

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
INSTITUTO DE FILOSOFIA ARTE E CULTURA - IFAC
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS - DEART

SAMILY PEREIRA XAVIER

PRÁTICAS DE CUIDADO NA ATUAÇÃO CÊNICA:
UM ESTUDO A PARTIR DAS AÇÕES FÍSICAS

Ouro Preto, Julho de 2026.

SAMILY PEREIRA XAVIER

**PRÁTICAS DE CUIDADO NA ATUAÇÃO CÊNICA:
UM ESTUDO A PARTIR DAS AÇÕES FÍSICAS**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Artes Cênicas - Interpretação, submetido ao Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Filosofia, Arte e Cultura da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Artes Cênicas.
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Iassanã Martins.

Ouro Preto, julho de 2026



FOLHA DE APROVAÇÃO

Samily Pereira Xavier

PRÁTICAS DE CUIDADO NA ATUAÇÃO CÊNICA:

Um estudo a partir das ações físicas

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Artes Cênicas - Interpretação da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Interpretação.

Aprovada em 14 de outubro de 2026.

Membros da banca

Doutora - Iassanã Martins - Orientadora - Universidade Federal de Ouro Preto
Doutora - Bruna Christófaros Matosinhos - Universidade Federal de Ouro Preto
Doutor - Ernesto Gomes Valença - Universidade Federal de Ouro Preto

Iassanã Martins, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 14/10/2026.



Documento assinado eletronicamente por **Iassanã Martins da Silva**, **PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 14/10/2026, às 11:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1213362** e o código CRC **DC6FCD41**.

RESUMO

Este trabalho investiga como as Práticas de Cuidado (físico e emocional) podem contribuir para o processo de criação cênica, tomando como referência o método das ações físicas de Constantin Stanislavski na montagem da peça *Navalha na Carne* (1967), de Plínio Marcos. A pesquisa busca compreender como a preparação corporal voltada para as necessidades do elenco, a construção das ações cênicas, estratégias de delimitação entre ator e personagem e a escuta entre direção e elenco influenciam no processo criativo. Por meio de uma pesquisa bibliográfica e de um estudo prático, foi possível observar que o cuidado não compromete a qualidade artística, ao contrário, favorece uma atuação mais segura e consciente. O estudo evidencia a necessidade de ampliar as discussões sobre práticas de cuidado na atuação cênica.

Palavras-chave: teatro; processo criativo; saúde do ator; método das ações físicas; Stanislavski.

RESUMEN

Este trabajo investiga cómo las Prácticas de Cuidado (físico y emocional) pueden contribuir al proceso de creación escénica, tomando como referencia el método de las acciones físicas de Constantin Stanislavski en el montaje de la obra *Navalha na Carne* (1967), de Plínio Marcos. La investigación busca comprender cómo la preparación corporal orientada a las necesidades del elenco, la construcción de las acciones escénicas, las estrategias de delimitación entre actor y personaje y la escucha entre la dirección y el elenco influyen en el proceso creativo. A partir de una investigación bibliográfica y de un estudio práctico, fue posible observar que el cuidado no compromete la calidad artística, por el contrario, favorece una actuación más segura y consciente. El estudio pone de manifiesto la necesidad de ampliar las discusiones sobre las prácticas de cuidado en la actuación escénica.

Palabras clave: teatro; proceso creativo; salud del actor; método de las acciones físicas; Stanislavski.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo refletir sobre a relação entre ator e personagem a partir de uma perspectiva que considera os impactos da atuação no bem-estar emocional dos intérpretes. Para além da técnica e da estética, considero que existe um aspecto fundamental que, muitas vezes, é negligenciado: a saúde do ator. Os ensaios e a construção do personagem exigem grande disponibilidade física e emocional, por isso a importância de pensar em estratégias que preservem o bem estar do intérprete. Entre elas, destaca-se a compreensão de que não é necessário haver uma fusão entre ator e personagem para construir uma atuação de qualidade. Dessa forma, esta pesquisa busca refletir sobre como essa relação pode ser mantida de maneira equilibrada, considerando práticas e métodos que promovam não apenas o desenvolvimento artístico, mas também o bem-estar do ator, ressaltando a importância de estratégias de autocuidado e decompressão mental durante e após o processo criativo.

O teatro que exige a criação de um personagem, requer uma investigação profunda da persona a ser representada, muitas vezes com características que demandam do ator um esgotamento físico e mental. Há um fator que torna esta experiência ainda mais complexa: a repetição. A atriz Kate Fleetwood, por exemplo, relata o impacto físico e emocional de interpretar Lady Macbeth em repetidas apresentações. “O que não falamos é sobre a repetição”, afirma ela – “a maneira como ela incute emoções em uma pessoa, como afeta o resto da vida, como reprograma o cérebro” (Fleetwood apud Trueman, 2016). Outro exemplo, é o da atriz Michelle Terry, que interpretou Grace na peça *Cleansed*, de Sarah Kane. Ela relata sobre como a imersão nesse papel teve consequências que ultrapassaram os limites do palco e afetaram sua vida pessoal. “Conviver com isso foi bem difícil”, recorda. “Você não deveria sentir esses sentimentos que você sentiu no passado” (Terry apud Trueman, 2016). Surge então a pergunta: o que acontece quando esse “outro” se recusa a ir embora? Quando o personagem invade a vida real e o ator já não consegue diferenciar quem ele é de quem interpreta? Constantin Stanislavski, na primeira fase de seus estudos, trabalhava a partir da “Memória emotiva”, onde atores precisavam reviver lembranças de suas vidas para acessarem determinados sentimentos. Método que foi sistematicamente ampliado nos Estados Unidos. Na segunda fase de seus estudos, Stanislavski propõe o “método das ações físicas” como forma de acessar emoções genuínas por meio de ações concretas, e não da evocação direta de experiências traumáticas. Ainda assim, métodos mais equilibrados podem tornar-se arriscados se não forem desenvolvidos com consciência e suporte adequado.

Existem estratégias eficazes para minimizar os impactos desse envolvimento emocional profundo. Exercícios de respiração e práticas como o *yoga* têm sido amplamente

utilizados como ferramentas de preparação corporal e vocal, auxiliando o ator a desenvolver presença cênica, controle emocional e foco. Técnicas como a respiração diafragmática, o *box breathing* (respiração em quatro tempos) e exercícios de consciência corporal do *yoga* contribuem tanto para a regulação do sistema nervoso quanto para a projeção vocal e o aquecimento físico (Backstage, 2021). Estabelecer rotinas de autocuidado durante o processo criativo é essencial, assim como delimitar a identidade pessoal do personagem. A manutenção desse equilíbrio é indispensável para que a entrega artística não comprometa a saúde mental do ator.

O interesse por esse tema surgiu antes mesmo da minha entrada na faculdade, através do audiovisual. Ao assistir filmes e séries com narrativas intensas e personagens psicologicamente complexos, despertava em mim a curiosidade: Como os atores se preparavam? Havia estratégias utilizadas para as experiências vividas em cena sem afetar a vida pessoal? Ao ingressar na faculdade de Artes Cênicas, direcionei este estudo para o contexto teatral, investigando como o método das ações físicas de Stanislavski e quais práticas de cuidado podem integrar o processo criativo.

Para o desenvolvimento prático desta pesquisa, o processo criativo se deu a partir da peça *Navalha na carne* (1967), de Plínio Marcos. A dramaturgia¹ apresenta três personagens: Neusa Sueli, prostituta, interpretada por mim; Vado, cafetão, interpretado pelo Ulisses Marciano; e Veludo, homem gay, interpretado por Luiz Moraes. Ambientada em um quarto de pensão, apresenta uma linguagem agressiva e um ciclo de exploração, onde o oprimido também deseja ser o opressor, a peça exige não só habilidades técnicas, mas também consciência sobre nossos limites.

2. MÉTODO DAS AÇÕES FÍSICAS DE STANISLAVSKI E SEU IMPACTO NA ATUAÇÃO

Constantin Stanislavski (1863 - 1938) foi ator, diretor, escritor e pedagogo russo. Fundador do Teatro de Arte de Moscou, buscou romper com o estilo teatral exagerado e artificial da época, criando um novo sistema de atuação profundamente conectado à emoção autêntica do intérprete, que inicialmente utilizava a chamada *memória emotiva*, com o objetivo do ator evocar experiências pessoais e significativas a fim de promover reações sinceras no palco e trazer para a cena uma atuação mais verdadeira.

Com o passar do tempo, Stanislavski foi mudando sua percepção, compreendendo

¹ Ficha técnica da montagem: *Navalha na carne*, de Plínio Marcos, com atualização do texto por Samy Xavier; atores: Samy Xavier, Ulisses Marciano e Luiz Moraes; direção: Haniel Guimarães e Naluza Silva; figurino: Helena Brito; cenografia: Elison Lima; iluminação: Alessia Souza; produção: Maria Fontes; figuração: Sofia Braga e Silvestre Filho; orientação: Iassanã Martins.

que a *memória emotiva* era prejudicial para o intérprete. Reviver emoções intensas no palco, dia após dia, afetava negativamente a vida de quem atuava, causando desgaste emocional e confundindo os limites entre a vida pessoal e a ficção. Lee Strasberg, um dos fundadores do *Group Theatre* (Nova York), a partir dessa ideia, desenvolveu nos EUA o chamado *Método*. Nesse contexto, a atriz Phoebe Brand, integrante desse mesmo grupo, relata seu desconforto com essa proposta:

Cheguei ao ponto em que não tinha mais estômago para a memória afetiva, diz Phoebe Brand. ‘Eu me doeie por um tempo – é valioso para um jovem ator passar por isso, mas é muito focado no sujeito. Isso produz um estilo de atuação temperamental, pessoal e auto indulgente. Parte-se do princípio de que um ator é um mecanismo emocional que pode simplesmente ser ativado. A emoção não pode ser trabalhada dessa maneira – ela deve ser mais um resultado de ações verdadeiras em determinadas circunstâncias. Lee (Strasberg) insistiu em trabalhar cada pequeno momento da memória afetiva; nós sempre estávamos rememorando nossas vidas (Hirsch, 2001, p. 77).

