

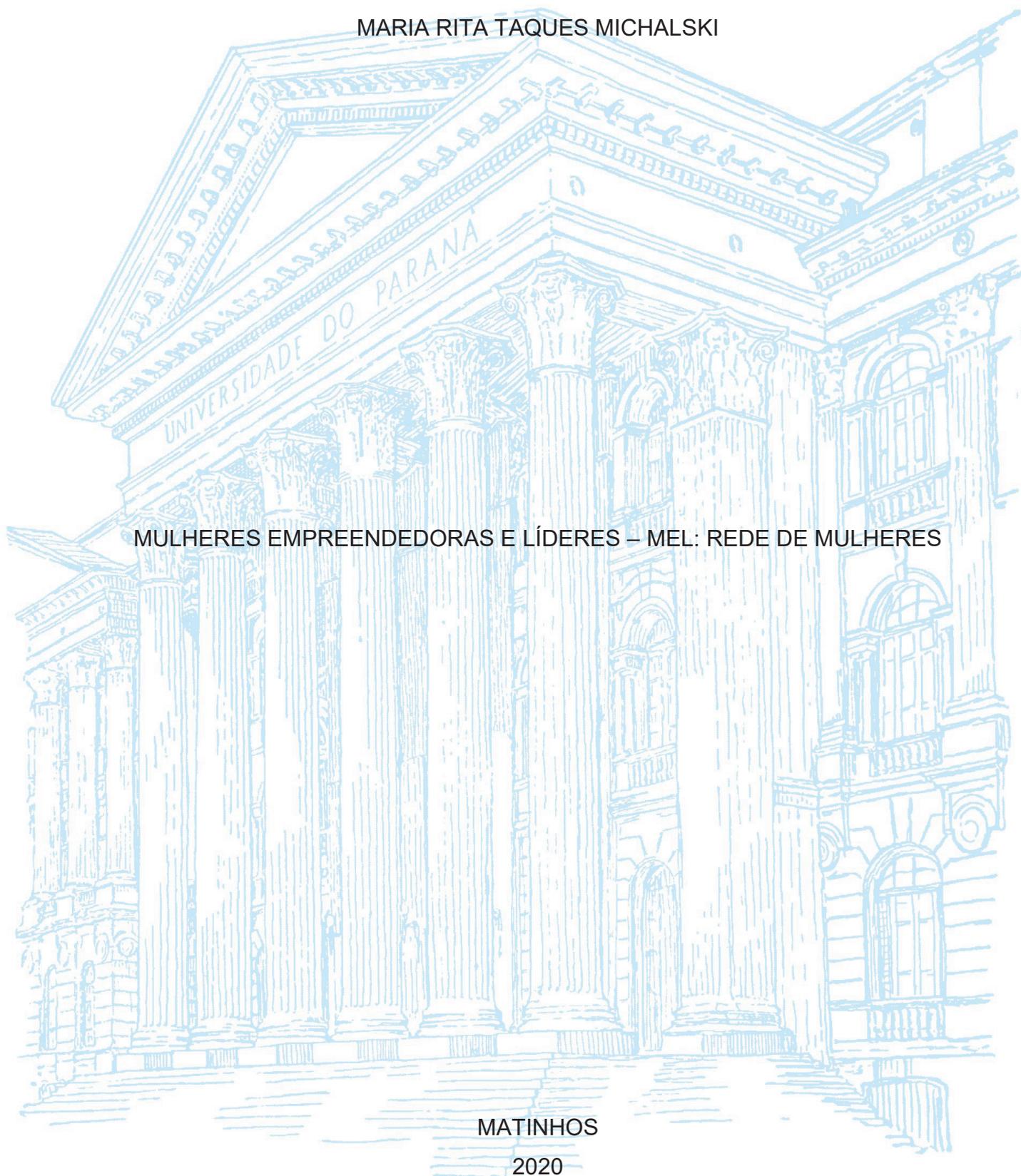
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIA RITA TAQUES MICHALSKI

MULHERES EMPREENDEDORAS E LÍDERES – MEL: REDE DE MULHERES

MATINHOS

2020



MARIA RITA TAQUES MICHALSKI

MULHERES EMPREENDEDORAS E LÍDERES – MEL: REDE DE MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pós-Graduação em Alternativas para uma Nova Educação, setor Litoral da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Educação.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lenir Maristela Silva
Co-orientadora: Prof.^a Dr.^a Francéli Brizolla
Co-orientadora: Msc. Raquel dos Santos Vieira
Co-orientadora: Msc. Susan Regina Raittz Cavallet

MATINHOS

2020

TERMO DE APROVAÇÃO

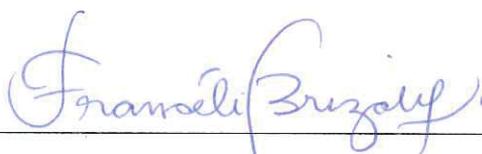
MARIA RITA TAQUES MICHALSKI

MULHERES EMPREENDEDORAS E LÍDERES – MEL: REDE DE MULHERES

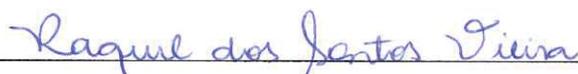
Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação em Alternativas para uma Nova Educação, Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.



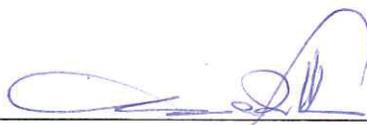
Prof.^a Dr.^a Lenir Maristela Silva



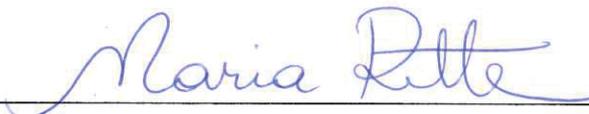
Prof.^a Dr.^a Francéli Brizolla



Prof.^a Msc. Raquel dos Santos Vieira



Prof.^a Msc. Susan Regina Raittz Cavallet



Aluna: Maria Rita Taques Michalski

Matinhos, 06 de dezembro de 2019.

Dedico essa reflexão a menina ruiva, cabelos “de fogo”, chamada de polaca enferrujada, assustada, amedrontada, pobre que viveu uma infância de violência doméstica e abuso sexual; que curiosa queria aprender tudo Encontrava na escola o alívio e esperança de viver outras vidas. Morava num distrito de Lages/SC com quatro mil habitantes chamado Correia Pinto. Dedico tudo o que fiz até hoje, essas experiências vividas e essas lutas vencidas pra chegar a ser um pouco do que você sonhou. Minha menininha, criança interior querida, gratidão pela sua força e resiliência! Obrigado por não ter desistido. Ter esperado pra chegar neste dia de hoje e contar essa história de aprendizagem e transformação que fizemos em nós e em quem conviveu conosco.

AGRADECIMENTOS

Agradeço as pessoas que amaram a humanidade e dedicaram ao compartilhar os mapas e trajetos feitos com os demais e facilitaram e simplificaram a vida sem restrições.

Agradeço aos pioneiros incansáveis da educação brasileira, principalmente aos professores da UFPR Litoral.

Agradeço a professora Carmen Wolff, educadora que foi a primeira a dizer que eu precisava comunicar minhas ideias ao mundo na forma da escrita. Eu, com 9 anos de idade ouvindo isso, nunca mais a esqueci.

Agradeço à pedagoga Marilene Reimer os pitacos e correções no Programa MEL de 2010 quando o trouxemos para UFPR a primeira vez. E todo apoio e carinho neste que agora aprovado como projeto de extensão, em março de 2019.

Agradeço Prof. Dr. Leandro Franklin Gorsdorf, Pró-Reitor de Extensão e Cultura da UFPR, e Prof^a. Dr^a. Maria Virgínia Filomena Cremasco; Coordenadora de Extensão pelo apoio e real incentivo ao Projeto de extensão MEL.

Agradeço Professora Lenir Maristela Silva, Susan Cavallet e Francéli Brizolla pela inspiração e leveza feminina na ANE.

Com licença poética

Quando nasci um anjo esbelto,
desses que tocam trombeta, anunciou:
vai carregar bandeira.
Cargo muito pesado pra mulher,
esta espécie ainda envergonhada.
Aceito os subterfúgios que me cabem,
sem precisar mentir.
Não sou tão feia que não possa casar,
acho o Rio de Janeiro uma beleza e
ora sim, ora não, creio em parto sem dor.
Mas o que sinto escrevo. Cumpro a sina.
Inauguro linhagens, fundo reinos
- dor não é amargura.
Minha tristeza não tem pedigree,
já a minha vontade de alegria,
sua raiz vai ao meu mil avô.
Vai ser coxo na vida é maldição pra homem.
Mulher é desdobrável. Eu sou.

Adélia Prado, Bagagem. São Paulo: Siciliano. 1993. p. 11.

RESUMO

A Rede MEL - Mulheres Empreendedoras e Líderes, um projeto de 2019, apesar de suas primeiras reuniões de elaboração terem se situado em 2010, tem sua efetivação como projeto de extensão em março de 2019. O projeto até o ano de 2023 visa a articulação de uma REDE de mulheres em Curitiba e região metropolitana. Tem como objetivos principais a instrumentalização das mulheres; o desenvolvimento da liderança, e o estímulo ao empreendedorismo social; assim como a capacitação em sistemas e gestão da informação para fomentar projetos sociais, visando alcançar as metas pactuadas nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. As ações do MEL em sua multidisciplinaridade possibilitam o aprendizado e aplicação de metodologias de ação e elaboração de projetos e ações práticas. Redes humanas são dinâmicas e a complexidade na implementação, pela realidade local ser diversa, tem a necessidade de constante reflexão e reavaliação das ações iniciadas. Os eixos de trabalho destacados consistem em não ser contrário da cultura local, aprendizagem e interação com comunidades e parcerias. Todas as etapas visam o empoderamento de meninas e mulheres envolvidas. Espera-se o alcance dos objetivos em cada etapa através do engajamento e da sensibilização. Promovemos, nos eventos, a reflexão de conjunturas, metas do grupo, ações e projetos a serem implementados; círculos de trabalho para o desenvolvimento integrado; grupo de atividades a serem compostos por diferentes atores sociais, engajados em cada município, com o papel de organizar os diálogos no seu território. Definindo um plano de implementação e monitoramento a evolução local de seus projetos e círculos de conhecimento. As atividades com pesquisas de projetos e programas de diferentes instâncias dentro da universidade, a fim de juntar todos em que o público alvo fossem mulheres e meninas. Assim como a produção de um formulário para a comunidade externa, englobando à Rede não só a academia. Em paralelo reuniões com colaboradores e voluntárias são realizadas para estruturação e formação do projeto. As experiências oriundas acumuladas ao longo das atividades resultaram em produção científica, atendendo ao tripé ensino pesquisa e extensão, ampliando os conhecimentos dos extensionistas em sua formação tanto profissional quanto pessoal, e cumprindo o papel social.

Palavras-chave: Mulheres. Redes. Alternativas para uma Nova Educação. Ser Integral.

ABSTRACT

The MEL Network - Mulheres Empreendedoras e Líderes as a 2019 project, although it had its first drafting meetings in 2010, its effectiveness as an extension project begins on March 23, 2019. Until the year 2023 the project aims to articulate a network of women in Curitiba and the metropolitan region. Having as main objectives the instrumentalization of women; the development of leadership, and the encouragement of social entrepreneurship; as well as training in systems and information management to promote social projects, aiming to achieve the goals agreed in the Sustainable Development Goals. The actions of MEL in its multidisciplinary enable the learning and application of action methodologies and the elaboration of projects and practical actions. Human networks are dynamic and their complexity in implementation, due to the local reality being diverse, requires constant reflection and reassessment of the actions initiated. The main axes of work consist in not being contrary to the local culture, learning and interaction with communities and partnerships. All stages aim at empowering girls and women involved. The objectives are expected to be achieved at each stage through engagement and awareness. At events, we promote the reflection of circumstances, group goals, actions and projects to be implemented; working circles for integrated development; group of activities to be composed of different social actors, engaged in each county, with the role of organizing the dialogues in their territory. Defining an implementation plan and monitoring the local evolution of your projects and knowledge circles. The activities with research of projects and programs from different instances within the university, in order to bring together everyone in which the target audience were women and girls. As well as the production of a form for the external community, encompassing the Network not only the academy. In parallel, meetings with collaborators and volunteers are held to structure and forming the project. The experiences arising from the activities resulted in scientific production, attending to the tripod: teaching research and extension, expanding the knowledge of extension workers in their professional and personal training, and fulfilling the social role.

