externo também interfere no nosso interior.

De acordo com Almeida (2007) Esse pensamento está embasado na filosofia do *Tantra* que tem:



# manzuá

como um dos corolários mais importantes o *Karma* como Lei de Ação e Reação. Somos livres para agir da forma que quisermos, mas que não somos livres para fugirmos das consequências de nossas ações. Somos hoje o produto de todas as nossas ações do presente, do passado e de vidas passadas. Também o *Tantra* vai pensar o Universo como um grande manancial cósmico de energia e os seres humanos como sendo esse manancial em miniatura – somos um microcosmo energético dentro de um macrocosmo energético, havendo contínuas inter-relações entre o macro e o micro, e vice-versa. (ALMEIDA, 2007, p.12)

Hermógenes, conhecido professor brasileiro de *Hatha Yoga*, também nos fala a esse respeito “assim como uma gigantesca árvore está potencialmente, em uma pequena semente, a nossa Essência-Perfeição está toda como que embutida em nós”. (HERMÓGENES, 2015, p.286). Essa é também nossa visão a respeito de micro e macro.

De repente vimos nossas realidades, nossas rotinas serem drasticamente alteradas e passamos de seres fisicamente livres, no sentido de podermos usufruir de nossa liberdade de ir e vir a qualquer hora e lugar sem maiores preocupações de resguardo e contatos físicos, a seres confinados em nossos lares, seres a quem o isolamento social e físico interferiu na sua liberdade. Fisicamente confinados sim, mas espiritualmente e intelectualmente não, pois conversamos com quem está perto e longe mandando mensagens de ânimo e encorajamento (através de redes sociais e telefones). Neste sentido, continuamos nossas leituras, nossos estudos pessoais, algumas escolas estão disponibilizando aulas remotas através da internet para seus alunos, por exemplo. E assim a vida segue seu curso, porém, sem sabermos ao certo que mundo encontraremos, depois dessa quarentena.

Algumas pessoas aproveitam esse momento de isolamento para estudar, outras para ver filmes e séries em TVs. Estamos fechados, isolados em casa, mas conectados o tempo todo nas redes sociais, como nunca estivemos antes. Toda essa parafernália, o tempo todo te bombardeando com informações a respeito do que tá acontecendo no mundo. Normalmente dão dicas disso, daquilo, te convidando pra *lives* etc. É tanta informação que chega que você não sabe o que



# manzuá

fazer para dar conta de tudo. É uma Infodemia<sup>1</sup>, que se não for bem administrada pode gerar ainda mais ansiedade, cansaço e estresse de toda ordem.

Emocional e psicologicamente não nos encontrávamos preparados para enfrentarmos esses novos desafios. O que sabemos é que precisamos ser fortes, fortalecer o coletivo pensando estratégias físicas para minimizar os efeitos e controlar o avanço dessa pandemia.

Talvez o fato de ser coletivo nos console, ao saber que não estamos sozinhos. Não estamos sozinhos no sentido de que isso está acontecendo com todo mundo e não é só conosco. É a solidão posta de uma maneira diferente, de um modo que ainda não vivenciamos e isso torna esse momento difícil de entender. É o confinamento no coletivo. Como nos afiança Ana Carlos (2014) a forma como a mídia lida com a espetacularização da solidão e o vazio das relações humanas, transformando esses sentimentos em algo fácil de vender, um produto a ser oferecido aos telespectadores, algo que seja palatável e que exija pouco do intelecto. Isso já acontecia antes, porém, ao iniciar a pandemia, os meios de comunicação trabalharam maciçamente a espetacularização dessas relações.

A “espetacularização” (do espaço) e a “celebrização” (do indivíduo) marcam esse empobrecimento, revelando novos conteúdos da urbanidade. O mundo vem camuflar as frustrações; os exemplos são notórios: os BBB estimulam e realizam o voyeurismo, simulando a participação do público nas decisões de quem fica ou sai do programa, enquanto o Facebook propõe a “celebrização” de indivíduos absolutamente normais, num glamour e importância forjados pela postagem de cenas banais compartilhadas por um conjunto de “seguidores” – uma forma adequada

---

<sup>1</sup> A palavra infodemia se refere a um grande aumento no volume de informações associadas a um assunto específico, que podem se multiplicar exponencialmente em pouco tempo devido a um evento específico, como a pandemia atual. Nessa situação, surgem rumores e desinformação, além da manipulação de informações com intenção duvidosa. Na era da informação, esse fenômeno é amplificado pelas redes sociais e se alastra mais rapidamente, como um vírus. Link para maiores informações: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/FactsheetInfodemic\\_por.pdf?sequence=14](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/FactsheetInfodemic_por.pdf?sequence=14)



