

PRODUÇÃO ACADÊMICA

Como escrever bem uma tese e dissertação

Escrita meditativa e exercícios de fluxo são usados para ajudar com travas, cobranças e dificuldades durante a produção da escrita

» ANA BISPO CALISTO*

Escrever uma tese ou dissertação pode significar meses diante de livros, artigos e páginas em branco. Para alguns pesquisadores, porém, o desafio não está apenas em encontrar as palavras, mas em conseguir começar — ou continuar — a escrever. Foi diante dessa dificuldade que a pesquisadora e professora Natália Martinuzzi Castilho criou o Escrita do Agora, projeto que utiliza escrita meditativa, leitura em voz alta e práticas corporais para trabalhar a relação de pesquisadores com a produção acadêmica.

A proposta surgiu, em parte, da própria experiência de Natália. Aos 39 anos, passou anos atuando como pesquisadora, professora e orientadora. No fim de 2019, quando estava realizando o doutorado em uma universidade de Paris, na França, descobriu um câncer de mama.

O tratamento, atravessado pela pandemia de covid-19, fez com que ela se afastasse das atividades acadêmicas e interrompesse a escrita da tese. Quando voltou ao trabalho, encontrou uma dificuldade inesperada: retomar o texto. “Eu fiquei realmente com muito bloqueio na hora de escrever, de voltar a pesquisar. Sentia-me incapaz de continuar com a pesquisa”, conta.

A experiência fez Natália buscar outras formas de se relacionar com a escrita. Ela conheceu abordagens que trabalham a relação entre escrita e escuta e passou a experimentar a escrita meditativa. A prática envolve, escrever em fluxo, sem interromper o processo constantemente para revisar ou julgar o que foi produzido.

Acervo pessoal



Pesquisadora e professora Natália Martinuzzi Castilho criou a ferramenta depois de ter enfrentado um câncer de mama

A partir dessas experiências, Natália começou a realizar oficinas e acompanhar pesquisadores de forma individual. O que inicialmente era uma ferramenta utilizada só por ela, passou a se transformar em um método de trabalho.

Do bloqueio à retomada

Entre as pessoas que procuraram Natália está Alex Sandro da Silveira Filho, 32 anos, doutorando

em direito. Ele já conhecia a pesquisadora havia cerca de 12 anos quando viu a divulgação do projeto nas redes sociais. Na época, Alex enfrentava dificuldades para avançar na tese. “Estava tendo um processo de travamento com a escrita da minha tese de doutorado. Sentia muito desgaste da forma como estava escrevendo. Estava muito engessado, muito complicada para mim, continuar escrevendo da forma como eu estava conduzindo até então”, relata.

Depois de entrar em contato com Natália e explicar a situação, começou a trabalhar com a metodologia da escrita meditativa. Segundo ele, a mudança aconteceu de forma gradual. “Com três, quatro semanas de prática, eu já conseguia me sentir muito mais confortável dentro do processo de escrita da tese.”

Para Alex, um dos principais efeitos foi modificar a maneira como se relacionava com o próprio

trabalho. “Eu fui praticando diariamente, e isso foi se tornando mais fluido, mais natural e mais confortável”, afirma. Segundo ele, as atividades ajudaram a repensar uma relação com a tese que considerava “muito engessada” e “capturada” pela forma tradicional de produção acadêmica.

A experiência também aparece no relato de Aline Lima de Paula Miranda, 51 anos, defensora pública do Estado do Ceará