

Acervo pessoal



Natália oferece oficinas, acompanhamentos individuais

Acervo pessoal



Projeto de escrita para ajudar pesquisadores

Acervo pessoal



Em oficina na Bienal Internacional do Livro, em 2025

Acervo pessoal



A experiência envolve exercícios com o corpo

Acervo pessoal



Prática de escrita diária de pelo menos 10 minutos

e mestranda em direito e gestão de conflitos pela Universidade de Fortaleza (Unifor). Durante o mestrado profissional, Aline chegou a um momento em que não conseguia avançar na dissertação. A dificuldade veio acompanhada de procrastinação e angústia com os prazos. Foi o próprio orientador quem recomendou que ela procurasse Natália. “Na primeira sessão, eu já me senti mais confortável, como que saindo de uma inércia. Quebrei o medo que estava de voltar para a dissertação e não me sentir capaz”, conta.

Os exercícios de escrita fizeram parte do processo. Aline relata que Natália utilizava perguntas indutoras e propunha períodos de escrita contínua. Ao escrever durante cerca de 20 minutos a partir de uma pergunta, ela afirma que começou a se reconectar com o

trabalho. “Eu ia me reencontrando com a minha dissertação, com o meu objetivo. A cada encontro eu ia ganhando mais confiança e entendimento sobre a forma, o que realmente importava ser dito.”

Ao fim do processo, Aline conseguiu concluir a dissertação. Para ela, a experiência mudou a percepção sobre as dificuldades. “O que parecia tão complicado, ela tornou fácil, suave, mas potente.”

Escrever para pensar

É justamente essa relação entre escrita e pensamento que Natália pretende explorar. Para ela, um dos problemas está na ideia de que o pesquisador precisa ter tudo definido antes de começar a escrever. “A gente sempre acha que tem que ter clareza primeiro para depois escrever. Só que essa clareza vem

do processo de escrita”, explica.

Na proposta do projeto, escrever não serve apenas para registrar uma ideia que está pronta. O próprio ato de colocar as palavras no papel é utilizado como ferramenta para descobrir caminhos da pesquisa.

A metodologia também inclui a leitura em voz alta. Segundo Natália, ler o texto em voz alta te dar uma nova visão sobre o que você escreveu, a ausência de julgamento ajuda a diminuir a preocupação com a avaliação externa. “É como se você fosse ganhando confiança na sua própria voz”, afirma.

Outra dimensão do projeto é o trabalho com o corpo. Natália atualmente utiliza a Somatic Experiencing, abordagem terapêutica voltada para o corpo que ajuda a curar o trauma e o estresse crônico.

Ela incorporou alguns desses conhecimentos à proposta, porque entende que situações de tensão e cobrança também podem aparecer fisicamente durante o processo de escrita. “A gente não escuta o corpo e o que ele está falando”, afirma. Assim, além dos exercícios de escrita, a proposta busca fazer com que o pesquisador perceba as reações diante da tarefa de escrever.

Mudança na escrita

A experiência acumulada em oficinas, acompanhamentos individuais e projetos de escrita e escuta deu origem ao atual projeto piloto, o curso O corpo da tese, voltado especificamente para pessoas que estão produzindo textos acadêmicos.

O programa é dividido em quatro semanas. A primeira busca mapear o território da pesquisa. A segunda trabalha a produção de matéria-prima sem a preocupação imediata com o perfeccionismo. A terceira é dedicada à estruturação do texto e a quarta, ao fechamento do ciclo e à continuidade da prática.

Além dos encontros semanais, os participantes recebem áudios com exercícios e disparadores de escrita de segunda a sexta-feira. A proposta é manter uma prática diária de pelo menos dez minutos. Ao final, os participantes constroem um “Caderno vivo da pesquisa”, com temas, blocos de descrição, articulações e um compromisso de continuidade para os 30 dias seguintes.

Para Natália, o objetivo não é apenas fazer com que o pesquisador escreva mais, mas ajudá-lo a construir uma relação mais constante e menos marcada pelo medo com a própria pesquisa.

A trajetória da criadora ajuda a explicar a proposta. Depois de anos dentro da universidade, Natália agora também experimenta um novo lugar profissional ao transformar a metodologia em uma iniciativa autônoma. “Eu saí de um lugar em que sempre fui professora universitária para fazer uma coisa autônoma, uma coisa de empreendedorismo. É um lugar também de vulnerabilidade”, afirma. Para ela, reconhecer essa vulnerabilidade não significa abandonar a potência da pesquisa. É justamente nesse espaço, entre o medo de escrever e a possibilidade de encontrar a própria voz, que o projeto pretende atuar.

***Estagiária sob a supervisão de Ana Sá**