# manzuá

de adjetivar uma relação social marcada pelo vazio. Em ambos os casos, trata-se da reelaboração dos termos da alienação, que passa pela degradação do humano em suas várias formas. (CARLOS, 2014, p.48)

E o que fazer com a ansiedade que por vezes nos assola, criando expectativas, medos entre outros, nesse caminho de incertezas pode entrar um conceito de transdução. Segundo nos informa Lela Queiroz (2011) transdução é um conceito que vem da biologia e é quando uma energia se transforma em outra. E essa transformação pode ser notada nesse corpo físico que não se movimenta adequadamente nesse isolamento social, podendo gerar enrijecimentos musculares e articulares, bem como depressão, ganho de peso entre outros, advindos dessa energia estagnada.

Isso nos faz pensar nos pilares filosóficos em que o Sistema *Shivam Yoga*<sup>2</sup> tem suas bases, o *Samkhya*, Sistema Filosófico compilado por Kapila e que desenvolveu-se no bojo da sociedade dos povos dravidianos e o *Tantra*, filosofia comportamental:

o *Samkhya*, filosofia especulativa, que tenta explicar como o Universo surgiu e como surgiram os seres humanos e como estes se constituem. Já o *Tantra* é uma filosofia comportamental, “dando direcionamentos em todos os aspectos da vida de seu seguidor para que experiencie sua existência de forma prazerosa e feliz”. (ALMEIDA, 2007, p.11).

Para o *Samkhya* o universo é constituído de três *gunas* (*tamas*, *rajas* e *sattva*) que o regem. *Tamas* é a energia da inércia, do pesado, daquilo que é parado. *Rajas* é a energia da ação, do movimento. E *Sattva* é a energia do equilíbrio, da harmonia. Há uma relação entre essas três forças que regem o universo com o corpo físico e como tudo o mais que existe. E agora nesse momento de confinamento devemos mesmo observar a relação desses *gunas* com o nosso corpo. Com qual deles vamos nos conectar?

<sup>2</sup> Shivam Yoga é linha de Yoga criada por Mestre Arnaldo de Almeida e que faz um resgate do Yoga Tradicional Indiano.



# manzuá

Há uma força motriz, um impulso interno que nos move que busca a expansão, mas vem um comando externo que diz: Pare! Então temos que observar e vigiar esse impulso. A expansão que é a necessidade e a oportunidade desse corpo se alongar, se movimentar pode ocorrer, mas deve ser controlada para que não esbarremos em outros corpos ou em objetos, se estivermos em espaço público. Isso nos leva a pensar na cinesfera proposta por Laban. Pensamos que ela faz muito sentido nesse momento. Ainda não nos é viável sair para nadar e tomar sol no clube, caminhar, saltar, correr, andar de bicicleta livremente nas ruas, como fazíamos antes da pandemia. Não nos é recomendável nem tocarmos nossos próprios corpos quando nos encontrarmos em espaços públicos.

Porém, nos é recomendado fazermos caminhadas curtas com um foco de atenção diferenciado, observando e evitando horários de “Pico”, escolhendo lugares mais afastados e menos procurados e evitando ao máximo encontrar pessoas. E se encontrar não encostar-se a elas, apenas cumprimentar rapidamente e se afastar logo, evitar ao máximo entrar em comércio e ter sempre um frasco de álcool em gel às mãos e, claro, a máscara, adereço indispensável nesse momento. É necessário o uso adequado e consciente do espaço público, levando em consideração a necessidade de se preocupar com a saúde dos seus semelhantes.

Por espaço público, entendemos o que nos afirma Carlos (2014):

o espaço público é o lugar da reunião em ato, do encontro, da proximidade entre membros de uma determinada sociedade, sem o qual o discurso e a ação, como momento de decisão em conjunto, não seria possível. É a centralidade que marca e delinea a vida, e dá sentido a ela. É o lugar das trocas sociais de todos os tipos, incluindo aquele que envolve a palavra, o discurso que aponta e define a ação coletiva como embate e luta; identidade e diferença. É o espaço da manifestação que se constitui como forma de ação política e, como tal, não separada das conjunturas que a produzem (CARLOS, 2014, p.476).



