

sesc

MARÉ DELAS

15 a 31 de agosto 2025





Amor e Vida das Mulheres	8
Ações para Cidadania	10
Artes Visuais	13
Cinema e Vídeo	16
Dança	18
Esporte e Atividade Física	20
Literatura	26
Meio Ambiente	28
Música	32
Sáude	35
Teatro	38
Atividades do Dia	40

Amar e mudar as coisas

O Maré Delas oferece uma programação dedicada ao protagonismo feminino, abordando temas relevantes às condições das mulheres na sociedade. Em 2025, o projeto propõe reflexões e vivências que reconhecem o amor como potência criadora, política e transformadora – uma força ativa, capaz de reconfigurar relações, desafiar estruturas históricas de opressão e fortalecer redes de solidariedade entre mulheres.

Longe de se restringir ao âmbito privado ou ao romantismo individualizado, o amor é aqui compreendido também como prática coletiva. Quando assumido como compromisso ético e político – especialmente por mulheres negras, indígenas, migrantes e tantas outras atravessadas por marcadores de exclusão –, ele se converte em instrumento de justiça, equidade e liberdade. Para pensadoras como Beatriz Nascimento e bell hooks, amar é também resistir, um gesto de insubordinação às violências naturalizadas no cotidiano feminino e um exercício de coragem para afirmar a vida em contextos que insistem em negá-la.

Nesta edição do Maré Delas, convidamos às reflexões: como o amor tem guiado suas lutas e contribuído para a construção de novas realidades? Como podemos transformá-lo em alicerce de uma vida mais justa, plena e solidária? Entre palestras, oficinas, espetáculos e vivências, a programação deste ano celebra o amor em sua plenitude e multiplicidade.



Estamos fadadas coletivamente ao amor

Mariléa de Almeida

Afeto é uma palavra que circula no cotidiano muitas vezes como sinônimo de sentimentos positivos e romantizados. Por isso, é comum, quando elogiamos alguém, dizer que a pessoa é "afetiva". Para a nossa reflexão, gostaria de me deslocar desse uso mais corriqueiro do termo para visualizarmos nas experiências negras a potência política dos afetos.

Nas últimas décadas, cada vez mais se reconhece nas Ciências Humanas a importância do afeto ao lado da razão, do cálculo e da estratégia nas múltiplas dinâmicas da vida. Esse tem sido o fundamento teórico central do que atualmente chamamos de virada afetiva. Nos Estados Unidos, desde a década de 1990, e no Brasil, nos últimos anos, a abordagem tem sido usada pelas teorizações feministas e queer. Apesar das diferentes filiações teóricas em torno dessa abordagem há, pelo menos, três convergências que merecem destaque. Primeiro: afetos dizem respeito às afecções que atravessam os nossos corpos e pensamentos; segundo: a rejeição de uma hierarquia entre mente e corpo para a construção do conhecimento; terceiro: há afetos que alargam nossa potência e há outros que a diminuem.

Se, por um lado, atualmente a virada afetiva alcançou visibilidade, por outro, podemos afirmar que ao longo da História inúmeras experiências negras evidenciaram como as dinâmicas afetivas e os códigos emocionais são incorporados nos processos de socialização racial. As expressões dessas afecções, por inúmeras vezes, validam a eliminação física ou subjetiva de pessoas negras. Essas experiências materializam uma correlação entre corpo, afeto e política.

Em termos pessoais, a lição mais longeva sobre essa conexão ocorreu dentro de casa. Minha mãe é sacerdotisa de terreiro da Umbanda e, durante minha infância e adolescência, uma vez por semana, o quintal de nossa casa ficava cheio de pessoas que a procuravam para o atendimento espiritual. Ao serem afetadas, pessoas negras e pobres buscavam conforto espiritual para problemas como desemprego, alcoolismo e adoecimento, mas também horizontes de futuro por meio da busca amorosa, trabalho e estudo. Foi assim que, muito cedo, descobri que sofrer e sonhar estão conectados às condições de existência.

Mais tarde, quando percorri os quilombos do estado do Rio de Janeiro como pesquisadora, adensei a percepção de que grande parte das dores e angústias que ouvi era causada por injustiças sociais naturalizadas com base nas diferenças de raça, classe e gênero. Daí a potencialidade das ações de mulheres quilombolas que, a fim de fortalecer os laços que as pessoas estabelecem entre elas e com o território, mobilizam circuitos afetivos que atravessam a coletividade. Assim, o orgulho de ter nascido no quilombo, o medo de ver seus corpos e territórios sob risco, bem como a raiva diante das violações de direitos, são transformados em agenciamentos políticos.

Nesse sentido, o afeto amoroso pela comunidade e pelo território não é um gesto abstrato, mas é materializado por meio de ações contra a máquina de morte. O que aprendi no quintal da minha casa e nos territórios quilombolas? Para continuarmos vivas, estamos fadadas coletivamente ao amor, cujas práticas envolvem cuidados espiritual, mental e material.

Mariléa de Almeida é historiadora, psicanalista e professora na Universidade de Brasília. Pesquisa como o afeto constitui espaços de vida, projetos coletivos e lutas políticas. É autora de "Devir quilomba: antirracismo, afeto e política nas práticas de mulheres quilombolas"

Programação de Abertura



bate-papo

Amor e Vida das Mulheres

Com Mariléa de Almeida

Este encontro propõe reflexões sobre as múltiplas dimensões do amor na vida das mulheres, abordando-o não apenas como uma experiência individual, mas também coletiva e de impacto social e político, capaz de inspirar lutas por direitos, mudanças estruturais e desafiar desigualdades. Também percebido como pilar essencial na formação de redes de solidariedade feminina, o amor tem papel fundamental na construção de vidas mais justas para as mulheres, contribuindo para a realização pessoal e sendo um alicerce para vidas mais plenas.

