

The background of the cover is a vibrant yellow and orange geometric pattern consisting of repeating squares and zig-zag lines. Overlaid on this is a large black silhouette of a woman's head and shoulders in profile, facing right. She has voluminous, curly hair and is wearing a large, thin gold-colored hoop earring.

GUIA DE OFICINAS PARA CURSOS DE
FORMAÇÃO CONTINUADA NA EPT:
EMPODERAMENTO FEMININO
A PARTIR DE NARRATIVAS DE
MULHERES ARTESÃS.

Barbara Cristina Dias de Mello
Prof^a.Dr^a Liliane Madruga Prestes

Porto Alegre, 2024
1^a edição



Esta obra está licenciado com uma
Licença Creative Commons
Atribuição Não - Comercial
4.0 Internacional

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

M527g Mello, Barbara Cristina Dias de

Guia de oficinas para cursos de formação continuada na EPT: empoderamento feminino a partir da narrativa de mulheres artesãs [recurso eletrônico] / Barbara Cristina Dias de Mello, Liliane madrugada Prestes; organização Raphael Carneiro Vargas -- 1.ed.-- Porto Alegre, RS: IFRS, 2024.

1 arquivo em PDF (71p.)

ISBN 978-65-5950-176-2

Produto educacional elaborado a partir da dissertação intitulada: *“Práticas educativas para a promoção da equidade de gênero em espaços não formais para a EPT: demandas e desafios a partir da escuta de mulheres trabalhadoras de um coletivo de artesãs da região metropolitana de Porto Alegre”*. (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). - IFRS, *Campus* Porto Alegre, RS, 2024.

1. Ensino profissional. 2. Feminismo. 3. Mulheres - Artesanato. 4. Formação profissional. I. Prestes, Liliane madrugada. II. Vargas, Raphael Carneiro, org. III. Título.

CDU: Ed. 2007 (online) -- 377

Setor de Publicações Científicas do IFRS.

PRODUTO EDUCACIONAL

*Guia de Oficinas para cursos de formação inicial e continuada na educação profissional e tecnológica (FIC):
empoderamento feminino a partir das narrativas de mulheres artesãs*

FICHA TÉCNICA

Programa: Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT

Linha de Pesquisa: Práticas educativas na Educação Profissional e Tecnológica

Autor(as): Barbara Cristina Dias de Mello, Dra. Liliane Madruga Prestes

Público ao qual se destina: Estudantes e docentes de Cursos de Formação Inicial e Continuada de Educação Profissional e Tecnológica e público em geral.

Formato: Guia de Oficinas

Meio de divulgação: Digital

Editoração: Me. Raphael Carneiro Vargas

Ano da publicação: 2024

Mello, Barbara Cristina Dias de

Práticas educativas para a promoção da equidade de gênero em espaços não- formais da EPT: demandas e desafios a partir da escuta de mulheres trabalhadoras de um Coletivo de Artesãs da região metropolitana de Porto Alegre/ Barbara Cristina Dias de Mello - Porto Alegre, de 2024.

Orientadora: Dra. Liliane Madruga Prestes.

Dissertação (mestrado) – Instituto Federal do Rio Grande do Sul Campus Porto Alegre, Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica, Porto Alegre, 2024. 1. Educação Profissional e Tecnológica. 2. Mulheres. 3. Educação e Trabalho. 4. Equidade de gênero. 5. Educação profissional I. Prestes, Liliane Madruga Prestes

Catalogado por:

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

DO RIO GRANDE DO SUL

Júlio Xandro Heck
Reitor

Lucas Coradini
Pró-reitor de Ensino – PROEN

Eduardo Girotto
Pró-reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

Marlova Benedetti
Pró-reitora de Extensão

Tatiana Weber
Pró-reitora de Administração e Orçamento

Amilton de Moura Figueiredo
Pró-reitor de Desenvolvimento Institucional

IFRS – CAMPUS PORTO ALEGRE

Sérgio Wesner Viana
Diretor Geral

Denirio Itamar Lopes Marques
Diretora de Ensino

Cíntia Mussi Alvim Stocchero
Diretora de Extensão

Silvia de Castro Bertagnolli
Diretora de pesquisa

Aline Grunewald Nichele
Diretora de Desenvolvimento Institucional

Índice

- 05 Apresentação
- SEÇÃO 1
- 07 Mulheres que inspiram outras mulheres: roteiros de oficinas produzidas no contexto da educação profissional e tecnológica
- SEÇÃO 2
- 15 Roteiro de Oficinas Pedagógicas para o empoderamento de mulheres em cursos FIC na EPT
- 16 Seção 2.1 - Oficina Pedagógica 01
Afinal, o que é empoderamento de mulheres e que estratégias individuais e/ou engloba?
- 24 Seção 2.2 - Mulheres inspirando outras mulheres: Relatos de mulheres participantes da oficina e que integram o Coletivo Mãos que Criam
- 25 Seção 2.3 - Oficina Pedagógica 02
Empoderamento de mulheres através do autocuidado - práticas integrativas em saúde individual e coletiva.
- 36 Seção 2.4 - Mulheres inspirando outras mulheres: Fotos e relatos da participação das mulheres do Coletivo Mãos que criam
- 37 Seção 2.5 - Oficina Pedagógica 03
Empoderamento feminino através de uma abordagem multidisciplinar que compreende as dimensões biopsicossocial do indivíduo
- 49 Seção 2.6 Oficina pedagógica 04
Empoderamento Feminino através do Autocuidado e Alimentação Saudável
- 55 Seção 2.7 - Mulheres inspirando outras mulheres: Relato da ação desenvolvida com o Coletivo de Mulheres Mãos que Criam
- 57 Seção 3 - Mulheres Inspirando Mulheres: Trajetórias Inspiradoras e Subsídios sobre Direitos à Educação e Trabalho
- 59 Seção 3.1 - Mulheres que nos inspiram - Durbe
- 63 Seção 3.2 - Sugestões de materiais sobre empoderamento disponibilizados de forma pública e gratuita na internet (guias, manuais, ebooks)
- 64 Seção 3.3 - Playlist de músicas para a realização de dinâmicas nas oficinas
- 65 Seção 3.4 - Sugestão de sites com informações sobre práticas de autocuidado e empoderamento de mulheres em práticas de ensino na Educação Profissional e Tecnológica
- 66 Seção 3.5 - Dicas de leituras sobre empoderamento de mulheres, em especial, em práticas de ensino na Educação Profissional e Tecnológica
- 67 Sobre as autoras



Apresentação



Prezadas/prezados,

Este produto educacional resultou da pesquisa intitulada Práticas educativas para a promoção da equidade de gênero em espaços não - formais da EPT: demandas e desafios a partir da escuta de mulheres trabalhadoras de um Coletivo de Artesãs da região metropolitana de Porto Alegre, realizada no decorrer do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica ofertado pelo Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Porto Alegre, na linha de pesquisa de Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT). O estudo contou com a escuta de mulheres egressas de curso de Formação Inicial e Continuada (FIC) ofertado pelo IFRS - Campus Viamão, incluindo a realização de oficinas pedagógicas com o objetivo de compartilhar conhecimentos produzindo subsídios teóricos e metodológicos para a abordagem de temáticas relacionadas ao empoderamento de mulheres trabalhadoras, em especial, no contexto da EPT.

Como resultado, apresentamos o presente Guia, o qual é destinado a educadores/as e demais pesquisadores/as e outros profissionais que atuam em espaços formais e/ou não formais da Educação Profissional e Tecnológica, em particular, em cursos FIC. Além de sugestões de roteiros para oficinas pedagógicas, apresentamos dicas de materiais e/ou recursos destinados ao

aprimoramento das práticas educativas no contexto da EPT. Destacamos que a inclusão das imagens e relatos presentes neste material foram devidamente autorizados pelas participantes das oficinas, cujo projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa do IFRS¹.

Desejamos que este Guia inspire novas iniciativas que promovam a ampliação de conhecimentos e acesso aos direitos fundamentais bem como o empoderamento de mulheres trabalhadoras, em especial, o direito à educação e promoção da equidade de gênero no mundo do trabalho.



¹ Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul. Parecer Consubstanciado no. 5.924.854 datado de 03/3/2023.



Mulheres que inspiram outras mulheres: roteiros de oficinas produzidas no contexto da educação profissional e tecnológica

As oficinas descritas no decorrer deste Guia foram elaboradas a partir da escuta e com a participação do Coletivo de Mulheres Mãos que Criam. Conforme citado anteriormente, trata-se de um grupo de egressas de cursos de Formação Inicial e Continuada ofertados pelo IFRS - Campus Viamão. Tais cursos visam a capacitação profissional, aperfeiçoamento e atualização profissional de trabalhadores e trabalhadoras em todos os níveis de escolaridade. Abrange cursos especiais, de livre oferta, abertos à comunidade, além de cursos de qualificação profissional integrados aos itinerários formativos do sistema educacional.

Você sabe o que é um curso FIC?

Conforme previsto no Art. 42 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a formação inicial e continuada ou qualificação profissional podem ser oferecidos como cursos de livre oferta, abertos à comunidade, com suas matrículas condicionadas à capacidade de aproveitamento da formação, e não necessariamente ao nível de escolaridade. Tais cursos não possuem carga horária preestabelecida e podem apresentar características diversificadas em termos de preparação para o exercício profissional de algumas ocupações básicas do mundo do trabalho ou relacionadas ao exercício pessoal de atividades geradoras de trabalho e renda.



Quando organizados pelo sistema educacional dentro de um itinerário formativo com o intuito de possibilitar continuidade de estudos, os cursos de formação inicial e continuada (FIC) ou qualificação profissional possuem regulamentação quanto a carga horária. Está estabelecida a duração mínima de 160 horas, no § 1º do Art. 3º do Decreto nº 5.154/2004, alterado pelo Decreto nº 8.268/2014.

O perfil profissional de conclusão dos cursos de FIC ou qualificação profissional deve corresponder a perfis necessários ao exercício de uma ou mais ocupações com identidade reconhecida pelo mercado de trabalho. Eles devem garantir a profissionalização em determinada área e, ao mesmo tempo, o contínuo e articulado aproveitamento de estudos nos diferentes níveis da educação nacional.

Vale destacar que a formação inicial e continuada (FIC) ou qualificação profissional, assim denominada na LDB, também possui a denominação de “qualificação profissional, inclusive formação inicial e continuada de trabalhadores”, determinada no Decreto nº 5.154/2004, alterado pelo Decreto nº 8.268/2014. Podem oferecer cursos de formação inicial e continuada ou qualificação profissional as instituições que compõem:

- as redes federal, estaduais, distrital e municipais de educação profissional e tecnológica;
- os Serviços Nacionais de Aprendizagem (SNAs);
- instituições privadas de educação profissional e tecnológica;
- escolas habilitadas para oferta de cursos no Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (Pronatec).

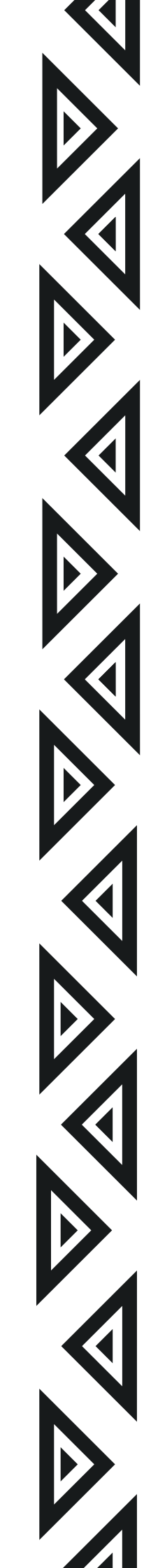
Além das instituições relacionadas acima, os cursos livres podem ser oferecidos por empresas, associações de classe, sindicatos, igrejas etc.



Para saber mais sobre a oferta de cursos de Formação Inicial e Continuada na rede federal de Educação Profissional e Tecnológica, acesse o QR CODE abaixo:

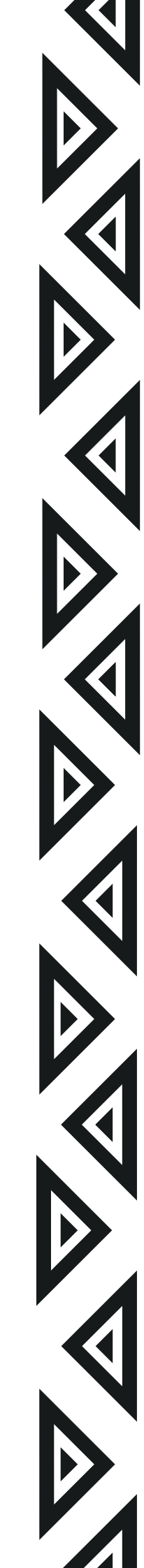


Os roteiros de oficinas descritos no decorrer deste Guia foram produzidos em parceria com as mulheres do Coletivo Mãos que Criam, o qual é formado por egressas do Curso FIC ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- campus Viamão.



Que tal conhecer um pouco sobre a história dessa parceria entre o IFRS – Campus Viamão e o Coletivo de Mulheres Mãos que Criam?

No ano de 2014, o IFRS – Campus Viamão buscou ofertar cursos de formação inicial e continuada (FIC) que dialogassem com os arranjos locais, tendo em vista as características do município de Viamão, que fica na região metropolitana da capital no estado do Rio Grande do Sul, do qual é o sétimo mais populoso. É o maior município em extensão territorial da Região Metropolitana de Porto Alegre. No que tange a população, à época, o município possuía uma população formada em sua maioria por mulheres, na faixa etária de 20 a 29 anos. Na ocasião, o cuidar atrelado às mulheres foi evidenciado na demanda de cursos de Cuidador de Idosos e Cuidador Infantil. A cada turma foram oferecidas 30 vagas, com exigência mínima de escolaridade, apenas o ensino fundamental concluído. As aulas foram ministradas através da realização de quatro encontros semanais, presenciais, distribuídos em módulos que incluíam desde a Orientação Profissional e Cidadã, as questões mais específicas do cuidar que ambos os cursos exigiam (por exemplo, saúde da criança, do idoso, etc.). Além das aulas, foram realizadas atividades extras como visitas técnicas ampliando os vínculos entre as participantes, cujas afinidades e amizade foram sendo ampliadas e tendo continuidade após a conclusão do curso. Ao final, as duas turmas encontravam-se extremamente entrosadas, e sedentas por mais oportunidades, algumas seguiram o itinerário formativo, buscando qualificação técnica, outras mesmo diante das limitações, conseguiram acessar a graduação. Uma parte do grupo optou por se fortalecer coletivamente e reuniram seus saberes prévios,



muitas tinham habilidades manuais para pintura, crochê, tricô, cozinhar e fazer hortas solidárias. Da necessidade de se manterem atuantes surge numa tarde fria e chuvosa do mês de agosto de 2015, o que conhecemos hoje pelo coletivo de Mulheres Artesãs Mãos que Criam. Um espaço não formal para empoderamento, acolhimento e troca de saberes. No ano de 2020 com a pandemia da Covid 19, as mulheres do Coletivo que haviam iniciado com apenas oito componentes e ao longo dos primeiros anos tinham uma circulação de 40 mulheres viram esse quantitativo multiplicar, muito em face ao acolhimento feito em razão do número crescente da violência doméstica, das vulnerabilidades, da falta de alimentos, escassez de trabalho que executavam informalmente.

Entre as fundadoras do coletivo destacamos a Luciana Andrades Raldi que juntamente com Durbe Marli foram incansáveis no quesito acolhimento, mobilizando a comunidade para arrecadação de alimentos, roupas adultas e infantis, materiais de higiene pessoal e doméstica. Fizeram parceria com outros coletivos para que pudessem encaminhar mulheres para atendimento psicológico, cuidados com a saúde ginecológica, saúde mental. Organizaram junto às feiras ecológicas a possibilidade de exporem seus produtos, buscaram qualificação individual e coletiva junto ao Sindicato Rural e ao Instituto Federal Campus Viamão, onde através de uma agenda de cursos puderam se instrumentalizar ampliando a entrada no mundo do trabalho de forma consciente e sustentável.

O Coletivo Mãos que Criam através de suas ações e sua existência nos convoca a olhar para nós mesmas com amorosidade respeitando nossa individualidade e a potência de nossa Coletividade.

No decorrer do ano de 2022 e 2023, o Coletivo Mãos que

Criam foi parceiro na realização de oficinas pedagógicas voltadas ao empoderamento de mulheres e que resultaram na elaboração do presente produto educacional. Na próxima seção, apresentaremos o roteiro de tais oficinas elaboradas a partir da pesquisa e participação efetiva das mulheres artesãs.

Para saber mais sobre o Coletivo Mãos que Criam, acesse:

**Clique
aqui**

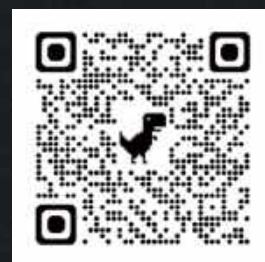


Por que discutir empoderamento feminino no contexto dos cursos de formação inicial e continuada na Educação Profissional e Tecnológica?

Desde os tempos remotos da trajetória da humanidade, o gênero pauta o lugar atribuído a homens e mulheres na sociedade, incluindo atravessamentos de raça/etnia e classe social. É histórico o lugar de cuidado que as mulheres ocupam no mundo, mães, cuidadoras do lar, trabalhadoras domésticas, profissionais da educação, profissionais da saúde, entre outras atividades destinadas ao cuidado. Portanto é imprescindível falar de empoderamento feminino, compreender a importância de agendas como a Agenda 2030 da ONU cujo quinto objetivo para além de fomentar a igualdade de gênero, prevê ações educativas voltadas ao empoderamento de todas as meninas e mulheres, tanto no âmbito da educação quanto no mundo do trabalho.

Para saber mais sobre empoderamento de mulheres conforme a AGENDA 2030 - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU)

É um guia para a comunidade internacional e um plano de ação para colocar o mundo em um caminho mais sustentável e resiliente até 2030. O plano indica 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS, e 169 metas para erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta. Entre estes, destacamos o objetivo 5: Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas. Para saber mais **clique aqui** ou no QR CODE ao lado.



**Aponte sua
câmera aqui**



Empoderar mulheres não se resume a uma agenda para o desenvolvimento sustentável; é uma forma de combater todas as formas de desigualdade, visto que mulheres e meninas são frequentemente as mais afetadas por essas disparidades.

Com base no acima exposto, apresentamos um guia de roteiros de oficinas pedagógicas, especialmente desenvolvidas para cursos FIC na EPT, com base em pesquisas realizadas pelo Coletivo Mãos que Criam, composto por egressas de cursos oferecidos pelo IFRS-Campus Viamão.



Roteiro de Oficinas Pedagógicas para o empoderamento de mulheres em cursos FIC na EPT

As oficinas propostas neste guia foram concebidas como um recurso pedagógico complementar para abordar temas relacionados ao componente curricular "Orientação Profissional e Cidadania" em diversos cursos FIC do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS). Nosso objetivo é fortalecer o conceito de empoderamento feminino e questões de gênero na educação profissional, através de quatro oficinas voltadas para estratégias de empoderamento feminino, focando na garantia dos direitos fundamentais como educação e trabalho.

Este guia apresenta o roteiro detalhado de quatro oficinas temáticas conduzidas durante a pesquisa "Práticas Educativas para a Promoção da Equidade de Gênero em Espaços Não-Formais da EPT: Demandas e Desafios a partir da Escuta de Mulheres Trabalhadoras de um Coletivo de Artesãs da Região Metropolitana de Porto Alegre", vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT, polo IFRS-Campus Porto Alegre. O estudo envolveu mulheres trabalhadoras egressas dos cursos FIC de Cuidador Infantil e Agroecologia do IFRS-Campus Viamão. Cada oficina teve a duração prevista de 2h30min, com grupos de até 15 mulheres, para garantir a participação efetiva e a escuta atenta de todas as participantes. As oficinas foram planejadas com base no diálogo com um grupo de 10 mulheres ligadas ao Campus Viamão do IFRS, incluindo estudantes do Curso EJA - FIC - Agroecologia e egressas do Pronatec no curso FIC de Cuidador Infantil, além de integrantes do Coletivo Mãos que Criam.

A seguir, apresentamos sugestões de roteiros de oficinas e práticas de ensino que promovem o empoderamento feminino em contextos diversos de educação profissional e tecnológica.

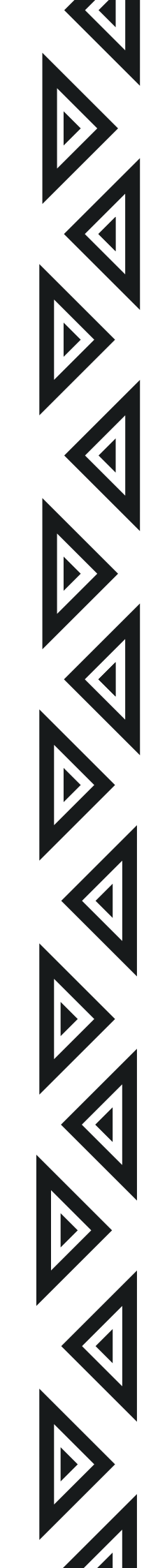
oficina pedagógica 01

Sugestões de roteiros de oficinas pedagógica
para empoderamento de mulheres em cursos de
formação continuada no contexto da EPT

**Afinal, o que é
empoderamento de
mulheres e que
estratégias individuais
e/ou coletivas engloba?**



Previsão 2 horas e 30 minutos



OFICINA 1:

1º. MOMENTO:

Realização de dinâmica de apresentação das participantes: A/O mediador/a reunirá o grupo em círculo e, na sequência, cada participante será convidada a realizar uma breve apresentação (nome, idade, motivações para participar, expectativas, etc.) Para tanto, a proposta é aplicarmos a técnica do espelho descrita abaixo:

Técnica de Apresentação - Espelho

Em frente a um espelho, uma participante por vez responde a si mesma as seguintes perguntas: Quem sou? O que faço? Onde estou?

Pretende-se com essa atividade fortalecer os vínculos e assegurar que todas estão em um ambiente seguro onde as trocas são fundamentais para o crescimento coletivo. A proposta é que cada uma faça um diálogo consigo mesma, estimulando o autorreconhecimento.

Ao final, é realizada a reflexão sobre a experiência de pensar e falar de si e consigo e os pontos de convergência existentes entre as trajetórias de vida. Esta atividade visa promover a empatia reforçando o sentimento de coletividade entre as participantes.

2º. MOMENTO:

Realização de um Círculo de Cultura com o intuito de compartilhar experiências e sugestões de estratégias para a promoção da equidade de gênero e empoderamento de mulheres e meninas no contexto da EPT e no mundo do trabalho.

Você sabe o que são Círculos da Cultura?

Inicialmente, cabe ressaltar que a inspiração nos Círculos da Cultura visa à promoção do diálogo e participação efetiva das mulheres a partir da proposta concebida por Paulo Freire na década de 1960 para grupos compostos por trabalhadores/as populares. Tais grupos se reuniam sob a coordenação de um educador/a, com o objetivo de debater assuntos temáticos, do interesse dos/as próprios/as trabalhadores/as, cabendo ao/à educador/a-coordenador/a tratar a temática trazida pelo grupo.

Para saber mais sobre Círculo da Cultura como instrumento metodológico na Educação Profissional e Tecnológica, leia o artigo da autoria de LEAL (at.al. 2021) **acessando o link** ou o QR CODE abaixo:



Círculos da Cultura e práticas educativas no contexto da EPT:

Para saber mais sobre **Círculos da Cultura**: acesse no QR CODE abaixo:

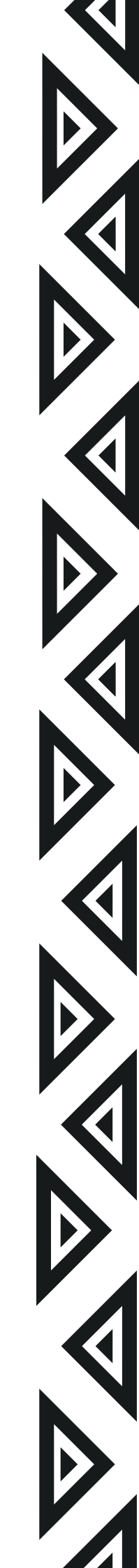


Outras informações sobre a utilização dos Círculos da Cultura e práticas educativas da EPT poderão ser acessadas através do QR CODE abaixo:



Leituras sugeridas:

LEAL, Y. L. de V.; SILVA, S. B. da; AZEVÊDO, C. L. de. Círculo de Cultura freireano: instrumento metodológico para o ensino profissional. Revista de Educação Popular, Uberlândia, v. 20, n. 3, p. 326–343, 2021. DOI: 10.14393/REP-2021-60159. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/60159>. Acesso em: 24 jun. 2024.



Sugerimos que a mediadora apresente às participantes quais são os objetivos específicos que englobam o objetivo 5 da Agenda 2023 da ONU. Para tanto, propomos a entrega de cópia impressa de texto contendo tais objetivos para que, em duplas, as participantes façam a leitura e debate.

TEXTO DE APOIO PARA A LEITURA COLETIVA PELO GRUPO

Objetivo 5: AGENDA 2030 - ONU MULHERES: Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas

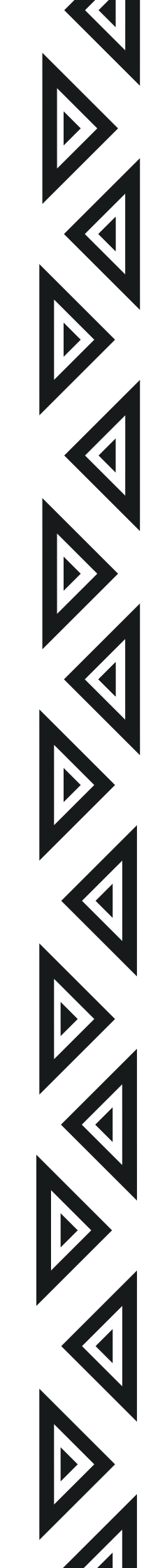
5.1 Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas em toda parte.

5.2 Eliminar todas as formas de violência contra todas as mulheres e meninas nas esferas públicas e privadas, incluindo o tráfico e exploração sexual e de outros tipos.

5.3 Eliminar todas as práticas nocivas, como os casamentos prematuros, forçados e de crianças e mutilações genitais femininas.

5.4 Reconhecer e valorizar o trabalho de assistência e doméstico não remunerado, por meio da disponibilização de serviços públicos, infraestrutura e políticas de proteção social, bem como a promoção da responsabilidade compartilhada dentro do lar e da família, conforme os contextos nacionais.

5.5 Garantir a participação plena e efetiva das mulheres e a igualdade de oportunidades para a liderança em todos os níveis de tomada de decisão na vida política, econômica e pública.



5.6 Assegurar o acesso universal à saúde sexual e reprodutiva e os direitos reprodutivos.

5.a Realizar reformas para dar às mulheres direitos iguais aos recursos econômicos, bem como o acesso à propriedade e controle sobre a terra e outras formas de propriedade, serviços financeiros, herança e os recursos naturais, de acordo com as leis nacionais.

5.b Aumentar o uso de tecnologias de base, em particular as tecnologias de informação e comunicação, para promover o empoderamento das mulheres.

5.c Adotar e fortalecer políticas sólidas e legislação aplicável para a promoção da igualdade de gênero e o empoderamento de todas as mulheres e meninas em todos os níveis.

3º. MOMENTO:

. Em duplas, as participantes serão convidadas a sistematizar as reflexões produzidas mediante a produção de um arte (desenho), o qual será compartilhado com o grupo mediante apresentação das produções realizadas.

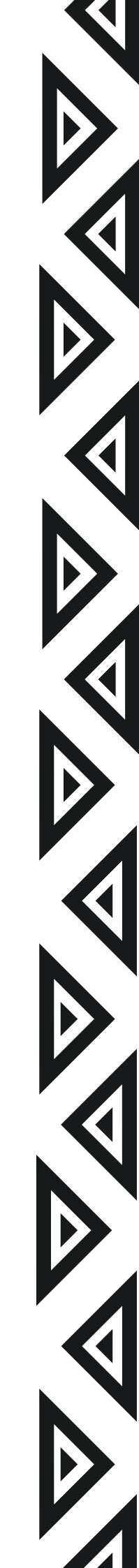
4º MOMENTO:

. Cada dupla fará a apresentação de suas reflexões sistematizadas através de desenho.

Para inspirar: registros da participação das mulheres nesta etapa da oficina



Fotos da oficina. fONTE: Acerto - Autora



5º MOMENTO: AVALIAÇÃO

Após o término da exposição, o grupo será subdividido em três pequenos grupos, refletindo sobre as questões propostas e registrando suas impressões.

Ao final da atividade coletiva, as respostas foram trocadas de grupo e cada um lia a resposta do outro buscando pontos comuns em suas respostas e observando de maneira atenta a percepção que cada uma tinha naquele momento.

Recursos e material de apoio.

- . Texto de apoio a ser impresso e entregue às participantes.
- . Folhas de A4
- . Canetas hidrográficas, lápis de cor, giz de cera.

Mulheres inspirando outras mulheres:

Relatos de mulheres participantes da oficina e que integram o Coletivo Mãos que Criam

Grupo 1: “A gente aprendeu que temos que ter orgulho do que somos. Estamos sempre buscando aprender, fortalecer o grupo. Podemos ocupar qualquer lugar na sociedade. Hoje somos experientes e grande guerreiras”

Grupo 2: “Gostamos da palestra, aprendemos bastante coisas, foi muito importante para nós. A professora tem sábias palavras, tem o dom de tocar as mulheres com sua fala. Aprendemos novas palavras, novos conceitos e nos emocionamos”.

Grupo 3: “Muito bom estar em uma roda de mulheres, gostamos muito da experiência, muito a levar para a vida, queremos participar mais. Foi bom fazer uma reflexão sobre meu passado. Bom para aprender, ter novas expectativas. Achei muito útil e quero participar mais.

No fechamento dessa atividade avaliativa pode se observar o quanto ainda é preciso falar daquilo que é óbvio, existem muitas emoções e desejos represados em uma quantidade imensa de mulheres, e as rodas de conversas tornam-se um espaço seguro de cuidado e acolhimento.



oficina pedagógica 02

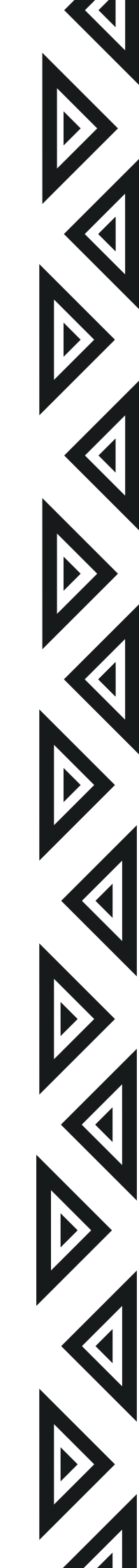
Sugestões de roteiros de oficinas pedagógica
para empoderamento de mulheres em cursos de
formação continuada no contexto da EPT

**Empoderamento de
mulheres através do
autocuidado - práticas
integrativas em saúde
individual e coletivo.**

**“Cuidado com a saúde
Ginecológica”**



Previsão 2 horas e 30 minutos



Empoderamento de mulheres através do autocuidado - práticas integrativas e complementares em saúde individual e coletivo.

Objetivo: Promover o acolhimento das mulheres participantes do curso FIC - Agroecologia mediante o mapeamento de conhecimentos prévios e ampliação de estudos sobre práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), em particular, relacionadas ao uso de plantas medicinais na promoção da saúde individual e/ou coletiva.

1º MOMENTO:

. Dinâmica de sensibilização do grupo com a apresentação da música mediante apresentação de música: Mulher Medicina da autoria de Rafaela Aquariana

Mulher Medicina

Rezadera cura com o poder do seu querer
Curandeira reza, seu canto se manifesta
Pensamento em elevação, conectada com seu coração
Mulher Medicina
Mulher coragem, patas de loba
Ervas vem curar
Sangue da terra na minha cabeça
Chamo as caboclas do mar pra me firmar
Que eu nunca me esqueça de amar
Que eu nunca me esqueça de ME amar
Mulher Medicina
Mulher coragem, patas de loba
Dentro de você tem um canto ancestral
Que ecoa pelos tempos sem começo nem final
Essa história não acaba aqui
Vamos ressurgir!

Vamos ressurgir!

Mulher Medicina

Mulher coragem, patas de loba

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=3HluBG_Q8Vk

. Distribuir para as mulheres cópias impressas da letra da música para que a escutem e discutam em duplas e respondam a seguinte questão: Qual o entendimento que possuem sobre CUIDAR e o que envolve?

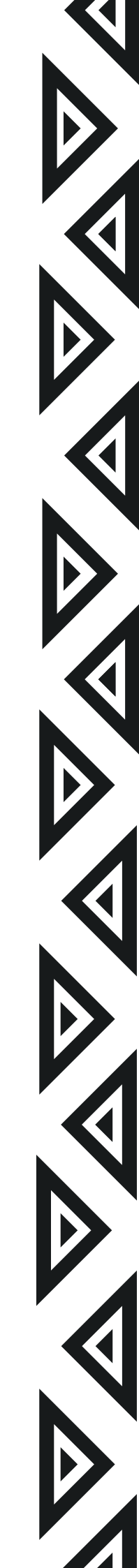
. Na sequência, cada dupla apresenta as reflexões com a montagem de um painel coletivo sobre MULHERES, EMPODERAMENTO e CUIDAR. Para a montagem do painel, distribuir folhas coloridas (A4) para que em duplas, escrevam o entendimento produzido sobre CUIDAR articulando com a análise da letra da música.

. Apresentação do painel coletivo.

Exemplo de painel produzido em oficina realizada com o Coletivo de Mulheres Mãos que Criam.



Fonte: Acerto - Autora



2º MOMENTO:

. Realização de círculo de cultura envolvendo conhecimentos prévios das participantes sobre práticas de autocuidado e uso de plantas medicinais. Inicialmente, as mulheres serão convidadas a compor um círculo (inspirado no Círculo de Cultura de Paulo Freire).

. Na sequência, a mediadora disponibilizará, no centro, cestos contendo ramos de alecrim, hortelã, manjerição e/ou outras plantas variadas que são consideradas de uso medicinal.

. Após todas estarem com os ramos nas mãos é orientado que macere as folhas fazendo uma leve fricção com as palmas das mãos, imediatamente um aroma agradável emerge no ambiente.

. A partir da experiência sensorial vivenciada (cheirar, tocar a planta, etc), cada uma das participantes é convidada a relatar quais conhecimentos possuem sobre a planta manipulada e as sensações desencadeadas pela mesma.

3º MOMENTO:

. Apresentação pelo/mediador/a do conceito de práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), em especial, estratégias de autocuidado que histórica e culturalmente têm sido atribuídas às mulheres. O/a mediador/a apresenta o objetivo 5º. ONU Mulheres, a saber: Assegurar o acesso universal à saúde sexual e reprodutiva e os direitos reprodutivos juntamente com dados relacionados à saúde da mulher no Brasil a partir do Boletim Epidemiológico Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente Ministério da Saúde (BRASIL, 2023). Exemplo de dados a serem compartilhados com o grupo:

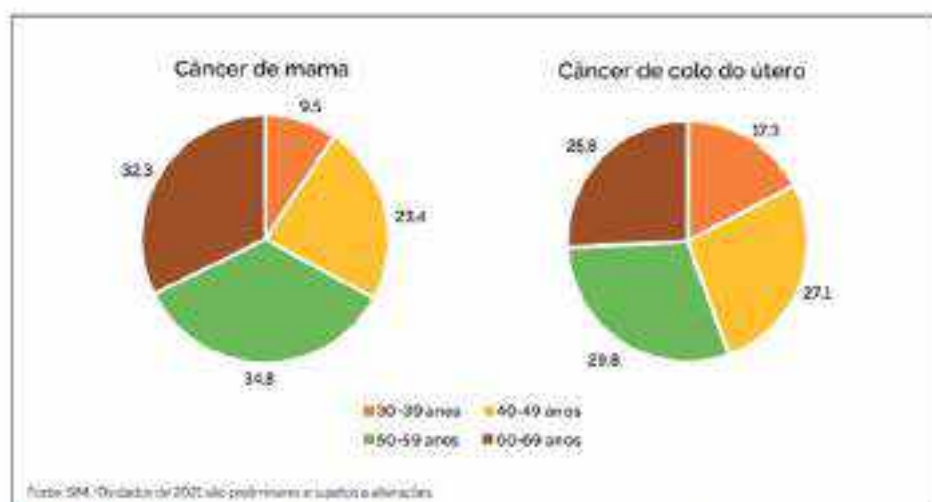


FIGURA 15. Percentual de óbitos prematuros por câncer de mama e colo do útero segundo faixa etária, Brasil 2010-2021*

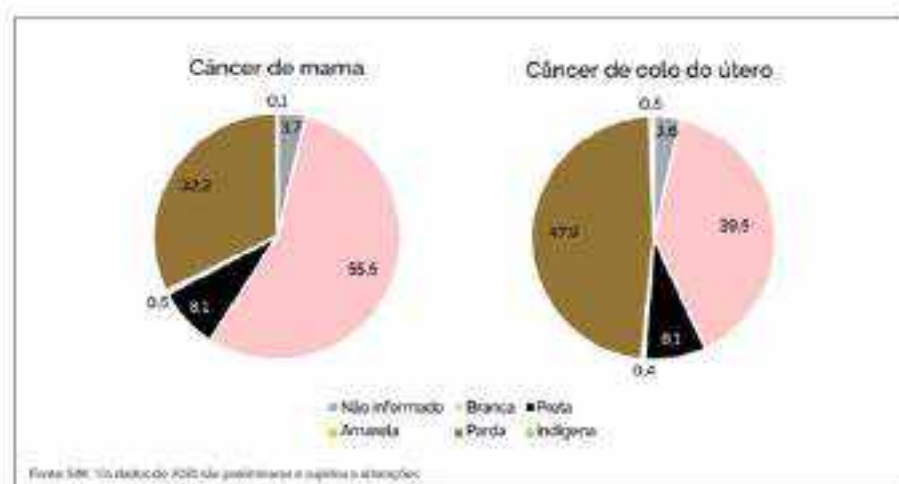


FIGURA 16. Percentual de óbitos prematuros por câncer de mama e colo do útero segundo raça/cor, Brasil 2010-2021*

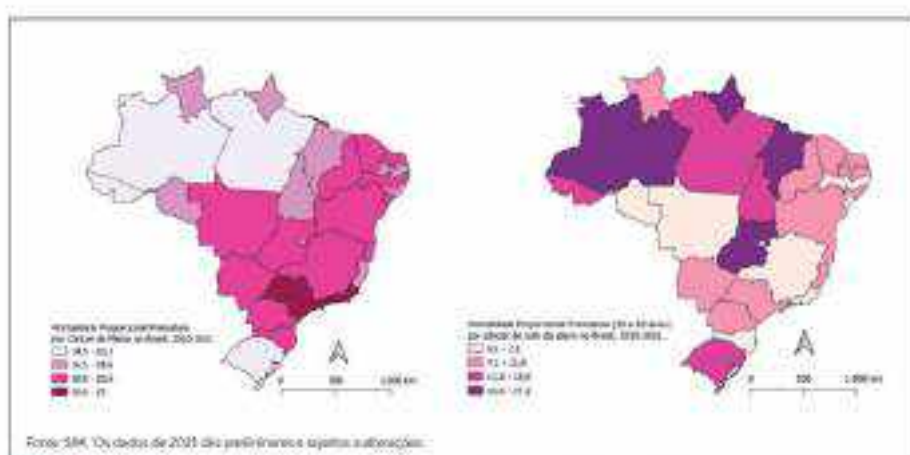


FIGURA 17. Mortalidade Proporcional Prematura por Câncer de Mama e Colo do Útero por unidade da Federação do Brasil, 2010-2021*

FONTE: Boletim Epidemiológico (BRASIL, 2023).
Acesse na íntegra pelo QR CODE abaixo:



. Após a apresentação dos dados, as participantes serão convidadas a refletirem sobre os cuidados com a saúde ginecológica. Para subsidiar o debate, cada participante receberá o flyer abaixo contendo informações sobre Cuidados com a Saúde Ginecológica para a leitura coletiva.

**ACESSE O FLYER CLICANDO AQUI
OU PELO QR CODE AO LADO**

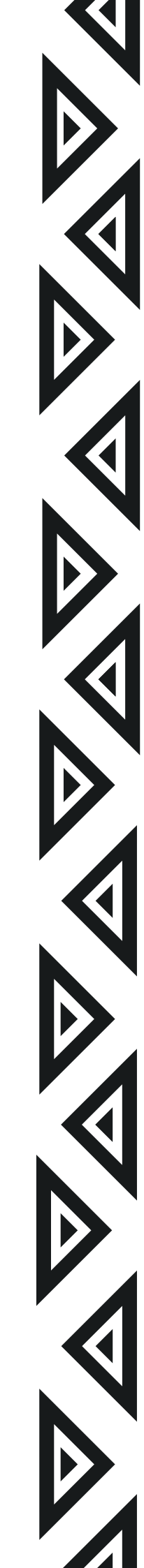


SAÚDE GINECOLÓGICA, AUTOCUIDADO E ANCESTRALIDADE

Você sabe o que é ginecologia natural e medicina ancestral?

É uma forma de abordagem do cuidado com a mulher que leva em consideração todas as qualidades da vida dela: corpo, mente, emoções, espírito, cultura e sociedade, utilizando basicamente a sabedoria ancestral sobre os ciclos do corpo feminino. Considerando a sua natureza. É uma terapia holística que busca ter um olhar integrativo sobre o corpo feminino. Ela usa sabedoria ancestral sobre os ciclos do corpo feminino e visa tratá-los considerando sua natureza e não alterando-os com bloqueios hormonais, como as pílulas anticoncepcionais.

A ginecologia natural visa tornar acessível a qualquer mulher o entendimento dos mecanismos biológicos. Estimula o amor próprio trabalhando com os princípios: Autoconhecimento, auto aceitação e auto amor. O tratamento propõe que a mulher seja a "curandeira" de si mesma através da compreensão sobre o seu próprio corpo. A ginecologia natural existe desde que o mundo é mundo as mulheres ancestrais se tratavam e se curavam por meio da sabedoria que tinham sobre a natureza, usando os recursos



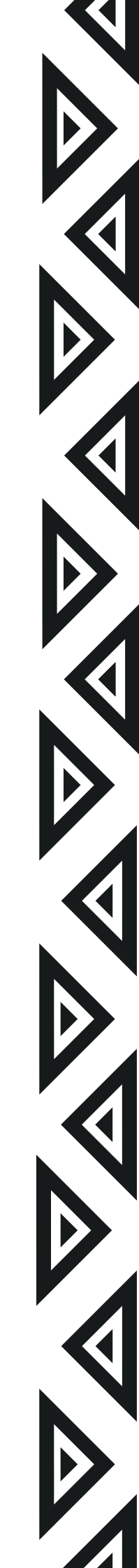
naturais para curar seus corpos.

E como funciona a ginecologia natural?

Muitas mulheres temem tratamentos alternativos por conta de preconceitos que permeiam certas práticas naturais. Especialistas garantem que a consulta da ginecologia natural segue um formato mais tradicional, com todo o cuidado e respeito para com a paciente. Entre tais profissionais, citamos o/a terapeuta holístico ou naturopata que analisa exames realizados Anamnese e também prescreve os tratamentos necessários. A profissional poderá também fazer uso de práticas como: Equipe Multidisciplinar Fitoterapia, Vaporização uterina, Limpeza de memórias uterinas com chás, cristais, geoterapia e óvulos vaginais, Aromaterapia, Meditação para equilíbrio energético do útero, Reiki, Acupuntura. Método integrativo, não será apenas a ginecologista natural que participará do processo, mas também: Psicoterapeutas, terapeutas de feminino, fisioterapeutas, homeopatas e nutricionistas.

O que a prática promove?

Olhar para dentro, para que a paciente possa ouvir e entender as mensagens que seu corpo quer transmitir. "Se temos um corrimento, por exemplo, podemos passar uma pomada ou um óleo. Mas sem ir atrás da causa, não adianta. As doenças e condições vêm para nos mostrar alguma coisa, ensinar uma lição. Muitas vezes a necessidade de nos ouvirmos, de nos cuidarmos, pois toda vez que nos abandonamos estamos vulneráveis e a possibilidade de um evento adverso é iminente.



Entre as práticas de autoconhecimento que fazem parte do processo proposto pela ginecologia natural estão:

- **Mandala lunar, Autoexame.**
- **Escrever as sensações físicas e emocionais durante o ciclo menstrual**
- **"Fazer as pazes" com a menstruação**
- **Trocar o absorvente industrial pelo de pano ou coletor menstrual, para que haja mais contato com a menstruação**
- **Autoamor e aceitação.**
- **Ouvir a intuição.**
- **Círculos de mulheres.**
- **Uso de plantas, óleos essenciais e cristais.**
- **Meditação.**

Ervas utilizadas na Ginecologia Natural.

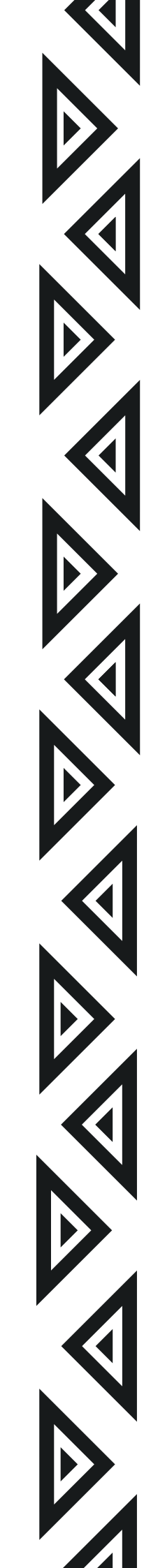
Entre os recursos utilizados citamos o uso de plantas medicinais, o que historicamente têm sido ensinadas de geração em geração. A seguir apresentamos uma breve descrição de algumas das plantas elencadas por um grupo de mulheres do Coletivo Mãos que Criam:

Calêndula ou Calendula off:

Cicatrizante, excelente para problemas de pele como manchas, alergias, coceiras. Podem ser utilizadas externamente em banhos de imersão ou assento, para higiene íntima. (Ligada às forças da Natureza)

Camomila ou Matricaria recutita:

Usada em forma de banhos de assento para tratar os sintomas da candidíase. Tomada como chá para acalmar as cólicas menstruais e espasmos dolorosos. (Ligada ao poder de Cura)



Agoniada ou Plumeria lancifolia:

Indicada para inflamações do útero, ovários e problemas menstruais, como regulador menstrual, infertilidade feminina, dismenorreia e outros problemas. (liga a conexão com os efeitos benéficos)

Cannabis Sativa: Ansiolítico, relaxante, anti-inflamatório, trata cólicas menstruais, enjoos e náuseas de gestantes, endometriose, candidíase, dificuldade em ter prazer sexual. É usado principalmente por via oral do extrato oleoso tomado em gotas, inalado por vaporizadores ou em sprays e cremes de uso tópico. (ligada a Meditação)

Sálvia: existem muitos tipos. As mais conhecidas são: Sálvia esclareia: reguladora hormonal; Sálvia chinesa: metrorragia, dor abdominal pós-menstrual; Sálvia branca: facilita o parto.

Barbatimão ou Stryphnodendron barbadetiman:

É a casca da árvore do Barbatimão que se usa, no pós parto, como banho de assento para cicatrização, regeneração de tecidos lacerados durante o parto, para ajudar o útero e vagina a retornar ao seu tamanho original, para vaginites, esgotamento, anti-hemorrágico na metrorragia, possui a qualidade fitoenergética adstringente, depurativo e tônico. Estudos e a prática de muitas mulheres têm comprovado a eficácia do alho para tratar a candidíase. É um poderoso antibiótico natural, tendo muitas indicações na saúde em geral e na ginecologia natural. O famoso alho tem o seu destaque pela facilidade de encontrar e a grande eficácia. Pode ser usando as cápsulas vaginais do óleo de alho. Passa uma noite com ele dentro e depois de manhã retira.

Ginecologia Natural e Endometriose

A endometriose é o aparecimento anormal das células do endométrio fora do local adequado, ou seja, nos ligamentos do útero, bexiga, ovários, intestinos e toda área pélvica fora das cavidades intra uterinas. O endométrio é o conjunto de células que formam as camadas do útero. Quando ocorre a menstruação são essas células do endométrio que são eliminadas. A inflamação crônica do organismo gera um quadro de propensão a esse desequilíbrio. O tipo de organismo ou genética, o estilo de vida e a alimentação serão determinantes para deflagrar um quadro de endometriose.

Endometriose:

Chá de camomila é usado popularmente para aliviar as cólicas menstruais devido ao seu efeito anti-inflamatório.

Referências utilizadas para a elaboração do flyer:



Clique aqui
e acesse a
cartilha

4o. MOMENTO:

. Para o encerramento da oficina, sugerimos a realização de dinâmica de grupo no formato de uma mini sessão de reflexologia a fim de que as participantes compreendam que há várias práticas integrativas e complementares em saúde (PICs) que buscam promover o autocuidado de forma mais abrangente.



Texto informativo para a mediadora: **Você já ouviu falar sobre Reflexologia?**

Reflexologia podal é uma técnica terapêutica que consiste na aplicação de pressão em pontos do pé, para estabelecer o equilíbrio energético do corpo, ajudando a tratar problemas de saúde como ansiedade, estresse, insônia, dor ou prisão de ventre, por exemplo.

A reflexologia é realizada pelo reflexoterapeuta, pressionando com o polegar várias regiões do pé, procurando desequilíbrios de energia que se podem manifestar por sensibilidade no ponto ou sensação de areia por baixo da pele.

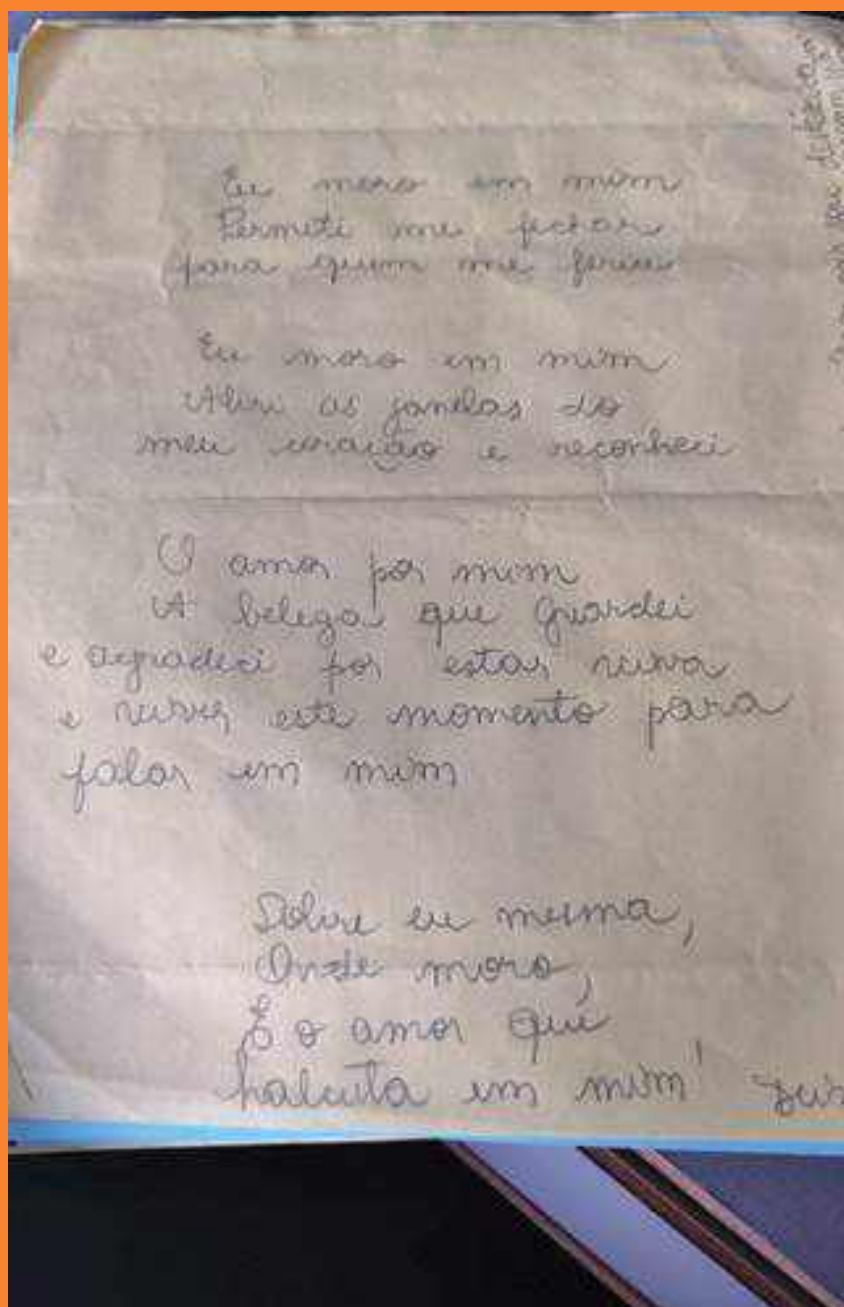
A reflexoterapia, incluindo a reflexologia podal, é oferecida pelo SUS como parte do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). No entanto, é importante ressaltar que a reflexologia podal não promove a cura e não substitui o tratamento médico convencional com remédios.

Fonte: Site Tua Saúde. Disponível em <https://www.tuasaude.com/reflexologia/>

À medida que as mulheres forem recebendo a massagem serão estimuladas a relatarem os benefícios sentidos a partir da prática da reflexologia. Cabe salientar que ressignificar o olhar, a compreensão de que saúde não é simplesmente a ausência de doença e sim um modo pelo qual se pode viver bem, e visa despertar no grupo o interesse por continuar buscando novos conhecimentos em relação a utilização das práticas integrativas e complementares em saúde.

Mulheres inspirando outras mulheres:

Fotos e relatos da participação das mulheres do Coletivo Mãos que Criam



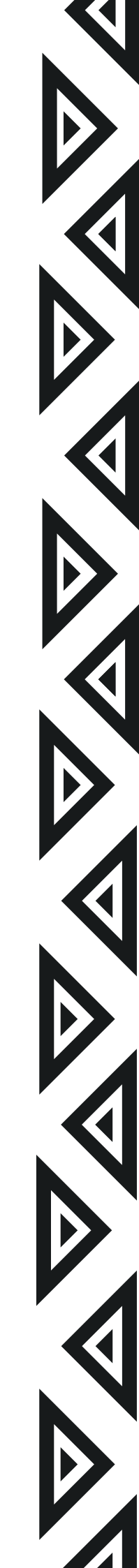
oficina pedagógica 03

Práticas integrativas promotoras da saúde e empoderamento feminino em curso de formação inicial e continuada na educação profissional e tecnológica

“Empoderamento feminino através de uma abordagem multidisciplinar que compreende as dimensões biopsicossocial do indivíduo”.



Previsão 2 horas e 30 minutos



OBJETIVO:

Promover o acolhimento e o empoderamento de mulheres trabalhadoras, oferecendo subsídios para a compreensão da interdependência entre bem-estar e saúde física e mental, destacando a importância das práticas integrativas na promoção da saúde e do empoderamento feminino, no contexto da formação inicial e continuada na educação profissional e tecnológica.

PRIMEIRO MOMENTO:

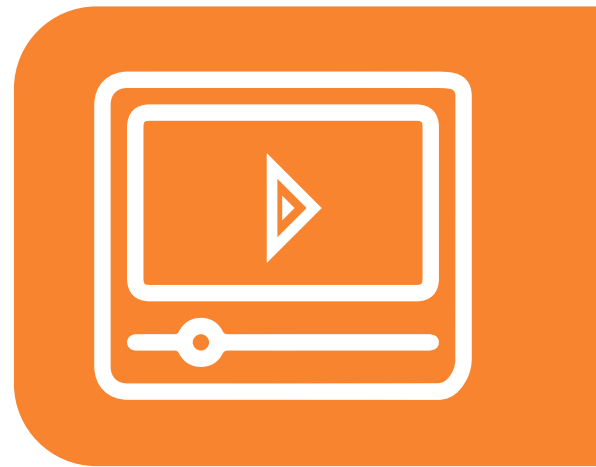
Realização de Círculo da Cultura sobre saúde e bem estar da mulher

. Cada participante receberá uma cópia impressa da letra da música: Triste, louca ou má.... da autoria de Artista: Francisco, el Hombre.

Letra da música:

*Triste, louca ou má
Será qualificada
Ela quem recusar
Seguir receita tal
A receita cultural
Do marido, da família
Cuida, cuida da rotina
Só mesmo, rejeita
Bem conhecida receita
Quem não sem dores
Aceita que tudo deve mudar
Que um homem não te define
Sua casa não te define
Sua carne não te define*

*Você é seu próprio lar
Um homem não te define
Sua casa não te define
Sua carne não te define (você é seu próprio lar)
Ela desatinou, desatou nós
Vai viver só
Ela desatinou, desatou nós
Vai viver só
Eu não me vejo na palavra
Fêmea, alvo de caça
Conformada vítima
Prefiro queimar o mapa
Traçar de novo a estrada
Ver cores nas cinzas
E a vida reinventar
E um homem não me define
Minha casa não me define
Minha carne não me define
Eu sou meu próprio lar
E o homem não me define
Minha casa não me define
Minha carne não me define
Eu sou meu próprio lar
Ela desatinou, desatou nós
Vai viver só
Ela desatinou, desatou nós
Vai viver só
Ela desatinou, desatou nós (e um homem não me define,
minha casa não me define)
Vai viver só (minha carne não me define)
(Eu sou meu próprio lar)
Ela desatinou, desatou nós (e um homem não me define)
Vai viver só (minha carne não me define)*



Ouçá agora

. Após escutarem a música, a mediadora fará o seguinte questionamento ao grupo: Qual o entendimento que possuem sobre bem estar, saúde física e mental?

. Na sequência, será realizado o círculo da cultura visando promover o diálogo sobre a letra da música promovendo a ampliação dos conhecimentos das participantes sobre bem estar, saúde física e mental.

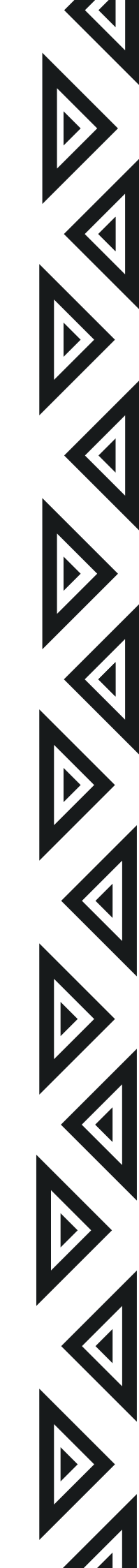
SEGUNDO MOMENTO:

. A mediadora apresentará para as participantes trechos da Cartilha Caminhos para a promoção da saúde da mulher (ONU - Mulheres) apresentando a temática da saúde física e mental, em especial, para o empoderamento de mulheres.



Fonte:

https://brazil.iom.int/sites/g/files/tmzbd1496/files/documents/cartilha_sau%CC%81de_mulher_sau%CC%81de_mental_pt_v3.pdf



TERCEIRO MOMENTO:

A mediadora convidar às participantes para que sistematizem as reflexões e conhecimentos compartilhados sobre bem estar e saúde física e mental de mulheres a partir da realização do círculo da cultura. Para tanto, a proposta é que sejam disponibilizados materiais diversos de artesanato (tais como linhas, agulhas e retalhos de tecidos, entre outros) para que individualmente sistematizem tal entendimento utilizando a criatividade e suas habilidade como artesãs.

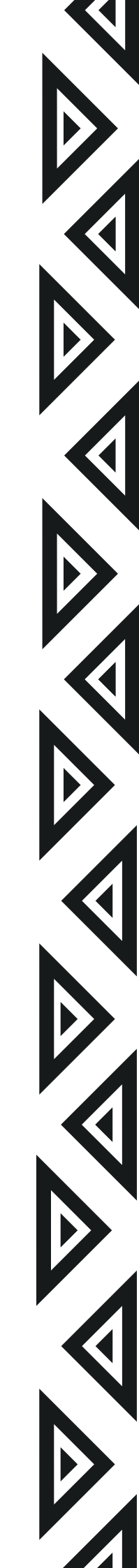
QUARTO MOMENTO:

. Cada participante será convidada a apresentar para o coletivo a arte produzida a partir das reflexões sobre bem estar, saúde física e mental. Este momento também poderá incluir a realização de um lanche coletivo considerando que a alimentação faz parte do cuidar e também simboliza o afeto, amorosidade e compartilhamento entre as mulheres participantes do grupo. Envolve desde a preparação do alimento, da mesa e também do convívio no grupo.

. Na sequência, os materiais produzidos serão disponibilizados ao centro do círculo após cada participante apresentá-lo ao grupo.

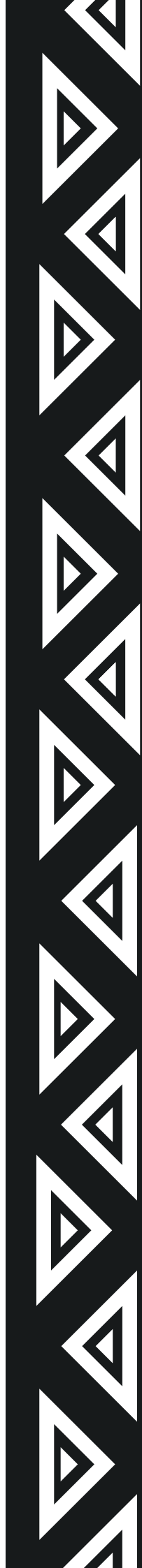
Recursos didáticos

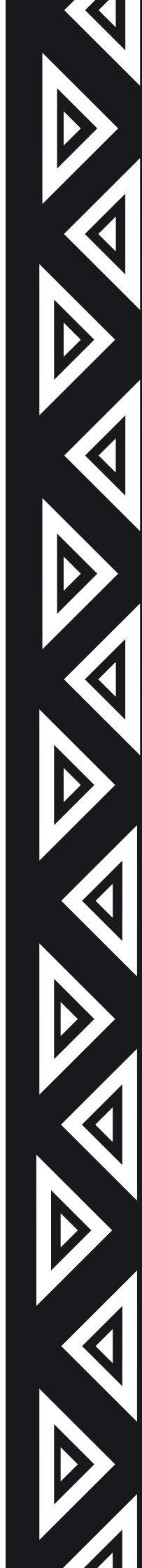
- Notebook
- Caixa de som.
- Materiais utilizados para artesanato manual (tais como agulhas, linhas, tecidos, cola, tesouras, papel, etc.).



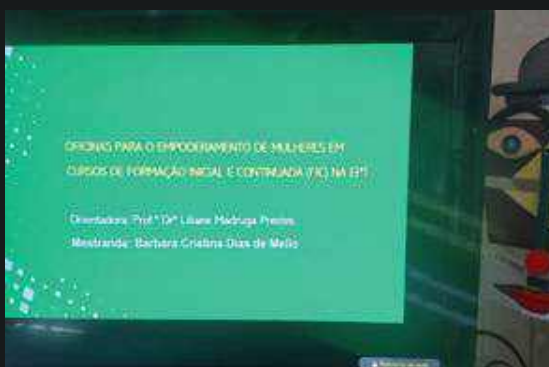
AVALIAÇÃO:

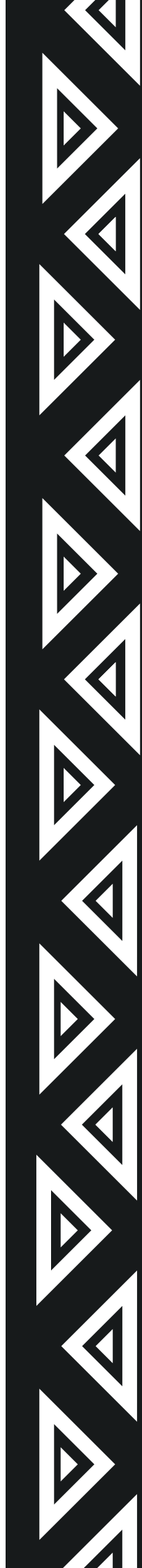
Ao final das atividades propostas as participantes tinham consolidado de maneira direta, simples e objetiva o conceito do modelo biopsicossocial. Cada uma pode de maneira sucinta expor seu entendimento sendo muitas vezes complementado por outras integrantes do Coletivo Mãos que Criam.

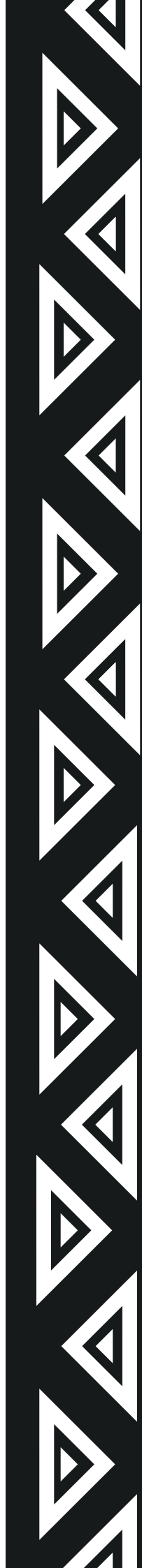












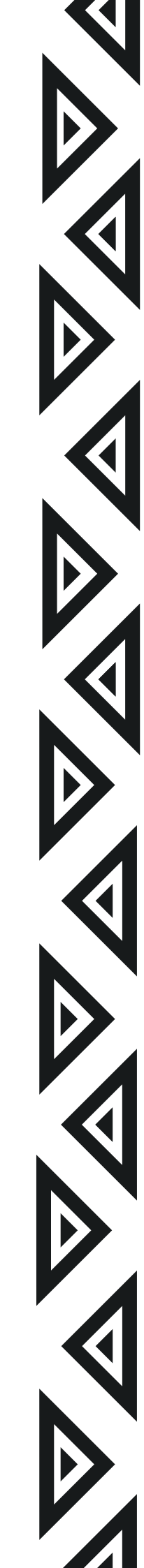
oficina pedagógica 04

Sugestões de roteiros de oficinas
pedagógica para empoderamento de mulheres
em cursos de formação continuada no contexto
da EPT

Empoderamento Feminino através do Autocuidado e Alimentação Saudável



Previsão 2 horas e 30 minutos



Oficina: Empoderamento Feminino através do Autocuidado e Alimentação Saudável

Objetivo: Promover o empoderamento de mulheres em cursos de formação inicial e continuada na educação profissional e tecnológica, enfatizando o autocuidado através de práticas de alimentação saudável.

1º. MOMENTO: Recepção e Introdução:

. Em círculo, cada participante receberá uma fatia de pão e será convidada a explorar sensorialmente, identificando sua textura, aroma e aparência visual. Cada participante será encorajada a cheirar o pão para sentir seu aroma herbáceo característico, tocar a superfície para experimentar sua textura e, finalmente, degustar um pequeno pedaço para vivenciar o sabor único proporcionado pelo ingrediente secreto (por exemplo, pode ser utilizado o pão com alecrim. Essa experiência sensorial visa não apenas despertar os sentidos das participantes, mas também introduzir o tema das ervas na alimentação e seu impacto positivo para a saúde, iniciando assim um diálogo sobre a importância do autocuidado através de escolhas alimentares conscientes.

2º MOMENTO: Identificação das Ervas

Os galhos de plantas, numerados de 0 a 5, serão colocados no centro do círculo formado pelas participantes. Cada participante poderá manusear os galhos, cheirar, tocar e até mesmo degustar um pequeno pedaço para identificar o nome da planta correspondente. Utilizando seus conhecimentos prévios, escreverão o nome de cada erva em pedaços de papel. Esta atividade promove o aprendizado sobre as ervas e seus benefícios para a saúde, incentivando o autocuidado através da alimentação. Na sequência, a mediadora questionará o grupo sobre o nome

Na sequência, a mediadora questionará o grupo sobre o nome e como são utilizadas cada uma das ervas disponibilizadas no centro do Círculo.

Para subsidiar esta atividade, sugerimos a leitura pela mediadora da cartilha Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul da autoria de Tanea Maria Bisognin Garlet (UFSM, 2019) que poderá **ser acessada clicando neste link:**



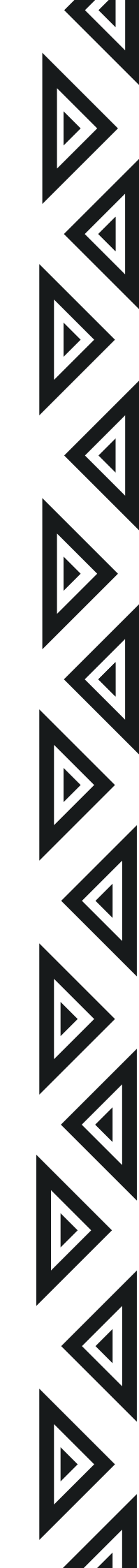
Fonte: GARLET, Tanea Maria Bisognin Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul [recurso eletrônico] / [Tanea Maria Bisognin Garlet]. – Santa Maria, RS : UFSM, PRE, 2019. Disponível em <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/346/2019/12/Cartilha-Plantas-Medicinais.pdf>

3º. MOMENTO - Círculo de Cultura sobre Autocuidado

. A mediadora fará a apresentação de trechos da Cartilha elaborada pelo Conselho Regional de Nutricionistas (CRN/SP, 2015) focando nas práticas de alimentação saudável e seus impactos positivos em diferentes fases da vida da mulher. Discussão guiada sobre como escolhas alimentares podem ser ferramentas poderosas para promover o autocuidado e o bem-estar.

Clique aqui e acesse a Cartilha Alimentação em todas as fases da vida da mulher





4º Momento: confecção de painel coletivo com a sistematização de conhecimentos produzidos

As participantes serão divididas em grupos (máximo 5 em cada) e serão convidadas a coletivamente realizarem a criação de mural enfocando práticas de autocuidado a partir de suas próprias experiências e conhecimentos prévios. Para tanto, a mediadora disponibilizará papel pardo, canetas hidrocor, papeis coloridos, revistas e/ou livros para recorte, cola, etc.

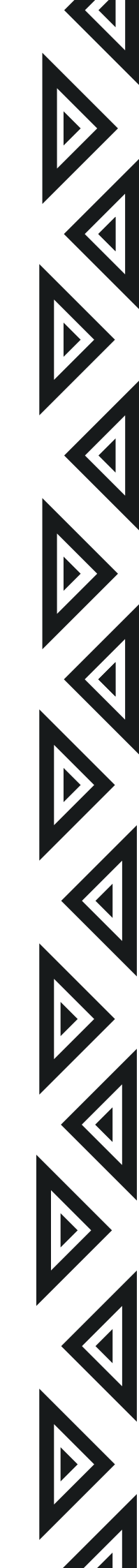
Ao final, cada grupo fará a apresentação de seu mural compartilhando com o grupo suas reflexões sobre autocuidado e empoderamento de mulheres.

Esta atividade permitirá que as participantes expressem visualmente seus aprendizados e insights sobre a importância da alimentação para a saúde e o autocuidado. Promove também a colaboração e o empoderamento das mulheres participantes.

Recursos Necessários:

- Galhos de plantas: Alecrim, manjerição, entre outros, numerados de 0 a 5 para a atividade de identificação das ervas.
- Materiais artísticos: Papel, lápis de cor, tintas e pincéis para a criação do mural coletivo.
- Cartilha do CRN/SP (2015): Cópias impressas para distribuição entre as participantes, abordando práticas de alimentação saudável.
- Receitas saudáveis: Folhetos ou material impresso com receitas que promovam o autocuidado através da alimentação.

5. Avaliação e Encerramento (20 minutos)



No encerramento da oficina, será realizada uma avaliação através de um momento de feedback das participantes. Será solicitado que compartilhem suas impressões sobre a oficina, destacando o que aprenderam e como se sentiram em relação às atividades realizadas. Além disso, serão distribuídos recursos adicionais, como cópias da Cartilha do CRN/SP e receitas saudáveis, para apoiar as participantes em suas práticas de autocuidado contínuo.

Esta oficina foi projetada não apenas para informar, mas para promover o empoderamento de mulheres em cursos de formação inicial e continuada na educação profissional e tecnológica. Equipá-las com conhecimentos práticos e habilidades para promover seu próprio bem-estar através do autocuidado e uma alimentação saudável, fundamentais para a saúde física e emocional.

Mulheres inspirando outras mulheres: Relato da ação desenvolvida com o Coletivo de Mulheres Mãos que Criam:

Esta oficina foi desenvolvida com o Coletivo de Mulheres Mãos que Criam e, na ocasião, contamos com a participação de Ivonice Guimarães-Especialista em panificação sem glúten e de fermentação natural e gastronomia funcional e inclusiva Natural Chef.

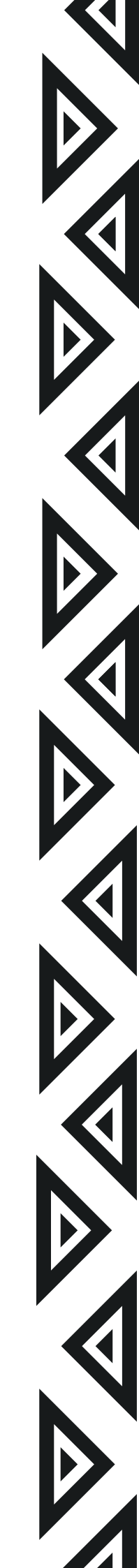


Ao final das atividades propostas as participantes tinham consolidado de maneira direta, simples e objetiva como preparar um pão saudável de baixo custo que pode ser usado tanto para consumo doméstico quanto para ser comercializado nas feiras sustentáveis e ecológicas que participam. Além disso, as integrantes do Coletivo Mãos que Criam saíram com o compromisso de multiplicar a receita para outras colegas do grupo que não estiveram conosco naquele momento. Na sequência, apresentamos a receita do pão de alecrim produzido pelo grupo de Mulheres do Coletivo Mãos que Criam e que poderá ser utilizado para a experiência sensorial durante a oficina.

Receita do Pão de Alecrim sem glúten e com fermentação natural

Ingredientes:

100 gramas de farinha de arroz branco
50 gramas de farinha de arroz integral
80 gramas de Fécula de Batata
70 gramas de Polvilho doce
20 mililitros de óleo de girassol



15 gramas de açúcar Demerara
5 gramas de sal
5 gramas de goma xantana
150 mililitros de leite vegetal (pode ser, por exemplo, leite de castanha de caju)
70 gramas de fermento natural sem glúten
3 ovos
2 galhos de Alecrim

MODO DE PREPARO:

Na batedeira coloque os secos (misture bem). Depois coloque os ovos, o óleo e o leite vegetal, misture tudo e acrescente o fermento natural, bata em velocidade média por 2 minutos.

Fonte: Fornecido pelas mulheres do Coletivo Mãos que Criam

Mulheres Inspirando Mulheres: Trajetórias Inspiradoras e Subsídios sobre Direitos à Educação e Trabalho

Nesta seção, apresentamos uma coletânea de materiais que visam fornecer subsídios valiosos para a implementação de oficinas e atividades educacionais direcionadas a mulheres em cursos de formação inicial e continuada no contexto da educação profissional e tecnológica. O foco é promover o empoderamento feminino através de práticas de autocuidado e desenvolvimento pessoal.

Os recursos aqui reunidos foram selecionados com o intuito de apoiar o planejamento e a execução de atividades educativas que abordem temas relacionados ao empoderamento das mulheres, seus direitos à educação e ao trabalho. Estes materiais estão disponíveis publicamente e gratuitamente na internet, abrangendo uma variedade de formatos, como guias, manuais, e-books, sites e filmes. Cada recurso oferece uma perspectiva única sobre as questões enfrentadas pelas mulheres, fornecendo informações e estratégias para fortalecer sua participação e sucesso nos ambientes educacionais e profissionais.

Esta seção almeja não apenas fornecer ferramentas e conhecimentos úteis, mas também contribuir para a realização do Objetivo 5º da Agenda da ONU Mulheres, que visa "assegurar o acesso universal à saúde sexual e reprodutiva e aos direitos reprodutivos", bem como promover a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas. Ao fornecer esses recursos, buscamos apoiar a implementação de práticas educativas que promovam o empoderamento feminino e

e garantam que as mulheres tenham acesso a oportunidades educacionais e profissionais equitativas, fortalecendo sua capacidade de reivindicar e exercer seus direitos em todos os aspectos da vida.

Dessa forma o objetivo de tais oficinas é despertar no grupo de mulheres artesãs autonomia, qualificando-as para inserção no mundo do trabalho e forma crítica e participativa.



Roteiro de Oficinas Pedagógicas para o empoderamento de mulheres em cursos FIC na EPT

MULHERES QUE NOS INSPIRAM

DURBE

"Meu nome é Durbe e tenho 69 anos, feminino, raça negra, natural de Porto Alegre, mas família do Alegrete. [...] Trabalho como organizadora e limpeza de apartamentos, os quais são locados por Airbnb. Sou voluntária na ONG Conscientização Voluntária, trabalho voluntário para moradores em situação de rua. Faço parte como vice-presidente do Coletivo de Mulheres Mãos que Criam."

Em seu relato afirma: "No decorrer de 2024 e 2015 fiz um curso marcante no Instituto Federal Viamão, no Mulheres Mil, curso de cuidador infantil que me fortaleceu demais como mulher e pessoa pela qualidade e desempenho das aulas. Surgiu daí, o primeiro encontro das alunas após o término do curso, formando o coletivo de Mulheres Mãos que Criam."

Durbe destaca a importância do trabalho voluntário e do artesanato para sua autonomia e independência pessoal. Ela também menciona como a ajuda mútua entre mulheres fortalece a identidade e a capacidade de cada uma: "Sou uma mulher capaz de buscar minha própria identidade quando sei que somente através da ajuda de muitas mulheres, com suas histórias de vida, podemos ver a vida com olhar dessa capacidade."





Elza Soares

Elza Soares foi uma icônica cantora e compositora brasileira, conhecida por sua voz única e sua inovação no samba. Com mais de seis décadas de carreira, ela também foi uma defensora dos direitos das mulheres e uma voz ativa contra o racismo no Brasil.

Benedita da Silva

Benedita da Silva é uma política e ativista brasileira, pioneira como a primeira senadora negra do país. Conhecida por sua luta pelos direitos das mulheres e igualdade racial, também foi governadora do Rio de Janeiro, destacando-se por seu compromisso com a justiça social.



A close-up portrait of Carolina Maria de Jesus, a Brazilian writer. She is wearing a white headscarf with red and yellow patterns and a white shirt with yellow polka dots. She has yellow and orange face paint on her cheeks and is looking down with a somber expression.

Carolina Maria de Jesus

Carolina Maria de Jesus foi uma escritora brasileira, conhecida por sua obra "Quarto de Despejo: Diário de uma Favelada" (1960), que expõe a vida nas favelas de São Paulo. Nascida em 1914 em Minas Gerais, ela se destacou por retratar as desigualdades sociais e dar voz aos moradores da favela. Sua escrita corajosa e realista fez dela um ícone da literatura brasileira e uma importante figura na luta por justiça social.

Sugestões de materiais sobre empoderamento disponibilizados de forma pública e gratuita na internet (guias, manuais, ebooks)

Para saber mais sobre empoderamento de mulheres e direitos humanos: veja a Cartilha A emergência das mulheres na ação comunitária narrativas, feminismos e direitos humanos **clikando AQUI** ou no QR CODE abaixo:



Cartilha Direitos da Mulher Trabalhadora

DIREITOS DA MULHER TRABALHADORA

Para um mundo do trabalho
com **respeito** e **dignidade**

SECRETARIA DE
INSPEÇÃO DO TRABALHO

MINISTÉRIO DO
TRABALHO E EMPREGO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
JUSTIÇA E SEGURANÇA



Fonte:

<https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2023/junho/mte-lanca-cartilha-com-orientacoes-sobre-direitos-da-mulher-trabalhadora/cartilha.direitosdamulhertrabalhadora.mte.pdf>

3.2 Playlist de músicas para a realização de dinâmicas nas oficinas:



▶ **Acesse aqui**



▶ **Acesse aqui**



▶ **Acesse aqui**



▶ **Acesse aqui**



▶ **Acesse aqui**

Sugestão de sites com informações sobre práticas de autocuidado e empoderamento de mulheres em práticas de ensino na Educação Profissional e Tecnológica



[Clique aqui](#)



[Clique aqui](#)



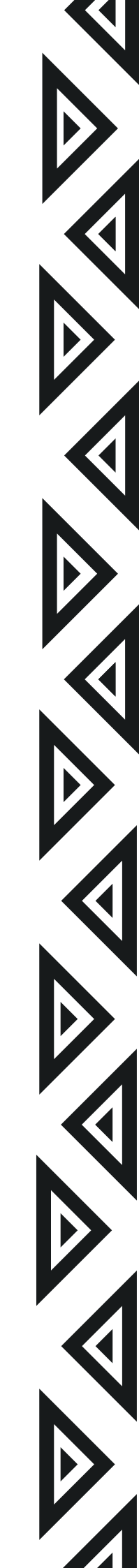
[Clique aqui](#)



[Clique aqui](#)

Tranças africanas: eis a história!

[Clique aqui](#)



Outras dicas de leituras.

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/1154/o/Ana_Maria_Goncalves_-_Um_Defeito_de_Cor.pdf?1599239000

<https://www.sedes.org.br/Departamentos/Psicanalise/pdf/Na%20minha%20pele%20-%20Lazaro%20Ramos.pdf>

<https://exame.com/brasil/10-livros-essenciais-para-o-dia-da-consciencia-negra/>

https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/bell_hooks_-_Ensinando_a_Transgredir_1.pdf

Sobre as autoras

Barbara Cristina Dias de Mello

Barbara Mello, é a primeira filha do “Produto Amor” entre Júlio César de Mello e Jupyra Dias de Mello. Sua vida inicia aos vinte e sete dias do mês de março, no ano de mil novecentos e sessenta e nove, às 18h em uma maternidade pública na cidade do Rio de Janeiro. De lá para cá muitos foram os acontecimentos em sua vida, a chegada de mais três irmãos, a saída do Rio de Janeiro para Santa Catarina, a busca contínua por formação, por oportunidade de trabalho, a fixação de residência no estado do Rio Grande do Sul, a constituição de uma família tendo como resultado sua obra mais bonita; Mariana de Mello Sampaio.

Formada no curso Técnico em Enfermagem , com graduação em Pedagogia, sua vida profissional percorre os caminhos da saúde e educação compreendendo que uma não caminha sem outra, sendo possível promover saúde e educação em múltiplos espaços.

Seu itinerário acadêmico começou em 1989 quando ingressou pela primeira vez em um curso superior, mas com a realidade de uma vida simples e de poucos recursos financeiros, precisou de mais de 22 anos para chegar a sua primeira graduação, e desde do ano de 2011, vem buscando se aperfeiçoar em cursos de qualificação, capacitação e pós graduações. Tudo isso por saber que “o conhecimento é um senhor exigente que não admite retrocessos”. Hoje alia o fascínio pelas palavras que quando misturadas dão forma e sentido, sendo possível encontrar nelas poesia, acolhimento,

consolo, conhecimento e nossa verdadeira humanidade, ao ato permanente de lutar por espaços educacionais de qualidade, formadores de opiniões, que transformem com afetos e oportunidades a vida de pessoas, com olhar sensível às necessidades diárias a luta de mulheres que como ela ainda buscam por espaço nessa sociedade marcada pelas desigualdades e iniquidades sociais. Barbara é uma das muitas sobreviventes desse sistema, mas que ao se inquietar com essas e outras questões reconhece na formação permanente uma ferramenta para libertar se das opressões.

Liliane Madruga Prestes

Possui graduação em Pedagogia Habil.Mat.Pedag.do Ensino Médio - Normal e habilitação em Anos Iniciais pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI - (1996) com formação complementar (capacitação) em Educação Infantil (1998) pela mesma Universidade, Especialização em Psicopedagogia e Especialização em Supervisão Escolar pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e Especialização em Anos Iniciais - URI, Capacitação em Educação Especial e Língua Brasileira de Sinais pela Federal Nacional de Surdos (FENEIS), Mestrado em Educação nas Ciências pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI) e Doutorado em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) na linha de estudos de gênero. Possui experiência na Educação Básica e Ensino Superior, incluindo a área de gestão universitária tendo atuado como Pró-Reitora de Ensino da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul além de

ter coordenado cursos e programas institucionais. Integrou a equipe de coordenação pedagógica da Unidade de Educação Infantil Ipê Amarelo, vinculada à Universidade Federal de Santa Maria. Atualmente atua como docente no Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Campus Porto Alegre nos cursos de licenciatura (Pedagogia e Ciências da Natureza: Biologia e Química), técnicos incluindo a Educação de Jovens e Adultos integrada à Educação Profissional e Tecnológica (EJA/EPT). Integra o corpo docente permanente do Programa de Pós-Graduação ofertado em rede nacional, Mestrado Profissional em Educação Profissional, Técnica e Tecnológica, no qual exerce também a função de coordenadora adjunta local. Esta vasta experiência profissional não define o ser humano que existe na professora Lili, como a chamamos carinhosamente, pessoa de uma generosidade ímpar, conduz suas orientandas com delicadeza, conhecimento e sempre ressaltando o mais potente e verdadeiro em cada uma de nós. É um privilégio poder compreender a importância de uma pesquisa sob a ótica dessa incrível mulher.

SOBRE O [PROFEPT](#) (Programa de pós-graduação stricto sensu em Educação Profissional e Tecnológica ofertado em rede nacional)

O ProfEPT é um programa de pós-graduação stricto sensu em Educação Profissional e Tecnológica com um curso de mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica ofertado em Rede Nacional, pertencente à Área de Ensino e reconhecido pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes, do Ministério da Educação. Para saber mais sobre Programa e processo seletivo para ingresso de estudantes, acesse o [link](#) ou pelo QR CODE abaixo.

SOBRE [Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul](#) (IFRS)

É uma instituição federal de ensino público e gratuito que se propõe a oferecer ensino humanizado, crítico e cidadão. Tem [cursos gratuitos](#) em 16 municípios gaúchos. Entre as ofertas estão cursos de ensino médio junto com o técnico, para quem tem o ensino fundamental completo. Quem está fazendo o ensino médio em outra instituição de ensino (pública ou privada) pode cursar somente a formação técnica no IFRS, em um técnico concomitante ao ensino médio. Outra opção é o ensino médio mais o curso técnico integrado na modalidade Educação de Jovens e Adultos (EJA), para quem tem 18 anos de idade ou mais e o ensino fundamental completo. Aqueles com ensino médio completo podem optar por um curso técnico subsequente ao ensino médio para ter uma formação técnica ou então por uma graduação, para uma formação superior. O IFRS oferece ainda cursos de pós-graduação, como especializações e mestrados, e de cursos de extensão. Há também mais de 170 opções de [cursos a distância \(EaD\)](#) gratuitos, com cargas horárias entre 20h e 200h, que podem ser feitos por qualquer interessado.

As unidades do Instituto são: *Campus Alvorada, Campus Bento Gonçalves, Campus Canoas, Campus Caxias do Sul, Campus Erechim, Campus Farroupilha, Campus Feliz, Campus Ibirubá, Campus Osório, Campus Porto Alegre, Campus Restinga (Porto Alegre), Campus Rio Grande, Campus Rolante, Campus Sertão, Campus Vacaria, Campus Veranópolis e Campus Viamão*. A Reitoria está localizada no município de Bento Gonçalves.

Fonte: [Site do IFRS](#)

CURSOS DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Saiba mais sobre os tipos de cursos ofertados pelo IFRS

TIPOS DE CURSO

☐ **Cursos técnicos integrados ao ensino médio (Ensino médio + técnico)**

Possibilitam a formação de ensino médio e técnica profissional ao mesmo tempo no IFRS.

☐ **Cursos técnicos integrados ao ensino médio na modalidade Educação de Jovens e Adultos – EJA**

Possibilitam a formação de ensino médio e técnica profissional ao mesmo tempo e são voltados exclusivamente para estudantes com 18 anos de idade ou mais.

☐ **Cursos técnicos concomitantes ao ensino médio**

Dão a formação técnica profissional para os alunos que estão cursando o ensino médio em outra instituição de ensino.

☐ **Cursos técnicos subsequentes ao ensino médio**

Permitem a formação técnica para quem já tem o ensino médio completo.

☐ **Cursos superiores de graduação**

São os cursos de tecnologia, licenciatura e bacharelado, que podem ser cursados por quem já tem o ensino médio completo.

CURSO DE FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA - FIC

[MULHERES MIL](#) - Para saber mais acesse o [link](#) ou o QR CODE abaixo: