

HORAS A FIO...

Sofia Davino Castanheira

Horas a fio...

Sofia Davino Castanheira

Trabalho de Conclusão de Curso em Artes Visuais
da Escola de Belas Artes da Universidade Federal
de Minas Gerais, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel em Artes Visuais.

Habilitação: Gravura

Orientadora: Prof.(a) Dra. Tânia de Castro Araújo

Coorientador: Prof. Dr. João Augusto Cristeli de
Oliveira

Belo Horizonte

Escola de Belas Artes - UFMG

2023

Dedico este trabalho ao meu filho Antônio, fruto de raízes de Amor, que estou gerando em meu ventre. E que acompanhou comigo o desenvolvimento, por horas a fio...

Agradeço profundamente a toda minha família, que é prato difícil de preparar, mas que alimenta a minha alma...

Aos meus pais, Maria José e André, pelo fio vermelho da vida que pulsa em mim...

Ao meu irmão, Joaquim, por ser exatamente como é...

Ao Amor da minha vida, Victor, pela família que plantamos juntos e por fazer brotar o melhor que há em mim...

Aos meus eternos amigos de sempre e aos colegas da graduação, em especial Sabrine, minha parceira de ateliê, pelas trocas e aprendizados diários e por toda generosidade...

A todos os professores. Principalmente à Tânia, João e Joice por iluminarem meu caminho, com toda experiência e sabedoria, abrindo as portas que estavam trancadas...

Aos funcionários e servidores por serem essenciais para o coletivo...

E sou grata à UFMG e à Escola de Belas Artes por um ensino gratuito e de qualidade.

Aprendi o que no fundo eu já sabia, pra ser artista não precisa de diploma, mas precisa de coragem. E coragem é agir com o COR AÇÃO!

“Dar o coração para uma nova criação, para uma nova vida, para as forças da vida-morte-vida, é uma descida ao reino dos sentimentos.”

Clarissa Pinkola Estés

Sumário

A arte é o alimento da Alma.....	7
Seguindo o fio da meada.....	15
COR AÇÃO.....	23
INTESTINO DELGADO.....	25
BEXIGA.....	27
RINS.....	29
PERICÁRDIO.....	31
TRIPLO AQUECEDOR.....	33
VESÍCULA BILIAR.....	35
FÍGADO.....	37
PULMÕES.....	39
INTESTINO GROSSO.....	41
ESTÔMAGO.....	43
BAÇO.....	45
PLACENTA ÁRVORE DA VIDA	47



A PRIMEIRA IMPRESSÃO É A QUE FICA

ARTE É O ALIMENTO DA ALMA

Sempre desenhei à mão livre, e esse fazer me mantém conectada fisicamente e emocionalmente à minha arte. Meu processo criativo se desenvolve na mente ao mesmo tempo que é posto no papel, como se eu sentisse mais do que pensasse para criar. Mas, por trás do meu trabalho, têm sempre uma pesquisa, ou leitura como embasamento teórico ou referência artística. Geralmente, meus desenhos surgem a partir de músicas que ouço, livros que leio, assuntos que me interessam e busco abordar imagneticamente, ou lembranças e memórias familiares, objetos de afeto, ornamentos naturais e arquitetônicos, “barrocós” de Ouro Preto, cidade onde fui nascida e criada. Sou inspirada pelo meu entorno, por todas as minhas vivências. Esse trabalho é um recorte de um tema que venho estudando e busco representá-lo através do meu olhar. Relaciono os órgãos e vísceras do corpo humano com os sentimentos e emoções que guardamos em nós. Penso nessas partes do corpo como relicários, onde são armazenados tudo o que sentimos através de nossas experiências em vida. Pela linha do meu traço, vou alinhavando símbolos e significados que preenchem a forma que crio. O desenho a mão é um caminho que eu percorro entre curvas e volutas, hora me perco, hora me encontro, hora me embola, por horas a fio, mas sempre me liberto...



Em 2019, passei por várias questões familiares, dentre elas, a morte do meu avô...Que foi uma pessoa essencial na minha vida. Com quem aprendi a ter um olhar sensível e amoroso com o mundo. Durante esse período, eu estava lendo o livro “ Arroz de Palma”, nele, o autor, Francisco Azevedo, faz analogia entre os temperos e alimentos da cozinha, com o temperamento dos tipos de família.

Baseado em tudo que eu estava vivenciando naquele momento, decidi servir o “meu coração” no prato. Então, dentro da imagem do coração, estão desenhados elementos gráficos e simbólicos, referentes à minha família. Como por exemplo: a rosa, que simboliza minha avó, o chapéu do meu avô, a mãozinha do meu irmão, quando era criança, os olhos do meu namorado, a chave do casarão do meu pai, e no fundo, a estampa de flores representa a minha mãe. Além de outros elementos, que compõem a imagem, tal como, um pingente de mandala de murano que eu usava no pescoço, o azulejo do piso da Igreja do Rosário de Ouro Preto, o Pico do Itacolomi, as folhas de bananeira da minha casa, as ondas do mar de Guarapari, e uma rachadura, que é por onde a luz entra. Simboliza uma ruptura, mas também um divisor de águas, para o que eu estava sentindo.

Apresentei em sala de aula um sousplat redondo de vidro temperado, e uma serigrafia em papel canson, retangular, como se fosse um cardápio ilustrativo, que continha trechos do livro “Arroz de Palma”.

Ao fundo da imagem do sousplat, fiz a impressão de uma estampa floral, sobre o suporte, com uma fina camada de pasta corrosiva para vidro, causando um efeito fosco. Por cima, a gravura do coração foi impressa em tinta preta de Serigrafia. Elaborei o desenho do coração à mão. E a estampa de flores do fundo do cardápio e do sousplat, é uma fotografia editada de um vestido que minha mãe usava muito quando estava grávida.

A ideia era relacionar, de forma poética, o trecho do livro, e a imagem do meu coração servido no prato, com tudo que está contido nele. Que são objetos de afeto do meu entorno, que remetem às pessoas da minha família.

Somelia é prato difícil de preparar.
São muitos os ingredientes. Reunir todos
é um problema - principalmente no Natal
e no Ano-Novo. Pouco importa a qualidade
da panela, fazer uma família exige
coragem, devoção e paciência. Não é para
qualquer um. Os trêques, os siquedros,
o impurpurat. As vezes da vontade de
desistir. Sofrimentos e desconfortos do
domage bozis. Bem a preguiça a
conhecida falta de imaginação, adar
o que se vai comer, e aquilo que não
mas a vida - exultona - verde no palato
sempre carrega um jeito de nos antecorromper
e abalar o apetite. O tempo por aí mexe
determina o número de convidados e lugares.
Sukito, feito milagre, a família está reunida.
Sulana sai a mãe inteligente de dezas.
Beltrano, vivo no ponto, é a mãe romancista
e comunicativa, unanimidade. Suriano
quem diria? - solou, endureceu, quechou
antes do tempo. E aí, o mais oporoso e gonorre
pois abundante. Aquela, o que surpreendeu
e foi menor, pois. Ela, a mãe apaixonada.
Aventra, a mãe consentente. E vai? Como
sou no alham da ritadora? Sou quem
não fugiu ao reclamar do gênero ou
do grupo comparativo. Reunia, essa
tentou afundar e antipatar que foram
partu das sua vida. Agora, porém, a
aventa, punga a taboca, a faceta mais
afiada e toma a legião, audestos. Logo
logo, você também estará chorando de
alto e baixo. Não se envergonhe se
chorar. Somelia é prato que emociona.
Então, receitas de família não se fazem,
se limitam. Mas mais sem graça,
por não que seja o paladar, família é
prato que você tem que experimentar
comer, se puder saborear, saboreie.
Não pode ligarmos para o quitos.
Fazer o pão naquela máquina que ficou
na geladeira, na lousa, na pilonina
ou na boaria, quando o marido
Somnia é prato que quando se cozinha,
nunca mais se esquece...



Em seu livro “Arroz de Palma”, Francisco Azevedo, faz associação entre o alimento e a família:

[...] Família é prato difícil de preparar. São muitos ingredientes. Reunir todos é um problema – principalmente no Natal e Ano Novo. Pouco importa a qualidade da panela, fazer uma família exige coragem, devoção e paciência. Não é para qualquer um. Os truques, os segredos, o imprevisível. Às vezes, dá vontade de desistir. Preferimos o desconforto do estômago vazio. Vêm a preguiça, a conhecida falta de imaginação sobre o que se vai comer e aquele fastio. Mas a vida – azeitona verde no palito – sempre arruma um jeito de nos entusiasmar e abrir o apetite. O tempo põe a mesa, determina o número de cadeiras e os lugares. Súbito, feito milagre, a família está servida. Fulana sai a mais inteligente de todas. Beltrano veio no ponto, é o mais brincalhão e comunicativo, unanimidade. Sicrano - quem diria? - solou, endureceu, murchou antes do tempo [...] Seja quem for, não fique aí reclamando do gênero ou do grau comparativo. Reúna essas tantas afinidades e antipatias que fazem parte da sua vida[...] Por mais sem graça, por pior que seja o paladar, família é prato que você tem que experimentar e comer. Se puder saborear, saboreie. Não ligue para etiquetas, Passe o pão naquele molhinho que ficou na porcelana, na louça, no alumínio ou no barro. Aproveite ao máximo. Família é prato que, quando se acaba, nunca mais se repete.

Seguindo o fio da meada...

Minha mãe tinha em casa uma tábua de cozinha e quatro porta-copos de vidro temperado. Então, surgiu a ideia de usar esses materiais para serigrafar. E resolvi manter a mesma “linha do sousplat”. Dessa vez, eu estava lendo o livro “Mulheres que Correm com os Lobos” da escritora e psicóloga junguiana, Clarissa Pinkola Estés.

Em um trecho da página 204, ela diz:

“A partir da sua própria carne e dos seus próprios ossos, bem como dos ciclos constantes de enchimento e esvaziamento do vaso vermelho do seu ventre, a mulher compreende em termos físicos, emocionais e espirituais que os apogeus têm seu declínio e sua morte, e que o que sobra renasce de um jeito inesperado e por meios inspirados, só para voltar ao nada e mais uma vez retornar ao pleno esplendor.”

Através desse pensamento, quis elaborar uma imagem que representasse a natureza cíclica dos nossos corpos e da própria vida. Por isso, fiz impressões serigráficas, sobre os quatro porta-copos de vidro temperado.

Cada imagem simboliza uma fase do ciclo menstrual feminino e também as fases da Lua. Relacionei a fase ovulatória com a Lua Cheia, a fase menstrual com a Lua Nova, a fase da TPM (tensão pré-menstrual) com a Lua minguante e a fase pré-ovulatória com a Lua Crescente. E na tábua de cozinha, imprimi a imagem de um útero. Dentro dele, eu “alinhavei” símbolos fazendo uma metáfora da região ginecológica e a simbologia emocional e comportamental vinculada aos órgãos.

“O ciclo menstrual também corresponde ao ritmo da lua; o revestimento do útero é expelido para que um novo seja formado.”

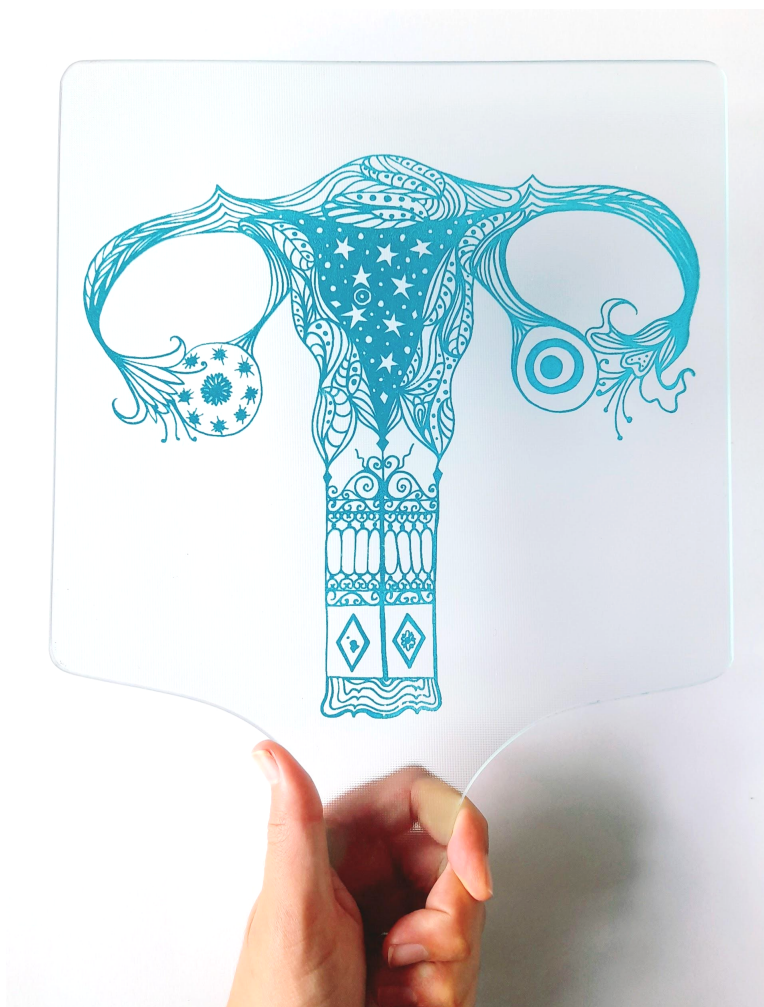
Lothar Ursinus

Na elaboração da imagem, desenhei elementos lúdicos para representar o útero, fiz um adorno de casulo, pois dentro dele a vida surge como uma metamorfose. As tubas uterinas, têm o formato da cabeceira da minha cama, ovários são as luminárias do apartamento da minha família, por serem símbolo de criação, de luz e ideias, e a vagina, representei com a imagem de uma porta, por ela ser portal de entrada e saída de uma nova vida.

“No México, diz-se que as mulheres têm a luz de la vida. Essa luz está localizada, não no coração da mulher, não atrás dos olhos, mas en los ovarios, onde todas as sementes estão armazenadas antes mesmo que ela nasça[...] Portanto, quando algo está perdido, precisamos procurar a velha que vive na pelve esquecida. Ela vive ali, meio dentro e meio fora do fogo criador. É um lugar perfeito para a mulher morar, bem ao lado dos huevos fértiles, seus ovários, suas sementes femininas. Ali tanto as idéias minúsculas quanto as mais importantes estão esperando que nossa mente e nossos atos se manifestem”.

Clarissa Pinkola Estés.

