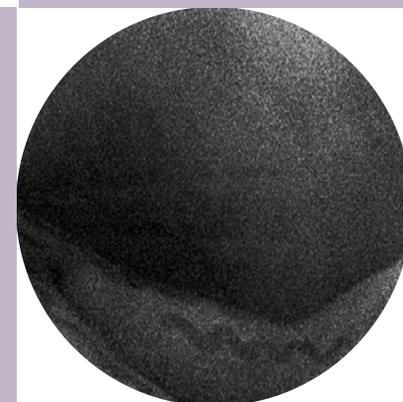


Ministério do Turismo e Banco do Brasil apresentam
BB DTVM apresenta e patrocina

Vaiivém

CONVITE À ATIVAÇÃO / DIGITAL / MAIO DE 2019

CCBB EDUCATIVO – ARTE & EDUCAÇÃO / JACA.CENTER



Cláudia Andujar

'Jovem em rede tradicional de algodão, planta que as mulheres aprenderam a cultivar e fiar, Catrimani', 1974



Vai-vém

As redes de descanso, ou redes de dormir, são elementos característicos da vida cultural brasileira e fazem parte da nossa história desde quando o território onde vivemos era habitado somente por povos originários. Produzidas inicialmente à mão, com cipós e trepadeiras, e mais tarde industrialmente, com tecidos e outros materiais, as redes de dormir estão em diversos lares de norte a sul do país, servindo a momentos de descanso, sono e relaxamento.

Criadas pelos povos originários das Américas, as redes são até hoje usadas para descansar e dormir longe do chão, protegendo-se de formigas, cobras e outros animais da floresta. Desde o início da colonização, elas despertaram a curiosidade dos europeus, que se perguntavam porque os indígenas não dormiam em camas e chegaram a fazer algumas adaptações das redes, a partir de então usadas também para o descanso de marinheiros em navios. Objetos de estima, desejo e curiosidade, as redes estavam sempre presentes nas imagens produzidas pelos viajantes sobre a vida dos habitantes do nosso continente.

De lá pra cá, também muitos artistas se apropriaram das redes para construir seus trabalhos, criando metáforas ou explorando suas possibilidades poéticas associadas à nossa história e às ideias de lazer, criação e ócio.

A exposição 'Vai-vém' reúne uma série de imagens históricas, mapas, livros, pinturas, fotografias, instalações e objetos que pretendem trazer para o público diversas maneiras de apresentar e representar as redes de dormir. Essa coleção vai-vem desde os anos 1500 até os dias de hoje e busca mostrar como a identidade brasileira, a noção de brasilidade e o próprio Brasil 'vão-vêm' sendo construídos ao longo da história e como as redes fazem parte dessa construção, sugerindo a imagem de uma outra velocidade (mais lenta) para a vida nas Américas.

Tunga

'100 Rede', 1997



Direito à preguiça

Vivemos em uma época na qual o tempo passa muito rápido, e é muito comum ouvir, entre pessoas de todas as idades, que não temos tempo para nada, pois estamos muitas vezes cansados, fazendo mil coisas e correndo de um lado para o outro. Por conta disso, é normal que às vezes tenhamos uma vontade enorme de descansar e não fazer nada. Simplesmente ficar à toa, recuperando o corpo, sentindo o tempo e a vida. É aquela vontade de relaxar, sabe?

De vez em quando olhamos torto para a preguiça, às vezes associada à malandragem e à pessoa que não gosta de trabalhar. Na verdade, todos nós podemos sentir preguiça, e essa crítica é fruto de um longo processo social e cultural que nos leva a pensar que precisamos produzir o tempo todo.

Só que quando estamos cansados, não somos muito produtivos. Às vezes é necessário ficar à toa para conseguir ter grandes ideias, resolver problemas de forma criativa e não aceitar as coisas como são. Uma mente cansada não pensa muito bem, mas alguém que se permite a preguiça talvez tenha muito a dizer sobre o mundo.

A proposta deste Convite à Ativação é criar uma reflexão sobre como vivenciamos a preguiça e também sobre como podemos potencializá-la para criar, em nossas vidas, momentos de descanso, reflexão e produção criativa. Vamos propor exercícios de educação para a preguiça, transformando-a em uma preguiça ativa e criativa que opera nos intervalos, nas margens e nos momentos de deleite, criando rachaduras nas estruturas de um mundo muito acelerado. A proposta é criar um estado de preguiça frutífera, entendendo o preguiçoso como tecelão do tempo vazio.

Quanto tempo você tem gastado em atividades que você realmente quer fazer? Como você tem ocupado os seus fins de semana? Este material vai te ajudar a planejar seus momentos de ócio criativo, diversão e descanso.

Ranchinho
(Sebastião Theodoro Paulino da Silva)

'Na Rede', 1986



Planejar o ócio

Nas próximas páginas deste material, você vai encontrar alguns calendários semanais que têm como objetivo ajudar você a se organizar para aproveitar seu tempo livre com felicidade, criatividade e auto-cuidado. Para experimentar esse exercício, você pode imprimir as páginas seguintes, usar uma agenda ou mesmo um caderno.

