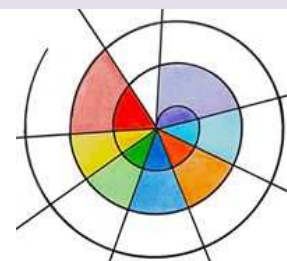




## Literacia para a Democracia

**Que a cidadania comece!**

Benedita, 27, 28 e 29 setembro



1º Acontamento

Antes...

Durante...

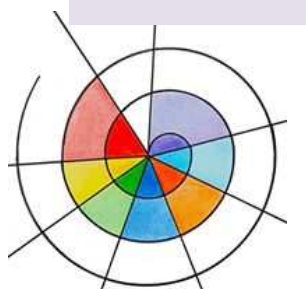
Depois...

Lucília Salgado

Manuela Paulo



Encontrado numa rua da Benedita. Não fomos nós que fizemos mas identifica bem o nosso sentir!



Literacia para a Democracia

**Que a cidadania comece!**

Benedita, 27, 28 e 29 setembro

**E tudo começou bem!**

Éramos cerca de 40.

Vindos do norte e do sul de Portugal, de comunidades rurais e urbanas, de comunidades diversas até afrodescendentes, até de etnia cigana (15%).

Tínhamos uma idade compreendida entre os 2 anos (olá! Luca!) e quase 70 (eu!).

Uns não sabiam ler (10%) outros eram doutorados (10%). Todos, mas todos, tínhamos muitas competências pessoais, profissionais, mas, sobretudo sociais.

1ª fase: tínhamos de conseguir chegar à Benedita, uns

vindos dos lados de Coimbra outros das bandas de Lisboa. O transporte partilhado foi a opção procurando responder às necessidades específicas de cada participante.



Entretanto, o pessoal da Benedita esforçava-se para preparar a nossa chegada, para o nosso bem-estar. Temos a certeza que foram dias de trabalho intenso que todos e todas tiveram dando-nos a estrear o seu espaço novo, acabadinho de construir. Que melhor inauguração? – sentia-se.

A Associação A Barafunda – Associação Juvenil de Cultura e Solidariedade Social *recebeu-nos na Benedita.*

A Associação promotora era a APCEP – Associação Portuguesa para a Cultura e Educação Permanente.

Vieram da região de Coimbra a ICreate- Associação para a Promoção da Criatividade, do Desenvolvimento Pessoal (de Vila Nova de Poiares) com o pessoal do Letras Prá Vida da ESEC.

O pessoal da ALEM (Associação de Literacia, Literatura e Mediação) veio do concelho de Oeiras, do bairro dos Navegadores e da, Outorela incluindo grupos das comunidades de afrodescendentes e das de etnia cigana.

*Coimbra: ICreate, ESEC*

*Benedita: A Barafunda*

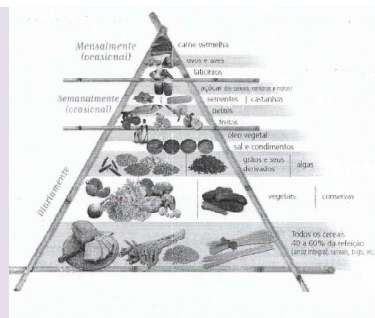
*Lisboa, Oeiras: APCEP, ALEM, Centro Certifica de Paço d'Arcos*





2ª fase: chegada à Benedita por volta das 19h e participar, a aprender a fazer comida **macrobiótica** sob a orientação de uma especialista, Teresa Pereira, mas com a participação de

todos!



## O que é a Macrobiótica? (receitas em anexo)

DEFINIÇÃO DE MACROBIÓTICA Acordada na Conferência Internacional de Macrobiótica, realizada em Berlim, por 45 professores de Macrobiótica de diversos países. 9 de Novembro de 2017 "A Macrobiótica é

um modo de vida que orienta as escolhas individuais em alimentação, atividade física e estilo de vida.

É um sistema de princípios e práticas que visam o equilíbrio em benefício do corpo, da mente e do planeta.

A origem da palavra vem do grego antigo — Macro (grande ou longa) e Bios (vida ou forma de vida). <https://www.institutomacrobio.com/pt-pt/imp/o-que-e-macrobio> O jantar foi um primeiro momento de convívio onde, informalmente, se conversou sobre este tipo de alimentação e da sua importância em termos ecológicos e de proteção do ambiente como bem de todos. Também se falou da necessidade de respeito sobre os gostos de cada um e da abertura a experimentar novos produtos, por vezes com vantagem para a saúde.



E era mesmo bom...

Aí pelo meio, as receitas foram explicadas, sintetizado o que se fez, explicando porquê e muitas vezes a história e a geografia de alguns produtos.

Alguém disse que era uma forma de compreender e aceitar os outros, quando se tratou de produtos pouco conhecidos.

Restou uma questão para debate: e se alguém recusasse mesmo aquele tipo de alimentação e não comesse mesmo? Caso soubessemos, à partida, deveríamos ter preparado algum prato mais usual? Dever-se-ia ter respeitado gostos de outras culturas presentes? – esta ficou mesmo para debate e responder...



Em conjunto arrumou-se a cozinha e a sala para as atividades do dia seguinte!





3ª fase: À noite, pós-jantar, foi o Tiago Robalo que ficou a animar.

Fez um primeiro jogo com objetivos de apresentação e concentração, seguidamente propôs a realização de outro jogo sob a forma de dilema.

Apresentou uma questão que poderia ser do quotidiano onde algumas pessoas tomavam certas decisões, eventualmente polémicas. Foi o momento de cada um se exprimir em termos de julgamentos morais, de atitudes face aos outros e de outros valores que no dia-a-dia se praticam sem oportunidade de os pensar.



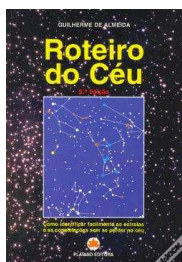
A noite é bonita nestas paragens. Tem estrelas, muitas, que se vêem e dá vontade conhecer melhor. Terá de ficar para outra vez...

A manhã começou bem. No ginásio de um amigo a fazer **Qigong (Chi Kung)**.

<https://www.praticasalternativas.com/qigong.php>

Descontraímos. Muitos de nós nunca tínhamos feito nada semelhante. Um senhor, de etnia cigana, que se levantara às 5h da manhã para estar com a sua família na Benedita dizia que se sentia bem, as suas pernas, o seu corpo, se sentia muito melhor. Nunca sentira uma coisa assim, que lhe fizesse tanto bem!

Penso que conseguiu exprimir o que todos estávamos a sentir. Fizemos muitas perguntas ao António e, só queríamos mais... Para a próxima.



<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/25654>

## Kohlberg e a "Comunidade Justa": promovendo o senso ético e a cidadania na escola<sup>1</sup>

Angela Maria Brasil Biaggio<sup>2,3</sup>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

### Resumo

*Este trabalho descreve a técnica de educação moral intitulada "comunidade justa", proposta por Kohlberg e seus colaboradores da Universidade de Harvard, e que tem fundamento na teoria de julgamento moral do mesmo autor. Partindo da técnica anteriormente proposta, de discussão de dilemas hipotéticos em grupo, resume as observações feitas em programa do tipo "comunidade justa", realizado em cidade do meio-oeste americano e apresenta uma análise estatística em que se verifica o aumento dos escores de maturidade moral de alunos participantes do programa. Discute-se também a aplicação desses programas para o contexto brasileiro.*

## ChiKung

[http://www.medicinachinesapt.com/chi\\_kung.html](http://www.medicinachinesapt.com/chi_kung.html)