*Mariléa de Almeida nasceu em 1973 na cidade de Vassouras (RJ). Nessa terra do jongo, das rezas, das folias e dos modos de viver do campesinato negro, ela foi se constituindo como uma escutadora. Historiadora e psicanalista. Doutora em História pela Unicamp. É autora do livro *Devir Quilomba: antirracismo, afeto e política nas práticas de mulheres quilombolas* (2022) - Editora Elefante. Professora adjunta no Departamento de História (UnB) e no PPGHIS, onde coordena o Ebó: intelectualidades negras e LGBTQAPN+ como epistemologia para ensino, pesquisa e extensão na História. Também integra a Rede de Historiadoras Negras e Historiadores Negros.*

Dia 15 (sexta), 19h

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

Livre

performance

Roolmance

Com Cia. Os Crespos

O amor é cuidado e um ato político; para além do colonialismo, torna-se uma ética de vida, ressignificando existências. Viver, refletir, rever, problematizar e tornar público os afetos tem sido uma ferramenta indispensável para que as comunidades negras em Diáspora possam se reestabelecer e restaurar elos de uma humanidade que foi destituída ao longo de um violento processo histórico. Neste sentido, celebrar o amor é um ato de resistência. Esta performance transforma o público em testemunha de um casamento em praça pública, no qual corpos negros ocupam um espaço de afeto, beleza e ternura. A trilha sonora é realizada ao vivo: um trio de metais (trompete, saxofone e trombone) dá o tom de cada cena.

Dia 15 (sexta), 19h

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

Livre

Ações para a Cidadania



bate-papo

Entre Nós

Com Ana Paula Souza e Tatiana Santos Perrone

Nestas rodas de conversa para adolescentes, buscaremos criar espaços de diálogo que refletem sobre o amor como uma prática consciente e emancipatória. Tendo o livro "Tudo sobre o amor", de bell hooks, como eixo dos encontros, construiremos reflexões críticas sobre como o amor se manifesta em nossas vidas, incentivando escolhas afetivas mais saudáveis e a solidariedade entre mulheres.

Dias 15, 22 e 29 (sextas), 10h

Sesc Bertioga ~ Sala de Convenções

A partir de 14 anos

bate-papo

Descolonizando Afetos

Com Geni Núñez

Nesta atividade, vamos refletir sobre a monocultura dos afetos e seus impactos nas relações. A partir das ideias de Geni Núñez, ativista indígena Guarani, psicóloga e escritora, pensaremos como o patriarcado e o colonialismo moldam sentimentos e relacionamentos. Por meio da noção de reflorestamento do imaginário e artesaria dos afetos, refletiremos e exploraremos formas de reparação e caminhos para a construção de relações mais saudáveis e verdadeiras.

Dia 24 (domingo), 14h

Sesc Bertioga ~ Recanto dos Jerivás

Livre

bate-papo

Amor como Força Política: Acesso a Direitos e Solidariedade Entre Mulheres

Com Fernanda Albino, Raphaela Fini, Rute Alonso e Vilma Martins

Neste encontro, vamos dialogar sobre como a organização coletiva e a solidariedade entre mulheres têm o poder de transformar realidades e impulsionar importantes movimentos sociais. Na conversa, exploraremos como o amor, entendido como compromisso político e ferramenta de transformação, pode fundamentar e fortalecer nossas lutas cotidianas, além de abordar como a busca por dignidade e conquista de direitos fundamentais das mulheres é importante para alcançar uma sociedade verdadeiramente mais justa e democrática.

Fernanda Albino é fotógrafa, bordadeira e ativista pelos direitos das pessoas com deficiência. Foi Conselheira dos Direitos da Pessoa com Deficiência em Vinhedo/SP e é promotora legal popular da cidade de Louveira/SP.

Raphaela Fini é ativista em direitos humanos, assistente social, mulher trans, servidora pública no SUS, interlocutora de Saúde LGBTQIAPN+, representante do CFESS (Conselho Federal de Serviço Social) no Conselho Nacional LGBTQIAPN, e atuou na Educação Comunitária do Centro de Pesquisa Clínica do Hospital das Clínicas de São Paulo.

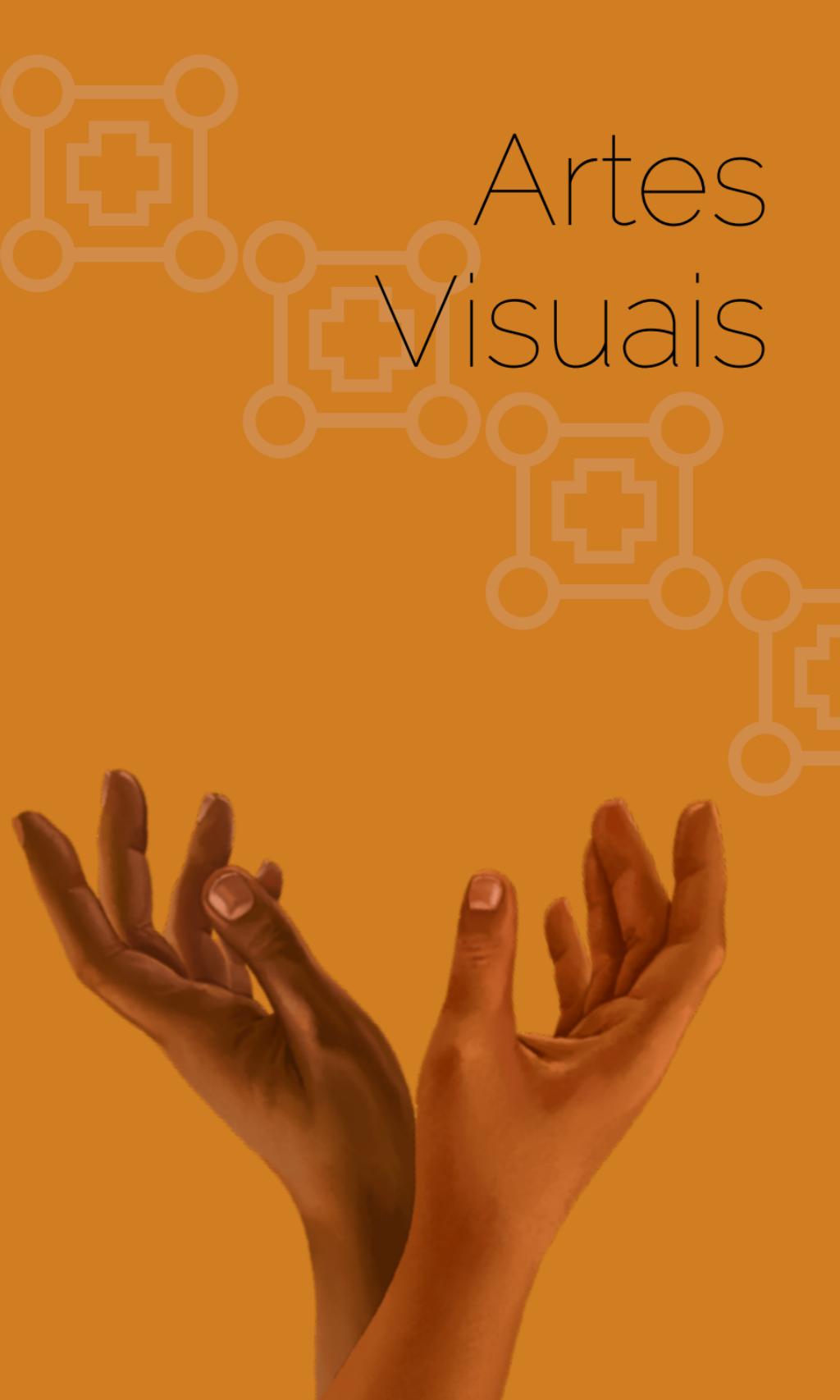
Rute Alonso é advogada, participante da União de Mulheres do município de São Paulo, ccoordenadora do projeto Promotoras Legais Populares de São Paulo e realiza amplo trabalho analisando e propondo o aprimoramento de políticas públicas, e acesso a direitos para mulheres.

Vilma Martins é integrante do Mulheres do GAU (Grupo de Agricultura Urbana), formado por imigrantes nordestinas que trabalham como agricultoras no Viveiro Escola União de Vila Nova, em São Miguel Paulista. Elas trabalham para a manutenção de um viveiro-escola, por meio do plantio, cultivo, colheita e manejo agroflorestal.

Dia 27 (quarta), 19h

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

Livre



Artes Visuais

oficina

Bonequita Quitapesares

Com Rita Ventarola

Esta atividade busca promover um momento de troca emocional e criatividade, por meio da confecção de bonecas quitapesares: uma tradição originária da Guatemala e encontrada em vários países da América Latina. Diz a lenda que, quando alguém está enfrentando preocupações, medos ou inquietações, deve contar o problema para a bonequita, acariciando sua barriga e pedindo para ela levá-los embora, colocando-a depois embaixo do travesseiro. Busca-se, aqui, resgatar esta tradição como ferramenta de autocuidado, expressão de sentimentos e fortalecimento de vínculos afetivos.

Dias 17 e 31 (domingos), 15h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Espaço de Tecnologias e Artes

A partir de 7 anos

oficina

Caderno de Afetos: Oficina de Zines

Com Estela Rocha, Educadora em Tecnologias e Artes

Que tal criar uma publicação autoral que fale sobre as suas vivências afetivas? Nesta oficina de criação de zines, as pessoas participantes serão estimuladas a olhar para os afetos presentes em suas vidas e transformá-los em arte gráfica, tendo em mãos recursos como a escrita, o desenho e a colagem. Mais do que um zine, esta é uma oportunidade para ressignificar afetos, dar novos contornos a histórias e descobrir como o amor, quando vira arte, ganha ainda mais vida.

Dia 21, (quinta), 15h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Espaço de Tecnologias e Artes

A partir de 12 anos

oficina

Autoimpressão Coletiva

Com Estela Rocha, Educadora em Tecnologias e Artes

Nesta atividade, convidamos cada participante a criar uma matriz com seu autorretrato, buscando um espaço para reflexões sobre a potência de uma autopercepção com afeto. Cada pessoa poderá fazer exercícios de ressignificação de sua autoimagem, desafiando padrões externos e celebrando sua identidade única. Os trabalhos, depois de finalizados, serão impressos em um painel coletivo, simbolizando a força que emerge quando mulheres se veem – e se apoiam – com generosidade.

Dia 27 (quarta), 15h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Espaço de Tecnologias e Artes

A partir de 12 anos



Cinema e Vídeo



exibição

Pequenos Guerreiros

Uma família faz uma viagem do litoral até a cidade de Barbalha, onde vão pagar uma promessa. A viagem é uma descoberta das paisagens, das histórias e das riquezas culturais do sertão. As três crianças vivem um processo de encantamento, amor e afetividade e, depois da bonita aventura, serão amigos para toda a vida. Dir.: Barbara Cariry {BRA}. 2022. Infantil/Aventura (1h15).

Dia 17 (domingo), 15h

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

Livre

exibição

Avenida Beira-Mar

No inverno, a praia deserta de Piratininga reflete a solidão de Rebeca, uma menina de 13 anos, recém-chegada ao bairro e que está de castigo. Ela só vê a rua por cima do muro – até conhecer Mika, uma garota trans. Através dos olhos da infância, em que o amor entre amigas não conhece barreiras, as duas descobrem juntas o poder transformador de um vínculo verdadeiro. Sua conexão, feita de risos, descobertas e aceitação, ensina todos ao redor sobre a beleza de amar sem condições. Dir.: Maju de Paiva, Bernardo Florim {BRA}. 2024. Drama (1h25).

Dia 21 (quinta), 19h30

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

A partir de 14 anos



Dança



vivência

Baila!

Com Ellen Moreira e Sarah Araújo

O "Baila!" é uma vivência de dança com foco no forró, que convida cada pessoa a se reconectar com o corpo, com a outra e com a música a partir do afeto, da escuta e da diversidade. Mais do que aprender passos, é uma oportunidade de cultivar o amor-próprio por meio do movimento, reconhecendo o corpo como território de expressão, potência e beleza. Com cuidado, presença e escuta ativa, o encontro celebra o amor à dança como forma de conexão, liberdade e pertencimento. Um convite para experimentar o corpo em movimento, valorizar os ritmos brasileiros e se encantar com a riqueza da nossa cultura.

Dia 31 (domingo), 15h

Sesc Bertioga ~ Lanchonete

Livre



Esporte e Atividade física



aula aberta

Yoga para Todos os Corpos

Com Vanessa Joda

A proposta destas aulas vai muito além das posturas físicas do yoga. O foco principal é apresentar a prática como uma valiosa ferramenta de autoconhecimento, bem-estar e inclusão. Busca-se acolher e promover a integração de todos os tipos de corpos, e que cada um deles seja acolhido em sua singularidade, enfatizando a importância de criar um espaço que valorize o respeito, a empatia, a diversidade e uma autopercepção mais gentil e amorosa.

Vanessa Joda, conhecida por seu trabalho em prol da diversidade no yoga, é idealizadora do projeto "Yoga Para Todos", que busca democratizar e tornar a prática do yoga acessível para todas as pessoas, independentemente da forma ou das limitações físicas.

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 (sábados), 9h

Reserva Natural ~ Praça das Palmeiras

A partir 12 anos

aula aberta

Vivência de Surfe para Mulheres

Com Suelen Naraísa

Celebraremos o surfe como uma poderosa forma de conexão: entre mulheres, com o oceano e com nossa força coletiva. Mais do que um esporte, o surfe é um convite à liberdade, ao autocuidado e à ocupação de espaços antes negados. Convidamos todas as mulheres, das experientes às iniciantes, para um bate papo e vivência dentro da modalidade, guiados pela atleta Suelen Naraísa, profissional de Educação Física, bicampeã brasileira (2009 e 2010) e destaque no Circuito Mundial WQS. Nascida em Ubatuba, ela aprendeu a surfar aos oito anos de idade e hoje quebra estereótipos, mostrando que o mar é para todas. Se você já surfa, traga sua prancha!

Critério: saber nadar (deslocar-se com autonomia e sobrevivência no mar). Vagas limitadas para iniciantes. Chegar para a atividade 30 minutos antes.

Dia 17 (domingo), 8h

Sesc Bertioga ~ Praia

A partir de 16 anos

aula aberta

Nas Águas de Guaratuba: Vivência de Canoagem

Com Maura Pereira

Convidamos as mulheres para uma manhã de conexão consigo e com as outras. Por meio da canoagem no Rio Guaratuba, um dos mais belos do litoral paulista, buscaremos, nesta imersão na natureza, uma pausa para respirar, observar a biodiversidade e se permitir uma imersão curativa.

Dia 21 (quinta), 8h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Portaria do Sesc Bertioga (ponto de encontro)

A partir 14 anos

torneios e campeonatos

Festival de Soçaite para Mulheres

Numa modalidade que historicamente excluiu as mulheres, este Festival busca ser uma iniciativa concreta para promover a equidade no futebol e a celebração do poder que existe no encontro coletivo entre mulheres, compartilhando experiências e fortalecendo a presença feminina no esporte. Com equipes convidadas.

Dia 24 (domingo), 9h

Sesc Bertioga ~ Campo de Futebol Soçaite

A partir de 16 anos

vivência

Pedalando Juntas

Com Señoritas Courier, Giovanna Freire (Lola) e Clarissa Martins

Pedalar vai além do movimento: é resistência, busca por segurança e apropriação de um território. Em Bertioga, onde a bicicleta é meio de locomoção essencial, o ato ganha força como reflexão sobre equidade de gênero e direito à cidade, tornando-se símbolo de liberdade e transformação. Esta pedalada coletiva busca um duplo significado: refletir sobre cuidado individual e coletivo ao reivindicar o pleno uso do espaço público, e de liberdade ao desafiar estruturas historicamente excludentes. Cada rota percorrida configura-se como ato político de ocupação consciente, demonstrando que a mobilidade ativa feminina representa um passo fundamental na construção de sociedades verdadeiramente democráticas.

O Señoritas Courier nasceu em 2017 e é um coletivo composto por mulheres e pessoas trans, que realiza ciclo de entregas, oficinas de mecânica de bicicletas e roteiros com olhar para a diversidade de corpos e territórios.

Giovanna Freire (Lola) é turismóloga, guia de turismo, monitora ambiental e atua como educadora socioambiental.

Clarissa Martins é monitora ambiental, psicóloga, capoeirista e educadora popular.

Critérios para participação: trazer sua bicicleta. Teremos acompanhamento para possíveis ajustes na bicicleta.

Dia 30 (sábado), 7h30

Sesc Bertioga ~ Portaria do Sesc Bertioga (ponto de encontro)

A partir de 14 anos



Inscrições no QR CODE ou pelo link

<https://forms.office.com/r/9DDtK9DD5X>

Para todos os dias: fazer, sentir e reconhecer o amor

Cris Rosa

Vez ou outra me pego tentando localizar o amor em meu próprio corpo, como quem quer mapear o seu trajeto, ainda que não o veja como um elemento exatamente delineável. Ao longo de anos buscando sentidos para esse pretensioso tema, uma pergunta tem sido fundamental: que amor eu quero construir?

Lembro da manhã em que estava saindo atrasada para a faculdade e me deparei com uma banana num saco pendurado no portão de casa. Imediatamente pensei: "painho lembrou"! Não costumo sair sem comer e naquele momento senti algo que li, anos depois, nas palavras de bell hooks: "o amor é o que o amor faz". A situação e a máxima compõem, para mim, uma bússola relacional.

Embora a leveza seja uma expectativa comum ao falar sobre amor, quando nos deparamos com os conceitos propostos por autoras negras como Beatriz Nascimento e Lélia González, nos damos conta de que relações que deveriam ser nutridas por ele, às vezes são guiadas por outros elementos. Carinho e familiaridade, por exemplo, não são sinônimos de amor, embora o componham. Encontrar com o seu significado pode inclusive conduzir à percepção de que nunca fomos verdadeiramente amadas – um momento necessário para encararmos com verdade as brechas que nos constituem. Sublinhá-lo a partir das nossas experiências e desejos, porém, pode nos direcionar a uma ética amorosa e a invenção de futuros "onde a lei seja o amor", como canta Dominguinhos.