Preencha o calendário com atividades que te dão prazer e tente cumprir a meta. Lembre-se de incluir momentos para descansar e não fazer nada (mesmo!).

Tema da semana

Olhar para si

Às vezes, na correria do dia a dia, sem perceber, deixamos de nos cuidar e olhar para nós mesmos.

Nesta semana, olhe para dentro de você e reflita como está sua mente, seu corpo, seus sonhos e seus desejos.

Alimente seu espírito com o descanso que você merece e tenha boas conversas com amigos e amigas que já estão fazendo falta!

Amigos para visitar

| QUA | QUI | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO | SEG | TER |
|-----|-----|-------|--------|---------|-----|-----|
| M | M | Manhã | Manhã | Manhã | M | M |
| / | / | / | / | / | / | / |
| T | T | Tarde | Tarde | Tarde | T | T |
| / | / | / | / | / | / | / |
| N | N | Noite | Noite | Noite | N | N |
| / | / | / | / | / | / | / |

Tema da semana

Minhas contribuições para o mundo

Todos nós temos uma série de habilidades e talentos que podemos compartilhar com o mundo.

O que você faz de melhor? Em que você pode colaborar com as pessoas ao redor? Existe algo grande que você gostaria de realizar?

Reserve tempo essa semana para pensar em como colocar em prática seus anseios mais íntimos e lembre-se: muitas soluções vêm à noite, durante os sonhos. Invista neles!

Coisas que eu quero fazer

| QUA | QUI | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO | SEG | TER |
|-----|-----|-------|--------|---------|-----|-----|
| M | M | Manhã | Manhã | Manhã | M | M |
| / | / | / | / | / | / | / |
| T | T | Tarde | Tarde | Tarde | T | T |
| / | / | / | / | / | / | / |
| N | N | Noite | Noite | Noite | N | N |
| / | / | / | / | / | / | / |

Tema da semana

A poesia do dia-a-dia

Como podemos encher nossos dias de poesia e arte?

Faça desenhos! Tire fotos — e imprima! Crie suas próprias roupas, desenvolva atividades criativas. Percorra outros caminhos e se abra às surpresas e pequenas sutilezas presentes nas ruas todos os dias.

Reserve tempo para ler, visitar exposições e ir a espetáculos. Isso vai te inspirar!

Livros para ler

| QUA | QUI | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO | SEG | TER |
|-----|-----|-------|--------|---------|-----|-----|
| M | M | Manhã | Manhã | Manhã | M | M |
| / | / | / | / | / | / | / |
| T | T | Tarde | Tarde | Tarde | T | T |
| / | / | / | / | / | / | / |
| N | N | Noite | Noite | Noite | N | N |
| / | / | / | / | / | / | / |

Tema da semana

Movimentar o corpo

Existem movimentos lentos e rápidos. Devagarzinho, você pode se espreguiçar, rolar na cama, no chão, na grama, se espichar, caminhar... Rápido, você pode correr, pular, girar, subir, descer, dançar, pedalar...

Nesta semana, observe a velocidade do seu corpo e reserve momentos para realizar movimentos diversos, lentos e rápidos. Procure lugares para movimentar o seu corpo, recolher-se e soltar-se, seja em casa ou na rua.

Você já conhece todos os parques da sua cidade?

Parques para ir

| QUA | QUI | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO | SEG | TER |
|-----|-----|-------|--------|---------|-----|-----|
| M | M | Manhã | Manhã | Manhã | M | M |
| / | / | / | / | / | / | / |
| T | T | Tarde | Tarde | Tarde | T | T |
| / | / | / | / | / | / | / |
| N | N | Noite | Noite | Noite | N | N |
| / | / | / | / | / | / | / |

**André Komatsu
e Marcelo Cidade**

'Peso do regime', 2013



Contabilizar os hábitos

Momentos de ócio são momentos de pensamentos e ações livres, de atividades que alimentam nosso espírito e nossos corações, por meio do lazer, da escuta de si e do mundo.

É um estado em que nos distanciamos das atividades corriqueiras para prestar atenção em coisas que podem passar despercebidas na correria no dia a dia.

Na próxima página deste material, você vai encontrar um 'contador de hábitos'. Você pode imprimir essa página ou apenas copiar o conteúdo em uma agenda ou caderno. A ideia é que, ao longo de uma semana, você marque nesse contador quantas vezes fez cada uma das atividades propostas.

Atenção! Perder tempo não é jogar tempo fora!

Caminhar por aí

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Observar as formigas

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Procurar imagens nas nuvens

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Cantar e dançar pela casa

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Cultivar um jardim

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Deitar numa rede (e se balançar)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Estar com seus amigos

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Tomar sol

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

E você? Quais as atividades que te dão prazer?

Liste agora as atividades preferidas e use nosso “contador de hábitos” para saber quantas vezes elas se repetem ao longo de uma semana.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Carlos Julião

‘Transporte em rede realizados por dois nativos aculturados’, séc. XVIII



Sinalizar os ânimos

Hoje em dia, muitas pessoas estão todo o tempo conectadas aos seus telefones, trabalhando em casa, na rua e nos meios de transporte.

A tecnologia invadiu várias áreas de nossas vidas, e às vezes fica difícil diferenciar o que é tempo de trabalho e o que é tempo livre. Por isso é necessário criar limites e comunicar aos outros nossos interesses e estados de espírito.

Nas próximas páginas, você vai encontrar alguns crachás para te ajudar a sinalizar seu estado de espírito em cada momento do dia. Você pode imprimir essas páginas ou criar seus próprios crachás, se inspirando em nossas sugestões ou escrevendo outras mensagens.

Use sem moderação, e aproveite para iniciar uma conversa com alguém.



**Estou
trabalhando**

**Estou
brincando**

**Estou com
preguiça**



**Não estou
trabalhando**

**Não estou
brincando**

**Não estou
com preguiça**





**Estou
estudando**

**Quero
conversar**

**Não estou
estudando**

**Não quero
conversar**



Perceber o tempo

O pensamento gosta de voar, e o tempo, de voar junto. De vez em quando, ele para e passa bem devagar, mas isso depende sempre do que estamos fazendo e do nosso estado de concentração. Perceba como o tempo passa e deixe suas mãos, olhos, pulmões, cabeça e coração trabalharem junto dele.

Escolha alguma coisa para desenhar. Pode ser um objeto, uma paisagem, um retrato, ou o que você quiser.

Você vai precisar também de um relógio ou cronômetro para marcar o tempo.

No primeiro quadro, faça o desenho em um minuto. No segundo quadro, em cinco minutos, e no terceiro, em quinze minutos. Tente usar o tempo todo e não terminar antes. Ao final, veja as diferenças entre os desenhos. O que você percebeu? Qual deles está mais completo ou mais interessante?

Para fazer esse experimento, você pode imprimir a próxima página deste material ou usar uma folha A4 dividida em três partes.

1 min

5 min

15 min

Centro Cultural Banco do Brasil
Rua Álvares Penteado, 112 – Centro – SP
Próximo à estação São Bento do Metrô

Informações (11) 3113-3651 | (11) 3113-3652

Alvará de funcionamento nº 2018/13107-000. Validade: 09/08/2019
Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros nº 390637. Validade: 28/12/2019

cbb.com.br | cbbeducativo.com
[f/ccbb.sp](https://www.facebook.com/ccbb.sp) [@ccbb_sp](https://twitter.com/ccbb_sp) [@ccbb.sp](https://www.instagram.com/ccbb.sp)

L Livre para todos os públicos

Centro de Atendimento BB
4004 0001 ou 0800 729 0001
SAC
0800 729 0722
Deficiente Auditivo ou de Fala
0800 729 0088
Ouvidoria
0800 729 5678

Patrocínio

Banco do Brasil

Realização

Ministério da Cultura
Centro Cultural Banco do Brasil

Programa CCBB EducativoArte e Educação

Idealização, Produção e Coordenação Administrativa

JA.CA – Centro de Arte e Tecnologia

Coordenação Geral/Artística

Francisca Caporali
Samantha Moreira

Coordenação Pedagógica, Acessibilidade e Inclusão

Valquíria Prates

Coordenação de Gestão

Júlia Mesquita

Coordenadores

Marcio Harum (SP)
Mateus Mesquita (BH)
Pablo Lafuente (RJ)
Yana Tamayo (DF)

Coordenação de Comunicação

Sarah Matos
Coordenação de Design
Gabriel Figueiredo

Design

Marcio Gabrich
Assistência de Design

Artur Souza
Caio Rodrigues
Coordenação Editorial

Daniel Toledo
Coordenação Educativa

Amanda Cuesta (SP)
Maria Clara Boing (RJ)
Pompea Tavares (BH)
Tatiana Duarte (DF)

Produção

Camila Pires (DF)
Cauê Donato (SP)
Kika Bruno (BH)
Marianne Giuliano (RJ)
Produção Executiva
Alexandra Duarte
Assessoria Jurídica
Oliveira Lima S.I. Advocacia
Educadores (SP)

Andrea Lalli
Juba Duarte
Pedro Ricardo
Estagiários (SP)
Ana Luísa Nunes
Beatriz Antunes Fonseca
Débora Elise
Fauston Della Flora
Gabrielle Martins
Lucas Ferreira
Maristely Souza

Raquel Tanaka
Stephanie Oliveira
Victor César
Vivian Belloto
Wesley Machado
Auxiliar administrativo (SP)
Jéssica Tavares
Artista Convidada
Brígida Campbell

Exposição **Vaivém**

Patrocínio
Banco do Brasil
Realização
Ministério da Cidadania
Secretaria Especial da Cultura
Centro Cultural Banco do Brasil
Produção Executiva
arte 3 conceito

Educativo Produção

Realização



arte3 conceito



SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL