



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

**Contributos para validação de conteúdo da versão Portuguesa do Quadro de
Resultados em Dança Movimento Terapia -MARA e proposta de narrativa de
histórias**

Ana Teresa Carneiro Barbosa Caridade



**INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO**

Ana Teresa Carneiro Barbosa Caridade

**Contributos para validação de conteúdo da versão Portuguesa do Quadro de
Resultados em Dança Movimento Terapia -MARA e proposta de narrativa de
histórias**

Mestrado em Educação Artística

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)
Prof^ª Doutora Ana Paula Lebre dos Santos Branco e Melo Prof Doutor Carlos
Almeida

Agosto de 2020

Contudo, o homem não é igual a nenhum outro homem, bicho ou coisa. Não é igual a nada. Todo ser humano é um estranho impar.

Carlos Drummond de Andrade

A dança é a linguagem escondida da alma.

Martha Graham

Resumo

Introdução - Na Dança, nas suas variadas vertentes, é verificada uma carência de instrumentos que auxiliem numa avaliação mais consistente e concertada. O Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia e respetivo instrumento de Avaliação Movimento Avaliação e Relatório App – MARA (*Movement Assessment Reporting App*) foi desenvolvido de forma a colmatar esta lacuna. Objetivo – Identificar a validade do conteúdo do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia- MARA na sua versão em Português e de um conjunto de seis histórias criadas especificamente para suportar uma avaliação estruturada com este instrumento segundo opinião de especialistas de diversas áreas de Dança. Método– Pesquisa quantitativa e qualitativa, mediante a aplicação de dois questionários para estudar a validade de conteúdo do instrumento e do conjunto de histórias, compostos por 4 questões relativas à relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade de cada item, subdomínio e domínio, numa escala de likert de 4 pontos e uma questão aberta para comentários observações dos especialistas. Um comité composto 6 juizes com experiência em dança, considerados especialistas nas áreas da Educação Artística (Dança), Dança Inclusiva, Dança Movimento Terapia, Psicomotricidade e Coreografia. Resultados - Os especialistas consideraram que os itens que compõem o Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia são bastante relevantes e claros, apesar de alguns itens no que respeita a simplicidade e ambiguidade carecem de uma análise para sua melhoria. Igualmente as histórias desenvolvidas como proposta para uma avaliação mais estruturada foram consideradas relevantes, e bastante detalhadas, apesar da sua clareza, simplicidade e ambiguidade para suportar a avaliação dos seis domínios e respetivos itens que os compõem necessitar de uma maior sistematização. Conclusão - O instrumento MARA apresentou valores aceitáveis no que respeita a validade de conteúdo segundo especialistas consultados, embora, algumas alterações tenham sido sugeridas para melhorar a sua aplicabilidade no âmbito da atuação destes profissionais. No que concerne às histórias, soluções de simplificação para maior eficácia na sua implementação são sugeridas.

Palavras-chave: dança, dança movimento terapia, avaliação, *storytelling*, histórias

Abstract

Introduction – In Dance, in its various aspects, there is a lack of tools / instruments that assist in a more consistent and concerted assessment. The Table of Results in Dance Movement Therapy and the respective Movement Assessment Report and Assessment App - MARA (Movement Assessment Reporting App) was developed in order to fill this gap. Objective - To identify the validity of the content of the Framework for Results in Dance Movement Therapy - MARA in its Portuguese version and a set of six stories created specifically to support a structured evaluation with this instrument according to the opinion of specialists from different areas of Dance. Method - Quantitative and qualitative research, through the application of two questionnaires to study the content validity of the instrument and the set of stories, composed of 4 questions related to the relevance, clarity, simplicity and ambiguity of each item, subdomain and domain, on a 4 point likert scale and an open question for comments by experts. A committee composed of 6 judges with experience in dance, renowned specialists in the areas of Artistic Education (dance), Inclusive Dance, Dance Movement Therapy, Psychomotricity and Choreography. Results - The experts considered that the items that make up the Dance Movement Therapy Results Table are quite relevant and clear, although some items regarding simplicity and ambiguity need further analysis for future improvement. Likewise, the stories developed as a proposal for a more structured evaluation were considered relevant, and quite detailed, despite their clarity, simplicity and ambiguity to support the evaluation of the six domains and the respective items that compose them, requiring greater systematization. Conclusion - The MARA instrument presented acceptable values with regard to the content validity according to consulted specialists, although some changes have been suggested to improve its applicability in the scope of the performance of these professionals. As far as stories are concerned, simplification solutions for greater effectiveness in their implementation are suggested.

Keywords: dance, dance movement therapy, assessment, storytelling, stories"

Agradecimentos

Há muitos anos que iniciei este meu caminho, abraçado por um sonho, de contribuir para a construção de um pequeno mundo (microcosmo), que se replicasse no MUNDO (cosmos), onde pudéssemos ser como um MOSAICO. Não só individualmente (sermos vistos como seres com várias dimensões que perfazem o todo) como também em relação com os outros (no qual fazemos a comunidade). MOSAICO passou a ser o foco da minha construção... esta busca de inclusão (nesta diferença que nos caracteriza a todos e faz o mundo ser a riqueza que é) na educação, na arte e especialmente na vida.

À Eduarda Gomes (Duda) e Sílvia Teixeira (Sílvie) uma profunda gratidão por terem sido as primeiras a abraçar este desafio e a sonharem comigo este MOSAICO. À Sílvie, gratidão pelo apoio ao longo destes anos todos e por ser a imagem que nos marca.

À Isabel Monteiro (Bela) por ser a minha companheira de sempre nas viagens pelo mundo das palavras e da educação artística. A amiga de sempre que sou muito grata.

Ao Rui Dória (Ruca), o meu grande companheiro de sonho, que nunca me deixou desistir. A voz que me sussurra palavras de coragem e incentivo nos momentos que parece que tudo vai desabar. O sorriso que se abre quando as conquistas chegam. O silêncio que me mostra a ação, a coragem, a resiliência, a entrega ao outro em prol de um bem maior.

À Rosa Maria por me ter ensinado tanto sobre inclusão. Foi uma grande bênção ter crescido ao seu lado e assistir à construção da real inclusão em contexto escolar.

Aos professores, assistentes operacionais e alunos do Agrupamento de Escolas Professor Abel Salazar (com e sem necessidades educativas especiais) que me ensinaram a ser professora e a ser um ser humano um pouco mais inclusivo.

Ao Agrupamento de Escolas de Abação que me permitiu viver a inclusão e arte de mãos dadas. Às pessoas tão especiais que encontrei e muito partilhei, que juntos, contribuímos para uma escola realmente inclusiva onde a educação artística e a dança têm um papel importante na educação integral dos alunos.

Aos meus professores de dança e coreógrafos (muitos nomes teria aqui que referir) por me terem aberto os horizontes deste mundo que amo tanto. Sou muito grata a cada um deles em particular pelo conhecimento veiculado. Saliento alguns em especial pelo marco que criaram em mim, que provocaram mudanças profundas na minha visão sobre a dança e sobre a vida. Em especial à minha amada amiga e professora de Biodanza, Ana Antunes, por todos os conhecimentos passados e pelo companheirismo que muito me sinto grata. À Mudra Chorésope e Raji Chorésope pelo o que me facultam através da transmissão oral numa prática, já tão pouco usual, de mestre discípulo. Às minhas queridas professoras Mónica Roncon, Carolina Fonseca e Irís Lican, por me ajudarem a abrir o corpo para o movimento livre. Não posso deixar de referir a minha mestre de Hatha Yoga, Dinorah Freitas, que me deu muitas bases sobre o conhecimento e consciência do corpo e a arte de ser um ser humano de múltiplas dimensões (visão holística). Gostaria de salientar uma professora que tive por instantes que me recusou na sua aula por não ter o corpo ideal para a prática de ballet clássico que me impulsionou a descobrir muitas outras formas de movimento e, mais do que tudo, que a dança é realmente para todos. À Aldara Bizarro a grandiosidade do seu coração e da técnica passada em cada encontro. À Ana Cris, minha grande companheira, por tantas danças e partilhas em comum por este mundo fora e por tantos anos. Ao meu grande companheiro, Abel Pinto, sou muito grata pelo seu imenso coração e generosidade, pela sua sabedoria e humildade na transmissão, sou grata por me desafiar, a cada instante, para descobrir e desenvolver as minhas capacidades.

Às minhas referências da dança inclusiva em Portugal - Henrique Amoedo (grata pelo teu incentivo, partilha e abraço) e aos Dançando com a Diferente, Ana Rita Barata e Companhia CIM.

À equipa que colaborou/colabora nesta construção da CIA MOSAICO – Companhia Inclusiva – Dança Inclusiva em Braga: Eva Azevedo, Paulo das Cavernas, Bárbara Gonçalves, Eduarda Gomes, Diana Azevedo, Vasco Ferreira, Manuel Correia, Carla Braga, Equipa do Centro de Teatro da Câmara Municipal de Cabeiras de Basto, em especial à Joana Veloso, ao Roberto Moreira e Neto Portela, Mulheres de Bucos, Carla Braga, Inácia Cruz, Armando Luís, Pedro Santos, Pedro Seromenho, Hugo Delgado, Helena Martins, Sílvia Teixeira, Rui Dória, Equipa da CERCI Braga, os intérpretes da CERCI Braga (os meus grandes mestres que me

ensinaram muito), os interpretes oriundos de outros parceiros e comunidade, a todos os parceiros e apoiantes que acreditaram e acreditam que é possível.

A Joana Rita pelo seu talento e pela sua generosidade de nos presentear com a sua arte. Gratidão pela cedência das ilustrações do livro “A Melodia de Mara” para utilização nas novas histórias da Mara.

Ao Joshua Swift pela sua tão graciosa generosidade e pela tradução das histórias para a versão inglesa.

Aos especialistas colaboradores do muito grata pela disponibilidade e pelo excelente contributo.

Ao Professor Carlos Almeida gratidão pela teimosia e incentivo para eu terminar a tese. Gratidão pela humanidade e pelo cuidado da forma como acompanhou o processo.

À Paula Lebre. Uma pessoa ímpar e inigualável com uma humanidade extraordinária. Gratidão por todo o caminho percorrido lado a lado em partilha, pelos desafios e pela oportunidade. Uma orientadora de coração aberto, sabedoria à disposição e com uma competência exemplar. Antes de ser orientadora, uma amiga e companheira. Encontramo-nos no curso de Certificação de Professores em DanceAbility. Foi um grande desafio para mim devido ao estar em profunda crise de fibromialgia e ter que dançar durante 6 horas seguidas diariamente. A Paula sentava-se ao meu lado nos círculos de partilha quando o Alito (criador do método) explicava e ela, traduzia-me do inglês para português para não perder nada. Tantas vezes eram as vezes que se sentava comigo no chão a fazer os exercícios para eu poder descansar das dores! A sua sensibilidade, respeito e atenção ao outro sem, de forma alguma, o ver como limitado foi para mim um incentivo para poder aguentar todo o esforço e exigência que foi para mim esse mês de formação. Com a Paula e outras pessoas do nosso grupo vivi plenamente o que é a dança inclusiva.

À Kim Dunphy por disponibilizar o seu trabalho para poder crescer e aprender, por aceitar fazer parte desta viagem de tese de mestrado nesta investigação e validação do seu MARA para disseminação em Portugal. Gratidão pela sua generosidade e pela sua inovação

que com certeza ajudará muitos de nós a nos tornarmos melhores profissionais. Gratidão por esta viagem nos seus últimos tempos da sua vida. À Kim Dunphy dedico a história “Mara encontra a Loba Kim” em sua homenagem e memória.

Aos meus Professores e Colegas do Mestrado de Educação Artística e pós-graduação em Educação Especial, pela partilha de conhecimentos, pelas experiências, pelas aprendizagens. Estes dois marcos fizeram com que construísse esta tese.

Aos meus Familiares pelo incentivo para caminhar nesta construção. Gratidão pelo respeito pelo caminho que escolhi e compreensão pelas falhas. Aos meus amados sobrinhos e afilhados que ficaram privados da minha presença em momentos tão preciosos.

-Lista de abreviaturas

ADTA - American Dance Therapy Association

ADMP - Association for Dance Movement Psychotherapy

DMT - Dança Movimento Terapia

CERCI - Cooperativa de Educação e Reabilitação para Cidadãos mais Incluídos

LMA - Análise do Movimento de Laban (*Laban Movement Analysis*)

MARA - Movimento Avaliação e Relatório App .(*Movement Assessment Reporting App*)

ODS - Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

ONU - Organização das Nações Unidas

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura
(*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*)

Índice

Resumo	II
Abstract.....	III
Agradecimentos	IV
Lista de abreviaturas	VIII
1. Introdução	1
1.1. Introdução.....	1
1.2. Contexto da investigação.....	2
1.3. Declaração do problema	3
1.4. Finalidade da investigação.....	3
1.5. Questões da investigação.....	4
1.6. Pertinência da investigação	4
2. Revisão da Literatura	6
2.1. Dança	6
2.2. Dança na Escola-Educação artística	9
2.3. Dança inclusiva.....	17
2.4. Dança Movimento Terapia.....	19
2.5. Abordagens da Dança na Plataforma Mosaico	21
2.6. Modelo compreensivo – Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020)	26
3. Metodologia da Investigação	36
3.1. Desenho da investigação.....	36
3.2. Participantes	72
3.3. Instrumentos.....	73
3.3. Procedimentos e tratamento dos dados	74
3.4. Procedimentos éticos	74
4. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	75
4.1. Resultados da validade de conteúdo do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia (N=6).....	75
4.2. Questionário avaliação histórias	83
5. Conclusões	92
Bibliografia	96

Anexos	101
Anexo 1 – Definição dos Objetivos do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia - Mara Versão Portuguesa	103
Anexo 2 QUESTIONÁRIO - ESTUDO DA VALIDADE DE CONTEÚDO DO QUADRO DE RESULTADOS EM DANÇA-MOVIMENTO TERAPIA_ VERSÃO PORTUGUESA©	111
Anexo 3 ESTUDO DA VALIDADE DE CONTEÚDO DE HISTÓRIAS PARA SUPORTE DA AVALIAÇÃO ESTRUTURADA DO QUADRO DE RESULTADOS EM DANÇA-MOVIMENTO TERAPIA_ Versão PORTUGUESA ©	118
Anexo 4 – Logotipos (versão em Português e versão em Inglês)	123
Anexo 5 - Histórias da MARA (Versão em Inglês).....	136

Índice de figuras

Figura 1- Esquema concetual do Perfil dos alunos à Saída da escolaridade Obrigatória	13
Figura 2 – Aprendizagens essenciais – Ensino Básico	14
Figura 3 – Benefícios da Dança Criativa	15
Figura 4 – Domínios / Organizadores do currículo da Dança na Escola.	16
<i>Figura 5 – Áreas de competência do perfil dos alunos (ACPA).</i>	<i>16</i>
Figura 6 - Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA Versão 76	28
Figura 7 - Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia - Mara Versão Portuguesa e histórias respetivas (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).....	28

Índice de Tabelas

Tabela 1 Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia -MARA e proposta de narrativa de histórias	31
---	----

Tabela 2 Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia - Mara Versão Portuguesa e histórias respetivas	70
Tabela 3 Índice de validade de conteúdo - relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade, global dos objetivos nos domínios Físico, Cultural e Emocional por itens	76
Tabela 4 Índice de validade de conteúdo relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade e global por sub-domínios e domínios	78
Tabela 5 Índice de validade de conteúdo por especialistas e total	78
Tabela 7 Observações, comentários dos objetivos dos domínios Físico, Cultural e Emocional	79
Tabela 8 Observações, comentários dos objetivos dos domínios Cognitivo, Social e Integração.....	81
Tabela 9 Observações, comentários dos objetivos dos conteúdos por sub-domínios	83
Tabela 10 Observações, comentários dos objetivos dos conteúdos por sub-domínios	83
Tabela 11 Índice de validade de conteúdo das histórias - relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade e global relativas aos objetivos dos domínios Físico, Cultural e Emocional	85
Tabela 12 Índice de validade de conteúdo das histórias relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade e global das histórias relativas aos domínios Cognitivo, Social e Integração	86
Tabela 13 Índice de validade de conteúdo das histórias por especialistas e total	86
Tabela 14.....	87
Tabela 15 Observações, comentários das histórias relativas aos domínios Cognitivo, Social e Integração.....	89

1. Introdução

1.1. Introdução

Tal como noutras categorias da arte, podemos encontrar subdivisões no mundo da Dança. Contudo, na sua mais básica definição, a dança é uma forma específica de movimento físico que pode ser apresentada para diversos propósitos. Esta definição, suficientemente lata, abrange as muitas formas que a Dança pode assumir (desde um evento performativo apresentado para uma audiência até um espaço terapêutico onde os participantes são convidados a usar o corpo para se mover através do espaço em relação consigo e com os outros, de forma espontânea e livre com um foco na função terapêutica da Dança) (Dreyer, 2020).

A minha experiência pessoal e profissional, enquanto educadora e em particular através da Plataforma o MOSAICO (2020) tem-se traduzido numa reflexão acerca da Dança bem como das suas finalidades e resultados. Na visão do MOSAICO, a dança é vista como um mosaico que se fragmenta em diversas expressões da existência de quem participa em relação consigo e depois em correlação com o todo que se vai co-construindo nessa correlação.

As experiências vividas em Dança são aprendizagens de vida e possibilidades de desenvolvimento de competências.

A plataforma o MOSAICO tem vindo a desenvolver projetos inclusivos, artísticos e educativos há cerca de 20 anos, com diversos parceiros, contextos.

A Dança é vista como uma base do trabalho artístico, que funde em cruzamentos artísticos e potencia a dimensão de desenvolvimento das competências pessoais, sociais e artísticas de todos os participantes. Procura a diversidade de caminhos e um constante enriquecimento através de experiências, onde a multidisciplinaridade surge como impulso de novos métodos e respostas.

Procura novas motivações, desafios e uma reflexão da arte associada à diversidade da pessoa com e sem deficiência, potenciando a arte como meio inclusivo e promotor de desenvolvimento de competências

A avaliação nem sempre assume um papel primordial nestes projetos. Várias são as razões que podem ser identificadas para justificar este facto. Normalmente estes projetos são financiados com apoios reduzidos e condicionados o que obriga a que seja feito um trabalho em regime de residências artísticas e não de forma contínua. Não havendo uma continuidade no tempo, o que acontece é que a população que é trabalhada perde rapidamente o que adquire e há um trabalho constante de recomeço. A intuito de ser um projeto inclusivo também cria algumas dificuldades aliadas à falta de tempo. Os grupos para se adaptarem uns aos outros precisam de convivência e trabalho conjunto. Exige dos profissionais muito esforço de desenvolver o trabalho técnico, mas também de trabalhar as competências pessoais e sociais do grupo. A formação aos profissionais que integram as equipas MOSAICO em avaliação de projetos tem sido uma aposta, mas ainda não é o suficiente para se fazer uma avaliação mais consistente do real impacto do projeto. É sentida a falta de recursos e instrumentos de avaliação o que é vista como uma urgência para se realizar com mais eficácia a medição do impacto do projeto e a evolução de cada interveniente de forma mais consistente.

A uma necessidade urgente de ter um modelo compreensivo que se aplique em todas estas dimensões da Dança que o MOSAICO intervém, o MARA aparece como uma proposta para colmatar esta falha.

Assim, como educadora, artista, e investigadora proponho-me contribuir para a validação de um instrumento de avaliação na sua versão em Português.

Sabendo das diversas potencialidades que este instrumento pode trazer nos múltiplos contextos da Dança, a investigação pretende dar um contributo para o conhecimento desta área, podendo também servir para, a partir deste, serem realizados outros estudos, mais aprofundados, para passar a experiência do próprio estudo ao contexto da avaliação específica de intervenções em e pela Dança.

1.2.Contexto da investigação

No que respeita à validação de um instrumento, a investigação deve seguir um conjunto procedimentos que garantam indicadores confiáveis.

É imprescindível que os instrumentos possuam fidedignidade. Assim, o reconhecimento da qualidade dos instrumentos torna-se um aspeto fundamental, o que reforça

a importância do processo de validação que nos propomos iniciar relativamente a este novo instrumento.

O instrumento de avaliação por si só tem o seu valor no processo de avaliação, mas pretendeu-se acrescentar uma proposta de sessões tipo em que a narrativa auxiliasse a realização da tarefa. Para o efeito, realizou-se uma proposta de seis histórias para futura utilização em sessões semi-estruturadas de avaliação dos domínios, sub-domínios e objetivos do Quadro de resultados em dança movimento terapia.

1.3. Declaração do problema

O problema central situa-se na identificação da validade de conteúdo da versão em Português do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia [(Outcomes framework in Dance movement Therapy v. 76] (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020) apresenta uma validade de conteúdo?

Por outro lado, coloca-se uma hipótese de, ao desenvolver um conjunto de narrativas, estas poderiam ser um contributo complementar válido e passível de uso na avaliação dos domínios, sub-domínios e objetivos do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia?

1.4. Finalidade da investigação

Investigar a validade de conteúdo, na opinião de especialistas de diversas áreas de atuação em dança da versão em Português do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia .

Investigar o potencial de um conjunto de narrativas na opinião de especialistas de diversas áreas de atuação em dança para futura utilização em sessões semi-estruturadas de avaliação dos domínios, sub-domínios e objetivos do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia.

1.5. Questões da investigação

Para o desenvolvimento deste estudo, formularam-se as seguintes questões:

- a) Qual será a validade de conteúdo da versão em Português do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia?
- b) Será que a criação de um conjunto de narrativas pode ser um contributo adicional passível de uso na avaliação dos domínios, sub-domínios e objetivos do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia?

1.6. Pertinência da investigação

Em muitas áreas da saúde, educação, terapia, intervenção numa comunidade, existe uma prioridade crescente na identificação de resultados da intervenção, existindo uma redução da aceitação da prestação de intervenções quando estas não têm a capacidade para apresentar os seus resultados (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). A intervenção num quadro de um paradigma baseado em evidências é cada vez mais enfatizada (Laska, Gurman & Wampold, 2014; Melnyk, Long & Fineout-Overholt, 2014 cit. in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Por outro lado, os processos de avaliação são cada vez mais comuns e necessários, fazendo parte dos ciclos de atividades e apoiados por modelos compreensivos de resultados (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Particularmente, em programas que procuram mudanças terapêuticas, é crucial para os decisores (incluindo clientes, terapeutas, agências e entidades financiadoras), compreender os resultados e as mudanças esperadas decorrentes da intervenção, de forma a proporcionar escolhas informadas, i.e., qual a terapia/intervenção mais adequada e para que clientes; identificar se, e quais, as abordagens ou métodos específicos úteis para que clientes e em que circunstâncias; medir se a intervenção está a ter o efeito desejado; saber quando parar; determinar o custo-eficácia da intervenção (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Assim, o Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA foi desenvolvido de forma a oferecer um esquema compreensivo de resultados decorrentes da intervenção em DMT (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

A amplitude do instrumento visa possibilitar uma avaliação dos resultados, independentemente do problema, idade, características socioculturais, contexto da terapia ou outras diferenças, baseando-se no pressuposto de que todos os seres humanos têm as mesmas

necessidades e aspirações básicas e, portanto, podem ser avaliados usando uma mesma ferramenta.

De salientar que, tal como referido pelas autoras deste instrumento, que este modelo compreensivo e respetivo instrumento de avaliação foi desenvolvido de forma a prever que a sua utilização pudesse ser alargada a outros domínios profissionais, particularmente para abordagens terapêuticas ou educacionais centradas na dança, expressão criativa, e no corpo e movimento (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

Este modelo compreensivo proposto pelas autoras assenta no facto de que o uso de Quadros de Resultados ser uma prática crescente internacionalmente que permite às agências, setores e governos trabalharem em conjunto para determinados objetivos em serviços da comunidade, saúde, justiça, educação, entre outros, pelo que a introdução de um Quadro de resultados em DMT apesar de ser nova no âmbito das terapias pelas artes criativas, está em consonância com as melhores práticas internacionais. (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

Atualmente este Quadro tem vindo a ser expandido e validado envolvendo a participação de terapeutas de DMT de todo o mundo (incluindo Austrália, Nova Zelândia, China, Taiwan, Holanda, Itália, EUA, Portugal). Este processo de desenvolvimento está em curso, atualmente com versões em língua inglesa e portuguesa, com resultados, ainda não publicados.

2. Revisão da Literatura

2.1. Dança

*“Vem, lhe direi em segredo aonde leva esta dança.
Vê como as partículas do ar e os grãos de areia do deserto giram desnoroados.
Cada átomo, feliz ou miserável, gira apaixonado em torno do sol.
Ninguém fala para si mesmo em voz alta. Já que todos somos um,
façamos deste outro modo: os pés e as mãos conhecem o desejo da
alma. Fechemos então a boca e conversemos através da alma. Só a alma
conhece o destino de tudo, passo a passo. Vem, se lhe interessa, posso
mostrar...” (Rumi, p.16)*

Definir Dança não é simples, pois esta pode assumir variadíssimas formas, desde uma autoexpressão espontânea de movimento, a um encontro social, um ato meditativo a um espaço performativo apresentado perante uma plateia.

Sachs (1944) define Dança como a mãe de todas artes. Refere que a música e a poesia existem no tempo, já a pintura e a escultura existem no espaço, enquanto na Dança, o criador e a criação, o artista e a obra são uma única coisa e idêntica. Para Sachs (1944), os desenhos rítmicos do movimento, o sentido plástico do espaço, a representação animada de um mundo visto e imaginado, são criados no corpo por meio da Dança, e antes de utilizar a substância, a pedra e a palavra, a Dança surge como manifestação das experiências interiores do homem. Susan R. Koff (2015), refere que a Dança é uma disciplina que trata da expressão humana, um aspeto fundamental que define o ser humano, e que, definida desta forma, pode influenciar o desenvolvimento de um currículo neste domínio. Neste mesmo sentido Pinar e Bowers (1992) sugerem, que é importante criar currículos fiéis a uma definição mais ampla de Dança e à cultura local, em oposição a currículos no domínio da Dança seguindo um paradigma ocidental que conota a Dança com o domínio de um conjunto de técnicas.

Continuando com esta dificuldade em encontrar uma definição de Dança, há uma tendência, em reduzir a Dança a um conjunto de simples padrões de movimento (Christense & Jola, 2015 cit em Huston, J. P., Nadal, M., Mora, M. T., Agnati, L. F., Conde, C. J. C., 2015). Freleigh (1987) menciona que frequentemente, a Dança é definida como uma arte que utiliza o movimento como o seu meio e o corpo como o instrumento, ou seja, aquele que dá forma à Dança (Freleigh, 1987). Por outro lado, é comum os estudos realizados neste âmbito não fornecerem uma definição de Dança, apenas descrevendo o estilo de Dança a que se reportam.

Uma tentativa de definição de Dança, aponta que esta é uma composição de uma série de passos e movimentos (no tempo e no espaço) que se combinam ritmicamente ao som da música em que os passos e movimentos são uma atividade motora, mas também um encontro social. Apesar da importância do movimento, indiscutivelmente uma característica da Dança, tal não é suficiente para descrever e definir a Dança, pois alguns autores apontam que as definições focadas no movimento não enquadram muitas formas de Dança Contemporânea (Preston-Dunlop & Sanchez-Colberg, 2010 cit em Huston, J. P., Nadal, M., Mora, M. T., Agnati, L. F., Conde, C. J. C., 2015). Estes autores acrescentam que os movimentos estão ligados à música, mas também a as outras variáveis tais como o cenário, o vestuário/figurinos, a iluminação e/ou outros efeitos especiais bem como o conteúdo emocional e expressivo.

Para Paul Valéry, a Dança é algo sério e sagrado. Este autor acrescenta esta dimensão do sagrado a dimensões que definem a Dança como exercício, divertimento, ornamento e passatempo social, referindo que cada era que compreendeu a importância que tem o corpo, nomeadamente a noção do sensorial, dos requisitos e limitações, do seu potencial, cultivou e venerou a Dança.

Já Bernhard Wosien (2000), apresenta a ancestralidade da Dança, referindo que esta possui uma linguagem muda, mais antiga do que a linguagem falada. Esta linguagem nasce do silêncio sendo “em tempo e espaço, um signo, um acontecimento visível, uma forma cinética para o invisível” (Wosien, 2000, p.27), acrescentando que, não só a Dança, mas que toda a arte surge da meditação. Rolando Toro, fundador da Biodanza, propõem uma “Dança orgânica que responda aos modelos naturais de movimento do ser humano: movimentos capazes de incorporar a harmonia musical e gestos arquétipos” (Toro, 2002, p.14). Segundo este autor “A Dança, assim, como o canto e o grito, é uma condição inata do ser humano, onde ocorre o primeiro conhecimento do mundo, anterior à palavra, através do movimento. Num sentido original, a Dança surge assim das profundezas do ser humano, onde é “movimento de vida, de intimidade; é impulso de união à espécie, é expressão da unidade orgânica do homem com o universo” (Toro, 2002, p.13).

Roger Garaudy (1973) defende que a Dança “é um modo de existir”, referindo a existência da Dança desde os primórdios dos tempos, quando esta, enquanto celebração, “presa à magia à religião, ao trabalho, à festa, ao amor e à morte, os homens dançavam momentos solenes da sua existência, tais como a guerra, a paz, o casamento, os funerais, a sementeira, a colheita”, defendendo assim a Dança como uma expressão humanizada das experiências da individualidade e da comunidade (Garaudy, 1973, p.14). O mesmo autor aponta a raiz da

palavra derivada de *tan* que significa em sânscrito “tensão”, e complementa que Dançar “é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com os seus deuses” (Garaudy, 1973, p.14). Viajando através do pensamento de Garaudy, dançar é primordialmente participar do “movimento cósmico” e do “domínio sobre ele” estabelecendo uma relação ativa entre o homem e a natureza, que permite o encontro com as dimensões materiais e transcendentais da vida, onde o ser humano é um ser em relação e não um indivíduo solitário separado das outras formas de vida (Garaudy, 1973).

Pina Bausch, uma referência na Dança Contemporânea referia que a Dança é uma forma de comunicar com o Mundo e comunicar o próprio Mundo. Acrescenta nos seus textos sobre Dança o conceito de corpo-livro, que é edificado e entregue a partir do corpo de cada bailarino, da sua biografia e da forma como se mostra (Bausch cit por Ribeiro, 1994).

Já a Dança definida como arte performativa, é entendida como uma atividade em que o corpo é ao mesmo tempo, agente, instrumento e objeto, sendo a principal diferença da Dança com outras artes o facto dos bailarinos usarem o movimento do corpo no tempo e no espaço como um modo privilegiado de relação com o mundo, um modo de conhecimento e um modo de expressão (Fazenda, 2007).

Como podemos observar, de facto o conceito de Dança é algo elusivo, não há um consenso entre criadores, intérpretes, espetadores, investigadores, sendo por vezes a própria definição de Dança considerada como limitativa.

As perspetivas sobre o conceito de Dança são inúmeras, mas há algo que podemos colocar como comum: a Dança como uma linguagem do corpo que é o primeiro e mais natural instrumento do homem (Barba & Savarese, 2006), sendo que este corpo comunica através do seu movimento, “fala” uma linguagem universal e que é uma expressão da própria vida. (Barba & Savarese, 2006).

Definir Dança não é uma tarefa simples pelo facto deste fenómeno poder ser entendido através de diversas perspetivas sociais, históricas, contextuais. Porém, defendemos neste trabalho uma definição em que a Dança é algo que é criado por um corpo em movimento ao longo do espaço e do tempo, que cria um espaço para a comunicação não verbal e para a autoexpressão (Reinders, Bryden, & Fletcher, 2019).

Numa perspetiva sócio histórica, a Dança é uma linguagem universal presente em todas as culturas. Numa perspetiva desenvolvimental, a Dança é uma forma de expressão espontânea presente desde as primeiras idades. A Dança pode também ser considerada pelo seu poder terapêutico, que tem sido reconhecido ao longo da história (Tortora, 2019).

2.2.Dança na Escola-Educação artística

“Se você pode andar, você pode dançar. Se você pode falar, você pode cantar.”
(Provérbio africano)

“Educar é fazer de alguém uma pessoa. E ser pessoa é lançar mão do melhor de si mesmo, condição indispensável para alcançar a reciprocidade com os outros.”
(Rojas, 2009, p.13)

A educação é, sem dúvida, a maior herança que se pode deixar a uma criança para que ela possa construir o seu mundo e o mundo exterior de uma forma mais eficaz. Esta noção contraria o ensino massificado e coloca-nos frente a um novo desafio em que o aluno é visto como um ser único com necessidades e ritmo próprio, sendo urgente colocar em prática mudanças num sistema educativo que assegure um lugar mais proeminente das artes em geral e da Dança em particular.

Segundo Jacques Delors (1998), coordenador do "Relatório para a Unesco da Comissão Internacional Sobre Educação para o Século XXI", a educação deve-se nortear por quatro pilares que estão na base do conhecimento e da formação contínua. São eles: aprender a conhecer, isto é, adquirir os instrumentos da compreensão, aprender mais linguagens e metodologias que propriamente conteúdos; aprender a fazer, que é indissociável do aprender a conhecer e permite agir sobre o meio envolvente; aprender a viver com os outros, a fim de participar e cooperar em todas as atividades humanas, alimentando o prazer no esforço comum; finalmente e totalizando os três pilares precedentes, aprender a ser, que promove o desenvolvimento integral da pessoa: inteligência, sensibilidade, sentido ético e estético, responsabilidade pessoal, espiritualidade, pensamento autónomo e crítico, imaginação, criatividade, iniciativa. Para que esta via se concretize, a aprendizagem terá de se processar de forma integral e valorizar as potencialidades de cada indivíduo. O autor defende ainda, que cada um dos "quatro pilares do conhecimento" deverá ter o mesmo peso no ensino para que a educação se constitua como uma experiência global extensível por toda a vida. Assim, uma conceção ampla de educação permitirá também a realização da pessoa que, na sua totalidade, aprende a ser.

Como seres humanos temos um repertório de capacidades para arranjar soluções para os mais diversos tipos de problemas e desafios que se apresentam, sendo que para tal, há necessidade de desenvolver e explorar as diferentes inteligências, tal como Gardner (1995), através da sua teoria das inteligências múltiplas, propõem: inteligência musical, inteligência

corporal-cinestésica, inteligência lógico-matemática, inteligência linguística, inteligência espacial, inteligência interpessoal e inteligência intrapessoal. Esta visão das múltiplas inteligências pode ser refletida e valorizada no seio da educação, nomeadamente de forma a reconhecer a importância das experiências artísticas neste contexto. Contudo, é sabido que o tempo na escola proporcionado para a estimulação do movimento livre e criativo é ainda reduzido, proporcionalmente com outras componentes curriculares, que tendem a ser valorizadas, tais como a componente do raciocínio lógico-dedutivo. Por outro lado, as metodologias de ensino mais comuns tendem a colocar o aluno num papel passivo no seu processo aprendizagem, apesar de o Sistema Educativo Português, nomeadamente através do Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho estimular o uso de metodologias de ensino inovadoras, que favoreçam a autonomia e intervenção ativa dos alunos. O conceito de educação ativa pressupõe o facto de o aluno ter necessidade permanente para estar em movimento (brincar, jogar, correr, dançar), uma vez que estas manifestações estão presentes desde as idades mais precoces e essenciais para um desenvolvimento saudável. Tal constatação, é reforçada por Robert quando afirma que “A brincadeira é a prova evidente e constante da capacidade criadora que quer dizer vivência” (Robert, 2008). É neste âmbito que várias metodologias ativas envolvendo as artes poderiam ser apresentadas como formas de inovar as práticas pedagógicas do processo de ensino aprendizagem na escola.

Refletindo acerca do papel da Dança e da educação artística na escola, podemos assumir que a arte é um direito, tal como refletido nas declarações sobre direitos humanos e direitos das crianças. Na Declaração Universal dos Direitos do Homem, destacam-se os artigos 22º, onde é enunciado que toda a pessoa, como membro da sociedade, pode legitimamente exigir a satisfação dos direitos culturais considerados como indispensáveis à sua dignidade e ao livre desenvolvimento da sua personalidade, e 27º, que defende o direito ao acesso à vida cultural e de fruir das artes (Organização das Nações Unidas [ONU], 1948). Princípios similares podem ser observados na Convenção sobre os Direitos da Criança, salientando-se o enunciado do artigo 29º, onde é assinalado que a educação das crianças deve promover o desenvolvimento da sua personalidade, os seus dons e aptidões (mentais e físicos); e 31º, que refere o direito a participar na vida cultural e artística, adequada às necessidades das crianças e em condições de igualdade (ONU, 1990). Já os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), instituídos pela ONU como um apelo universal para proteger o planeta e garantir que todas as pessoas tenham dignidade, no 4º objetivo, a defesa de uma Educação de Qualidade pretende garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, promovendo oportunidades de

aprendizagem ao longo da vida, e onde é sugerido garantir até 2030 uma educação que tenha em conta os direitos humanos, a igualdade de género, a promoção da cultura de paz e não violência, a cidadania global e uma valorização da diversidade cultural (ONU, 2015).

Por sua vez, a Constituição da República Portuguesa no artigo 73º dedicado à Educação, cultura e ciência, é reforçado de novo o direito à educação e à cultura. No que concerne a Educação, salienta o papel do Estado na promoção da democratização da educação de forma a que ela contribua para a igualdade de oportunidades e logo para a superação de desigualdades, o desenvolvimento da personalidade, do espírito de tolerância, de compreensão mútua, de solidariedade e de responsabilidade. No que diz respeito à Cultura, estimula a democratização da cultura promovendo o acesso, a todos, à fruição e criação cultural em colaboração com todos os que contribuem para a promoção da cultura. De novo no Artigo 78.º é reforçado o direito à fruição e criação cultural, ressaltando também o dever da preservação, defesa e valorização do património cultural.

As artes assumem um papel essencial na construção de uma educação de qualidade sendo as suas contribuições múltiplas.

De forma mais específica no que respeita às artes e educação artística, no relatório da Conferência Mundial sobre Educação Artística, intitulado “Desenvolver as capacidades criativas para o século XXI” (UNESCO, 2006) é apontado o paradigma da educação ao longo da vida, com especial enfoque para a importância da criatividade e do processo colaborativo. Na linha de pensamento deste relatório são delineados três objetivos fundamentais para a educação: encontrar formas de viver em conjunto, cultivar a identidade individual e fomentar a compreensão mútua, considerando fulcral para a consecução destes objetivos, o desenvolvimento das competências pessoais, da confiança e da criatividade. De facto, atualmente considera-se a criatividade como uma capacidade fundamental para a resolução de problemas sendo esta indispensável para a adaptação do indivíduo à constante mudança que se opera na sociedade. Neste contexto, o papel das artes pode ser primordial, na medida em que estas podem contribuir para a compreensão do mundo, para o desenvolvimento pessoal e integral do aluno.

No Roteiro para a Educação Artística (UNESCO, 2006) são referidas orientações gerais para introdução, promoção e implementação da educação artística. É pretendido que este roteiro seja uma matriz passível de adaptação a cada contexto específico tanto em Portugal como no mundo. É referido nas conclusões que para desenvolver a capacidade criativa e consciência cultural na atualidade, é necessário que haja um diálogo entre todas as forças da

sociedade, de forma a se empenharem na tentativa, de que as novas gerações adquiram conhecimentos, capacidades, valores e atitudes, para a formação de cidadãos mais responsáveis na construção de uma sociedade. Para o efeito, este roteiro aponta que é essencial uma educação universal e de boa qualidade, onde a Educação Artística permite promover competências necessárias à vida no novo século, tais como: perceções, perspetivas, criatividade, iniciativa, reflexão crítica.

Recentemente, por ocasião da Semana Internacional de Educação Artística em maio de 2020, a Diretora Geral da UNESCO Audrey Azoulau exaltou a importância dos programas culturais e atividades de educação artística, afirmando que estes sustentaram as aprendizagens durante o tempo de encerramento das escolas no tempo de pandemia. Foi esta uma das formas de unir pessoas e comunidades e, de quebrar o isolamento social, ajudando a desenvolver a autoconsciência, resolução de conflitos internos e auxiliando na recuperação de traumas e perdas. Referiu ainda, que a educação artística não é apenas um meio de superação em alturas de crise, mas que ela é essencial porque contribui para o bem-estar socio emocional e também é um meio de melhoria dos resultados de aprendizagem e para despertar talentos (Mensagem de Audrey Azoulay, Diretora-Geral da UNESCO, por ocasião da Semana Internacional de Educação Artística 25 - 31 de maio de 2020). Audrey Azoulau apontou ainda que se for dada uma maior prioridade à educação artística no sistema educativo esta pode constituir um excelente recurso para abrir mentes à diversidade das diversas expressões culturais no mundo, criando seres humanos mais capacitados a nível de conhecimentos e competências, valores e atitudes, tão necessários para uma construção de uma sociedade mais humanizada, mais forte, mais sustentável e pacífica (Mensagem de Audrey Azoulay, Diretora-Geral da UNESCO, por ocasião da Semana Internacional de Educação Artística 25 - 31 de maio de 2020).