A escolha pelo suporte do vidro, é justamente pela transparência e fragilidade do material. Dessa forma, faço uma crítica a invisibilidade do trabalho doméstico, muitas vezes imposto e direcionado ao papel da mulher, como dona de casa, cuidadora do lar e da dinâmica familiar.



O útero é o casulo do mundo...



A partir desses processos de criação desenvolvidos em ateliê, surgiu a ideia de expandir e ampliar essa proposta em outros suportes e materiais, como por exemplo a cerâmica. Com isso, decidi elaborar um trabalho sobre mais órgãos e vísceras do corpo humano.

Pesquisando sobre a Medicina Tradicional Chinesa, descobri que cada órgão tem um horário de atividade máxima e mínima. Então, as horas do dia correspondem ao melhor funcionamento de determinado órgão, que é o chamado Ciclo Circadiano.

Através dessas pesquisas, decidi representar os órgãos em pratos, postos sobre uma mesa redonda, simbolizando um relógio. Cada prato impresso com um determinado órgão, estará posicionado seguindo o seu próprio fluxo de funcionamento e a lógica da orientação das horas do dia.

Pensando nisso, busquei orientação e auxílio do professor João Cristeli, para realizar as impressões em pratos de porcelana. Foram feitos doze pratos de porcelana com seus respectivos órgãos impressos neles.

Está contido nos desenhos, alguns elementos naturais de cura, que são ervas benéficas ao tratamento de cada órgão e víscera.

“O órgão relógio biológico tem suas origens na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Este método milenar de cura é baseado no pensamento holístico e sustentado pelo sistema rítmico do universo. Considera o ser humano intimamente ligado aos princípios cósmicos e às leis que regem a Terra.”

Lothar Ursinus

Todas as informações a seguir, são trechos do autor Lothar Ursinus. Retiradas do livro *The Body Clock in Traditional Chinese Medicine Understanding Our Energy Cycles for Health and Healing*.



COR AÇÃO

O horário de maior atividade do coração é das 11h às 13h e das 23h à 1h é o momento de atividade mais fraca. As emoções associadas a este órgão são amor incondicional, alegria e prazer. E uma das ervas que auxiliam no tratamento de cura relacionada ao coração é o alecrim (*Rosmarinus*).

“Na medicina chinesa, o coração está associado ao elemento fogo. Se o sistema circulatório carece de “fogo”, o princípio dinâmico, alecrim (*Rosmarinus*), pode colocar o fogo de volta na corrente sanguínea, aquecendo o sangue e fornecendo energia. O alecrim pode restaurar sua alegria de viver. O coração combina o físico e o espiritual como nenhum outro órgão. Devemos aspirar a usar seu poder corretamente para nossa própria saúde, para nossa recuperação e para o futuro saudável do nosso mundo. O ponto de partida mais importante para o tratamento cardíaco está dentro de nós mesmos. O amor é o melhor remédio para o coração, tanto para o nosso como para o do mundo.

Quando uma criança se forma no útero da mãe, o coração é o primeiro órgão a se desenvolver, por volta da quarta semana de gravidez.”