Keywords: Women. Network. Alternative Education. Integral Being

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal.....	19
FIGURA 2 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal.....	19
FIGURA 3 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal.....	20
FIGURA 4 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal.....	20
FIGURA 5 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal.....	21
FIGURA 6 – 13 batalhão da PMPR.....	22
FIGURA 7 – Projeto Lançamento PIQV – programa de Qualidade de Vida no Gabinete do Reitor Carlos Augusto Moreira 2002.....	24
Figura 8 - Mulheres empreendedoras litoral do Paraná:	25
Figura 9 - Mulheres Empreendedoras.....	25
FIGURA 10 – Vida Plena	26
FIGURA 11 - Trabalhadores do HC em roda para conversar sobre Estresse.....	27
FIGURA 12 – I Encontro MEL	30
FIGURA 13 – I Encontro MEL no prédio histórico da UFPR	30
FIGURA 14 – Entrevista sobre Projeto Mel para TV UFPR	31
FIGURA 15 – Link para o vídeo da TV UFPR sobre o Projeto MEL.....	32
FIGURA 16 – Mulheres no primeiro Encontro de Lideranças Indígenas.....	38
FIGURA 17 – Oficina Meditação Para Mulheres na UFPR Dia 1	39
FIGURA 18 – Oficina Meditação Para Mulheres na UFPR Dia 2.....	40
FIGURA 19 – Arte do Cartaz Produzido pela UNIGRAF/PROEC	41
Figura 20 - Oficina: Introdução à criação de vídeos educacionais	42
FIGURA 21 – SIEPE- Roda de Conversa e apresentação do projeto.....	43
FIGURA 22 – Roda de Conversa II Encontro Projeto MEL	43
FIGURA 23 – II Encontro MEL	45
FIGURA 24 – II Encontro MEL Roda Mulheres	46

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 MEMÓRIA DE VIDA	13
3 ANE E MEL.....	28
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
ANEXOS	51
1.1 ANEXO 1 - DEPOIMENTO PROFESSORES	51
1.2 ANEXO 2 - RELATÓRIO FINAL DE AÇÃO VOLUNTÁRIA – SUB PROJETO YOGA E MEDITAÇÃO	53

1 INTRODUÇÃO

Sempre escolhi a abordagem transdisciplinar para todos os projetos e atividades que idealizei e coordenei, mesmo quando não sabia ainda o que essa palavra significava. E o que vem a ser uma abordagem educacional transdisciplinar? Na visão de Nicolescu (2000) "a transdisciplinaridade", como o prefixo trans indica, diz respeito aquilo que está ao mesmo tempo entre as disciplinas, através das diferentes disciplinas e além de qualquer disciplina. Seu objetivo é a compreensão do mundo presente para o qual um dos imperativos é a unidade do conhecimento. A transdisciplinaridade é o reconhecimento da interdependência de todos os aspectos da realidade. É a consequência normal da síntese dialética provocada pela interdisciplinaridade bem sucedida, e que busca na sua essência, um saber fazer mais global, holístico e integral. E quando decidi retomar o projeto MEL, a proposta do projeto, teve como objetivo retomar os estudos e colocar em prática a experimentação da criação de uma rede de mulheres empreendedoras e líderes na mesorregião de Curitiba como delimitação do território, motivada por um percurso de reflexão sobre questões relacionadas ao tema na disciplina de REDES, cursada em 2017 no programa de Pós Graduação na UFPR Litoral. Essa experiência me fez repensar e dizer como Lemos e Di Felice (2014):

Se eu quero desenvolver um livro como este sobre interação com meio ambiente na era da informação e pensar como a relação entre indivíduo, tecnologia, informações e território, torna-se indispensável ler Heidegger, e fazer uma interpretação do *habitar*, vejo qual é o conceito de ecologia, de ecossistema. Por meio da leitura, consigo desenvolver isso neste formato e acho que é uma contribuição. Agora, se eu quero fazer isso com uma interação com os Moocs, com uma interação de informações on-line disponíveis, com vídeo, com hipertexto, vou produzir outro tipo de informação. O grande privilégio de nossa época é que podemos nos deslocar entre esses diversos tipos de arquitetura cognitiva, com diversos tipos de interações, diversos tipos de experiências. A escola deve educar a multiplicidade sensorial e não a monossensorialidade como até agora fez, acentuando somente a oralidade e a escrita. [...] É preciso expandir o universo da educação e até questioná-lo e repensá-lo, introduzindo outra forma cognitiva, que as tecnologias digitais podem nos dar. Neste sentido, a multissensorialidade que as tecnologias digitais produzem no conhecimento é outro motivo, a meu ver, que pode acabar com esse afastamento progressivo da universidade, das escolas e do conhecimento multissensorial, abstrato, idealista, platônico e ligado a leitura para abraçar. Esse outro tipo de conhecimento que as novas gerações naturalmente desenvolvem, ou seja, o conhecimento virtual do corpo inteiro, sem obviamente perder o outro, mas expandindo-o. Até nisso o Brasil é um lugar privilegiado. [...] são muitas narrativas pelo Brasil, isto é, as narrativas das ruas, dos corpos, da música, do gingado, enfim, de um conjunto de

características que só o Brasil tem pela sua história e pela sua forma. Que a escola não contém e se recusa. (p. 103 e 104)

Além disso, em agosto de 2018 iniciei a Especialização em Alternativas para uma Nova Educação, no qual, continuei e ampliei o Projeto MEL motivada também pelo Curso. A intenção do projeto é de engajamento, realizar um aprofundamento de pesquisas, onde possam ser ampliadas numa perspectiva relacionada a qualidade destas intervenções. Tal objetivo se respalda na minha trajetória profissional, onde tenho diversas experiências em projetos desenvolvidos na área de mulheres e educação de adultos, fazendo assim uma forma de compartilhar os conhecimentos adquiridos nas diversas atividades.

Levar a construção de rede de mulheres com autonomia, é algo a ser construído junto, um processo a vir a ser. É neste sentido que uma pedagogia da autonomia tem de estar centrada em experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, vale dizer, em experiências respeitadas da liberdade. (FREIRE, 1997, p. 67).

E como é necessário repensar os modelos mentais predominantes na sociedade atual, uma vez que estes, pelo seu teor, constituem-se na principal ameaça a vida no planeta terra e as liberdades coletivas. Ou seja, a nova percepção do mundo reconhece as interconexões entre os objetos, entre o sujeito e o objeto, e sugere a abertura para um novo diálogo entre mente e corpo, o interior e exterior, o cérebro direito e esquerdo, o consciente e inconsciente, o indivíduo e seu contexto, o ser humano. Portanto, não há separatividade, inércia ou passividade. Tudo está relacionado, conectado e em renovação.

Segundo reconhecimento de que as transformações sociais passam em primeiro pela mudança individual, que é interior, de forma que é preciso em primeiro lugar ampliar a consciência dos indivíduos, suas possibilidades e oportunidades para, então, efetivamente se produzir mudanças coletivas. Terceiro, o reconhecimento de que qualquer projeto futuro de civilização necessita da feminilização social, que leva conseqüentemente a necessidade de se resgatar a integralidade e dignidade do gênero feminino, da mulher que nutre e fomenta a vida. Esta condição humana, de ser mulher, tida em muitos lugares de nosso planeta (para não dizer na maioria) como uma minoria. Uma minoria que ainda precisa conquistar espaço, resgatar sua dignidade e provar seu valor, isto em pleno século XXI. Quarto, o entendimento de que se faz necessário o equilíbrio entre os opostos -

aqui entendidos como homem e mulher, mulher e homem - que na verdade não são opostos, mas partes complementares de um todo, de forma que cada um deles possa manifestar-se com suas potencialidades para movimentar de forma mais harmônica o fluxo da vida em sociedade, tendo por base o respeito por suas diferenças. E por fim, o reconhecimento da existência de um contingente de mulheres dotadas de espírito empreendedor e de potencial de liderança que se dedicam incansavelmente a causas coletivas, e que em muitos casos o fazem em condições adversas, sem recursos, sem apoio, sem o devido preparo, e conseqüentemente desgastam-se e por vezes acabam deixando de realizar suas idéias com plenitude, ou até mesmo não as realizando. Ideias estas que poderiam contribuir para a construção de uma sociedade e um mundo melhor.

As experiências com muitas rodas de mulheres e que agora de forma sistematizada apresentei como projeto de extensão, para possibilitar aprendizados significativos na UFPR, e na comunidade. Uma vez que busquei aliar conhecimentos adquiridos nesta trajetória pessoal, com expertise de todas as madrinhas do projeto de extensão MEL - Mulheres Empreendedoras e Líderes. Somando com todos os conhecimentos da REDE ANE (Alternativas para uma Nova Educação) com a diversidade dos projetos que tive a oportunidade de estar em contato. Além da identificação de sentido com viés humanitário e social; o contato com informações de cunho técnico, e a tentativa de se alcançar, por meio de um processo de estímulo a compreensão da realidade já vivida a cada encontro. Estes aspectos característicos da atitude transdisciplinar, aliam-se a estratégias de aprendizagem da vida vivida e a que experimentei nestes dois anos de convívio.

2 MEMÓRIA DE VIDA

Por trás de cada vida há princípios que o modelaram.
George H. Lorimer

A primeira vez que me encantei com alguém transmitindo informações foi na catequese em um domingo. Com cinco anos de idade levada por outras crianças ao Colégio estadual Caldas Júnior ano 1974 no bairro onde eu morava Vila Pro-flor. Só de entrar colégio e estar na sala de aula era encantador, tinha uma adolescente alta que fazia classe de pequenos no domingo de manhã. Nesta ocasião, ela explicou coisas com figuras, e me lembro dela mostrar

imagens, desenhos e fotos impressas explicar a partir dessas imagens fazer brincadeiras e eu achei encantador ser professora, ser alguém que compartilha informação. Tanto que lembro desta experiência até hoje.

Porém, o episódio que mudou a minha vida e a noção de aprendizagem; aconteceu no dia das crianças em Corrêa Pinto no ano de 1977 um distrito de Lages/SC. Foi numa ação daquelas que as primeiras damas fazem em geral para cumprir protocolos da agenda secretaria social.

O evento foi realizado no salão paroquial, lugar de madeira grande onde faziam as festas e bailes. Usavam para apoio de atividades da escola estadual que estava próxima. Eu fui lá porque disseram que iriam distribuir muitos doces e talvez brinquedos para as crianças do distrito que naquela época ainda não era município moravam umas 4000 pessoas. O padre Dilmar Sell era o diretor da escola estadual nossa Senhora dos Prazeres CENP, que ficava do lado do salão e onde eu vim a estudar na quarta série do fundamental.

Entrei e vi vários grupos de mesa, com oficinas diferentes o que me chamou atenção era uma que tinha muitos materiais para construção de fantoches aqueles bonequinhos que se coloca a mão por dentro e a oficina era para aprender a fazer fantoche a de se imaginar que há quase 43 anos atrás não se tinha brinquedos ia construir o próprio fantoche um aprendizado que tenho até hoje.

Fazer fantoche com jornal, bob de cabelo, meia fina, e botões. Aos 8 anos teci a mim mesma naquele fantochinho. Eu era tão pequena que a primeira-dama do município de Lages, Sra. Terezinha Carneiro que era baixinha, pareceu bem alta. Lembro da sensação de encostar o estômago na mesa e olhar “pra cima” aquela mulher tão bonita, bem vestida e cheirosa estava a ensinar a fazer uma bonequinha. Olhando aquele exemplo de mulher elegante e bem vestida.