Reforçando a valorização da Cultura, Artes e Educação, em 2019, o Plano Nacional das Artes, desenvolvido pelas áreas governativas da Cultura e Educação surge de forma a tornar as artes mais acessíveis a todos, através da comunidade educativa estimulando a participação, fruição e criação cultural, com uma visão inclusiva e de aprendizagem ao longo da vida, incentivando uma criação de redes de colaboração visando o compromisso cultural (Resolução do Conselho de Ministros n.º 42/2019, de 21 de fevereiro).

Atualmente em Portugal, as orientações legislativas do contexto educativo, centram-se numa visão de promoção de uma educação de qualidade e equitativa, tendo como base o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Figura 1), homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Este perfil torna-se uma matriz comum no âmbito curricular, no

planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do processo do ensino/aprendizagem, para todos os estabelecimentos de ensino e ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória.

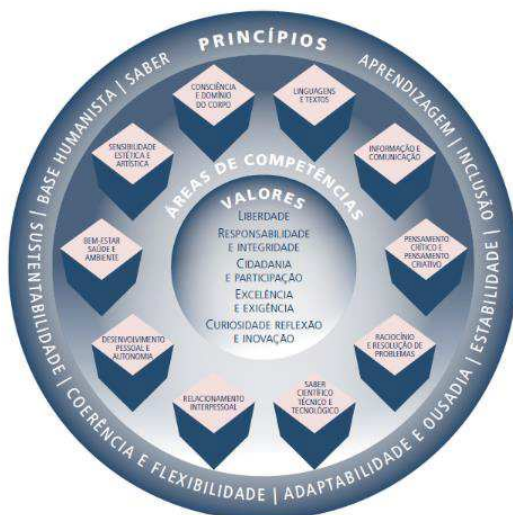


Figura 1- Esquema concetual do Perfil dos alunos à Saída da escolaridade Obrigatória in Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, Imagem retirada de, pag. 11.

No esquema conceptual deste perfil as áreas de competência definidas, podem ser vistas como transversais nas várias disciplinas, sendo que a Educação Artística é entendida como contribuindo para o desenvolvimento do aluno, nomeadamente ao nível do seu desenvolvimento pessoal, autonomia, consciência e domínio do corpo, relacionamento interpessoal, e especificamente para a sensibilidade estética e artística. Para alcançar os conhecimentos e desenvolver as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil, o Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, de Autonomia e Flexibilidade Curricular, propõe uma política educativa que garanta a igualdade de acesso à escola pública, promovendo o sucesso educativo e a igualdade de oportunidades. Este Decreto estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens. Promove o “trabalho interdisciplinar, a diversificação de procedimentos e instrumentos de avaliação, a promoção de capacidades de pesquisa, relação, análise, o domínio de técnicas de exposição e argumentação, a capacidade de trabalhar cooperativamente e com autonomia” que visa o contributo para a escola inclusiva (Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho). Pretende-se que haja uma assunção

de presença das artes, entre as outras áreas, como componentes importantes da matriz curricular das diferentes ofertas educativas e formativas.

Verificando o quadro das Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico (Dec. Lei nº 6944-A/2018, de 19 de Julho) os tempos letivos destinados à Educação Artística vão diminuindo ao longo dos níveis da escolaridade obrigatória (ver Figura 2). Só no primeiro ciclo é que as quatro áreas (artes visuais, expressão dramática, dança, música) aparecem como oferta de ensino para os alunos. No segundo ciclo desaparecem as áreas de dança e expressão dramática/teatro, permanecendo as artes visuais (obtendo outra nomenclatura) e música. No terceiro ciclo desaparece a música e ficam apenas as artes visuais como oferta de área artística. Desta forma, denota-se uma desvalorização progressiva da importância das artes no currículo do aluno, em particular no que respeita a Dança. A Dança na escola aparece no currículo educativo Nacional de forma mais clara com a homologação do Despacho nº 6944-A/2018, de 19 de julho que especifica as Aprendizagens Essenciais (AE) referentes ao Ensino Básico.

Neste currículo é contemplada a Dança para todos os alunos no 1º Ciclo do Ensino Básico¹.

Componentes do currículo	1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo		
	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Português									
Matemática									
Estudo do Meio									
Educação artística	Artes Visuais								
	Expressão Dramática/teatro								
	Dança								
	Música								
Cidadania e Desenvolvimento									
Educação Física									
Inglês									
TIC									
História e Geografia de Portugal									
Ciências Naturais									
Educação Visual									
Educação Tecnológica									
Educação Musical									
Língua Estrangeira II									
História									
Geografia									
Físico-química									
Educação Moral e Religiosa Católica									

Figura 2 – Aprendizagens essenciais – Ensino Básico (2018), Imagem adaptada de <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

¹ Encontra no Anexo 1 as Aprendizagens Essenciais de Dança do 1º Ciclo do Ensino Básico

A Dança, como uma forma de movimentação física, mas também com uma visão de um corpo expressivo, onde o corpo é um veículo de comunicação/expressão de mensagens de sentimentos e emoções, na educação é vista como uma proposta de movimento lúdico-expressivo-criativo com o objetivo de promover o desenvolvimento integral dos alunos (Sousa, 2003). Laban (1973) refere sobre a concepção de dança, que o pretendido é um efeito benéfico da ação criadora na personalidade da criança e não é a perfeição artística ou performances de dança sensacionais. A Dança na educação tem como principal objetivo possibilitar que os alunos satisfaçam a necessidade do ludismo, de expressão e criação (Sousa, 2003) e assim possam desenvolver a sua personalidade de forma equilibrada.

Na prática da Dança na escola, a prioridade centra-se na exploração de novas formas de movimento, possibilidades de descoberta do seu corpo, estimulação da criatividade, consciência da noção de equilíbrio, exploração das qualidades de movimento e deslocções no espaço, experimentação de diversas velocidades e tantas possibilidades que em outras áreas não têm espaço de exploração. Nesta área, a Dança na escola baseia-se na Dança criativa ao contrário da abordagem privilegiada do ensino técnico no ensino integrado da Dança que também pode ocorrer no seio educativo. Podemos identificar os benefícios da Dança criativa para justificar os benefícios da Dança na escola, nos domínios cognitivo, emocional, criativo/artístico, corporal e social (ver Figura 3):



Figura 3 – Benefícios da Dança Criativa (adaptado de Almeida, 2007, Cone & Cone, 2005)

O currículo da Dança é pensado com base em três Domínios/Organizadores fundamentais para estimular e facultar as aprendizagens:



Figura 4 – Domínios / Organizadores do currículo da Dança na Escola. Imagem retirada de , pág. 3.

Estes Domínios/Organizadores são articulados com as áreas de competências do perfil dos alunos e de acordo com as aprendizagens essenciais desenhadas.

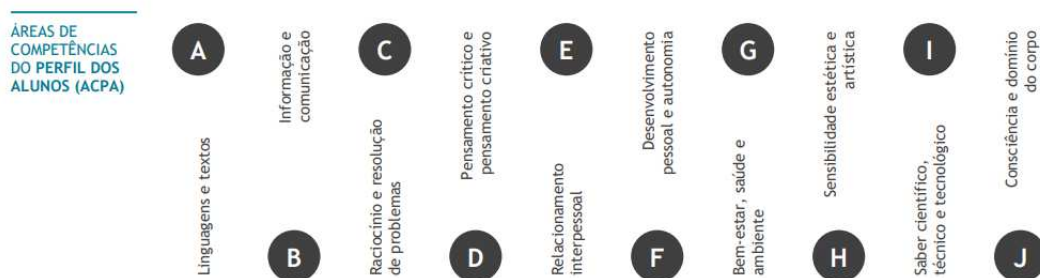


Figura 5 – Áreas de competência do perfil dos alunos (ACPA). Imagem retirada de , pág. 4

Tal como já assinalado, a Dança desaparece no currículo no 2º ciclo. No entanto, há a possibilidade da sua inclusão em outros níveis de ensino caso o Agrupamento de Escolas, com base nas medidas de Flexibilidade Curricular constantes no Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, a identifique como uma das Ofertas Complementares.

Face ao exposto, tanto as políticas internacionais como as nacionais mostram a importância do acesso à cultura e arte no desenvolvimento do aluno, e tendo em vista uma educação de qualidade a educação artística e a Dança estão presentes na escola, apesar de uma progressiva desvalorização no seio do currículo. A promoção de uma educação de qualidade e equitativa, que estimule os direitos humanos, a inclusão e o respeito pela diversidade, na busca de uma promoção de paz e não violência deve ser feita tendo em atenção o papel fundamental da arte para o desenvolvimento global do ser humano, não só promovendo o sentido de estética, criatividade e sensibilidade, mas também com um papel no desenvolvimento dos domínios cognitivo, motor, social e emocional.

2.3.Dança inclusiva

“Dançando com a diferença que nos assiste, que nos define, sem definir... a diferença que faz de nós seres livres... aonde a possibilidade de poder Existir impulsionados pela Essência... Quem somos de verdade? Um ser em constante mutação... que se constrói a cada dia, a cada instante através das suas vivências (que abarca tudo) e nesta coragem de, lentamente, passo a passo, despir mais uma máscara, mais um véu, mais uma condicionante e transcendendo as nossas limitações! Somos ‘Dez mil seres’ ... tão únicos... cada um tão especial por essa unicidade!” (Ana Caridade, 2014, p.30)

O conceito de Dança Inclusiva aparece como uma definição para designar a dança que inclui pessoas com deficiência. Pode decorrer numa modalidade informal de dança na comunidade, nos tempos de lazer bem como numa modalidade de dança com um carácter mais profissional e profissionalizante de pessoas com deficiência que pretendem encetar uma carreira em dança. É importante analisar os diversos pontos que têm conduzido a este conceito de dança.

Sasaki (1997) define inclusão social como um processo que é feito pela sociedade para poder incluir pessoas com necessidades específicas devido a uma incapacidade para que elas possam assumir papéis ativos na sociedade. Não é uma é uma mera inserção de pessoas com incapacidades, mas sim uma inclusão efetiva, em que as pessoas com necessidades específicas fazem parte da sociedade. Há um processo bilateral no qual as pessoas com necessidades específicas com maior vulnerabilidade para a exclusão social e a própria sociedade, procuram,

em conjunto, equacionar os problemas e encontrar soluções efetivas para equiparar oportunidades para todos (Sasaki, 1997).

No mundo da Dança, a inclusão subentende que se assumam todos os corpos independentemente das limitações e habilidades presentes, pois nenhuma dessas características define o potencial para a dança. Falar de dança inclusiva é falar de expressão pelo corpo onde qualquer movimento pode ter variadíssimas formas, intenções, velocidades... pode ter qualidades diferentes. Um corpo sem flexibilidade física pode ter uma enorme plasticidade de movimento no espaço. Um corpo com mobilidade reduzida pode produzir um movimento altamente poético, uma pessoa com amputação dos membros inferiores pode dançar com grande beleza.

A proposta deste conceito surgiu para facultar os meios que facilitem a todos uma acessibilidade à dança, sendo o principal foco a capacidade da pessoa e não a sua limitação. Henrique Amoedo Barral (2002), refere-se à dança inclusiva da seguinte forma: “Gostaríamos muito de poder denominar estes trabalhos simplesmente por dança, em sua vertente contemporânea, mas para que possa existir uma momentânea diferenciação conceptual no cenário contemporâneo da dança optamos, neste momento, por chamar de “DANÇA INCLUSIVA” aqueles trabalhos que incluem pessoas com e sem deficiência onde os focos terapêuticos e educacionais não são desprezados, mas a ênfase encontra-se na elaboração e criação artística. Todo este processo deve levar em consideração a possibilidade de mudança da imagem social e inclusão destas pessoas na sociedade, através da arte de dançar, uma necessidade premente em vários países onde este tipo de trabalho existe” (Barral, 2002, p.21).

Desta forma no conceito de Dança inclusiva o foco altera-se, pois ao invés de procurar as limitações buscam-se as possibilidades. A deficiência e incapacidade deixa de ser vista como uma limitação e passa a ser vista como um novo mundo de descobertas e possibilidades. Para além dos benefícios físicos, culturais, emocionais, cognitivos, sociais podem ocorrer benefícios de um self integrado de todas estas dimensões (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Esta abordagem de dança não só beneficia a pessoa com deficiência, mas também a pessoa sem deficiência que aprende com a vivência desta diversidade. A interação de pessoas com e sem deficiência em dança inclusiva potencia uma constante reflexão e reavaliação de valores, atitudes (pessoais e sociais) e crenças o que facilita uma sociedade mais inclusiva, respeitando a diversidade.

2.4. Dança Movimento Terapia

“Que aconteceria se, em vez de apenas construirmos a nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dançá-la?” (Garaudy, 1973, p.13)

A Dança pode também ser considerada pelo seu poder terapêutico, que tem sido reconhecido ao longo da história (Tortora, 2019). A história da Dança mostra-nos que desde os primórdios as danças procuraram ser um meio de ligação entre a pessoa e o seu universo interior, um meio de ligação com a comunidade, com a natureza e um meio de cura. A Dança era uma forma de expressar o mundo interno, os estados emocionais e emoções exteriorizadas através do movimento (medos, tristezas, alegrias, angústias, desejos). Danças rituais de diversas culturas (por exemplo africanas, afro-brasileiras, médio oriente) mostram as raízes de danças tribais, algumas ainda hoje mantidas em formas praticamente originais, e outras construídas com inspirações e fusões dessas raízes de rituais de cura. Nestas danças rituais o efeito terapêutico da Dança tem sido salientado, pois há uma manifestação de desejos, uma simbolização das angústias e/ou necessidades, uma expressão dos sentimentos e uma procura de alívio psíquico. Alguns autores consideraram estes tipos de dança como formas iniciais de dança movimento terapia (DMT) (Sousa, 2005).

A DMT usa o movimento ao serviço da cura, integrando várias áreas do ser humano (cinestésicas, emocionais, cognitivas), reunindo em diversos graus teorias e técnicas da Dança e modelos psicoterapêuticos (Bernstein, 1979).

A DMT surge na confluência do desenvolvimento da Dança moderna e da psicologia. Surge nos Estados Unidos da América (EUA) nos anos 30 e no Reino Unido nos anos 70, apontando-se como pioneiras nos EUA, Marian Chace, Blanche Evan, Liljan Espenak, Mary Starks Whitehouse e Trudi Schoop que iniciaram a sua atuação em hospitais psiquiátricos (Halprin, 2004), tendo em conta os seus conhecimentos em Dança moderna fundidos com modelos de psicoterapia de autores como de Freud, Reich, Jung, Lowen, entre outros. Estas autoras criaram uma abordagem da Dança em que o foco estaria na relação entre o mundo interno dos indivíduos, o movimento expresso através da dança, partindo do pressuposto que cada movimento reflete estados emocionais e emoções e com essa manifestação do interior no exterior, se poderiam facilitar processos de mudança e um equilíbrio psicológico (Halprin, 2004). No Reino Unido, a DMT surge de abordagens de Dança criativa, tendo como influências a análise do movimento de Laban, a Dança moderna, e articulação com modelos terapêuticos

baseados na Teoria da Gestalt, ou em autores como Reich e Carl Jung (Payne, 2002; Karkou & Sanderson, 2001).

A American Dance Therapy Association (ADTA) dos EUA, define a DMT como uma terapia que usa o movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo (ADTA, 2020). De forma similar a Association for Dance Movement Psychotherapy (ADMP) do Reino Unido refere que o uso do movimento e da dança com fins psicoterapêuticos, permite que a pessoa se envolva criativamente tendo em vista um processo facilitador de uma integração emocional, cognitiva, física e social (ADMP, 2020). Esta definição, baseia-se no princípio de que o movimento reflete padrões emocionais e de pensamento do indivíduo, sendo que em DMT é incentivado o desenvolvimento e a integração de novos padrões de movimentos adaptativos, juntamente com experiências emocionais que acompanham este processo. Em contexto terapêutico, a dança é usada como objeto de avaliação diagnóstica e como forma de tratamento de problemas do foro neurológico, psicológico, relacional e social (ADMP, 2020).

A DMT é apresentada por Bonnie Meekums (2005) como uma prática terapêutica baseada numa perspetiva holística da relação entre corpo e psiquismo. O movimento, com todo o seu potencial, físico e metafórico, pode facilitar a expressão, alcançar novas interpretações e uma integração da experiência física, emocional cognitiva e social.

Maria Fux, afirma que a DMT tem como finalidade motivar as pessoas a comunicarem através do movimento e a integração entre pessoas, no caso de um trabalho em grupo (Fux, 1988). Esta integração promove a confiança para transformar uma atitude de impotência em uma atitude positiva (Do: não posso! não sou capaz! Para o: eu sou capaz!) (Fux, 1988). Maria Fux partilha a sua experiência pessoal em que aos 66 anos reaprende a viver com o seu corpo através da dança, relatando o seu processo como paciente da seguinte forma:

“Amadureci na busca incessante de poder dar aos outros, com simplicidade, a possibilidade de crescer. No meu corpo, vi transformações com as quais o movimento cresceu, se desenvolveu e está livre. (...). Sofri uma grande depressão, durante a qual compreendi, com o meu corpo, que este se tornara estático e endurecera. Encontrei, neste caminho de crise e angústia, aberturas para poder sair unida ao movimento. (...) Esta aprendizagem, intensa e dura, ajudou-me a compreender como se sente a pessoa com limitações corporais e cujo o corpo se converteu em pedra” (Fux, 1996, p.9).

As mudanças culturais da década de 80 sugerem um revisitar a definição de DMT de forma a melhor compreender o poder da linguagem e esta área profissional (Williams, 2019). Este autor aponta a necessidade de uma prática baseada na integração corpo-psiquismo,

salientando, porém, que a investigação em DMT é vital, por forma a verificar e validar a sua prática, mediante um suporte com evidências científicas.

O mesmo, pensamos, pode ser extrapolado para outros âmbitos da prática da Dança, em particular na nossa opinião nos domínios da Dança na escola, Dança inclusiva e Dança na comunidade, apesar de tal como descrevemos anteriormente as prioridades e finalidades desta atuação, poderão ser distintas da função terapêutica da dança (Capello, 2020).

Nesta linha de pensamento (Young & Wood, 2018) apontam que as terapias de artes criativas onde a DMT se insere beneficiam mutuamente do apoio e colaboração entre as diversas disciplinas, na medida em que estas têm em comum uma abordagem criativa, orientada para a ação e incorporada “embodied”, contudo a revisão da literatura ainda aponta que esta colaboração entre disciplinas é ainda reduzida.

Uma das prioridades da investigação refere a necessidade de desenvolver instrumentos de avaliação validados, que vão ao encontro da especificidade da DMT. Um dos elementos que tem sido apontado neste âmbito prende-se com o desenvolvimento de sistemas de observação em diversos contextos e grupos populacionais. Neste âmbito a análise do movimento de Laban tem vindo a ser usada e estudada por alguns autores, no que respeita a sua relevância para a evolução de práticas interdisciplinares entre distintas terapias pelas artes (Young & Wood, 2018) e como forma de análise da qualidade do movimento em função de determinadas características psicopatológicas em determinados grupos de indivíduos. Por exemplo, (Lin & Payne, 2019) utilizando o sistema de análise de movimento de Laban concluíram que as mulheres deprimidas utilizam menos movimentos sagitais e que as maiores distâncias são correlacionadas com mulheres com um diagnóstico de depressão. Já Tsachor & Shafir (2019) apontando evidências clínicas significativas de que o movimento criativo e expressivo melhora o bem-estar psicossocial, referem que é especialmente desafiante analisar que padrões de movimento mudam durante a intervenção ou conduzem a resultados terapêuticos positivos, apontando que um dos efeitos terapêuticos da DMT se situa ao nível dos estados emocionais.

2.5. Abordagens da Dança na Plataforma Mosaico

Pode-se entender por mosaico a arte milenar que consiste em aglomerar embutindo peças de cores, formas e tamanhos diferentes criando uma miscelânea harmoniosa em forma de imagem. É importante destacar que o mosaico é um conjunto de várias partículas que

perfazem um todo. Sem uma das partículas o mosaico não fica completo e, para que este fique completo formando o todo, precisa de cada partícula. Não existe mosaico sem as diversas partículas, na ausência destas ficaria outra coisa que seria qualquer outra coisa, mas não um mosaico.

O MOSAICO nasce como uma metáfora da fusão da fragmentação. Uma fusão que não se limita a uma mera fusão de partes, mas sim uma fusão em correlação entre as partes. Não há uma diluição. As partes não se mesclam perdendo a sua identidade, elas correlacionam-se completando umas às outras e, todas juntas, fazem o desenho chamado mosaico. É importante salientar que nenhuma dessas partes é mais importante do que as outras. Cada uma tem o seu papel determinante no resultado da combinação de partes. Uma pode ser mais pequena, outra mais larga, outra mais estreita e ainda outra mais redonda... cada uma tem característica própria mesmo que pareça, aparentemente, igual. A função de cada uma é determinante para o funcionamento do todo. Mesmo que fragmentadas, na sua individualidade, elas são o todo. Há uma aparente separação que na verdade está tudo tão correlacionado que não existe de forma autónoma.

O MOSAICO – Plataforma de projetos inclusivos artísticos e educativos (www.mo-sai.co.pt) une um coletivo de artistas, criativos e educadores que, ao longo de 20 anos, foram contribuindo para o desenvolvimento de projetos, artísticos educativos e inclusivos na área da dança. Foram surgindo como laboratórios experimentais e vivenciais em que o contributo dado por cada um foi/é fundamental para a construção do todo. O MOSAICO herda um historial e experiência de 20 anos de trabalho no terreno da criadora Ana Caridade (autora desta Tese), em conjunto com diversos parceiros, contextos e especialmente com pessoas em que todos contribuíram para o constante crescimento e compreensão do papel e lugar da dança.

Na visão da Plataforma o MOSAICO a Dança é vista como um mosaico que se fragmenta em diversas expressões da existência do indivíduo que dança (aqui designado como bailarino) em relação consigo e depois em relação com o todo que se vai co construindo nessa corelação. As experiências vividas em Dança facilitadoras da expressão através do movimento são entendidas como aprendizagens de vida e possibilidades de desenvolvimento de competências.

De forma a melhor compreender como a Dança é definida e vivida, descrevemos alguns projetos. Em 2019, no âmbito do projeto PELE da Cooperativa de Educação e Reabilitação para Cidadãos mais Incluídos de Guimarães (CERCIGui), foi elaborado um espetáculo inclusivo e com a comunidade sobre o conceito PELE (<http://www.mo-sai->

[co.pt/blog/2020/03/27/pele/](http://www.mo-sai-co.pt/blog/2020/03/27/pele/), 2019). Desde 2015 até ao presente, um trabalho artístico com a Cooperativa de Educação e Reabilitação para Cidadãos mais incluídos de Braga (CERCI Braga) tem envolvido uma equipa de profissionais especializados em arte com a comunidade, arte participativa e arte inclusiva. O objetivo deste trabalho tem sido centrado na “abertura de fronteiras e quebra de muros” tendo em vista a inclusão de pessoas com deficiência através da arte. Em 2016, o MOSAICO, defendendo uma forma de trabalho em Dança inclusiva, propõem-se um trabalho em Dança, vista como uma base do trabalho artístico, que funde cruzamentos artísticos e potencia a dimensão de desenvolvimento das competências pessoais, sociais e artísticas de todos os participantes (<http://www.mo-sai-co.pt/blog/category/compinclusiva/>). A arte, neste projeto assume-se como intimamente ligada ao desenvolvimento pessoal e das relações humanas tendo em vista uma aprendizagem de vivência no respeito pela diferença/ respeito pelo Outro. Este trabalho artístico assenta na visão das potencialidades/habilidades e não nas limitações dos participantes, onde as limitações são vistas como formas de potencialização das habilidades, procurando a valorização da pessoa com deficiência possibilitando-lhe o direito à arte com dignidade. Paralelamente ao trabalho de Dança, assinala-se ainda uma cooperação com Cabo Verde e no presente ano com Timor, no âmbito da educação artística, sempre numa visão e prática inclusiva (<http://www.mo-sai-co.pt/blog/category/internacional/>).

No momento, o MOSAICO, criou um projeto que tem como principal objetivo a criação de uma Companhia artística inclusiva onde colaboram intérpretes com e sem deficiência física e/ou intelectual.

Desta forma, o Mosaico procura uma diversidade de caminhos e um constante enriquecimento através de experiências, onde a multidisciplinaridade surge como impulso de novos métodos e respostas à produção e criação artísticas. Ao desenvolver um trabalho focado nas particularidades do movimento e expressividade únicas de cada intérprete, integra no processo criativo e objeto artístico, as potencialidades e competências de cada participante. É desta forma que o MOSAICO procura novas motivações, desafios e uma reflexão da arte associada à diversidade da pessoa com e sem deficiência, potenciando a arte como meio inclusivo e promotor do desenvolvimento de diversas competências. De sublinhar, que este trabalho criativo regular e de continuidade deve adotar estratégias de avaliação que permitam reconhecer o valor e impacto, fator essencial para a inovação e qualidade da oferta artística, que se propõe.

Esta avaliação é igualmente reconhecida como necessária pela Plataforma o MOSAICO quando opera na área da dança nos vários projetos com diversos públicos, nas áreas da Dança na escola, Dança inclusiva e a Dança na comunidade.

Neste âmbito, destacamos o exemplo do trabalho em Dança Educativa no Agrupamento de Escolas de Abação nos anos letivos de 2018-2019 e 2019-2020, onde foi lecionada a disciplina semestral de dança junto de alunos do 5º e 6º anos do ensino básico no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular, como uma opção de oferta de escola. Não havendo currículo definido para estes níveis de ensino, foi necessário fazer uma adaptação de orientações e propostas de currículos para níveis diferentes escolares. A planificação baseou-se no estudo do movimento de Laban, e em propostas de Dança contemporânea e Dança criativa fundida com narrativas. A maior dificuldade foi encontrar instrumentos de avaliação que permitissem claramente identificar os resultados obtidos. Para o efeito foi usada uma proposta de critérios de avaliação do Agrupamento, envolvendo um processo de auto e hetero avaliação. Contudo, faltou uma avaliação mais eficaz do processo de ensino/aprendizagem do aluno e da evolução da turma (<http://www.mo-sai-co.pt/blog/2020/03/27/pele/>, 2019).

Patchwork: Identidades e Diversidades, um projeto com a CERCI Braga e comunidade (<http://www.mo-sai-co.pt/blog/2020/08/20/patchwork-identidades-e-diversidades/>, 2020) foi criado, na sequência de 5 anos de trabalho com a instituição e com a comunidade de Braga tendo em conta que no concelho de Braga os projetos de Dança para pessoas com deficiência recorrem a abordagens essencialmente de cariz mais terapêutico, persistindo as um trabalho centrado nas incapacidades em detrimento do potencial artístico dos adultos com deficiência. Através da auscultação de escolas e de entidades que intervêm na reabilitação das pessoas com deficiência, denotou-se uma descrença relativamente às suas capacidades ao nível Dança, música ou teatro, o que levou a mudar o foco deste projeto para o desenvolvimento das competências artísticas, ambicionando além da intervenção terapêutica o envolvimento da comunidade local (escolas, bailarinos, músicos) num processo de co construção artística através da videodança, da Dança, do teatro e da música. Neste projeto, o foco centra-se ao nível da promoção da acessibilidade a iniciativas ou projetos que permitam uma igualdade de oportunidades ao nível da capacitação artística, nomeadamente, ao nível da Dança, música, teatro, fotografia ou outra, entendendo que a exploração de competências pela arte, cultura, ... pode potenciar a inclusão e contrariar a tendência para a exclusão, perda de competências artísticas, mas também de quadros de deterioração física, e psicológica. Assim, este projeto tendo como base a Dança, pretende explorar competências diversas no âmbito da música, teatro

e fotografia, envolver diferentes entidades, artistas profissionais e outras pessoas com e sem deficiência. A avaliação implicará uma auscultação dos participantes, das famílias e dos formadores/técnicos envolvidos mediante instrumentos de avaliação que incluem: questionários e relatórios de observação das sessões. Entre outros indicadores o número de espetadores nas apresentações, o número de apresentações, número de participantes envolvidos, serão considerados para monitorização e concretização dos objetivos do projeto.

InPulsar, um projeto inclusivo com a Comunidade foi estruturado e direcionado para um público-alvo específico, com recurso a diferentes modalidades de prática artística (Dança, música, videodança, fotografia, etc...) para pessoas com deficiência, que frequentam Centros de Atividades Ocupacionais, de cada um dos Municípios do Cávado, e/ou nos Agrupamentos de Escola. Dar-se-á primazia ao processo com os participantes de forma a implementar um projeto artístico de qualidade, mas que promova competências pessoais, sociais e artísticas dos participantes e crie momentos de formação e/ou sensibilização para o respeito pela diferença. São objetivos deste projeto capacitar e formar os participantes, com e sem deficiência, para aprendizagens técnicas no âmbito da Dança, música e videodança; promover a interação, partilha e envolvimento ativo de pessoas com e sem deficiência na realização de iniciativas culturais e artísticas de qualidade; potenciar e valorizar as competências artísticas das pessoas com deficiência; envolver grupos formais e informais na co construção de uma sociedade mais inclusiva e sensível à diferença.

Como pudemos verificar, a avaliação nem sempre assume um papel primordial nestes projetos. Várias são as razões que podem ser identificadas para justificar este fato. Normalmente estes projetos financiados com apoios reduzidos, são limitados no tempo e condicionados o que obriga a que seja feito um trabalho pontual em regime de residências. Também estes projetos exigem um esforço dos profissionais para desenvolver um trabalho artístico de qualidade e em simultâneo promover as competências pessoais e sociais dos participantes e do grupo. Ainda não havendo uma continuidade no tempo, nem sempre é fácil reconhecer os resultados dos ganhos pessoais. A formação em avaliação dos profissionais que integram as equipas MOSAICO apesar de ser uma aposta, ainda não é suficiente para produzir uma avaliação consistente e robusta dos projetos. Por fim, além da falta de recursos humanos a inexistências de instrumentos de avaliação específicos e que permitam uma medição do impacto do projeto a nível dos participantes tem sido reconhecida.

Assim, entende-se como necessidade urgente adotar um modelo compreensivo que se aplique em todas estas dimensões da Dança onde o MOSAICO atua. Surge então o Modelo

compreensivo – Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia - MARA (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020) como uma potencial ferramenta para colmatar esta falha.

2.6. Modelo compreensivo – Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020)

Em muitas áreas da saúde, educação à intervenção numa comunidade, existe uma prioridade crescente na identificação de resultados da intervenção, existindo uma redução da aceitação da prestação intervenções quando estas não têm a capacidade para apresentar os seus resultados (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). A intervenção num quadro de um paradigma baseado em evidências é cada vez mais enfatizada (Laska, Gurman & Wampold, 2014; Melnyk, Long & Fineout-Overholt, 2014 cit. in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Por outro lado, os processos de avaliação são cada vez mais comuns e necessários, fazendo parte dos ciclos de atividades e apoiados por modelos compreensivos de resultados (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Particularmente em programas que procuram mudanças terapêuticas é crucial para os decisores (incluindo clientes, terapeutas, agências e entidades financiadoras), compreender os resultados e as mudanças esperadas decorrentes da intervenção, de forma a proporcionar escolhas informadas, i.e., qual a terapia/intervenção mais adequada e para que clientes; identificar se, e quais, as abordagens ou métodos específicos úteis para que clientes e em que circunstâncias; medir se a intervenção está a ter o efeito desejado; saber quando parar; determinar o custo-eficácia da intervenção (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Assim, o Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA foi desenvolvido de forma a oferecer um esquema compreensivo de resultados decorrentes da intervenção em DMT (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). A amplitude do instrumento visa possibilitar uma avaliação dos resultados de clientes, independentemente do problema, idade, características socioculturais, contexto da terapia ou outras diferenças, baseando-se no pressuposto de que todos os seres humanos têm as mesmas necessidades e aspirações básicas e, portanto, podem ser avaliados usando uma mesma ferramenta. De salientar que, tal como referido pelas autoras, este modelo compreensivo e respetivo instrumento de avaliação foi desenvolvido de forma a prever que a sua utilização pudesse ser alargada a outros domínios profissionais, particularmente para abordagens terapêuticas ou educacionais centradas na dança, expressão criativa, e no corpo e movimento (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

Este modelo compreensivo proposta pelas autoras assenta no facto de que o uso de Quadros de Resultados ser uma prática crescente internacionalmente que permite às agências, setores e governos trabalharem em conjunto para determinados objetivos em serviços da comunidade. Saúde, justiça, educação, entre outros, pelo que a introdução de um Quadro de resultados em DMT apesar de ser nova no âmbito das Terapias de artes criativas, está em consonância com as melhores práticas internacionais. (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

O desenvolvimento deste Quadro de Resultados começou como uma proposta de um modelo de avaliação para um programa de dança para indivíduos com deficiência intelectual publicado pela primeira vez por Dunphy & Scott (2003, cit. in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020) e que foi sendo alargado através da teoria e de investigações empíricas sobre os resultados da DMT. (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). Atualmente este quadro tem vindo a ser expandido e validado envolvendo a participação de terapeutas de DMT de todo o mundo (incluindo Austrália, Nova Zelândia, China, Taiwan, Holanda, Itália, EUA, Portugal). Este processo de desenvolvimento está em curso, atualmente com versões em língua inglesa e portuguesa, com resultados, ainda não publicados.

Na figura 6 apresenta-se uma visão geral do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020), organizado em seis domínios, cada subdividido em subdomínios.

1.	FÍSICO: Em direção a um corpo estável, móvel, funcional e expressivo
	1.1. Partes do corpo: Consciência, ativação e conexão
	1.2. Espaço: Corpo no espaço
	1.3. Forma: Moldar o corpo
	1.4. Esforço: Qualidades do movimento
	1.5. Condição física e descontração
2.	CULTURAL: Em direção a um Self criativo, estético e expressivo
	2.1. Criatividade e sentido estético
	2.2. Apreciação cultural e pertença
3.	EMOCIONAL: Em direção a emoções saudáveis e reguladas
	3.1. Expressão emocional
	3.2. Regulação emocional
4.	COGNITIVO: Em direção a uma mente ativa e curiosa
	4.1. Atenção e Iniciativa
	4.2. Memória
	4.3. Função executiva
5.	SOCIAL: Em direção a relações satisfatórias e recíprocas
	5.1. Gestão do self na relação com os outros
	5.2. Comunicação ativa
6.	INTEGRAÇÃO: Em direção a uma percepção de totalidade, vitalidade e vivacidade de um self integrado com todos os domínios
	6.1. Sentimento de integração consigo mesmo
	6.2. Sentimento de integração entre o self e o mundo exterior

Figura 6 - Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia – MARA Versão 76 (Dunphy, Lebre & Mullane, 2020)

Sendo totalmente enquadrado no âmbito da DMT, pretende responder à ambivalência desta profissão no que respeita as abordagens focadas em resultados, especialmente no que respeita a utilização de ferramentas de avaliação quantitativa, que podem ser vistas como reducionistas e inadequadas para capturar a essência dos processos terapêuticos criativos (Meekums, 2010, 2014 cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). A sua amplitude de aplicação destina-se também a possibilitar a recolha de dados de diversos programas e intervenções para efeitos de avaliação e, assim, possibilitar a agregação futura de dados entre programas de diversas áreas. A sua utilização pretende contribuir para a melhoria da qualidade de estudos

futuros, tal como é recomendado em DMT (Takahashi et al, 2019, cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

O Quadro de Resultados é sustentado numa abordagem holística para promoção da saúde e bem-estar através da dança e do movimento, e compreende seis domínios de resultados: 1. Físico, 2. Cultural, 3. Emocional, 4. Cognitivo; 5. Social e 6. Integração. Esses domínios correspondem aos resultados previstos em DMT, tal como as definições apontadas por associações profissionais DTAA e ADTA cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

Cada domínio tem um resultado final específico, que é postulado como relevante para cada indivíduo e para o qual as evidências indicam que podem ser resultado da intervenção de DMT cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). No domínio Físico, o resultado esperado trata-se de um corpo estável, móvel, funcional e expressivo; no domínio Cultural, trata-se de um eu criativo, estético, expressivo; no domínio Emocional, trata-se de um indivíduo com emoções saudáveis e reguladas; no domínio Cognitivo, procura-se alcançar uma mente ativa, curiosa; no domínio Social, trata-se de alcançar relações satisfatórias e recíprocas e no domínio da Integração, o alvo é um sentido de totalidade, vitalidade e vivacidade e integração de todas as áreas anteriores cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

Os resultados estão ordenados em termos da sua relevância em DMT. O domínio físico, ou corporal, é o primeiro domínio, na medida em que este é entendido como o veículo da intervenção em DMT e o foco que distingue os terapeutas de DMT de outros psicoterapeutas, conselheiros ou terapeutas de outras artes criativas cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

O domínio cultural, surge em segundo lugar, uma vez que a premissa da intervenção em DMT envolve a criatividade, expressividade e sentido estético. Este domínio pode considerar-se um elemento que distingue a DMT de outros profissionais que trabalham com o corpo, sendo o domínio que os terapeutas em DMT partilham com outras terapias expressivas e com outras artes criativas além da dança cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

De seguida, os domínios Emocional, Cognitivo e Social, estão presentes pois podem ser um foco terapêutico em DMT e compartilhado com outros terapeutas. Por fim o domínio da Integração propõe-se avaliar o sentido global de todos estes domínios, isto é, como se integram, articulam e contribuem para uma perceção dos aspetos importantes das vidas dos clientes (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).







O Quadro de resultados, baseado nas forças pessoais com um foco no potencial de cada indivíduo, contribui para um resultado final desejado de indivíduos em florescimento e




realizados, uma vez que a DMT, como outras terapias pela arte, trabalham ativando as capacidades saudáveis dos pacientes (Samaritter, 2018 cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).




Cada domínio possui um número de subdomínios, até dez, e um conjunto de objetivos/resultados associados, definidos como objetivos com as seguintes características: específicos, ao descrever um determinado comportamento ou resposta; e mensuráveis, uma vez que uma pontuação numérica pode ser atribuída em função do julgamento do terapeuta, avaliando até que ponto esse comportamento ou resposta é demonstrado num determinado momento definido para a avaliação (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).





Tabela 1 Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia - Mara Versão Portuguesa e respetivas histórias (cit in Dunphy,




Lebre & Mullane, 2020




Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos
 <p>1. Domínio Físico EM DIREÇÃO ALA ARCO ÍRIS (MELHOR, FUNCIONAL E EXPRESSIVO)</p>	 <p>1.1 Partes do corpo:</p>	1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento
		1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior
		1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo
		1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal
		1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo
		1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo
		1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal
		1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento
		1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo
		1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos
	 <p>1.2 Espaço:</p>	1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo
		1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital
		1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço
		1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto
		1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço
	 <p>1.3 Forma:</p>	1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo
		1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcionado corpo
		1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento
		1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)
	 <p>1.4 Esforço:</p>	1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso
		1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos
		1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado
		1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)
		1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço
		1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço
	 <p>1.5 Condição física e descontração</p>	1.5.1.	Energia
		1.5.2.	Força
		1.5.3.	Flexibilidade
		1.5.4.	Equilíbrio
		1.5.5.	Libertação da tensão física

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos
 <p>2. Domínio Cultural EM DIREÇÃO A UM SELF CRIATIVO, ESTÉTICO E EXPRESSIVO</p>	 <p>2.1 Criatividade e sentido estético</p>	2.1.1.	Criatividade expressa
		2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético
		2.1.3.	Tomada de decisão estética
	 <p>2.2 Apreciação cultural e pertença</p>	2.2.1.	Apreciação da diversidades e diferença da expressão cultural
		2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos
 <p>3. Domínio Emocional EM DIREÇÃO A EMOÇÕES SAUDÁVEIS E REGULADAS</p>	 <p>3.1 Expressão emocional</p>	3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais
		3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais
		3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação
		3.1.4.	Acesso à ludicidade
		3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos
		3.1.6.	Perceção de uma imagem corporal positiva
		3.1.7.	Autoconfiança no self
	 <p>3.2 Regulação emocional</p>	3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente
		3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades
		3.2.3.	Libertação da tensão psicológica

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos
 <p>4. Domínio Cognitivo EM DIREÇÃO A UMA MENTE ATIVA E CURIOSA</p>	 <p>4.1 Atenção e iniciativa</p>	4.1.1.	Atenção à atividade
		4.1.2.	Energia sintonizada adequadamente para a atividade
		4.1.3.	Indicação de preferências e tomada de decisão
		4.1.4.	Inicia de forma independente uma ação ou atividade
		4.1.5.	Lidera ou assume a propriedade de uma atividade
	 <p>4.2 Memória</p>	4.2.1.	Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente
		4.2.2.	Rechamada de sequências de movimento
		4.2.3.	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores
		4.2.4.	Evocação significativa e exploração de memórias de vida
	 <p>4.3 Função executiva</p>	4.3.1.	Segue direções
		4.3.2.	Velocidade de processamento
		4.3.3.	Capacidade reflexiva
		4.3.4.	Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões
		4.3.5.	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos
		5.1.1.	Conforto na proximidade dos outros
		5.1.2.	Contacto visual apropriado
		5.1.3.	Utilização apropriada e recepção do toque
		5.1.4.	Contacto físico apropriado ou conexão com os outros
		5.1.5.	Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais
		5.1.6.	resposta apropriada para oferecer conexão social
		5.1.7.	Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social
		5.1.8.	Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>
		5.1.9.	Sincronia do movimento com outros
		5.2.1.	Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros
		5.2.2.	Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros
		5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada
		5.2.4.	Comunicação recetiva
		5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal
	5.2.6.	Comunicação vocal ou verbal apropriada	
	5.2.7.	Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo	

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos
		6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self
		6.1.2.	Adaptação à adversidade, <i>coping</i> e resiliência
		6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação
		6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo
		6.1.5.	Experiência de um estado de flow
		6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo
		6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados
		6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa
		6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.