*O Chi Kung (Qi Gong) é uma disciplina da Medicina Tradicional Chinesa, e tal como esta evoluiu através dos tempos. O Chi Kung (Qi Gong) é uma técnica milenar Chinesa de treino interior, objectivando o equilíbrio do indivíduo como um todo: físico, mental e espiritual. Ele resulta de milhares de anos de experiência dos chineses no uso da energia (Qi) para tratar doenças, promover a saúde e longevidade, expandir a mente, alcançar diferentes níveis de consciência e desenvolver a espiritualidade. No entanto, para se obter os benefícios que esta prática proporciona, é necessário vários treinos regulares, disciplina e aplicação prática da sua filosofia no dia-a-dia.*

*A maioria dos praticantes de Chi Kung, ao final de algum tempo de prática, começam a sentir os seus efeitos, é sem dúvida uma técnica destinada a todos que procuram a saúde e o equilíbrio segundo o Tao e pode ser praticado por pessoas de qualquer faixa etária. O Chi Kung beneficia o metabolismo e previne a maioria das chamadas doenças da meia-idade, tais como o endurecimento das artérias e articulações. Quando é praticado por um certo tempo e regularmente, beneficia especialmente o sistema nervoso central, o praticante ao aprender a controlar a mente, tem maior capacidade de projectar imagens positivas (concentração e contemplação) que trazem paz e tranquilidade a todo o ser, revigorando e estimulando*

Seguiram-se duas atividades, ao mesmo tempo, para dois grupos.

Uma vez que toda a equipa do projeto, dos três polos, se encontrava na Benedita, aproveitaram para fazer uma reunião de coordenação geral.

Não foi uma boa ideia... 😞

Estávamos todos com ideia no que se estava a passar lá fora e também queríamos participar nas pinturas.

Concluimos que tínhamos direito a participar em todas as atividades criativas mesmo que, à partida, se destinassem só aos jovens!

E, ao princípio, uma a uma fomos-nos “desenhando...”



Cá fora a palavra de ordem era pintar um mural, deixando a nossa mensagem, o nosso testemunho!



O Thierry deu as indicações e o pessoal lançou mãos à obra. Toda a gente, letrados e não letrados, originários de qualquer etnia, foram capazes de exprimir o que sentiam.



A obra ficou perfeita com a marca do Encontro:

A Diana, que veio do Letras Prá Vida, na parede que a Barafunda quis que tivesse a nossa presença, desenhou a marca do projeto que a APCEP dinamiza – LITERACIA PARA A DEMOCRACIA – concebida pela Arlete da ALEM.

Será a isto que se chama a Arte Colaborativa?



**Ok! Vamos almoçar?**



O que se conversou neste almoço bem-disposto! Que trocas culturais com os 5 sentidos!





E depois do almoço?

Passámos à fase de pensar no futuro. Num terreno que o pessoal da Barafunda tinha preparado devidamente, a partir da permacultura,



plantámos inúmeros vegetais úteis para a nossa alimentação. As crianças tinham esperado ansiosas por este momento e os adultos também gostaram de aprender a preparar o seu futuro... e o deles.



Foi isso que a Isabel Rufino começou por explicar adultos e

crianças antes de iniciarmos a atividade.



## O que é a permacultura?

Criada por Bill Mollison e David Holmgren, a expressão permacultura teve origem do inglês “Permanent Agriculture” e foi criada no século XX por volta da década de 70. Com o passar do tempo, o termo permacultura começou a ser compreendido como “Cultura Permanente” uma vez que começou a agregar **uma gama alargada de saberes provenientes de diversas áreas científicas**, para planeamento e criação de ambientes humanos que garantam sustentabilidade e produção equilibrada e harmoniosa com a mãe Natureza. Atualmente, a permacultura é considerada uma ciência de âmbito social e ambiental que **alia o conhecimento científico com o conhecimento tradicional e popular** assegurando dessa forma a permanência do ser humano como espécie no planeta Terra.

## Éticas da permacultura

A permacultura possui **três éticas** pela qual se rege e que são baseadas na observação da ecologia e da sua maneira sustentável de interação e produção bem como do comportamento e vida das populações tradicionais com a mãe Natureza, sempre trabalhando a favor da mesma. Todo o permacultor tem como principal função a criação de solo e armazenamento de água, que são o pilar da vida tal e qual como conhecemos.