Meu maior desafio como educadora, eu vivi aos 23 anos, solteira, ter de cuidar sozinha de uma criança. Onde a responsabilidade me fez compreender que eu precisava aprender para ensinar, saber para compartilhar. Onde o conhecimento se materializava em mais saúde, menos doenças por exemplo, onde eu descobri quem era Maria Montessori. Compreender que a criança aprende com o corpo inteiro. A primeira cientista a me mostrar que o movimento serve para formar a identidade, a personalidade, não apenas para realizar o que se deseja. Lendo o livro “Ser criança” dela que eu tive a oportunidade de olhar para meu filho e fazer para ele

o que eu gostaria de ter recebido. Este é a prova que um livro pode mudar uma percepção.

Este texto escrito por meu filho ano 2018 que coloco aqui na integra pode contar um pouco mais dessa trajetória.

Guerreira. Mãe. Minha. Você.

Um singelo reprise de uma comunicação corriqueira e simples q vc tem comigo no whats. Hahaha: “Indo, casa, estou. Ferve água. Dor nos pés”.

A mulher mais guerreira q eu conheço e tive a honra de fazer parte da minha vida. Mais do q She-Ra, Mulher Maravilha, Capitã Marvel ou qualquer outra, você vence todos os dias batalhas q nem eu mesmo sei se suportaria.

Vc teve uma infância e adolescência difícil, foi expulsa de casa por uma família cruel e arriscou a vida na cidade grande. Mãe solteira, nova e morando em albergue, vc lutava por um trabalho pra nos sustentar e ainda tinha forças pra estudar e passar num concurso público.

Já enfrentou anos de perseguição política, já viu seus filhos reféns a mão armada, já perdeu amigos próximos, já lutou contra obesidade mórbida e enfrentou uma depressão pesadíssima. De longe isso não conta toda sua história de batalhas.

Alguns diriam que é trágico, eu porém digo que são batalhas vencidas e que agora apenas fazem parte da história da maior guerreira que existe no mundo. A maior guerreira do meu mundo. A guerreira que “É o meu mundo”.

Eu não seria quem sou hoje sem você, não teria a compaixão q tenho se você não tivesse me ensinado a amar e ser perseverante. As batalhas foram duras, mas vc venceu todas elas. Eu sei que hoje vc vive pois venceu diariamente a morte. Eu tenho orgulho de vc por isso e te agradeço com minha vida por tudo que vc já fez por mim e pela Júlia. Eu sei q vc passou a vida sonhando com a casa própria, conquistou a tão sonhada casa própria e viu ela ser consumida por um morro de terra e esgoto. Mas, eu sei que daqui um tempo isso também vai ser só mais uma memória. Assim como todas as outras vezes, vai enfrentar isso de letra e vai vencer mais uma.

Assim como as centenas de projetos q vc ja realizou e as milhares de vidas q já foram transformadas pelos seus conhecimentos e vivências. Sua vida é luz nesse mundo e eu agradeço por vc seguir lutando dia a dia. Eu te amo, meu mundo! Você não está sozinha, nem estará.

Eu acredito em você! ♥☐

(Carlos Alberto Michalski Houck, 2018, Facebook)

Bem mais tarde, com 32 anos em um relacionamento mais estável eu tive minha filha Maria Julia Michalski Denega; a prova de que transmitimos o que somos é ver nela já impressos meus aprendizados e os conhecimentos adquiridos. Um exemplo que posso mencionar é alimentação, que no tempo do Carlos criança eu quase não tinha referenciais. Ela já tem essa preocupação e percebo nos hábitos e rotinas tudo que aprendi e compartilhei sobre os cuidados e higiene dos alimentos. Alimentação orgânica e natural.

E em 2019: Caraca, eu tô chorando bastante.

Oi, mãe. Comece me perdoando por estar montando mais um clichê por aqui, pra você. Mas eu percebi há poucos meses que é exatamente isso que eu sei fazer. Ao passo em que eu tenho um medo egoísta de escrever as coisas, eu não vejo mais nada que supra meus desejos de expressão. Arte nenhuma me atinge tanto como a escrita. E eu não encontrei nada mais digno do que tirar, de mim, esse sentimento senão por meio dela.

São 03:57 da madrugada e eu não vi momento melhor pra construir isso o que, eu penso ser um presente, para você.

Você está agora - e principalmente na hora em que isso for postado - há alguns quilômetros de distância daqui, com uma memória meio distorcida sobre o último dia em que me viu, chegando em casa e indo direto para o quarto por estar cansada, mas ainda sim, ficar mexendo no celular.

Bom, me perdoe por isso. E pelas outras milhares de coisas que te machucaram e eu ainda não percebi.

Eu mal tô conseguindo escrever isso aqui direito, tem emoção suficiente aqui pra te escrever no mínimo uns 18 livros. E eu vou. Mas não pretendo estender muito esse post aqui.

Como eu disse que seguiria o meu clichê, vou começar agradecendo por tudo o que você já fez por mim e pelo resto do planeta. Eu queria que, por um minuto, todos os seres do mundo te vissem com os meus olhos deste momento. Olhos encharcados que tiveram a melhor das oportunidades de ter tido você como visão quando se abriram pela primeira vez. Ninguém, quando me elogia, pra pra pensar que eu tive você como base a minha vida inteira. Desde aprender os diversos jeitos de subir em uma árvore tombada de Lages, até como ter tranco para passar por situações que vida nenhuma nos ensinou a suportar.

Gratidão. Tua existência me ensina tudo o que eu preciso para cada detalhe dos meus dias. Eu agradeço por cada livro que você leu pra mim e que foram necessários para eu saber onde colocar cada palavra dessa publicação. Agradeço por cada gritão que eu precisei ouvir para saber que, apesar de lindas, não se deve colocar mãos em aranhas gigantes e coloridas. Agradeço por cada curso que eu vivenciei você palestrando. Por cada vez em que seu nome foi citado perto de mim exaltando a tua bondade. Agradeço por cada comida que foi colocada na minha boca quando eu nem ao menos podia decifrar os sabores. Se eu tive formas de ser quem eu sou hoje, foi por você ter me proporcionado oportunidades para isso. Obrigada por ser a *pãe* que você é. Obrigada pelas guerras que você já lutou por mim. Pelos medos que você precisou enfrentar para que aquelas duas crianças branqueadas e (um pouco) agressivas pudessem crescer com oportunidades e ter como se desenvolverem.

Quero também parabenizar você. Não por um simplista e único dia no ano em que se lembram do papel de mãe que você decidiu receber um dia.

Quero te parabenizar por todo esse progresso que você fez aqui.

Alguém já te agradeceu por estar salvando o mundo hoje?

Parabéns por estar gestando um projeto que salvou e vai salvar ainda tantas vidas dentro desse sistema maluco. Parabéns por dançar tão bem apesar de tantos anos sem tentar. Parabéns por esse sorrisinho lindo que você dá quando olha para o cachorro quando vê ele correndo pela casa. E parabéns por essa aula excepcional de Amor que você lecionou até hoje, incessantemente. Eu aprendi muito com ela. Espero um dia conseguir lecionar para os que não tiverem oportunidade de conhecer você.

Foi mal. Eu não consigo parar de agradecer você por tudo o que tá passando na minha cabeça agora. Cada vez em que sua mão tocava a minha do lado da cama quando eu era pequena, cada oração que você já fez em meu nome, cada maratona que você correu para resolver alguma coisa da minha vida quando eu não conseguia fazer isso sozinha. Eu agradeço demais que, em cada vez em que você estava caindo aos pedaços, você estava me mantendo inteira. E eu sinto muito que isso tenha sido necessário.

Me perdoa por tudo de bonito que eu ainda não consegui te dizer e também por todas as coisas idiotas que eu já te disse. Minha intenção nunca foi ferir você.

Uma parcela do meu facebook certamente tá lendo isso agora e, galera do céu, se vocês soubessem o que é viver com essa pessoa dentro de casa... Meu Deus. É meio complicado, viu? Mas eu aprendi tanto com ela. Desejo que vocês tenham essa oportunidade com as pessoas ao redor de vocês.

Resumindo tudo, é como Newton escreveu uma vez e eu repeti em minha formatura: “Se eu enxerguei mais longe, foi porque me apoiei nos ombros de gigantes.” Eu agradeço muito por, apesar de tão pequena, ela ser tão grande.

Essa é a minha cigana.

Me volis tu, Daj Eu te amo, mãe.

(Disponível

em: <https://www.facebook.com/Mariajuliamd/posts/2214216981991251>.

Acesso em: 28/01/2019).

Rainha, você é forte, sempre foi e sempre será, e como sua psicóloga perguntou, O que te faz seguir em frente? Eu sei. É sua determinação. Sua vontade de ser e fazer o bem, a vontade de ensinar a pessoas como eu, e como seus alunos da jornada, a serem boas pessoas, aquelas que estão na luta de reconquistar o mundo. Você é uma professora que faz os fracos se fortalecerem, e darem sua voz para o mundo. Você não faz parte da humanidade. Você faz parte da Glória que ainda existe para salvar. Você me ensinou a nunca desistir, não a novela. Você me ensinou a cuidar dos que eu amo, não a tv. Você me mostrou como ser alguém na vida. Não o mundo. Você e o Carlos não estão me mostrando como o mundo está perdido. Estão me mostrando como aproveitar o tempo de vida que eu tenho para ajudar isso a mudar, não a fazer guerras em busca de paz, e nem manifesto por coisas fúteis. mas sim a batalhas mentais grandes, e a manifestos enormes que realmente mudarão a consciência das pessoas que estão destruindo o mundo que antes era um lugar habitável.

(Disponível

em:

https://www.facebook.com/Mariajuliamd/posts/651250128287952?comment_id=651402058272759¬if_id=1580235269803569¬if_t=feedback_reaction_generic Acesso em: 28/01/2019).

Em 1996, criei uma empresa em Lages (SC) chamada inicialmente Clínica de valorização da Vida com intenção de trabalhar com eventos de capacitação na área das terapias complementares. Onde desenvolvi um curso de autoconhecimento ligado a Cromoterapia, depois quando foi oferecido no treinamento do HC – Hospital de Clínicas em 1999, passou a chamar apenas “Jornada de Desenvolvimento pessoal”.

E as aulas eram diferentes, já vanguarda para época, década de 1990.

Como registradas na tese de doutoramento de Anastácio (2016), em sua tese de doutorado em educação, uma autobiografia sobre educação transformadora transdisciplinar, relatou o impacto de trabalhar em projetos comigo e o quanto isso influenciou sua trajetória profissional como educadora. Chegou a dedicar a tese a

minha pessoa, pelo reconhecimento do impactou e da visão além do tempo que relata que eu trago.

(No que tange a aspectos relacionados à educação transformadora, nessa fase descobri a abordagem integral e transdisciplinar (sem essa nomenclatura na época). Não em termos de teoria voltada para educação transformadora, propriamente dita, mas pelos conteúdos e pelas vivências a que tive acesso, especialmente nas Jornadas de Desenvolvimento Pessoal e Saúde Integral do Hospital de Clínicas e formação em Cromoterapia, onde pude viver pessoalmente processos de transformação integral e observá-los acontecendo em diversos grupos. As Jornadas me permitiram participar da execução de projetos educativos ousados e desenho de ambientes de aprendizagem estimulantes. Nelas aprendi a importância da Educação de Laboratório, uma forma de proporcionar aprendizagens significativas por meio de um conjunto de metodologias baseadas em experiências diretas ou vivências, cujo objetivo é contribuir para mudanças pessoais que podem abranger diversos níveis de aprendizagem: cognitivo, emocional, atitudinal e comportamental. O termo 'laboratório', nesse caso, se refere ao caráter vivencial, em que os participantes são estimulados a experimentar comportamentos com outras pessoas em grupo, sem as consequências da vida real. O laboratório não pode ser considerado completamente artificial, pois as pessoas e o que acontece nele são reais e ocorrem sob condições controladas e mediadas por um terceiro (facilitador ou mediador). Uma das principais características da metodologia de Educação de Laboratório é o "aqui-e-agora", cuja experiência é o ponto de partida para o aprendizado, que é pessoal e compartilhado com os membros do grupo, podendo ser apreciado e servir de base para construção de conceitos e elaboração de conclusões que podem ser pessoais ou grupais (MOSCOVICI, 2009). Ou seja, um mecanismo para tornar a aprendizagem mais significativa, envolvendo outras dimensões do ser que não apenas a intelectual, sendo capaz de colocar o educando no centro do processo.) (p. 137).