O Quadro de Resultados tem um leque de opções para a forma como a avaliação pode ser realizada. A maioria dos itens podem ser avaliados a partir da observação direta, enquanto outros são potencialmente avaliados por inferência das respostas dos participantes, e que podem ser aferidos pela autoavaliação ou reflexão dos participantes que pode também ser feita através de uma pontuação numérica entre 1 a 10, onde 1 é o mínimo e o 10 é o máximo potencial observado. A abordagem principal é a observação do terapeuta sobre o movimento, a expressão e comportamento dos participantes. Esta avaliação ocorre intrínseca ao processo terapêutico, onde os objetivos de avaliação não são externos à terapia ou numa modalidade diferente, à

experiência de movimento dos participantes (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). As pontuações da avaliação não atribuídas com referência à norma, mas com referência ao potencial do cliente naquele momento, tal como reconhecido pelo terapeuta. Assim, a avaliação utilizando este Quadro de Resultados deve ser suportada por um terapeuta qualificado que conhece bem o participante ou grupo de participantes que se propõe avaliar e utiliza estas informações como suporte para o seu julgamento sobre o estado ou progresso do participante em direção aos objetivos em qualquer sessão ou momento. Essa opção não se baseia unicamente na capacidade do cliente em conceptualizar, descrever ou classificar suas experiências verbalmente (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020). O Quadro de Resultados oferece a possibilidade de um participante avaliar seu próprio progresso, quer seja usando uma pontuação numérica de acordo com a sua percepção subjetiva do resultado alcançado, ou através de uma reflexão verbal que ocorre de forma espontânea ou dirigida, à qual pode ser atribuída a uma pontuação numérica pelo terapeuta. Por exemplo, se o participante realizar um comentário de uma experiência como “Celestial”, poderíamos atribuir uma pontuação máxima no item 3.1.3 “Diversão, prazer e satisfação”, enquanto um comentário de uma experiência como “Aborrecida” seria avaliada como uma menor pontuação no mesmo item. Os participantes também podem ser convidados a participar num processo de autorreflexão e avaliação, desde a linha de base, avaliando "Qual é o meu estado atual- como eu me vejo neste item" para definir objetivos, "Onde eu gostaria de chegar?" e para avaliar a progressão “Que resultado alcancei neste momento?” Outras possibilidades de avaliação incluem a participação de outros técnicos que podem não ter formação em DMT, familiares e cuidadores, cuja observação ou opinião pode ser valiosa para complementar a avaliação efetuada pelo terapeuta de dança movimento terapia (Dunphy, Mullane & Allen, 2016, Hens & Dunphy, 2018 (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020)). O Quadro de Resultados dá prioridade a uma linguagem simples, e tende a minimizar termos jargão, exceto a utilização de termos da análise do movimento de Laban no domínio Físico para facilitar a possibilidade de o Quadro de Resultados ser utilizado por outros elementos envolvidos no processo terapêutico. O progresso dos participantes é avaliado numa escala de dez pontos de (1) mínimo a (10) máximo concebível, e evidência de progresso para esse objetivo. O valor 1 é utilizado como o ponto mais baixo, em vez do valor 0, de forma a que o participante não seja pontado com uma classificação nula. A classificação 1, mínimo representa a menor demonstração ou evidência de progresso de um determinado objetivo, enquanto o valor 10, máximo concebível representa o que o terapeuta avalia como a capacidade máxima do participante nas suas circunstâncias atuais (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020)..

A atribuição de uma pontuação requer o julgamento do que pode ser possível para um determinado participante e que ainda não é evidenciado. É tarefa do terapeuta encontrar formas de estimular ou eliciar o potencial do participante através da intervenção efetuada. Um participante pode ter capacidade apesar de ainda não ser demonstrada na uma vez que não lhe forma dadas as oportunidades para alcançar esse potencial. A pontuação escolhida pelo terapeuta entre 1 a 10 representa o seu julgamento da habilidade do cliente demonstrada em relação a um determinado objetivo no específico momento de avaliação (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

As circunstâncias e diagnósticos dos clientes e os contextos onde ocorre o programa ou intervenção de DMT determina o foco de uma intervenção ou programa em um ou mais domínios, finalidades terapêuticas e objetivos. Os terapeutas e participantes podem tomar decisões sobre os objetivos em conjunto, respondendo a imperativos do financiamento, objetivos da organização ou outras prioridades (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

O Quadro de Resultados, que inclui somente a descrição de Domínios e Subdomínios, pode ser utilizado para a seleção pelos participantes ou identificação de objetivos, reduzindo a complexidade e detalhe que a consulta da totalidade dos objetivos implicaria. Esta tarefa pode ser complementada pelo terapeuta selecionando ou sugerindo objetivos específicos dentro dos subdomínios selecionados pelo participante. O Quadro de Resultados pode ser usado em diferentes momentos do processo terapêutico:

1. como instrumento diagnóstico - antes do início da terapia, para determinar os aspetos relevantes em DMT onde o participante pode ter potencial para melhorar;
2. na avaliação inicial, para avaliar uma linha de base sobre qualquer objetivo no início da terapia;
3. no planeamento do programa, para definir metas, sejam estas definidas pelo terapeuta ou participante;
4. durante o processo terapêutico, para a avaliação formativa para permitir que sejam feitos julgamentos sobre o progresso e qualquer necessidade de ajustamento do programa; incluindo o momento certo para a conclusão da terapia (cit in Dunphy, Lebre & Mullane, 2020).

3. Metodologia da Investigação

3.1. Desenho da investigação

O capítulo da metodologia de investigação deste estudo aborda a seleção da metodologia e do método. Apresenta a informação sobre o contexto da investigação, refere as técnicas de recolha de dados e esclarece o design da investigação, terminando com considerações éticas durante o estudo.

A validade de um instrumento, que é um dos objetivos deste estudo, refere-se ao fato de um instrumento medir exatamente o que se propõe a medir. Quanto aos tipos de validade, existem diversos tipos: (i) validade de conteúdo, (ii) validade de critério e (iii) validade de conteúdo. A validade de conteúdo refere-se ao grau em que o conteúdo de um instrumento reflete adequadamente o construto que está a ser medido, ou seja, é a avaliação do quanto um conjunto de itens é representativo de um universo definido ou domínio de um conteúdo.

Como não existe um teste estatístico específico para avaliação da validade de conteúdo, geralmente utiliza-se uma abordagem qualitativa, por meio da avaliação de um comitê de especialistas, e posteriormente uma abordagem quantitativa com utilização do índice de validade de conteúdo (IVC). O IVC mede a proporção ou percentagem de especialistas em concordância sobre determinados aspetos de um instrumento e seus itens. Este método, solicitando a avaliação de cada item, sub-domínio e domínio no que respeita a sua relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade numa escala de Likert com pontuação de 1 a 4, em que para a avaliação da relevância : 1 = item irrelevante, 2= item pouco relevante, 3 item relevante a 4 item muito relevante; da clareza 1= não é claroa 4 muito claro; simplicidade 1= não é simples a 4 muito simples; ambiguidade 1 = significado muito duvidoso a 4 significado nada ambíguo. Os itens que receberem pontuação de 1 ou 2 devem ser revistos ou eliminados.

Para calcular o IVC de cada item do instrumento, basta somar as respostas 3 e 4 dos participantes e dividir o resultado dessa soma pelo número total de respostas, conforme fórmula a seguir: $IVC = \text{N}^\circ \text{ de respostas } 3 \text{ ou } 4 / \text{N}^\circ \text{ total de respostas}$. O índice de concordância aceitável entre deve ser de no mínimo 0,80 e, preferencialmente, maior que 0,90.

Este estudo inicialmente estava desenhado para ser um contributo para validação de conteúdo da versão Portuguesa do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia - MARA através da proposta da avaliação feita por especialistas e a realização de sessões tipo

em contexto de dança escolar, no projeto Patchwork – identidades e diversidades e no projeto InPulsar, mas devido à situação de pandemia e confinamento este plano teve que ser abortado. Foi repensado todo o desenho e para além da validação de conteúdo da versão Portuguesa do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia -MARA criou-se uma nova possibilidade: para auxiliar na melhor compreensão do conceito MARA criação da logomarca e a proposta de narrativa de histórias.

No que concerne ao processo criativo foi realizado em várias fases: a construção das imagens do mosaico, construção de histórias e, por fim, a tradução das histórias para inglês.

O processo foi iniciado com a análise detalhada do modelo compreensivo do MARA, no decorrer da análise a imagem de mosaico foi surgindo, tendo em conta que, no desenvolvimento do modelo compreensivo, que nos mostra uma fragmentação das várias dimensões da pessoa que podem ser avaliadas em sessões de dança, mas todas essas dimensões fazem parte do todo. Na apresentação do modelo, através dos quadros, não ficava totalmente claro a correlação dos domínios. Os domínios apareciam separados e não mostravam a totalidade. Para a clarificação da totalidade e não ficando na fragmentação, foi elaborada uma proposta de logotipo e seus derivados inspirados no conceito do MARA fundido com o conceito do MOSAICO. A proposta foi trabalhada em parceria com Sílvia Teixeira, fundadora do estúdio Whatdesign e criadora da imagem do MOSAICO – Plataforma de projetos inclusivos educativos e artísticos.

Conceito gráfico e visual do projeto:

- Foi criado um sistema de logomarcas idêntico à marca “mãe” que no seu todo contém todas as categorias ativas na sua forma e cor;
- Cada logomarca representa um domínio e respetivos subdomínios;
- São utilizadas formas orgânicas como representação da temática do movimento (dança) e da sua liberdade;
- Com este sistema moderno, flexível e adaptável, a marca reafirma e clarifica a mensagem do projeto apresentado.

A ideia da criação de narrativas que auxiliassem o processo de avaliação, surge pela experiência acumulada de muitos trabalhos com dança e com a literatura/narração de histórias. A grande parte dos projetos desenvolvidos no MOSAICO tem como base as narrativas, sejam elas de histórias de vida, sejam narrativas veiculadas pela tradição e património, sejam narrativas criadas. A palavra, a imagem criada pela palavra, foi sendo trabalhada de forma mais intensiva em cada projeto. No que concerne à dança, especialmente a dança em contexto

escolar e dança inclusiva com a comunidade, verificou-se que havia uma potencialidade quando fundida com a narração/palavra. O movimento tornava-se bastante mais consciente e aprimorado, pois todo ele vinha impregnado de uma intenção fundida com uma narrativa. Não só o movimento isolado de cada um foi evoluindo, como também o trabalho coreográfico realizado em cocriação com o grupo. Foi a intenção deixar o campo da avaliação subjetiva e passar para uma avaliação mais concertada e fundamentada através de um instrumento. O MARA pareceu ser o mais indicado para realização deste trabalho de investigação.

Clarissa Pinkola Estés (2016) mostra-nos o potencial das histórias, “... sempre que se conta um conto de fadas, a noite cai. Não importa o lugar, não importa a hora, não importa a estação do ano, o facto de contar uma história faz com que um céu estrelado e uma lua luminosa espreitem sorrateiros pelos beirais, pairando sobre as cabeças de quem as ouve. Por vezes, lá para o final da história, o quarto enche-se da luz da aurora, outras vezes, fica por ali um fragmento de estrela, outras vezes ainda, uma ténue luz de um céu tempestuoso. Mas não importa o que tenha ficado para trás, tudo o que fica é um dom com que se deve trabalhar, um dom que se deve usar para formar a alma...” (Estés, 2016).

Os contos e histórias possuem uma riqueza inigualável, são bálsamos para a alma. Clarissa Pinkolas Estés (2016), acrescenta que são como medicamentos devido ao poder extraordinário que têm em si. Ela refere que os contos não exigem nada do ouvinte para além da mera escuta. Os contos despoletam emoções, tristeza, dúvidas, desejos e compreensões fazendo emergir voluntariamente o arquétipo. (Estés, 2016) Para Bruno Bettelheim (2008), para que a história possa enriquecer a vida de alguém tem que estimular a sua imaginação, desenvolver o intelecto e esclarecer emoções, ter sintonia com as angústias e aspirações, mas ao mesmo tempo identificar dificuldades mostrando soluções para os problemas. Para este autor, o conto precisa de estar relacionado com as várias facetas da sua personalidade estimulando confiança em si e no futuro.

Nesta perspetiva, a mais valia da ligação dos contos e histórias à dança é de um imenso potencial, as imagens que são dadas através da palavra despoletam imagens mentais que levam não só a uma maior conexão com o seu mundo interior como também dá um estímulo à criatividade e imaginação. Os movimentos sustentados por estes estímulos ganham outra dimensão, outra intencionalidade mais autêntica de si.

No final de 2015, o MOSAICO, fez o lançamento da publicação de um livro intitulado “A Melodia de Mara”, texto de Ana Caridade e ilustração de Ana Rita, que deu origem a inúmeros projetos que foram implementados em Escolas, Bibliotecas, com a comunidade e em

diversas apresentações públicas. O nome da personagem coincidentemente ser igual ao do instrumento (MARA) foi um dos motivos da escolha, mas especialmente foi o conteúdo que pareceu muito pertinente ser fundido, devido à abordagem de saúde mental e física ter semelhanças com o modelo compreensivo do MARA.

Inicialmente foi pensado que seria mais funcional fazer uma pequena narrativa para cada subdomínio e respetivos objetivos para não ficarem histórias muito extensas e densas de conteúdo, mas devido ao tempo destinado para a tese de mestrado e ao ter que se mudar de desenho de investigação devido às contingências, optou-se por fazer 6 histórias que fossem representativas da proposta que se desejaria apresentar e, que mostrasse a possibilidade desta fusão de artes: dança e literatura/narração (oral). Trazer a mais valia da palavra falada foi o propósito também, na medida em que os contadores de histórias são guardiões de tesouros feitos de palavras. Eles, com a palavra, ensinam a compreender a si mesmos e ao mundo. Os contadores de histórias são semeadores de sonhos e esperanças, são “gente das maravilhas” como carinhosamente são chamados pelos árabes. (MATOS, 2005)

A criação das novas histórias da Mara teve o propósito de servir de apoio à conceção de 6 sessões tipo que auxiliassem a avaliação dos domínios, subdomínios e objetivos do Quadro de resultados em dança movimento terapia de avaliação, em que a palavra oral fosse o fio condutor. A palavra oral transmitida estimula diferentes aprendizagens sensoriais e, essas aprendizagens, são uma experiência corpórea e a experiência corpórea imprime marcas no corpo como tatuagens. As histórias/contos não ficam meramente na dimensão cognitiva do ser humano, elas fazem uma viagem por várias dimensões do ser humano e faz com as aprendizagens sejam mais eficazes.

Tendo em conta o simbolismo da floresta vista como um simbolismo do caminho ao interior, todo o enredo procura esta entrada e saída da floresta, esta dialética do estar dentro e fora que leva ao autoconhecimento. A fantasia e o simbolismo são encontrados nas narrativas para auxiliar a estimular a criatividade, fornecendo conteúdos para criações de imagens mentais, provocar impressões sensoriais para promover a vivência e a presença no momento presente. A narrativa foi pensada para estimular sensações: o olfato, a visão interior e exterior, os sons, o tato e as texturas, o sabor... mas também a intuição, o poder da escolha feita através da escuta atenta. As narrativas foram também pensadas para fornecer uma partitura narrativa para despertar e aumentar a imaginação e criatividade. Para abarcar todos os itens de cada domínio criaram-se 6 histórias como narrativas extensas e condensadas para poderem servir de base para um trabalho de fragmentação por item. O imaginário foi descrito com pormenor para poder

servir de inspiração e não como história fechada para cada sessão. Ao escrever as histórias, contendo todos os itens, foi notório que ficariam demasiado extensas para cada sessão.

As seis histórias: A Clareira do Mago IUR, O sonho... de um mundo inclusivo, A Sabedoria do RIO Kauana, O segredo da ondina Amana, A Árvore Buriti celebrada no Encontro, Mara encontra a Loba Kim e traduzidas para inglês The Glade of Mage IUR, The Dream...of an inclusive world, The Wisdom of the Kauana River, The Secret of the water sprite Amana, The Buruti Tree celebration at the encounter, Mara meets the Wolf Kim².

² Encontra no Anexo 5 - Histórias da MARA (Versão em Inglês)

A Clareira do Mago IUR

A Mara gostava muito de sair da cidade e se recolher na casa do seu avô. A casa era de madeira, com dois pisos e um grande alpendre que circundava toda a casa. Era uma casa pequena mas muito aconchegante. O seu interior também todo ele em madeira e com poucos objetos decorativos. Os móveis eram desenhados com linhas retas e minimalistas. O avô Abel gostava pouco de ver muitas coisas. Dizia ele que era da idade. Contava que perdeu a vontade de ter muito, pois o pouco fazia-o observar todos os pormenores. A casa foi construída pelos membros da família e amigos que passavam os fins de semana em convívio a fazer crescer uma casa que passou a ser o centro de muitos encontros. A Mara lembrava-se das gargalhadas e das canções à volta da fogueira em dias de outono.

Foi o seu avô que lhe ensinou a ver as fases da lua e a conversar com as seres vegetais e animais. Desde muito pequena aprendeu que todos os seres vivos são dignos de respeito e que deveria sentir gratidão por todos eles.

A Mara escolheu o quarto do piso de cima que tinha uma janela virada para o centro da floresta. Era o quarto do nascer do seu amigo sol e, da sua janela, via a lua a passar pelas suas fases.

A família da Mara ia sempre para esta casa quando precisam de descansar e sentiam necessidade de estar em conexão com a natureza.

Nessa noite, a Mara não dormiu nada bem... estava agitada e inquieta. Durante toda a noite ouviu uma música tão bela que lhe entrou pelos seus ouvidos e fez todo o seu corpo vibrar. Já a tinha ouvido de forma bem leve, mas desta vez a música tornou-se mais presente e mais intensa. Parecia um chamado. Alguém estaria a cantar para si?

O sol timidamente começou a nascer e deu uns pequenos passos para entrar pelas frinchas da janela do quarto da Mara. A persiana estava corrida até meio da janela. Ela gostava de dormir com os buraquinhos abertos para ver o luar e também o nascer do sol. A Mara perdia-se na magia dos grandes luzeiros e a cada noite criava uma história, ora colocava o sol ora a sua amante lua. Um dos dois estava sempre presente, apenas algumas vezes, tal como na vida real, os dois se encontravam.

Um raio de sol tocou levemente a sua face dando-lhe os bons dias. Parecia o colo do pai Lourenço e o beijinho repenicado da mamã naqueles dias de desconforto. O calor do raio

de sol fez com que se sentisse amada, aconchegada. Era a sensação perfeita para poder saltar da cama e ir em busca daquela melodia que a intrigava.

Mara espreguiçou-se bem lentamente e sentiu uma energia a rodopiar o seu corpo. Ao espreguiçar, sentiu cada parte mais ínfima do seu corpo a despertar, cumprimentando-as, uma a uma, com um sorriso. A Mara sempre gostou de acordar com tempo, dando atenção a cada parte de si mesma, a cada parte que faz parte do todo a que chamamos corpo. Em cada momento deste tempo dava uma especial atenção àquelas partes que mais precisavam, sem pressa nem correrias. Mesmo às sensações menos agradáveis, ela sabia que se respirasse lentamente para e com elas, ou se as tocasse, massajasse lentamente, ela iria sentir-se melhor, pois todas as partes são importantes para o bom funcionamento. Naquele dia deu especial atenção a algumas partes que tinham andado mais esquecidas. As orelhas, o nariz, os dedos mindinhos, o fígado, o calcanhar... e tantas outras esquecidas. Depois de dar atenção a cada parte do corpo, e sentir que o corpo já estaria preparado para começar a movimentar, respirou fundo e com a expiração fez com que o movimento de uma parte do corpo iniciasse. Primeiro passou pelas inferiores e depois pelas superiores. Em cada expiração o movimento tornava-se mais fluido e solto. Uma vez era mais rápido, outras mais lento... mais forte (tensão) ou mais leve (relaxado)...

Depois deste acordar tranquilo, a Mara desceu pelas escadas, uma de cada vez, sentindo o caminhar bem presente. Colocou toda a atenção no movimento do pé, do calcanhar até à ponta dos dedos. Sentiu os pés bem em contato com a madeira. A Mara gostava muito de andar descalça, dizia que se se calçasse não poderia ver. Essa frase não foi ela que a inventou, ouviu uma vez professora de dança a contar uma história sobre um velho guardião indígena que falava sobre a importância de andar com os pés descalços. Dizia que a maioria das “pessoas civilizadas” tinham ficado cegas porque construíram umas coisas que sufocavam os pés e não os deixavam ver. Na história, o guardião da Natureza dizia que não usaria essas coisas para os pés, pois não queria ficar cego, queria continuar a ver o mundo com todos os sentidos.

O alpendre era o lugar preferido da casa e, antes de sair, sentava-se um pouco para que os seus amigos de quatro patas se viessem roçar de tanto mimo. Falava com eles como se de humanos se tratasse, era muito o respeito que tinha por todos os seres vivos.

A Mara despediu-se dos seus amigos e seguiu rumo à floresta. A melodia tocava incessantemente, não dava mesmo para a ignorar. No caminho surgiu uma encruzilhada e de um lado tinha um túnel feito por árvores e plantas e do outro um caminho pelo meio de árvores multicoloridas. De imediato, escolheu as árvores multicoloridas.

- Que caminho tão bonito! – pensou a Mara.

As pedras da calçada eram pequeninas e prateadas. Surgiu uma fragância com o cheiro da magnólia fundida com yuku. O seu sorriso abriu de contentamento! Mas estranhamente a melodia silenciou! Pensou que teria sido por parar para usufruir da brisa que trazia a fragância. Continuou a caminhar, mas nada. A melodia era agora o som do silêncio. A Mara não compreendia.

- Porque será que a melodia já não aparece? O que estará a acontecer?! – questiona-se Mara.

Escutou ao longe aquela tão bela melodia que clamava por si. Estranhamente vinha do outro caminho.

- Como pode uma melodia desta vir de um túnel tão escuro?! – pergunta Mara espantada.

Não conseguiu obter nenhuma resposta e decidiu entrar no túnel. Ao entrar com a primeiro pé a melodia tona-se mais presente e ela tem a certeza que ali é o caminho da melodia. O túnel é muito estreito, do seu lado direito a vegetação é tão densa que não permite qualquer movimento. Para caminhar precisava de mover o lado do corpo esquerdo, podia ser tantos dos membros inferiores e superiores, como também do tronco. Só o lado esquerdo podia auxiliar a abertura da passagem. Chega a outro ponto do túnel que o mesmo aconteceu, mas do lado inverso. O esquerdo ficou inerte e o direito é que fez o movimento para a abertura do caminho. Conforme ia caminhando, alternava-se entre um lado e o outro.

Mais um desafio foi encontrado, a água começou a aparecer e as árvores tornaram-se bem baixas. Estava com mais dificuldades em dar as passadas porque os pés ficaram molhados e cheios de terra devido ao solo estar enlameado. A Mara para percorrer este espaço do túnel teve que alternar entre o encolher o corpo para o seu centro ou abrir o corpo do centro para as extremidades para poderem afastar os braços das árvores que cismaram em querer abraçar com tanta força que a obrigada abrir e fechar o corpo. Uma vez alongava do centro para as extremidades outras vezes contraia das extremidades para o centro. Todo o corpo da Mara parecia um elástico que esticava e encolhia.

- Não compreendo porque a melodia escolhe um caminho destes?! Já estou toda a transpirar. Estou suja! Rompi a barra do meu vestido e tenho os meus cabelos todos despenteados. – lamenta Mara enquanto para frente a mais um desafio.

Predeu os longos cabelos azuis, dando um nó, e entrou para o espaço que só conseguia mover as suas pernas. A parte superior do corpo ficou parada devido ao aperto que as árvores lhes deram.

- Só posso mexer as minhas pernas, os meus braços estão tão apertados junto ao tronco!

Depois de vários metros, encontrou uma parede com a altura da sua cinta e um pequeno espaço entre o cimo da parede e o alto do túnel.

- Como poderei passar agora? – pergunta-se Mara.

Depois de observar, decidiu subir e ficar sentada. Sentada, conseguia caber entre o cimo da parede e o teto do túnel. No decorrer da parede, tinha muitas árvores de cores e formas diferentes. Essas árvores ajudavam o caminhar que era feito sentada com as pernas esticadas à frente e os braços, tronco e cabeça trabalhavam. Umhas vezes os seus braços amarravam os braços das árvores, outras vezes o tronco e/ou a cabeça ajudavam a desviar os ramos e folhas.

Finalmente o túnel pareceu chegar ao fim.

- UFA! – suspira Mara.

No fundo do túnel, uma abertura cheia de cores que ainda não conseguia ter a clara percepção sobre o que era. Saltou da parede para o chão. O chão era um pequeno riacho com pedras a fazer o caminho. Ela começou a saltar de pedra em pedra. Umhas vezes ao pé coxinho, outras com os dois pés... A Mara estava mesmo feliz por ver mais claridade e poder respirar um ar mais fresco. Parou um pouco no riacho e lavou a sua cara e os braços para retirar o suor. Molhou os seus pés para retirar a lama. Enquanto se lavava, pensou que tantas vezes teve vontade de desistir.

- Que caminho longo e cheio de desafios! Se não fosses tu, melodia que chamas por mim, teria ido por o outro lado. Certamente seria bem mais fácil!

Sentindo-se mais fresca, continuou. Os troncos fecharam-se e ela teve que exercer força com o seu corpo para criar uma passagem. Aquele momento parecia uma luta pela sobrevivência. As árvores fechavam cada vez mais e dificultavam a passagem. A Mara precisava de fazer movimentos em que por vezes tinha que ser de força, outros de energia, outros de flexibilidade, outros de equilíbrio e outros de libertação da tensão física. Depois de passar por esta sequência as árvores cederam e deixaram passar.

- Mereceste o que vais encontrar... Sê bem-vinda! – sussurrou-lhe ao ouvido a Árvore Lilás, Moema, fazendo-lhe uma leve carícia.

A Mara ficou tão encantada que as suas lágrimas abraçaram o seu rosto!

- Porque é que precisei de passar por este túnel para chegar ao mesmo local que estava?

À sua frente o caminho das pedrinhas prateadas e árvores multicoloridas. A melodia ficou tão audível que a Mara nem conseguia raciocinar. Era tão bela a Melodia! Teve tanta vontade de dançar solta, livre e fluida! O corpo moveu-se em diagonais, em linhas retas, em círculos, umas vezes para baixo, outras para cima, outras no plano médio.

Um veado castanho cor de mel com os chifres enfeitados de flores interrompe-lhe a dança.

- Quem és tu? – pergunta Mara.

- Sou Endi, o fiel companheiro do Mago Iur. Ele sabia que irias ter coragem de entrar no túnel e percorre-lo. Estamos muito orgulhosos de ti!

- Porque, para estar na estrada de pedrinhas prateadas e árvores multicolores, tive que dar esta volta toda? – perguntou Mara.

- Essa resposta ser-te-á dada por Iur que te aguarda. – respondeu Endi.

Os dois caminharam juntos pela estrada das pedrinhas prateadas. A Mara sorriu de satisfação. Encantava-se com toda a visão e com a fragância que lhe chegava da magnólia fundida com yuku.

Avistou uma clareira muito verdinha cheia de flores brancas. À porta um Mago de Barbas grisalhas a sorrir.

- Sê bem-vinda! – disse Iur. – Sou o Iur o guardião da Floresta e mensageiro da deusa *Árvore Buriti a Mãe da Floresta* (árvore de tronco castanho e raízes fortes profundas de cor vermelha, vestida de folhas douradas e ramos flexíveis que bailam ondulados)!

A Mara correu para o abraçar e entra na clareira. Tantos pássaros bonitos nos ramos das árvores! Foi um a um para os cumprimentar. As árvores eram altas que ela para manter o equilíbrio colocou as extremidades em forma diagonal. A mão direita tocou no Kayke e a perna esquerda levantou-se para se equilibrar. Correu para a Aruana. Tocou-a com a mão esquerda e levantou a perna direita. E foi cumprimentando, um a um, com os mesmos gestos.

Outros animais e seres apareceram: ondinas, silfos, gnomos, peixes, pássaros, salamandras... Cada um que lhe dava as boas-vindas fazia um gesto diferente e todos repetiam em coro. Dançaram juntos uma dança criada neste abraço de quem gosta de estar em comunidade.

A tarde já estava adiantada e a Mara tinha que se despedir para regressar a casa.

O Iur chegou perto dela e disse:

- Nem sempre os caminhos que gostamos e os mais bonitos são os que a nossa alma precisa de caminhar. Muitas vezes estamos no aparente lugar ideal e a melodia silencia e toca ao longe num caminho que é um túnel cheio de desafios, como o que te aconteceu. A melodia só é escutada quando a alma está no ponto certo do caminho, mesmo que pela lógica fosse o outro. Não sabes o que te espera no final de cada caminho! O que encontraste? O que tu realmente desejava e mais o que nem sabias existir!

A Mara agradeceu e regressou muito feliz para casa. Amanhã, com certeza, seria um novo dia cheio de novas possibilidades.

O sonho... de um mundo inclusivo

Deitada na cama, a Mara observou a lua que estava um pouco diminuída. Recordava um queijinho redondo que levou uma trinquinha. Mara gostava muito de queijo! Mara gostava também muito da lua!

Foi o seu avô que lhe ensinou a ver as fases da lua e a conversar com as seres vegetais e animais. Desde muito pequena, aprendeu que todos os seres vivos são dignos de respeito e que deveria sentir gratidão por todos eles.

Respirou fundo e agradeceu! Agradeceu os luzeiros, agradeceu por todos os seres vivos e agradeceu por estar ali, naquele momento. O dia foi repleto de aventuras que o seu corpo estava cansado de tanto viver. Aprendeu, com os ritmos da terra, que o movimento é tão importante como a paragem. É fundamental escutar o corpo e a alma para saber fazer a autorregulação que é tão essencial para o bem-estar!

Os seus olhos começaram a fechar e deixou-se cair no sono, no sonho...

Uma imagem começou a surgir: uma floresta cheia de árvores coloridas, verdes, cor-de-rosa, amarelas, violetas, azuis... do lado esquerdo avista as árvores, do lado direito flores multicolores. A estrada era feita de pedrinhas prateadas, bem pequenininhas! Uma imagem única! Os seus pés estavam descalços e sente as pedrinhas prateadas a fazerem uma leve massagem nos seus pés. Que bom sentir as pedras quentinhas!

A Mara caminhava e observava cada árvore, cada flor... Cheirava as flores que tinham um aroma maravilhoso! Rosas, melissas, lavanda, magnólias, jasmim, flores de lótus, neroli... as rainhas das flores abriram o seu coração para lançarem a sua fragância para presentear a Mara.

No meio das flores sentiu o coração cheio de amor. No âmago do conjunto das árvores, sentiu um formigueiro que começou nos pés e percorreu todo o seu corpo até à ponta dos seus cabelos longos azuis. Mara sorriu. Esta beleza encantou-a!

A Mara chegou ao fim da estrada e viu uma manta de pétalas rodeada de água. A Mara deitou-se... fechou os olhos e escutou vozes em unísono. Sentiu no seu corpo um toque suave e aveludado. Viu tantas e tantas flores em forma de chuva, flores de todas as cores e espécies, flores contendo todo o amor de todos os seres existentes... tocaram na sua pele e derreteram-se como néctar que preencheu todo o seu corpo até ao contacto mais íntimo com as células.

A Mara sentiu o que nunca havia sentido! Era um amor expandido e um prazer intenso em todo o seu corpo... mil poros se abriram para receber toda essa bênção. Embriagou-se de êxtase, os pensamentos param e contemplou a beleza!

Algumas das flores transformaram-se em pessoas e animais! Estranhamente apareceu uma mulher acompanhada por um canguru, um homem negro acompanhado por um grande peixe espada que saltava no ar como se tivesse dentro de água, um homem indígena acompanhado por uma águia, uma mulher chinesa acompanhada por um macaco, uma mulher negra acompanhada por um leão, um homem vestido de cowboy acompanhado por um cavalo, uma mulher com uma boina vermelha acompanhada por um cão, um homem em cadeira de rodas acompanhado por uma vaca, uma menina com um vestido solto acompanhada por um pequeno porco, um rapaz a dançar o tirolês acompanhado por um pássaro, uma mulher vestida com um sari acompanhada por um tigre de bengala... tantos mais foram chegando, uns de cada de continente, um de cada país, outros soltos errantes pelo mundo... peles de cores diferentes, rostos de traços distintos, palavras com sonoridades desiguais... mas sorrisos que os uniam!

Juntaram-se todos em círculo! O círculo cresceu e todos tiveram o cuidado de olhar para as pessoas do lado para que todos se pudessem ver. Encaixaram-se uns e outros. As mãos uniram-se e as vozes cantaram em uníssono. A música vai alternando o ritmo, ora ouviam-se os tambores da terra, ora as cítaras encantadas, as arpas mágicas, as violas que gemiam, as palmas que marcaram a dança frenética, os violinos que faziam suspirar, os pandeiros que faziam vibrar os pés dançantes, os cavaquinhos que trauteiam, as castanholas cantantes, a gaita de foles que respirava... os sons e as vozes construíram melodias que fizeram o grupo dançar. Os corpos libertaram-se, soltaram-se e vibraram.

Cada música proporcionou uma viagem ao país de origem. Os povos uniram-se pela dança, pela música... uniram-se pelo movimento, pelo ritmo e pela voz. Naquele momento de celebração, as guerras cessaram no mundo, os representantes das nações deram as mãos e os povos descansaram. Todos respiram harmonicamente! Por momentos, o mundo e todos os seres que nele habitavam fizeram um recobro para os desafios que se avizinhavam. Ali, naquele momento, existiu um abraço comum de unidade!

O dia começou com o sol no horizonte a espreitar por entre as montanhas. O calor começou a fazer-se sentir. A Mara gostava de dormir com a janela com as portadas abertas para entrar a aragem de verão e ouvir o som dos pássaros. A fragância das flores acabadas de abrir

e das plantas, ainda humedecidas pelo orvalho, aconchegavam-lhe os sentidos. Todo este ambiente traziam um sabor recheado ao dia.

Abriu um olho, seguido do outro. Voltou a fechar e voltou a abrir os dois olhos, desta vez ao mesmo tempo.

- Sim foi um sonho! – pensou ela. Sabia que esse sonho era uma utopia e estava ainda longe da realidade, mas gostava de acreditar que o mundo estaria a caminhar para essa utopia na linha do horizonte, onde o sol repousa no colo das montanhas.

Sabedoria do RIO Kauana

A cada manhã, a Mara, preparava-se para mais uma aventura. Naquela Floresta, nenhum dia era igual ao outro. A cada amanhecer, novas possibilidades se abriam, A Vida, ali, como certamente em todos os lugares, era uma paleta de cores intermináveis, cheia de degradés! A Mara sentia-se privilegiada por poder usufruir de todos os momentos. Não que a Vida fosse sempre como ela queria, nada disso, muitas vezes fazia com que ela saísse da sua zona de conforto para experimentar desafios, nem sempre simples. O sabor do novo e da aprendizagem impulsionavam o movimento da Mara.

O dia estava cinzento, as nuvens apareciam e escondiam o céu azul translúcido. O sol estava tímido e poucos eram os raios que conseguiam passar por entre os espaços deixados pelas nuvens que se abraçavam umas às outras. O ar parecia mais carregado. A respiração do local tornara-se mais difícil.

- O que terá acontecido com a Floresta? Tudo parece que ficou encolhido, triste! – observou a Mara.

Quando mais entrava pela Floresta a dentro mais o escuro aparecia. Para além da tristeza surgiu o medo. A Mara sentiu o seu corpo a ficar mais fechado. Teve muita vontade de ser uma pérola, das que repousam aconchegadas nas suas conchas. Tinha o desejo de sentir esse afeto e proteção.

- O que estará a acontecer? Não me lembro de vos ver todos assim!

Os pássaros amarelos estavam irritados, voavam de um lado para o outro parecendo não ter controle nenhum sobre as suas asas. Os pássaros vermelhos estavam com tanta raiva que se batiam uns aos outros parecendo os carrinhos de choque num dia de S. João. Os pássaros pretos estavam tão confusos que pareciam mais umas baratas tontas perdidas entre as árvores. Os pássaros verdes, estavam mesmo verdes, mais verdes do que alguma vez os viu, as suas caras tinham uma expressão de nojo.

- Será que comeram alguma coisa estragada? Parece mesmo que hoje a Floresta está com alguma coisa estragada!

Os esquilos que normalmente eram tão vivaços e alegres, estavam com um ar de desamparo.

A coruja Aruana que normalmente só aparecia à noite, naquele dia estava no cimo do ramo da árvore lilás e parecia que a solidão a inundou.

A cobra Aiyra estava irreconhecível... estava com uma atitude egoísta, nem se chegava perto das suas amigas que se lamentavam por se sentirem tensas ao verem tanta agitação descontrolada.

- O que será que aconteceu? – perguntava-se a Mara.

A Mara continuava a andar e por mais que se aproximasse para tentar perceber o que se passava os seus amigos ignoravam-na como se ela não estivesse lá. Uma frustração começa a invadir todo o seu corpo, a Mara tem vontade de correr e fugir dali, daquelas emoções todas que eram demais para si.

A Mara conhecia bem as cinco emoções básicas, a alegria, a tristeza, a raiva, o medo e o nojo, mas não conseguia identificar e assimilar tantas ao mesmo tempo. Parecia que a Floresta se tinha transformado num lugar confuso.

Naquele lugar ninguém estava a sentir empatia pelos outros... parecia que não se viam e estavam cada um no seu mundo, a viver a sua emoção sem conseguirem ter olhos para mais nada.

A *Árvore Ubitaran* e a *Piatã* eram as únicas que falavam entre elas. *Ubitaran* era conhecida por ser a *Árvore do Amor*, a árvore mais nutritora da Floresta, a que acolhia nos seus braços em forma de ramos, todos os animais que precisavam de colo, de compreensão e de um momento de afeto. *Ubitaran* estava sempre pronta para dar sem nada pedir. *Piatã* conhecida pela *Árvore da Aceitação*. Ela tinha a capacidade de ver sempre o lado de aprendizagem das situações, mesmo as mais difíceis. A *Ubitaran* acolhia todos os que precisavam de apaziguar as suas inquietações, ela tinha o dom de ajudar todos a ver com aceitação a realidade de cada instante sem estimular a resignação, mas sim a resiliência.

A Mara dirigiu-se ao encontro delas.

- *Piatã*, o que aconteceu com a Floresta?

- Estamos as duas a tentar perceber o que aqui se passa. Parece que todos foram possuídos por emoções diferentes e, as emoções, estão a fazer com que tenham comportamentos estranhos. Não conseguem viver nem gerir as emoções que por aqui passam. Estávamos à tua espera. Só tu poderás ir ter com o Rio Kuana para nos poder ajudar.

A Mara ouviu as indicações das duas amigas, preparou-se para a sua missão e prosseguiu o caminho com entusiasmo.

O Rio Kuana é um rio muito especial que atravessa a Clareira do Mago Iur. Kuana foi o nome que a deusa *Árvore Buriti* a *Mãe da Floresta* (árvore de tronco castanho e raízes fortes

profundas de cor vermelha, vestida de folhas douradas e ramos flexíveis que bailam ondulados) deu ao Rio por ser o grande guardião dos segredos dos mortais.

Ao chegar à Clareira, o Mago Iur e o seu fiel companheiro Endi, o veado castanho cor de mel com os chifres enfeitados de flores, já esperavam à sua espera. A imagem que via transmitia-lhe tanta harmonia!

- Como estes dois seres conseguem-me fazer sentir tão calma! – pensou a Mara.

O olhar do Iur era o mais doce que tinha conhecido! A ternura que imanava daqueles dois olhos castanhos, faziam-na sentir com o coração cheio de alegria. A beleza do Endi eleva-lhe para um patamar de prazer de existir. Ali, naquela Clareira, a Mara sentia-se tão ela, tão verdadeira e tão solta, que a suas emoções aquietavam-se e conseguia transformar as que chamavam negativas e dolorosos em aprendizagens.

O Iur, já lhe tinha ensinado a transmutar a raiva, no dia em que ela tinha chegado ali com tanto esforço pelo condicionamento das dores que sentia no corpo. Recorda-se como estivesse a viver pela primeira vez...

... Pontapeia uma flor branca que se desfaz em mil pedacinhos chorosos. Cai prostrada de joelhos na beira do rio. A melodia é tão acolhedora que contrasta com a sua raiva. As mãos agressivas entram na água, perfurando-a com os braços. As águas começam a ficar agitadas. Mara solta palavras, umas impercetíveis, outras transparentes. Encontra-se zangada com o refúgio, com as águas do rio que deslizam atarefadas com a agitação transmitida, com o Médico Asas de Anjo Protetor, com a Mamã Birinha, com todos os que se lembra, que os culpabiliza pelo que está a viver.

Quanto mais os seus sons se esboçam na vibração do ar mais as águas se agitam. No canto da clareira, Iur observa com tranquilidade toda aquela agitação. Pega em frutas e legumes e desenha no chão um círculo que se transforma em bandeja. Cuidadosamente coloca frutos vermelhos, bananas, legumes verdes e cenouras cor-de-laranja. Ele sabe que ela precisará quando as águas acalmarem.

Mara olha pela primeira vez para as águas do rio e vê o reflexo de uma menina de cabelos azuis ondulados, como os seus. Ela canta a melodia que a chama àquele lugar tão especial. Tão graciosa! Mara descobre o enigma, de onde vem aquela melodia!

A Beleza transforma aquela raiva como um derreter de chocolate num dia de calor intenso... Ela chora! O seu choro é como uma descarga de trovoada quando o céu está carregado de nuvens negras.

Todos a observam e deixam que, no seu tempo, ela reaja.

Iur dá um passo para a frente trazendo na mão a bandeja colorida.

Mara banha os seus braços e lava o seu rosto calmamente. As ondinas molham-lhe o cabelo e vão fazendo uma trança lateral nos longos cabelos azuis. Os pássaros recolhem flores brancas no seu bico e colocam-nas antes de cada entrelaçar. A sua trança fica recheada de flores brancas contrastando com o azul brilhante.

Mara para de chorar e Iur aproxima-se, colocando a bandeja à sua frente. O veado de chifres recheados de flores senta-se no seu lado direito e Iur no seu lado esquerdo.

Sem conseguir pensar nem começar com o batalhão de perguntas que normalmente faz, Mara fica ali, parada, no silêncio, escutando os sons sem querer perceber. Deixa de pensar e sente! Sente aquele momento!

Aquela memória relembra-lhe como aprendeu a se entregar com a verdade, que consegue, ao que sente em cada momento e como se permite expressar para poder transmutar. Porque não conseguiu fazer nada com aquelas emoções todas baralhadas que sentiu na Floresta, vindas dos animais em reboição?

- Vamos ao Rio Kuana que nos espera, Mara! – diz Iur, trazendo a Mara para o momento presente.

Na margem do Rio Kuana viam-se as ondinas a moverem-se com tanta graciosidade. Ouvia-se o cântico do candor nas vozes daquele grupo que tocavam, docemente e delicadamente, em óleos, plantas e cítricos (sálvia esclareia, lavanda, bergamota, camomila romana, cedro, ylang ylang, gerânio, erva doce e palmarosa). A Mara questionava-se como as ondinas conseguiam trazer tantos ingredientes diferentes de várias partes do mundo! Como estavam ali tão puros e tão viciosos? A Mara ficou embriagada com o odor e, quase como hipnotizada, caminhou a passos lentos e sentou-se na margem do Rio Kuana.

Os dois amigos, lentamente, seguiram e a Mara ficou entregue ao círculo de ondinas que a banhou com as águas lípidas do Rio e a ungiu com o óleo retirado dos ingredientes que se encontravam em taças delicadamente colocadas numa bandeja em forma de mandala.

A Mara sentiu a fragância a entrar pelos seus poros e a fundir-se com a sua circulação sanguínea. Um estado de harmonia plena invadiu-a.

- Vejo que já estás pronta para o próximo passo. Desta vez, vamos-te incumbir de levares a mensagem aos nossos amigos que se encontram perdidos no meio da Floresta. As águas que circulam pelo meu ventre surgem de uma nascente, no alto da serra, junto à deusa

Árvore Buriti a *Mãe da Floresta*. As águas desgelam e descem pelo caudal... as águas que estás agora a ver são águas que jamais vais ver de novo nesta forma e com estas informações, ao passarem aqui, já levam um bocadinho de ti, de mim, do Iur, do Endi, das ondinas... mas já trazem muitas histórias que as deixam connosco. As águas são viventes... vê quantos raios de sol as tocaram, quantos banhos de luar, quantos animais se foram banhar e contaram os seus segredos, quantos seres se foram abastecer de Vida, quantos selvagens não se deitaram no seu colo, quantos pássaros se purificaram, quantas plantas trocaram os seus néctares, quantas plantas e flores se nutriram destas águas, quantos peixes deixaram memórias, quantas árvores duram os seus segredos?

As águas não questionam o seu caminho, elas confiam tanto no poder da Vida que elas seguem o caminho, ultrapassando os obstáculos, tantas vezes contornando-os, rodopiando, deslizando, dançando, aguardando, para poder chegar aos braços do grande oceano de Amor. Estas águas que aqui passam mostram-nos como podemos nos entregar aos acontecimentos com aceitação do momento sem desistirem... elas fluem confiando para chegar ao seu destino.

A Mara estava extasiada a escutar a voz tão suave e forte do Rio Kuana. Como um Rio, aparentemente masculino, poderia falar com uma voz feminina! Que voz tão encantadora! Tudo ali parecia música... as vozes eram ritmadas e melodiosas, as palavras saíam de forma cuidada... cada uma estava no seu lugar e no tempo certo! Era mesmo diferente do dia a dia onde se usam, muitas vezes, as palavras sem tempo nem lugar de forma agressiva e/ou invasivas, as belas e qualificadoras são usadas com tão menos frequência... outras vezes são banalizadas sem a intenção correta. A Mara por instante pensou como seria bom para todos os seres humanos saberem dizer as palavras certas nos momentos certos de forma a poderem viver mais em harmonia.

- Eu sei, não há essa perfeição! Eu sei, vamos ter todos que aprender! – Mara falou em surdina para os seus pensamentos.

- É mesmo sobre os pensamentos que vamos falar, Mara. Os pensamentos geram emoções e as emoções trazem sensações para o corpo. Os pensamentos mentem, muitas vezes, confundem as experiências do passado, com o presente e com os medos, ansiedade e até expectativas do futuro e, trazem consigo emoções. Os pensamentos por vezes são do próprio, mas também são adquiridos por outros e pelo ambiente circundante. As emoções não são boas nem más. As emoções são como uma bússola que nos mostra o local que estamos... a bússola mede exatamente o que estamos a sentir e mostra-nos o caminho. Por exemplo: já sei que hoje

te lembraste do dia que sentiste muita raiva e aprendeste a exprimir. Ela não é má! Não foi má para ti!

- Pois não, ela mostrou-me que eu não estava feliz e precisava de mostrar a minha revolta. – Acrescentou a Mara.

- Ao tomares contato com a tua emoção sem julgamento, deixaste que ela falasse. As emoções só querem ser ouvidas, quanto mais reprimimos elas mais crescem e fazem mal. Se se der espaço e tempo para elas se expressarem elas podem ser transformadas. Como já te disse, as emoções são fruto também de pensamentos e, os pensamentos, também enganam, pois podes estar um pensamento a azucrinar-te e a fazer-te sentir raiva - tal como tu sentiste das pessoas culpabilizando-as do que estavas a passar – e, percebeste que esse pensamento era mentira. Se deixamos sair as emoções, elas vão falar em forma de pensamentos, de imagens, de memórias e vais poder gerir de uma forma mais simples. Sentir emoções é natural, não há vergonha sobre isso nem mesmo culpa. As emoções são naturais, a forma como as gerimos é que vai fazer toda a diferença. Outra coisa que é muito importante é uma palavra que o ser humano se esqueceu: empatia! A empatia é a capacidade que se tem de colocar no lugar do outro. Estar no lugar do outro é impossível, Mara. O lugar de cada um é único, porque a história de cada um também é única, esse mapa de histórias é que faz ser que um ser humana seja tão único e com uma visão muito própria. O que se pode é imaginar o que o outro sente. É um ato altruísta este de experimentar o que o outro está a sentir, seja dor ou não. Este altruísmo desperta uma vontade autêntica de ajudar o outro sem tirar proveito da sua fragilidade. Ao se colocarem no lugar do outro, como dizem muitas vezes “calçar as botas do outro e andar pelos seus próprios pés”, faz ter uma melhor compreensão sobre quem é. Ao se compreenderem melhor vão agir de forma mais humanizada, menos egoísta e de não compreensão. Acredita, Mara, assim for, os seres humanos vão viver mais em paz e menos em guerra e, chegarão ao que tanto apregoam sem o saber viver: a inclusão.

A Mara despediu-se do grande Rio Kuana com muita gratidão. Gratidão, um sentimento também esquecido! Despediu-se dos amigos e regressou o mais rápido que conseguiu para o meio da Floresta. Sentiu compaixão pelos seus amigos que estavam muito confusos com todas aquelas emoções.

Ao chegar, pediu que todos fossem para o alto da Glória, um largo sagrado onde habitavam as duas amigas Ubiratan e Piatã. As três contaram a mensagem do Rio Kuana. Os seres da Floresta ajudaram-se uns aos outros e as emoções começaram a ficar menos intensas.

Criaram uma lista das emoções desenhadas com símbolos para todos poderem identificar facilmente e poderem dialogar.

As nuvens depois de largarem as suas lágrimas contidas, passaram de cinzento para branco e ficaram bem mais pequeninas. O sol conseguiu ter espaço para poder de novo brilhar de forma radiante e espalhar luz por todos. O céu voltou a ficar azul, mas desta vez bem resplandecente.

A Mara regressou para casa muito contente por ter aprendido um pouco mais e por ter contribuído para um regresso da harmonia da Floresta.

A Mara sabia pois, o Rio Kuana tinha lhe segredado, que nem todos os momentos seriam assim, de harmonia.

A Vida é cíclica...

O segredo da ondina Amana

A Mara conheceu a Amana, uma ondina que habitava no Rio Kauana, num momento que recorda com muito carinho.

... Mara banha os seus braços e lava o seu rosto calmamente. As ondinas molham-lhe o cabelo e vão fazendo uma trança lateral nos longos cabelos azuis. Os pássaros recolhem flores brancas no seu bico e colocam-nas antes de cada entrelaçar. A sua trança fica recheada de flores brancas contrastando com o azul brilhante do seu cabelo.

A Amana, foi a ondina que mais lhe chamou a atenção pela suavidade do seu toque, pelo perfume que imanava (ylang ylang), pelo seu olhar tão aconchegante e pelas suas cores tão belas! A Amana era uma ondina especial! A sua luz transmitia a doçura da vida, a ternura da brisa leve no fim da tarde de um dia de calor. Nos seus lábios, Amana, trazia o canto de candor.

A Mara deitava-se na pedra vestida de tons cinza e verdes, aquela que já bem conhecia os contornos, as formas e o peso do seu corpo de tantas vezes servir de mão que a acolhia em proteção. A pedra vestida de tons cinza e verdes era um colo que se moldava para a Mara poder repousar. Sim, era um poiso que se transformava em porto seguro. Sentada nessa pedra vestida de tons de cinza e verdes, passou muitos momentos em partilha de diálogos abertos com os seus amigos, especialmente com a Amana, a sua grande amiga e companheira. Muitos eram os segredos que ali estavam guardados!

No dia em que o sol se vestiu de cor de laranja e o céu fechou as persianas do tempo, a Amana chamou a Mara entoando o seu canto de candor. A Mara estava no seu alpendre a beber uma limonada e a comer uma bolacha de aveia, gengibre e canela, quando escutou Amana. Ao ficar conectada com aquele chamamento, dentro de si abriu-se uma imagem sonora: era Amana a pedir ajuda.

A Mara tinha acabado de chegar a casa. Estava muito cansada de ter estado na Floresta com as suas amigas Ubiratan e Piatã que habitavam no alto da Glória, um largo sagrado. As suas amigas eram as árvores do centro do Floresta, a Ubiratan era conhecida por ser a *Árvore do Amor*, a árvore mais nutritora da Floresta, a que acolhia nos seus braços em forma de ramos, todos os animais que precisavam de colo, de compreensão e de um momento de afeto. Ubitaran

estava sempre pronta para dar sem nada pedir em troca. Piatã conhecida pela *Árvore da Aceitação*. Ela tinha a capacidade de ver sempre o lado de aprendizagem das situações, mesmo nas mais difíceis. A Ubitaran acolhia todos os que precisavam de apaziguar as suas inquietações, ela tinha o dom de ajudar todos a ver com aceitação a realidade de cada instante sem estimular a resignação.

Era muito bom poder estar com estas duas amigas! As conversas eram sempre de aprendizagem, mas nem sempre fáceis. A Mara, por vezes, só tinha vontade de fugir para não ouvir coisas que a incomodavam por não saber ainda amar e aceitar determinadas situações. Elas tinham argumentos que a deixavam desarmada.

- Não sei sempre amar e aceitar! Gostaria, mas não sei! Há dificuldades que me aparecem que eu não sei como fazer! – disse Mara nesse dia às suas amigas.

A Mara regressou intrigada com aquela conversa e não tinha vontade de estar com ninguém, nem com os seus amigos peludos de quatro patas, nem com os pais, nem com os avós e, hoje particularmente, não tinha vontade de ouvir pedidos de ajuda.

- ndxzxxyyyxyxyxyx – murmurava Mara baixinho, em tom de ronco de farol em dia de nevoeiro.

O canto de candor tornou-se mais audível e a imagem mais clara, Amana insistia, era urgente e importante.

Há dias que não estamos virados para os outros e o nosso umbigo é o centro da existência. Este era um desses dias para a Mara. Ela virou-se para o lado contrário da direção da Clareira, não queria ouvir.

A Amana sentiu que a Mara não a queria ouvir e deixou de cantar. As ondinas comunicam à distância sem precisarem de falar. A sua linguagem é tão subtil que falam através de ondas de vibração que se captam por telepatia. A Mara acabou por desenvolver esta comunicação de forma muito natural. A dança trouxe-lhe essa primeira abertura, sempre que dançava de olhos fechados, ou mesmo quando desligava o pensamento, via o espaço através da sua visão interior, escutava as pessoas com o seu ouvido interno, sentia as texturas através do seu corpo subtil, o seu olfato era perfeccionado pelo nariz interno e o sabor aumentava de tal forma que parecia que, com todos estes sentidos juntos ao sexto sentido, ganhavam uma grande extensão. Com os encontros com os seus amigos, seres da Floresta, tudo isto se ampliou e se tornou natural.

Subiu as escadas até ao seu quarto, deitou-se em cima da cama de forma a poder ver o exterior pela sua janela. O canto de candor da Amana não lhe saía da cabeça.

- O que será que a Amana está a precisar? – questiona-se com o seu coração um pouco mais aberto e recetivo.

Vestiu o vestido verde estampado e saiu rumo à Clareira. Lembrou-se das palavras das suas amigas Ubiratan e Piatã escutadas nessa tarde.

Ao lado da pedra vestida de tons cinza e verdes estava a Amana a separar as flores das cascas de árvore colocando-os em taças de madeira. Amana sorri.

- Sabia que vinhas. Temos que ir ter à *Rocha Ninho* ter com o Kuaê– diz.

O Kuaê é o companheiro da Amana. Esta ligação foi muito contestada pelos seres da Floresta. Na Floresta. Como no círculo dos humanos, na Floresta também existem desavenças, guerras, também há preconceitos e, também não se respeita na totalidade a *Declaração dos Direitos dos Seres da Floresta*. Na Floresta não é tudo perfeito e mágico... esse, mundo ideal, é um mundo que ali não existe, por mais que existam seres belos, angélicos e sagrados.

O Kuaê pertence à tribo dos *Gaviões Ensolarados*, a Amana pertence à tribo das *Ondinas Maldinas*. Quando eles se enamoraram, todos os olhares ficaram voltados para eles.

- Como pode um ser do ar juntar-se com um ser da água?

- Que vergonha juntarem dois seres tão diferentes!

- Eles deviam ser banidos daqui da Floresta! Vão dar mau exemplo aos mais novos que vão querer fazer mais misturas de tribos!

Ouviam-se muitos murmúrios e sussurros sobre aqueles enamorados.

Até ao momento, ninguém tinha tido esta coragem de romper tradições. Ao contrário do que era temido pelos membros das diversas tribos, a Árvore Buriti a *Mãe da Floresta* (árvore de tronco castanho e raízes fortes profundas de cor vermelha, vestida de folhas douradas e ramos flexíveis que bailam ondulados), não proibiu esses cruzamentos. Quando Amana e Kuaê, acompanhados por Iur, foram ao seu encontro, a Árvore Buriti a *Mãe da Floresta*, para espanto de todos, abençoou de imediato a ligação.

A Amana começou a contar a Mara o dilema pelo qual a chamou pedindo ajuda. Era um segredo bem guardado entre Amana e o Kuaê.

- Foi no dia em que o sol se encontrou com a lua, foi no momento do tempo sem tempo, o Kuaê andava a fazer o transporte de várias espécies das rainhas das flores, trazia as rosas quando tudo aconteceu. No meio das rosas cor de rosa, viu um livro dourado a reluzir. As rosas vinham dirigidas a mim, estas especificamente. O Kuaê ficou admirado com aquele livro dourado. Guardou-o na nossa rocha e, ao anoitecer quando regresssei ao nosso ninho, ele

entregou-me. Não tive coragem de abrir. Tocar no livro abre-me tanto o corpo e aquece que me assusta. O Kuaê já o tentou abrir mas o livro com ele não se abre.

Preciso da ti ao meu lado para conseguir abrir. Tu és a minha companheira cúmplice.

E assim foi, a Mara, a Amana e o Kuaê foram até gruta ninho do casal. Quando lá chegaram a Amana foi buscar uma caixa de madeira. Dentro da caixa avistou um livro dourado reluzente com pedras brancas no friso da capa.

A luz era tão brilhante que todos os amigos sentiram uma vibração no corpo. Realmente era assustador! Tudo vibrava! Desde do dedo mais pequenino do pé até às pontas dos longos cabelos compridos.

A Amana tocou levemente com a sua mão o livro e abriu-se em forma de holograma 3D. Uma voz doce surgiu. Uma ondina vestida de branco e dourado. Tão bonita!

- Sou a Thaynara, a deusa oculta das ondinas. Em tempos, a minha irmã tirou o meu lugar e colocou-me dentro do livro com a ajuda do Feiticeiro Moacir. A inveja fez com que me roubasse o lugar que eu quis partilhar com ela. A ganância de querer tudo para si, fez com que o Reino das Ondinas ficasse em risco. Escolhi-te a ti, Amana, por seres a água que vem do céu, por teres conseguido fazer esta junção da água e ar da na tua união com o Kuaê. Na vossa união, conseguiram juntar os 5 elementos: a água que é a tua fertilidade e abundância, a tua feminilidade e candor de coração; o ar que vem do Kuaê, esta ação do fazer acontecer e o ir mais além; a terra o que vos materializa e a casa comum que encontraram numa rocha sólida que une o céu e a água nesta simbiose; o fogo dos vossos corações nesse amor que vos une e faz mover; o espaço é a amplitude e transcendência para a qual caminham juntos. A Mara será a tua tradutora, só ela consegue ler as mensagens que vão irão aparecer escritas.

Os três companheiros estavam perplexos com toda a informação. Não imaginavam que daquele livro saísse uma história como esta. A deusa oculta das ondinas Thaynara informou que todos os meses no dia em que o sol se veste de cor de laranja e o céu fecha as persianas do tempo ela aparece para trazer o próximo desafio.

A Mara abraçou a sua amiga e comprometeu-se a ajudar nesta missão de escrever novos capítulos no *livro dourado do tempo oculto*.

A Árvore Buriti celebrada no Encontro

A Mara acordou com muita vontade de ir para a Floresta. Teve uma ideia que pensou poder agradar os seus amigos. A Mara sentia muita gratidão pela deusa Árvore Buriti a *Mãe da Floresta* (árvore de tronco castanho e raízes fortes profundas de cor vermelha, vestida de folhas douradas e ramos flexíveis que bailam ondulados). A deusa Árvore Buriti a *Mãe da Floresta* era o grande pilar de todos os seres que lá habitavam. Ela estava sempre atenta a todos e procurava que todos, sem exceção, fossem acompanhados, cuidados e amados... mesmo os que criavam confusões, guerrilhas e não defendiam na totalidade a *Declaração dos Direitos dos Seres da Floresta*. Ela sabia que todos estavam a crescer e a aprender a se relacionarem entre si e consigo próprios. Toda ela era compaixão. Ela era chamada a *Árvore da Compaixão e da Vida*. Todos os seres tinham muito respeito e adoração por ela. Era mesmo a *Mãe da Floresta!* No seu regaço, em forma de raízes profundas, vermelhas e longas, abraçava todos os seres, criava um colo de apoio constante e de profunda sabedoria que a sussurrava a cada um com uma grande descrição sem expor ninguém a julgamentos alheios. Dela, jorrava generosidade.

A Mara queria construir uma obra de arte para ofertar à deusa Árvore Buriti a *Mãe da Floresta*. Era uma forma de homenagear, celebrar a sua existência e a gratidão que todos sentiam por ser mediadora entre o céu e a terra.

Quando surgia uma ideia, Mara não parava até conseguir concretizar! A teimosia e persistência eram duas das suas características mais marcantes. Apressou-se a vestir e a comer. Despediu com um até logo quase impercetível.

Correu pelos caminhos até chegar ao centro da Floresta. O Iur, o guardião da Floresta e mensageiro da deusa Árvore Buriti a *Mãe da Floresta*, e o seu fiel companheiro Endi, já a esperavam a sorrir juntos das suas amigas Árvore Ubiratan e Árvore Piatã.

- Era mesmo convosco que queria falar! – trauteou ofegante.

Trocaram uns olhares entre eles. Estavam ali por terem ouvido o seu chamamento. A Mara, às vezes, esquecia-se que os seus amigos falavam por telepatia e, de tanto ela pensar neles pelo caminho, eles ouviram o seu chamado.

- Queria fazer-vos um desafio! Vamos fazer uma festa para a nossa querida Árvore Buriti a *Mãe da Floresta*? Proponho juntarmos todos os seres e, todos juntos, fazermos uma mandala, com os dons de cada um, para lhe oferecermos como símbolo da nossa gratidão.

- Que ideia magnífica! – disse a *Árvore Ubiratan*.

- Vou já convocar uma reunião com todos os seres da Floresta para nos juntarmos em Kata Tiuta. – informou prontamente o Iur.

Chamou o Kuaê e incumbiu-o da missão de percorrer os recantos da Floresta espalhando a mensagem. Em trinta ápices de tempo, todos os seres da floresta estavam reunidos em Kata Tiuta formando um círculo. Na Floresta, sempre que haviam chamamentos das comunidades/tribos, todos se uniam num grande círculo, todos ficavam lado a lado para se poderem ver. Ninguém ocupava o lugar do outro, ninguém lutava para chegar ao lugar do outro... muitas guerrilhas se faziam, mas nunca o tirar o espaço de vital do outro. Os membros das diversas tribos respeitavam muito a vida de cada um e o seu lugar no mundo. A *Árvore Buriti a Mãe da Floresta* contava uma história que ninguém lhe conhecia o seu fim. A história falava da importância de cada um existir nesta teia que é a vida. Isso a *Árvore Buriti a Mãe da Floresta* dizia muitas vezes:

- Todos fazemos parte da teia da Vida e precisamos de cuidar destas ligações que nos unem a todos. Estamos todos ligados uns aos outros! Todo o movimento que cada um fizer vai interferir com o todo. Cuidem de vocês, mas cuidem também uns dos outros.

A Mara gostava muito dessa visão de teia e, transformou a visão de teia, numa mandala inspirada no círculo sagrado onde todos se despem da diferença que os separa e cultivam o respeito e a igualdade na diferença que os unem.

- E se construíssemos todos uma mandala com os nossos dons para oferecer à *Árvore Buriti a Mãe da Floresta*? Cada um traz um/uns símbolo(s) dos seu(s) dom/dons e compõe a mandala que será o símbolo de todos unidos. Qual é a vossa opinião?

Ficaram todos muito excitados com a ideia e cada um regressou para a sua comunidade para encontrar as melhores ofertas. Despediram-se combinando 1050 ápices de tempo até se juntarem de novo para preparar a celebração.

A Mara nessa noite não conseguiu dormir. O seu corpo virava de um lado para outro e os seus pensamentos não conseguiam parar. Os ápices de tempo iam passando e a Mara não sabia o que iria ofertar. Procurou por entre todos os seus pertences e nada!

Sentou-me na cama desanimada sem saber o que fazer. Ficou quieta a observar a dança da Vida na Floresta através da sua janela.

- Qual é o meu dom? O dom é o que eu tenho de melhor e o que faz vibrar a minha alma. O que mais me faz feliz é dançar e escrever! O que preciso de fazer é arranjar uns

símbolos para mostrar estes meus dons. Vou escrever uma história manuscrita em papel reciclado que eu mesma vou fazer. – pensou a Mara em alta voz.

Assim foi, a Mara pegou num lápis e começou a escrever. Terminada a histórias fez o papel reciclado e, com o papel, contruiu um livro. Escreveu e decorou com as suas cores preferidas.

- Como poderei doar a minha dança? – ficou pensativa.

Pegou num papel cenário e colocou no chão. Foi buscar as tintas e esfregou nas suas mãos e pés. Dançou com o corpo todo criando uma tela cheia de curvas, linhas, pontos, borrões e formas que desconhecia.

Em Kata Tiuta já estavam todos reunidos em círculo quando chegou a *Árvore Buriti a Mãe da Floresta*. Ela estava radiante, mais radiante e luminosa do que já era o seu costume. Todos se admiravam como a *Árvore Buriti a Mãe da Floresta* podia ser cada vez mais luminosa de já tão luminosa que era.

O Iur iniciou a celebração convidando a Amana para entregar os símbolos dos seus dons. Ela carregava uma réplica do *livro dourado do tempo oculto*, uma bandeja com óleos, cascas de árvores e flores. Ela trazia amostras de rainhas das flores. A fragância inundava todo o espaço! Cada um partilhava os seus dons e todos, em conjunto, mas cada um no seu tempo, faziam crescer a mandala.

Era bonito a entrega de cada um e o respeito de todos para com essa entrega! Os sons dos batusques, das flautas e arpas antecederam os sons das cordas. Todos cantavam e dançavam para acompanhar os músicos. Celebraram juntos em comunidade.

A *Árvore Buriti a Mãe da Floresta*, ao ver a alegria da celebração da Vida e a mandala dos dons das pessoas da comunidade da Floresta, agradeceu.

No momento em que ela pegou o *bastão guardião da palavra*, todos fizeram silêncio para a escutar.

- Ao ver toda a vossa celebração nesta construção conjunta, percebi que vocês já sabem viver a Teia da Vida, mas há ainda uma história que tenho de terminar de vos contar. Aproveito que estarmos todos juntos para o fazer:

TEMPO DO SONHO

(Conto australiano – recolha livre)

No começo a Terra era uma planície nua. Tudo era escuro. Não havia vida nem morte. O sol, a lua e as estrelas dormiam por baixo da terra. Todos os ancestrais eternos também dormiam, até que eles acordaram da sua própria eternidade e saíram à superfície.

Quando os ancestrais eternos se levantaram, vagaram pela terra, às vezes sob a forma de animais como cangurus, emas ou lagartos -, às vezes com forma humana, às vezes meio animal e meio humano, às vezes meio humano e meio planta.

Dois desses seres, autocriados a partir do nada eram os Ungambikkula. Vagando pelo mundo, encontraram pessoas feitas pela metade. Tinham sido criadas a partir de animais e plantas, mas não passavam de montes informes, jogados e amontoados perto do local onde os poços de água e os lagos salgados podiam ser feitos. Essas pessoas estavam todas desfiguradas, sem membros ou rostos.

Com as suas grandes facas de pedra, os Ungambikkula esculpiram cabeças, corpos, pernas e braços. Fizeram os rostos, as mãos e os pés. E, finalmente, os seres humanos foram acabados. Cada homem ou mulher foi feito a partir de uma planta ou animal, e, cada pessoa deve fidelidade ao totem do animal ou da planta do qual foram feitos: a ameixeira, a semente do pasto, os pequenos e grandes lagartos, o papagaio, o rato.

Quando terminaram o seu trabalho sagrado, os ancestrais voltaram a dormir. Alguns voltaram para suas casas subterrâneas, outros transformaram-se em rochedos ou árvores.

Os caminhos percorridos pelos ancestrais são caminhos sagrados. Em cada lugar por onde o ancestral passou, deixou o traço sagrado da sua presença: um rochedo, um poço, uma árvore.

Pois o Tempo do Sonho não está somente no passado... Ele é o eterno Agora. Entre cada batida do coração... o Tempo do Sonho pode voltar.

Mara encontra a Loba Kim

Esta história marca um dia muito especial para a Mara. Aconteceu no dia que realmente teria que acontecer, não podia mesmo ser outro qualquer. Era dia 8 do 8. Não é que a Mara tomasse muita atenção aos números dos dias, mas algo lhe despoletava realmente interesse: as capicuas. Gostava muito de as ler de trás para a frente e de frente para trás e ver que era sempre igual. 8 do 8. 8 do 8. 8 do 8...

O dia começou com o sol no horizonte a espreitar por entre as montanhas. O calor começou a fazer-se sentir. A Mara gostava de dormir com a janela com as portadas abertas para entrar a aragem de verão e ouvir o som dos pássaros. A fragância das flores acabadas de abrir e das plantas, ainda humedecidas pelo orvalho, aconchegavam-lhe os sentidos. Todo este ambiente, trazia-lhe um sabor especial.

Nesse dia, a pequena Mara acordou com o raio de sol a acariciar a sua face. Esse raio, despoletou o seu fogo interno estimulando-lhe a vontade de saltar da cama para vivenciar um novo dia. Sorriu. O vento tocou levemente os seus cabelos e trouxe o perfume do amanhecer. Juntamente com o vento levantaram-se umas gotas de orvalho que repousaram no corpo da Mara fundindo-se com a sua pele que absorveu num instante. Observou pela janela e viu as árvores a dançarem bem abraçadas ao vento. Tão bonito quando os dois se juntam e dançam sincronizados! Mara rodopiou e espreguiçou bem lentamente o seu corpo. Com esse espreguiçar acordou parte a parte, cumprimenta-as com um sorriso. Deu atenção a cada uma e às que precisavam mais, ficou ali sem pressa. Não fugiu das sensações mais incomodas, sabia que se respirasse lentamente para elas e/ou massajasse iria ficar melhor. Cada parte faz parte do todo a que chamamos corpo. Todas as partes são importantes para o bom funcionamento do todo. Nesse dia deu especial atenção às mais esquecidas. Os pés são umas dessas partes, as orelhas, o nariz, o dedo pequenino, o fígado, o calcanhar... e tantas outras que são esquecidas nesse dia a dia corrido.

Depois deste acordar, a Mara desceu pelas escadas, abraçou os seus amigos peludos de quatro patas, trocou duas palavras de afeto com eles e seguiu para a floresta.

A melodia que que escutava a cada manhã, nesse dia estava mais intensa. Era como se fosse um chamado. Ela seguiu. Seguiu, mesmo sentindo o medo do desconhecido. O fogo interior, despoletado por aquele raio de sol, encaminhava-a pelo caminho. Nesse dia as árvores estavam diferentes! As cores eram mais brilhantes! Teve tanta vontade de parar e tocar para

sentir a sua textura! Neste tempo sem tempo e sem pressas, escutou as vozes dos animais que a abordaram pelo caminho.

Ao chegar à clareira, deparou-se com o Iur, o seu amigo Mago de barbas grisalhas, a conversar com uma Loba Branca. A Loba tinha um pelo branco brilhante tão luminoso! Tinha também uns olhos azuis que pareciam transporta-la para estado de paz e plenitude, inigualáveis! Os dois nem olharam para a Mara que foi, pé ante pé, deitar na pedra, vestida de tons cinza e verde, junto ao rio. A melodia estava mais intensa que teve o impulso de debruçar o seu corpo para a escutar melhor. Ao olhar para o Rio, viu a sua face que se abriu e transformou em tela de filme. Viu muitas memórias do passado e foi relembrando uma a uma. Viu-se a dançar cada uma, acolhendo delicadamente como partes da sua história. A melodia impulsionava cada movimento interno e externo e ela sentia a sua vitalidade a aumentar. Ela movia o seu corpo em conexão com as suas memórias. Algumas das memórias vinham carregadas de choro e outros de sorrisos. Eram todas suas. Todas sem exceção. A vivacidade aumentava a cada movimento que expressava as suas memórias. Já não fugia de nenhuma. Deixava que o filme acontecesse de forma natural. Era como se remetesse para um diário dos segredos partilhados com cada pessoa que se cruzara com ela nestas memórias. Eram tantas as pessoas que faziam parte da sua história!

A Loba Branca e o Iur aproximaram-se da Mara. A Mara perguntou como poderia ser feliz. O Iur sorriu para a Loba Kim e sussurrou ao ouvido palavras que a Mara não entendeu.

- Eu sou a Kim, Mara! A deusa *Árvore Buriti a Mãe da Floresta* (árvore de tronco castanho e raízes fortes profundas de cor vermelha, vestida de folhas douradas e ramos flexíveis que bailam ondulados) incumbiu-me missão de, com o Iur, te contarmos um segredo. Sabíamos que irias escutar a tua melodia e que, mesmo com medo, irias ter a coragem de ver e aceitar o que é teu e faz parte da tua história. Foram as páginas que escreveste e todas foram precisas para chegares aqui. Agora precisas de saber algo mais.

Iur e Kim chamaram os seres da Terra, os gnomos, que lhe traziam uma mensagem vinda da *Árvore Buriti a Mãe da Floresta*.

- Cuida do elemento terra dentro de ti. Nutre o teu corpo com os alimentos corretos, especialmente frutas e legumes sempre frescos. Deixa o teu corpo dançar e sente os pés bem assentes na terra.

Imagina que és uma árvore, sente as raízes vermelhas a entrar através da terra e recebe o seu alimento nutrindo o teu corpo.

Solta o corpo de uma forma ritmada, dança... dança... dança com as outras árvores, deixa-te abraçar por cada uma delas.

Sente a força nutritiva desse abraço em ti.

Dança... dança... dança!

Kim clamou aos seres do riacho.

As ondinas sussurraram nos ouvidos da Mara:

- Cuida do elemento água dentro de ti.

Deixa sair as lágrimas, não guardes nem deixes acumular.

Deixa que as correntes do Grande Espírito purifiquem o teu corpo.

Sente o movimento dessa energia em ti.

Lava o teu corpo ao som do ritmo do tambor. Sente a batida em cada movimento do teu coração.

Deixa que o corpo se mova em círculos e círculos e círculos... respeitando o ritmo orgânico que é só teu. E deixa que o poder da água te leve de volta para o centro de ti própria, já que o teu corpo é maioritariamente água.

Iur convidou os seres do ar para responderem à menina.

Os silfos sopraram-lhe:

- Respira, respira, respira...

Deixa que o ar seja conduzido por todo o teu corpo.

Respira... respira... respira até que cada célula seja suficientemente oxigenada e se ligue de novo ao Grande Espírito através do sopro sagrado.

Vindas das profundidades do fogo, convidadas pela Kim, as salamandras gritaram para Mara:

- Vamos queimar os fardos que carregas há tanto tempo, os fantasmas, a raiva, os medos tenebrosos, a tristeza tristonha, a ira exaltada, a inveja zangada e a dor maldisposta.

Vamos colocar o que conseguires nesta fogueira violeta que vai queimar e transmutar o sofrimento em esferas de amor e compaixão.

Por fim, em pezinhos de lã, vindos do Céu, chegaram os anjos sorrindo às cores, cantando a melodia que Mara escutava. Esta melodia não era mais que o seu Cântico de Alma e Mara aprendeu a respeitá-la e a escutá-la.

Iur e Kim colocaram em forma de ritual véus leves e coloridos em cima da menina e, ela fá-los mover com o seu rodopiar livre...

Ela dançou, dançou, dançou ao ritmo do tambor e da sua melodia.

Mara sentiu, por fim, o amor e a alegria de existir. Agradeceu!

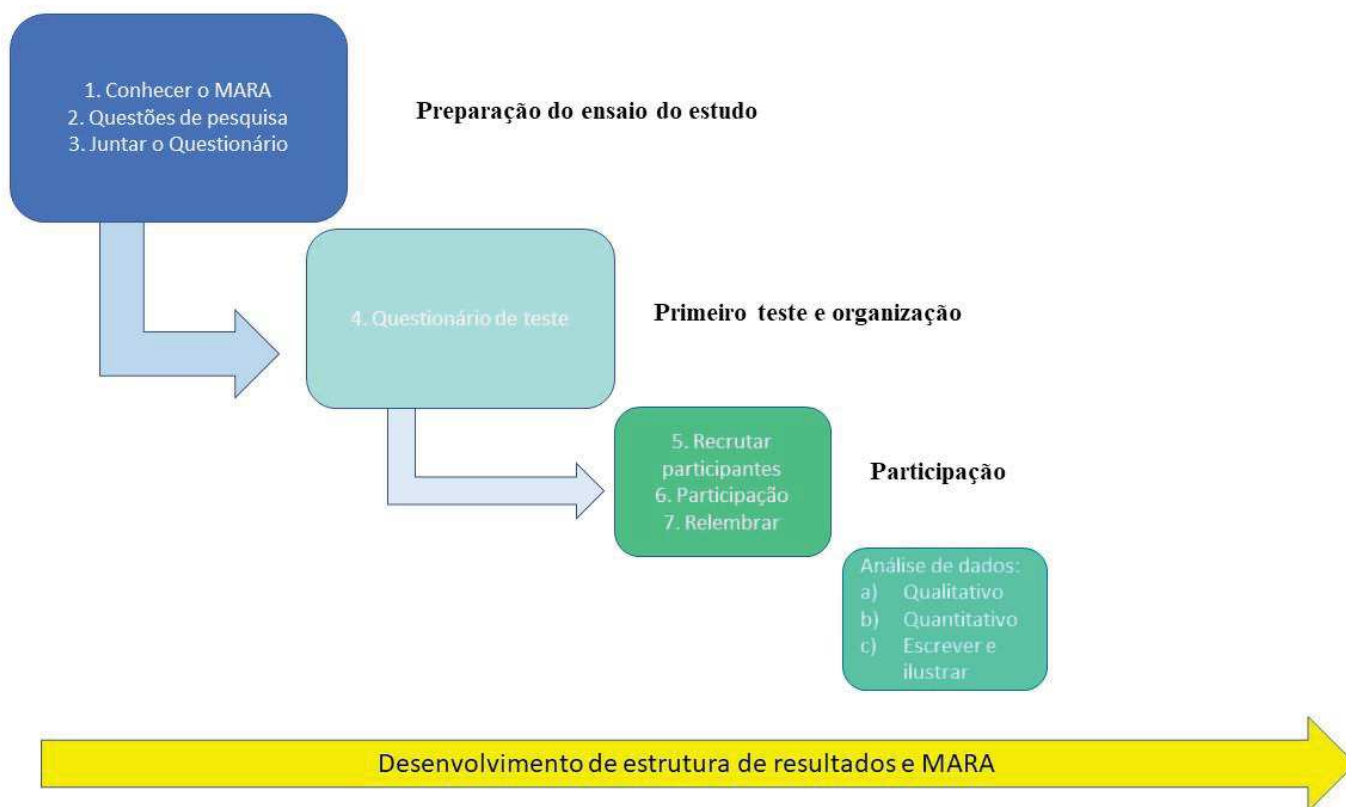













Figura 7 - Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia - Mara Versão Portuguesa e histórias respetivas





A validação neste estudo foi desenvolvida através da apreciação por um comité composto 6 juízes com experiência em dança - entre Especialistas atuantes nas áreas da Educação Artística – dança, Dança Inclusiva, Dança Movimento Terapia, Dança, Psicomotricidade e Coreografia - aos quais foram apresentados o MARA Instrumento (anexo), acrescido de orientações para seu preenchimento referente à validação de conteúdo, baseado na Tabela 2. Os juízes analisaram o instrumento considerando a relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade de aplicação dos itens que compõem o MARA e as histórias criadas. Para avaliar a validade de conteúdo dos itens foi utilizado o Índice de Validade de Conteúdo (IVC) proposto por Waltz, Strickland e Lenz (1991), calculado da seguinte forma:






A avaliação de cada juiz foi comparada com as avaliações dos demais, calculando-se o IVC para cada par de juízes (juiz 1 x juiz 2; juiz 1 x juiz 3; juiz 2 x juiz 3; ... e assim sucessivamente).





Tabela 2 - Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia -MARA e proposta de narrativa de histórias





Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História
 <p>1. Domínio Físico A conexão a um corpo estável, móvel, funcional e expressivo.</p>	 <p>1.1 Partes do corpo:</p>	1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento	<p>A Clareira do Mago IUR</p> 
		1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior	
		1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo	
		1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal	
		1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo	
		1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo	
		1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal	
		1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento	
		1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo	
		1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos	
	 <p>1.2 Espaço:</p>	1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo	
		1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital	
		1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço	
		1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto	
		1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço	
	 <p>1.3 Forma:</p>	1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo	
		1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcionado corpo	
		1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento	
		1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)	
	 <p>1.4 Esforço:</p>	1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso	
		1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos	
		1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado	
		1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)	
		1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço	
		1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço	
	 <p>1.5 Condição física e descontração:</p>	1.5.1.	Energia	
		1.5.2.	Força	
		1.5.3.	Flexibilidade	
		1.5.4.	Equilíbrio	
		1.5.5.	Libertação da tensão física	

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História
 <p>2. Domínio Cultural EM DIREÇÃO A UM SELF CRIATIVO, ESTÉTICO E EXPRESSIVO</p>	 <p>2.1 Criatividade e sentido estético</p>	2.1.1.	Criatividade expressa	<p><i>O sonho... de um mundo inclusivo</i></p> 
		2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético	
		2.1.3.	Tomada de decisão estética	
	 <p>2.2 Apreciação cultural e pertença</p>	2.2.1.	Apreciação da diversidade e diferença da expressão cultural	
		2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada	

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História
 <p>3. Domínio Emocional EM DIREÇÃO A EMOCÕES SAUDÁVEIS E REGULADAS</p>	 <p>3.1 Expressão emocional</p>	3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais	<p><i>A Sabedoria do RIO Kauana</i></p> 
		3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais	
		3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação	
		3.1.4.	Acesso à ludicidade	
		3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos	
		3.1.6.	Perceção de uma imagem corporal positiva	
		3.1.7.	Autoconfiança no self	
	 <p>3.2 Regulação emocional</p>	3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente	
		3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades	
		3.2.3.	Libertação da tensão psicológica	

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História
 <p>4. Domínio Cognitivo EM DIREÇÃO A UMA MENTE ATIVA E CURIOSA</p>	 <p>4.1 Atenção e iniciação</p>	4.1.1.	Atenção à atividade	<p><i>O segredo da ondiã Amara</i></p> 
		4.1.2.	Energia sintonizada adequadamente para a atividade	
		4.1.3.	Indicação de preferências e tomada de decisão	
		4.1.4.	Inicia de forma independente uma ação ou atividade	
		4.1.5.	Lidera ou assume a propriedade de uma atividade	
	 <p>4.2 Memória</p>	4.2.1.	Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente	
		4.2.2.	Rechamada de sequências de movimento	
		4.2.3.	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores	
		4.2.4.	Evocação significativa e exploração de memórias de vida	
	 <p>4.3 Função executiva</p>	4.3.1.	Segue direções	
		4.3.2.	Velocidade de processamento	
		4.3.3.	Capacidade reflexiva	
		4.3.4.	Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões	
		4.3.5.	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)	

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História
		5.1.1.	Conforto na proximidade dos outros	<p>A Árvore Buriti celebrada no Encontro</p> 
		5.1.2.	Contacto visual apropriado	
		5.1.3.	Utilização apropriada e recepção do toque	
		5.1.4.	Contacto físico apropriado ou conexão com os outros	
		5.1.5.	Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais	
		5.1.6.	resposta apropriada para oferecer conexão social	
		5.1.7.	Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social	
		5.1.8.	Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>	
		5.1.9.	Sincronia do movimento com outros	
		5.2.1.	Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros	
		5.2.2.	Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros	
		5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada	
		5.2.4.	Comunicação recetiva	
		5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal	
	5.2.6.	Comunicação vocal ou verbal apropriada		
	5.2.7.	Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo		

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História
		6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self	<p>Mara encontra a Loba Kim</p> 
		6.1.2.	Adaptação à adversidade, <i> coping </i> e resiliência	
		6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação	
		6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo	
		6.1.5.	Experiência de um estado de flow	
		6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo	
		6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados	
		6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa	
		6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.	

3.2. Participantes

Os Especialistas foram escolhidos mediante a avaliação da sua formação académica e/ou currículo ajustado nas seguintes áreas: Dança, Educação Artística, Dança Inclusiva, Dança Movimento Terapia, Psicomotricidade e Coreografia.

Especialista 1 – 55 anos, coreografa, educação artística, dança, dança com a comunidade e criação de dança.

Especialista 2 – 50 anos, bailarina e coreografa, dança.

Especialista 3 – 59 anos, bailarina e coreosofa, dança e coreosofia.

Especialista 4 – 27 anos, psicomotricista do projeto dança e psicomotricidade para pessoas com deficiência.

Especialista 5 – 30 anos, psicomotricista e formador – dança inclusiva e dança movimento terapia.

Especialista 6 – 40 anos, psicomotricista e dança inclusiva.

3.3. Instrumentos

Questionários: Questionário – Estudo da validade de conteúdo do quadro de resultados em dança movimento terapia _ versão portuguesa © Caridade, Lebre & Dunphy, 2020 e Questionário – Estudo de histórias para suporte da avaliação estruturada do quadro de resultados em dança movimento terapia _ versão portuguesa © Caridade, Lebre & Dunphy, 2020.

Os questionários utilizados na investigação foram desenvolvidos pela equipa de investigação (ver Anexo 2 e Anexo 3). O primeiro instrumento (Anexo 2), Questionário – Estudo da validade de conteúdo do quadro de resultados em dança movimento terapia _ versão portuguesa © Caridade, Lebre & Dunphy, 2020, é composto por 4 partes: dados de caracterização, avaliação dos objetivos do Quadro de resultados numa escala de 1 a 4 a 6 domínios, 16 subdomínios, 84 itens, tendo em conta a relevância, clareza, simplicidade e relevância, por fim observações e comentários. O segundo instrumento, (Anexo 3) Questionário – Estudo de histórias para suporte da avaliação estruturada do quadro de resultados em dança movimento terapia _ versão portuguesa © Caridade, Lebre & Dunphy, 2020, é composto por 4 partes: dados de caracterização, avaliação dos objetivos do Quadro de resultados numa escala de 1 a 4 a 6 domínios, 16 subdomínios, 84 itens, tendo em conta a relevância, clareza, simplicidade e relevância em relação à sua correlação com as histórias. Os instrumentos pretendem fazer uma avaliação quantitativa e qualitativa

Durante a implementação dos questionários, atuei como facilitadora na explicação das suas perguntas e dos itens sempre que solicitada.

3.3. Procedimentos e tratamento dos dados

Os questionários foram enviados por e-mail aos especialistas previamente contatados, tiveram um mês para o seu preenchimento e foram devidamente acompanhados sempre que solicitaram ajuda.

As respostas abertas foram analisadas e codificadas de forma a complementar a informação obtida pelos dados quantitativos.

3.4. Procedimentos éticos

Antes do envio dos questionários foi informado a todos os participantes o caráter voluntário e garantida a confidencialidade no tratamento das respostas.

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

4.1. Resultados da validade de conteúdo do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia (N=6)

Os resultados obtidos após o preenchimento do questionário por seis especialistas, no que respeita o IVC global das tabelas referentes à validade do conteúdo – relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade global dos objetivos dos domínios, os valores aceitáveis acima de 0,8 são observados para a maioria dos itens (objetivos). Quanto aos itens que obtiveram IVC global abaixo de 0,80 assinalam-se na Tabela 3 os números 1.1.4 (IVC=0,77), 1.3.3 (IVC=0,72), 1.4.1 (IVC=0,72), 1.4.2 (IVC=0,54), 1.4.3 (IVC=0,76), 1.4.4 (IVC=0,69), 1.4.5 (IVC=0,73), 1.4.6 (IVC=0,64); na Tabela 4 o número 6.1.1 (IVC=0,73). Verifica-se que a Tabela 3 é a que demonstra mais fragilidade obtendo mais níveis abaixo de 0,8.

No que diz respeito à relevância a grande maioria dos itens (objetivos) está acima de 0,80, apenas um se encontra abaixo de 0,80 assinalou-se na Tabela 3 o número 1.4.2 (IVC=0,70), demonstrando, que na opinião deste grupo de especialistas este instrumento, na sua generalidade, é de grande relevância.

O instrumento, a nível da clareza, nem todos os itens obtêm valores aceitáveis acima de 0,8. Os itens que obtiveram valores abaixo de 0,80, na Tabela 3 os números 1.1.4 (IVC=0,71), 1.1.9 (IVC=0,63), 1.4.1 (IVC=0,67), 1.4.2 (IVC=0,46), 1.4.3 (IVC=0,67), 1.4.4 (IVC=0,63), 1.4.5 (IVC=0,71), 1.4.6 (IVC=0,58); na Tabela 4 o número 4.3.3 (IVC=0,71) e 6.1.1 (IVC=0,65). Verifica-se que a Tabela 3 é a que demonstra menos clareza obtendo mais níveis abaixo de 0,8.

Relativamente à simplicidade dos itens avaliados pelos 6 especialistas, verifica-se que a grande parte são avaliados como simples pois obtiveram valores acima do 0,80 com exceção da Tabela 3 nos referentes ao domínio do físico que obteve um elevado número de valores abaixo dos 0,80. Os itens que obtiveram valores abaixo de 0,80, na Tabela 3 os números 1.1.4 (IVC=0,71), 1.1.5 (IVC=0,79), 1.1.7 (IVC=0,79), 1.1.9 (IVC=0,71), 1.2.2 (IVC=0,71), 1.2.5 (IVC=0,67), 1.3.3 (IVC=0,67), 1.4.1 (IVC=0,67), 1.4.2 (IVC=0,46), 1.4.4 (IVC=0,70), 1.4.5 (IVC=0,75), 1.4.6 (IVC=0,65), 3.1.6 (IVC=0,71); na Tabela 4 o número 5.1.4 (IVC=0,70) e 6.1.4 (IVC=0,71).

A avaliação dos especialistas em relação à ambiguidade, verifica-se que a grande parte são avaliados como pouco ambíguos pois obtiveram valores acima do 0,80 com exceção da

Tabela 3 que obteve um número significativo de valores abaixo dos 0,80. Os itens que obtiveram valores abaixo de 0,80, na Tabela 3 os números 1.2.2 (IVC=0,71), 1.2.5 (IVC=0,71), 1.3.3 (IVC=0,72), 1.4.1 (IVC=0,46), 1.4.2 (IVC=0,46), 1.4.3 (IVC=0,67), 1.4.5 (IVC=0,63), 3.1.2 (IVC=0,71), 3.1.6 (IVC=0,67); na Tabela 4 o número 6.1.1 (IVC=0,63).

Tabela 2 Índice de validade de conteúdo - relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade, global dos objetivos nos domínios Físico, Cultural e Emocional por itens

	Item /Objetivo	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	IVC GLOBAL
1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento	0,96	0,88	0,79	0,92	0,89
1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior	0,96	0,88	0,83	1,00	0,92
1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo	0,92	0,92	0,92	1,00	0,94
1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal	0,88	0,71	0,71	0,79	0,77
1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo	0,88	0,88	0,79	0,88	0,85
1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo	0,88	0,92	0,83	0,92	0,89
1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal	0,88	0,88	0,79	0,92	0,86
1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento	0,88	0,88	0,88	0,83	0,86
1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo	0,96	0,63	0,71	0,75	0,76
1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos	0,96	0,88	0,83	0,88	0,89
1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo	0,92	0,88	0,79	0,83	0,85
1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital	0,88	0,79	0,71	0,71	0,77
1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço	0,92	0,96	0,92	0,88	0,92
1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto	0,92	0,96	0,92	0,83	0,91
1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço	0,88	0,75	0,67	0,71	0,75
1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo	0,92	0,79	0,79	0,79	0,82
1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcionaldo corpo	0,88	0,79	0,83	0,79	0,82
1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento	0,79	0,75	0,67	0,67	0,72
1.3.4.	Qualidades da forma: Acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)	0,83	0,75	0,79	0,75	0,78
1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso	0,88	0,67	0,67	0,67	0,72
1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos	0,70	0,46	0,55	0,46	0,54
1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado	0,90	0,67	0,80	0,67	0,76
1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)	0,80	0,63	0,70	0,63	0,69
1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço	0,80	0,71	0,75	0,67	0,73
1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço	0,70	0,58	0,65	0,63	0,64
1.5.1.	Energia	0,96	0,96	0,88	0,96	0,94
1.5.2.	Força	0,79	0,88	0,83	0,88	0,84
1.5.3.	Flexibilidade	0,96	1,00	0,92	0,83	0,93
1.5.4.	Equilíbrio	0,92	0,96	0,85	0,95	0,92
1.5.5.	Libertação da tensão física	0,92	0,92	0,80	0,85	0,87
2.1.1.	Criatividade expressa	1,00	1,00	0,92	0,92	0,96
2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético	0,92	0,92	0,88	0,83	0,89
2.1.3.	Tomada de decisão estética	0,96	0,83	0,83	0,83	0,86
2.2.1.	Apreciação da diversidades e diferença da expressão cultural	0,92	0,88	0,79	0,83	0,85
2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada	0,92	0,88	0,83	0,79	0,85
3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais	0,92	0,92	0,88	0,88	0,90
3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais	0,92	0,96	0,75	0,71	0,83
3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação	0,92	0,96	0,92	0,92	0,93
3.1.4.	Acesso à ludicidade	0,88	0,83	0,83	0,83	0,84
3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos	0,92	0,83	0,79	0,83	0,84
3.1.6.	Percepção de uma imagem corporal positiva	0,92	0,83	0,71	0,67	0,78
3.1.7.	Autoconfiança no self	0,92	0,83	0,75	0,75	0,81
3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente	0,83	0,75	0,79	0,83	0,80
3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades	0,96	0,88	0,79	0,83	0,86
3.2.3.	Libertação da tensão psicológica	0,96	0,88	0,79	0,83	0,86

Tabela 3 Índice de validade de conteúdo - relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade, global dos objetivos nos domínios Cognitivo, Social e Integração por itens

	Item /Objetivo	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	IVC GLOBAL
4.1.1.	Atenção à atividade	0,96	0,96	0,79	0,83	0,89
4.1.2.	Energia sintonizada adequadamente para a atividade	0,92	0,96	0,79	0,83	0,88
4.1.3.	Indicação de preferências e tomada de decisão	0,92	0,96	0,96	0,96	0,95
4.1.4.	Inicia de forma independente uma ação ou atividade	0,96	0,92	0,92	1,00	0,95
4.1.5.	Lidera ou assume a propriedade de uma atividade	0,96	0,92	0,83	0,92	0,91
4.2.1.	Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente	0,96	0,96	0,88	0,92	0,93
4.2.2.	Rechamada de sequências de movimento	0,92	0,92	0,83	0,83	0,88
4.2.3.	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores	0,92	0,92	0,88	0,88	0,90
4.2.4.	Evocação significativa e exploração de memórias de vida	0,92	0,96	0,92	0,92	0,93
4.3.1.	Segue direções	0,96	0,96	0,96	0,83	0,93
4.3.2.	Velocidade de processamento	0,92	0,79	0,92	0,96	0,90
4.3.3.	Capacidade reflexiva	0,79	0,71	0,75	0,79	0,76
4.3.4.	Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões	0,92	0,88	0,83	0,88	0,88
4.3.5.	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)	0,88	0,83	0,75	0,79	0,81
5.1.1.	Conforto na proximidade dos outros	0,96	0,83	0,88	1,00	0,92
5.1.2.	Contacto visual apropriado	0,95	0,90	0,90	0,95	0,93
5.1.3.	Utilização apropriada e receção do toque	0,95	0,95	0,80	0,90	0,90
5.1.4.	Contacto físico apropriado ou conexão com os outros	0,90	0,85	0,70	0,85	0,83
5.1.5.	Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais	0,90	0,90	0,80	0,95	0,89
5.1.6.	resposta apropriada para oferecer conexão social	0,90	0,80	0,80	0,80	0,83
5.1.7.	Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social	0,96	0,79	0,92	0,88	0,89
5.1.8.	Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>	0,96	0,92	0,96	0,96	0,95
5.1.9.	Sincronia do movimento com outros	0,92	0,88	0,75	0,83	0,84
5.2.1.	Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros	0,96	0,96	0,75	0,88	0,89
5.2.2.	Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros	0,92	0,88	0,83	0,75	0,84
5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada	0,96	0,88	0,88	0,88	0,90
5.2.4.	Comunicação recetiva	0,96	0,88	0,83	0,88	0,89
5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal	0,96	0,96	0,96	0,92	0,95
5.2.6.	Comunicação vocal ou verbal apropriada	0,95	0,90	0,95	0,95	0,94
5.2.7.	Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo	0,96	0,96	0,90	0,95	0,94
6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self	0,85	0,65	0,80	0,63	0,73
6.1.2.	Adaptação à adversidade, coping e resiliência	0,92	0,88	0,83	0,96	0,90
6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação	0,88	0,79	0,79	0,83	0,82
6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo	0,88	0,79	0,71	0,75	0,78
6.1.5.	Experiência de um estado de flow	0,79	0,75	0,75	0,75	0,76
6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo	0,88	0,83	0,83	0,88	0,85
6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados	0,88	0,92	0,83	0,83	0,86
6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa	0,83	0,79	0,83	0,83	0,82
6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.	0,92	0,88	0,83	0,79	0,85

Os resultados obtidos após o preenchimento do questionário por seis especialistas, no que respeita ao IVC global das tabelas referentes à validade do conteúdo – relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade global dos objetivos dos domínios, os valores aceitáveis acima de 0,8 são observados para a maioria dos itens (objetivos). Quanto aos itens que obtiveram IVC global abaixo de 0,80 assinala-se no número 5 (IVC = 0.75).

No que respeita a avaliação dos subdomínios e domínios apresentaram valores não aceitáveis o domínio da integração na questão relativa à relevância o item 6 (IVC = 0.75); na questão relativa à simplicidade os itens 2.2 (IVC = 0.75) e 6(IVC = 0.75; na questão relativa à ambiguidade denota-se um maior número de itens com níveis abaixo de 0,80: 1 (IVC = 0.71), 2 (IVC = 0.71), 3 (IVC = 0.75) e 6 (IVC = 0.67).

Tabela 4 Índice de validade de conteúdo relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade e global por sub-domínios e domínios

	SUB DOMÍNIOS	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	IVC GLOBAL
1.1.	Partes do corpo: Consciência, ativação e conexão	0,96	0,96	0,88	1,00	0,95
1.2.	Espaço: Corpo no espaço	0,96	0,96	0,88	1,00	0,95
1.3.	Forma: Moldar o corpo	0,83	0,83	0,79	0,88	0,83
1.4.	Esforço: Qualidades do movimento	0,88	0,88	0,79	0,88	0,85
1.5.	Condição física e descontração	0,96	0,92	0,96	0,96	0,95
2.1.	Criatividade e sentido estético	0,96	0,92	0,88	0,96	0,93
2.2.	Apreciação cultural e pertença	0,83	0,83	0,75	0,88	0,82
3.1.	Expressão emocional	0,92	0,92	0,88	0,92	0,91
3.2.	Regulação emocional	0,92	0,88	0,88	0,92	0,90
4.1.	Atenção e Iniciativa	0,96	0,92	0,92	0,92	0,93
4.2.	Memória	0,96	0,96	0,96	0,92	0,95
4.3.	Função executiva	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92
5.1.	Gestão do self na relação com os outros	0,96	0,92	0,92	0,92	0,93
5.2.	Comunicação ativa	0,88	0,92	0,83	0,79	0,85
6.1.	Sentimento de integração consigo mesmo	0,88	0,79	0,83	0,79	0,82
6.2.	Sentimento de integração entre o self e o mundo exterior	0,88	0,83	0,83	0,79	0,83
DOMÍNIOS						
1.	FÍSICO: Em direção a um corpo estável, móvel, funcional e expressivo	0,92	0,88	0,88	0,71	0,83
2.	CULTURAL: Em direção a um Self criativo, estético e expressivo	0,92	0,88	0,83	0,71	0,88
3.	EMOCIONAL: Em direção a emoções saudáveis e reguladas	0,96	0,92	0,88	0,75	0,94
4.	COGNITIVO: Em direção a uma mente ativa e curiosa	0,92	0,96	0,92	0,96	0,94
5.	SOCIAL: Em direção a relações satisfatórias e recíprocas	0,96	0,92	0,92	0,96	0,75
6.	INTEGRAÇÃO: em direção a uma percepção de totalidade, vitalidade e vivacidade de um self integrado com todos os domínios	0,75	0,83	0,75	0,67	0,95

No que concerne à avaliação à validade de conteúdo por especialista pode-se apurar pelos resultados que todos avaliam acima dos 0,80 com exceção do especialista 2 que é abaixo com o seguinte valor: (IVC = 0.72). O valor total das avaliações dos 6 perfaz um valor acima dos 0.80 (IVC = 0.83).

Tabela 5 Índice de validade de conteúdo por especialistas e total

Especialista	1	2	3	4	5	6	Total
	0,93	0,72	0,84	0,87	0,80	0,84	0,83

Os especialistas teceram vários comentários aos itens avaliados. Alguns dos comentários são propostas de melhorias “colocaria antes controle e fluidez” (especialista 3 em relação ao item 1.1.1); “não vejo como dual, mas sim como um todo que se relaciona entre si. Se tivesse que separar, separaria em três partes, pelo menos. Na minha visão, tem sempre eu haver um terceiro elemento e não dois” (especialista 3 em relação ao item 1.1.5). São levantadas questões “O que é apropriado? Não está definido o que é apropriado” (especialista 3 em relação ao item 3.2.1); “O que é rechamar, é repetir? A palavra repetição deve estar presente no formulário. Mesma que seja apenas uma repetição intuitiva que parte do fazer do corpo e não da memorização exata de passos, etc” (especialista 1 em relação ao item 4.2.2); “Que sociedade estamos a falar? Ela é divergente nas várias sociedades” (especialista 3 em relação ao item

5.2.2). Encontra-se nos comentários manifestações de não compreensão dos mesmos “Não percebi o que é” (especialista 1 em relação ao item 1.3.2); “Não é claro para mim do que se trata” (especialista 2 em relação ao item 1.4.6). Há bastantes reflexões e sugestões que são muito pertinentes que servem como excelentes contributos.

Tabela 6 Observações, comentários dos objetivos dos domínios Físico, Cultural e Emocional

	Item /Objetivo	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento	3 - muito claro mas tem imensas técnicas, amplo, pode-se fazer de formas diferentes, com resultados diferentes, formas específicas. Muito abrangente de possibilidades.
1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior	
1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo	
1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal	2- Não sei de que se trata a região caudal, é a zona do sacro, do cóxis?
1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo	3 – Não vejo como dual mas sim como um todo que se relaciona entre si. Se tivesse que separar, separaria em três partes, pelo menos. Na minha visão, tem que haver sempre um terceiro elemento.
1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo	3 – Não vejo como dual mas sim como um todo que se relaciona entre si. Se tivesse que separar, separaria em três partes, pelo menos. Na minha visão, tem que haver sempre um terceiro elemento.
1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal	
1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento	
1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo	
1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos	3 - Colocaria antes controle e fluidez
1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo	
1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital	2- Não é claro para mim de que se trata o plano sagital 3 - Diagnol ou obícuo, vai sempre em espiral. Nada existe no mundo sem espiral.
1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço	
1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto	1 - O ponto 2.2 e 24 parece serem a mesma coisa.
1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço	3 - não está claro se é físico ou em torno do corpo.
1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo	3 - Rigorismo do movimento
1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcionaldo corpo	1- ? Não percebi o que é.
1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento	

1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)	1- Parece que precisa de mais esclarecimentos. As pessoas que utilizam esta app têm conhecimentos de laban?
1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso	1 - Parece que precisa de mais esclarecimentos. As pessoas que utilizam esta app têm conhecimentos de laban? 3 - As consistência do corpo, espaço e tempo.
1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos	1 - Parece que precisa de mais esclarecimentos. As pessoas que utilizam esta app têm conhecimentos de laban? 2 - Não é claro para mim de que se trata 3 - Palavras de denominação técnica que não percebo.
1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado	1 - Parece que precisa de mais esclarecimentos. As pessoas que utilizam esta app têm conhecimentos de laban? 2 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)	1 - Parece que precisa de mais esclarecimentos. As pessoas que utilizam esta app têm conhecimentos de laban? 2 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço	2 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço	2 - Não é claro para mim de que se trata 3 - Não consigo entender.
1.5.1.	Energia	
1.5.2.	Força	3 - Não vejo pertinência porque energia está tudo dito. Em termos de dança não interessa.
1.5.3.	Flexibilidade	3 - A flexibilidade é relativa. Tem que se definir o que se quer com flexibilidade.
1.5.4.	Equilíbrio	
1.5.5.	Libertação da tensão física	
2.1.1.	Criatividade expressa	
2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético	1 - Acho que precisa de mais esclarecimentos.
2.1.3.	Tomada de decisão estética	1 - Acho que precisa de mais esclarecimentos.
2.2.1.	Apreciação da diversidade e diferença da expressão cultural	
2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada	3 - Cultural às vezes pode ser desenvolvido por si próprio.
3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais	
3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais	3 - Há contextos que são universais e não pessoais. Transcendem os sentimentos pessoais.
3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação	
3.1.4.	Acesso à ludicidade	
3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos	
3.1.6.	Percepção de uma imagem corporal positiva	3 – Aqui levanta-se o problema da imagem. Não concordo com a palavra. Pode ser antes o autovalor. Valorização de si próprio e não imagem.
3.1.7.	Autoconfiança no self	3 - É a mesma questão que a anterior.
3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente	3 - O que é apropriado? Não está definido o que é apropriado.
3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades	
3.2.3.	Libertação da tensão psicológica	

Tabela 7 Observações, comentários dos objetivos dos domínios Cognitivo, Social e Integração

Item /Objetivo	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
4.1.1. Atenção à atividade	
4.1.2. Energia sintonizada adequadamente para a atividade	1 - Ou apenas energia adequada à actividade
4.1.3. Indicação de preferências e tomada de decisão	
4.1.4. Inicia de forma independente uma ação ou atividade	
4.1.5. Lidera ou assume a propriedade de uma atividade	1 - Ou apenas lidera e apropria-se da actividade
4.2.1. Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente	1 - Acho que estes dois factores deviam estar separados.
4.2.2. Rechamada de sequências de movimento	1 O que é rechamar, é repetir? A palavra repetição deve estar presente no formulário. Mesma que seja apenas uma repetição intuitiva que parte do fazer do corpo e não da memorização exacta de passos etc.
4.2.3. Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores	1 O que é rechamar, é repetir? A palavra repetição deve estar presente no formulário. Mesma que seja apenas uma repetição intuitiva que parte do fazer do corpo e não da memorização exacta de passos etc.
4.2.4. Evocação significativa e exploração de memórias de vida	
4.3.1. Segue direções	3 - Ambíguo porque não precisa de seguir alguém, há casos que não. Rebeldes que fazem muito bem.
4.3.2. Velocidade de processamento	
4.3.3. Capacidade reflexiva	3 - É preciso saber do que se está a falar. Pois numas perspetivas pode ser positivo e outras não. Qual é a situação que estamos a fazer a valorização. Depende da situação e do propósito. Não sei ao que aplica.
4.3.4. Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões	
4.3.5. Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)	
5.1.1. Conforto na proximidade dos outros	1 - Entendi conforto com a proximidade de outros. Está certo?
5.1.2. Contacto visual apropriado	3 - Apropriado - o conceito é ambíguo. Preciso que seja mais explicado. Depende muito do contexto e das condições.
5.1.3. Utilização apropriada e receção do toque	3 - Apropriado - o conceito é ambíguo. Preciso que seja mais explicado. Depende muito do contexto e das condições.
5.1.4. Contacto físico apropriado ou conexão com os outros	3 - Apropriado - o conceito é ambíguo. Preciso que seja mais explicado. Depende muito do contexto e das condições.
5.1.5. Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais	3 - Apropriado - o conceito é ambíguo. Preciso que seja mais explicado. Depende muito do contexto e das condições.
5.1.6. resposta apropriada para oferecer conexão social	3 - Apropriado - o conceito é ambíguo. Preciso que seja mais explicado. Depende muito do contexto e das condições.
5.1.7. Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social	
5.1.8. Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>	3 - Trocaria para equilibrado: equi liberdade.
5.1.9. Sincronia do movimento com outros	
5.2.1. Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros	
5.2.2. Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros	3 - Que sociedade estamos a falar? Ela é divergente nas várias sociedades.

5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada	
5.2.4.	Comunicação recetiva	
5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal	
5.2.6.	Comunicação vocal ou verbal apropriada	3 - Apropriado - o conceito é ambíguo. Preciso que seja mais explicado. Depende muito do contexto e das condições.
5.2.7.	Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo	
6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self	3 - Não é pertinente como ferramenta de avaliação pois é muito difícil avaliar no outro. É uma ferramenta de autoavaliação.
6.1.2.	Adaptação à adversidade, coping e resiliência	
6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação	
6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo	3 - Self incorporado de ótimo. Retirava a noção de futuro.
6.1.5.	Experiência de um estado de flow	
6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo	
6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados	
6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa	
6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.	3 - Estou de acordo com tudo menos com o pertencer. O nível de entrega pessoal é importante que seja máximo mas pertencer a um grupo ou situação é relativo.

Tabela 8 Observações, comentários dos objetivos dos conteúdos por sub-domínios

	SUB DOMÍNIOS	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
1.1.	Partes do corpo: Consciência, ativação e conexão	
1.2.	Espaço: Corpo no espaço	3 - Pertença do corpo no espaço.
1.3.	Forma: Moldar o corpo	
1.4.	Esforço: Qualidades do movimento	
1.5.	Condição física e descontração	
2.1.	Criatividade e sentido estético	
2.2.	Apreciação cultural e pertença	
3.1.	Expressão emocional	
3.2.	Regulação emocional	
4.1.	Atenção e Iniciativa	1 - Parecem-me dois factores distintos. Eu posso ter atenção e não ter ter iniciativa.
4.2.	Memória	
4.3.	Função executiva	
5.1.	Gestão do self na relação com os outros	
5.2.	Comunicação ativa	
6.1.	Sentimento de integração consigo mesmo	
6.2.	Sentimento de integração entre o self e o mundo exterior	1 - Este ponto parece-me igual ao 5.1

Tabela 9 Observações, comentários dos objetivos dos conteúdos por domínios

	DOMÍNIOS	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
1.	FÍSICO: Em direção a um corpo estável, móvel, funcional e expressivo	
2.	CULTURAL: Em direção a um Self criativo, estético e expressivo	
3.	EMOCIONAL: Em direção a emoções saudáveis e reguladas	3 - O que é a emoção saudável?
4.	COGNITIVO: Em direção a uma mente ativa e curiosa	
5.	SOCIAL: Em direção a relações satisfatórias e recíprocas	
6.	INTEGRAÇÃO: em direção a uma percepção de totalidade, vitalidade e vivacidade de um self integrado com todos os domínios	3 - Cuidado com a tendência de desenvolver uma visão homogénea das características das pessoas. Há pessoas introvertidas e ainda bem. É preciso salientar a importância do respeito em relação às diferenças de cada um. Uma pessoa pode não ter todas estas características integradas e estar equilibrado e vice-versa.

4.2. Questionário avaliação histórias

No que concerne a saber se as narrativas têm um índice de validade aceitável para serem utilizadas como potenciais auxiliadoras para a avaliação dos objetivos dos diversos domínios, verificou-se que os valores aceitáveis acima de 0,8 são observados para a maioria dos itens. Embora demonstraram mais dificuldades na percepção da aplicabilidade das narrativas em

alguns itens dos domínios e subdomínios do MARA. Quanto aos itens que obtiveram IVC global abaixo de 0,80 assinalam-se na Tabela 12 os números 1.1.4 (IVC=0,74), 1.3.3 (IVC=0,66), 1.4.1 (IVC=0,73), 1.4.2 (IVC=0,54), 1.4.3 (IVC=0,76), 1.4.4 (IVC=0,69), 1.4.5 (IVC=0,73), 1.4.6 (IVC=0,64); na Tabela 4 o número 6.1.1 (IVC=0,73).

No que diz respeito à relevância os especialistas consideraram muito relevantes as narrativas, apenas um item foi avaliado abaixo de 0,80, na Tabela 11 o número 1.3.3 (IVC=0,70).

A avaliação das narrativas, a nível da clareza, nem todos os itens obtiveram valores aceitáveis acima de 0,80. Os itens que obtiveram valores abaixo de 0,80, na Tabela 11 os números 1.1.1 (IVC=0,70), 1.1.4 (IVC=0,70), 1.1.9 (IVC=0,70), 1.3.3 (IVC=0,69), 1.4.1 (IVC=0,65), 1.4.2 (IVC=0,63), 1.4.3 (IVC=0,69), 1.5.2 (IVC=0,70), 1.5.4 (IVC=0,75), 3.1.4 (IVC=0,75), 3.1.6 (IVC=0,65); na Tabela 12 os números 4.1.1 (IVC=0,70), 4.1.2 (IVC=0,70), 4.1.5 (IVC=0,70), 4.2.2 (IVC=0,60), 5.1.3 (IVC=0,70), 6.1.5 (IVC=0,70).

Relativamente à simplicidade dos itens avaliados em relação às narrativas pelos 6 especialistas, verifica-se que há alguma dificuldade, não são avaliados tão simples como a validação de conteúdo do Quadro de Referência em Dança Movimento Terapia. Os especialistas não reviram simplicidade na identificação nas narrativas de vários itens (objetivos) dos domínios e subdomínios. Os itens que obtiveram valores abaixo de 0,80, na Tabela 11 os números 1.1.4 (IVC=0,70), 1.1.7 (IVC=0,70), 1.1.9 (IVC=0,70), 1.2.2 (IVC=0,65), 1.3.1 (IVC=0,70), 1.3.3 (IVC=0,60), 1.4.1 (IVC=0,65), 1.4.2 (IVC=0,56), 1.4.3 (IVC=0,60), 1.4.4 (IVC=0,56), 1.4.5 (IVC=0,68), 1.4.6 (IVC=0,55), 1.5.4 (IVC=0,25), 3.1.4 (IVC=0,75), 3.1.6 (IVC=0,65), 3.2.3 (IVC=0,70); na Tabela 12 os números 4.1.1 (IVC=0,70), 4.1.2 (IVC=0,70), 4.1.5 (IVC=0,70), 4.2.2 (IVC=0,60), 4.2.3 (IVC=0,60), 5.1.3 (IVC=0,70), 5.5.1 (IVC=0,70).

A avaliação dos especialistas em relação à ambiguidade da identificação dos itens (objetivos) dos domínios e subdomínios nas narrativas, verifica-se que a grande parte são avaliados como sendo um pouco ambíguos pois obtiveram valores abaixo do 0,80 em maior número que na anterior avaliação ao conteúdo do Quadro de Referência em Dança Movimento Terapia. Os itens que obtiveram valores abaixo de 0,80 na Tabela 11 foram os números 1.2.2 (IVC=0,65), 1.2.5 (IVC=0,70), 1.3.3 (IVC=0,65), 1.4.1 (IVC=0,70), 1.4.2 (IVC=0,63), 1.4.4 (IVC=0,63), 1.5.4 (IVC=0,50), 1.5.5 (IVC=0,50), 3.1.4 (IVC=0,75), 3.1.6 (IVC=0,65), 3.2.2 (IVC=0,70), 3.2.3 (IVC=0,65); na Tabela 12 o número 4.1.1 (IVC=0,70), 4.1.2 (IVC=0,70), 4.1.5 (IVC=0,70), 4.2.2 (IVC=0,60), 5.1.3 (IVC=0,70), 5.2.1 (IVC=0,70).

Tabela 10 Índice de validade de conteúdo das histórias - relevância, clareza, simplicidade, ambiguidade e global relativas aos objetivos dos domínios Físico, Cultural e Emocional

	Item /Objetivo	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	IVC global
1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento	0,90	0,70	0,75	0,90	0,81
1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior	0,95	0,85	0,85	0,90	0,89
1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo	0,90	0,75	0,85	0,90	0,85
1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal	0,80	0,70	0,70	0,75	0,74
1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo	0,90	0,85	0,85	0,85	0,86
1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90
1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal	0,80	0,75	0,70	0,85	0,78
1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento	0,90	0,85	0,85	0,85	0,86
1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo	0,90	0,70	0,70	0,80	0,78
1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos	0,95	0,75	0,75	0,80	0,81
1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo	0,90	0,75	0,75	0,75	0,79
1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital	0,90	0,80	0,65	0,65	0,75
1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço	0,85	0,85	0,80	0,75	0,81
1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto	0,90	0,90	0,85	0,80	0,86
1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço	0,90	0,80	0,75	0,70	0,79
1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo	0,90	0,80	0,70	0,75	0,79
1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcional do corpo	0,88	0,81	0,75	0,81	0,81
1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento	0,70	0,69	0,60	0,65	0,66
1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)	0,85	0,75	0,85	0,75	0,80
1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso	0,90	0,65	0,65	0,70	0,73
1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos	0,75	0,63	0,50	0,63	0,63
1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado	0,94	0,69	0,60	0,75	0,74
1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)	0,81	0,63	0,50	0,63	0,64
1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço	0,75	0,75	0,60	0,75	0,71
1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço	0,81	0,81	0,55	0,75	0,73
1.5.1.	Energia	0,95	0,85	0,85	0,85	0,88
1.5.2.	Força	0,80	0,70	0,80	0,75	0,76
1.5.3.	Flexibilidade	0,85	0,85	0,80	0,80	0,83
1.5.4.	Equilíbrio	0,88	0,75	0,25	0,50	0,59
1.5.5.	Libertação da tensão física	0,88	0,88	0,30	0,50	0,64
2.1.1.	Criatividade expressa	1,00	0,95	0,90	0,85	0,93
2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético	0,95	0,95	0,90	0,85	0,91
2.1.3.	Tomada de decisão estética	0,90	0,85	0,75	0,75	0,81
2.2.1.	Apreciação da diversidade e diferença da expressão cultural	0,95	0,90	0,90	0,90	0,91
2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada	0,90	0,90	0,85	0,90	0,89
3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais	0,85	0,80	0,80	0,80	0,81
3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais	0,90	0,85	0,70	0,70	0,79
3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação	0,90	0,90	0,80	0,85	0,86
3.1.4.	Acesso à ludicidade	0,90	0,75	0,75	0,75	0,79
3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos	0,85	0,80	0,80	0,80	0,81
3.1.6.	Percepção de uma imagem corporal positiva	0,90	0,65	0,65	0,65	0,71
3.1.7.	Autoconfiança no self	0,85	0,75	0,75	0,75	0,78
3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90
3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades	0,90	0,75	0,75	0,70	0,78
3.2.3.	Libertação da tensão psicológica	0,90	0,75	0,70	0,65	0,75

Tabela 11 Índice de validade de conteúdo das histórias relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade e global das histórias relativas aos domínios Cognitivo, Social e Integração

Item /Objetivo	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	IVC global
4.1.1. Atenção à atividade	0,85	0,70	0,70	0,70	0,74
4.1.2. Energia sintonizada adequadamente para a atividade	0,85	0,70	0,70	0,70	0,74
4.1.3. Indicação de preferências e tomada de decisão	0,80	0,85	0,85	0,80	0,83
4.1.4. Inicia de forma independente uma ação ou atividade	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
4.1.5. Lidera ou assume a propriedade de uma atividade	0,85	0,70	0,70	0,70	0,74
4.2.1. Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente	0,90	0,80	0,80	0,80	0,83
4.2.2. Rechamada de sequências de movimento	0,80	0,60	0,60	0,60	0,65
4.2.3. Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores	0,85	0,75	0,70	0,75	0,76
4.2.4. Evocação significativa e exploração de memórias de vida	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90
4.3.1. Segue direções	0,80	0,75	0,75	0,75	0,76
4.3.2. Velocidade de processamento	0,85	0,75	0,75	0,75	0,78
4.3.3. Capacidade reflexiva	0,85	0,85	0,80	0,80	0,83
4.3.4. Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões	0,95	0,80	0,75	0,75	0,81
4.3.5. Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)	0,80	0,80	0,75	0,80	0,79
5.1.1. Conforto na proximidade dos outros	0,95	0,95	0,90	0,95	0,94
5.1.2. Contacto visual apropriado	0,85	0,75	0,80	0,75	0,79
5.1.3. Utilização apropriada e receção do toque	0,85	0,70	0,70	0,70	0,74
5.1.4. Contacto físico apropriado ou conexão com os outros	0,90	0,80	0,75	0,75	0,80
5.1.5. Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais	0,90	0,90	0,80	0,90	0,88
5.1.6. resposta apropriada para oferecer conexão social	0,90	0,90	0,85	0,90	0,89
5.1.7. Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social	0,90	0,90	0,90	0,85	0,89
5.1.8. Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
5.1.9. Sincronia do movimento com outros	0,85	0,80	0,75	0,75	0,79
5.2.1. Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros	0,90	0,80	0,70	0,75	0,79
5.2.2. Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros	0,90	0,80	0,75	0,80	0,81
5.2.3. Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada	0,90	0,85	0,75	0,85	0,84
5.2.4. Comunicação receptiva	0,90	0,90	0,85	0,90	0,89
5.2.5. Comunicação expressiva vocal ou verbal	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90
5.2.6. Comunicação vocal ou verbal apropriada	0,90	0,85	0,85	0,85	0,86
5.2.7. Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
6.1.1. Integração incorporada do passado presente e futuro no self	0,90	0,85	0,80	0,80	0,84
6.1.2. Adaptação à adversidade, coping e resiliência	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
6.1.3. Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação	0,90	0,80	0,85	0,85	0,85
6.1.4. Self incorporado de um futuro positivo	0,85	0,75	0,75	0,75	0,78
6.1.5. Experiência de um estado de flow	0,80	0,70	0,75	0,75	0,75
6.2.1. Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo	0,80	0,75	0,80	0,80	0,79
6.2.2. Prazer e sensualidade incorporados	0,90	0,80	0,80	0,80	0,83
6.2.3. Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa	0,80	0,75	0,75	0,75	0,76
6.2.4. Sentido de pertença, dever, conexão e contribuição.	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85

No que concerne à avaliação da validade de conteúdo da relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade e global das narrativas relativas aos domínios, feita pelos 5 especialistas, visto que o especialista 3 não respondeu, pode-se apurar que o valor total é abaixo de 0,80 (IVC = 0,79). Dois dos especialistas avaliam abaixo com os seguintes valores: (IVC = 0,65) e (IVC = 0,73). Mantém-se, tal como na avaliação ao conteúdo do Quadro de Referência em Dança Movimento Terapia, o maior número de especialistas a avaliar acima dos 0,80.

Tabela 12 Índice de validade de conteúdo das histórias por especialistas e total

Especialista	1	2	4	5	6	Total
	0,85	0,65	0,87	0,73	0,84	0,79

Os especialistas registaram poucos comentários nos itens dos domínios e subdomínios, a grande parte deles optaram por escrever um comentário geral. Os comentários que são feitos são propostas de alterações para melhoria. “Para o item 1.1.1, suporte com a respiração, considero muito importante e por isso na história deveria aparecer mais vezes, nomeadamente na altura em que MARA passa os maiores desafios a atravessar o túnel. Por exemplo nos movimentos estica/encolhe (inspirar quando estica ou expande, e expirar quando encolhe” (especialista 6); “Para os item 1.1.2 e 1.1.3, seria mais claro e de maior simplicidade se se mencionasse partes do corpo, ou seja mais descritivo, ex: mão, pulso, cotovelo, ombro, etc. Esta uma sugestão que pode também ajudar noutros itens do domínio físico” (especialista 6). Os outros comentários escritos são manifestações de incompreensão, “Não é claro para mim de que se trata” (especialista 3).

Tabela 13 Observações, comentários das histórias relativas aos domínios Físico, Cultural e Emocional

	Item /Objetivo	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento	6 - Para o item 1.1.1, suporte com a respiração, considero muito importante e por isso na história deveria aparecer mais vezes, nomeadamente na altura em que MARA passa os maiores desafios a atravessar o túnel. Por exemplo nos movimentos estica/encolhe (inspirar quando estica ou expande, e expirar quando encolhe).
1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior	6 - Para os item 1.1.2 e 1.1.3, seria mais claro e de maior simplicidade se se mencionasse partes do corpo, ou seja mais descritivo, ex: mão, pulso, cotovelo, ombro, etc. Esta uma sugestão que pode também ajudar noutros itens do domínio físico
1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo	
1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal	
1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo	
1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo	
1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal	
1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento	
1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo	
1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos	
1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo	
1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital	
1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço	

1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto	
1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço	1 - O melhor exemplo é o do túnel
1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo	
1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcional do corpo	
1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento	
1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)	
1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso	
1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos	3 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado	3 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)	3 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço	3 - Não é claro para mim de que se trata
1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço	3 - Não é claro para mim de que se trata
1.5.1.	Energia	
1.5.2.	Força	
1.5.3.	Flexibilidade	
1.5.4.	Equilíbrio	
1.5.5.	Libertação da tensão física	
2.1.1.	Criatividade expressa	
2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético	
2.1.3.	Tomada de decisão estética	
2.2.1.	Apreciação da diversidade e diferença da expressão cultural	
2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada	
3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais	
3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais	
3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação	
3.1.4.	Acesso à ludicidade	
3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos	
3.1.6.	Percepção de uma imagem corporal positiva	
3.1.7.	Autoconfiança no self	
3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente	

3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades	
3.2.3.	Libertação da tensão psicológica	

Tabela 14 Observações, comentários das histórias relativas aos domínios Cognitivo, Social e Integração

	Item /Objetivo	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
4.1.1.	Atenção à atividade	
4.1.2.	Energia sintonizada adequadamente para a atividade	
4.1.3.	Indicação de preferências e tomada de decisão	
4.1.4.	Inicia de forma independente uma ação ou atividade	
4.1.5.	Lidera ou assume a propriedade de uma atividade	
4.2.1.	Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente	
4.2.2.	Rechamada de sequências de movimento	
4.2.3.	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores	
4.2.4.	Evocação significativa e exploração de memórias de vida	
4.3.1.	Segue direções	
4.3.2.	Velocidade de processamento	
4.3.3.	Capacidade reflexiva	
4.3.4.	Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões	
4.3.5.	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)	
5.1.1.	Conforto na proximidade dos outros	
5.1.2.	Contacto visual apropriado	
5.1.3.	Utilização apropriada e receção do toque	
5.1.4.	Contacto físico apropriado ou conexão com os outros	
5.1.5.	Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais	
5.1.6.	resposta apropriada para oferecer conexão social	
5.1.7.	Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social	
5.1.8.	Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>	
5.1.9.	Sincronia do movimento com outros	
5.2.1.	Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros	
5.2.2.	Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros	
5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação	

	verbal/vocal ou de uma ação incorporada	
5.2.4.	Comunicação recetiva	
5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal	
5.2.6.	Comunicação vocal ou verbal apropriada	
5.2.7.	Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo	
6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self	
6.1.2.	Adaptação à adversidade, coping e resiliência	
6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação	
6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo	
6.1.5.	Experiência de um estado de flow	
6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo	
6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados	
6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa	
6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.	

Comentários gerais às histórias:

Especialista 1 – “Senti que as histórias, embora fossem muito bonitas e muito bem escritas (já agora aproveito para dizer que acho o mesmo em relação às ilustrações), eram muito preenchidas por personagens e isso criava alguma turbulência na minha tentativa de descobrir onde estava o estímulo para a dança e para o movimento e como aquele era transmitido. Outra impressão que tive, também geral, foi a de que eram por vezes demasiado conduzidas pela integração de muitos detalhes deixando poucos espaços vazios para, por exemplo, os aspetos como tomadas de decisão, escolha estética, enfim, escolhas em geral”.

Especialista 2 - “Uma observação: quase nunca coloquei 4 um pouco para simplificar, tendo-o colocado só mesmo em questões muito óbvias, embora também seja discutível.

Parabéns pelas histórias que estão muito bonitas e são um belíssimo material, sem dúvida, para trabalhar todos esses aspetos”.

Especialista 3 – “A minha proposta é fragmentar a história em banda desenhada, criar imagens e pouca descrição. Simplificar. A mensagem fica mais forte e impactante”.

Especialista 5 – História 1 – “Na minha opinião as histórias estão muito complexas e extensas, devido a descrições de personagens, espaços etc., que podem distrair e levar à confusão do público-alvo”. História 2 – “Esta história é muito complexa e descritiva, dificultando a análise da capacidade de atenção e outros parâmetros. Nesta história muito facilmente os ouvintes dispersão a sua atenção e se perdem”.

Especialista 6 - História 3 – “Certos itens como a expressão e a libertação de emoções, a meu ver deveriam recorrer mais ao movimento/dança como forma de expressão (recorrendo a descrições do estado corporal com certas emoções)”. História 4 – “A meu ver deveria estar mencionado no texto mais adjetivos que trazem clareza à descrição dos itens cognitivos tornando menos ambíguos na história. Por exemplo no primeiro item da atenção, mencionar mesmo esta palavra na história, tipo escutar atentamente, receber as instruções com atenção. Ou outro exemplo utilizar o objetivo veloz quanto à velocidade de processamento, etc. Portanto um comentário que considero transversal para todos os itens deste domínio cognitivo. Considero que seria importante também usar mais o movimento corporal (descrevendo) na história, por exemplo padrões de pensamentos ou comportamentos que se repetem impelir para fazer um movimento repetido no corpo que expressa esse padrão/pensamento que se repete”.

5. Conclusões

Ao longo deste projeto de investigação foram-se encontrando caminhos para obter as respostas às questões iniciais. Procurou-se definir dança e as variadas vertentes exploradas pelo MOSAICO – Plataforma de projetos inclusivos educativos e artísticos para que ficasse contextualizado o público alvo. No desenvolvimento de inúmeros projetos no âmbito do MOSAICO, foi-se percebendo a necessidade de colmatar uma carência de instrumentos que pudessem auxiliar a realizar uma avaliação mais consistente e concertada, com o objetivo de medir o impacto, de cada projeto, cada participante e nos grupos. O Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia e respetivo instrumento de Avaliação Movimento Avaliação e Relatório App - MARA (*Movement Assessment Reporting App*) veio dar resposta a essa lacuna. Verificar a validade do conteúdo do Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia - MARA na sua versão em Português foi a proposta inicial, que se seguiu de um conjunto de seis histórias criadas especificamente para suportar uma avaliação estruturada com este instrumento segundo opinião de especialistas de diversas áreas de Dança. Foram levantadas as seguintes questões: a) Qual será a validade de conteúdo da versão em Português do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia? b) Será que a criação de um conjunto de narrativas pode ser um contributo adicional passível de uso na avaliação dos domínios, subdomínios e objetivos do Quadro de resultados em Dança Movimento Terapia? Para responder às questões, o Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia foi objeto de estudo e análise detalhada. Para facultar a clarificação do modelo compreensivo, foi elaborada uma proposta de logotipo e seus derivados inspirados no conceito do MARA fundido com o conceito do MOSAICO. Realizou-se a pesquisa quantitativa e qualitativa, mediante a aplicação de dois questionários para estudar a validade de conteúdo do instrumento e do conjunto de histórias, compostos por 4 questões relativas à relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade de cada item, subdomínio e domínio, numa escala de likert de 4 pontos e uma questão aberta para comentários observações dos especialistas. Um comitê composto 6 juízes com experiência em dança, considerados especialistas nas áreas da Educação Artística (dança), Dança Inclusiva, Dança Movimento Terapia, Psicomotricidade e Coreografia. Depois de analisadas as respostas aos inquéritos conclui-se que, no que concerne à questão a), pode-se afirmar que o instrumento de avaliação é muito pertinente embora haja a necessidade de serem reformulados alguns subdomínios e itens (objetivos) para que se atinja uma maior clareza, simplicidade e menor ambiguidade. O

instrumento MARA apresentou valores aceitáveis no que respeita à validade de conteúdo segundo os especialistas consultados, embora, algumas alterações tenham sido sugeridas para melhorar a sua aplicabilidade no âmbito da atuação destes profissionais. Este instrumento traz uma proposta de visão da dança inovadora e integradora, na medida em que, abarca as diversas dimensões do ser humano trazendo-as para a prática da dança e, ao mesmo tempo, potenciando-as através da sua prática. O MARA permite-nos olhar para as inúmeras potencialidades da dança, não só do ponto de vista da aquisição e desenvolvimento das capacidades físicas e artísticas, como também do desenvolvimento das competências pessoais e sociais. O grande contributo está neste olhar para a fragmentação, para cada fragmento de cada domínio, estimulando a integração de cada parte no próprio todo. Ao fragmentar as dimensões, que são traduzidas por domínios, convida, tanto o utilizador do instrumento como também o interprete, a tomar consciência de si, do outro, do espaço, do tempo, do físico, do psicológico, do social, do emocional, do transcendente... impulsionando o autoconhecimento e o conhecimento do que está fora de si. “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás os deuses e o universo”, aforismo grego (atribuído ao sábio de Mileto ou ao filósofo grego Sócrates) ou uma máxima délficas inscrita no Templo de Apolo em Delfos, relembra a importância da promoção do autoconhecimento e de uma investigação das suas próprias profundezas para aprender a lidar melhor consigo e com o mundo (o outro, a natureza, Sagrado). É sabido ser um conhecimento muito extenso e que envolve uma grande dedicação. A dança, e as outras artes, permitem o acesso a este conhecimento em forma de expressão e reflexão. Com a proposta de uma sessão de dança baseada no MARA, potencia-se este estudo de si, do outro, do mundo e do sagrado de forma mais lúdica. Ao conhecer os seus próprios limites, corpo, desejos, emoções... irá conseguir ver melhor o outro. Quanto maior a consciência de si e do outro, maior a abertura para a empatia e para um relacionamento mais saudável e humanizado. Para que este instrumento seja melhor compreendido e potenciado, propõem-se que se crie uma formação para os profissionais que utilizem o MARA. Os itens que demonstraram ser mais difíceis de compreensão podem ser explicados mais detalhadamente e assim será obtida uma melhor avaliação do impacto das sessões/projetos com o público alvo. A promoção da disseminação do MARA é fundamental pela pertinência e urgência dos profissionais da dança terem um instrumento que facilite a avaliação do impacto de projetos e de sessões de dança facultando uma avaliação mais consistente dos bailarinos/alunos em vários domínios e no grupo.

Relativamente à questão b) é importante referir que a criação das histórias teve o intuito de ser uma proposta, como contributo, para melhor suportar a observação dos itens que compõem o MARA, tendo como base os domínios e subdomínios. Ao serem consultados os especialistas sobre a relevância das histórias, todos foram unânimes em referir que são relevantes e servem como um bom ponto de partida. As narrativas são consideradas uma mais valia quando ajustadas a cada realidade de cada contexto e de cada grupo. Estimulam, através da palavra e do simbólico, uma reflexão sobre temas e, fundindo com a dança/movimento, potencializam a vivência da própria narrativa. Ao vivenciarem a narrativa na primeira pessoa e em grupo, não só é estimulado o autoconhecimento como também o colocar no lugar do outro. A narração oral permite ao ouvinte entrar no mundo imaginário, que se vai tornando uma vivência real aquando da experimentação através do movimento do corpo. Essa experiência vivida serve, não só para ajudar a chamar a atenção para o aspeto performativo que é muito importante, sendo ele uma expressão artística que pretende ser uma narrativa de algo a comunicar, que faz parar para escutar a mensagem, como também auxilia capacitando os interpretes para a possibilidade de refletir, sobre as problemáticas do dia a dia, para assim realizar o processo e a concretização da performance. Não só a performance leva à reflexão de quem assiste como ao interprete/grupo que a prepara (no caso de ser trabalhada a dança como a finalidade de apresentação). A reflexão para a construção da narrativa, leva os criadores e interpretes a terem uma melhor perceção e conhecimento da realidade. O processo criativo com a narrativa e dança, tanto se for uma narrativa direcionada ou aberta à co-criação e participação ativa, permite um maior contato consigo mesmo e com o exterior devido ao ser impulsionado a realizar ações que de outra forma poderiam não ser feitas. A dança, numa articulação bem ajustada com a narrativa, fica carregada de um caráter lúdico que permite explorar temas mais sérios (exemplos: preocupações sociais, problemas ambientais, gestão de conflitos, resolução de conflitos, escolhas...) estimulando o abrir horizontes para a construção de uma realidade mais ajustada e mais humanizada. O lúdico é um elemento que está muito presente tanto na narrativa, tanto escutada como criada pelo próprio, e na dança através dos exercícios propostos, da estimulação auditiva através da música e do desenho que é feito com os corpos no espaço. O lúdico permite a espontaneidade e felicidade. Ao potenciar seres humanos mais felizes, mostrando-lhes o poder que possuem de realizar transformações não só do seu Eu como no mundo, vai estimular a ação concertada e construtiva de uma cidadania mais consciente. As suas ações terão mais possibilidades de estarem em conformidade com a realidade do momento devido ao seu olhar atento e presente.

Implicações profissionais e pessoais

Este projeto de investigação partiu de um problema que foi verificado na minha prática educativa e artística. Pretendi com este tempo que dediquei a esta investigação melhorar as minhas práticas nas diversas áreas que desenvolvo e investigo. As implicações profissionais que tive com esta dissertação foi ter um olhar mais atento às pessoas com quem trabalho, olhá-las realmente como seres únicos e dotados de várias dimensões. Ter explorado o MARA de forma tão detalhada, fez-me ver vários pormenores que me escapavam. Ganhei uma ferramenta que me irá auxiliar a avaliar com mais consistência o impacto de cada projeto em cada pessoa e poderei transmitir esse impacto de forma mais clara para os avaliadores externos. O MOSAICO terá esta ferramenta que a irá ser explorada em equipa. Nas aulas de dança escolar o instrumento MARA irá auxiliar muito na preparação das sessões e na avaliação do perfil de cada aluno.

A nível pessoal, esta dissertação teve várias implicações em mim enquanto pessoa. Foi um grande desafio a vários níveis; a nível académico, obrigou a sair da minha zona de conforto de escritora de literatura infantil para passar para uma escrita adulta e académica; a nível humano, vivemos tempos de luta contra o tempo de uma vida que se escapava por entre os dedos. Essa preparação da passagem, abriu o meu lado mais espiritual e fez-me dar um mergulho no sentido da vida. Foram dias de mergulho profundo na criação das narrativas para que a Kim pudesse ver o resultado do processo criativo. Foi uma partilha de momentos finais que me marcaram muito, associada a um confinamento em situação de pandemia. São momentos que não esquecerei e fizeram de mim uma melhor pessoa.

Bibliografia

- American Dance Therapy Association. Disponível em . <https://www.adta.org/> (consultado em 10/4/2020)
- Aprendizagens essenciais de Dança – 1º Ciclo do Ensino Básico
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/ae_loc_danca.pdf (consultado em 11/3/2020)
- Aprendizagens essenciais – Ensino Básico (2018), <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico> (consultado em 11/4/2020)
- Arameda, R. T. (2002). *Biodanza*. Editora Olavobrás.
- Association for Dance Movement Therapy <https://admp.org.uk/> (consultado em 10/4/2020)
- Azoulau, A. (2020). <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/noticias/mensagem-de-audrey-azoulay-diretora-geral-da-unesco-por-ocasio-da-semana-internacional-de-educacao-artistica-25-31-de-maio-de-2020>. (consultado em 10/5/2020)
- Banes, Carroll . Defining Dance. *Dance Research Journal*, 29(1), 7-22. doi:10.2307/1478234
- Barba, E. & Savarese, N. (2006). *Dictionary of Theatre Antrology: The Secret Art of the Performance* (2ª ed.). Oxon: Routledge.
- Bartenieff, I. & Lewis, D. (1983). *Body Movement : coping with the environment*. Cidade: Gordon and Breach Science Publishers.
- Barral, J. H. A. (2002). *Dança Inclusiva em contexto artístico, análise de duas companhias*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Bettelheim, B. (2008). *Psicanálise dos Contos de Fadas*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Capello, P. P. (2020). Research in Dance/Movement Therapy: Diverse Global Approaches- The 2019 ADTA International Panel. *American Journal of Dance Therapy*, 42(1), 127-138. doi:10.1007/s10465-020-09326-7
- Caridade, A. (2014). *Caderno de Processo, ECDISE*. Braga: Mosaico – Plataforma de projetos inclusivos educativos e artísticos.
- Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P. (2020). *A Clareira do Mago Iur*. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P., tradução Swift, J. (2020). *The Glade of Mage IUR*. Versão Inglesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P. (2020). *O sonho... de um mundo inclusivo*. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P., tradução Swift, J. (2020). *The Dream...of an inclusive world*. Versão Inglesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P. (2020). *A Sabedoria do RIO Kauana*. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P., tradução Swift, J. (2020). *The Wisdom of the Kauana River*. Versão Inglesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P. (2020). *O segredo da ondina Amara*. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P. (2020). *A Árvore Buriti celebrada no Encontro*. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P. (2020). *Mara encontra a Loba Kim*. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P., Teixeira, S. (2020). Ilustração Mosaico do Quadro de resultados em Dança movimento terapia. Versão Portuguesa. (não publicado)

Caridade, Dunphy, K., & Lebre, P., Teixeira, S. (2020). Ilustração Mosaico do Quadro de resultados em Dança movimento terapia. Versão Inglesa. (não publicado)

Constituição da República Portuguesa
<https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>
(consultado em 11/3/2020)

Convenção sobre os Direitos da Criança https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf (consultado em 10/4/2020)

Declaração Universal dos Direitos do Homem <https://dre.pt/declaracao-universal-dos-direitos-humanos> (consultado em 10/4/2020)

Decreto-lei n.º 54/2018 de 6 de julho
<https://dre.pt/application/conteudo/115652961>(consultado em 21/3/2020)

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/AFC/dl_55_2018_afc.pdf
(consultado em 5/4/2020)

- Delors, J. (1998). Relatório para a Unesco da Comissão Internacional Sobre Educação para o Século XXI
http://dhnet.org.br/dados/relatorios/a_pdf/r_unesco_educ_tesouro_descobrir.pdf
 (consultado em 10/4/2020)
- Desenvolver as capacidades criativas para o século XXI (UNESCO, 2006)
<https://crispasuper.files.wordpress.com/2012/06/roteiro2.pdf> (consultado em 1/4/2020)
- Dreyer, K. (2020). Dance and Light: The Partnership Between Choreography and Lighting Design. (<https://books.google.pt/books?id=GL-rDwAAQBAJ&pg=PT39&dq=defining+dance&hl=pt-PT&sa=X&ved=2ahUKEwiLyITdo4LrAhXEzoUKHYRBBUkQ6AEwAHoECAUQA#v=onepage&q=defining%20dance&f=false>) (consultado em 1/3/2020)
- Dunphy, K., Lebre, P., & Mullane, S. (2020b). Quadro de resultados em Dança movimento terapia. Versão Portuguesa. www.makingdancematter.com.au
- Estés, C. P. (2006). *Mulheres que correm com os lobos*. Barcarena: Marcador.
- Fazenda, M. J. (2007). *Dança Teatral, Ideias, Experiências, Ações*. Lisboa: Celta Editora.
- Fux, M. (1988). *Danças e Dançaterapia*. São Paulo: Summus
- Fux, M. (2005). *Depois da queda... Dançaterapia!* São Paulo: Summus Editorial.
- Fux, M. (1996). *Formação em Dançaterapia*. São Paulo: Summus Editorial
- Garaudy, R. (1973). *Dançar a Vida*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.
- Gardner, H., (1995) *Inteligências Múltiplas: a teoria na prática*. Armed.
- Gil, J. (2001). *Movimento total, o corpo e a dança*. Santa Maria da Feira: Relógio D' Água.
- Halprin, D. (2004). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy – working with Movement, Metaphor and Meaning*, (3ª ed.). London: Jessica Kingsley Publishers,
- Huston, J. P., Nadal, M., Mora, M. T., Agnati, L. F., Conde, C. J. C. (2015) *Art, Aesthetics, and the Brain*. Cidade: Oxford University Press.
- Koff, S. R., Magill, R. A. (2004). *Book review: teaching dance skills: a motor learnig and development aproach Susan R. Koff and J. Dance Med Sei*; 8 (4): 145-6.
- Koff, R. S. (2015), <https://www.adta.org/become-a-dance-movement-therapist> (consultado em 10/5/2020)
- Leandro, C. R., Monteiro, E., Melo, F. (2018). *Manual de Dança Criativa, uma aprendizagem interdisciplinar no 1º ciclo do ensino básico*. Viseu: Psicossoma.

- Lee, S. H., Morris, M. L., Nicosi, S. V. (2020). *Perspectives in Performing Arts Medicine Practice: A Multidisciplinary Approach*. Florida: Springer.
- Lin, Y. C., & Payne, H. (2019). Movement speaks of culture: A study focusing on women with depression in Taiwan. *Arts in Psychotherapy*, 64, 39-48.
doi:10.1016/j.aip.2018.11.009
- Matos, G. A. (2005). *A Palavra do Contador de Histórias*. São Paulo: Martins Fontes.
- Mosaico (2020a). Companhia Inclusiva. Disponível em <http://www.mo-sai-co.pt/blog/category/compinclusiva/>
- Mosaico (2020b). Internacional. Disponível em <http://www.mo-sai-co.pt/blog/category/internacional/>
- Mosaico (2020c). MOSAICO – Plataforma de projetos inclusivos artísticos e educativos . Disponível em <http://www.mo-sai.co-pt>
- Mosaico (2020d). Patchwork: identidades e diversidades. Disponível em <http://www.mo-sai-co.pt/blog/2020/08/20/patchwork-identidades-e-diversidades/>
- Mosaico (2020e). Pele. Disponível em <http://www.mo-sai-co.pt/blog/2020/03/27/pele/>
- Nielsen, C. S. & Burridge, S. (2015). *Dance Education around the World: Perspectives on dance, young people and change*. New York Routledge.
- ONU (2015). *Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development* United Nations, 2015. Acedido em <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld/publication>
- Objetivos do Desenvolvimento Sustentável <https://www.ods.pt/objectivos/4-educacao-de-qualidade/?portfolioCats=24> (consultado em 10/4/2020)
- Payne, H. (2002). Shut in, shut out: dance movement therapy wit children and adolescents in: Helen Payne (ed). *Dance Movement Therapy: theory and practice*. (5ª ed). New York: Brunner-Routledge, pp. 39 – 76.
- Plano Nacional das Artes
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos/PNA/Documentos/estrategia_do_plano_nacional_das_artes_2019-2024.pdf (consultado em 4/4/2020)
- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf (consultado em 4/4/2020)

- Reinders, N. J., Bryden, P. J., & Fletcher, P. C. (2019). 'Dance is something that anyone can do': Creating dance programs for all abilities. *Research in Dance Education*, 20(2), 257-274. doi:10.1080/14647893.2019.1584175
- Ribeiro, A. P. (1994) *Dança temporariamente contemporânea*. Lisboa, Veja.
- Robert, M. M. (2008). *Biodanza para crianças e jovens*. Cidade editora
- Rojas, E. (2009). *Tu quem és?* Coimbra: Gráfica de Coimbra.
- Sachs, Curt. (1944). *História Universal de la danza*. Buenos Aires: Centurión.
- Sousa, A.B. (2003). *Educação pela arte e artes na educação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Sousa, A. (2003). *Educação pela arte e artes na educação, drama e dança*. (2º volume). Lisboa: Instituto Piaget.
- Sousa, A. (2005). *Psicoterapias Activas (Arte-Terapia)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Tortora, S. (2019). Children Are Born to Dance! Pediatric Medical Dance/Movement Therapy: The View from Integrative Pediatric Oncology. *Children-Basel*, 6(1). doi:10.3390/children6010014
- Tsachor, R. P., & Shafir, T. (2019). How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00572
- Williams, J. L. (2019). (Re-) Defining Dance/Movement Therapy Fifty Years Hence. *American Journal of Dance Therapy*, 41(2), 273-285. doi:10.1007/s10465-019-09295-6
- Wosien, B. (2000). *Dança um caminho para a totalidade*. São Paulo: Triom.
- Young, J., & Wood, L. L. (2018). Laban: A guide figure between dance/movement therapy and drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 57, 11-19. doi:10.1016/j.aip.2017.09.002

Anexos

Anexo 1 – Definição dos Objetivos do Quadro de resultados em Dança Movimento

Terapia - Mara Versão Portuguesa

© Lebre, P., & Dunphy, K. (2020). *Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia (Versão Portuguesa)*

www.makingdancematter.com.au V. 76. 28.07.2020

DOMÍNIO	DEFINIÇÃO
FÍSICO:	EM DIREÇÃO A UM CORPO ESTÁVEL, MÓVEL, FUNCIONAL E EXPRESSIVO



SUB-DOMÍNIOS / OBJETIVOS		DEFINIÇÃO RESULTADOS
1.1	Partes do corpo: consciência, ativação e conexão	O que se move, que partes do corpo se movem e a forma como estas trabalham em conjunto. Inclui a capacidade para a consciência, ativação, conexão do corpo e respiração, a sequencialização e integração do movimento.



1.1.1	Utilização da respiração para a suportar o movimento	Ativação e controlo da respiração para suportar o movimento incluindo amplitude, frequência e forma da respiração.
1.1.2	Ativação das partes do corpo: superior, inferior	Consciência das partes do corpo, demonstrada pela ativação e/ou nomeação das partes do corpo: superior (cabeça, ombros, região superior do tronco, braços, antebraços); inferior (região inferior do tronco, pernas, joelhos, tornozelos, pés).
1.1.3	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo	Consciência dos hemisférios corporais, demonstrada pela ativação e/ou nomeação dos hemisférios corporais, direito e esquerdo.
1.1.4	Conexão das partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal	Consciência de, e conexões demonstradas entre: núcleo (centro) do corpo e zona distal (extremidades, mãos, pés, região caudal); conexões entre cabeça e zona caudal (base da coluna, cóccix).
1.1.5	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo	Consciência de, e conexões demonstradas entre: metade superior e inferior do corpo (homólogas); envolvendo principalmente membros inferiores. As funções da parte superior do corpo são para a mobilidade e articulação, enquanto as funções da parte inferior do corpo dizem respeito à estabilidade e locomoção.
1.1.6	Conexão entre lados do corpo: lado direito esquerdo	Ativação e conexão demonstrada entre: lado direito e esquerdo do corpo (homolateral), onde, um lado do corpo é estabilizado enquanto o outro é mobilizado. O movimento pode ser alternado entre um lado e outro, mas não cruza a linha média.
1.1.7	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal	Conexão do corpo diagonalmente (canto superior esquerdo a canto inferior direito, etc.), movendo um membro superior com o membro inferior oposto; cruzamento da linha média do corpo qualquer outra parte do corpo. Inclui movimento diagonal, tal como rastejar com mãos e pernas, andar, correr e saltar.
1.1.8	Sequência das partes do corpo em movimento	Sequencialização de ações de partes do corpo para um movimento eficaz, incluindo sequências de ação em simultâneo (ao mesmo tempo), sucessivas (uma e depois outra, fluída de uma ação para outra) ou sequencial (uma seguida de outra).
1.1.9	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo	Movimento de partes do corpo de forma integrada e organizada, em sincronia, com um timing do movimento distribuído pelo corpo.
1.1.10	Controlo da sucessão dos movimentos	Controlo da sucessão do movimento: incluindo a iniciação (início do movimento); sustentação (manutenção do movimento); conclusão (paragem do movimento); abandono do movimento (abandonar o parceiro, objeto, ação).

1.2	Espaço: Corpo no espaço	<i>Onde o corpo se move: envolve a direção de um movimento (cima/baixo, frente/trás, lado, através de), planos do movimento (vertical, sagital, horizontal), e a utilização da quinesfera (espaço próximo/ distante).</i>
-----	--------------------------------	---



1.2.1	<i>Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo</i>	<i>Acesso ao movimento em toda a quinesfera (o volume tridimensional do espaço que pode ser acessado sem uma mudança de peso para modificar a posição), inclui o espaço próximo (junto ao corpo), espaço médio (espaço intermédio), espaço distante (movimentos amplos). Inclui também a área em que o corpo se está a mover e a forma como o indivíduo está a presta atenção a esse movimento.</i>
1.2.2	<i>Planos do movimento: acesso aos planos (vertical, horizontal, sagital)</i>	<i>Acesso ao movimento entre e nos planos, vertical (cima e baixo), horizontal (à volta do eixo central), sagital (para a frente e atrás); realização de transições entre planos; acesso a trajetórias de movimento: periféricas (passando entre o centro do corpo e a periferia da quinesfera); central (iniciado a partir de ou passando pelo centro do corpo) ou transversal (passando entre o centro do corpo e a periferia da quinesfera).</i>
1.2.3	<i>Intenção espacial: identificação e utilização de direções e pontos no espaço</i>	<i>Identificação e movimento em função de direções ou pontos no espaço.</i>
1.2.4	<i>Níveis no espaço: acesso ao nível baixo, médio, alto do espaço</i>	<i>Acesso a diferentes níveis no espaço (alto, médio, baixo); e localizações no espaço onde o movimento está a ser executado.</i>
1.2.5	<i>Gestão dos limites do corpo no espaço</i>	<i>Movimento do corpo que é apropriado nos limites do espaço estabelecido, envolvendo sentido proprioceptivo, manipulação de objetos e áreas no espaço.</i>

1.3	Forma: Moldar o corpo	<i>O porquê do movimento, envolvendo a capacidade para mudar a forma do corpo propriamente dito, movendo-se em relação com o envolvimento, a outros e às necessidades do próprio (ex. capacidade de o corpo se se fechar ou expandir, crescer ou afundar). Estes elementos são organizados numa progressão de crescente adaptabilidade e acesso ao espaço.</i>
-----	------------------------------	--



1.3.1	<i>Fluidez da forma: acesso à fluidez da forma, representando a relação do corpo consigo mesmo</i>	<i>Moldar a forma do corpo, que representa a relação do corpo consigo mesmo; incluindo movimentos nos planos: vertical (expandir/diminuir); horizontal ampliar/encurtar; sagital (avolumar/esvaziar). Podem ser movimento como de uma amiba ou movimentos de ações comuns como encolher, tremar, esfregar um ombro ferido.</i>
1.3.2	<i>Direcional: acesso à forma direcional do corpo</i>	<i>Direção do corpo para uma parte do envolvimento, realizando movimentos orientados para um objetivo tal como a ação para alcançar ou tocar algo. Estes estão divididos em Spoke-like (dar um soco, apontar, etc.), Arc-like, em arco (balanceamento de raquete de ténis, pintar uma vedação).</i>
1.3.3	<i>Moldar: acesso a uma moldura (escultura) espacial. O corpo interage ativa e tridimensionalmente com o volume do ambiente.</i>	<i>Corpo em interação ativa e tridimensional com o volume do envolvimento numa qualidade do movimento que leva à integração do self com o mundo. Exemplos incluem amassar pão, torcer uma toalha ou mimar a forma de um objeto imaginário.</i>
1.3.4	<i>Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)</i>	<i>Corpo muda de forma ativa para um ponto no espaço, quer abrindo-se (crescendo, com mais extensão) ou fechando-se (diminuindo, com mais flexão), incluindo ações como crescer, afundar, espalhar-se, fechar-se, avançar e recuar.</i>

1.4	Esforço: qualidades do movimento	<i>Como o corpo se move, descrevendo as qualidades do movimento refletindo a intenção ou a atitude interna face ao movimento da pessoa que se move, manifestado pelo acesso a 4 fatores do movimento: Peso, Espaço, Tempo e Fluidez, onde cada fator se distribui por 2 polos opostos.</i>
-----	---	--



1.4.1	<i>Peso: acesso a esforços: Ativo (suave-forte), Passivo (leve/-pesado), esforços de Peso.</i>	<i>Aceder à força no movimento, através da sensação, intenção, sentindo o peso do próprio corpo, presença e relação com a terra /gravidade ao longo do continuum de movimentos Leves (delicado, frágil, superando o próprio peso, fluante, elevado) a Fortes (poder, mantendo-se firme, imóvel); e Mole "Limp" (abandonando-me ao peso do meu corpo a Pesado (colapso completo)).</i>
1.4.2	<i>Espaço: acesso a esforços: Direto-Indireto no espaço</i>	<i>Utilização da direção ou foco do movimento, num continuum de movimentos: Indireto (foco múltiplo, em sobreposição, circulares, absorvendo tudo, expansivo, vendo todas as possibilidades) a Direto (canalizado, afiado, rebatido, linear, como um laser, com um foco único, pontiagudo, este é o caminho, "honing in, riveted, linear, laser-like, single-focused, pin-pointed"). Trata-se do pensamento, atenção, intelecto e ideias, percepção – utilizando os sentidos, envolvimento/externo.</i>
1.4.3	<i>Tempo: acesso a esforço Súbito-Sustentado no Tempo</i>	<i>Acesso à aceleração e desaceleração do movimento incluindo movimentos num continuum: Sustentado (prolongando no momento, languidamente, adagio, prolongando, recreativamente "luxuriate, languidly, adagio, prolonging, leisurely") a Súbito (urgente, instantâneo, staccato, rápido, apressado, como uma fálsea "urgent, instantaneous, staccato, quick, hurried, spark like". É relativo à intuição, tomada de decisão, relacionado com o momento, agora versus não agora, conhecendo o momento certo para agir.</i>
1.4.4	<i>Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito/livre)</i>	<i>Controlo da progressão do movimento num continuum: de um controlo elevado a um baixo controlo, que inclui uma fluidez restrita (contida, controlada, mantendo o interior dentro e o exterior fora, pode ser parado a qualquer momento, fronteiras rígidas, claro "contained, controlled, keeping the inside in and the outside out, can be stopped at any moment, rigid, boundaries, clarity") a Livre (onda, deixando o dentro, fora e o fora dentro, incontrolável, de coração aberto, fluído "outpouring, letting the inside out and the outside in, uncontrollable, open-hearted, fluid"). A fluidez diz respeito à continuidade da progressão de emoções, envolvimento, e é responsável pela continuidade do movimento.</i>
1.4.5	<i>Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço</i>	<i>Ativação e integração de dois ou mais elementos do Esforço em simultâneo. Combinações de dois esforços, nomeadas como estados de "ser" "being": Desperto-combinação Espaço, Tempo; Sonhador- combinação Peso e Fluidez; Distante combinação Espaço e Fluidez; Próximo/Ritmo-combinação Tempo e Peso; Estável-combinação Espaço e Peso; Combinações de 3 esforços "Motivações" "Drives" são: Motivação da Ação- Peso, Espaço e Tempo (sem Fluidez); Motivação da Paixão-Peso, Tempo e Fluidez (sem Espaço); Motivação de Encantamento-Peso, Espaço e Fluidez (sem Tempo); Motivação de Visão – com espaço, tempo e Fluidez (sem Peso).</i>
1.4.6	<i>Frases do esforço: acesso a frases de esforço</i>	<i>Capacidade para aceder à entrada e saída de qualidades do esforço: Onda "Ebb" (movimento com se se tratasse de uma maré a encher ou a esvaziar) e fluidez do movimento.</i>

1.5	Condição física e descontração	O estado de ser fisicamente apto e saudável; a capacidade para realizar atividades diárias com vigor e num estado de alerta, sem fadiga indevida e a capacidade para libertar tensão.
-----	--------------------------------	---



1.5.1	Energia	Capacidade para manter um esforço físico prolongado (incluindo a condição aeróbica)..
1.5.2	Força	A qualidade ou estado para ser fisicamente forte, incluindo a capacidade para exercer força em objetos ou exercer o Self no espaço.
1.5.3	Flexibilidade	Movimento livre das articulações, numa amplitude de movimentos e mobilidade dos músculos que permite liberdade de movimento em torno das articulações.
1.5.4	Equilíbrio	Distribuição uniforme do peso, capacidade para permanecer estável, seja numa posição estática (em imobilidade), ou dinâmica (em movimento).
1.5.5	Libertação da tensão física	Capacidade para alcançar um estado de relaxação física, através da tensão e relaxação de diferentes grupos musculares, evidenciada em posição de imobilidade relaxada; acalmando uma comunicação vocal externa ou de um movimento incorporado; acesso a uma respiração profunda, lenta e regulada; ou em movimento, evidenciado na sensação geral de conforto, facilidade e sensação de presença total no corpo.

DOMÍNIO	DEFINIÇÃO
---------	-----------

CULTURAL:	EM DIREÇÃO A UM SELF CRIATIVO, ESTÉTICO E EXPRESSIVO
-----------	--



SUB-DOMÍNIOS /OBJETIVOS	DEFINIÇÃO RESULTADOS
-------------------------	----------------------

2.1	Criatividade e sentido estético	Criatividade: o veículo da auto expressão humana, inclui a capacidade para encontrar conexões novas e inesperadas, novas relações e, assim novos significados; sentido estético: apreciação e consciência de experiências que são percebidas através dos sentidos e das nossas experiências culturais prévias .
-----	---------------------------------	---



2.1.1	Criatividade expressa	Expressão da criatividade individual evidenciada pelo movimento incorporado ou expressão vocal incluindo a expressão verbal. Ocorre uma transformação de ideias, algo imaginado numa nova realidade, encontrando novas formas de movimento, fazendo novas conexões entre ações à partida não relacionadas.
2.1.2	Experiência de enriquecimento estético	Ter uma experiência que decorre dos sentidos, que torna ou reconhece algo como mais significativo ou mais significativo ou com mais valor. Abrange experiências fora do cotidiano e do dia-a-dia, mais frequentemente associado com emoções positivas de alegria, admiração, surpresa, decorrentes de percepções do belo. Também inclui a amplitude de experiências emocionais e cognitivas evocadas através da experiência e processamento de experiências criativas. Estas não são necessariamente agradáveis ou belas, mas são fundamentais para uma experiência da existência humana na sua plenitude, tal como ser desafiado, provocado ou inquietado. Pode envolver algo trivial como uma sensação de fuga da vida quotidiana, da realidade do dia a dia, ou a captação de um momento particular no presente associado a sentimentos mais profundos, ou envolvendo um envolvimento profundo ou sentir-se "tocado" com a experiência.
2.1.3	Tomada de decisão estética	Expressão de escolhas pessoais baseadas numa resposta a estímulos estéticos, uma resposta hedônica a uma experiência sensorial envolvendo um ou todos os domínios dos sentidos.

2.2	Apreciação cultural e pertença	Apreciação de diversas formas de expressão cultural , um sentimento de identidade coletiva e sentimento de pertença a uma cultura.
-----	--------------------------------	--



2.2.1	Apreciação da diversidade e da diferença da expressão cultural	Desenvolvimento da capacidade de apreciação, que inclui divertimento, prazer, a celebração, atribuindo valor e qualidade à diversidade e diferentes formas pelas quais as pessoas se expressam, incluindo as práticas criativas, dependendo das origens culturais, experiências de vida e interesses. Por exemplo, reconhecendo o valor e mostrando prazer em ver ou participar em diferentes formas de danças sociais e/ou tradicionais.
2.2.2	Sentimento de pertença a um passado cultural partilhado experienciado	Expansão e intensificação da relação com membros de uma determinada cultura, seus valores, práticas e laços sociais, simbólicos e materiais. A cultura, pode ser considerada como um conjunto de práticas partilhadas com uma determinada etnia, língua, grupo espiritual, mas também uma comunidade artística e estética. A herança cultural é definida como uma expressão de um modo de vida, desenvolvida pela comunidade e que passa de geração em geração, sendo associada a um sentimento de pertença que está relacionado com a partilha de experiências e sentimentos de inclusão num determinado grupo.

DOMÍNIO DOS RESULTADOS 3	EMOCIONAL: EM DIREÇÃO A EMOÇÕES SAUDÁVEIS E REGULADAS
--------------------------	---



SUB-DOMÍNIOS /OBJETIVOS	DEFINIÇÃO RESULTADOS
-------------------------	----------------------

3.1	Expressão emocional	Comportamentos verbais e não-verbais observáveis que transmitem um estado emocional ou afetivo interno.
-----	---------------------	---



3.1.1	Identificação dos sentimentos ou estados emocionais do próprio	Identificação de sentimentos ou estados emocionais do próprio, e reconhece-os através de respostas corporais, vocais ou verbais.
3.1.2	Expressão dos sentimentos ou estados emocionais do próprio	Expressão de sentimentos ou estados emocionais através de respostas corporais, vocais ou verbais.
3.1.3	Experiência de divertimento, prazer e satisfação	Experiências de divertimento, prazer, satisfação, evidenciadas no: nível de envolvimento e entusiasmo; comunicação verbal, vocal e corporal indicando satisfação, num espectro, de não comunicativo (silêncio, retraído) a muito comunicativo (dar gargalhas, falar, sorrir, comentários espontâneos); contacto visual, postura corporal.
3.1.4	Acesso à ludicidade "playfulness"	Acesso a um sentido lúdico (atitude da pessoa quando está envolvida mental e fisicamente numa situação de brincadeira/jogo). Qualquer situação pode ser abordada de forma lúdica quando a pessoa se encontra neste quadro mental. Envolve presença, responsividade, leveza, atenção, improvisação, criatividade e uma motivação para se entregar à experiência e fazer parte dela. Pode ocorrer sozinho ou envolvido com outros.
3.1.5	Acesso a uma amplitude e intensidade diversa de afetos	Acesso a um continuum completa de afetos humanos, emoções ou sentimentos em intensidade e amplitude. A amplitude de afetos inclui uma expressão alargada (normal), restrita (reduzida), embotamento ou nula. A expressão normal de afetos envolve variabilidade na expressão facial, tom de voz, gestos (ex. movimentos das mãos e do corpo). Uma amplitude de afetos restrita é caracterizada por uma clara redução na amplitude de expressões e na intensidade dos afetos. O embotamento afetivo é marcado por uma redução severa na intensidade da expressão afetiva. Num afeto nulo, não existem sinais de expressão afetiva (a voz pode ser monótona, o rosto imóvel).
3.1.6	Perceção de imagem corporal positiva	Ter um sentimento positivo do Self, especialmente relativo a uma apreciação subjetiva positiva do seu corpo e que é evidente no corpo. Envolve como a pessoa se vê, independentemente dos padrões e expectativas estabelecidos pela sociedade.
3.1.7	Autoconfiança na self	Sentimentos e pensamentos positivos de confiança ou autoconfiança nas habilidades e capacidades do próprio.

3.2	Regulação emocional	Resposta a exigências contínuas da experiência com um leque de emoções, que é socialmente aceitável e suficientemente flexível, que permite e retarda espontâneas.
-----	---------------------	--



3.2.1	Expressão de sentimentos e emoções adequados à situação	Demonstra um estado de humor ou afetos considerados apropriados, conforme avaliado por outros presentes, em função da tarefa, contexto e circunstâncias do cliente, indicando uma capacidade adaptativa de regulação emocional.
3.2.2	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades	Tolera a ambiguidade de emoções e emoções que são difíceis expressar em palavras; tais como como ambivalência ou frustração sobre uma situação pessoal e/ou desafios que podem surgir no decorrer das atividades.
3.2.3	Libertação da tensão psicológica	Liberta tensão psicológica, stress ou pressão que pode ser evidenciada por um sentimento de presença total, sentir-se confortável, pela capacidade para acalmar face a estímulos do envolvimento verbal ou não verbal supérfluos; relaxação em imobilidade; respiração profunda, lenta e regulada.

DOMÍNIO DOS RESULTADOS 4	COGNITIVO: EM DIREÇÃO A UMA MENTE ATIVA E CURIOSA
--------------------------	---



SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS		DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS
--------------------------	--	--------------------------

4.1	Atenção e iniciativa	Atenção: capacidade para se concentrar seletivamente em aspetos discretos da informação, e ignorar outras informações desnecessárias; iniciativa: a capacidade para iniciar tarefas independentemente.
-----	----------------------	--



4.1.1	Atenção na atividade	Atenção a atividades correntes, usando quer uma atenção seletiva (capacidade para prestar atenção a estímulos, ignorando distrações); atenção permanente (capacidade para manter atenção por um período de tempo prolongado); atenção dividida (capacidade de prestar atenção a mais de uma tarefa em simultâneo); atenção em alternância (capacidade para mudar a atenção de uma tarefa para outra mantendo o foco).
4.1.2	Energia sintonizada de forma apropriada à atividade	Utilização de energia, resposta e/ou envolvimento adequado à tarefa; que parece adequado para aos outros, tendo em consideração a tarefa e o contexto.
4.1.3	Indicação de preferências e tomada de decisão (fazer escolhas)	Indicação do que gosta ou preferências, ou fazer escolhas entre opções.
4.1.4	Iniciativa independente de uma ação ou atividade	Usa a própria iniciativa, sem ser necessário incitamento "prompt", para iniciar uma atividade ou ação.
4.1.5	Liderar ou assumir a propriedade de uma atividade	Assume a liderança ou a responsabilidade pela execução de uma atividade ou ação.

4.2	Memória	A capacidade da mente para armazenar e recordar informação; recordar ou reconhecer experiências prévias.
-----	---------	--



4.2.1	Sentimento de entusiasmo e antecipação evidente	Demonstra prazer na antecipação de um envolvimento, indicando memória de divertimento e entusiasmo em atividades anteriores, demonstrado através da comunicação verbal, vocal ou corporal.
4.2.2	Rechamada de sequências de movimento	Recorda sequências de movimento de atividades anteriores ou sessões, evidenciada através da comunicação verbal, vocal ou corporal.
4.2.3	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores	Recorda temas, ideias ou atividades de sessões anteriores, evidenciada pela comunicação verbal, vocal ou corporal.
4.2.4	Evocação significativa e exploração de memórias de vida	Fortalece, recorda ou avalia memórias de vida que são importantes ou significativas para o próprio, evidenciada pela comunicação verbal, vocal ou corporal.

4.3	Função executiva	O conjunto de processos cognitivos, metacognitivos e emocionais necessários para um funcionamento adaptativo na vida cotidiana. Envolve um conjunto de capacidades que auxiliam a concretizar tarefas. (ex. memória de trabalho, inibição, resolução de problemas, resistir a impulsos, distrações e perseguir resultados positivos menos imediatos).
-----	------------------	---



4.3.1	Seguir direções	Atenção a ou segue instruções ou direções de uma tarefa ou de uma sequência de tarefas.
4.3.2	Velocidade de processamento	Gestão da velocidade de processamento de tarefas mentais, incluindo a compreensão e resposta a informação, seja esta visual (letras e números) auditiva (linguagem) ou movimento.
4.3.3	Capacidade reflexiva	Capacidade para refletir sobre experiências anteriores, seu significado ou implicações, e para se compreender a si e aos outros em termos de estados mentais intencionais, tais como como sentimentos, desejos, motivações, objetivos e atitudes.
4.3.4	Organização do pensamento, fazer conexões, identificar padrões	Acesso ao pensamento de ordem superior que permite a observação de relações ou padrões entre diferentes aspetos da sua experiência e situações de vida relevantes.
4.3.5	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)	Atribui estados mentais, tais como crenças, valores, intenções, desejos, emoções, conhecimento - a si mesmo e aos outros, e compreende que os outros têm crenças, valores, desejos, intenções e perspetivas que podem ser diferentes das suas (ex. analisa, julga e infere comportamentos dos outros).

DOMÍNIO DOS RESULTADOS 5	SOCIAL: EM DIREÇÃO A RELAÇÕES SATISFATÓRIAS E RECÍPROCAS
--------------------------	--



SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS	DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS
--------------------------	--------------------------

5.1	Gestão do self na relação com os outros	Competências básicas, necessárias para estabelecer e manter relações saudáveis e gratificantes com diversos indivíduos e grupos.
-----	---	--



5.1.1	Conforto na proximidade com os outros	Gestão do próprio com conforto na presença física dos outros.
5.1.2	Olhar e contacto visual	Utilização do olhar e contacto visual na relação com outros de forma considerada adequada, dada a tarefa/situação, contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.3	Utilização e receção do toque	Distinção, aplicação e receção do toque que os outros, consideram apropriado, dada a tarefa/situação contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.4	Contacto físico e conexão com os outros	Utilização do contacto físico ou conexão nas relações que os outros consideram apropriado, dada a tarefa/situação, contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.5	Utilização do espaço pessoal, incluindo as fronteiras corporais	Utilização do espaço pessoal de forma apropriada à tarefa/situação, para gerir a proximidade dos outros de acordo com a exigência da tarefa e que os outros consideram apropriada dada a tarefa contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.6	Resposta para oferecer conexão social	Resposta ao contacto oferecido por outros, de acordo com a exigência da tarefa e que os outros consideram apropriada dada a tarefa/situação face ao contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.7	Iniciar, manter e terminar uma relação	Iniciar, continuar, manter e terminar uma conexão (física ou outra) que os outros consideram apropriada dada a tarefa/situação face ao contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.8	Reciprocidade na relação (trocas na relação)	Experienciar e criar reciprocidade; trocas recíprocas de comunicação, esperar; ou avançar, que os outros consideram apropriada dada a tarefa/situação face ao contexto e relação entre as pessoas envolvidas.
5.1.9	Sincronia do movimento com os outros	Capacidade para mover o corpo em sincronia com a outra pessoa, que os outros consideram apropriada dada a tarefa/situação face ao contexto e relação entre as pessoas envolvidas.

5.2	Comunicação Ativa	Habilidades usadas para dar e receber diferentes tipos de informação, tal como partilhar sentimentos e ideias, ou o que está a acontecer à nossa volta. Envolve escutar, falar, observar, mostrar empatia, estar consciente de como comunicamos com os outros, das mensagens que enviamos e como podemos melhorar as relações usando adequadamente aspetos verbais (posturas, expressão facial, contacto visual, olhar, gestos), e verbais (tom e ritmo da linguagem, gestos ou linguagem).
-----	-------------------	---



5.2.1	Identificação de sentimentos ou estados emocionais dos outros	Reconhecimento dos estados emocionais dos outros concordante com as suas experiências e evidenciado através de uma comunicação verbal, vocal ou corporal.
5.2.2	Resposta socialmente apropriada às emoções dos outros	Resposta aos sentimentos ou estados emocionais dos outros, e que os outros consideram apropriada dada a tarefa/situação face ao contexto e relação entre as pessoas envolvidas, evidenciada através de uma comunicação verbal, vocal ou corporal.
5.2.3	Conexão emocional com os outros	Interesse e capacidade para envolvimento emocional e social, desejo de ser visto e reconhecido, sentimento de confiança ou conforto nas relações com os outros, evidenciado através de uma comunicação verbal, vocal ou corporal.
5.2.4	Comunicação recetiva	Compreender a informação, palavras, frases e significado do que os outros dizem; devolvendo essa informação se necessário.
5.2.5	Comunicação expressiva vocal ou verbal	Expressa os pensamentos ou emoções dos outros através da linguagem verbal ou sons.
5.2.6	Comunicação vocal ou verbal apropriada	Comunicação usando linguagem verbal ou sons que os outros consideram apropriada dada a tarefa/situação face ao contexto e relação entre as pessoas envolvidas
5.2.7	Refletir sobre as experiências comunicá-lo	Utilização de estratégias de comunicação para partilhar com outros pensamentos contemplativos sobre a sua experiência, usando comunicação vocal, verbal ou corporal

DOMÍNIO DOS RESULTADOS 6	INTEGRAÇÃO: PLENITUDE, VITALIDADE, VIVACIDADE: EM DIREÇÃO A UM SENTIMENTO DE PLENITUDE E UM SELF INTEGRADO DE TODOS OS DOMÍNIOS
--------------------------	--



SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS	DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS
--------------------------	--------------------------

6.1	Sentimento integração com o próprio	Sentimento de integração consigo mesmo, sentimento de estar completo como um todo, tendo vitalidade, vigor, entusiasmo e energia positiva e motivação para a mudança.
-----	-------------------------------------	---



6.1.1	Integração do passado, presente e futuro no Self incorporado	Sentimento integrado do self, da identidade, envolvendo um sentimento de conexão, entre o seu passado, presente e do futuro antecipado, entre os vários domínios através do corpo.
6.1.2	Adaptação a adversidades, coping, resiliência	Sentimento de autorrealização, de capacidade de superação das dificuldades do próprio, aceitação de forças e fraquezas, colocando as coisas em perspetiva, sentindo que é capaz de seguir em frente, e de funcionar eficazmente no seus envolvimento.
6.1.3	Integração de um self total (sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação)	Capacidade para integrar o self (total), reunindo aspetos relacionados com as suas sensações (físico), sentimentos (emocional), pensamentos (cognitivo) e imaginação (cultural-criativa e estética), através do movimento.
6.1.4	Sentimento incorporado de um futuro positivo	Experiencia um sentimento positivo face ao seu futuro e/ou o futuro de outras pessoas na sua vida ou mundo, evidenciadas por uma vitalidade incorporada.
6.1.5	Experiência de flow	Experiência de estar num estado de fluxo "flow", um sentimento presença, imersão total, energia focada, através de uma satisfação no processo incorporado de uma atividade.

6.2	<i>Sentimento de integração entre self e o mundo externo</i>	<i>Sentimento de integração entre o próprio o mundo que o rodeia, incluindo outras pessoas, mas também coisas vivas, "não vivas" ou seres. Sentimento de que as coisas se juntam, unificam e relacionam, sentimento de plenitude, totalidade e completude..</i>
-----	--	---



6.2.1	<i>Ressonância: sentido de unidade percebida com a música, parceiro ou outros estímulos</i>	<i>Sentimento de profunda conexão com um elemento da experiência, quer seja outra pessoa, ou pessoas, a música, um objeto ou uma ideia, evocado através de movimentos ou outros estímulos.</i>
6.2.2	<i>Prazer e sensualidade incorporado</i>	<i>Experiência de prazer incorporado, satisfação com a proximidade física, intimidade ou conexão com outro(s), sentido de identidade no domínio da sensualidade e/ou sexualidade, sentido de uma ativação positiva face à identidade de gênero; sentido incorporado de afirmação positiva do self no momento presente e no futuro.</i>
6.2.3	<i>Experiência espiritual, ou conexão com algo transcendente Ressonância: sentido de unidade percebida com a música, parceiro ou outros estímulos</i>	<i>Experiências profundas de um significado, da vida em geral ou em algum aspecto em particular; ou sentimento de conexão com aspectos da vida além do imediato aqui e agora e do self. Pode incluir uma conexão espiritual com associada a crenças, sejam estas associadas a uma religião ou algum tipo de poder superior ou outro mundo, mas também experiências numinosas, ou experiências que o próprio considera transcendente.</i>
6.2.4.	<i>Sentimento de pertença, transformação, conexão e contribuição</i>	<i>Sentimento de transformação de um self completo, de pertença, contribuindo ou fazendo a diferença para um grupo, família, comunidade, causa ou problema externo a si mesmo; sentido de um todo social maior que o próprio, consciência social.</i>

**Anexo 2 QUESTIONÁRIO - ESTUDO DA VALIDADE DE CONTEÚDO DO QUADRO DE RESULTADOS EM DANÇA-
MOVIMENTO TERAPIA_ VERSÃO PORTUGUESA©**

Caridade, Lebre & Dunphy, 2020



Para efeitos de análise da validade de conteúdo, solicitamos a colaboração para o preenchimento da presente escala onde constam os itens, subdomínios e domínios constituintes da versão Portuguesa do instrumento QUADRO DE RESULTADOS EM DANÇA-MOVIMENTO TERAPIA.

O objetivo do questionário é compreender de que forma, diferentes profissionais ligados à dança ou abordagens terapêuticas de mediação corporal consideram relevante, claro, simples e ambíguos os itens que compõem esta escala. No ficheiro que se envia em anexo pode consultar as definições relativas a cada item, subdomínio e domínio. Agradecemos muito a sua colaboração reforçando que esta é fundamental para validação da versão em Português deste instrumento.

Após o preenchimento por favor salve o ficheiro e envie para acaridade@gmail.com

DADOS DE CARACTERIZAÇÃO:

IDADE: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: _____ ATIVIDADE PROFISSIONAL: _____

ANOS DE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL: _____

Por favor assinale com um X em que âmbito(s) considera que atua ou atuou:







___ Educação Artística - geral ___ Educação Artística - Dança ___ Dança na comunidade ___ Dança inclusiva




___ Dança movimento terapia ___ Dança educativa ___ Outra: qual? _____




Pretendo receber informações sobre os resultados deste estudo: ___ sim ___ não





Se respondeu afirmativamente deixe aqui o seu endereço de email: _____




Por favor, avalie cada item face à sua relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade. Deverá inserir um número (de 1 a 4) para cada item/objetivo e para cada coluna. Pode escrever comentários/observações, quando considerar necessário.




Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
 <p>1. Domínio Física UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO INSTITUTO DE CIÊNCIAS EXATAS</p>	 <p>1.1 Partes do corpo</p>	1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento					
		1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior					
		1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo					
		1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal					
		1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo					
		1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo					
		1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal					
		1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento					
		1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo					
		1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos					
	 <p>1.2 Espaço</p>	1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo					
		1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital					
		1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço					
		1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto					
		1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço					
	 <p>1.3 Formas</p>	1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo					
		1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcionado corpo					
		1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento					
		1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)					
	 <p>1.4 Esforço</p>	1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso					
		1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos					
		1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado					
		1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)					
		1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço					
		1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço					
	 <p>1.5 Conduta Física</p>	1.5.1.	Energia					
		1.5.2.	Força					
		1.5.3.	Flexibilidade					
		1.5.4.	Equilíbrio					
		1.5.5.	Libertação da tensão física					

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
		2.1.1.	Criatividade expressa					
		2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético					
		2.1.3.	Tomada de decisão estética					
		2.2.1.	Apreciação da diversidade e diferença da expressão cultural					
		2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada					

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
		3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais					
		3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais					
		3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação					
		3.1.4.	Acesso à ludicidade					
		3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos					
		3.1.6.	Perceção de uma imagem corporal positiva					
		3.1.7.	Autoconfiança no self					
		3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente					
		3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades					
		3.2.3.	Libertação da tensão psicológica					

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
		4.1.1.	Atenção à atividade					
		4.1.2.	Energia sintonizada adequadamente para a atividade					
		4.1.3.	Indicação de preferências e tomada de decisão					
		4.1.4.	Inicia de forma independente uma ação ou atividade					
		4.1.5.	Lidera ou assume a propriedade de uma atividade					
		4.2.1.	Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente					
		4.2.2.	Rechamada de sequências de movimento					
		4.2.3.	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores					
		4.2.4.	Evocação significativa e exploração de memórias de vida					
		4.3.1.	Segue direções					
		4.3.2.	Velocidade de processamento					
		4.3.3.	Capacidade reflexiva					
		4.3.4.	Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões					
		4.3.5.	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)					

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
		5.1.1.	Conforto na proximidade dos outros					
		5.1.2.	Contacto visual apropriado					
		5.1.3.	Utilização apropriada e recepção do toque					
		5.1.4.	Contacto físico apropriado ou conexão com os outros					
		5.1.5.	Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais					
		5.1.6.	resposta apropriada para oferecer conexão social					
		5.1.7.	Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social					
		5.1.8.	Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>					
		5.1.9.	Sincronia do movimento com outros					
		5.2.1.	Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros					
		5.2.2.	Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros					
		5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada					
		5.2.4.	Comunicação recetiva					
		5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal					
	5.2.6.	Comunicação vocal ou verbal apropriada						
	5.2.7.	Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo						

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
 <p>6. Domínio Integração EM DIREÇÃO À PLÉNISSIMILITUDE E TRANSCÊNDÊNCIA</p>	 <p>6.1. Sentimento de integração entre o próprio e o mundo</p>	6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self					
		6.1.2.	Adaptação à adversidade, <i>coping</i> e resiliência					
		6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação					
		6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo					
		6.1.5.	Experiência de um estado de flow					
	 <p>6.2. Sentimento de integração entre o próprio e o mundo extremo</p>	6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo					
		6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados					
		6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa					
		6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.					

	SUB DOMÍNIOS	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
		1 Irrelevante 2 Pouco relevante 3 Relevante 4 Muito relevante	1 Não é claro 2 Pouco claro 3 Claro 4 Muito claro	1 Não é simples 2 Pouco simples 3 Simples 4 Muito simples	1 Significado muito duvidoso 2 Significado duvidoso 3 Significado claro 4 Significado muito claro	(por ex. ADEQUAÇÃO DO TEXTO PARA OS DOMÍNIOS /SUBDOMÍNIOS/ITENS QUE SE PRETENDEM AVALIAR, ETC)
1.1.	Partes do corpo: Consciência, ativação e conexão					
1.2.	Espaço: Corpo no espaço					
1.3.	Forma: Moldar o corpo					
1.4.	Esforço: Qualidades do movimento					
1.5.	Condição física e descontração					
2.1.	Criatividade e sentido estético					
2.2.	Apreciação cultural e pertença					
3.1.	Expressão emocional					
3.2.	Regulação emocional					
4.1.	Atenção e Iniciativa					
4.2.	Memória					
4.3.	Função executiva					
5.1.	Gestão do self na relação com os outros					
5.2.	Comunicação ativa					
6.1.	Sentimento de integração consigo mesmo					
6.2.	Sentimento de integração entre o self e o mundo exterior					








	DOMÍNIOS	RELEVÂNCIA	CLAREZA	SIMPLICIDADE	AMBIGUIDADE	OBSERVAÇÕES/COMENTÁRIOS
		1 Irrelevante 2 Pouco relevante 3 Relevante 4 Muito relevante	1 Não é claro 2 Pouco claro 3 Claro 4 Muito claro	1 Não é simples 2 Pouco simples 3 Simples 4 Muito simples	1 Significado muito duvidoso 2 Significado duvidoso 3 Significado claro 4 Significado muito claro	(por ex. ADEQUAÇÃO DO TEXTO PARA OS DOMÍNIOS /SUBDOMÍNIOS/ITENS QUE SE PRETENDEM AVALIAR, ETC)
1.	FÍSICO: Em direção a um corpo estável, móvel, funcional e expressivo					
2.	CULTURAL: Em direção a um Self criativo, estético e expressivo					
3.	EMOCIONAL: Em direção a emoções saudáveis e reguladas					
4.	COGNITIVO: Em direção a uma mente ativa e curiosa					
5.	SOCIAL: Em direção a relações satisfatórias e recíprocas					
6.	INTEGRAÇÃO: em direção a uma percepção de totalidade, vitalidade e vivacidade de um self integrado com todos os domínios					

Anexo 3 ESTUDO DA VALIDADE DE CONTEÚDO DE HISTÓRIAS PARA SUPORTE DA AVALIAÇÃO ESTRUTURADA DO QUADRO DE RESULTADOS EM DANÇA-MOVIMENTO TERAPIA_ Versão PORTUGUESA ©





Caridade, Dunphy & Lebre, 2020






Para efeitos de análise da validade facial de 6 histórias desenvolvidas para fazer uma avaliação em seis sessões dos domínios físico, cultural, emocional, cognitivo, social e de integração, solicitamos que leia as histórias e que as avalie relativamente à sua **relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade**. No ficheiro que se envia em anexo, pode consultar as histórias criadas para cada domínio. Agradecemos muito a sua colaboração reforçando que esta é fundamental para a investigação em curso. Pode ainda deixar comentários na coluna que colocamos à direita das histórias. Após o preenchimento, por favor salve este ficheiro e envie para: acaridade@gmail.com





Por favor, avalie a relevância, clareza, simplicidade e ambiguidade da história em função do que se pretende avaliar (item/objetivos, sub domínios, domínios). Deverá inserir um número (de 1 a 4) para cada item e para cada coluna. Pode escrever comentários/observações, quando considerar necessário.





Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
 <p>1. Domínio Físico DE MOVIMENTO, CONSCIENTIZAÇÃO, PERCEÇÃO, PLANO ESPACIAL E EQUILÍBRIO</p>	 <p>1.1 Partes do corpo</p>	1.1.1.	Utilização da respiração para a suportar o movimento	A Clareira do Mago IUR 					
		1.1.2.	Ativação das partes do corpo: superior, inferior						
		1.1.3.	Ativação dos hemisférios do corpo: direito esquerdo						
		1.1.4.	Conexão entre partes do corpo: centro para extremidades, conexão cabeça região caudal						
		1.1.5.	Conexão entre partes do corpo: parte superior e inferior do corpo						
		1.1.6.	Conexão das metades do corpo: lado direito esquerdo						
		1.1.7.	Conexão das partes do corpo: movimento diagonal						
		1.1.8.	Sequência de partes do corpo em movimento						
		1.1.9.	Auto sincronia: partes do corpo movendo-se num ritmo consigo mesmo						
		1.1.10.	Controlo da sucessão dos movimentos						
	 <p>1.2 Espaço</p>	1.2.1.	Quinesfera: acesso ao espaço próximo, médio, longínquo						
		1.2.2.	Planos do movimento: acesso aos planos vertical, horizontal, sagital						
		1.2.3.	Intenção espacial: identifica e utiliza direções e pontos no espaço						
		1.2.4.	Níveis no espaço: acesso aos níveis baixo, médio, alto						
		1.2.5.	Gestão dos limites do corpo no espaço						
	 <p>1.3 Forma</p>	1.3.1.	Forma fluida: acesso a formas fluidas, representando a relação do corpo consigo mesmo						
		1.3.2.	Direcional: acesso à forma direcionado corpo						
		1.3.3.	Moldar: acesso à moldura espacial, corpo ativo e interação tridimensional com o volume do envolvimento						
		1.3.4.	Qualidades da forma: acesso às qualidades da forma (abrir, fechar)						
	 <p>1.4 Esforço</p>	1.4.1.	Peso: acesso a esforços Ativos (suave-forte); Passivos (leve-pesado); esforços de peso						
		1.4.2.	Espaço: acesso a esforços no espaço diretos-indiretos						
		1.4.3.	Tempo: acesso a esforços de tempo súbito-sustentado						
		1.4.4.	Fluidez: acesso a esforços de fluidez (restrito-livre)						
		1.4.5.	Combinações de esforço: acesso a combinações de elementos de esforço						
		1.4.6.	Fraseamento de esforço: acesso a frases de esforço						
	 <p>1.5 Conduto Físico</p>	1.5.1.	Energia						
		1.5.2.	Força						
		1.5.3.	Flexibilidade						
		1.5.4.	Equilíbrio						
		1.5.5.	Libertação da tensão física						

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
		2.1.1.	Criatividade expressa						
		2.1.2.	Experiência de enriquecimento estético						
		2.1.3.	Tomada de decisão estética						
		2.2.1.	Apreciação da diversidade e diferença da expressão cultural						
		2.2.2.	Sentimento de pertença a uma identidade e uma herança cultural experienciada						

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História	Relevância	Clareza	Simpli- cidade	Ambi- guidade	Observações
		3.1.1.	Identificação dos próprios sentimentos ou estados emocionais						
		3.1.2.	Expressão dos próprios sentimentos ou estados emocionais						
		3.1.3.	Experiência de divertimento, prazer e satisfação						
		3.1.4.	Acesso à ludicidade						
		3.1.5.	Acesso a uma ampla gama e intensidade de afetos						
		3.1.6.	Percepção de uma imagem corporal positiva						
		3.1.7.	Autoconfiança no self						
		3.2.1.	Expressão de sentimentos e emoções apropriados à situação presente						
		3.2.2.	Capacidade para lidar com desafios e dificuldades						
		3.2.3.	Libertação da tensão psicológica						

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História					
 <p>4. Domínio Cognitivo ATENÇÃO A UMA META, MEMÓRIA E FUNÇÕES EXECUTIVAS</p>	 <p>4.1. ATENÇÃO</p>	4.1.1.	Atenção à atividade	<p><i>O segredo da ondiã Amara</i></p> 					
		4.1.2.	Energia sintonizada adequadamente para a atividade						
		4.1.3.	Indicação de preferências e tomada de decisão						
		4.1.4.	Inicia de forma independente uma ação ou atividade						
		4.1.5.	Lidera ou assume a propriedade de uma atividade						
	 <p>4.2. MEMÓRIA</p>	4.2.1.	Sentimento de entusiasmo ou antecipação evidente						
		4.2.2.	Rechamada de sequências de movimento						
		4.2.3.	Rechamada de temas ou atividades de sessões anteriores						
		4.2.4.	Evocação significativa e exploração de memórias de vida						
	 <p>4.3. FUNÇÕES EXECUTIVAS</p>	4.3.1.	Segue direções						
		4.3.2.	Velocidade de processamento						
		4.3.3.	Capacidade reflexiva						
		4.3.4.	Organização do pensamento, estabelecendo relações, identificando padrões						
		4.3.5.	Atribuição de estados mentais a si e aos outros (Teoria da mente)						

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História					
 <p>5. Domínio Social Empenho e Trabalho, Integração e Recuperação</p>	 <p>5.1. Conexão com os outros</p>	5.1.1.	Conforto na proximidade dos outros	<p>A Árvore Buriti celebrada no Encontro</p> 					
		5.1.2.	Contacto visual apropriado						
		5.1.3.	Utilização apropriada e recepção do toque						
		5.1.4.	Contacto físico apropriado ou conexão com os outros						
		5.1.5.	Utilização apropriada do espaço pessoal em relação aos outros, incluindo fronteiras corporais						
		5.1.6.	resposta apropriada para oferecer conexão social						
		5.1.7.	Iniciação adequada, sustentação, libertação da conexão social						
		5.1.8.	Dar e receber adequado numa relação, <i>turn-taking</i>						
		5.1.9.	Sincronia do movimento com outros						
	 <p>5.2. Comunicação</p>	5.2.1.	Identificação dos sentimentos e estados emocionais dos outros						
		5.2.2.	Resposta apropriada ou socialmente aceitável às emoções dos outros						
		5.2.3.	Conexão emocional com os outros através de uma comunicação verbal/vocal ou de uma ação incorporada						
		5.2.4.	Comunicação recetiva						
		5.2.5.	Comunicação expressiva vocal ou verbal						
5.2.6.		Comunicação vocal ou verbal apropriada							
5.2.7.		Capacidade para refletir sobre as experiências e comunicá-lo							

Domínio	Subdomínio	Nº	Objetivos	História					
 <p>6. Domínio Integração Empenho e Trabalho, Integração e Recuperação</p>	 <p>6.1. Sentimento de integração com o mundo</p>	6.1.1.	Integração incorporada do passado presente e futuro no self	<p>Mara encontra a Loba Kim</p> 					
		6.1.2.	Adaptação à adversidade, <i> coping </i> e resiliência						
		6.1.3.	Integração de um self total: sensações, sentimentos, pensamentos, imaginação						
		6.1.4.	Self incorporado de um futuro positivo						
		6.1.5.	Experiência de um estado de flow						
	 <p>6.2. Sentimento de integração entre o próprio e o mundo externo</p>	6.2.1.	Ressonância: sensação de unidade sentida com a música, parceiro ou outro estímulo						
		6.2.2.	Prazer e sensualidade incorporados						
		6.2.3.	Experiência de um sentimento de significado, de conexão ou transcendência espiritual ou numinosa						
		6.2.4.	Sentido de pertença, devir, conexão e contribuição.						

Anexo 4 – Logotipos (versão em Português e versão em Inglês)

Domínio



1. Domínio Físico

EM DIREÇÃO A UM CORPO ESTÁVEL,
MÓVEL, FUNCIONAL E EXPRESSIVO

Subdomínio



1.1 Partes do corpo:
CONSCIÊNCIA, ATIVAÇÃO E CONEXÃO



1.2 Espaço:
CORPO NO ESPAÇO



1.3 Forma:
MOLDAR O CORPO



1.4 Esforço:
QUALIDADES DO MOVIMENTO



**1.5 Condição física
e descontração**

Domínio

Subdomínio



2. Domínio Cultural
EM DIREÇÃO A UM SELF CRIATIVO,
ESTÉTICO E EXPRESSIVO



Domínio

Subdomínio



3. Domínio Emocional
EM DIREÇÃO A EMOÇÕES SAUDÁVEIS
E REGULADAS



Domínio

Subdomínio



4. Domínio Cognitivo

EM DIREÇÃO A UMA MENTE ATIVA E CURIOSA



1.0

Domínio

Subdomínio



5. Domínio Social

EM DIREÇÃO A RELAÇÕES SATISFATÓRIAS
E RECÍPROCAS



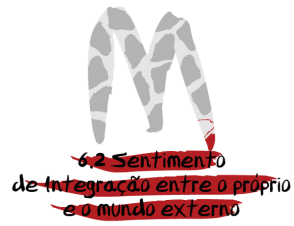
Domínio



6. Domínio Integração

EM DIREÇÃO A PLENITUDE, VITALIDADE
E VIVACIDADE

Subdomínio



Domain

Sub-domain



1. Physical Domain

TOWARDS A STABLE, MOBILE, FUNCTIONAL
AND EXPRESSIVE BODY



1.1 Body parts:

AWARENESS, ACTIVATION, CONNECTION



1.2 Space:

BODY IN SPACE



1.3 Shape:

BODY SHAPING



1.4 Effort:

MOVEMENT QUALITIES



1.5 Fitness

and release

Domain

Sub-domain



2. Cultural Domain
TOWARDS A CREATIVE, AESTHETIC,
EXPRESSIVE SELF



2.1 Creativity and
aesthetic sense



2.2 Cultural appreciation
and belonging

Domain

Sub-domain



3. Emotional Domain

TOWARDS HEALTHY, REGULATED EMOTIONS



3.1 Emotional expression



3.2 Emotional regulation

Domain

Sub-domain



4. Cognitive Domain

TOWARDS AN ACTIVE, ENQUIRING
MIND TOWARDS AN ACTIVE, ENQUIRING MIND



4.1 Attention
and initiative



4.2 Memory



4.3 Executive
function

Domain

Sub-domain



5. Social Domain

TOWARDS SATISFYING RECIPROCAL
RELATIONSHIPS



5.1 Managing self in
relation to others



5.2 Active
communication

Domain



6. Integration Domain

TOWARDS WHOLENESS, VITALITY, ALIVENESS

Sub-domain



6.1 Sense of
integration
within oneself



6.2 Sense
of integration between self
and outside world

Anexo 5 - Histórias da MARA (Versão em Inglês)

- *The Glade of Mage IUR*
- *The Dream...of an inclusive world*
- *The Wisdom of the Kauana River*
- *The Secret of the water sprite Amana*
- *The Buruti Tree celebration at the encounter*
 - *Mara meets the Wolf Kim*

Stories of Mara



Text: Ana Caridade / Translation: Joshua Swift

Co-production: Ana Paula Lebre e Kim Dunphy

Illustration: Joana Rita

Versão Agosto 2020

The Glade of Mage IUR



Mara loved to leave town and to gather herself in her grandfather's house. The house was made all of wood, with two floors and a big porch that surrounded the entire house. It was a tiny home, but a cozy one. The inside was also all in wood and with few belongings. The furniture linear, straight and minimalist. Grandpa Abel didn't like seeing too many things. He said it was because of his age. He would say that he lost the will to have too much since having little let him observe all the details. The house was built by family members and friends that spent the weekends together building a home that became the heart of many gatherings. Mara remembered the laughs and the songs around the fire on October days.

It was her grandpa that taught her the moon phases and how to talk with the living vegetables and animals. She learned very young that all living things are worthy and deserve respect, and that she should be very grateful for all of them.

Mara, when she was little, chose her room on the top floor which had a window facing the center of the forest. It was the room of her rising friend the sun, and from her window she saw the moon changing through her various phases.

Mara's family would always visit the house when they needed to rest and when they needed to connect with nature.

One night, Mara couldn't sleep...she felt restless and agitated. All night long she heard the most beautiful music that she had ever heard and that made her body tremble. She had heard it gently before, but this time the music became more present and intense. It sounded like a calling. Could someone be singing for her?

The next day, the sun rose shyly and tiptoed through the cracks in Mara's window. The blinds were half closed. She liked to sleep with the tiny holes open so as to see the moonlight and sunrise. Mara would get lost in the magic of the light and each night she'd make-up a story, with either the sun or his lover the moon. One of them was always present, but only sometimes, like in real life, the two of them would meet.

A sun ray gently carressed her face good morning. It felt like her father Lourenço's lap and the sweet sloppy kiss of mommy Birinha on those days of discomfort. The heat of the ray made her feel loved and cozy. It was the perfect feeling to jump out of bed in search of that melody that intrigued her.

Mara stretched very slowly and felt energy whirl through her body. By stretching, she felt even the tiniest part of her body begin to awaken, saluting them, one by one, with a smile. Mara always liked waking up on time, giving attention to every part of herself, to every part we call a body. In every moment of this time she gave special attention to those parts that needed it the

most, without hurry or worry. Even with the least pleasant feelings, she knew that if she breathed slowly, or if she touched them, gently massaging them, she'd feel better, since every part is important for the proper functioning of the whole. That day she gave special attention to some parts that had been neglected. The ears, the nose, the pinky fingers, the liver, the heel...and so many more forgotten ones. After she gave attention to each body part, and felt that her body was ready to start moving, she took a deep breath, exhaling so as to begin moving part of her body. She started with the bottom parts and then the top parts. With each exhalation her movements became more fluid and loose. Sometimes faster, sometimes slower..tenser or more relaxed.

After this tranquil wake up, Mara went down the stairs, one at a time, feeling her walk very presently. She put all her attention in the movement of her foot, from her heel to the tip of her toes. She felt her feet well in contact with the wood. Mara loved walking barefoot, she said she wouldn't be able to see with shoes on. She didn't make that sentence up herself however, it was her dance teacher who told her a story of an old indigenous guardian that spoke of the importance of walking barefoot. He said that most "civilized people" had become blind because they built things that suffocated the feet and didn't let them see. In the story, the nature guardian said he would never wear those things on his feet, because he didn't want to go blind, he wanted to keep on seeing the world with all his senses.

The porch was her favourite place in the house and, before leaving, she'd sit awhile with her four legged friends, her four kitties, who'd brush up against her with love. She spoke to them as if they were people, since she respected all living things alike.

Mara said goodbye to her friends and headed for the forest. The melody continued incessantly, impossible to ignore. On the way a crossroads appeared with a tunnel made of trees and plants on one side and on the other a path through multicolored trees. Immediately, she chose the multicolored trees. And what a beautiful path! The stones in the cobbled path were tiny and silver-like. A fragrance appeared that smelled of magnolias and Yuku. Her smile opened in happiness. But strangely the melody faded. She thought it might have something to do with stopping to smell the breeze that brought the fragrance. She kept walking, but nothing. The melody was now the sound of silence. Mara didn't understand.

- Why is it that the melody no longer appears? This would be the perfect spot for combining the view with the melody! What's going on?! – Mara asked.

She hears in the distance that sweet melody that calls her and makes her body tremble. Its suprisingly coming from the other path.

- How could such a melody come from such a dark tunnel? – Mara asked surprised.

She couldn't find any logical answer and so decided to enter the tunnel. When she stepped in with her first foot the melody became even more present and she was sure that she was on the right path. The tunnel was very straight, on her right the vegetation was so dense that it didn't allow any sort of movement, to walk she had to move the left side of her body, using the bottom and top parts, as well as her torso. Only the left side could help opening the passage. Another part of the tunnel had her do the same, but on the opposite side. Her left side became inert and her right had to move to the opening of the path. As she walked, she alternated between one side and the other.