Para bell hooks – autora que tem sido a minha referência principal neste e em outros temas –, o amor é uma combinação de respeito, cuidado, confiança e compromisso, entre outros. Quando analisamos a maneira como as relações afetivo-sexuais nos são ensinadas, percebemos que há no seu bojo aspectos que impedem o amor de se revelar. Em relações heterossexuais, a

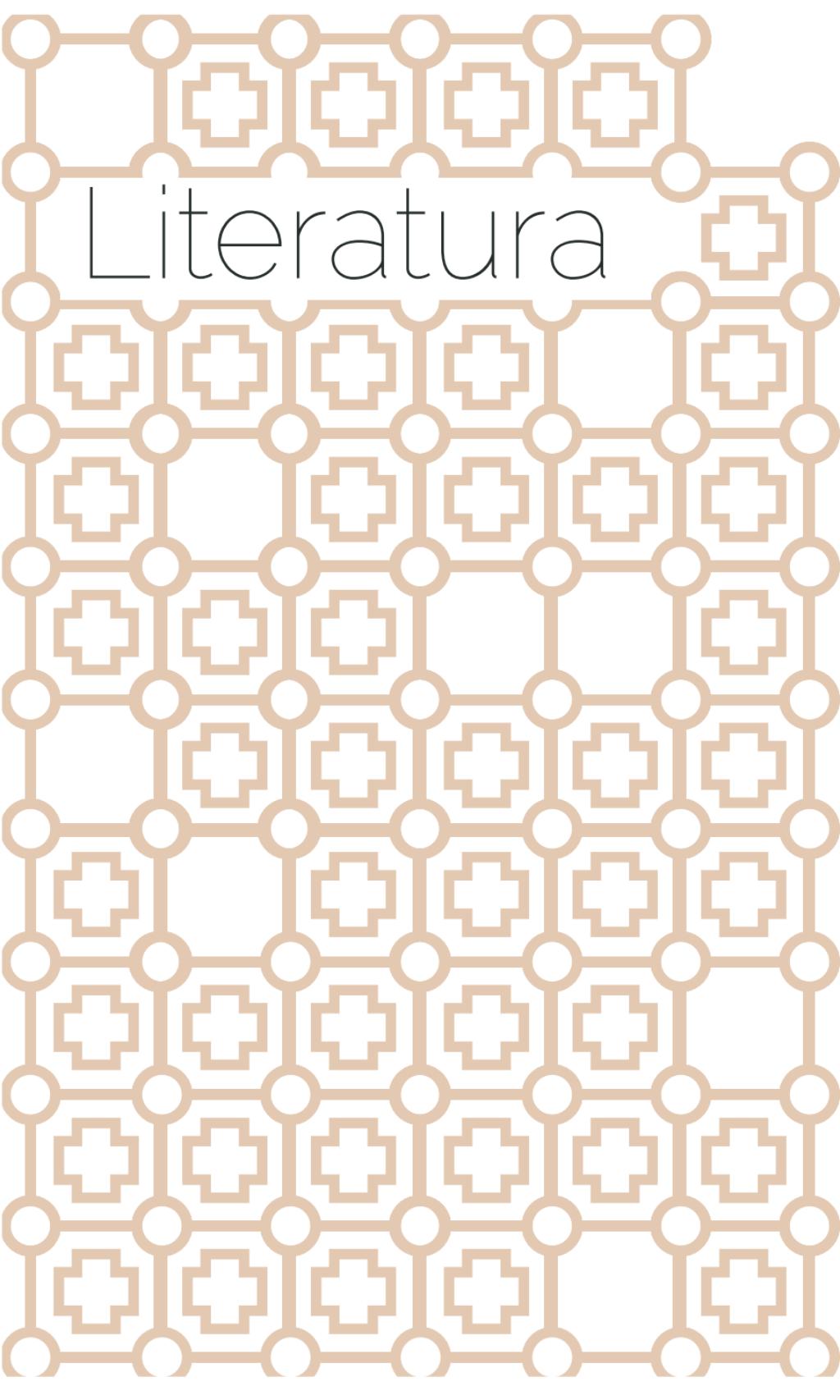
manutenção das hierarquias socialmente construídas pode fazer com que o poder sufoque o amor. Outra face dessa manutenção é reiterada por aquele amor incondicional vendido nos filmes hollywoodianos, em que escolha e responsabilidade perdem espaço para satisfação imediata e idealização. Vende-se um amor impossível e depois tentam comprá-lo.

Para mulheres negras, quase invisíveis nas narrativas hollywoodianas, o amor foi pintado da mesma maneira: um vácuo. As reflexões em torno da autodefinição revelam como as lacunas emocionais cravadas no nosso percurso interferem em posicionamentos, escolhas e sonhos, não raramente resumidos no eco silencioso da pergunta: “eu mereço ser amada?”.

Se, por um lado, reconhecermo-nos como sujeitas e elaborar narrativas que conectam as nossas histórias cria espaço para o amor, por outro lado, sinto que ainda é necessário lembrar diariamente de nutrir um cuidado genuíno e fazermos por nós mesmas o que queremos para o mundo, tomando o presente como um sonho em continuação. Tais práticas de fortalecimento individual e coletivo são o que eu tenho aprendido sobretudo entre mulheres que, com seus gestos, palavras e sons, me lembram que, sim, eu mereço ser amada (e sou).

Mergulhar de corpo inteiro no que sentimos e criar contextos em que possamos falar a respeito é um caminho para tornar o amor possível, para fazê-lo, já que amar é ação. Seja nos círculos íntimos ou não, compartilhar nossos olhares pode criar conexões que nos retroalimentem e impulsionem a invenção de sentidos, fazendo daquele vácuo um grande espaço para o novo. A propósito, que amor queremos construir?

* Cris Rosa é mulher negra baiana, pesquisadora, escritora e doutoranda em Geografia. É fundadora da Lab Rachadura - - Laboratório de Estudos sobre a Imbricação Racismo-Sexismo-Capitalismo.