Jornada de Desenvolvimento Pessoal

FIGURA 1 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal



Fonte: Arquivo das Jornadas de Desenvolvimento Pessoal (2009)

FIGURA 2 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal



Fonte: Arquivo das Jornadas de Desenvolvimento Pessoal (2009)

FIGURA 3 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal



Fonte: Arquivo das Jornadas de Desenvolvimento Pessoal (2009)

FIGURA 4 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal



Fonte: Arquivo das Jornadas de Desenvolvimento Pessoal (2009)

FIGURA 5 - Jornadas de Desenvolvimento Pessoal



Fonte: Arquivo das Jornadas de Desenvolvimento Pessoal (2009)

E com detalhamento foram descritas em relatos apresentados no Seminário Internacional de Universidades Corporativas e Escolas de Governo da UFSC:

Jornada para Policiais Militares:

Resumo: A Jornada de Desenvolvimento Pessoal é um percurso de aprendizagem sobre si e o mundo, com foco nas várias dimensões humanas (bio-psíquico-sócio-ambiental-espiritual). Até hoje, a *jornada* faz parte do Programa Tertúlia, um programa integrado e transdisciplinar de educação para a vida. A edição elaborada para a Polícia Militar PM/PR foi resultado do aprimoramento de várias edições anteriores. Foi realizada para o 13 Batalhão de Polícia Militar do Paraná. Como demonstram relatórios e documentos, os objetivos foram atingidos e consistiram em proporcionar espaço de reflexão e vivência, onde foram trabalhadas as questões para desenvolvimento pessoal integrado. Resultando em ações para melhoria da qualidade de vida dos policiais e suas famílias, refletindo diretamente no trabalho prestado por eles, para a população.

<http://anais.suceg.ufsc.br/index.php/suceg/article/view/43>

FIGURA 6 – 13 batalhão da PMPR



Fonte: Acervo pessoal

Jornada para Servidores da UFPR:

Resumo: A “Jornada de Desenvolvimento Pessoal na UFPR (1999-2009)” foi um Projeto de Educação Corporativa desenvolvido no âmbito da Universidade Federal do Paraná, na cidade de Curitiba, nos anos de 1999 a 2009. As ações de educação que integravam o projeto foram idealizadas a partir da necessidade de criação de um espaço que contribuísse para reflexões, debates, vivências, trocas de experiência e aprendizagens dos servidores da Universidade. Ao refletirmos sobre a relevância do conhecimento gerado, os resultados obtidos e o recente aumento na busca de modelos holísticos de formação dos servidores, surgiu a necessidade de resgatar os conhecimentos produzidos, por meio da seleção, organização e re-significação dos conteúdos. Assim, a pesquisa teve como objetivo *refletir sobre a relevância do* compartilhamento do fluxo informacional gerado durante as ações e projetos de educação corporativa, assim como proporcionar uma análise crítica sobre a utilização da curadoria digital, em sua dimensão educativa, para organizar e tornar acessível os conhecimentos gerados nas ações de capacitação e desenvolvimento. *Trabalho do site ainda está por completar...*
<http://anais.suceq.ufsc.br/index.php/suceq/article/view/79>

Fato relevante para o trabalho com Mulheres aconteceu no ano de 1999 fui escolhida entre algumas mulheres para primeira turma de capacitação de lideranças do CELIM, RJ e tem haver com aprendizado dos fantoches. Explico: A indicação para a primeira turma de lideres a serem capacitadas pelo BIRD – Banco

Interamericano de Desenvolvimento no Centro de Lideranças da Mulher, foi feita pela vice-prefeita de Lages/SC. Sim aquela que me ensinou a fazer fantoches aos oito anos e que na época era primeira dama. Em 1997 ela viúva era a vice-prefeita. Estava na platéia de um congresso que eu estava coordenando feito pela UFPR e UNIPLAC - Universidade do Planalto Catarinense. Eu no final do evento contei a história da infância, comentando da importância que temos na vida das crianças e ações aparentemente sem grande importância pode mudar uma vida. E ela se levantou, e veio até o palco. Para minha surpresa feliz. Reconhecendo como liderança, indicou por Santa Catarina a uma vaga neste curso de formação.

O CELIM, com o apoio do BID - Banco Interamericano de Desenvolvimento. Até hoje, o CELIM já formou 350 mulheres provenientes de todos os estados brasileiros, promovendo um encontro de diversidades etárias, étnicas, raciais, de níveis de escolaridade e inserções profissionais. Esse público multifacetado constitui uma rede de mulheres líderes brasileiras, que está atuando na transformação de nossa sociedade. Vale a pena registrar aqui o Conselho Consultivo da época: Cristina Gouvêa Vieira (Renascer), Joaquim de Arruda Falcão (Fundação Getúlio Vargas), Kati Almeida Braga (Icatu), Maria Betânia Ávila (SOS Corpo e Cidadania), Maricarmen Feijó (especialista em Educação de Adultos), Maria de Lourdes Pintasilgo (ex-Primeiro Ministro de Portugal), Miguel Darcy de Oliveira (Idac), Nelida Piñon (escritora), Pedro Moreira Salles (Unibanco), Peggy Dullany (Synergos), Wanda Engels (Secretaria Nacional de Assistência Social)

Totalizei 400 horas no Rio de Janeiro tudo pago em duas etapas. Com a missão de fazer um projeto de aplicação. Minha escolha foi fazer na escola estadual no bairro do novo mundo em Curitiba o projeto chamando meus amigos e as instituições que representavam. Por conta disso a sugestão do nome foi "Tertúlia" e batizamos assim porque representava exatamente o que era. Amigos que se reúnem para apresentar os seus talentos num fim de tarde... E assim após nossos trabalhos profissionais, íamos a esta escola cada um com suas especialidades e muitas oficinas e atividades fizemos na escola. Participaram muitos voluntários, amigos que fui convidando.

Tertúlia na Escola estadual João Bettge, na rua Dalila Rolim Vargas, 1020 - Novo Mundo, Curitiba - PR. Com a grande repercussão do Projeto Tertúlia na escola, fomos procurados para uma entrevista do Serginho Groisman em rede nacional Rede Globo em janeiro 2000. Uma equipe de reportagem ficou

acompanhando nosso trabalho durante a semana toda e depois fui ao Rio de Janeiro. No primeiro programa sobre Educação falaram do Projeto Tertúlia como uma experiência de sucesso com voluntários na escola. E como fazer com que pessoas da comunidade, interagindo com alunos e professores, envolvessem toda comunidade, usando o espaço público da escola para toda a família?

E a bonequinha tecida lá no ano de 1977, trouxe para as capacitações corporativas que ministrava. Vestida de Emília, personagem de Monteiro Lobato e contava história da importância de uma ação, um projeto ou uma atividade na vida de crianças e adolescentes em formação de referências. E assim em todos os projetos de alguma forma essa boneca aparecia e lembrava do compromisso de alma em espalhar todas as informações adquiridas.

FIGURA 7 – Projeto Lançamento PIQV – programa de Qualidade de Vida no Gabinete do Reitor Carlos Augusto Moreira 2002



Fonte: Acervo pessoal

Em 2003 foi realizada a atividade Mulheres empreendedoras do litoral Curso Qualidade de Vida e a prevenção do câncer, parceria câmara da Mulher empresária de Curitiba. Realizado em praia de leste.

Figura 8 - Mulheres empreendedoras litoral do Paraná:



FONTE: Acervo pessoal

Figura 9 - Mulheres Empreendedoras



FONTE: Acervo Pessoal

Vida Plena 2004 e 2005

O seminário Vida Plena, contribuiu para a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde; proporcionando às pessoas um dia de lazer, relaxamento, integração, cultura e arte, através de atividades especialmente programadas para este dia de "stop" no estresse. Não é receita milagrosa, mas ofereceu estrutura adequada de conscientização para um estilo de vida pleno e saudável a muitas pessoas. Muitos anos de atuação resultaram em um programa que ajuda no resgate da valorização do ser humano e do seu papel não apenas em seu local de trabalho, mas também na sociedade, pelas profundas reflexões sobre a vida e a morte.

Desde a sua implantação, o programa atendeu mais de 3 mil trabalhadores, de diversos órgãos públicos e da iniciativa privada. Oferecemos espaço de reflexão e vivência, onde são trabalhadas questões relativas ao processo de auto-gestão nos vários contextos onde o ser humano está inserido. As atividades foram especialmente planejadas para serem vivenciadas, sob forma de imersão em regime de participação intensiva, com propósito de compartilhar informações, e técnicas para repensar atitudes e estilo de vida, com vista à diminuição do nível de estresse negativo. Também palestras destinadas a prevenção do adoecimento, ao combate das doenças crônicas derivadas do estresse e a situações de risco das doenças ocupacionais. Além, de problemas sociais contemporâneos. Com atividades ao ar livre, em rodas, com metodologias diferentes e alternativas ao formato tradicional.

FIGURA 10 – Vida Plena



FONTE: Acervo pessoal 2005

FIGURA 11 - Trabalhadores do HC em roda para conversar sobre Estresse



FONTE: Acervo pessoal

Dediquei boa parte da minha vida, mais de 25 anos à formulação e à implementação de programas de desenvolvimento pessoal visando a emancipação das pessoas não baseados em assistencialismo e dogmatismos. Tanto oferecidos por instituições estatais ou por grupos de voluntário, e organizações sem fins lucrativos, todos focados no investimento em capital humano e em capital social.

E no depoimento da educadora física Marisete Bastos ribeiro, pós-graduada em Biodança e Bioenergética. Que esteve em todos os projetos mencionados até aqui desde 1997. Ribeiro (2019, *no prelo*):

Ser educador é uma missão para poucos, pois exige se entregar de corpo e alma a sua profissão. E estar intelectualmente 100%, fisicamente 100% e emocionalmente 1000% na sua profissão junto as pessoas. A Maria Rita é essa pessoa extraordinária, busca sempre o bem maior dos outros. É empática, ajudando e muitos vezes ela chora e sofre junto. E o mais sublime e que ela, não esperar nada em troca realmente. Convivi em projetos e vi como educadora desde 1997. Ela se realiza com a satisfação de ter contribuído na caminhada de seus pupilos conquistando os seus sonhos e ser feliz. Essa era recompensa para Maria Rita Michalski. Ela é uma pessoa que tem esse dom e carrega com alegria a missão de educar com o coração. Amiga, espero que possa retribuir a sua amizade e ensinamentos. O MEU MUITO OBRIGADO DE CORAÇÃO

E como descreveu a participante da Jornada de desenvolvimento Pessoal, Eliane Maria:

Esse Curso que tive o privilégio de participar, foi um " divisor de águas em minha vida!" Agradeço primeiramente a Deus, e a todos que me ajudaram proporcionando a minha participação, em especial minha Chefe Imediata (Sheila Barreto), que me incentivou... A Maria Rita, nossa querida amiga lutadora, guerreira, que esteve à frente nos orientando e coordenando tudo junto com seus auxiliares que também foram incansáveis, em como exemplo, o seu filho (Carlos Alberto), na época um jovem de 15 anos que poderia estar em qualquer outro lugar, fazendo qualquer outra coisa mais divertida, com amigos da sua idade, mas estava sempre ao lado da mãe ajudando no que era necessário. Além do aprendizado para a vida e os benefícios inclusive financeiros, ainda nos divertíamos muito, e ficou a saudade dos amigos que fizemos durante 9 meses de Curso, na JORNADA 2007(Curso de Desenvolvimento Pessoal). A todos muito obrigada, um grande abraço.