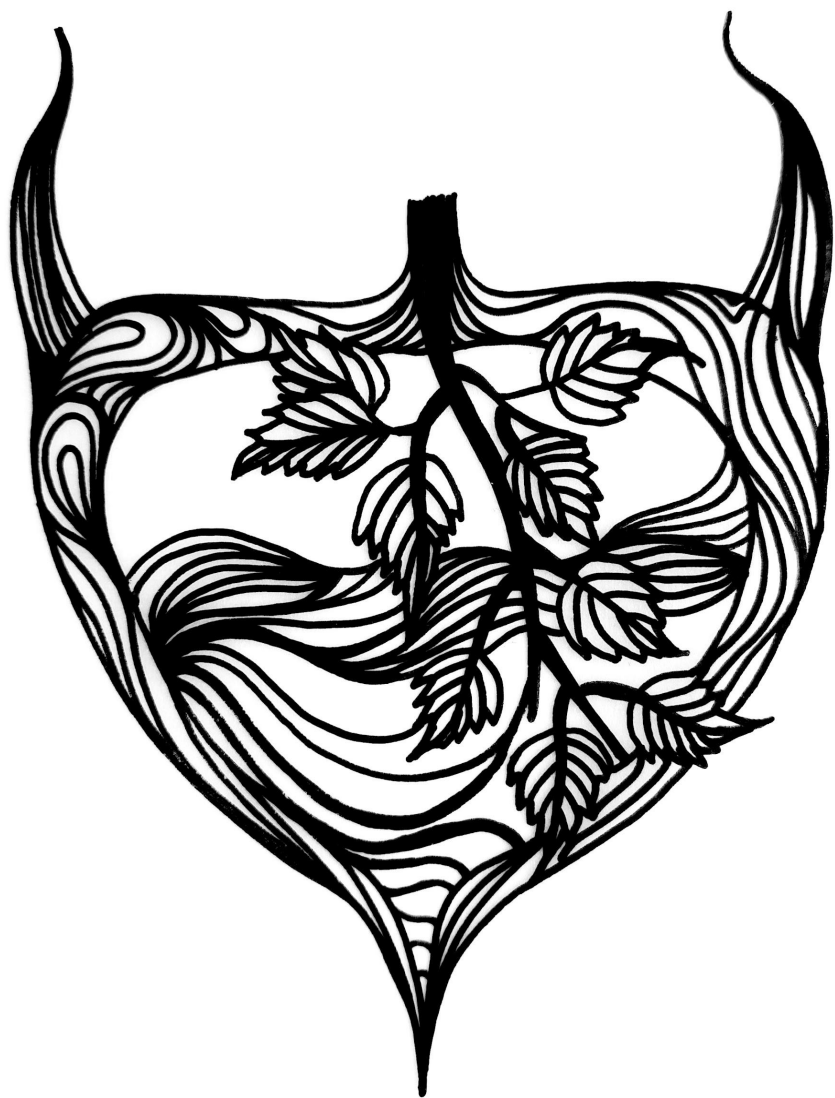
INTESTINO DELGADO

A atividade mais forte do intestino delgado ocorre no horário das 13h às 15h e sua atividade mais fraca é de 1h às 3h. A erva relacionada a este órgão é a Lavanda e as emoções relacionadas são os desejos e alegrias.

“esse órgão também é compatível com a lavanda (Lavandula), a grande “planta da alma”. A lavanda tem um efeito clarificante e revigorante.”

“O intestino delgado é o órgão da análise precisa e do conhecimento duramente conquistado. Só podemos aumentar nosso conhecimento quando estamos abertos a adaptar nossos sistemas de valores e opiniões graças às novas experiências que temos ao longo de nossas vidas.

Calma e relaxamento são especialmente importantes;”



BEXIGA

A erva que relaciono no desenho com a bexiga é a Bétula (Betulae folium). O horário de maior atividade desse órgão é das 15h às 17h e sua atividade mais fraca ocorre entre 3h às 5h.

“A dor sentida durante a passagem da urina sugere infecção. A tintura-mãe de folhas de bétula (Betulae folium) mostra-se altamente eficaz em tratamentos naturopatas. Beber muitos líquidos também é importante para o processo de cicatrização.”

“Na medicina chinesa, o meridiano da bexiga é o caminho de energia mais longo e poderoso em nossos corpos, pois conecta todos os órgãos, elementos básicos e emoções.

As questões, conexões de órgãos, emoções e sentimentos relacionados diretamente à bexiga são idênticos aos dos rins.”

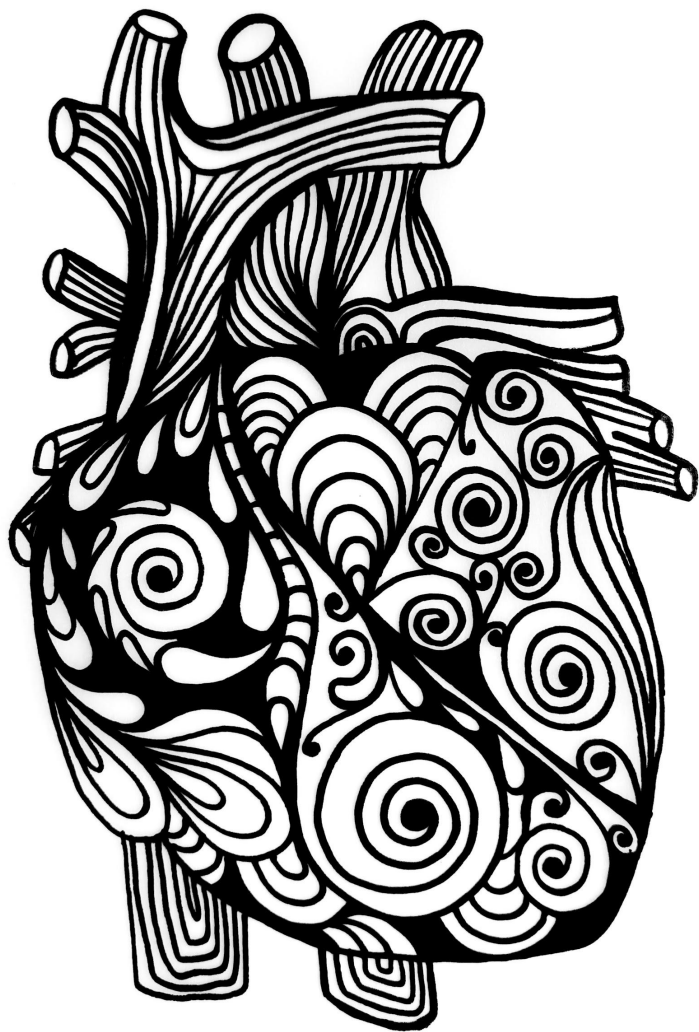


RINS

“Os rins são a base da vida e garantem que continuemos a prosperar. A emoção do medo também ajuda a garantir nossa sobrevivência. Em contraste direto com os sentimentos de segurança e proteção, os de medo representam um aviso de que a vida pode estar em perigo e que é necessária uma escolha entre “lutar ou fugir”. No entanto, se o medo for avassalador, ele pode ganhar vida própria; se permanecer sem solução, pode ter consequências físicas.

No mundo das plantas, o trabalho dos rins é melhor refletido na planta cavalinha comum (*Equisetum arvense*). A estrutura da planta é mínima e simples. É rico em minerais estruturantes, especialmente ácido silícico.”

O medo, a ansiedade e a força de vontade estão relacionados aos rins. A planta cavalinha (*Equisetum arvense*) auxilia na cura desse órgão. Seu horário de melhor atividade é das 17h às 19h e das 7h às 7h atividade mais fraca.



PERICÁRDIO

“O pulso e a pressão arterial caem entre 19h e 21h, uma fase de recuperação e relaxamento dos principais órgãos durante a qual o corpo está particularmente receptivo a antibióticos e antialérgicos. Quaisquer interrupções que ocorram durante esse período podem levar à depressão. O pericárdio também é conhecido como meridiano do pericárdio (ou circulatório), pois acredita-se que protege o coração. Ele funciona mental e emocionalmente da mesma forma que o próprio coração.”

O pericárdio é o protetor do coração *Cache Coeur*. As emoções relacionadas à ele, são as mesmas do coração. Seu horário mais ativo é das 19h às 21h e seu horário mais fraco é ocorre das 7h às 9h.



TRIPLO AQUECEDOR

“Este meridiano marca a harmonia entre os mundos interno e externo e também pode ser interpretado como uma relação positiva entre “você e eu”.

Alcançar um equilíbrio entre os mundos interno e externo também apóia nossa capacidade de manter um relacionamento e ser sincero conosco.

A essência de chicória (*Cichorium intybus*) nos desperta de nossos devaneios e nos conecta com o momento, com o aqui e agora. Tornamo-nos conscientes de nossa própria existência, de nossa lealdade ao nosso projeto de vida interior e de nossa lealdade a nós mesmos.”

O horário em que o triplo aquecedor funciona melhor é das 21h às 23h. E das 9h às 11h é a atividade mais fraca. A erva de cura que desenhei nesse meridiano é a chicória (*Cichorium intybus*).



VESÍCULA BILIAR

A vesícula biliar tem seu horário de maior atividade das 21h às 1h e é das 11h às 13h que sua atividade é mais fraca. A emoção correspondente a esse órgão é a raiva. E uma das plantas curativas é a Alcachofra (*Cynara scolymus*).

“O fígado e a vesícula biliar são vistos como uma única unidade funcional tanto na medicina ocidental quanto na oriental. A bile é um líquido viscoso verde-acastanhado produzido no fígado e transportado através dos ductos biliares para a vesícula biliar para armazenamento. O papel da bile é digerir a gordura; é secretado da vesícula biliar para o duodeno na hora das refeições. É também um meio de excreção de substâncias a serem desintoxicadas pelo fígado. Determinação e determinação estão associadas à vesícula biliar.”

“tintura-mãe de folhas de alcachofra (*Cynara scolymus*) também é recomendada para a vesícula biliar.”

“Geralmente associamos raiva e raiva com bile, e uma pessoa mal-humorada é chamada de “biliosa”.



FÍGADO

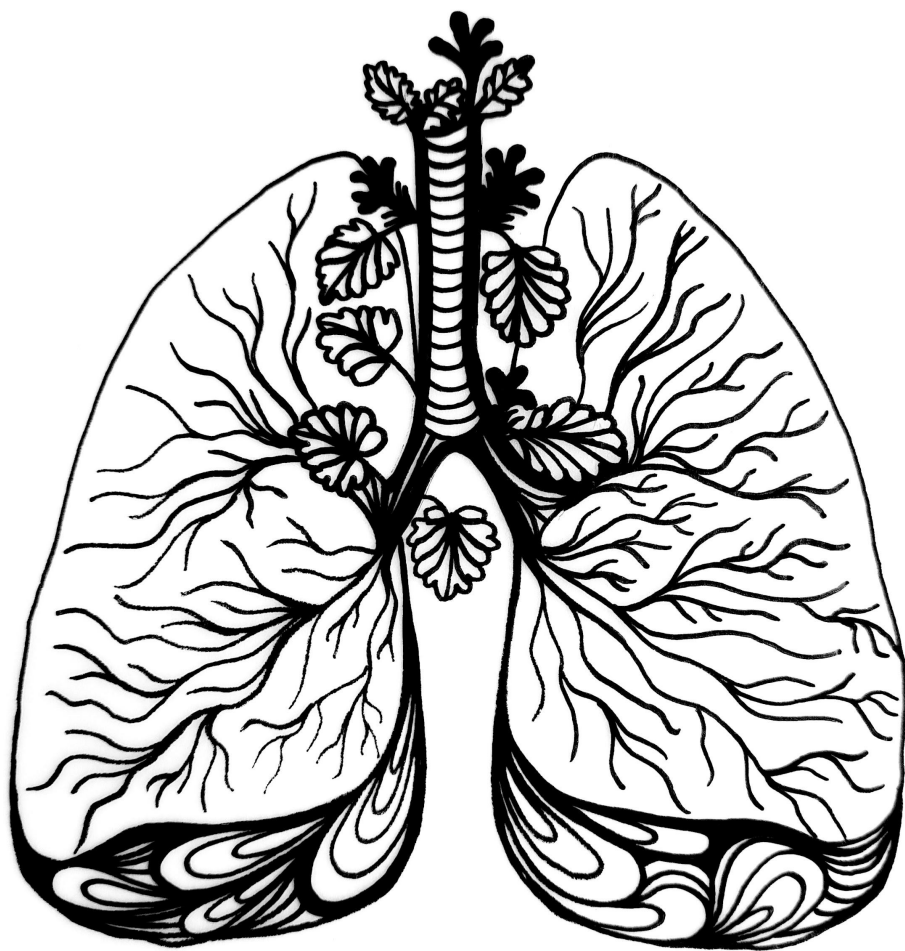
“A falta de limites e capacidade de adaptação traz à tona sentimentos de raiva, raiva, irritação e amargura. Essas emoções podem ser equilibradas pela harmonização da energia do fígado.”

“O fígado é, portanto, visto como um órgão de transformação, mudança e renovação no sentido físico e emocional.

Se a função hepática estiver comprometida, a sensação de cansaço ou letargia ocorre nos horários de seus principais órgãos: hiperfunção da 1h às 3h, hipofunção das 13h às 15h. Estes também são os melhores momentos para tratar o fígado ou fornecer suporte para ele.

O papel do fígado é atuar como um motor, mantendo o sangue e outros fluidos corporais fluindo com eficiência e regulando emoções e sentimentos.”

A planta relacionada a sua cura é dente-de-leão.



PULMÕES

“Nossos pulmões nos fornecem contato direto e relativamente desprotegido com o ambiente. Criamos um novo vínculo com nosso ambiente a cada respiração.”

“As emoções pulmonares são pesar e tristeza, incluindo melancolia e depressão. As pessoas com queixas pulmonares costumam ter uma disposição melancólica, que se mostra mais claramente em momentos de excitação. A tendência a chorar costuma ser um sinal de fraqueza pulmonar oculta.”

Os pulmões têm o melhor horário de atividade das 3h às 5h e das 15h às 17h a atividade é mais fraca. As emoções relacionadas a esse órgão são tristeza, melancolia e depressão. A erva que está relacionada a sua cura é a bico-de-guindaste (*Geranium robertianum*).

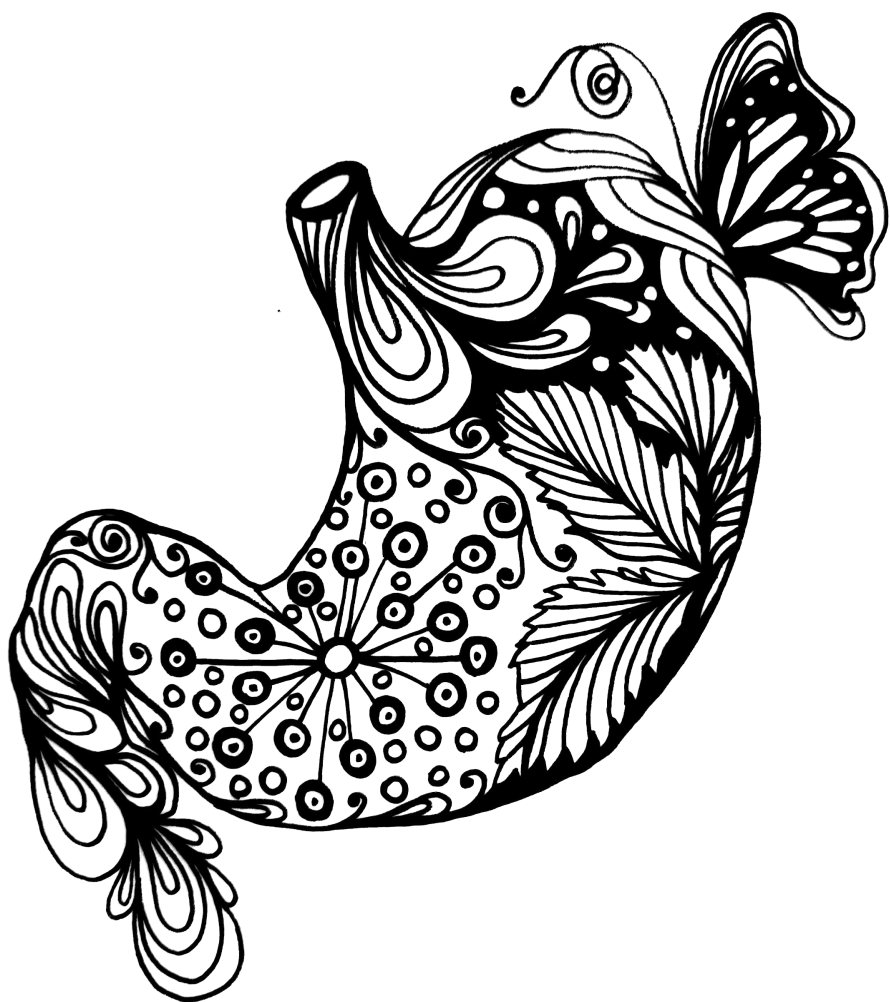


INTESTINO GROSSO

O intestino grosso tem seu horário de maior funcionamento das 5h às 7h e das 17h às 19h é a atividade mais fraca. As emoções ligadas ao intestino grosso são aceitação e desapego .