Compreendendo limitações como esta, Stanislavski desenvolveu o método das ações físicas. Propõe que as emoções podem emergir a partir de ações concretas e objetivos específicos dentro das circunstâncias da cena, como afirma o autor em seu livro *A preparação do ator*: “Em cena, não corram por correr, nem sofram por sofrer. Não atuem de modo vago, pela ação simplesmente, atuem sempre com um objetivo” (Stanislavski, 1994, p. 69). Dessa maneira, o ator passa a focar não apenas no que o personagem sente, mas no que faz, permitindo que a emoção surja como consequência e não como ponto de partida. Uma mudança que, além de tornar o trabalho mais seguro emocionalmente, o torna mais objetivo e consciente.

Nesse livro em questão, Stanislavski ainda traz inúmeros exercícios para pôr em prática o método das ações físicas. Um exemplo, onde a atriz, Maria, deveria procurar um broche perdido: Inicialmente, ela entra em cena demonstrando emoções como desespero e tristeza enquanto gesticula exageradamente para mostrar que estava a procura de algo importante. Ao final da encenação, ela é questionada pelo diretor sobre como se sentiu e ela responde: “maravilhosamente”. Entretanto, esse sentimento se esvaiu ao ser questionada pelo diretor onde estava o broche – e ela não sabia. A atriz então volta à cena, mais focada, com um objetivo principal que era procurar o objeto e se frustra verdadeiramente ao perceber que não tinha o encontrado. Para o diretor, a segunda cena teria sido melhor e pontua o seguinte para explicar o porquê: “Você nem pensava nele. Apenas procurava sofrer por sofrer. Mas da segunda vez, você procurou mesmo. Nós todos percebemos. Compreendemos, acreditamos, porque a sua consternação e o seu desvario realmente existiam” (Stanislavski, 1994, p. 69). Esse exemplo mostra como a ação pode provocar a emoção real e não o contrário. Quando de fato, ela cumpre com o objetivo proposto, e realmente sente a frustração da perda, torna a

cena autêntica e orgânica, nos mostrando como o foco na ação, protege o ator de se perder em uma atuação mecânica e vazia.

Nesse sentido, no processo criativo de *Navalha na Carne* buscamos dialogar com o método das ações físicas. O texto é construído a partir de conflitos intensos e uma sucessão de ações e reações: Empurrões, tapas e ameaças criam circunstâncias concretas favorecendo o trabalho do ator a partir de objetivos definidos. Ao invés de despertar emoções de forma direta, como raiva ou medo, o ator busca entender qual a proposta daquela cena: provocar, atacar, fugir ou manipular.

Inicialmente, busquei entender o que *Navalha na Carne* tem a nos dizer. Escrita em 1967, ainda é um texto que reflete nos dias atuais. Durante a peça, surgem diálogos recheados de agressões físicas, verbais e psicológicas. Vado exerce uma dominação violenta sobre Neusa Sueli, batendo nela, humilhando-a constantemente, além de explorá-la financeiramente. Veludo também é alvo de agressões e humilhações, principalmente por conta de sua orientação sexual. A peça é marcada por uma dinâmica de poder abusiva, em que, apesar de Neusa Sueli tentar resistir, no final ela se rende emocionalmente a Vado, que a maltrata, rouba seu dinheiro e ainda a faz mendigar por sua atenção. O ciclo de violência se perpetua até o fim, revelando uma dependência emocional cruel e degradante.

De fato, a peça retrata uma situação dramática e tristemente comum em situações de exclusão social: trata-se da agressão entre os próprios excluídos, a violência entre os oprimidos. Em meio à miséria, não há relações estáveis, pois não há confiança possível: a cada momento, um dos personagens assume a condição de "opressor da vez" (Barja; Lemes, 2018, p. 193).

A fala de Oswaldo Mendes, nos faz refletir sobre tais situações: “Não há solidariedade na miséria. É cada um por si e Deus por nenhum.” (Mendes apud Sampaio, 2022), ou seja, a ideia é a desilusão onde não existe o paraíso, somente a dura realidade. Deus é utilizado neste contexto para evidenciar a falta de esperança: "A realidade me conduz ao egoísmo existencial", "Vou cuidar de mim, pois não existe Deus na minha realidade".

No segundo momento, estudamos cada personagem. O texto em si, não fala sobre a infância de Neusa Sueli, Vado ou Veludo, mas nos dá contexto o suficiente para criar a história de cada um. Meu trabalho como atriz também foi criar camadas e imaginar como teria sido a vida de Neusa Sueli, sua infância e relação com os pais, e assim, criar um corpo para ela. Por que Neusa tem tal personalidade, como fala, anda, como ela chegou na vida que vive hoje, se prostituindo e por qual motivo ela tem tanta dependência emocional por Vado, que mesmo a humilhando, não quer deixá-lo.