- 1-Cuidar da terra**  
usar o solo de forma sustentável e não abusiva e desmedida.
- 2-Cuidar das pessoas**
- 3-Partilhar os excedentes**

## A seguir, sentámo-nos a conversar



Cada grupo contou o que era a sua associação, o que aí se fazia e como cada um/uma vivia a sua atividade de voluntário.

Foi um momento fantástico onde, com o coração, cada pessoa contava o que vivia nas suas atividades. Foram particularmente ricas de com adultos seniores. Dos falou-se do reencontro dos grupos minutos para os cumprimentos, os carinho, o “como está o seu filho”, partilhando, vivendo!

### Educação de adultos

“Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino ... Enquanto ensino, continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquiso para constatar, constatando, intervenho, intervindo educo e me educo. Pesquiso para conhecer o que ainda não conheço e comunicar ou anunciar a novidade”. **Paulo Freire**

tocar as lágrimas, sobretudo momentos mais importantes onde havia cerca de 10 beijinhos, os abraços, o etc. E assim se aprendia,



Entretanto a Rosa apresentou a sua atividade literária e leu-nos uns poemas que foram editados no seu livro.

Cada um falou, do que foi querendo dizer, com a boca, com as mãos, com o coração.

Toda a gente ouviu com atenção o testemunho da Dalila

contando como se aprende nestes grupos, explicando e demonstrando o seu extraordinário crescimento.

Obrigada Dalila por nos dizeres que vale mesmo a pena!







Depois fomos à Feira do pão à Benedita.

Se vissem como eles dançavam bem o Vira, com aquela música alentejana da “açorda com coentros e alho”!

Muito intercultural!



À noite...

Passámos este video [https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf\\_E0y0](https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf_E0y0)

Retirámos as principais ideias e afixámos na parede, em 12 papéis. Depois, cada um se iria colocar junto ao pensamento que lhe diria mais. Escolheram-se os 3 que tinham mais pessoas e falámos então acerca do que diziam...



Ouvimos a frase **“quem se importa?”** O sentimento de indiferença é algo muito triste” “O sentimento de apatia e de ignorância são, na minha opinião, os nossos piores inimigos”

“muitas vezes acreditamos que o mundo é assim mesmo. Os problemas são grandes demais. Impossíveis de se resolver.

**Será que ainda somos capazes de nos importar?”**



“Nós não somos criados aqui. Nós somos convidados

aqui. Nós criamos as nossas próprias vidas. Nós criamos o nosso próprio mundo. Mas antes de criarmos o nosso mundo nós devemos **imaginar que tipo de mundo queremos**. E depois, começar a criá-lo.”

De qualquer setor, de qualquer parte do planeta, é possível que surjam iniciativas que podem mudar o rumo do planeta.

O reconhecimento de que não é preciso ter um doutoramento, de que o conhecimento de um índio, de que o conhecimento de uma mulher de uma comunidade tradicional, são tão importantes ou tão fundamentais para o mundo como o que é produzido por um grande cientista de um grande laboratório, acho que é um **estado de consciência que nos fazia falta**.

**Todos precisamos de todos.  
Todos precisamos de cada um.**



## No dia a seguir fomos conhecer a Benedita

As paredes da vila tinham a marca de muitos jovens, que tinham passado antes de nós e também eles quiseram dizer o que sentiam.

**A Barafunda tem estes saberes...**



*Após um pequeno-almoço partilhado na Barafunda, como o foram todos! e com o cansaço nos rostos de 2 dias intensos foi com grande entusiasmo que nos pusemos ao caminho, tomando conta dos espaços e das questões territoriais que inquietam os nossos amigos da Benedita.*



*Ficámos a saber onde está instalado o Centro Qualifica*

*Barafunda e o que lá se faz, como se faz, os problemas do dia-a-dia, - muitos são comuns! como os resolvem, como nos podem ajudar a resolver os nossos, como nós os podemos ajudar a eles – tudo isto de viva voz, com o entusiasmo e saber de quem lá trabalha todos os dias !*



*A história do mural de street art, na EB2 da Benedita, criado pelo projeto “[parar](#), pensar, agir pela igualdade”, realizado pelo grupo Las Piteadas com crianças e jovens da escola e da comunidade e dinamizado pela ANIMAR e pela Barafunda. Inicialmente polémico na comunidade, nas redes sociais! Como foi a aceitação progressiva na comunidade, como fizeram que isso acontecesse ... até o Sr. Padre participou ativamente! Hoje um orgulho para todos!*

*O Centro Cultural da Benedita ... o que fizeram, o que fazem, o que podiam fazer melhor ...*

*O campo de futebol ... o que não está bem: a violência no futebol, o consumo de álcool ... como fazer melhor?*

*A lenda da Fonte da Senhora !*

*<http://aterramagicadaslendas.blogspot.com>*

*[/2017/10/rota-cultural-fonte-da-senhora-benedita.html](http://2017/10/rota-cultural-fonte-da-senhora-benedita.html)*

*Os usos e costumes da terra. Da história da Benedita, das dificuldades do trabalho agrícola, como era difícil ganhar o pão, como viviam, com quem se casavam e com quem não era bom casar ! A Venda das Raparigas ...*

*Como se desenvolveu o Ensino na Benedita, escolas públicas e escolas privadas, A primeira escola surgiu pela vontade e ação de uma Associação de cidadãos da Vila ! O que foi acontecendo ... e agora, o que está a acontecer...*



Como um excelente projeto pode, incluindo uma obra de arte e um espaço de desporto na natureza, ficar ao abandono quando acaba o financiamento! O que fazer para o recuperar? Desmatar e construir um parque de merendas? Com quem? Como? ... e no caminho , no encontro casual com um cidadão da vila vizinha (no seu jogging matinal ) conhecido da Isabel Rufino, logo conversou a propósito e de como a associação desportiva a que pertence pode colaborar ! E mais, e mais ... troca de saberes, experiências e vivências em toda a caminhada. Muitas vezes parámos e partilhámos por todo o grupo, outras em pequenos grupos de 2, ou 3 ou 4 ...



Gente de Coimbra, da Benedita, de Oeiras...

ao terceiro dia eramos todos(as) um grupo feliz...

Prontos a continuar....

**Quando é a próxima?**



E depois...

*Este Encontro foi fenomenal!*

*Cada pessoa, cada grupo, cada Associação conta como o viveu.*

*Não resistimos a transcrever o que nos contou a Conceição Rolo da ALEM*

**Textos Passeio à Benedita.docx**

[email]

**Conceição Rolo**

Tue, Oct 22, 5:37 PM (6 days ago)



to me, Clara, maria, Margarida, Maria, Arlete, Tiago

Viva, Lucília & Companhia do Projecto Literacia para a Cidadania.

Percebi que ficaste entusiasmada com o texto do José Fernandes Paulo!

Aqui vai a descrição da sessão de alfabetização que decorreu esta manhã, na Quinta do Cabrinha.

Pode ser útil para explicar como tiramos partido de eventos com sentido, para alfabetizar.

Já há muito tempo (mais de um ano) que o alfabetizando não vinha às sessões pois partiu uma perna num acidente e "aposentou-se". Este recomeço deve-se ao entusiasmo pela viagem à Benedita. Então, decidi "explorar" o seu â vontade com a leitura de muitas sílabas. Por isso, "estiquei a corda", introduzindo duas palavras geradoras.

alfabético. Amanhou-se! Acho que vai aprender depressa pois já compreendeu o princípio

[Ver anexos] PALAVRA GERADORA:

<b>PALAVRA GERADORA:</b> <b>BENEDITA</b>	<b>1ª etapa</b> <b>Começo da conversa: - No dia 13 fomos à Benedita...</b>
---	---



A seguir, vou enviar-te um texto da Dalila que ela me ditou, pois não sabe escrever. Lê alguma coisa mas não escreve. Já combinámos que vai fazer umas sessões de escrita.

Acordei cedo, em casa da minha prima Inês.

Apanhámos o autocarro das 7 da manhã, para Rio Maior. Lá, foram buscar-nos para a Benedita.

Logo que chegámos, tomámos um pequeno-almoço excelente: tostas, fruta e café.

Depois, fizemos muitas atividades: Chi Kung, pintura na parede...Aprendemos a plantar na horta e, logo de seguida, tivemos um almoço saudável: comi muita salada de tomate e pepino e melancia. Era tudo bom mas eu estou habituada a outro tipo de comer. Para mim, foi uma experiência. Eram muitos vegetais (alguns em croquetes). Também havia pêra cozida com chocolate mas eu não comi, com medo de não gostar e desperdiçar.

Também havia lentilhas, mas eu não gosto. A minha mãe diz: "Lenteja quem la come la deja"!

Fiz a sesta de tarde porque estava muito cansada da madrugada. Deitei-me no dormitório das meninas. (...) [ANEXO](#)

# ANEXOS

## 1. Oficina de macrobiótica

## 2. Kohlberg e a "Comunidade Justa": promovendo o senso ético e a cidadania na escola

<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/25654>

## 3. O que é o Taichi?

[https://www.taichiportugal.com/qigong/qigong\\_beneficios.html](https://www.taichiportugal.com/qigong/qigong_beneficios.html)

<https://www.praticasalternativas.com/qigong.php>

## 4. Video “Quem se importa?”

[https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf\\_E0y0](https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf_E0y0)

## 5. Textos de Literacia concebidos na ALEM



# ANEXO I - Oficina de macrobiótica

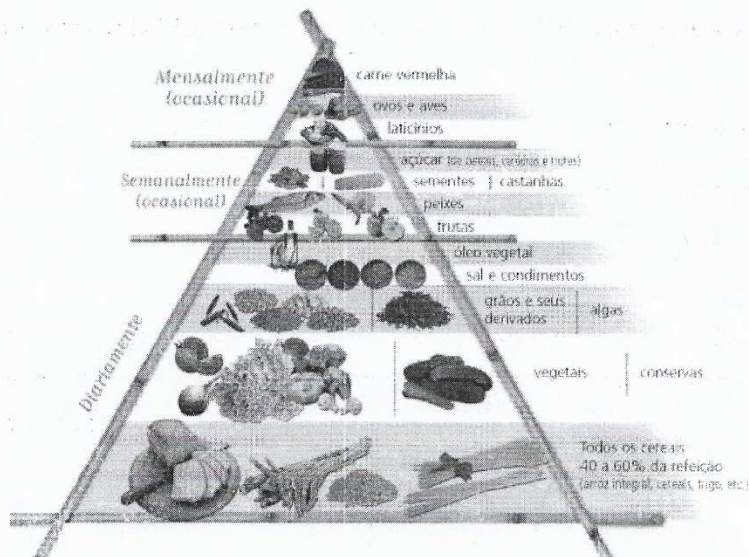
Iceland  
Liechtenstein  
Norway

Active  
citizens fund

Oficina Macrobiótica | Monitora: Teresa Pereira | 27 de setembro de 2019

“Alimentar o corpo em harmonia  
com o que natureza nos dá!”

Na Macrobiótica, macro significa grande e bio significa vida, ou seja, é uma filosofia de vida que tem como objetivo proporcionar-nos uma vida prolongada e com saúde. A dieta macrobiótica está ligada aos alimentos naturais, de preferência não processados, de forma a manterem as suas características originais.



