



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
DO SUL

INSTITUTO DE ARTES

DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA

ATUAR BRINCANDO: OS BENEFÍCIOS DO JOGO PARA
DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE EM CENA.

AUTORA: Laura Porawski Garrido

ORIENTADORA: Patricia Leonardelli

PORTO ALEGRE

2021

SUMÁRIO

RESUMO.....	3
INTRODUÇÃO.....	4
Quebra cabeça- colocando as peças	4
DESENVOLVIMENTO.....	7
1. Cabo de guerra – Eu contra eu mesma.....	7
2. O que é, o que é? - O que é a ansiedade?.....	8
3. Morto Vivo – A morte social.....	10
4. LEGO – Jogando e construindo.....	11
5. Dança das cadeiras – Brincar não tem idade.....	12
6. RPG – A imaginação nas rolagens.....	14
7. Meia meia lua 1 2 3 – Preparar, apontar e.....	17
CONCLUSÃO.....	19
Empinando Pipa – Atuar e se deixar voar.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo falar sobre os benefícios da utilização de jogos e brincadeiras para diminuir a ansiedade e o nervosismo dos atores em cena. Para isso será trazido como exemplo o trabalho de estágio da autora “Invenção Amalucada”, onde, ao longo do processo, foram utilizados jogos e brincadeiras como ferramentas de criação de cena e de personagens. O referencial teórico para jogos teatrais se baseia nos trabalhos de Viola Spolin pelos quais será abordado o jogo como processo natural da criação de um ambiente propício para induzir a espontaneidade do ator.

Palavras-Chave: Ansiedade; Cena; jogos; brincadeiras; Atuação.

ABSTRACT: This dissertation aims to talk about the benefits of using games and games to reduce the anxiety and nervousness of actors on stage. For this, as an example, the author's internship work will be used as “madness invention”, where throughout the process games and games were used as scene and character creation tools. The theoretical framework for theatrical games is based on the works of Viola Spolin, where the game will be approached as a natural process of creating a favorable environment to induce the actor's spontaneity.

Key words: Anxiety; Stage; Games; Plays; Acting.

INTRODUÇÃO

Quebra cabeça – Colocando as peças

Um pensamento que consome tudo

O coração acelera

As mãos tremem e suam

A respiração se torna falhada

A ansiedade já domina mais o meu corpo do que eu mesma

...

Esta é a sensação que eu e outras pessoas com ansiedade sentem nos momentos de crise. Este será o “problema” abordado para este trabalho.

O tema da ansiedade foi escolhido para ser tratado neste trabalho pelas minhas próprias experiências. Com um transtorno de ansiedade diagnosticado como síndrome do pânico, convivo diariamente com a possibilidade de um corpo tomado pelo estresse. Fascinada pelo hormônio da adrenalina, sempre tive um desejo de estudar mais a fundo as maneiras pelas quais estes elementos reagem no corpo, e como seria possível criar estratégias para acalmá-lo. A escrita deste trabalho de conclusão de curso esta intrinsecamente conectada com a realização do meu estágio de atuação, pois, a partir dele, foram feitas as conclusões deste estudo, e é baseado nele que as referências de jogos e outras brincadeiras realizadas durante os ensaios e apresentações foram abordadas para esta pesquisa.

O meu estágio de atuação teve como produto final a apresentação do espetáculo “Invenção Amalucada”, que começou a ser concebido no início de 2020, onde foi escolhido o elenco, a direção e a proposta de dramaturgia. A partir deste momento, começaram os ensaios semanais, inicialmente presenciais, e que foram transitados para uma forma remota assim que a pandemia da Covid-19 obrigou a todos fazerem quarentena em suas casas.

Neste contexto de pandemia, nós, atrizes, fomos transbordadas de pensamentos melancólicos e dúvidas sobre a profissão. Todas com problemas psicológicos que cada uma tratava em suas terapias. No meu caso, a ansiedade era constante no dia a dia, causada por diferentes problemas pessoais que acabou comprometendo o trabalho.

A partir dos ensaios no formato remoto, o grupo começou a buscar soluções dramatúrgicas através de um jogo. Conhecido como RPG, o jogo em questão, foi trazido por mim como sugestão de criação dramatúrgica de uma maneira lúdica, onde as atrizes pudessem se divertir enquanto criavam o imaginário da peça. Esta descoberta foi um dos motivadores para iniciar a minha pesquisa para este trabalho, onde percebi a importância da brincadeira como ferramenta criativa.