# manzuá

A importância de se exercitar, além de todos os benefícios que já conhecemos é mais uma ferramenta que temos para nos proteger do ataque desse vírus. Porque se temos um corpo físico em bom estado de saúde, melhoramos também nossa capacidade respiratória, e conseqüentemente melhoramos nossa imunidade, aumentando nossa capacidade de resistir a esse vírus. As academias estão fechadas, as praças e ruas não, desde que usemos com sabedoria e cautela.

Temos que arrumar estratégias para cuidar desse corpo físico em estado de confinamento. Lembrando que corpo e mente estão interligados e integrados, então temos que cuidar do corpo físico para fortalecer a mente e cuidar da mente para que seu reflexo no corpo seja positivo. Essa integração entre corpo físico e mente é o que nos propõe o *yoga*, cuja palavra em sânscrito deriva do radical *Yud* e que significa união. União consigo mesmo, com a natureza e o ambiente a sua volta fortalecendo sua saúde de forma holística o que nos leva a pensar em Weil, D'Ambrósio e Crema quando escrevem que:

uma força [é] responsável pela criação de conjuntos, desde átomos, até o universo, passando pela célula, a pessoa e a sociedade. Smuts chamou essa força de "holismo" e criou a palavra "holístico". (WEIL; D'AMBROSIO; CREMA 2014, p.63).

A definição de holístico é muito ampla. Para tal, os autores Weil, D'Ambrósio e Crema, encontraram algumas definições. Segundo eles, quem primeiro cunhou o termo foi o sul-africano Jan Smuts, em 1926. Smuts era soldado, filósofo e foi Primeiro-Ministro da África do Sul.

Retomemos, pois a questão inicial levantada no princípio desta escrita que é a relação corpo, espaço, confinamento. Vamos nos exercitar em casa. Ok! Ótimo. Contudo, faz-se necessário pensar: meu espaço é pequeno, não tenho equipamentos suficientes para uma boa prática, acesso precário a internet, não possibilitando assim acessos a aulas online, e ainda tenho que dividir esse espaço com outras pessoas. Contudo, pretendemos abordar a relação do corpo que transita pelo espaço urbano, sem poder se relacionar diretamente com outros corpos e objetos nesse novo contexto pandêmico e tendo que se proteger de um possível e nefasto contágio.





# manzuá

Neste ponto, vamos fazer um contraponto com a CI (Contato e Improvisação) que sempre buscou o contrário, o toque, o encontro de corpos dentro de um espaço que pode ser uma sala com tatames ou numa relação maior desses corpos com a cidade em que estão inseridos.

Esse corpo quer se expandir, sentir afeto e quer se expressar, quer o encontro, o toque, o cheiro, o sabor do outro corpo. Esse corpo quer a sensação da pele tocando a superfície fria dos objetos a sua volta ao passar pelas ruas e precisa se conter para não encostar ou esbarrar em nada, pois o vírus pode estar contido em postes, corrimões, carros, bancos de praça e outros.

Ou seja, até o caminhar pelo espaço das ruas está restrito. Esse corpo contido difere do corpo em estado de expansão e do que propõe a CI. Segundo Pizarro, a introdutora do contato e improvisação no Brasil, a contateira Tica Lemos afirma que, “a dança Contato é um diálogo de dois centros de massas. A massa do corpo e a massa do planeta”. (LEMOS *apud* PIZARRO 2015, p.203). O planeta Terra é nossa casa e nos abriga a todos: plantas, animais (não humanos) e humanos. Todos estamos dentro do planeta, portanto não existe fora do planeta. Esse planeta tem uma forma, tem uma atmosfera, um peso, uma massa. Podemos pensar nesse planeta como um corpo, isso não é novidade já que existe a definição da astronomia de corpos celestes para todo e qualquer astro que existe no espaço sideral. E também existe uma força gravitacional que nos mantém “presos” a ele fazendo acontecer aí uma relação dessa massa do planeta com os corpos físicos que nele habitam.

Lemos ainda afirma que, o “guia do CI (Contato e Improvisação) é o toque”. (LEMOS *apud* PIZARRO 2015, p.203). Toque esse que no momento nos é vedado, Esse contato, antes da pandemia acontecia mesmo sem percebermos, pois nossos corpos se encontravam, se tocavam, viviam despreocupadamente. Agora esse contato tornou-se restrito, acontecendo muitas das vezes pelo olhar, ou através das redes sociais.

Segundo Bruna Paiva, educadora e artista multilinguagem “essas novas coreografias sociais estão sendo performadas a partir de partituras geométricas com ritmos nada orgânicos.” Isso para se referir às fitas zebreadas demarcando lugares a serem ocupados nas filas de supermercados, lotéricas etc. e também aos rodízios



# manzuá

de circulação em determinados espaços com horário marcado. E ao cuidado maior com os desvios para não tocar nos outros. Ainda segundo Paiva “pouco-a-pouco os corpos vão vivenciando sob a atmosfera do medo uma ordem de controle acentuado. Há um perigo de narcisismo aí” (PAIVA, 2020).

Essa é outra preocupação bastante singular. Esse recolhimento, com perigo de narcisismo, pode gerar outro problema com consequências nada satisfatórias, o TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) síndrome que, entre outros fatores, leva o indivíduo a evitar contatos, achando que pode encontrar sujeira em tudo. Ou desenvolver Síndrome do Pânico, doença psíquica e que leva a pessoa a se afastar de todos evitando todo e qualquer tipo de contato social. Paiva nos indica uma alternativa, um caminho para lidar com essa situação:

um primeiro exercício, mais individual, é **experimentarmos olhar para as coisas de um modo mais holístico/sistêmico** e entendermos, por exemplo, que nossas ações no mundo produzem efeitos. Mas para agirmos de acordo com o que acreditamos é preciso estar inteiro. Neste sentido, é fundamental **encontrar espaços (físicos mesmo) para a catarse, a fim de evitar o adestramento progressivo de nosso animal-dionisíaco que ainda quer pulsar**. Dançar, gritar, chorar, correr pode ser gestos que produzem alguma liberação. (PAIVA, 2020)

Esse momento também está colocando em xeque alguns conceitos que já estavam cristalizados principalmente de ordem comportamental, como por exemplo: apertos de mãos, beijos no rosto, abraços, entre outros. A relação com o outro mudou, a relação do indivíduo com o espaço físico e concreto mudou e conseqüentemente a relação consigo mesmo. Nós que antes andávamos pelas ruas despreocupadamente, ou talvez com a única preocupação de respeitar os códigos de trânsito e evitar acidentes e, salvo algumas exceções, o de sofrermos algum tipo de violência, agora temos que nos movimentar sem encostarmo-nos em nada.

Inclusive o próprio caminhar pelas ruas só deve acontecer se for



# manzuá

extremamente necessário, não é recomendável ir á rua por motivos banais. Nesse sentido o direito de ir e vir, antes tão largamente propalado como direito fundamental do ser humano, garantido por lei e que está na Constituição de 1988:

**Art. 5º:** Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes: **XV** - é livre a locomoção no território nacional em tempo de paz, podendo qualquer pessoa, nos termos da lei, nele entrar, permanecer ou dele sair com seus bens. (Constituição Federal de 88).

Esse direito continua garantido, porém deve ser usado neste momento, com uma consciência maior por parte da população, obedecendo recomendações das autoridades sanitárias. Pelo bem da coletividade devemos nos abster desse direito em prol do direito à saúde, e que também é garantido por lei e que está na referida Constituição:

a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. (Artigo 196 da Constituição Federal de 1988)

Para isso houve até uma campanha amplamente divulgada pelas redes sociais, O conhecido #FIQUEEMCASA#. O debate é acirrado. As recomendações das autoridades sanitárias são claras quanto a isso, porém uma parcela da população não está aderindo a



# manzuá

isso, inclusive respaldadas pelo próprio Presidente da República que descumpriu várias vezes essas regras, apelando para esse direito, o de ir e vir,

no último dia 10 de abril, o presidente da República realizou um novo passeio por Brasília, contrariando a recomendação do próprio Ministério da Saúde de manter o isolamento social como medida essencial ao combate à disseminação do coronavírus. Ao ser entrevistado, ele teria dito que *“Eu tenho direito constitucional de ir e vir. Ninguém vai tolher o meu direito de ir e vir”* (FERREIRA; MORIBE, 2020).

É estranho caminhar pelas ruas agora, com essa preocupação de estarmos à pelo menos dois metros de distância uns dos outros, não parar com ninguém e também não encostar-se a nenhum tipo de objeto e com a preocupação de não estar ali por muito tempo. E ainda por cima estar “escondido” atrás de uma máscara. Esse estar no mundo assim dessa forma contida leva o indivíduo a ter um olhar ainda mais aguçado para seu interior, mesmo que não tenha consciência disso.

Esse voltar para si nesse momento pode ser muito mais intenso e revelar-se uma experiência muito rica, pois vai nos levar a um autoconhecimento, um auto observar-se sem precedentes e um dos preceitos do *Yoga* e também do *Shivam Yoga* é o *Swadhyaya*, que é o auto estudo.

Esbarrando em sentimentos mais profundos que às vezes não sabemos lidar, como medo de se contaminar, medo de perder alguém que se ama, ansiedade por não poder sair e nem ter a certeza de futuro. Qual futuro? Dificuldade física de estar com a máscara quando se anda nas ruas, dificuldade de respirar mesmo, mas com a certeza de que poderá ser muito pior senão estiver com ela. Isso nos leva a um distanciamento físico uns dos outros, pouco tempo para troca de algumas palavras. A comunicação então se dá absolutamente pela troca de olhares, que podem dizer muita coisa, muito do que estamos sentindo.



# manzuá

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo buscou fazer uma reflexão sobre as condições físicas nesse momento pandêmico. Buscamos refletir sobre esse novo estar no mundo sob essas novas condições. É necessário fazer uma nova leitura desse corpo e sua relação com o espaço físico que o cerca, seja o interior de sua residência ou o espaço urbano. Esse novo jeito de se portar e comportar no espaço público e também suas relações intrapessoais com essas novas regras de comportamento que visam o bem comum. Embora é sabido que nem todos respeitam esses combinados e alguns chegam mesmo a boicotar essas recomendações desrespeitando o que era para ser uma medida de proteção para todos.

E, nesse sentido podemos concluir que esse é um momento que nos impele a nos afastar do contato direto com o nosso semelhante para trazer um olhar mais interiorizado, de reflexão e autoconhecimento. Para, num segundo momento que ainda não sabemos quando vai ser, podermos dar asas à expansão e ao reencontro, à permissão do toque novamente, como é o caso da dança Contato e Improvisação.



# manzuá

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

**Art. 5, inc. XV da Constituição Federal de 88**, disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/busca?q=Art.%205%2C%20inc.%20XV%20da%20Constitui%C3%A7%C3%A3o%20Federal%20de%2088>. Acesso em 07/09/2020

**Artigo 196 da Constituição Federal de 1988**, disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/920107/artigo-196-da-constituicao-federal,-de-1988?ref=serp-featured>. Acesso em 07/09/2020

CARLOS, Ana F. Alessandri; **O poder do corpo no espaço público: o urbano como privação e o direito à cidade**. GEOUSP – Espaço e Tempo São Paulo v. 18 n. 2 p. 472–486, 2014.

FERREIRA, André; MORIBE, Camila Misko; **Tempos de pandemia e o direito constitucional de ir e vir**. 23 /04/2020, disponível em: <https://www.migalhas.com.br/depeso/325170/tempos-de-pandemia-e-o-direito-constitucional-de-ir-e-vir#:~:text=5%C2%BA%2C%20XV%2C%20que%20prev%C3%AA%3A,%2C%20cont>. Acesso em 07/09/2020.

WEIL, Pierre, D'AMBROSIO, Ubiratan, CREMA, Roberto; **Rumo à nova transdisciplinaridade, sistemas abertos de conhecimento**. São Paulo, Summus, 1993.

A Folha de São Paulo, **Brasil registra 904 novas mortes por coronavírus em 24 h e total chega a quase 36 mil. 06/06/ 2020**; Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/06/brasil-registra-904-novas-mortes-por-coronavirus-em-24-h-e-total-chega-a-quase-36-mil.s> Acesso em: 01/07/2020.

SPONCHIATO, Diogo; **Por que o coronavírus pode levar a sintomas graves, complicações e mortes**. 01/06/2020; Disponível: <https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-complicacoes-mortes/> Acesso em: 17/05/ 2020.

QUEIROZ, Lela. **Corpo, Dança e Consciência. Circuitações e Trânsitos em klaus Vianna**: Edufba, Bahia, 2011.

PAIVA, Bruna. **Novas Coreografias Sociais pós Quarentena: a sociedade (e a escola) reinventada?** 15/06/2020 Disponível em <https://medium.com/@brunaepaiva/novas-coreografias-sociais-p%C3%B3s-quarentena-a-sociedade-e-a-escola-reinventada-l8063c7blac> Acesso em:

PIZARRO, Diego; **Contato-improvisação no Brasil pela trajetória de Isabel Tica Lemos**. Revista Moringa V6 nº 1, jan e jun de 2015, p.193– 209.



# manzuá

TROTTA, Fredímio B.; **365 dias com Hermógenes**, Rio de Janeiro, BestSeller, 2015.