“Com o alimento ingerido e o trabalho dos órgãos digestivos concluído, forma-se um excremento no final do cólon; o processo de excreção é extremamente importante para nossos corpos.

Estamos abrindo mão de algo ou nos separando de algo no processo de excreção.”



ESTÔMAGO

“A tintura mãe de masterwort (Ceres Imperatoria) é útil para promover a autoconsciência e para pessoas que se sentem vulneráveis devido à falta de autoconfiança. A nível físico, a masterwort fortalece o estômago”

“Ser paciente e calmo, comer em horários regulares e não comer muito tarde são muito importantes para o estômago.”

“A emoção mais associada aos órgãos estômago/baço e pâncreas é a melancolia; está presente em particular em pacientes que tendem a se apegar ao passado.”

A erva relacionada ao estômago é a Masterwort (Ceres Imperatoria).

O horário em que o estômago têm atividade mais forte é das 7h às 9h e seu horário de atividade mais fraco é das 19h às 21h.



BAÇO

Purificadores promovem novos começos.

“Se você começar a pensar demais nas coisas e permitir que seus processos de pensamento se tornem prejudiciais, sua mente pode ficar presa em uma espiral sem fim sobre um problema específico. Nada de concreto é alcançado e você pode se tornar menos ativo. Seus pensamentos giram em loops infinitos e suas preocupações se tornam um fardo insolúvel. Preocupar-se excessivamente pode deixá-lo doente no nível físico; a ansiedade consome a energia do seu baço e pâncreas e impacta na sua dieta. Com o tempo, isso pode resultar em indivíduos abaixo do peso (anorexia) ou acima do peso (adipositas).”

O Baço funciona melhor das 9h às 11h e é das 21h às 23h sua atividade mais fraca.

As emoções relacionadas a esse órgão são ruminação, preocupação e melancolia. A erva usada para curar determinada complicação no baço é a bico-de-guindaste (*Geranium robertianum*).

PLACENTA ÁRVORE DA VIDA



Durante meu processo de pesquisa e de criação, eu engravidei. E isso me impulsionou ainda mais a criar e aprofundar nas metamorfoses internas do meu corpo e da minha vida.

Nesse momento de profunda imersão nos sentidos, passei por muitas situações adversas e descobri forças dentro de mim que jamais imaginei que teria. A gestação tem uma beleza poética da própria natureza, como a força de uma semente que germina na terra, ultrapassa camadas de matérias contra a gravidade, buscando o caminho da luz e se transforma em árvore frondosa. Não tenho intenção de romantizar a gravidez, muito pelo contrário, sei e sinto toda a realidade que essa imensa transformação provoca. Mas, ao mesmo tempo, o desenvolvimento da vida do meu filho dentro de mim é pura luz, poesia e é sagrado.

A placenta é um novo órgão formado no corpo da mãe para nutrir o filho durante toda a gestação. Com isso, fiz uma placenta em serigrafia no feltro, para servir ao centro da mesa da instalação na apresentação final do meu tcc. Dentro dela está impressa uma folha de renda portuguesa, que é uma planta que a minha avó cultivava há muitos anos. O intuito é homenageá-la, como mãe, avó, mulher, e por todos os dez partos que ela já fez, sendo portal para várias vidas...





Referências:

ESTÉS, Clarissa Pinkola. *Mulheres que Correm com os Lobos*: Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco LTDA, 1994.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. *A Ciranda das Mulheres Sábias*: Ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem. Rocco LTDA, 2007.

AZEVEDO, Francisco. *Arroz de Palma*. 7ª edição. Rio de Janeiro: Record, 2012.

Bhajju Shyam, Durga Bai, Ram Singh Urveti. *A vida secreta das árvores*. São Paulo: 1ª edição WMF Martins Fontes Ltda, 2010.

URSINUS, Lothar. *The Body Clock in Traditional Chinese Medicine*: Understanding Our Energy Cycles for Health and Healing. Earthdancer Books, 2020.

DOLOWICH, Gary. *Archetypal Acupuncture*: Healing with the Five Elements. Califórnia: Jade Mountain Aptos, 2003.

ANDRADA, Luiz. *A ACUPUNTURA DOS 5 ELEMENTOS*: Pontos de Tonificação e de Sedação de acordo com a Lei dos 5 Elementos. Disponível em: saam.acupunturabrasil.org
Acesso em 27 de junho de 2023.