A peça “Invenção Amalucada” foi projetada para ser apresentada para crianças, com o objetivo de entregar um espetáculo com abordagem lúdica e divertida. Para isso, foi preciso uma pesquisa em que as atrizes vivenciassem o mesmo sentimento que elas gostariam de passar, e, como muito bem colocado pela diretora Guadalupe Casal, “o público sabe quando estamos nos divertindo e percebe quando a esta energia está sendo passada para ele”. Com todas estas incitações, eu iniciei a pesquisar sobre os benefícios dos jogos teatrais. Segundo Viola Spolin, o ator aprende através da sua própria experiência. Através da espontaneidade, o ator escolhe intuitivamente as melhores soluções para resolver qualquer problema cênico, e para isso o jogo pode criar, de forma natural, um ambiente propício para induzir essa espontaneidade (SPOLIN, 1986, p. 22)

Desta forma, fica claro que podemos utilizar os jogos teatrais como uma ferramenta de auxílio na performance do ator em cena, porém o jogo também pode auxiliar de outras maneiras. Durante uma apresentação, é comum os atores sentirem-se ansiosos. Esta sensação é algo involuntário, muitas vezes é difícil de ser controlado. Em contrapartida, enquanto estamos nos divertindo os níveis de serotonina, hormônio da felicidade, tendem a aumentar, o que pode vir a ser um ponto chave para o ator que está prestes a entrar em cena e precisa se acalmar.

Para isso, este trabalho de conclusão de curso focará três pontos principais. O primeiro é a utilização de jogos e brincadeiras como auxiliares na construção de um espetáculo, tanto como dispositivos de instigação de dramaturgia, quanto como de criação de figuras e personas para os personagens da peça. Segundo, a pesquisa irá abordar a importância das brincadeiras e jogos como recurso preparatórios antes de entrar em cena, e os benefícios que eles trazem para a diminuição da ansiedade e para a melhora no desempenho do ator. E, por último, será falado do "ápice da peça", a performances em si, o momento em que o ator está em cena e, como o brincar e o divertir-se enquanto realiza o seu trabalho, e como esse processo pode refletir em um resultado mais positivo na recepção do público.

DESENVOLVIMENTO

1. Cabo de guerra – Eu contra eu mesma

Aos 17 anos, comecei a ter minhas primeiras crises de pânico. A primeira vez aconteceu depois de ter experimentado *canabis* e ter passado por uma experiência ruim, ou seja, ao invés de relaxar com o uso da droga fiquei com medo, um medo surreal e uma sensação que não desejo para ninguém. Após um ano voltei a sentir aquela sensação ruim só de lembrar de como eu me senti ao vivê-la. Comecei a ter tanto medo de ter outra crise de pânico que acabei tendo mais crises de pânico e fui diagnosticada com a Síndrome do Pânico.

Segundo o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos da América (NIH – Mental Health), pessoas com síndrome do pânico têm ataques repentinos e repetidos de medo que duram vários minutos ou mais. Estes são chamados de ataques de pânico, que são caracterizados pelo medo de um desastre ou de perder o controle, mesmo quando não há perigo real. Uma pessoa também pode ter uma forte reação física durante um ataque de pânico. Pode ser como se estivesse tendo um ataque cardíaco. Esses eventos podem ocorrer a qualquer momento, e muitas pessoas com síndrome do pânico se preocupam e temem a possibilidade de ter outro ataque. Uma pessoa com síndrome do pânico pode ficar desanimada e sentir vergonha porque não consegue realizar atividades normais, como ir à escola ou ao trabalho, ir ao supermercado ou dirigir. A síndrome do pânico é um tipo de transtorno de ansiedade. (NIMH, 2016).

Vivo com a constante possibilidade de ter uma crise no meu dia a dia. O diagnóstico e o tratamento adequado são fundamentais.

O transtorno do pânico geralmente é tratado com psicoterapia, medicamentos ou ambos. O Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos da América (NIH – Mental Health) refere que a psicoterapia chamada terapia cognitivo-comportamental (TCC) é especialmente útil como tratamento de primeira linha para esse transtorno. A TCC ensina diferentes maneiras de

pensar, se comportar e reagir aos sentimentos que surgem com uma crise de pânico. As crises podem começar a desaparecer quando você aprende a reagir de maneira diferente às sensações físicas de ansiedade e medo que ocorrem durante os ataques de pânico (NIMH, 2016). Graças aos tratamentos, mantenho as crises sob controle, mas sei que vou conviver com essa doença. Por causa disso, comecei a me questionar sobre algumas coisas. O porquê da ansiedade nos paralisar? Quais as transformações que ocorrem no nosso corpo? Por que não conseguimos controlá-la?

Ao longo da minha vida no teatro, pude ver pessoas experienciando esta mesma crise, algumas vezes antes de entrar em cena. Esta ansiedade e estresse faz com que os atores esqueçam as falas e percam as suas deixas. Isto também me deixou intrigada. Este cabo de guerra que ocorre em nossa mente pela disputa do controle – emoção X racional – foi o que me inspirou a pesquisar sobre este tema neste trabalho.

2. O que é, o que é? - O que é a ansiedade?

A síndrome do pânico é uma doença do espectro dos transtornos de ansiedade, como a fobia social e outras fobias específicas e apresenta sintomas que podem ser confundidos com a depressão (Zuardi, 2017). Para falarmos de ansiedade primeiro precisamos falar sobre adrenalina. A adrenalina é considerada um neurotransmissor, ou um hormônio, pois pode ser liberada pelos neurônios do sistema nervoso simpático e também pela medula da glândula adrenal em situações de estresse, seja por prazer (como na prática de uma atividade física), seja por perigo (como numa situação de luta ou fuga). Essa substância aumenta a atividade de vários órgãos, o que desencadeia uma série de reações no organismo conhecidas como *resposta de luta* ou *fuga*. São essas: aumento dos batimentos cardíacos (taquicardia), aumento da pressão sanguínea, aumento da glicemia, aumento da taxa de respiração, aumento do fluxo sanguíneo para os músculos (Guyton & Hall, 2011)

Todas essas reações auxiliam o organismo na resposta a uma determinada situação de estresse. Assim, entre as diversas reações apresentadas, o aumento da quantidade de energia química é uma das principais. Para que isso ocorra, a adrenalina aumenta a taxa de conversão no fígado de glicogênio em glicose e a liberação de ácidos graxos pelas células adiposas. Essas substâncias são lançadas na corrente sanguínea para serem utilizados como fonte de energia (Guyton & Hall, 2011).

O aumento da pressão sanguínea, batimentos cardíacos e respiração contribui para a elevação da circulação de oxigênio e glicose no organismo, eventos que são essenciais para que haja uma resposta rápida em situação de perigo, por exemplo (Guyton & Hall, 2011).

Hans Selye foi o pesquisador que introduziu o conceito de estresse biológico como "uma resposta generalizada do corpo a qualquer demanda sobre ele". Ele chamou essa resposta generalizada e inespecífica de Síndrome Geral de Adaptação sendo composta de três estágios de resposta: 1) a reação de alarme inicial; 2) a adaptação ao estresse persistente; 3) a exaustão (podendo gerar doenças e até a morte) se o estresse for persistente e superar a capacidade de adaptação do organismo (Selye 1936). A ativação do Sistema Nervoso Simpático com a liberação das catecolaminas: Noradrenalina e Adrenalina, assim como a estimulação do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA) com a liberação de glicocorticóides como o Cortisol e de mais Adrenalina são os responsáveis pela resposta generalizada do corpo à demandas do ambiente (Russel, 2007).

A ansiedade generalizada apresenta sintomas que se relacionam com as respostas de estresse do organismo, porém quando o motivo do estresse é identificado e tem um tempo limitado de atuação, não é considerado patológico. Por outro lado, a preocupação persistente e excessiva, a baixa tolerância a situações ambíguas, pouca confiança na solução de problemas, entre outros sintomas, podem levar a uma constante ativação do sistema nervoso autônomo e do eixo HHA que pode desencadear hipertensão arterial e problemas cardíacos, além de diminuir a qualidade de vida e impactar nas atividades diárias do indivíduo (Zuardi, 2017).

A adrenalina é muito relacionada com situações de estresse, situações de perigo, mas qual o verdadeiro perigo de entrar em um palco? O que nos faz sentir ansiosos quando estamos em cima dele e na frente de uma platéia?

3. Morto Vivo – A morte social

Quando estamos de frente a uma situação que nos coloca expostos socialmente, nossos instintos nos levam a pensar em possíveis acontecimentos que possam nos colocar em certas situações de risco, entretanto não um risco de morte física, mas sim um risco de “morte social”. Desde pequenos, somos moldados a viver em sociedade e dependemos das relações que fazemos com os outros, são essas relações que nos fazem ter uma vida estável, tranquila e, muitas vezes, feliz. Somos dependentes deste meio social, por isso temos medo de perder esse vínculo. O medo da morte social, ou seja, o medo de ser excluído socialmente e, portanto, perder oportunidades e relacionamentos cruciais para o nosso desenvolvimento, nos traz a angústia e o instinto de buscar comportamentos predeterminados na frente de outros. No momento em que temos que nos colocar em uma situação como esta, nosso corpo começa a trabalhar, liberando adrenalina.

A adrenalina é algo que amplifica o que estamos sentindo, ela por si só não é algo bom ou ruim, mas vai ampliar a sensação que a pessoa já está sentindo. A ansiedade é a materialização da parte negativa que a adrenalina traz para o corpo. Nem sempre essa resposta está relacionada com uma doença ou um transtorno, porém, quando o indivíduo evita situações sociais a ponto de causar prejuízo significativo nos âmbitos profissional e social, pode caracterizar um transtorno de ansiedade (Penido et al, 2014).

Nós, artistas, estamos constantemente entrando em situações que podem vir a nos causar estresse por conta desta morte social, e para isso precisamos encontrar soluções para que a adrenalina não nos paralise, e sim nos potencialize.

4. LEGO – Jogando e construindo

Inicialmente a construção da peça "Invenção Amalucada" foi focada na formação de dramaturgia e personagens a partir de improvisações feitas nos ensaios online. Entretanto, como o processo dos ensaios foi realizado no início da pandemia do Corona Vírus, surgiram diversas dificuldades para a adaptação ao modo virtual.

Já no início o processo, tivemos que migrar, de forma abrupta, de um modelo presencial, ao qual todas estavam acostumadas, para um modelo virtual, o que era uma novidade para todas. Dentre várias dificuldades, a movimentação em cena foi prejudicada por estarem em ambientes não propícios ao fazer teatral, e a interação entre as atrizes tornou-se muito difícil devido a falta do contato presencial. A situação gerou atritos e dificuldades de adaptação para esta plataforma online, o que acarretou desânimo de toda a equipe.

“...o processo perdeu um pouco do ritmo. A situação da pandemia estava bem mais complicada com o aumento de casos e mortes, e todas nós estávamos mais assustadas e cansadas. Em meio a isso, os ensaios muitas vezes começavam mais tarde e terminavam mais cedo, já não tínhamos a energia necessária e nos encontrávamos muito desanimadas em relação a todos os nossos processos artísticos, tanto no trabalho até então desenvolvido no estúdio, quanto em outros projetos pessoais, inclusive fora da universidade.” (Relatório de Estágio de Atuação de Laura Garrido)

Com todas as adversidades, o grupo precisou encontrar novas maneiras de manter-se com energia nos ensaios, procurar o tônus que a arte traz ao fazer teatral. A solução encontrada foi buscar auxílio nos jogos. *“O jogo é democrático [...] O jogo estimula vitalidade, despertando a pessoa como um todo - mente e corpo, inteligência e criatividade, espontaneidade e intuição.”* (SPOLIN, 1986, p.30)

O jogo tem muitas facetas, ele pode ser utilizado para incorporar flexibilidade, não literalidade, prazer, espontaneidade e engajamento ativo dos

participantes. A brincadeira há muito é considerada um componente vital no desenvolvimento de uma criança (VYGOTSKY, 1978), e tem uma papel importante na aquisição de múltiplos aspectos cognitivos, socioemocionais e habilidades comunicativas. O brincar permite desenvolver o referenciamento social, o desempenho de papéis e o simbolismo (SMITH AND LILLARD, 2012). Várias habilidades de comunicação social, como resolução de conflitos, negociação, e tomada de perspectiva são também construídos através do jogo (IOANNOU et al., 2020).

Gianfranco Staccioli, quando descreve o “Teatro Mignon”, destaca que o jogo apresenta características de duplo contexto ou dupla face, ou seja, um tempo real e um tempo imaginário.

“... cada jogador que participa de um jogo permanece totalmente envolvido na trama lúdica, afunda em um tempo/espaço entre o que é real e o que é imaginário. Um tempo/espaço que se distancia dos limites socialmente reconhecidos, que flutua em uma situação que é aquela que é e – ao mesmo tempo – não é. O adulto que usa o jogo teatral se encontra naquele âmbito que, para as crianças, é chamado de “brincadeira de ficção”. Entrar no jogo é sinônimo de duplo nível de consciência, de duplo vínculo com a realidade, de mobilidade entre o verdadeiro e o falso. É também aquele flutuar vygotskyano que coloca quem joga “entre ação e significado”.”

Staccioli, G. 2021, p.50

5. Dança das cadeiras – Brincar não tem idade

Já nos primeiros anos de vida, nossa espécie aprende a brincar. Talvez a palavra correta não seja aprender, já que a brincadeira nos vem de uma maneira puramente intuitiva e natural, sem qualquer aprendizado necessário. Um bebê encontra um chocalho e em poucos minutos encontra diversão no manuseio deste.

As crianças em geral, quando criadas em um ambiente de estímulo e acolhimento, não precisam de muito para encontrar a brincadeira. Dois

gravetos viram espadas e a imaginação os leva à um barco pirata, em uma aventura em busca do tesouro perdido. Uma criança consegue facilmente se divertir sozinha apenas usando a sua imaginação e o mundo a sua volta, se o ambiente não for excessivamente hostil. Este encanto da criança muitas vezes está associado à sua visão “nova” do mundo, às descobertas e a ingenuidade quanto aos estímulos novos ao seu redor. A utilização desse jogo simbólico é uma das atividades infantis mais intrigantes, pois transforma objetos e o ambiente para se adequar ao tema do jogo.

A pretensão ou o faz-de-conta é uma transformação ativa do aqui e agora que envolve um agente vivo que está ciente que ele ou ela está fingindo, uma realidade que é de faz-de-conta é uma representação mental projetada na realidade. O último componente, projeção na realidade, distingue o faz-de-conta de imaginação. Além disso, fingir muitas vezes envolve ação, enquanto a imaginação não (SMITH AND LILLARD, 2012).

O pressuposto de que a brincadeira é um processo fundamental da cognição da criança foi reforçada pelos estudos dos teóricos da Psicologia do Desenvolvimento. Jean Piaget (1962) afirmou que as crianças param de brincar de “faz de conta” quando entram na fase operacional concreta porque se tornam capazes de acomodar a realidade, e não precisam mais assimilá-la aos seus desejos. Em contraste com Piaget, Lev Vygotsky (1967) reconheceu o jogo de faz de conta como um fator de desenvolvimento. Muitos afirmam que a ficcionalização é vital para o aprendizado e para o desenvolvimento do indivíduo, e vários pesquisadores também sugeriram que brincar de faz de conta auxilia na compreensão das normas pelas crianças. No entanto, mesmo Vygotsky afirmou que a brincadeira de “faz de conta” costuma terminar na “ idade escolar ” (1967, p. 18), ou seja, por volta de 6 anos (SMITH AND LILLARD, 2012).

Quando crescemos, a espontaneidade e a despreocupação tendem a dar lugar às incertezas, e, muitas vezes, às nossas ansiedades. Já não somos tão encantados pelos estímulos à nossa volta, pois já os conhecemos. Entretanto, a vontade de ser feliz e nos divertir não vai embora, apenas é mascarada pelas responsabilidades e o estresse do dia-a-dia. Temos um

potencial brincante que pulsa em nosso corpo todos os dias, mas o prendemos no fundo de nós mesmos.

O documentário tarja branca fala de como esse brincar foi esquecido por nós adultos e nos foi obrigado a abandonar pelo sistema de mundo em que vivemos. É ressaltado a urgência do brincar, e de como as brincadeiras infantis fazem parte de nossa formação social, intelectual e afetiva.

“... eu acho que o brincar é o modo que a gente tem de organizar o nosso mundo criando um mundo paralelo ao mundo que a gente vive mergulhado cotidianamente [...] É a prática do brincar do relacionar-se de maneira mais amistosa a partir do riso do divertia-se que o ser humano começa a fazer os primeiros contatos sociais [...] é uma necessidade biológica eu acho que é uma necessidade primordial que a gente já nasce com. Os animais também brincam [...] a partir do brincar eles treinam eles medem forças ele se constrói em como ser e essa necessidade ela se estende no humano para além da infância, você vai crescendo e essa necessidade de se entender, então, o que é que você é, como é que você se relaciona com outro, como é que você existe dentro de um espaço, como é que você se apropria de isso que está ao seu alcance, isso acompanha a gente até a morte [...] e mais do que isso eu acho que a gente tem até de trazer esse lúdico cada vez mais à tona recuperá-lo para nossa vida cotidiana” (Transcrição do documentário Tarja Branca)

A autora deste trabalho sempre encontrou refúgio e diversão em jogos de tabuleiro, especialmente os jogos do tipo RPG de mesa.

6. RPG – A imaginação nas rolagens

A sigla RPG significa *Role Playing Game*, cuja melhor tradução no português seria “jogo de representação”, foi criado nos Estados Unidos da América em 1973 por Dave Arneson (VEIGA et al, 2008). O jogo baseia-se em uma história narrada e vivida pelos jogadores com uma série de regras para tornar as ações plausíveis, que são concebidas através de rolagem de dados. Há sempre o “mestre” do jogo. O mestre cria um mundo de fantasia e desafios a serem vividos nesse contexto, e os outros jogadores criam personagens que vivem e interagem nesse mundo, pensando assim no passado do seu personagem e em suas características.

Este jogo, não tão convencional, acabou sendo a ferramenta necessária para encontrar a vitalidade que as atrizes precisavam para a construção das personagens da peça "Invenção Amalucada". Foi através da brincadeira que elas experienciaram emoções e desafios que de outra forma seria, mais difíceis de alcançar. Quando se permitiram brincar, divertirem-se e envolverem-se no "aqui-agora" do jogo e nas regras propostas por ele, o trabalho de construção de personagem foi criando forma.

"[...] enquanto brinca, a criança – ou mesmo o adulto – estimulam as sinapses, que é a comunicação entre os neurônios, estimuladas por atividades externas [...] quanto mais conectados estiverem os neurônios, melhor para as capacidades cognitivas de cada um." (Dr. Ana Escobar, em entrevista para o canal do youtube Tempojunto em 2015)

Nos jogos de RPG, a história da personagem é algo muito importante para o jogo, é o que permite a criação de narrativas diferentes para os caminhos que os personagens podem tomar ao longo das aventuras. Para a criação destes personagens, é utilizado um método a partir do preenchimento de uma ficha pré-existente. Nesta ficha, cada jogador indica os defeitos e qualidades da sua personagem, com o objetivo de trazer equilíbrio para o jogo. É incentivado que cada personagem tenha características próprias e trejeitos únicos.

Todo esse trabalho de criação é uma ferramenta que tem grande potencial para auxiliar na criação de personagens para o teatro. O exercício de pensar na característica predominante do seu personagem, se ele terá mais carisma ou mais força física; se terá mais destreza ou mais sabedoria, faz com que o ator tenha uma consciência maior do personagem que ele estará interpretando em cena.

No RPG é importante pensar no passado do seu personagem. O que ele fez até chegar neste momento? Quais foram seus desafios ao longo da sua história? Como é sua relação com a família? Tudo isso pensado, em geral, dentro de um contexto de aventura épica de heróis e heroínas, com histórias trágicas e potentes. Para trazer para o ambiente da peça, foi necessário adaptar o objetivo do jogo.

Na construção da peça "Invenção Amalucada", foi necessário buscar diferentes soluções para inserir o jogo do RPG, pois o tema "meninas cientistas dentro de um corpo humano" era muito diferente das aventuras épicas comuns nos jogos de RPG que eu estava acostumada a jogar. Para isso, foi necessário desenvolver um sistema de jogo voltado para o tema da peça. Foi criada uma ficha simplificada para inserção de informações para que as atrizes, que nunca haviam jogado RPG, entendessem o jogo de uma forma menos complexa.

Nome: Maria
 Idade: _____
 Vida: _____ Prof: _____
 AC: _____

Descreva caract. físicas do pers.

Kit Dona:	FOR	INT	CAR	DES	ART	ESP
	14	15	12	8	13	10
	+2	+2	+2	-1	+1	+0

Materia: _____ Favorta: _____
 Crenças: _____ Ponto Flaco: _____ Cosquilha: _____

Objetos:
 Livro
 Papelaria (aumenta AC)
 Lanterna (luz, espantar)
 Sac. de Biscoito (c)

Bola
 Corda
 Fita
 bastão
 Google Agenda

Imagem 1

((Ficha simplificada de RPG montada para o estágio de atuação de Laura Garrido))

Com todos os elementos e regras estabelecidas previamente, quando chegou realmente o momento de jogarmos, tivemos a liberdade de finalmente brincar e nos divertir com as rolagens de dados e as loucuras que criamos na historia sendo contada por todas nos juntas.

7. Meia meia lua 1 2 3 – Preparar, apontar e...

Como falado no início do trabalho tive a vontade de escrever sobre a ansiedade do ator pelas experiências que eu já vi acontecendo com outros e comigo mesma. Para descrever melhor como o nervosismo atrapalha situações recorrentes no trabalho do ator, irei trazer algumas narrativas que já presenciei nos meus anos nessa carreira e trazer um jogo que possa ajudar cada situação descrita.

SITUAÇÃO: Lembrando como foi meu primeiro dia apresentando "Invenção Amalucada". Dia de estreia. Esse dia é o dia de maior nervosismo. Meu corpo inteiro estava se preparando como se fosse fazer uma maratona. Minha atenção ativa e a energia é ligada no 220. Tenho a tendência de me sentir ansiosa, com frio na barriga, com mais sudorese que o normal e as vezes até com as pupilas dilatada. Assim que entro em cena toda essa energia entra em ação. Corpo ativo e atenção e foco no máximo, para, enfim, me entregar em cena. Preocupada e nervosa, fiquei com a cabeça à mil pensando em tudo que devia fazer. Eu acabo por dar minhas falas rápido demais, e algumas palavras do texto não foram compreendidas pelo público. Nos momentos de maior tensão e sensibilidade da peça, eu acabei não deixando o tempo certo para se fazer sentir, pois corri com o tempo e acabei por assim diminuir a duração da peça. Quando percebi já estava dando minha última fala.

JOGO: O ideal para situações como essa seria um jogo que ajudasse na dilatação do momento, ou seja, um jogo que possibilitasse manter um foco e ritmo para não haver tanta afobação no momento da peça. Jogos que Viola Spolin propõe no capítulo 3 do livro "*Jogos teatrais na sala de aula (Um manual para o professor)*" como *Jogos de Movimento Rítmico* podem cumprir esse objetivo. Com jogos de câmera lenta e repetição de movimentos, propostas como essas teriam me ajudado na minha situação de nervosismo agitado.

SITUAÇÃO: Estou me apresentando no Espetáculo "Reino do Natal do Natal Luz de Gramado". Apresentamos a mesma cena no mínimo 15X por dia. Meu corpo já se apresenta de uma forma "mole", sem energia. Pelo lado positivo já tenho os movimentos gravados no meu corpo de uma forma

automática, o que me dá mais segurança para criar coisas novas em cena, mas a exaustão do dia-a-dia (estar em cena 6 dias na semana) causa uma falta de ânimo para aproveitar o espetáculo.

JOGO: Para esta situação o ideal seria um jogo bem divertido e movimentado para estimular a adrenalina no corpo. Caminhadas pelo espaço podem começar a estimular a atenção nos atores e quando já estiverem mais acordados recomendo iniciar com algum jogo infantil que mova bastante o corpo. Um exemplo que temos feito aqui nas nossas apresentações é o jogo "Ninja Ra!". Consiste em um jogo de competição onde cada um se movimenta na sua rodada e precisa acertar a mão do colega com a sua. O que sobreviver ao final com ao menos uma das mãos é o vencedor. Já jogamos também uma brincadeira simples com balões onde em grupo não podíamos deixar os balões caírem no chão. No capítulo 12 do livro citado acima de Viola Spolin, ela traz jogos que estimulam vários sentidos ao mesmo tempo, que podem vir a ser uma prática muito eficiente para quem está com pouca percepção e ânimo para uma apresentação.

SITUAÇÃO: No meu primeiro ano no colégio novo (2013), participei de uma peça feita pelo grupo teatral formado pelos alunos. Nela, encontramos dificuldades de nos relacionar e criar uma conexão entre nós durante os ensaios e antes de entrarmos em cena. Apresentamos, porém não obtivemos o resultado que desejávamos.

JOGO: Acho que para essa situação faltou a aplicação de jogos em geral. O jogo estimula o contato com o outro e ajuda na criação de conexões. No capítulo 7 do livro, Viola fala sobre jogos como parte de um todo, e de jogos para ligar os jogadores, o que poderia ser essencial para a nossa situação apresentada.

CONCLUSÃO

Empinando Pipa – Atuar e se deixar voar

Em uma entrevista de 2001 no programa Starte da Globo News a atriz Fernanda Montenegro é instigada pela entrevistadora Bianca Ramoneda a dar uma dica para os atores que estiverem iniciando a carreira. Fernanda responde com um chocante “desista. Este foi o conselho dado. Ela explica que muita gente quer entrar para a profissão por uma ideia errada de glamour, fama, ou até terapia pessoal, entretanto a realidade da profissão é muito diferente. Falta de reconhecimento, ensaios não remunerados com pouco retorno financeiro de cache, críticas nocivas e forte pressão psicológica para trazer um produto de qualidade para o público são alguma das coisas que nós atores passamos diariamente. Com todas estas adversidades o ator é um ser em constante ansiedade, não só antes de entrar em cena, mas na vida.

Amar a profissão se torna uma necessidade para nossa área. Fernanda Montenegro diz que se a pessoa se afastar por um tempo dos palcos e adoecer, não aguentar ficar longe, aí sim ela deve seguir com a carreira. Apenas os mais loucos apaixonados acabam por passar o que passamos e seguir almejando a cegueira do spot de luz em um dia de estreia. Por isso é importante que nós continuemos encontrando alegria e diversão ao entrar em cena. Brincar torna-se, para mim, essencial. Encontrar a diversão na troca de olhares com o colega, dentro de cena, e se deixar contagiar pela energia do público.

Transformar a ansiedade que sentimos em uma potência que nos faça continuar. Aproveitar a adrenalina abundante em nosso organismo e trazê-la para o aqui e agora, utilizar dela para impulsionarmos como atores, e enfim nos deixar brincar. A partir do momento que pisamos no palco, na apresentação, o nosso corpo já não é mais nosso. Agora é se deixar sentir, vibrar e se emocionar com o que já tem em seu corpo ensaiado. Deixar os pensamentos excessivos de lado para poder fazer aquilo que tanto ama: Atuar.

Instigo então a todos os leitores que se deixem brincar em cena e na vida. Deixem-se aproveitar cada momento de uma forma lúdica e façam o exercício de olhar para o colega de cena, o público, as situações da sua própria vida com olhares de criança, com a mente aberta para novas descobertas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

National Institute of Mental Health. NIH Publication No. 19-MH-8077, Revised 2016. Website: www.nimh.nih.gov. Consultado em 06/11/2021.

RUSSELL, John A. Stress milestones, *Stress*, (2007)

SELYE HA. 1936. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138:32.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. *Tratado de Fisiologia Médica*. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

ZUARDI AW. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina (Ribeirão Preto, Online.)* 2017;50(Supl.1),jan-fev.:51-55 <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55>

STACCIOLI, G. O peso “leve” do Teatro Mignon. *Em Aberto: Linguagens artísticas e expressivas das crianças pequenas*; v. 34 n. 110, 2021.

PIAGET, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood* (G. Gattegno & F. M. Hodgson, Trans.). New York, NY: Norton.

VYGOTSKY, L. S. (1967). Play and its role in the mental development of the child. *Soviet Psychology*, 5, 6–18.

VYGOTSKY, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development Of Higher Mental Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

IOANNOU, S.; KEY, A.P.; MUSCATELLO, R.A.; KLEMENCIC, M.; CORBETT, B.A. Peer Actors and Theater Techniques Play Pivotal Roles in Improving Social Play and Anxiety for Children With Autism. *Frontiers in Psychology*, v.11, 2020.

SMITH, E.D.; LILLARD, A.S. Play on: Retrospective Reports of the Persistence of Pretend Play Into Middle Childhood. *Journal of Cognition and Development*, 13(4):524–549, 2012.

VEIGA, D.I.; BUENO, M.G.; BELÉM M.G.; SCHMIDT, A. As Habilidades Sociais dos Jogadores de RPG. *Psicol. Argum.*, 26(53), 159-168, 2008.

PENIDO, M.A.; GIGLIO, C.; LESSA, L.; CARVALHO, M.R.; SOUZA, W.; RANGÉ, B. O uso do teatro do oprimido no tratamento em grupo para transtorno de ansiedade social. *Rev. bras. ter. cogn.* [online]. 2014, vol.10, n.1, pp. 29-37. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140005>.

SPOLIN, Viola.; Jogos teatrais na sala de aula - Um manual para o professor; EUA; 1986.

Entrevista com Fernanda Montenegro; Programa Starte | Globo News 2001; Entrevistadora: Bianca Ramoned.

Entrevista com Dr. Ana Escobar; Canal do Youtube Tempojunto; 11 de abril de 2015.

TARJA BRANCA; Diretor: Cacau Rhoden; brasil; 19 de junho de 2014.