3 ANE E MEL

Buscando desenvolver as minhas competências de escuta atenta; escuta estruturada, capacidade retórica, competências de visão estratégica e competências de resolução. Sempre procurando aprimoramento, ao conhecer as dinâmicas dos grupos de educadores da UFPR litoral me aproximei da REDE ANE em 2017 e me senti inspirada com os projetos e decidi me inscrever em 2018.

No dia 12 de julho de 2018, quinta feira eclipse parcial da lua, fiz inscrição na ANE. E nos primeiros encontros já fui ressuscitando um sonho antigo. Trabalhar com mulheres.

Sim, incluí alguns projetos que idealizei e realizei no passado para aqui poder relatar o que significava em seca de esperar, morta no desejo que continuar a mediar projetos e ações educativas. Cansada e tudo e de todos nas universidades. Desde a perseguição política e a rejeição sistemática que o Projeto MEL estava sofrendo dentro da UFPR eu adoeci, sim síndrome de Burnout. Além de outras questões que foram me fazendo parar. Mas como precisava trabalhar sempre por ser arrimo de família, enquanto havia fôlego, aceitei um convite do Ministério da Fazenda para coordenar capacitações na ESAF – Escola Superior de Administração fazendária que por 47 anos organizava cursos para diversos órgãos públicos, priorizando Receita Federal do Brasil, PGFN, CGU, etc. Fiquei de 2011 até 2018. Exatamente quando me “encantei” com a UFPR litoral e voltei para UFPR no dia 05

de março de 2018. Fui selecionada para fazer minha primeira especialização na UFPR, aliás meu primeiro curso na Universidade em que trabalho como servidora pública.

Me senti animada e fortalecida para acreditar de novo. E as falas sobre essa união necessária para o enfrentamento prático nos projetos. As outras histórias de resiliência e resistência, me fizeram ficar e voltar a desenterrar antigos sonhos. E a experiência de ser aluna da UFPR oficialmente eu realmente não tinha vivido ainda. E foi a minha maior emoção chegar no Restaurante Universitário e ver a minha fotinho ao lado vínculo ALUNA. Ali percebi que também era possível pra mim. Aquela menininha que descrevi na dedicatória deste TCC.

Utilizando minhas vivências e pensando em reativar o projeto MEL, apesar de estar sem moradia, pois meu apartamento foi alagado de lama e esgoto em março 2018 e permanecer interditado durante todo o curso da ANE, e enquanto escrevo este trabalho continuo com as dificuldades de estar sem meu lar.

Como dizia Virginia Wollff no livro um teto todo seuo que uma mulher precisa para ter autonomia? Um teto. Mas mesmo assim, sem o teto, fui caminhando e no limite consegui ir em 100 por cento das aulas. Tendo reposto uma no CEU de Heliópolis na ANE paulista.

E assim como minha própria vida quase uma metáfora, muitas mulheres vivem no limite e apesar de tudo superando-se seguem a diante. Quis aproveitar o apoio da PROEC e REapresentar o MEL como Projeto de Extensão em 30 de outubro 2018.

A concepção do projeto de extensão MEL - Mulheres Empreendedoras e Líderes n/da UFPR já veio carregada das histórias e saberes das líderes, que o compõe ao iniciá-lo, denominadas “madrinhas” e para não cair na armadilha fácil da invasão cultural (através do conteúdo levado que reflete a visão do mundo daqueles que a levam, que se superpõe a daqueles que passivamente recebem). Freire, 1987. Onde as participantes de fato se conheçam e o fazendo, colaborem entre si e com aqueles que estão sob os seus cuidados. Na feitura dos projetos e rodas de conversa nos encontros do “Projeto MEL” ficou evidente a necessidade de buscar embasamento teórico e metodologias para continuar rumo a implementação dos sonhos iniciais. E foi assim que apresentamos a proposta de articular a rede de mulheres: **I Encontro Projeto MEL - Mulheres Empreendedoras e**

Líderes, aconteceu no dia 03/07/2019 na Sala Simone Pontes - 3º andar do prédio histórico.

FIGURA 12 – I Encontro MEL



FONTE: Acervo MEL Foto: Ana Pasdiora

FIGURA 13 – I Encontro MEL no prédio histórico da UFPR



FONTE: Acervo MEL Foto: Ana Pasdiodra

No dia 03 de julho de 2019 o MEL realizou seu primeiro encontro para a comunidade externa. A reunião foi realizada no período da noite na UFPR, e reuniu mulheres de Curitiba e Litoral. Foram convidadas mulheres que de alguma forma são empreendedoras, líderes ou/e influências em seu ambiente. Apresentamos o Projeto de extensão que irá articular a formação da REDE de Mulheres Curitiba e Mesorregião. Em um segundo momento, tivemos uma dinâmica para escolha de temáticas que cada participante se envolveria nas ações do Projeto. Aquelas mulheres que não puderam estar presentes poderiam se incluir nos grupos de estudo e trabalho.

Foram divididos 16 temas, entre eles: Educação e Aprendizagem; Saúde, Qualidade de vida e Bem-estar; Ambiente e Sustentabilidade; Ciência/Gestão da informação e do Conhecimento e Comunicação; Tecnologia e Inovação; Artes e Cultura; Povos tradicionais e Conhecimentos Tradicionais; Legislação e Direitos da mulher; Legislação e Direitos da mulher; Trabalho e Negócios; Empreendedorismo social; Violência contra mulher; Cooperativismo, Associativismo e Estudo de Redes; Diversidade (sexual, religiosa, étnica etc.); Inclusão e Acessibilidade; Equidade de Gêneros e Comunidades.

FIGURA 14 – Entrevista sobre Projeto Mel para TV UFPR



FONTE: Foto Ana Pasdiora

A TV UFPR fez um vídeo de informação sobre o projeto entrevistando a coordenação, servidoras, alunas da UFPR e mulheres da Comunidade externa. No link abaixo segue um resumo de como foi o I Encontro de Mulheres MEL, com imagens e depoimentos:

FIGURA 15 – Link para o vídeo da TV UFPR sobre o Projeto MEL



FONTE: Canal da TV UFPR (2019)

Porque para projetos bem sucedidos como diz Croft (2012)

Da mesma forma se você está envolvido em uma prática sem uma moldura teórica razoável também se arrisca ao desastre. Mais uma vez, como antes, existem entradas e retornos da teoria. Isto quer dizer que, ao começar. Você terá que investir em crenças e na compreensão teórica para assumir o projeto. Da mesma forma, com o progresso do projeto, seu conhecimento teórico será modificado pela experiência prática do projeto. Semelhante, também tem entradas e saídas na sua prática. Mais uma vez. Existe uma interface aberta entre teoria e prática.

E a REDE MEL buscou promover saúde no sentido mais amplo possível, promovendo ações com plena participação de atores com a autonomia e diferentes visões para que não caíssemos perigosamente no direcionamento das ações/atividades; ajuda pela ajuda; ações planejadas para validação “faz de conta”. Mas os participantes são então co-responsáveis por sua saúde e bem estar. Com isso conhecendo e reconhecendo as características das lideranças empreendedoras, um retrato dos seres integrais.

Com a formação da Rede estimular o desenvolvimento sustentável integral “articulando a ação estatal e fortalecimento da condição de agente dos indivíduos(SEN, Amartya Kumar Desenvolvimento como liberdade. SP 2000). Considerando que muitos projetos como este falharam e tiveram impactos negativos inesperados; busca-se compreender o que leva a essas falhas. Além das

citadas por (OLIVEIRA, 2006.) Para que a dissociação entre a elaboração e implementação apesar das dificuldades técnicas, financeiras e culturais não atrapalhem a realização; mesmo como diz Joel Migdal, um dos primeiros acadêmicos especializados em países em desenvolvimento que caracteriza esses países como “sociedades fortes em Estados fracos”. (MIGDAL, 1988). Evitar erro de planejamento. Porém, nas últimas décadas evoluímos e já temos recursos humanos, equipamentos e as organizações estatais estão capacitadas como as pesquisas de Oliveira, (2006) demonstram. O que nos faltaria seria a interação dos diversos setores privado, sociedade civil e Estado. Sendo possível através da articulação e vivência em rede, atuando em conjunto para os interesses da comunidade. Saímos assim da simplificação dos planejamentos de cima para baixo e incorporamos a realidade complexa do viver. Todos os envolvidos, planejando juntos o que de fato é necessário para aquele grupo, naquele momento.

Em meio a uma crise civilizatória, Leff (2016, p. 17) menciona que “Não será possível responder a problemas ambientais complexos ou reverter suas causas, sem transformar o sistema de conhecimento que compõe a racionalidade social atual que os gera.”

Podemos aplicar ideia acima para todas as áreas. Sem mudança na mentalidade que o criou, paradigma, sistema de conhecimento, o objetivo não poderia ser alcançado.

Assim como no projeto Mel, para (MANANDHAR, 2018) no boletim (OMS) Agenda 2030 para desenvolvimento sustentável questão de gênero é uma questão transversal. Nenhum objetivo pode ser alcançado sem a ação dos outros objetivos.

Como classifica a Wikipédia:

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) (ou Objetivos Globais para o Desenvolvimento Sustentável) são uma coleção de 17 metas globais estabelecidas pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS são parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: "Transformando o nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável", que depois foi encurtado para Agenda 2030. As metas são amplas e interdependentes, mas cada uma tem uma lista separada de metas a serem alcançadas. Atingir todos os 169 alvos indicaria a realização de todos os 17 objetivos. Os ODS abrangem questões de desenvolvimento social e econômico, incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.

Isso ODS 5 - Igualdade - É empoderar todas as mulheres e meninas que interage com ODS 3, que é garantir uma vida saudável e promover o bem estar para todas e todos e a todas idades. E intersecciona com todos os outros ODS interagindo em todos os domínios para operar em contexto sociopolítico cultural e histórico mais amplo. Assim como a coesão da comunidade e grupos sociais e estimulando os comportamentos e ações individuais são alvos dos ODS, também permeia todas as atividades do Mel a transversalidade dos conteúdos elencados pelos participantes.

Quando iniciamos as atividades de 2019 no Projeto MEL, colocamos um uma meta de capacitação integral de mulheres de 15 a 35 anos considerando a fase estudantil do ensino médio a pós-graduação. Nesta organização e planejamento inicial articulamos ações encontros oficinas para que as pessoas conhecessem a ideia. E assim nas rodas de conversa poderíamos saber sobre o que realmente faz falta neste momento para que ela se sentisse capacitadas, empoderadas para atuar nas suas vidas.

Quero destacar dentro do Projeto MEL, os eventos de extensão e aprendizagem integral: YOGA e Meditação:

Realizou-se em quatro turmas de práticas de Yoga e meditação, ministrada por professoras do Instituto Nanak Ashram de Kundalini Yoga e Desenvolvimento Integral, parceiros voluntários.

A cultura de paz só será realizável se nós estivermos equilibrados emocionalmente; mais leves e menos impulsivos nas nossas respostas aos acontecimentos diários das nossas vidas. Técnicas de respiração, meditação e yoga aprendidas aqui neste evento auxiliaram muito em direção a este objetivo.

O projeto teve como objetivo levar yoga e meditação gratuitamente à comunidade interna e externa com ferramentas que visam bem estar, saúde e autoconhecimento. Possibilitando aulas acessíveis a todas as idades e níveis de consciência corporal, a qual prezou pela qualidade e organização para o melhor desempenho do projeto que se deu do mês agosto a novembro de 2019. Em todas as aulas, foram reforçados os principais conceitos e terminologias do Kundalini Yoga, incluindo as técnicas respiração, mudras (posição das mãos), bandhas (travas do corpo) e mantras (frequência vibratória).

Realizamos com sucesso essas atividades, muita procura de inscrições. A técnica de Kundalini yoga escolhida, como descrita na proposta do evento trouxe

segundo as participantes, inúmeros benefícios, tais como: Relaxamento físico, emocional e mental (proporcionando bem-estar); Aumento significativo na capacidade de concentração; Maior controle sobre as emoções e Senso de identidade. Flexibilidade e fortalecimento físico.

Estamos em fase de investigação através de questionário próprio para futuramente produzir um artigo científico destas experiências; encerramos com excelência e ótima avaliação dos participantes.

O objetivo das turmas de yoga, foi levar a prática do *yoga integral* a toda comunidade UFPR, auxiliando o autoconhecimento e aperfeiçoamento pessoal visando bem estar e qualidade de vida. Oferecendo tempo de calma e suavidade para melhorar a concentração e foco e reduzir estresse. E se inscreveram 320 pessoas. A função principal deste projeto era oportunizar yoga gratuitamente para que as mulheres que desejassem essa forma de relaxamento, tivessem essa opção aqui na universidade. No processo de aprendizagem, consciência corporal tivemos os resultados incluindo alguns depoimentos de alunas que não conseguiam ir à frente com seus estudos não conseguiam concentrar-se nos estudar para provas. Como vemos o exemplo da Mayna de Aquino, aluna do mestrado UFPR que estava tentando o doutorado, que após as aulas passou no doutorado concurso público do IFPR de um depoimento na TV UFPR. (<https://www.youtube.com/watch?v=KmbZCScrdO4&t=45s>).

Participantes:

Vilma Meneguini Amei cada aula c vcs... Foi a primeira vez q pratiquei yôga, e esses 3 meses de curso, trouxe grandes mudanças a minha vida, só tenho a agradecer. Foi a janela transcendental p meu eu. Gratidão a todos.

Isabel Di Stefano Agradeço a grande oportunidade através da UFPR por ter nos dado esse grande presente. Nunca antes tive a prática da Kundalini Yoga. Foi maravilhoso e eu quero para mim está prática para sempre. Gostaria muito que fosse possível dar continuidade aqui na Federal. Mais enfim vou dar um jeito de não parar. Gratidão Plena.

QUADRO 1- Turmas de Kundalini Yoga e Meditação na UFPR

<p>Meditação e YOGA na UFPR Turma 1, Data: 27/08/2019 a 26/11/2019 Carga horária: 28 horas Dia semana: Terça-feira Horário: 7h30 Local: Prédio Histórico da UFPR Nº Participantes: 27</p>
<p>Meditação e YOGA na UFPR Turma 2 Data: 27/08/2019 a 26/11/2019 Carga horária: 28 horas Dia semana: Terça-feira Horário: 12h15 Local: Prédio Histórico da UFPR Nº Participantes: 54</p>
<p>Meditação e YOGA na UFPR Turma 3 Não aconteceu esta turma, pois não conseguimos a sala disponível no período noturno.</p>
<p>Meditação e YOGA na UFPR Turma 4 Data: 12/09/2019 a 28/11/2019 Carga horária: 24 horas Dia semana: Quinta-feira Horário: 7h30 Local: Prédio Histórico da UFPR Nº Participantes: 24</p>
<p>Meditação e YOGA na UFPR Turma 5 Data: 12/09/2019 a 28/11/2019 Carga horária: 24 horas Dia semana: Quinta-feira Horário: 7h30 Local: Prédio Histórico da UFPR Nº Participantes: 38</p>

Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Encontro: MBO'Y - Tradições, Diálogos Intergeracionais, protagonismo e empoderamento feminino.

Data: 26/07/2019 a 28/07/2019, com carga horária de 18 horas, na aldeia Palmirinha do Iguaçu em Chopinzinho – PR Com 35 participantes certificadas.

A AÇÃO REALIZADA PELO PROJETO MEL/ MBO'Y – TRADIÇÕES, DIALOGOS, INTERGERACIONAIS, PROTAGONISMO E EMPODERAMENTO FEMININO INDÍGENA, NA ALDEIA PALMEIRINHA EM CHOPINZINHO NO DIA 27 DE JULHO DE 2019.

A partir da sugestão do programa para realização de ações conjuntas entre os estudantes da ANE, foi proposta pela colega Daniela Fortes, participante e madrinha do Projeto MEL uma parceria com as lideranças indígenas.

A indígena da etnia Mbyá Guarani Eliane Pará da aldeia Kuaray Haxa na divisa dos municípios de Guaraqueçaba e Antonina Pr, teve a iniciativa e se dedicou à organização e a realização do Movimento Xondaria Kuery Jera Rete, junto a outras lideranças femininas indígenas do litoral do Paraná e Danielle Christine Cunha Fortes, fez parceria com Projeto MEL do qual faz parte para coordenação colaborativa do 1ª Encontro do Movimento Feminista Indígena na Aldeia Palmeirinha na Terra Indígena Mangueirinha em Chopinzinho PR. Saíndo de Curitiba no dia 26 de julho as 16:00 e chegando na aldeia as 23:00. Total de 16 pessoas, sendo, 9 mulheres indígenas representantes de aldeias do litoral do Paraná e 7 mulheres não indígenas de vários segmentos ligados ao movimento. O Cacique entendeu o motivo da nossa estada no aldeia, inclusive participou no início do encontro. Foi um passo importante no início do fortalecimento da condição feminina nas aldeias participantes. Participaram do encontro (roda de conversa) 58 mulheres ao total, participaram três aldeias próximas. Com pauta entender o que é violência: física, emocional e psicológica; Quais os direitos da mulher; relatos de violência sofridas pelas mulheres indígenas; Razões para buscar ajuda; A importância do Movimento Feminista Indígena Kuery Jera Rete. O encontro teve como encerramento a apresentação do documentário KO YVY NDOPA MO'ÃI essa terra não vai terminar. Convite especial para atividade na casa de reza para agradecerem a nossa presença na aldeia e dar proteção.

FIGURA 16 – Mulheres no primeiro Encontro de Lideranças Indígenas



FONTE: Bruna Kamaroski

Oficina de Meditação para Mulheres na UFPR

Data: 04/07/2019 a 05/07/2019 com 8 horas. Local: Espaços da UFPR - Curitiba/PR e 37 participantes certificados.

Nos dias 4 e 5 de julho, o projeto MEL- Mulheres, empreendedoras e líderes realizou sua primeira ação com a comunidade externa, uma oficina de meditação para mulheres, ministrada por professoras do Instituto Nanak Ashram de Kundalini Yoga e Desenvolvimento Integral. Foram disponibilizadas 40 vagas para mulheres, sendo elas divididas em comunidade externa, acadêmica e funcionárias.

O projeto teve três pilares: introdução, meditação e aplicação. O trabalho interno resulta em uma sociedade mais amorosa. O senso de felicidade ou infelicidade não surge tanto pelo que acontece externamente, mas pelo significado que nós damos ao que acontece. O mundo externo é inseparável do mundo interno e como nós caminhamos no mundo é a consequência dessa relação. A cultura de paz só será realizável se nós estivermos equilibrados emocionalmente; mais leves e menos impulsivos nas nossas respostas aos acontecimentos diários das nossas vidas. Técnicas de respiração e de meditação aprendidas aqui neste evento de introdução auxiliam muito em direção a este objetivo.

Realizamos com sucesso está oficina de meditação para Mulheres, muita procura de inscrições. Testamos um novo local, o horário (tardes) e o dia da

semana. Para verificar com a comunidade UFPR a melhor condição para o aprendizado e as práticas meditativas.

Encerramos com excelência. Tivemos uma reportagem da TV UFPR também, no link pode ser acessado: <https://www.youtube.com/watch?v=KmbZCScrdO4>.

A meditação, como descrita nesta oficina trouxe segundo as participantes, inúmeros benefícios, tais como: Relaxamento físico, emocional e mental (proporciona bem-estar); Aumento significativo na capacidade de concentração; Maior controle sobre as emoções e Senso de identidade.

FIGURA 17 – Oficina Meditação Para Mulheres na UFPR Dia 1



FONTE: Acervo Projeto MEL

FIGURA 18 – Oficina Meditação Para Mulheres na UFPR Dia 2



FONTE: Acervo Projeto MEL

FIGURA 19 – Arte do Cartaz Produzido pela UNIGRAF/PROEC

Oficina de Meditação para Mulheres na UFPR



04 e 05 de julho
2019

carga horária: 08 hr

Vagas alunas: 20

Vagas servidoras: 20

Vagas comunidade: 20

Vagas total: 60



Período inscrição:

15 a 30 de junho

Critérios para inscrição:

Pessoas sem restrições médicas para práticas de meditação e relaxamento.
Acima de 17 anos conforme vagas disponíveis.

Certificação: Participar de 80% das atividades

Local de realização:

Sala Simone Pontes, 3º andar Prédio Histórico da UFPR

Contatos: 41 33102618 - mulheres@ufpr.br



FONTE: Acervo Projeto MEL

Oficina: Introdução à criação de vídeos educacionais, com a intenção compreender e aplicar os principais conceitos, ferramentas e estratégias de criação e desenvolvimento de conteúdos educativos para o youtube, organizamos uma oficina piloto em 11/09/2019 e 12/09/2019, com carga horária: 6 horas, na sala de reuniões PROEC. Com 15 participantes Instrutora: Juliana Garcia e Leandro Miyabayashi.

Figura 20 - Oficina: Introdução à criação de vídeos educacionais



Foto: Maria Rita Michalski

SIEPE- Roda de Conversa e apresentação do projeto

Nos dias 24 a 26 de setembro o Projeto MEL participou da 11ª edição do SIEPE (Semana integrada de ensino, pesquisa e extensão), dentro deste situa-se o Encontro de extensão e cultura.

FIGURA 21 – SIEPE- Roda de Conversa e apresentação do projeto



FONTE: Foto Maria Julia Denega

Outros encontros foram elaborados para que nós reuníssemos categorias de mulheres tentando aproximar-se de uma diversidade classes referenciais interesses variados. Mulheres indígenas. e percebendo essa emergente necessidade de conversar e aproximar mulheres da cidade urbanas das aldeias indígenas e conhecer melhoras nossas raízes.

FIGURA 22 – Roda de Conversa II Encontro Projeto MEL



FONTE: Foto: Maria Julia Denega

Segundo encontro do mel foi realizado na aldeia indígena da ilha da Cotinga, organizada em conjunto com outras duas estudantes da ANE, Taciana e Francly e as madrinhas do MEL. Levamos uma médica que conversou e tirou dúvidas, da mesma forma que e a equipe de saúde do município de Paranaguá fez, no momento da roda, uma avaliação de mama e prestou orientações sobre câncer de útero colo de útero e mama e não somente em relação às questões comuns entre as mulheres mas várias perguntas e falas foram feitas.

A filha do cacique foi traduzindo as perguntas e também os comentários das mulheres indígenas que estavam presentes é naturalmente são mulheres mais retraídas mas participaram ficaram o tempo todo junto.

Para o futuro possamos juntar todas essas mulheres e capacitações técnicas já tendo iniciada essa aproximação de culturas e diversidades. Quanto a yoga percebemos que há uma necessidade muito grande de inclusão e todas as outras ações educativas dessa temática ligada ao próprio corpo a consciência do próprio corpo da própria respiração seja ela pela ferramenta que utilizamos a yoga Kundalini yoga veja ela de outra forma mas daí mesmo gente que se inclua essa falta em tudo que se falar em aprendizagem humana.

II Encontro Projeto MEL Ilha da Cotinga em Paranaguá - 25 de outubro 2019

Com setenta e sete participantes certificados.

Sexta feira do dia 25/10/2019, o Projeto MEL em parceria com o programa de Pós-graduação ANE realizou uma vivência na Ilha da Cotinga na comunidade indígena, de etnia Guarani. A reunião se deu na Escola Estadual Indígena Pindoty.

A Saída de Curitiba foi às 6h45 e chegada se deu por volta das 08h15 da manhã, isto pois o acesso só é possível por barco, através de Paranaguá. Para ajudar com custos foi pedido que os participantes arrecadassem alimentos não perecíveis para doação a escola.

Foram realizadas atividades como: Roda de Conversa com as mulheres; pintura de brincadeiras no chão da escola; roda de dança circular; caminhada até a casa de reza; e para encerrar uma roda de conversa com os líderes da comunidade.

A atividade realizada pelo MEL foi a Roda de conversa só com mulheres para discutir e debater temas como envelhecimento, passagem para

vida adulta. A médica Vanessa, fez uma rodada de perguntas e respostas com orientação sobre saúde das mulheres e dermatologia. Em outro momento da Roda de Conversa, a enfermeira responsável pela saúde das indígenas, conduziu um autoexame das mamas para todas. A participação das meninas e mulheres da comunidade local foi extremamente importante para trocarmos experiências e visões do mundo, compreendendo como o processo de crescimento e criação é diferente em culturas diversas.

FIGURA 23 – II Encontro MEL



FONTE: Maria Julia Denega

FIGURA 24 – II Encontro MEL Roda Mulheres



FONTE: Maria Julia Denega

Em 2019 foram emitidos 325 certificados em eventos de extensão pelo Projeto MEL, além de:

- Mais de 40 pessoas participaram da Roda de conversa Mulheres no ENEC/SIEPE
- Participamos com voluntário do Mel no Festival da UFPR Tenda com aula de Kundalini Yoga no pátio da Reitoria.
- Participamos em parceria com SEPT em capacitação de agentes comunitários em São José dos Pinhais.
- Participamos com duas oficinas de Meditação na semana do servidor a convite da comissão organizadora.
- Participação no IV CONANE Caiçara na UFPR Litoral com as atividades de acolhimento: Amanhecer com MEL.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se tratando de um projeto relativamente novo, apesar de ter um histórico longo e carregar 10 anos de pesquisas e desenvolvimento, o projeto inicia suas ações no primeiro semestre de 2019, com reuniões de alinhamento com todas suas colaboradoras e voluntárias, a fim de definir próximos passos. Precisamos de soluções coletivas é uníssimo em todos os pensadores e estudiosos do momento. Para sonhadores por uma nova educação é premissa básica.

Quero destacar o legado para Curitiba de democratizar a YOGA, que foi oferecida gratuitamente. Pois aulas de yoga estavam quase que elitizadas pelos preços que eram empregados pelas escolas especializadas.

Vários benefícios diretos para saúde de quem participou das aulas de yoga. Conforme relatos da TV UFPR (<https://www.youtube.com/watch?v=KmbZCScrdO4>).

E a rede já existente (oculta, mas desintegrada) e vivida por mulheres que se apoiem possa emergir e tomar o centro das decisões. E prevaleça o saber local em uma comunidade com organização de centro vazio, Craft, John - Ficha técnica F516 que propõe um caminho organizativo diferente.

Ao fortalecer lideranças e construir juntas uma Rede, de uma forma que emerge organicamente da vida natural dessas mulheres e suas comunidades, e não são impostas de forma hierárquica, demonstrando que a rede oferece uma base para um novo caminho. Construiremos assim o Projeto MEL. “Onde cada mulher tem sua voz, sua visão e sua importância”.

Agora o plano de trabalho MEL/REDE de Mulheres 2020 é instrumentalizar as mulheres em liderança, por meio do Empreendedorismo Social e desenvolver Sistemas de Informações para instrumentalizar projetos sociais. As ações programadas como por exemplo; Capacitar líderes naturais nas diversas competências e habilidades, através de jornada de desenvolvimento pessoal; Elaborar estratégias, ferramentas e materiais didáticos sobre empreendedorismo social e desenvolvimento sustentável; Continuar a fazer a articulação entre as mulheres do território Curitiba e litoral paranaense para formação da REDE de Mulheres; Promover ações culturais e de premiação durante a realização de Projeto desenvolvidos em seus territórios; Aproximar o conhecimento acadêmico ao saber popular produzindo tecnologias capazes de serem apropriadas pelas comunidades atendidas; Aproximar os alunos da UFPR das comunidades e colocá-los em contato com as realidades do território das ações através das ações do projeto MEL.

Encerramos as atividades 2019 com projeto de pesquisa sobre o MEL aprovado no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial Sustentável (PPGDTS).

Concluo este memorial pontuando que não estaria na lista de aprovados do mestrado da UFPR se não tivesse percorrido as ladeiras educacionais com a pós-graduação ANE. Fortalecimento, aprendizado, valorização do meu saber, resgate como pessoa e educadora que fui como comprovei documentando os anos vividos antes da ANE. Sei que academicamente é um divisor de águas estar no Mestrado, e

Sei que olhar para UFPR que é minha identidade profissional com esse encantamento é um mérito da ANE, pra mim hoje quase uma entidade. Ter voltado em 2018 para UFPR foi por acreditar em uma nova educação, que vi na UFPR litoral. Já valeu muito apenas por tudo que *“experienciei”* nestes dois anos, como dizia o comandante Valdo Cavallet, da nave intergaláctica educacional REDE ANE. Esta história não tem fim, isso é só o começo de uma nova vida; nova fase que continuará...

REFERÊNCIAS

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede: a era da informação: economia, sociedade e cultura**. v.1. São Paulo: Paz e Terra, 1999. [Cap. 2: A nova economia: informacionalismo, globalização, funcionamento em rede, p. 119-208]

CROFT, John. **Dragon Dreaming: a Manual for personal empowerment, community building and environmental action**. Perth: Gaia Foundation, 1991. 873p.

CROFT, John. **Dragon Dreaming: Materiais**. Disponível em: <http://dragondreamingbr.org/materiais/>. Acesso em: Vários 2019.

CONNEL, Robert W. **Educação e Realidade**, v 20, n° 2, pag. 185-205

FREIRE. P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

_____. **Extensão ou Comunicação?** 8. Ed. RJ. Paz e Terra 1983;

Informa | **UFPR promove aulas de meditação gratuita para mulheres**. disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KmbZCScrdO4>. Acesso em: vários 2019

LEFF, E. La constitución del campo socioambiental em América Latina: Teoría Política del pensamiento ambiental latinoamericano. In: FLORIANI, D.; HEVIA, A, E. (orgs). **América Latina Sociedade e Meio Ambiente: Teorias e Conflitos em Desenvolvimento**. Curitiba: UFPR, 2016. p. 17-41.

LEMOS, Ronaldo; Massimo Di Felice, **A Vida em rede: - Campinas, SP, Papirus 7 Mares**, 2014. (Coleção Papirus debates).

MANANDHAR, M.; HAWKES, S; BUSE, K; NOSRATI, E; MAGARA, V. Gender, health and the 2030 agenda for sustainable development. **Bulletin of the World Health Organization**, 96(9): 644-653, 2018. Disponível em: [http://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/96\(9\).pdf](http://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/96(9).pdf)

MICHALSKI, M. R. T.. **CURADORIA DIGITAL NA EDUCAÇÃO CORPORATIVA: O CASO DA JORNADA DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA UFPR (1999-2009)**. In: I Seminário Internacional Universidades Corporativas e Escolas de Governo, 2017, Florianópolis. I Seminário Internacional Universidades Corporativas e Escolas de Governo. Florianópolis, 2017.

MICHALSKI, M. R. T.. **PROGRAMA TERTÚLIA: JORNADA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL PARA POLICIAIS MILITARES DO PARANÁ - 13BT**. In: I Seminário Internacional Universidades Corporativas e Escolas de Governo, 2017, Florianópolis. I Seminário Internacional Universidades Corporativas e Escolas de Governo. Florianópolis, 2017.

NICOLESCU, Basarab. **O manifesto da transdisciplinaridade**. São Paulo: Triom, 1999.

OLIVEIRA, J. A. P. **Desafios do planejamento em políticas públicas**: diferentes visões e práticas. RAP, Rio de Janeiro, 40 (1): 273-288, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rap/v40n2/v40n2a06.pdf>

PRADO, Adélia. **Poesia reunida**. São Paulo: Siciliano, 1991.

Projeto MEL. Canal da TV UFPR. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gSHavQesBAQ>. Acesso em: Vários 2019.

SEN, Amartya. **Desenvolvimento como liberdade**. São Paulo: Companhia das letras, 2010.

WIKIPEDIA. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Objetivos_de_Developolvimento_Sustent%C3%A1vel. Acesso em: Vários 2020.

ANEXOS

1.1 ANEXO 1 - DEPOIMENTO PROFESSORES

Meu nome è Saadh Sang Singh, nome legal (Jacson Paulo Tessaro). Por meio deste estou enviando meu relatório como instrutor de yoga da turma das 12:15 das terças feiras. A minha experiência como instrutor foi fundamental para meu processo em direção ao meu propósito. Minha primeira aula foi tocada em um KRIYA para curar a depressão. Um Kriya no kundalini yoga é como uma série de yoga que utiliza técnicas de pranayama (respiração que aumenta a energia vital), postar e asanas (posturas físicas), mantras (sons que vibram seu verdadeiro sentido). Nesta primeira aula o impacto da aula sobre a cura da depressão foi impressionante. Algumas alunas que sofrem de depressão relataram uma experiência de superação e bem estar após a prática. Nas outras aulas selecionei outros Kriyas (séries) que estimulassem o sistema glandular e as articulações. Os alunos sempre ao final da aula demonstravam uma conexão com seu interior e apresentavam relatos de melhoras significativas em seu corpo físico e mental. Todas as aulas, após a aula, muitos alunos compartilhavam suas experiências das aulas e tiravam dúvidas sobre assuntos relacionados ao yoga. A turma sempre foi muito empenhada e pró ativa, querendo sempre agradecer o benefício do yoga, agradecendo o espaço da universidade e a oportunidade.

Instrutor: Julian Tourinho Orué
Dia/horário: Quinta-feira – 07:30

Esta incrível jornada de troca de experiências e conhecimento de yoga e meditação teve início no dia 05.09.2019, na companhia dos amigos Marco Aurélio e Izabelle. Fomos designados como os instrutores de Kundalini Yoga no horário das 07:30 às quintas-feiras (na UFPR – Santos Andrade), cada qual responsável por ministrar uma aula por vez de modo alternado, enquanto os demais permaneciam auxiliando como fosse necessário (demonstração das posturas, correção postural dos alunos, adaptação de posturas para alunos com limitações, entre outras.). Com brevidade, decidimos estabelecer uma programação das aulas que seriam ministradas de setembro até o fim de novembro, com a intenção de proporcionar aos alunos a melhor experiência possível trabalhando todos os aspectos do ser (físico, psíquico, emocional, energético e espiritual), mediante exposição teórica e a realização de kriyas (exercícios) voltados especificamente para área em estudo. O propósito das primeiras aulas foi voltado para os aspectos mais densos: técnicas para alívio do estresse, limpeza de emoções do subconsciente, regulagem do sistema glandular, desintoxicação do corpo físico e liberação da raiva interna. Em um segundo momento, introduzimos o conhecimento do Kundalini Yoga e da Numerologia Tântrica acerca das 10 áreas da consciência ou “corpos”, os quais referem às estruturas energéticas responsáveis pelas diversas funções humanas e pela totalidade do ser: alma (presença divina), corpos mentais, corpo físico e corpos sutis. A partir de 03.10.2019 até o 28.11.2019, em cada aula trabalhamos um “corpo”: corpo 1 (alma), corpo 2 (mente negativa), corpo 3 (mente

positiva), corpo 4 (mente neutra), corpo 5 (corpo físico), corpo 6 (linha do arco), corpo 7 (aura), corpo 8 (corpo prânico) e o corpo 9 (corpo sutil) – infelizmente o curso encerrou sem que antes pudéssemos completar o corpo 10 (corpo radiante).

A frequência das alunas (no feminino porque não tivemos aluno homem) variava, principalmente, em razão das condições climáticas do dia. Quando chuvoso, compareciam menos. Quando agradável, mais alunas. Dentre elas, diversas nunca tiveram contato com a cultura do yoga e se mostraram entusiasmadas, inclusive solicitando meditações e exercícios para praticarem em casa. O estereótipo foi bem variado, entre 28 a 65 anos (em média).

Durante o percurso, trocamos muitas experiências e com certeza todos nós crescemos como seres humanos. Conectados com a nossa alma e entre nós, como uma Sangat (comunidade de pessoas associadas para um crescimento espiritual comum).

Às pessoas envolvidas, cujos esforços fizeram o projeto tornar-se realidade, fica a minha admiração e a minha gratidão, desejando que desta semente floresçam diversos frutos.

Depoimento de Carolina Vieira Ribas. Turma de Quintas 12:30

Como instrutora, o projeto me proporcionou um crescimento pessoal e profissional me dando a honra de estar no posto de professora. Me trouxe um aprimoramento prático indispensável para o desempenho de uma futura atividade profissional, além de conseguir visualizar minhas dificuldades pessoais e de que maneira eu as enfrentei. Me possibilitou entrar em contato com problemas reais da sociedade, como por exemplo as necessidades fisiológicas de alongamento, consciência corporal, psicológicas assim como de uma conexão e entendimento interno de si mesmo, permitindo-me fazer uma leitura ampla das diferentes demandas sociais, com base na experiência direta. Uma vivência como esta que o projeto MEL possibilitou á comunidade, deve ser mantida e ampliada, para que dê alguma forma possamos levar bem estar e saúde para uma sociedade que passa por uma era tão acelerada e conturbada. Desde já agradeço a oportunidade e parabênzo todos os envolvidos que fizeram este projeto acontecer! Gratidão.

Carolina Vieira Ribas. Relato Instrutora de Yoga

1.2 ANEXO 2 - RELATÓRIO FINAL DE AÇÃO VOLUNTÁRIA – SUB PROJETO YOGA E MEDITAÇÃO

UFPR - Universidade Federal do Paraná MEL - Mulheres Empreendedoras e Líderes Projeto Yoga e Meditação

★ Em todas as aulas, serão reforçados os principais conceitos e terminologias do Kundalini Yoga, incluindo as técnicas respiração, mudras (posição das mãos), bandhas (travas do corpo) e mantras (frequência vibratória).

Aula 1 - 05/09/2019

★ Instrutor principal: Marco ★ Propósito da aula: trabalhar com os alunos técnicas para alívio do stress ★ Aquecimento:

○ Punhos da Raiva

■ Essa técnica propõe a liberação da raiva internalizada através de uma movimentação vigorosa dos braços e da respiração pela boca em formato de “o”, ativando o abdômen. A energia incontável e perturbadora da raiva é canalizada através da respiração, liberando-a.

■ O movimento do abdômen ativa o 3o chacra (Manipura/Plexo solar), a função deste centro energético está ligada a compreensão dos processos emocionais pela função mental. Quando não processadas adequadamente, as emoções geram bloqueios e toxinas, mal funcionamento do pâncreas e sistema digestivo. Em harmonia, esse sistema é capaz de aumentar o poder pessoal e a ação diante das situações. ★ Kriya: ○ Comandando o centro de comando do sistema glandular

■ Essa série de 3 exercícios (kriya) se propõe a estimular a glândula pituitária, também conhecida como “glândula mestre”, por ser responsável pela produção de diversos hormônios que auxiliam no funcionamento de outras glândulas do corpo.

■ Fisiologicamente, o bom funcionamento da pituitária, entre outras funções, regula o metabolismo, favorece os vínculos sociais, a função reprodutora e o hormônio do crescimento.

■ Ativando o potencial da pituitária, desenvolvemos a intuição, a capacidade de enxergar as situações com mais clareza, além dos filtros da mente e dos sentidos. É o sistema GPS da alma.

■ Sem intuição perdemos o senso de identidade, do real propósito de vida, tem-se dificuldades de tomar decisões. Estados de depressão,

raiva e ansiedade podem ser transformados em devoção, iluminação e presença divina.

- Não é uma habilidade esotérica, mas uma parte da fisiologia humana.
- O aluno é levado a experimentar a calma da mente após a série de exercícios vigorosos. ★ Meditação:

- Alívio do Stress e limpeza das emoções do passado ★ Relatório
- A aula teve a presença de dois alunos e duração de 1h30.

Aula 2 - 12/09/2019

★ Instrutor principal: Izabelle ★ Propósito da aula: Promover uma limpeza de toxinas acumuladas no corpo e na mente através de movimentos físicos que trabalham a região do abdômen e plexo solar (1o, 2o e 3o chacras). Ativação da energia vital através da concentração e vocalização de mantras. ★ Kryia: ○

Desintoxicação

○ Essa série de exercícios trabalha principalmente as partes inferiores do corpo, desde o movimento dos pés, das pernas, regiões abdominal e lombar. Dessa forma, auxilia na movimentação do fluxo energético nestas regiões promovendo uma limpeza e estímulo dos órgãos internos.

○ Leva o aluno a desenvolver estados de maior estabilidade e vitalidade combatendo o desânimo e a sensação de insegurança e insatisfação. Auxilia no processamento de emoções e situações negativas que possam estar drenando sua energia, devolvendo o poder de ação e a saúde do corpo. ★ Relatório

- A aula teve a presença de seis alunos e duração de 1h30.
- Alunos relataram percepção melhor do corpo, fortalecimento dos músculos abdominais, movimentação dos órgãos internos, alongamento. Relatos de motivação para praticar em casa também.

Aula 3 - 19/09/2019

★ Instrutor principal: Julian ★ Propósito da aula: trabalhar um dos sentimentos mais naturais do ser humano: a raiva. Yogi Bajhan disse que a raiva não tem meio termo, ou ela ajuda o processamento ou ela te queima. Uma das piores formas de lidar com a raiva é internalizá-la, o que pode causar disfunções psíquicas e emocionais, porém também não se pode descarregar a raiva nos relacionamentos. Dessa forma, essa prática propõe um método de liberação da raiva

interna através do trabalho energético e físico, principalmente do 3o Chacka - Manipura. ★ Kriya: ○ Liberando a Raiva Interna ★ Meditação

○ **ARDAS BHAE** ARDAAS BHAE, AMAR DAS GURU AMAR DAS GURU, ARDAAS BHAE RAM DAS GURU, RAM DAS GURU RAM DAS GURU, SACHEE SAHEE

○ Comentários: Entoar este mantra traz alívio em situações difíceis. Este mantra é como uma prece. É garantido por Guru Ram Das (o guru que faz milagres) e Guru Amar Das (o guru que traz esperança em situações desesperançosas) que suas preces serão atendidas.

○ Quanto entoados esses sons, corpo e mente se ajustam automaticamente, e sem necessidade de dizer o que você precisa, sua vida voltará ao equilíbrio. ★ Relatório: 8 alunos

Aula 4 - 03/10/2019

★ Instrutor principal: Marco ★ Propósito da aula: Iniciar o desenvolvimento das 11 áreas da consciência ou “corpos”, ensinadas pela Numerologia Tântrica, que referem-se às estruturas energéticas responsáveis pelas diversas funções humanas. Estão relacionadas ao corpo físico, mental, corpos mais sutis e à presença divina. O **Corpo 1 é a Alma**, cuja função principal é equilibrar Cabeça e Coração, para que a essência permanente, aquilo que é Um, Indivisível em nós possa comandar a nossa vida. Onde habita a alma? No Coração. Por isso, a prática busca a abertura do 4o chacra - cardíaco, equilibrando a dimensão afetiva com o intelecto. ★ Aquecimento:

○ Pranayama (respiração alternada), Rotação de tronco, Movimentação do tronco com as pernas esticadas. ★ Kriya: ○ Equilibrando Cabeça e Coração ★ Meditação:

○ Sat Kartar (Sat - Verdade e Kartar - Aquele que faz, o Criador) ★ Relatório: 11 alunos

Aula 5 - 10/10/2019

★ Instrutor principal: Izabelle ★ Propósito da aula: O **Corpo 2 - Mente Negativa ou protetora** é um dos aspectos da mente que auxilia o ser humano a ponderar e discernir as situações e também tem a capacidade de se conectar com o Infinito, já que o 2 representa a dualidade, separado do 1 que sente a falta e anseia por retornar. Em desequilíbrio nesta área da consciência, o ser humano experimenta vazio, ânsia em pertencer o que o faz buscar relacionamentos destrutivos e fatores

externos. Também o senso de proteção exagerado gera medo e paralisia diante das situações. ★ Aquecimento:

- Eliminator do Ego
- Rotação de coluna
- Moinho de Vento / Rotação de quadril em pé, volta grande
- Ponta de pé e soltar o peso do corpo ★ Kryia: ○ Meditação para a

Autoconfiança ★ Meditação:

- Meditação para a mente negativa ★ Relatório: 11 alunos

Aula 6 - 17/10/2019

★ Instrutor principal: Julian ★ Propósito da aula: Trabalhar os aspectos ligados ao **Corpo 3 - Mente Positiva ou projetiva** no que diz respeito a coragem e vontade para enfrentar as situações cotidianas, buscando soluções sem se deixar paralisar por pensamentos negativos, criatividade sem perder o senso de realidade. ★ Kryia: ○ Kriya para o Êxito ★ Meditação:

- Meditação para a Mente Positiva (Sa Ta Na Ma) ★ Relatório: 3 alunos

Aula 7 - 24/10/2019

★ Instrutor principal: Marco ★ Propósito da aula: O trabalho com o **Corpo 4 - Mente Neutra ou meditativa** traz a possibilidade da escolha e responsabilidade, a partir do exercício da presença, é possível vislumbrar algo além da forma e dos julgamentos. Lembrar e confiar na consciência, buscar o centro e agir a partir disso. ★ Kryia: ○ Série para Oportunidade e a energia verde ★ Meditação:

- Hari Hari Hari Har ★ Relatório: 8 alunos

Aula 8 - 31/10/2019

★ Instrutor principal: Izabelle ★ Propósito da aula: O **Corpo 5 - Corpo físico** trata-se do aspecto onde o ser humano vivencia a vida, onde as experiências são sentidas e transcendidas. Dessa forma a proposta da aula é trazer vitalidade ao corpo físico e harmonia com os demais aspectos sutis. ★ Kryia: ○ Surya Kriya | Kriya do Sol ★ Meditação:

○ Kirtan Kryia (Sa Ta Na Ma), purificação de situações do passado e do subconsciente ★ Relatório: 8 alunos, alguns alunos apresentaram dificuldade de alongamento

postural e utilizamos cadeiras para adaptar alguns movimentos

Aula 9 - 07/11/2019

★ Instrutor principal: Julian ★ Propósito da aula: **Corpo 6 - Arco de Luz** é o campo de energia em torno da cabeça com a função de proteção do corpo psíquico. Quando enfraquecido gera vulnerabilidade interna e externa, mas quando forte é capaz de desenvolver intuição e clarividência. ★ Kryia: ○ Série para a Glândula Pituitária ★ Meditação:

- Limpeza da linha do arco com o mantra Wahe Guru, Wahe Jio

Aula 10 - 14/11/2019

★ Instrutor principal: Marco ★ Propósito da aula: **Corpo 7 - Corpo da Aura** é o campo eletromagnético que circunda nosso corpo, atua como um escudo protetor se bem fortalecida ou atrai frequências vibracionais diversas quando fraco que influenciam no comportamento do indivíduo refletindo em padrões de escapismo, comparações, culpa e vergonha. Por isso a limpeza e expansão da aura são importantes práticas para uma vida emocional saudável. ★ Kryia: ○ Fundação para o Infinito ★ Meditação:

- Mantra “Ma”

Aula 11 - 21/11/2019

★ Instrutor principal: Izabelle ★ Propósito da aula: **Corpo 8 - Corpo Prânico** é a área da consciência que sustenta a energia das demais áreas. Sem o fortalecimento deste, a pessoa sente fadiga, escassez e insuficiência. A principal ferramenta para esse corpo é a respiração que nos une à energia infinita e abundante. ★ Kryia: ○ Kryia para o Metabolismo e Relaxamento ★ Meditação:

○ Pavan Guru - significa o portador do Prana, a energia vital. Nessa meditação, o aluno experimenta a energia divina em si mesmo, indo além do além (Para para) e unindo-se ao Divino (Wahe Guru).

Aula 12 - 28/11/2019

★ Instrutor principal: Izabelle ★ Propósito da aula: **Corpo 9 - Corpo Sutil**, favorece a serenidade pois entende a sutileza e plenitude da vida. Acessa registros para além do tempo e do espaço. Ligado à capacidade intuitiva. ★ Kryia: ○ Série para o Equilíbrio Glandular ★ Meditação:

- Sa Re Sa Sa (ligação da Terra com o Infinito)