O terceiro passo foi estudar o texto e suas rubricas, identificando as ações, tentando

compreender por que os personagens agiam de determinada forma em determinada situação e como o outro personagem reagia e por que reagia daquela maneira. Estudar as situações nos ajudava a entender qual era a entonação e intenção da fala, para em seguida, irmos para a parte prática.

A partir disso, começamos a investir no método das ações físicas por partes, iniciando pelas circunstâncias propostas: contexto social e histórico de cada personagem. Depois, buscamos entender onde cada um poderia estar e o que faziam (o que vem antes da cena) e qual o estado emocional e psicológico. Tais circunstâncias indicam como o personagem entrará em cena, por exemplo, seguindo a rubrica do texto: “Ao abrir o pano, Vado está deitado na cama, lendo uma revista de história em quadrinhos. Entra Neusa Sueli” (Marcos, [s.d.], p. 138)². O que Vado fazia antes de Neusa Sueli chegar? Sabemos que ele estava no quarto pois procurava o dinheiro que Neusa Sueli havia deixado, mas não achou e decidi esperar-la para saber o que havia acontecido, logo, buscamos compreender o que Vado sentia. Estava tranquilo, impaciente ou nervoso pelo fato de não ter achado o dinheiro? Neusa chega ao quarto horas depois, o que ela fazia antes e como isso a deixou? Feliz, estressada, cansada? Criar essas circunstâncias ajuda a construir um corpo para desenvolver a cena.

Em seguida, usamos o “se mágico” (Stanislavski, 1994), ferramenta de imaginação, onde o ator pensa “e se eu estivesse naquela situação?”. Ou seja, se eu fosse o Vado, e chegasse em casa para pegar o dinheiro e ir para a curtição e não achasse, certamente ficaria irritada, pois não teria como sair para beber e jogar sinuca com os amigos.

Por último, a “visualização”. O ator não pode simplesmente só falar o texto, ele precisa “ver” isso internamente, criar imagens. Em determinado momento do texto, Neusa Sueli desabafa com Vado sobre um cliente;

[...] Hoje foi um dia de lascar. Andei pra baixo e pra cima, mais de mil vezes. Só peguei um trouxa na noite inteira. Um miserável que parecia um porco. Pesava mais de mil quilos. Contou toda a história da puta da vida dele, da puta da mulher dele, da puta da filha dele, da puta que o pariu. Tudo gente muito bem instalada na puta da vida. O desgraçado ficou em cima de mim mais de duas horas. Bufou, bufou, babou, babou, bufou mais pra pagar, reclamou pacas. Desgraçado, filho-da-puta. (Marcos, [s.d.], p. 164).

É notório seu descontentamento, raiva e angústia, e isso precisa ser dito não só na entonação da voz, mas no corpo. Sendo assim, visualizo aquele homem enquanto falo, penso no cheiro e no toque.

² Embora o texto *Navalha na Carne* tenha sido escrito em 1967, a edição utilizada para as citações diretas neste trabalho foi consultada em formato digital, a partir de uma cópia (xerox) de um exemplar cuja edição e data de publicação não puderam ser identificadas. Por esse motivo, as citações referentes a esse exemplar são indicadas como “s.d.” (sem data), mantendo-se a paginação do material consultado.

Cada ação proposta tinha um objetivo e motivo real, os atores não fingiam, faziam de fato. Um exemplo disso, quando Veludo chega ao quarto e é maltratado, ele diz que não vai ficar e tenta ir embora. O ator realmente vai, não finge. Sua ação é importante, pois reverbera na ação do outro ator que precisa impedir que ele vá. Durante os ensaios, buscamos compreender repetidas vezes quais eram as ações de cada personagem. Outra coisa interessante de pontuar, que contribuiu para essa verdade, é não se prender completamente ao texto, mas estudá-lo, saber sobre o que você tem que dizer, sem tirá-lo do contexto e perder o sentido. Na vida real, não diríamos como está no texto de *Navalha na Carne*, palavra por palavra, e compreender isso, e adaptar para a linguagem que nós usamos hoje, foi outro ponto importante para a construção do trabalho. O método das ações físicas nos deu instrumento para construir cenas orgânicas e fluidas, favorecendo o surgimento da “verdade cênica”.

3. PRÁTICAS DE CUIDADO NA ATUAÇÃO CÊNICA: processo criativo de *Navalha na Carne*

A saúde mental dos atores é algo que é pouco falado no meio artístico. Além dos casos já citados no início do texto, outros estudos como o da *University of Sydney*, destacam que “Cerca de 40% dos atores tiveram dificuldades em relaxar ou ‘se desapegar’ depois de desempenhar um papel emocional e fisicamente exigente, geralmente como resultado de uma apresentação ao vivo” (O’neill, 2015). Dados como este, nos mostram como esse trabalho pode gerar sintomas de ansiedade, insônia e exaustão, reforçando a urgência de debater sobre a saúde mental dos intérpretes. O artigo ainda traz uma importante observação feita pelo Dr. Seton: “Existem práticas de aquecimento no trabalho, mas as instituições de treinamento e os teatros devem fazer mais para dar suporte aos atores no relaxamento para ajudá-los a se reintegrarem à vida cotidiana e aos relacionamentos”.