Another challenge is found, water began appearing and the trees became very low. She had more difficulty in moving because her feet became wet and full of dirt since the ground was all muddy. For Mara to traverse this part of the tunnel she had alternate between retracting her body to her center and opening her body from her center to her extremities to push away the trees that brooded over her, hugging with such strength that she was forced to open and shut her body. Sometimes she stretched from her center to her extremities and other times from her extremities to her center. All of Mara's body was like an elastic band that stretches and retracts.

- I don't understand why the melody would choose a path like this?! I'm all sweaty, I'm dirty, I've ripped the lining in my dress and my hair is all tangled – Mara laments as she faces a new challenge.

She tied her long blue hair, in a knot, and enters the space she can only move in with her legs. The top part of her body stays immobilized from the squeezing of the trees.

- I can only move my legs, my arms are too squeezed up against my torso!

After several meters, she found a wall as tall as her waist and a small space between the top of the wall and the height of the tunnel.

- How will I get through now? – She wondered.

After observing, she decides to climb and stay sitting. By sitting, she can fit between the top of the wall and the roof of the tunnel. Over the length of the tunnel, there were many trees of different shapes and colors. Those trees helped with the sitting movement, that was done with her legs stretched forward. Her arms, torso and head did the work, sometimes her arms would grab the arms of the trees, sometimes her torso and/or her head would help to move the branches and leaves.

Finally the tunnel looked to be at an end.

PHEW! – Mara sighed.

At the end of the tunnel, there is an opening full of colours that she couldn't quite make out. She jumped from the wall to the floor. The floor is a small creak with rocks making a path. She starts jumping from one rock to the next. Sometimes with one foot, sometimes with both... Mara is very happy to see the brightness and to breath fresh air. She stops at the creak and washes her face and arms to clean the sweat and wets her feet to clean the mud. While she washes, she thinks of all the times she wanted to give up.

- What a long and challenging path! If it weren't for you, calling melody, I would have gone some other way. It definetly would have been easier!

Feeling refreshed, she continued. The trunks closed in so she had to use the strength of her body to clear a path. That moment seemed like a fight for survival. The trees closed in more and more and made passing difficult. Mara needed to do movements that sometimes required strength, sometimes energy, others flexibility, others balance and others still that needed freeing of physical tension. After passing this sequence the trees gave way and let her through.

- You truly deserve what you're about to find... Be welcome! – Whispered the Lilac Tree, Moema in her ear, carressing her gently.

Mara was so delighted that her tears hugged her face.

- Why did I need to pass through this tunnel to reach the same place I already was?

In front of her was the path of silver tiny rocks and multi-coloured trees. The melody was so audible that Mara couldn't even think. It was so beautiful! She just wanted to dance loosely, freely and fluidly! Her body moved in diagonals, in straight lines, in circles, sometimes downwards, sometimes upwards, sometimes evenly.

A honey brown deer with floweres in its antlers interrumped her dance.

Who are you? – Asked Mara.

I'm Endi, the loyal friend of the Mage Iur. He knew you would have the courage to enter the tunnel and traverse it. We're very proud of you!

- But, to reach the road of silver tiny stones and multi-coloured trees, did I have to do this whole detour? – Mara asked.

- That answer will be given to you by Iur that awaits you – Answered Endi.

The two walked together down the silver stoned path. Mara smiled with satisfaction. She was delighted with the sights and the fragrance of the magnolias with yuku.

She saw a luxurious green glade filled with white flowers. At the opening a gray-bearded mage smiled.

Be welcome! – He said. – I am Iur the guardian of the forest and messenger of the Tree goddess Buriti, the Mother of the Forest.

Mara runs to hug him and enter the glade. There were so many beautiful birds in the tree branches. She greeted them one by one. The trees were tall so to keep her balance she had to put her extremities in a diagonal position. Her right hand touches Kayke and her left leg raises to keep balance. She runs to Aruana. She touches her with her left hand and raises her right leg. And so she greeted one by one with these same gestures.

Other animals and beings appear: water sprites, sylphs, gnomes, fish, birds, salamanders... Each one that greeted her made a different gesture and all repeated in unison. They performed together a dance made in this embrace of those who like to be in community.

The afternoon was well in advance and Mara had to say goodbye to return home.

And so Iur came close to her and said thus:

- The beautiful and most favourable paths are not always the ones our soul needs to travel on. Many times we are apparently in the right place when the melody goes quiet, playing somewhere far away on a path that is a tunnel full of challenges, like what happened to you. The melody can only be heard when the soul is on the right path, even if logically it should be on another. You never know what lies at the end of each path. What did you find? What you truly desired and what you didn't even know existed!

Mara thanked him and returned home happily. Tomorrow, certainly, would be a new day full of new possibilities.

The dream... of an inclusive world



Lying in bed, Mara observes the moon that looks a bit diminished. She remembers a tiny round cheese with a bite in it. Mara likes cheese! Mara likes the moon! It was her grandpa that taught her to see the phases of the moon and to talk with the living vegetables and animals. Since she was little, she learned that all living things are worthy of respect and that we should be grateful for all of them.

She took a deep breath and was thankful. She thanked the stars, thanked all the living beings and was thankful for being there, in that moment. The day was so full of adventures that her body was exhausted from so much living. She learned, with the rhythms of the earth, that movement is as important as stillness. Listening to the body and soul is fundamental to knowing how to auto regulate that which is essential to well being.

Her eyes begin to close and she lets herself fall asleep, into her dreams...

A forest filled with colorful trees, green, pink, yellow, violet, blue... on the left side she sees the trees, on the right multi-coloured flowers. The road is made of small silver stones, really tiny ones! It's a picturesque scene! Her feet are barefoot and she feels the tiny silver stones gently massaging her feet. How good it is to feel the warm stones!

Mara walks and observes each tree, each flower...she smells the flowers that have a marvellous aroma! Roses, melissas, lavender, magnolias, Jasmin, lotus flowers, neroli...the queens of the flowers open their heart to release their fragrance as a gift to Mara.

In the middle of the flowers she feels her heart fill with love, in the heart of the trees she feels a tingling that starts in her feet and courses all through her body to the tip of her long blue hair. Mara smiles. This beauty enchants her!

Mara reaches the end of the road and sees a blanket of petals surrounded by water. Mara lies down, closes her eyes and hears voices in unison. She feels in her body a light and velvety touch. She sees so many flowers in the shape of rain, flowers of all colours and species, flowers containing the love of all existing beings...they touch her skin and melt like nectar, filling her entire body intimately, down to her cells.

Mara feels what she had never felt...an expanded love and an intense pleasure in all her body...a thousand pores opened to receive all this blessing. She is intoxicated with ecstasy, her thoughts stop and she contemplates the beauty!

Some of the flowers transform into people and animals! Strangely a woman appears accompanied by a kangaroo, a black man accompanied by a huge swordfish that jumps in the

air as if it were in water, an indigenous man accompanied by an eagle, a Chinese woman accompanied by a monkey, a black woman accompanied by a lion, a man dressed as a cowboy accompanied by a horse, a woman with a red beret accompanied by a dog, a man in a wheelchair accompanied by a cow, a girl in a loose dress accompanied by a small pig, a boy dancing the Tyrolean accompanied by a bird, a woman dressed in a sari accompanied by a tiger with a cane...so many more came...different colored skins, faces of many characteristics, words with different sounds...but smiles that united them!

They all gather in a circle! The circle grows and everyone is careful to look to the people next to them so that everyone is visible. They latch onto each other. Their hands interlock, their voices sing in unison. The music alternates in rhythm, sometimes the earth drums are heard, other times enchantments, others magic harps, the vibration of violas, the claps that dictate the frenetic dance, the violins that yearn, the tambourines that bring the vibration to the dancing feet, the cavaquinhoes' that croon, the singing castanets, the breathing bagpipes...the sounds and the voices build melodies that make the group dance. The bodies free themselves, become loose, vibrate.

Each music provides a trip to its country of origin. The peoples unite through dance, through music...they unite through movement, through rhythm and voice, in that moment of celebration wars cease in the world, the representatives of nations hold hands and give relief to their people. All breath harmonically. For a moment, the world and all beings that live on it recomposed themselves for the challenges ahead. There is a common embrace of unity.

The day began with the sun on the horizon peaking through the mountains. The heat began to make itself known. Mara liked to sleep with the window open to let in the summer breeze and listen to the birds. The fragrance of the freshly opened flowers and plants, still damp with dew, made her senses feel cozy. This environment brought a taste filled with day.

She opened an eye, follow by the other, closed them and opened them anew, this time both wat once.

-Yes, it was a dream! – She thought. She knew that that dream was a utopia and that it was still far from reality, but she liked to think that the world was taking steps to embrace that utopia and that it was just on the horizon, where the sun rests in the lap of the mountains.

The Wisdom of the River

Kauana



Each morning, Mara got ready for another adventure. In that Forest, no day was just like any other. With each dawn, new possibilities opened. Life there, as certainly everywhere, was an endless colour palette, full of dégradés. Mara felt privileged to be able to enjoy every moment. Not that Life was always as she wanted, none of that, it often made her leave her comfort zone to experience challenges, that weren't always simple. The flavour of the new and the learning impelled Mara's movement.

The day was grey, the clouds appeared and hid the translucent blue sky. The sun was shy and few were the rays that were able to pass through the spaces left by the clouds that hugged each other. The air seemed more charged. The breath of the place became more difficult.

- What happened to the Forest? Everything seems to have shrunk, how sad! - observed Mara.

The more she entered the forest, the more the darkness thickened. Beyond sadness fear arose. Mara felt her body becoming more closed. She really wanted to be a pearl, those that rest snuggled in their shells, she wished to feel that sort of affection and protection.

- What's going on? I don't remember seeing you all like that!

The yellow birds were angry, they flew from side to side as if they didn't have control over their wings. The red birds were so angry that they hit each other like bumper cars on a St. John's day. The black birds were so confused that they looked more like silly lost cockroaches among the trees. The green birds were really green, greener than she had ever seen them. Their faces portrayed disgust.

- Did they eat something rotten? It really seems that something is wrong with the Forest today! The squirrels that were normally so lively and cheerful, looked helpless. The owl Aruana, who normally only appeared at night, that day was at the top of the branch of the lilac tree and seemed to be washed over in loneliness.

The snake Aiyra was unrecognizable ... it had a selfish attitude; it didn't even come close to its friends who were worrying over all the uncontrolled excitement.

- What could have happened? Asked Mara.

Mara continued to walk and however much she tried to approach to try to understand what was wrong, her friends passed by and ignored her as if she weren't there. A frustration begins to invade her whole body, Mara wants to run and escape from those emotions that were all too much for her.

Mara knew the five basic emotions well, joy, sadness, anger, fear and disgust, but she couldn't identify and assimilate so many at the same time. It seemed that the Forest had become a confused place.

In that place, nobody was empathizing with each other... it seemed like they didn't see each other, and each was in their own world experiencing their emotions without having eyes for anything else.

The Trees Ubiratan and Piatã were the only ones that spoke to each other. Ubiratan was known for being the *Tree of Love*, the most nourishing tree in the Forest, the one that welcomes with open arms in the form of branches, all the animals that needed a lap, understanding and of a moment of affection. Ubitaran was always ready to give without asking. Piatã was known as the *Tree of Acceptance*. She had the ability to always learn from situations, even the most difficult ones. Piatã welcomed all those who needed to appease their concerns, she had the gift of helping everyone deal with accepting the reality of each moment without stimulating resignation.

Mara went to meet them.

- Piatã, what happened to the Forest?

- We are both trying to understand what is going on here. It seems that everyone has been possessed by different emotions and these emotions are causing them to behave like strangers. They cannot live or manage the emotions that pass through here. We were waiting for you. Only you can go to the River Kuana to help us. Mara heard the instructions of the two friends, prepared for her mission and continued on her way with enthusiasm.

The River Kuana is a very special river that crosses the the Glade of Mage Iur. Kuana was the name that the goddess Tree Buriti, the *Mother of the Forest* (a tree with brown trunk and deep, strong and red roots, dressed in golden leaves and flexible branches that dance and sway), gave the River for being the great guardian of mortals' secrets.

Upon reaching the Glade, Mage Iur and his faithful companion Endi, the honey brown deer with horns adorned with flowers, were already waiting for her. Their image conveyed so much harmony to her!

- How these two beings manage to make me feel so calm! Thought Mara.

Iur's look was the sweetest she had ever known! The tenderness that emanated from those two brown eyes, made her feel her heart fill with joy. Endi's beauty elevates her energy to the level of pleasure of existence. There, in that Clearing, Mara felt so like herself, so true and so loose,

that her emotions were stilled, and she managed to transform those that are called negative and painful into learning.

Iur had already taught her how to transmute anger, on the day she arrived there with so much effort because of condition of pain that she felt in her body. She remembers it as if she were living for the first time...

... She kicks a white flower that crumbles into a thousand tearful pieces. She falls prostrate on her knees by the river. The melody is so welcoming that it contrasts with her anger. The aggressive hands enter the water, piercing it with their arms. The water begins to get agitated. Mara lets out words, some imperceptible, others transparent. She finds herself angry with the refuge, with the water of the river that slides by busy with the transmitted agitation, with Doctor Guardian Angel Wings, with Mama Birinha, with all those she remembers, who she blames for what they she is experiencing.

The more their sounds are outlined in the vibration of the air, the more the waters stir. In the corner of the clearing, Iur calmly observes all the excitement. He picks up fruits and vegetables and draws a circle on the floor that transforms into a tray. Carefully he puts red fruits, bananas, green vegetables and orange carrots. He knows that he will need them when the waters calm down.

Mara looks for the first time at the water of the river and sees the reflection of a curly blue-haired girl, like her own. She sings the melody that calls her to that special place. So graceful! Mara discovers the enigma, where the melody comes from!

Beauty transforms that anger like a melting chocolate on an intensely hot day... she cries! Her crying is like a thunderstorm when the sky is laden with black clouds. Everyone watches her and allows her, on her own time, to react.

Iur steps forward, holding the coloured tray in his hand.

Mara bathes her arms and washes her face calmly. The ripples wet her hair and gradually make a braid on the side of her long blue hair. Birds collect white flowers in their beaks and place them before each entwine. Her braid gets filled with white flowers that contrast with the bright blue. Mara stops crying and Iur approaches, placing the tray in front of her. The deer of flower filled horns sits on her right side and Iur on her left side.

Without being able to think or to start with the battalion of questions that you would normally ask, Mara stands there in the silence, listening to the sounds without wanting to understand. She stops thinking and feels!

She feels that moment!

That memory reminds her of how she learned to surrender to the truth, that she can, what she feels each moment and how she allows herself expression in order to be able to transmute. Why couldn't she do anything with those mixed emotions that she felt in the Forest, coming from the frenzy of the animals?

- Let's go to River Kuana that awaits us, Mara! - says Iur, bringing Mara back to the present moment. On the bank of the River Kuana, the waves could be seen moving with much grace. The song of candour was heard in the voices of that group that touched, sweetly and delicately, oils, plants and citron (sage, esclareaia, lavender, bergamot, roman chamomile, cedar, ylang ylang, geranium, fennel, carrot seed, palmarosa and vitex). Mara wondered how the waves managed to bring so many different ingredients from around the world! How were they there, so pure and addicting? Mara was intoxicated with the odour and, almost hypnotized, walked slowly and sat on the edge of the River Kuana. The two friends slowly followed, and Mara was left to the circle of waves that bathed her with the clear waters of the River that anointed her with the oil taken from the ingredients that were in bowls delicately placed on a tray in the shape of a mandala.

Mara felt the fragrance entering her pores and merging with her circulating blood. A state of complete harmony invaded her.

- I see you're ready for the next step. This time, we're going to give a message to take to our friends who are lost in the middle of the forest. The waters that circulate through my womb arise from a spring, at the top of the mountain, next to the Tree goddess Buriti, the *Mother of the Forest*. The waters thaw and flow down... the waters that you are now seeing are waters that you will never see anew in this form and with this information, when they pass here, they already take a little bit of you, me, Iur, Endi, the waves here... but they already bring many stories that they leave with us. The waters are living... see how many rays of sunlight touched them, how many moon beams, how many animals bathed and told their secrets, how many beings were supplied with Life, how many savages did not lie on their lap, how many birds were purified, how many plants exchanged their nectars, how many plants and flowers nourished themselves from these waters, how many fish have left memories, how many trees left their secrets? ...

The waters do not question their path, they trust the power of Life so much that they follow the path, overcoming obstacles, so often bypassing them, whirling, gliding, dancing, waiting, to be able to reach the arms of the great ocean of love. These waters that pass here show us how we

can surrender to events with acceptance of the moment without giving up ... they flow with confidence to reach their destination.

Mara was ecstatic to hear the so soft and strong voice of the River Kuana. How a river, apparently male, could speak with a female voice! What a lovely voice! Everything there looked like music... the voices are rhythmic and melodious, the words come out as if they were cared for... each one is in its place and its proper time! It was truly different from everyday life, where words are used without proper time or place and are often used aggressively and / or invasively, beautiful and qualifying ones are used less often... other times they are trivialized without their right intention. Mara thought for a moment how good it would be for all human beings to know how to say the right words at the right times to be able to live more in harmony. - I know, there is no such perfection!! I know, we will all have to learn!! - Mara spoke mutely to her thoughts.

- It's just about thoughts that we're going to talk about, Mara. Thoughts generate emotions and emotions bring sensations to the body. Thoughts often lie, confuse past experiences, such as the present and its fears, anxiety and even expectations of the future that bring emotions. Thoughts are sometimes of one's own but are also acquired from others and from the surrounding environment. Emotions are neither good nor bad. Emotions are like a compass that shows us where we are ... the compass measures exactly what we are feeling and shows us the way. For example: I already know that today you remembered the day you were very angry, and you have learned to express it. It wasn't bad! It wasn't bad for you!

- Yes, it showed me that I wasn't happy and needed to show my revolt. -Added Mara.

- By entering in contact with your emotion without judgment, you let it speak. Emotions just want to be heard and the more we repress them the more they grow and harm. If space and time are given for them to express themselves they can be transformed. As I told you, emotions are also the result of thoughts, and thoughts, they are also deceiving, because you may be thinking a thought that is harming you and making you feel angry, just as you felt about people, blaming them for what you were going through, and you realized that that thought was a lie. If we let our emotions out, they will speak in the form of thoughts, images and memories, and you'll be able to manage them in a simpler way. Feeling emotions is natural, there should be no shame about it or even guilt ... emotions, they are natural, the way we manage is what makes all the difference.

Another thing that is very important is a word that human beings have forgotten: empathy! Empathy is the ability to put yourself in the other's place. Being in the other's place is

impossible, Mara. Each place is unique because each person's story is also unique and that makes each being unique and with a very personal vision. What you can do is imagine what the other is feeling. It is an altruistic act of experiencing what the other is feeling, be it pain or not. This altruism awakens an authentic desire to help others without taking advantage of the other's weakness. When putting themselves in the other's shoes, as is often said "walking a mile in another's shoes", makes you have a better understanding about the other. By understanding each other better, they will act more humanized and less selfishly and without understanding. Truly, Mara, they will live more at peace and less at war and will reach what they preach so much without knowing how to live it: inclusion.

Mara thanked the great River Kuana with much gratitude. Gratitude, a feeling also too forgotten! She said goodbye to her friends and returned as quickly as she could to the middle of the Forest, feeling compassion for her friends who were very confused with all those emotions.

Upon arriving, Mara asked everyone to go to Glória's top, a sacred square inhabited by the two friends Ubiratan and Piatã. The three told the message of the River Kuana. The beings of the Forest helped each other, and the emotions started to get less intense. They created a list of emotions drawn with symbols for everyone to be able to easily identify them and so they could communicate.

The clouds, after releasing their restrained tears, went from grey to white and became much smaller. The sun managed to find room to shine radiantly again and spread light all over, the sky returned all the more resplendent.

Mara returned home very happy to have learned a little more and to have contributed to the return to the harmony of the Forest. Mara knew, because the River Kuana had whispered to her, that not all moments would be like that, in harmony, since Life is cyclical.

The Secret of the water sprite

Amaha



Mara met Amana, a water sprite that lives in the river Kauana, at a moment she remembers fondly.

...Mara bathes her arms and washes her face calmly. The water sprites wet her hair and make a lateral braid in her long blue hair. The birds collect white flowers in their beak and place them between each intertwine. Her braid becomes filled with white flowers that contrast with the brilliant blue of her hair.

Amana was the water sprite that most caught her attention by the smoothness of her touch, by the perfume that she emanated (ylang ylang), by her very cosy look and by her beautiful colours! Amana was a special water sprite! Her light transmitted the sweetness of life, the tenderness of the soft afternoon breeze on a warm day. On her lips, Amana brought the song of candour.

Mara would lie on the rock that was dressed in tones of grey and green, the one she knew the contours of so well, the shapes and the weight of its body that served so many times as a protecting hand that welcomed her. The rock dressed in tones of grey and green were a lap that shaped itself for Mara to rest...yes, it was a spot that became a safe harbour. Sitting on that rock dressed in tones of grey and green she spent many sharing moments in open dialogue with her friends, especially Amana, her great friend and companion. Many were the secrets that were kept there!

On the day the sun dressed itself in orange and the sky closed the blinds of time, Amana called Mara intoning her song of candour. Mara was on her porch drinking lemonade and eating an oatmeal, ginger and cinnamon cookie, when she heard Amana. In connecting with that calling, inside herself a sonorous image opened. It was Amana asking for help.

Mara had just got home. She was very tired from being in the Forest with her friends Ubiratan and Piatã that lived on the heights of Glória, a sacred square. Her friends were the trees in the centre of the Forest, Ubiratan was known for being the Tree of Love, the most nutritious tree in the Forest, who embraced in their arms in the form of branches, all the animals that needed a lap, comprehension and a moment of tenderness. Ubitaran was always ready to give without asking anything in return. Piatã was known as the Tree of Acceptance. She had the capacity to always she the learning side of things, even the most difficult ones. Ubitaran embraced all those who needed to relieve their concerns, she had the gift of helping everyone see with acceptance the reality of each instant without stimulating resignation.

It was very powerful being with these two friends! The conversations were always learning experiences, but not always easy ones. Mara, sometimes, felt like running away so as to not hear the things that bothered her, since she didn't know how to love and accept certain situations. The friends made points that left her unarmed.

- I don't only know how to love and accept! I wish I did...But I don't! There are difficulties that appear that I don't know how to resolve! – said Mara to her friends that day. Mara returned intrigued by that conversation and didn't feel like being with anyone, not with her furry four-legged friends, not with her parents, not with her grandparents and, today in particular, she didn't feel like listening to cries for help.

-hmm- mumbled Mara quietly, in the tone of a rumbling lighthouse on a foggy day.

The song of candour became more audible and the image clearer. Amana insisted, it was urgent and important.

There are days when we can't be bothered with others and our navel is the centre of our existence, this was one of those days for Mara. She turned away from the Clearing, she didn't want to listen.

Amana felt that Mara didn't want to hear her, and she stopped singing. Water sprites can communicate long distances without needing to speak. Their language is so subtle that they talk through vibration waves that are perceived by telepathy. Mara eventually developed this form of communication naturally. Dance brought her this first opening, every time she danced with her eyes closed or even when she turned off her thoughts she saw the space through her interior vision, she heard people with her interior ear, she felt textures through her subtle body, her sense of smell was perceived through her interior nose and taste grew in such a way that it seemed like, with all these senses combined with the sixth sense, they gained a great extension. With the gatherings with her friends, the Forest beings, all this amplified and became natural.

She climbed the stairs to her room and lied in bed to see the outside through her window.

Amana's song of candour wouldn't leave her head.

What could Amana be needing? – She questions with her heart a bit more open and receptive.

She put on her green dress and left for the Clearing. She remembered the words of her friends Ubiratan and Piatã that she had heard the afternoon.

Next to the rock dressed in tones of grey and green was Amana, separating the flowers from the tree bark and putting them in wooden bowls. She smiles.

- I knew you'd come. We have to go to the Ninho Rock to meet with Kuaê – she says.

Kuaê is Amana's partner. This connection is very contested by the beings of the Forest. Like in the human circle, in the Forest there are also quarrels, wars, prejudices and the totality of the Declaration of the Rights of the Beings of the Forest is also not fully respected. In the Forest not everything is perfect and magical...that ideal world is a world that doesn't exist there, even if there exist beautiful, angelic and sacred magical creatures.

Kuaê belongs to the Sunny Hawk tribe, Amana belongs to the Maldina Water Sprite tribe. When they fell in love, all eyes were on them.

-How can an Air Being be with a Water Being?

-How embarrassing for two different Beings to be together!

-They should be banned from the Forest! They'll be a bad example for the younglings that will want to do more tribe mixing!

Many murmurs and whispers were heard regarding those love birds.

Up until now, no one had had the courage to break with tradition. Contrary to what was feared by the members of the multiple tribes, the Buriti Tree, Mother of the Forest (a tree with a brown trunk and strong roots of a deep red colour, dressed in golden leaves and flexible branches that dance and ripple), didn't prohibit these crossings. When Amana and Kuaê, joined by Iur, went to her, the Buriti Tree, Mother of the Forest, to everyone's surprise, immediately blessed their union.

Amana started telling Mara the dilemma that led to her call for help. It was a well-kept secret between Amana and Kuaê.

- It was on the day the sun met the moon, on the moment of time without time, Kuaê was transporting various species of the queen of flowers, he was bringing the roses when it all happened. In the middle of the pink roses, he saw a golden book sparkling. The roses were for me, these specifically. Kuaê was surprised by that golden book. He kept it in our rock and, at nightfall when I returned to our nest, he gave it to me. I didn't have the courage to open it. Touching the book warms and opens my body so much it frightens me. Kuaê already tried to open it but with him it won't open. I need you by my side to be able to open it. You are my friend and confident.

And so it was, Mara, Amana and Kuaê went to the couples nesting cave. When they got there Amana went to get a wooden box. Inside the box she saw the golden book with white stones on the cover's frieze.

The light was so bright that the friends felt a vibration in their bodies. It was truly frightening! Everything vibrated...from the smallest toe on their feet to the tip of their long hairs.

Amana gently touched the book with her hand and it opened in the form of a 3D hologram. A sweet voice surged... a water sprite dressed in white and gold. So beautiful!

- I am Thaynara, the secret goddess of water sprites. Long ago, my sister took my place and put me inside the book with the help of the wizard Moacir. Envy made her steal the place I wished to share with her. The greed of wanting everything for herself, put the kingdom of Water Sprites in risk. I chose you, Amana, since you are a water sprite that comes from the sky, for your accomplishment of joining water and sky in your union with Kuaê. In your union, you have joined the five elements: The water that is your fertility and abundance, your femininity and the candour of your heart; the air that comes from Kuaê, this action of making happen and going above and beyond; the earth that materializes you and the common home you have found in a solid rock that unites the sky and the water in this symbiosis; the fire of your hearts in this love that unites you and moves you; the space and amplitude and transcendence that you walk towards together. Mara will be your translator, only she can read the messages that will appear written.

The three companions were perplexed by all this information. They didn't imagine such a story would come from the book.

The hidden goddess of the water sprites Thaynara informed them that every month on the day the sun dresses itself in orange and the sky closes the blinds of time, she would appear to bring the next challenge.

Mara hugged her friend and swore to help her on this mission to write new chapters in the golden book of hidden time.

The Buruti Tree celebration at the encounter



Mara woke up with a strong desire to go to the Forest. She had an idea that she thought would please her friends. Mara feels grateful for the tree goddess Buriti, the mother of the Forest (a tree with a brown trunk and strong deep red roots, dressed in golden leaves and flexible branches that dance and wave). The tree goddess Buriti, mother of the Forest is the great pillar for all beings that live there. She is always attentive with everyone and pursues that everyone, without exception, be accompanied, cared for and loved...even if they start trouble, fights and don't defend the Declaration of Rights of the Beings of the Forest in its entirety. She knows that everyone is growing and learning and are relating between each other and with themselves. All of her being is compassion. She is called the Tree of Compassion and Life. All the beings have a deep respect and adoration for her. She truly is the Mother of the Forest! In her lap, in the form of deep red and long roots, she embraces all beings, she creates a lap of constant support and deep wisdom which whispers to all with great discretion, without exposing anyone to unlawful judgments. She is an outpour.

Mara wanted to build a work of art to offer the tree goddess Buriti, Mother of the Forest, it was a way to honour her and celebrate her existence and the gratitude that all felt for her mediation between the sky and the earth.

When an idea appeared for Mara she couldn't stop until she brought it to fruition! Her stubbornness and persistence were two of her most noticeable characteristics. She got dressed and ate quickly. She said goodbye with an almost inaudible "see you soon".

She ran on the trails until she reached the centre of the Forest. Iur, the guardian of the Forest and messenger of the tree goddess Buriti, Mother of the Forest, and his faithful companion Endi, were already waiting and smiling next to her friends the tress Ubitaran and Piatã.

- You're just who I wanted to talk to! – she said gasping.

They exchanged a glance between themselves because they were there because they heard her calling. Mara sometimes forgot that her friends could speak through telepathy and, from constantly thinking of them on the way, they heard her call.

- I wanted to challenge you! Let's have a party for our dear tree goddess Buriti, mother of the Forest? I propose we gather all the beings and, all together make a mandala with the talents of everyone, as a gift that symbolises our gratitude.

- What a wonderful idea – said the tree Ubiratan.

- I'll convoke a meeting with the beings of the Forest right away so we can meet at Kata Tiuta – informed Iur promptly.

Her called Kuaê and gave him the mission to travel every corner of the Forest and to spread the word. In 30 double-quick all the beings of the Forest were gathered together at Kata Tiuta in a circle. Whenever there were calls in the Forest for the communities/tribes everyone would gather in a circle, everyone would be side to side so they would all be visible. No one took the others spot, no one fought to get another's spot...many fights were fought but none over taking another's vital space. The members of the various tribes greatly respected each individual's life and their place in the world. The Buriti tree, Mother of the Forest would tell a story that no one knew the end to. The story would talk of the importance of everyone in the web that is life. That was something the Buriti tree, Mother of the Forest said many times:

- We are all part of the web of life and need to care for the connections that unite us all. We are connected to each other! Every movement each makes interferes with the whole. Care of yourselves but also care for others.

Mara really liked this idea of a web and transforms the idea of a web into a mandala inspired by the sacred circle, where all remove the differences that separate them and cultivate respect and equality in the difference that unites them.

- What if we all made a mandala with our talents to offer to the Buriti tree, Mother of the Forest? Everyone would bring some symbols of their talents and compose the mandala that will be the symbol of all. What's your opinion?

Everyone was very excited with the idea and each returned to their communities to find the best offerings. They departed and agreed on 1050 double-quicks of time before regrouping anew to prepare for the celebration.

That night Mara couldn't sleep. Her body turned from one side to the other and her thoughts wouldn't stop. Her double-quicks of time passed, and Mara didn't know what to offer. She looked through all her things and found nothing!

She sat on the bed disappointed without knowing what to do. Motionless, she observed the dance of Life of the Forest through her window.

- What is my talent? The talent that is the best of me and that vibrates my soul. What most makes me happy is dancing and writing! What I need to do is find some symbols that show my talents. I'll write a story on a piece of recycled paper that I'll make myself – Mara thought aloud.

And so it was, Mara grabbed a pencil and started writing. When she finished, she made the recycled paper and, with the paper, made a book. She wrote and decorated it with her favourite colours.

- How will I be able to give my dance? – she thought.

She grabbed some scenery paper and put it on the floor. She grabbed some paint and rubbed them on her feet and hands. She danced with all her body making a canvas full of curves, lines, dots, smudges and unknown forms.

At Kata Tiuta all were already gathered in a circle when the Buriti tree, Mother of the Forest arrived. She was radiant, more radiant and glowing than usual. All were admired by how the Buriti Tree, Mother of the Forest could glow more intensely than before.

Iur began the celebration by inviting Amana to offer the symbols of her talents. She carried a replica of the golden book of hidden time, a tray with oils, tree bark and flowers. She brought samples from the queens of flowers; the fragrance spread through the entire area. Each one shared their gifts and all, together, but each in their own time grew the mandala.

Everyone's sharing and respect was beautiful! The sounds of the drums, the flutes and harps preceded the sound of the stringed instruments. Everyone sang and danced to the music of the players. Celebrating together in community.

The Buriti tree, Mother of the Forest, upon seeing this celebration of Life and the Mandala of the community of the Forest's talents, was thankful.

The moment she reached for the guardian staff of expression, all were silent to listen.

- Upon seeing your celebration in the collective construction, I understand you already know how to live the Web of Life, but there is still a story I must finish telling you. This is the perfect occasion to do so:

The Time of Dreams

(An Australian tale)

In the beginning the earth was a naked plain. All was dark. There was no life or death. The sun, the moon and the stars slept together below the earth. All the eternal old-ones also slept, until they awoke from their own eternity and emerged on the surface.

When the eternal old-ones awoke, they wandered the earth, sometimes in the form of animals like kangaroos, lizards or emus -, sometimes in human form, sometimes half animal half human, sometimes half human half plant.

Two of those beings, self-created from nothing were the Ungambikkula. Wandering the world, they found people made in halves. They had been created from plants and animals, but

they were no more than unformed piles, tossed and piled near the place where water pockets and salty lakes could be made. Those people were all tangled, without faces or limbs.

With their great knives of stone, the Ungambikkula sculpted their heads, bodies, legs and arms. They made their faces, hands and feet. And finally, the human beings were finished. Each man and woman were made from a plant or animal and, each person owed fidelity to the totem animal or plant from which they were made: the plum tree, pasture seeds, small and great lizards, the parrot, the rat.

When they finished their sacred work, the old-ones slumbered anew. Some returned to their subterranean homes, others became rocks or trees.

The paths these old-ones took were sacred trails. In each place where an old-one wandered, there remains a sacred trace of its presence: a boulder, a well, a tree.

For the Time of Dreams is not only in the past, it is the eternal Now. Between each heartbeat, the Times of Dreams may return.

Mara meets the Wolf Kim



This story marks a very important day for Mara. It happened on the day that it really had to happen, it couldn't have been any other. It was the 8th of the 8th. Not that Mara paid much attention to a day's number, but something really caught her attention: palindromes. She really like to read them backwards ad forwards and see that it was always the same. 8th of the 8th. 8th of the 8th...

The number eight was one of her favourite numbers...eight reminded her of the movements she liked to do.

- Whoever invented eight liked to draw curves and more curves and...curves that counter curve. -while she thought she drew with arm in the air. Now one arm, now the other...now one or the other and both at the same time. All was round! It seemed like it didn't have a beginning or an end!

- 8 is always an 8, even if I draw it upside down! – Mara let out a giggle from verbalizing her discovery.

- But if lie 8 on its side it stops being an 8 and becomes the symbol for infinity! Infinity! So, when I draw an 8 that's why it seems like it has no start or end! It has a lot of movement! And if I draw it lying down it seems like it never ends! And if I do it with both arms it really comes our pretty! It fits into itself. It seems like it becomes united! I can't stop! I feel like dancing the infinity!

Mara was very curious and looked up the lying down 8. She found out that a lying down 8, infinity, represents eternity. The lying down 8, she saw was called a Lemniscata. She read

the word for a while. It came from a language that was already dead, Latin. She looked it up again, but this time in her father's dictionary, a dictionary in Latin. Lemniscata means: "the reflection of eternal recreation and repetition of the universe". She found more meanings that enchanted her: the lying down 8 was seen as a symbol of physical and spiritual evolution. She found it was sweet, but she didn't understand a thing of what was written down.

The day began with the sun on the horizon peaking through the mountains. The heat started to make itself become known. Mara liked to sleep with her windows open to let in the summer breeze and listen to the birds. The fragrance of the freshly opened flowers and plants, still wet with dew, made her senses feel snug. This environment brought a taste filled with day.

On that day, little Mara woke up with a sun ray caressing her face. Very early she felt the fire of that sun ray that awoken her internal fire, stimulating her will to jump out of bed and taste the new day. She smiled. The wind gently touched her hair and brought the perfume of the dawn. With the wind tiny dew drops flew and landed on Mara's body, merging with her skin that absorbed them in an instant. Through the window, Mara observed the well enfolded trees dancing to the melody of the well enfolded wind. It's so beautiful when they join in a simultaneous dance! Mara stretched very slowly and felt energy whirl through her body. By stretching, she felt each part of her body begin to awaken, saluting them, one by one, with a smile. Mara always liked to wake up on time, giving attention to each part of her herself, each part that makes the whole we call a body. In each moment of this time she gave special attention to the parts that needed it the most, without rush or worry. Even the less pleasant sensations, she knew that if she breathed slowly for and with them, or if she touched them, slowly massaged them, she would feel better, since each part is important for the proper functioning of the Whole. On that day she gave special attention to some parts that had been forgotten, The ears, the nose, the pinkie fingers, the liver, the heel.. and so many more forgotten ones.

After this tranquil wake up, Mara descended the stairs, hugged Budinha and pet Óscar (two of her cats). On the porch were Maya and Bilbo. She exchanged two affectionate words with them and left for the Forest.

The melody that she heard each morning was more intense that day. It was as if it was a call. She followed curiously, but also with fear. She went, even feeling the fear of the unknown, since her inner fire, brought on by that sun beam in the morning, guided her on the path. That day that trees seemed different! Their colours were brighter! She felt the urge to stop and touch them to feel their texture. In that time without worry or hurry, she heard the voices of the animals on the path.

When she reached the clearing, she found Iur, her friend the mage with a whitened beard, talking to Kim, a lovely White Wolf. Kim had a brilliant white coat, so luminous! She also had blue eyes that were pieces of the sky and seemed to transport her to a place of peace and unmatched plenitude. Neither of them saw Mara who, tiptoeing, lied on a rock dressed in tones of grey and green, next to the river. The melody of the Forest was more intense, and Mara had the impulse to lie on her stomach to hear better. By looking at the river, she saw her face open and transform into a movie screen. She saw memories of the past and remembered them one by one. She saw herself dancing and so much more, gently welcoming these images as parts of history. The melody pulsed through each internal movement and external one and she felt her vitality growing. Mara let her body move in connection with her memories. Some memories came loaded with tears and others with an open smile. They were all hers. All without exception.

With each movement her memories expressed her presence and vitality grew. She couldn't run from any of them. She let the movie happen naturally. It was as if she were watching a diary of shared secrets with each person she met in those memories. So many people that were part of her story!

The white wolf and Iur approached Mara and sat by her side. Mara told them what was happening and asked them how she could be happy. Iur smiled and the Wolf Kim whispered in her ear words Mara didn't understand.

- I am Kim, Mara! The Tree of golden leaves has given me a mission that, with Iur, I will tell you in secret. We knew you would hear the melody and, even in fear, would have the courage to see and accept what is yours and part of your history. They were pages that you wrote, and all were necessary for you to get here. Now you must know more.

Iur and Kim called the beings of the Earth, that brought her a message from the golden Tree.

- Take care of earthen element within you. Nurture your body with proper foods, especially fresh fruits and vegetables. Let your body dance and feel your feet firmly on the earth

Imagine that you are a tree, feel your red roots entering through the earth and receiving their nourishment, feeding your body.

Release your body in a rhythmic way, dance...dance...dance with the other trees, let yourself be embraced by each of them.

Feel the nutritious strength of that embrace within you.

Dance...dance...dance!

Kim calls out to the beings of the creek.

The water sprites whisper in Mara's ear.

- Take care of the water element within you. Let the tears pour out, don't let them build, they follow their path. Let the torrents of the Great Spirit purify your body. Feel the movement of that energy within you. Wash your body to the sound and rhythm of the drum. Feel the beat in each movement of your heart. Let your body move in circles and

circles...respecting that organic rhythm that is only yours. And let the power of water return you to your own centre, since your body is mostly water.

Iur invites the beings of air to answer the girl.

The sylphs puff at her:

-Breath, breath, breath...

Let the air be directed by all your body.

Breath...breath...breath until each cell is sufficiently oxygenized and connected anew to the Great Spirit through the holy breath.

From the depths of the fire, invited by Kim, the salamanders yelled at Mara:

- Warm yourself with the memory of a colourful happiness, eternal kindness, present gratitude, jumping joy, boiling love, delicate compassion.

- Let us burn the burdens you carry, the ghosts, the rage, the terrifying dears, the weeping sadness, the angry envy and the hurtful pain.

- We shall place what you can in this violet fire that will burn and transmute the suffering into spheres of love and compassion.

Finally, very gently, from the sky, the colourful smiling angels came, singing the melody Mara heard. This melody was no more than the Song of the Soul and Mara learns to respect and listen to it to remember all that has happened, what is happening and what will happen.

Iur and Kim place, In the form of a ritual, light and colourful veils (red, orange, green, blue, white, gold, violet) on Mara and she makes them move with her free twirl...

She dances, danced, danced to the rhythm of the drum and the melody.

In that moment, Mara sees a lying 8 drawn in space. She smiles! She remembered the day she occupied herself searching for the meaning of the lying 8, the symbol of infinity. By feeling her body, the rhythm of the external and internal movement, her breathing and

circulation, by feelings the elements of nature in her and her internal and external energy...Mara understands the symbol for the first time.

Mara felt, in the end, the love and joy of existence! She was thankful!