Literatura

oficina

Amor, Poder e Autodefinição

Com Cris Rosa

O curso acontece em três encontros, usando memórias e sentimentos como combustíveis para a escrita. Inspirado em autoras como bell hooks, Conceição Evaristo e Beatriz Nascimento, o amor, aqui, é (re)inventado a partir de trajetórias pessoais e históricas. O eixo metodológico é o seguinte exercício: sentir, identificar a sensação e descrevê-la criativamente.

Os sentimentos e as memórias serão as ferramentas, e a escrita, neste caso, cumpre um papel de materialização das elaborações desenvolvidas individual e coletivamente.

O referencial teórico do curso é composto por trabalhos de autoras como Maya Angelou, Conceição Evaristo, Beatriz Nascimento, Sobonfu Somé, Grada Kilomba, bell hooks, Patrícia Hill Collins, Liniker, Octávia Butler, Linn da Quebrada, Nina Simone e Gloria Anzaldúa, entre outras.

Cris Rosa é baiana, pesquisadora, escritora e professora. Possui experiência em pesquisas voltadas para os seguintes temas: divisões racial, social e sexual do trabalho, o trabalho do cuidado, apropriação do corpo e do tempo das mulheres, espaços públicos, lesbianidades e heterossexualidade, decolonialidade, autocuidado coletivo como estratégia de articulação de mulheres, escritas e narrativas sobre si, construção de subjetividade para mulheres negras; entre outros. Também é fundadora da Lab Rachadura - Laboratório de Estudos sobre a Imbricação Racismo-Sexismo-Capitalismo.

Dia 19 (terça), 19h

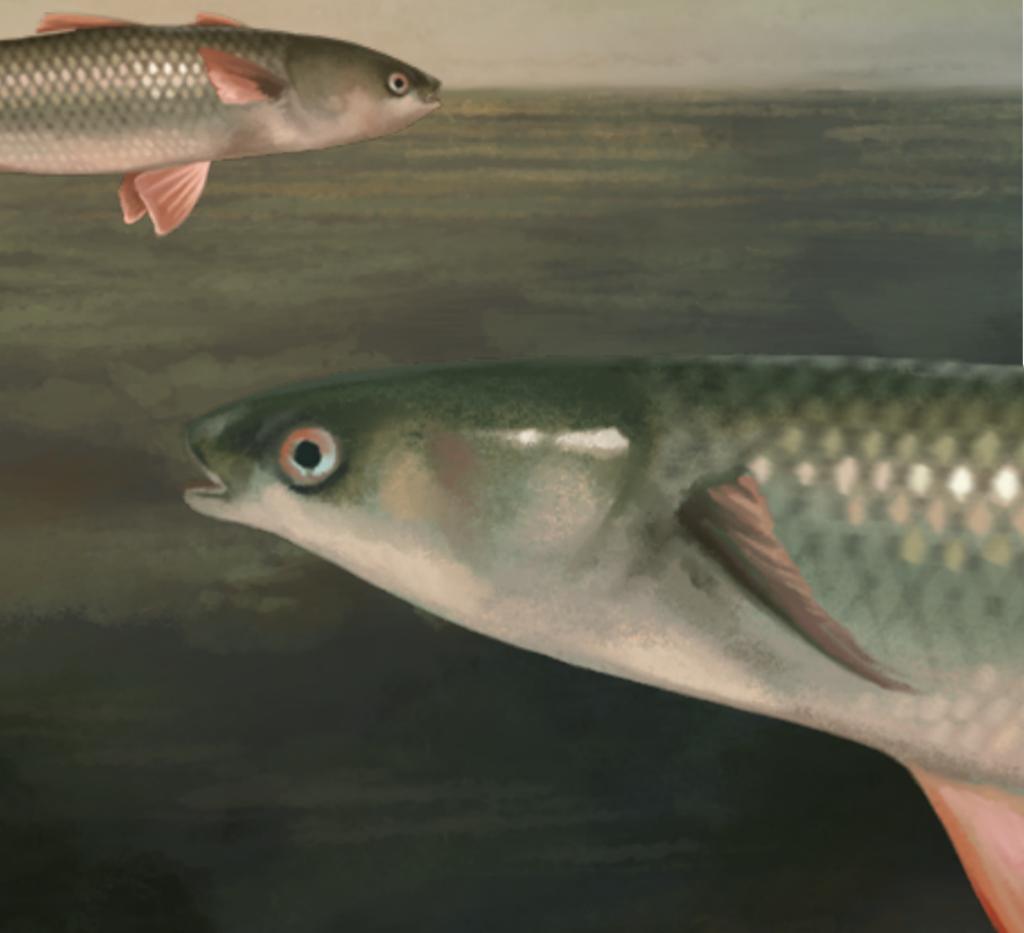
Dia 20 (quarta), 19h

Dia 22 (sexta), 19h

Sesc Bertioga ~ Sala Múltiplo Uso 1

A partir de 16 anos

Meio Ambiente



vivência

SOMOS

Com Renata Laurentino

Este é um convite à conexão com nossos percursos já vivenciados e um chamado a reflexões sobre o amor pela natureza e a potência da infância, celebrando a conexão profunda entre o corpo humano e a Terra. A ambiência "SOMOS" desperta um olhar sensível para o planeta, revelando nossas possibilidades e desafios, enquanto inspira cuidado, encantamento e reflexão sobre nosso papel no mundo.

Dia 16 (sábado), 10h

Reserva Natural ~ Espaço Guanandi

7 a 12 anos

oficina

Tecendo Conexões

Com Cristiane dos Santos

Nesta vivência, os resíduos de redes de pesca coletados nas praias se transformarão em matéria-prima para criação, simbolizando a força da conexão entre mulheres como ato de amor, cuidado e solidariedade. Juntas, vamos ressignificar o que foi descartado, entrelaçando histórias e memórias com o oceano que nos une. Será um convite para refletir sobre nosso impacto nos mares, mas também para celebrar o poder transformador do coletivo feminino, em que cada fio reaproveitado representa a construção de novos significados, cultivando um olhar atento e afetivo para os territórios que habitamos.

Nesta atividade criativa, o cuidado com o meio ambiente se funde ao acolhimento entre mulheres, lembrando que proteger e reconectar são formas profundas de amar.

Cristiane dos Santos é artesã, trancista e empreendedora criativa. Cria joias artesanais em crochê, macramê, biojoias com sementes e cascas naturais, além de ecojoias feitas com rede de pesca e escamas de peixe. Compartilha saberes por meio de oficinas e feiras em Bertioga/SP.

Dia 17 (domingo), 9h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Reserva Natural ~ Espaço Teiú

A partir de 12 anos

bate-papo

Ervarias: Cuidado e Afeto Através da Natureza

Com Denise Luiz

Este é convite para um mergulho na sabedoria das mulheres que possuem uma forte conexão com a terra. Por meio de um bate-papo, iremos abordar o cuidado e o amor como potência transformadora, ato político, poético e terapêutico, ressaltando a importância do papel das mulheres na preservação da vida em toda sua diversidade.

Dia 23 (sábado), 9h às 12h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Reserva Natural ~ Espaço Guanandi

A partir de 12 anos

Vivência

Plantio na Vila da Mata

Com Denise Luiz e Elisabeth Soares

Em conexão com o bate-papo sobre o cuidado e afeto através da natureza, as mulheres poderão conhecer e participar de um mutirão de plantio na Horta Comunitária da Vila da Mata, inspiradas pelas histórias e experiência de Denise Luiz e Elisabeth Soares.

Denise Silva Luiz é erveira naturalista radicada na comunidade tradicional caiçara do Sertão do Ubatumirim onde, junto com o marido, idealizou e fundou o projeto Ervário Caiçara.

Elizabeth Soares é empregada doméstica, empreendedora e do lar. Com muitos anos de experiência em lavoura e roça, faz o manejo de solo, plantio, monitoramento e cuidados de espécies vegetais e frutíferas na horta da comunidade Vila da Mata, em Bertioga.

Inscrições de 14 a 23/08 ou até o término das vagas, em:
centralrelacionamento.sescsp.org.br

Dia 23 (sábado), 13h30 às 17h30

Reserva Natural Sesc Bertioga (ponto de encontro)

A partir de 12 anos

vivência

Clube de Observação de Aves

Edição Especial Maré Delas

Com Clarissa Santos e Giulia Passarinha (Ornitomulheres)

Com o objetivo de celebrar, encorajar e fortalecer a conexão entre mulheres apaixonadas pela prática da observação de aves e a natureza, esta edição especial do Clube será dedicada exclusivamente ao público feminino. Além do convite para apreciar a avifauna local em uma unidade de conservação, as participantes também terão a oportunidade de conversar sobre os desafios e as potências que encontram em campo.

Clarissa Santos e Giulia Passarinha fazem parte do Coletivo Ornitomulheres, grupo de educação ambiental, divulgação científica e protagonismo feminino na Ornitologia e na Observação de Aves no Brasil. Vagas limitadas.

Inscrições de 15 a 20/08, pelo link <https://bit.ly/observacao-de-aves>

Dia 24 (domingo), 5h30

Reserva Natural Sesc Bertioga (ponto de encontro)

A partir de 12 anos

vivência

Origem da Vida – um Mergulho no Oceano (Realidade Virtual)

Com Wild Immersion América e Camila Pozzi, Agente de Educação Ambiental

Nesta atividade, a imersão virtual pelo fundo do mar revela a biodiversidade marinha e convida à reflexão sobre esse ambiente vital, e o papel essencial das mulheres na sua preservação. O oceano, fonte geradora de vida e mistério, simboliza o cuidado e a força feminina. Assim como suas águas nutrem e abrigam, mulheres ao redor do mundo tecem redes de proteção e resistência, garantindo a continuidade da vida em suas múltiplas expressões. O mar representa regeneração, adaptação e sabedoria ancestral – qualidades que muitas mulheres personificam como guardiãs de saberes ancestrais, fontes de transformação e pilares de comunidades inteiras.

Dia 31 (domingo), 14h30

Vagas limitadas, participação por ordem de chegada

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

Livre

Música



espetáculo

Viva Viola! Centenário Helena Meirelles

Uma celebração do centenário de Helena Meirelles, grande dama da viola, reunindo exímias violeiras da atualidade influenciadas por seu legado. Em uma histórica roda de viola feminina, o espetáculo homenageia o amor à sua arte, que se perpetua como inspiração para novas gerações.

Milton Meirelles, seu sobrinho e idealizador do projeto, enriquece a apresentação com crônicas e memórias afetivas, revelando a trajetória de dedicação e maestria de sua tia – um verdadeiro tesouro da cultura brasileira.

Dia 20 (quarta), 15h30

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Lanchonete

Livre

espetáculo

Choramigando

Com a formação tradicional do Choro, o grupo apresenta clássicos e obras contemporâneas do gênero. Com repertório que celebra o amor em suas múltiplas formas, destacando compositoras mulheres, o Choramigando traz o protagonismo feminino para o centro da cena musical brasileira, renovando essa importante expressão da nossa cultura popular.

Com Ludmila Marolli (violão sete cordas), Jussara Araújo (cavaquinho), Maju Sette (flauta transversal), Fê Lelot (saxofones, tenor e soprano) e Isis Vianna (pandeiro) formam o time de mulheres que compõe o Choramigando.

Dia 21 (quinta), 16h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Capela

Livre

show

Forró de Dama

Uma celebração vibrante do amor em todas as suas formas, que se expressa por meio da riqueza do forró tradicional e de composições autorais. Mais que um show, é um grande baile que convida o público a vivenciar a autêntica cultura do forró, agora sob novas perspectivas e vozes femininas. O projeto une tradição e contemporaneidade, levando ao público a essência dessa música que fala direto ao coração e celebrando as cantoras, sanfoneiras, zabumbeiras, triangulistas e todas as musicistas e mulheres trabalhadoras do forró brasileiro.

Com Cimara Frois (sanfona e voz), Nanda Guedes (zabumba e voz), Illa Benício (triângulo e voz), Nathalie Magalhães (percussão e voz) e Luciana Romanholi (baixo).

Dia 31 (domingo), 16h

Sesc Bertioga ~ Lanchonete

Livre

Saúde



bate-papo

Vivência Ilera: Saberes Ancestrais Negros e Indígenas para o Cuidado da Saúde

Com Ilera: Casa de Saúde Afro-ameríndia

Alicerçada pelos valores civilizatórios afro-brasileiros, esta vivência convida a uma roda de conversa para refletirmos sobre estratégias de promoção da saúde que unem saberes ancestrais afro-indígenas e as políticas públicas do SUS, reafirmando que o cuidado em saúde é um ato de amor-próprio, reverência à natureza e compromisso com a vida em comunidade.

Como exercício prático, compartilharemos tecnologias de cura negras e indígenas, transformando as plantas medicinais de nossas cozinhas e quintais em aliadas do autocuidado. Em uma oficina sensorial de chás, inalações e oleatos, reviveremos os gestos sagrados de nossos antepassados, onde cada preparo se torna um ritual de afeto, memória e bem-estar coletivo. Tudo isso regado a muito Axé, poesia e a convicção de que cuidar da saúde é honrar a vida que pulsa em nós, na terra que nos nutre e nos laços que nos fortalecem.

Dia 21 (quinta), 13h30

Dia 22 (sexta), 9h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Quiosque Bromélia

Livre



oficina

Fotografia para se (Re)Conhecer

Com Noélia Nájera

Nesta oficina, a proposta é explorar o potencial da fotografia como ferramenta de autoconhecimento, expressão e desenvolvimento pessoal, por meio de processos criativos e um exercício constante de autopercepção. Diferente das selfies convencionais, as imagens produzidas terão um caráter autobiográfico, inspiradas nas vivências, memórias e emoções profundas das participantes. Os exercícios propostos guiarão e ajudarão a direcionar o olhar para o que será explorado, permitindo que, por meio das fotografias, sejam desencadeados processos íntimos e autênticos de crescimento, conexão consigo e criação artística.

Este é um convite para embarcar nesta experiência com um olhar aberto e curioso – como um jogo, uma forma de ver sem julgamentos, acolhendo cada mensagem capturada; uma jornada de descobrir a si mesma como se estivesse conhecendo alguém pela primeira vez, cheia de possibilidades e surpresas.

Dia 26 (terça), 15h às 18h

Dia 28 (quinta), 15h às 18h

Vagas limitadas, retirada de ingressos 30 min antes

Sesc Bertioga ~ Recanto dos Jerivás

Livre



Teatro



Espetáculo

A Rosa Mais Vermelha Desabrocha

O espetáculo traz toda a força e beleza da graphic novel de Liv Strömquist, quadrinista sueca. Com um olhar filosófico e divertido sobre o amor e a paixão, a peça convida o público a mergulhar na história contada por quatro mulheres, cada uma com sua visão única sobre o desejo, os encontros e as relações no mundo de hoje. Misturando teatro, dança e cinema, o espetáculo traz um cenário vibrante inspirado na Pop Art e momentos sensoriais que despertam os sentidos, e lança a pergunta: será que ainda sabemos nos apaixonar?

Com inteligência e sensibilidade, o espetáculo desafia convenções e convida a uma reflexão profunda sobre como vivenciamos o amor no século XXI. Uma obra que emociona, provoca e encanta na mesma medida.

Dramaturgia de Bianca Lopresti e Ale Paschoalini. Com Caroline Splendore, Fernanda Viacava, Bianca Lopresti e Lenise Oliveira. Produção de Mariana Cassa. Direção de Alê Paschoalini.

Dia 28 (quinta), 20h

Ingressos limitados. Retirada na Central de Atendimento, às 19h.

Sesc Bertioga ~ Espaço Cênico

A partir de 14 anos



ATIVIDADES DIA A DIA

Dia (s)	Atividade	Local	Página
15	Amor e Vida das Mulheres	Espaço Cênico	9
15	Roolmance	Espaço Cênico	9
15, 22 e 29	Entre Nós	Sala de Convenções	11
16	SOMOS	Reserva Natural	29
17 e 31	Bonequita Quitapesares	ETA	14
17	Pequenos Guerreiros	Espaço Cênico	17
17	Vivência de Surfe para Mulheres	Praia	21
17	Tecendo Conexões	Reserva Natural	29
19, 20 e 22	Amor, Poder e Autodefinição	Sala Múltiplo Uso 1	27
20	Viva Viola! Centenário Helena Meirelles	Lanchonete	33
21	Caderno de Afetos: Oficina de Zines	ETA	14
21	Avenida Beira-Mar	Espaço Cênico	17
21	Vivência de Canoagem	Portaria da Praia	22
21	Choramigando	Capela	33
21 e 22	Vivência Ilera:	Quiosque Bromélia	36
23 e 30	Yoga para Todos os Corpos	Reserva Natural	21
23	Ervarias: Cuidado e Afeto Através da Natureza	Reserva Natural	30
23	Plantio na Vila da Mata	Reserva Natural	30
24	Descolonizando Afetos	Recanto dos Jerivás	11
24	Clube de Observação de Aves	Portaria da Praia	31
24	Festival de Soçaite para Mulheres	Campo de Futebol Soçaite	22
26 e 28	Fotografia para se (Re)Conhecer	Recanto dos Jerivás	37
27	Amor como Força Política	Espaço Cênico	12
27	Autoimpressão Coletiva	ETA	15
28	A Rosa Mais Vermelha Desabrocha	Espaço Cênico	39
30	Pedalando Juntas	Portaria do Sesc Bertioga	23
31	Baila!	Lanchonete	19
31	Mergulho no Oceano (Realidade Virtual)	Espaço Cênico	31
31	Forró de Dama	Lanchonete	34







faça sua
credencial
sesc



Maré Delas

15 a 31 de agosto de 2025

Sesc Bertioga

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

CEP 11256-085

Tel.: + 55 13 3319 7700

  /sescbertioga

 /sescbertiogaoficial

sescsp.org.br