Uma matéria escrita pela *The Guardian*, também traz relevantes pesquisas relacionadas à saúde mental, feitas entre atores, sendo eles, a maioria do teatro: “Em 2015, uma pesquisa realizada pela *Stage, Equity e Spotlight* revelou que uma em cada cinco pessoas que trabalham no entretenimento buscou ativamente ajuda para sua saúde mental – mas esse número pode subestimar a verdadeira extensão dos problemas no setor” (Love, 2018). Muitas vezes o teatro exige muito além do limite do ator e isso é pouco discutido. É exigido uma entrega nos palcos e deixado no esquecimento o que acontece logo após o intérprete deixar, ou ao menos tentar, aquele personagem para trás. “Qualquer um pode pensar em algo triste que aconteceu quando era mais jovem e chorar bastante, mas será que você consegue desligar

isso? Consegue entrar na próxima cena e ficar completamente bem?" (Thomas apud Love, 2018) ou até mesmo repetir?

Pensando em práticas de cuidado durante o processo de criação, uma das primeiras propostas desenvolvidas nos ensaios foi o trabalho de consciência corporal por meio de exercícios de exaustão, conduzidos por Haniel Guimarães, diretor de *Navalha na Carne*. O objetivo não era levar o corpo ao esgotamento pelo esgotamento simplesmente, mas sim, nos possibilitar reconhecer nossos próprios limites e perceber até onde era possível chegar. Ao experimentar diferentes níveis de esforço, como por exemplo, explorar os diferentes planos, alto, médio e baixo, alternando a velocidade entre 1 e 10, observamos como o nosso corpo reagia e o que poderíamos fazer a mais, para que conseguíssemos manter a presença cênica sem ultrapassar limites prejudiciais. Um exemplo disso era a questão da respiração, cansávamos mais rápido pois não respirávamos corretamente durante os exercícios e a partir do momento em que observamos isso, começamos a dar uma maior atenção para exercícios de respiração. Uma das práticas feitas foi a respiração em quatro tempos (*Box Breathing*), que consiste em inspirar, e com os pulmões cheios, prender a respiração, expirar e depois que liberar todo o ar dos pulmões, segurar a respiração novamente, sendo cada etapa feita em 4 segundos, porém, a medida que os ensaios avançavam, optamos por ir ampliando o tempo gradualmente, chegando a 10 segundos. A ideia era desenvolver o maior controle da respiração, sem desprezar os próprios limites.

Depois de observar quais eram as dificuldades em comum dos atores, focamos nas dificuldades de cada um em particular, que acredito ser importante para introduzir o ator no trabalho de maneira confortável e inclusiva. Luiz Moraes possui duas condições, uma, onde o seu joelho aponta para dentro (*joelho valgo*), diminuindo sua flexibilidade e por conta disso, possuía mais dificuldade para alongar, precisando de uma atenção maior por parte de Haniel, que o auxiliava para que pudesse fazer os alongamentos da maneira correta, focando em evoluir de forma gradual. Outra condição que o atrapalhava, é ter desvio de septo, então, além dos exercícios de respiração que realizamos em conjunto, busquei outro exercício que poderia complementar e sugerí uma técnica apresentada pela professora de *yoga* Meg Caballero no programa Bem Estar, que consiste em fechar alternadamente uma narina enquanto se inspira e expira pela outra, permitindo perceber qual delas possui maior obstrução e favorecendo uma maior consciência do fluxo respiratório. É importante ressaltar, que este exercício não trata ou melhora o desvio de septo, pois é algo que na maioria das vezes, necessita de cirurgia. A intenção do exercício é auxiliar na percepção da respiração e no preparo respiratório.

No meu caso, no final do ano de 2025, descobri a fibromialgia, síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada. Condição que é acompanhada por

fadiga intensa, sono não reparador, alterações de memória, distúrbios de humor e alodinia (sintoma caracterizado por sentir dor intensa a partir de estímulos que normalmente não deveriam doer). Meus cuidados já começaram fora do ambiente de trabalho, já que o tratamento exige inúmeros fatores para que eu possa ter qualidade de vida, ou seja, além de tomar os medicamentos necessários, adotei a prática de exercícios como a musculação e higiene do sono. Algo inclusive que foi ressaltado para nós atores, é a importância de ter essa consciência de autocuidado além do que é proposto dentro do trabalho, pois cada um conhece seu corpo melhor que qualquer outro. Diante disso, todos os alongamentos e práticas corporais eram feitas com muito cuidado e atenção para que eu não me machucasse, pensando também na evolução de forma gradual e paciente.

Para trabalhar com o texto, tendo em vista as inúmeras cenas de agressão, e as limitações físicas minhas e do ator Luiz, foi proposto pela assistente de direção, Ana Luiza, exercícios de luta cênica, utilizando como principal referência a dissertação de Luciana Mizutani, *O que você quer do seu chá? Estratégias de criação e composição de lutas cênicas* (2019). O objetivo não era apenas mostrar uma cena convincente para o público, mas garantir a segurança e integridade física dos atores. O foco foram as ações presentes na dramaturgia, como quedas, tapas no rosto e puxões de cabelo. Em todos os exercícios, o foco esteve no controle do movimento e não no contato físico. Para entender como cair sem se machucar, começamos andando em linha reta e enquanto Ana realizava uma contagem regressiva de dez segundos, iniciávamos gradualmente o movimento de queda, de modo que, ao chegar no décimo segundo, já estívéssemos no chão. À medida que se criava mais confiança, esse tempo diminuía. A execução lenta nos permitia observar como o peso corporal era distribuído e de quais maneiras poderíamos cair de forma segura. Nos tapas, quem está agredindo, precisou trabalhar a extensão do braço e interromper o movimento antes de atingir o colega, enquanto o outro ator executava a reação de forma sincronizada. E sempre sendo iniciado em câmera lenta, para que os atores pudessem desenvolver a percepção do tempo de reação e da precisão dos movimentos, antes de executá-las na velocidade normal. Outro recurso para compor a cena seria o *knap*, em que o próprio ator reproduz o som do tapa batendo a mão no peito ou na coxa, sincronizando com a ação. Para as cenas de puxões de cabelo, a própria vítima que conduz a ação ao segurar a mão do parceiro, dessa forma, controlando a intensidade e garantindo que o movimento permaneça seguro durante a execução.

Para além do cuidado físico, houve também o cuidado emocional, algo que foi crucial para o desenvolvimento do trabalho. Tanto os atores como os diretores tinham diferentes demandas: disciplinas, trabalho e questões particulares que inevitavelmente influenciavam a saúde emocional e física. Nesse contexto, a escuta se tornou uma prática essencial de cuidado.

Antes de iniciarmos os ensaios, o diretor e a assistente de direção buscavam entender como estava sendo o dia para nós atores, abrindo espaço para que pudéssemos compartilhar o que nos afligia, tornando um espaço de confiança e acolhimento. A partir disso, a programação do dia era ajustada às necessidades do grupo, onde, em dias que havia maior desgaste emocional e físico, eram propostos exercícios menos intensos ou atividades que exigissem menor carga emocional, além de um momento de conversa ao final do ensaio. Mesmo com o tempo curto para preparo da peça, esses momentos não comprometeram o processo, pelo contrário, fortaleceram a relação entre diretor e elenco e contribuíram para que os atores estivessem disponíveis para o trabalho sem desconsiderar seus próprios limites.

O artigo *O diretor como artista relacional*, de Patrícia Fagundes, reforça a importância dessa relação do diretor para com o elenco, onde a forma como ele conduz o trabalho, influencia no processo criativo e na qualidade.

[...] Se entendemos o teatro como um sistema de relações, o principal papel do diretor seria criar mecanismos provocadores de relações, no espetáculo e no processo de ensaios, redes de estímulos que incitem reações e combustões criativas. Em tempos de desejo de encontros, a função do diretor se potencializa como artista relacional, que compõe microterritórios de sociabilidade onde outros modos de relação e criação são possíveis (Fagundes, 2016, p. 159).

O diretor exerce sua função de criador, mas deixa de ser uma figura autoritária e passa a ser um estimulador do processo criativo, criando circunstâncias, ouvindo e incentivando a participação de toda equipe, favorecendo a relação entre ambos e tornando o espaço de trabalho mais leve e agradável. "Não é responsabilidade do diretor produzir resultados, mas, sim criar as circunstâncias para que algo possa acontecer" (Bogart, 2011, p. 125).

Para compor o cuidado emocional, propus ao elenco uma dinâmica de delimitação do personagem ou seja, estabelecer uma fronteira consciente entre a própria identidade e a construção ficcional no processo de atuação. É importante ressaltar a proposta de delimitação, entendendo que isso não significa “abandonar” o personagem, o objetivo é reconhecer que ele pertence ao espaço da representação e não da própria identidade. Um artigo publicado no *The Conversation* sugere retirar conscientemente o figurino ou deixar um objeto simbólico no camarim. No processo desta pesquisa, deixei livre para que cada um escolhesse algo que achasse fazer sentido para seu personagem, seja um objeto, um acessório ou alguma peça de roupa, que era tomado posse no início do ensaio, onde era proposto uma improvisação pelo espaço cênico, a fim de encontrarmos a energia, os gestos e trejeitos dos personagens. Ao encerrar o ensaio, e pensando nas propostas do artigo mencionado acima, criamos também um ritual de encerramento, que consistia em cada integrante do elenco falar uma palavra do dia, que representasse aquele ensaio, e ao invés de falarmos “merda”, falávamos “navalha”, como

forma de desejar sorte. Para finalizar, cada um guardava seu objeto simbólico antes de ir embora, dessa forma, estando fora do palco, o ator retorna à sua própria realidade, evitando carregar consigo os conflitos emocionais vividos pelo personagem.

É importante destacar também um fator que existe no cenário artístico brasileiro, em específico. No Brasil, infelizmente, enfrentamos uma grande desvalorização da arte, algo que, sem sombra de dúvidas, afeta o artista negativamente. A falta de apoio e recursos dificulta a profissão, que além de gerar instabilidade financeira e emocional, faz com que muitos artistas abandonem suas carreiras. Lidar com a incerteza se teríamos verba, por exemplo, foi algo que nos causou grande preocupação, pois mesmo elaborando estratégias para reduzir os gastos, sem comprometer a qualidade do trabalho, não era certo se iríamos conseguir o que precisávamos para a montagem da peça, nos afetando negativamente.

Para ressaltar a importância dessa pesquisa, trago o artigo *O sucesso e o fracasso: uma visão sistemática sobre a saúde mental do ator* (Freitas e Pacheco, 2023), que fala sobre como é escasso os estudos sobre a psicologia do ator e a ausência de políticas voltadas ao cuidado emocional dos intérpretes. A romantização da entrega extrema e da dedicação total à arte, que exigem dos atores, muitas vezes mascaram o desgaste real que é enfrentado por muitos de nós. O texto também destaca que há poucas pesquisas relacionadas à saúde mental, o que dificulta a construção de estratégias de acolhimento adequadas tanto em ambientes formativos quanto profissionais. Para desenvolver esta pesquisa, inclusive, tive grande dificuldade em achar artigos, por exemplo, que tratassem desse assunto no meio teatral, principalmente no teatro brasileiro, por isso as citações de trabalhos estrangeiros.

Dessa maneira, esse trabalho busca mostrar a necessidade de entender que há corpos reais por trás de cada personagem, com limites que precisam ser respeitados. Reconhecer os riscos emocionais dessa profissão é o primeiro passo para a criação de práticas mais conscientes, que além de valorizar o trabalho final, também valorize o bem estar de quem a constroi.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como objetivo investigar de que maneira o processo de montagem cênica pode desenvolver estratégias voltadas tanto ao preparo corporal quanto ao cuidado emocional do elenco. Para isso, usamos o método das ações físicas de Stanislavski para ajudar na construção da peça *Navalha na Carne*. O método foi essencial na construção das cenas, uma vez que o texto é repleto de ações e uma linguagem agressiva. Nesse sentido, entender

que as ações vão levar as emoções e não o contrário, contribuíram para o cuidado emocional de cada um.

Outro aprendizado desta pesquisa foi compreender que o cuidado físico e emocional são indispensáveis. Durante o processo, foi necessário reconhecer quais eram as limitações e necessidades do elenco, para que o trabalho fosse conduzido de forma segura. No meu caso, por conta da fibromialgia, tanto no processo de alongamento e aquecimento, quanto das cenas em si, foi necessário realizar adaptações. O mesmo aconteceu com o Luiz, principalmente nas cenas em que a ação consistia em cair. Diante disso, a preparação corporal e os exercícios de luta cênica não tiveram apenas a função de evitar lesões, mas também de proporcionar confiança para que pudéssemos atuar sem nos preocuparmos em nos lesionar.

Da mesma forma, o cuidado emocional esteve presente durante todo o processo. Respeitar os limites individuais de cada um, compreender que todos precisavam conciliar os ensaios com outras responsabilidades, além da escuta entre direção e elenco tornou o ambiente de criação mais acolhedor, fortalecendo a confiança entre o grupo e demonstrando que o processo conduzido por empatia não reduziu o comprometimento. Poder compartilhar com o grupo meus medos e aflições me deu mais tranquilidade, pois pude observar que estava em um local onde eu era ouvida e compreendida e que não estava sozinha. Luiz destaca como uma simples conversa entre nós, em um dia difícil para ele, foi crucial para que ele continuasse, deixando os problemas para fora da sala de ensaio, não interferindo no trabalho e nem atrapalhando o processo. Ulisses reforça como compreender o contexto de vida de cada ator envolvido e não apenas o personagem ou a função que desempenhava, respeitando uns aos outros, contribuiu para a evolução do trabalho.

Para além disso, uma das práticas que contribuiu com o cuidado emocional foi a dinâmica de delimitação do personagem. A realidade da minha personagem, além de diferente, era extremamente difícil, em muitos sentidos, principalmente do ponto de vista emocional. Saber separar a minha vida e a dela contribuiu para que eu pudesse vivenciar a personagem, nos ensaios e apresentações, de forma intensa, sem sentir a necessidade de carregar seus conflitos fora do palco. Luiz compartilhou que essa dinâmica o trazia a mentalidade de que aquilo que ele estava vivenciando nos ensaios fazia parte do Veludo e não da sua própria identidade. Para ele, a experiência foi extremamente positiva, porque essa separação se fez necessária em diversos momentos de seu processo. Ulisses relatou que, no início, quando ainda utilizava um outro objeto, não conseguia buscar a energia necessária para o seu personagem, entretanto, foi interessante observar como isso mudou, quando em um ensaio, ele por um acaso atuou usando um boné, elemento antes que não fazia parte de seu personagem, mas o surpreendeu, pois trouxe exatamente o corpo que precisava e então, dessa

maneira, ele entendia que quando entrava em cena, usando o boné, se iniciava a construção do Vado.

Dessa forma, o trabalho mostrou como o cuidado físico e emocional não limita a criação artística. As práticas corporais, a escuta e o respeito aos limites de cada um contribuíram para uma atuação segura e consciente. O método das ações físicas, junto com a dinâmica de delimitação, só reforçou a ideia de que o ator não precisa se fundir ao personagem para alcançar uma atuação verdadeira. Ao reconhecer que o personagem pertence somente ao espaço da representação e não à sua própria identidade, o ajudava a construir um trabalho de qualidade sem comprometer o seu bem estar. Mais do que fazer um espetáculo, esse processo mostrou a importância de cuidar das pessoas que lhe dão vida.

Por fim, espera-se que esta pesquisa possa contribuir para ampliar as discussões sobre práticas de cuidado na atuação cênica. Ao longo desta pesquisa, foi possível perceber a escassez de estudos, principalmente no contexto brasileiro, sobre cuidados físicos e emocionais do ator durante o processo de criação. Compreender que o artista também tem limitações e necessidades que precisam ser respeitadas, contribui para a construção de processos criativos mais conscientes, seguros e humanizados. Afinal, cuidar do ator não significa diminuir a potência da cena, mas criar condições para que ela aconteça de forma ética e consciente.

REFERÊNCIAS:

BACKSTAGE. 5 breath control exercises for actors. **Backstage**, 11 abr. 2025. Disponível em: <https://www.backstage.com/magazine/article/best-breath-control-exercises-75009/> Acesso em: 17 jul. 2025.

BARJA, Paulo Roxo; LEMES, Cláudia Regina. Navalha na carne, hoje. **Linha Mestra**, Campinas, n. 36, p. 191-196, set./dez. 2018.

BOGART, Anne. **A preparação do diretor**. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

FAGUNDES, Patrícia. O diretor como artista relacional. **Cena**, [S. l.], n. 20, p. 159–167, 2016. DOI: 10.22456/2236-3254.61158. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/cena/article/view/61158>. Acesso em: 8 jul. 2026.

FREITAS, E. W. N.; PACHECO, F. P. Entre o sucesso e o fracasso: uma revisão sistemática sobre a saúde mental do ator. **Revista FSA**, Teresina, v. 20, n. 10, p. 203–216, out. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12819/2023.20.10.10>. Acesso em: 20 jul. 2025.

G1. Exercícios de respiração podem melhorar problemas no nariz. **Bem Estar**, 12 set. 2012. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/09/exercicios-de-respiracao-podem-melhorar-problemas-no-nariz.html>. Acesso em: 2 jul. 2026.

GREVE, S. Memória afetiva & ações físicas: apropriações do teatro ao cinema. **Olhares**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 42–51, 2019. DOI: 10.59418/olhares.v6i1.105. Disponível em: <https://www.olharsceliahelena.com.br/olhares/article/view/105>. Acesso em: 14 jul. 2026.

HIRSCH, Foster. **A method to their madness: the history of the Actors Studio**. New York: De Capo Presse, 2001.

LOVE, Catherine. 'We're not talking about this': actors spotlight industry's mental health stigma. **The Guardian**, London, 29 out. 2018. Disponível em: <https://www.theguardian.com/stage/2018/oct/29/actors-mental-health-issues-milly-thomas-artsminds-talk>. Acesso em: 14 ago. 2025.

MARCOS, Plínio. **Navalha na carne**. [S. l.: s. n.], [s. d.]. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/405076329/PLINIO-MARCOS-Navalha-na-carne-pdf>. Acesso em: 15 jul. 2026.

MIZUTANI, Luciana. **O que você quer do seu chá? Estratégias de criação e composição de lutas cênicas**. 2019. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.

O'NEILL, Luke. Demands of acting hurting performers' mental health. **The University of Sydney – News & Opinion**, 14 set. 2015. Disponível em: <https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2015/09/14/demands-of-acting-hurting-performers--mental-health.html>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SAMPAIO, João Luiz. Violência e silêncio em Navalha na carne e Homens de papel. **Revista Concerto**, 11 abr. 2022. Disponível em:

<https://www.concerto.com.br/textos/critica/violencia-e-silencio-em-navalha-na-carne-e-home-ns-de-papel>. Acesso em: 26 jun. 2026.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Tradução de Pontes de Paula Lima. 41. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.

TAYLOR, Leith. Out of character: how acting puts a mental strain on performers. **The Conversation**, 6 dez. 2017. Disponível em: <https://theconversation.com/out-of-character-how-acting-puts-a-mental-strain-on-performers-86212>. Acesso em: 14 ago. 2025.

TRUEMAN, Matt. When you cry, you really cry: the emotional toll of stage acting. **The Guardian**, 11 ago. 2016. Disponível em: <https://www.theguardian.com/stage/2016/aug/11/actors-emotions-on-stage-kate-fleetwood-michelle-terry-ben-miles>. Acesso em: 17 jul. 2025.