## Ementa:

- **Sopa:** Grão
- **Entradas:** Croquetes de feijão azuki | Peixinhos da horta
- **Prato e acompanhamentos:** Ovos mexidos de tofu | Bolonhesa de lentilhas com cogumelos | Migas | Puré de maçã | Couve com cebola caramelizada
- **Sobremesa:** Pera com chocolate | Ananás com mel e anis | Brigadeiros

## CROQUETES DE FEIJÃO AZUKI

### INGREDIENTES

- 1 ½ Chávena de feijão azuki (aproximadamente 3 chávenas de feijão azuki cozido)
- 2 “Ovos” de linhaça (2 colheres de sopa de linhaça moída + 4 colheres de água)
- 1 Batata média
- 1 Ramo de ervas aromáticas
- 2 Dentes de alho
- ½ Chávena de castanha de caju torrada
- 1 Chávena de farinha de aveia
- 1 Colher de chá de sal
- ½ Colher de chá de pimenta do reino
- ½ Colher de chá de noz-moscada
- 1 Colher de chá de pimentão-doce (opcional)
- Farinha de mandioca para enrolar

## PEIXINHOS DA HORTA

### INGREDIENTES

- 400grs de feijão-verde
- 1 ½ Colher de chá de sal
- 130grs farinha de trigo
- 1 Ovo
- Água com gás
- Pimenta qb

## BOLONHESA DE LENTILHAS

### INGREDIENTES

- 2 Chávenas de lentilhas vermelhas
- 4 Tomates inteiros
- 2 Colheres de sopa de polpa tomate
- 3 Chávenas de água
- 1 Colher de sopa de orégãos
- 1 Colher de sopa pimentão doce
- 1 Folha de louro
- Sal qb
- Pimenta qb
- Alho
- Cogumelos brancos e Portobello



## OVOS MEXIDOS DE TOFU

### INGREDIENTES

- 300grs de Tofu
- 3 Cenouras
- 1 Cebola grande
- Alho
- Natas vegetais
- Azeite
- Molho de soja

## MIGAS COM BROA

### INGREDIENTES

- Couve-galega
- Alho
- Azeite
- Broa de milho

## PURÉ DE MAÇÃ

### INGREDIENTES

- 4 Maçãs reinetas grandes
- Sumo de Limão
- Manteiga bio
- Água

## COUVE COM CEBOLA CARAMELIZADA E AMÊNDOAS TORRADAS

### INGREDIENTES

- Couve lombarda
- Alho
- Azeite
- Cebola roxa
- Vinagre balsâmico
- Vinagre de sidra
- Açúcar amarelo
- Amêndoa torrada

## ANEXO II – Kolberg e a comunidade Justa

Kohlberg e a "Comunidade Justa": promovendo o senso ético e a cidadania na escola  
<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/25654>

### Kohlberg e a "Comunidade Justa": promovendo o senso ético e a cidadania na escola<sup>1</sup>

Angela Maria Brasil Biaggio<sup>2,3</sup>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

#### Resumo

*Este trabalho descreve a técnica de educação moral intitulada "comunidade justa", proposta por Kohlberg e seus colaboradores da Universidade de Harvard, e que tem fundamento na teoria de julgamento moral do mesmo autor. Partindo da técnica anteriormente proposta, de discussão de dilemas hipotéticos em grupo, resume as observações feitas em programa do tipo "comunidade justa", realizado em cidade do meio-oeste americano e apresenta uma análise estatística em que se verifica o aumento dos escores de maturidade moral de alunos participantes do programa. Discute-se também a aplicação desses programas para o contexto brasileiro.*

*Palavras chave: julgamento moral, desenvolvimento moral, educação moral, comunidade justa cidadania*

A moralidade tem sido estudada por psicólogos do ponto de vista afetivo (Psicanálise), do ponto de vista comportamental (behaviorismo, teoria de aprendizagem social) e do ponto de vista cognitivista (Piaget e Kohlberg). Uma apresentação dessas teorias está publicada no livro *Psicologia do Desenvolvimento*, de Biaggio (1975; 1988).

O pioneiro do ponto de vista cognitivista foi Piaget, que publicou o livro *O julgamento moral na criança* em 1932. Entretanto, este autor prosseguiu suas pesquisas sobre o desenvolvimento intelectual em geral, não tendo mais elaborado novas idéias sobre a moralidade. Outros pesquisadores têm usado seu quadro de referência em pesquisas, entre eles C. Camino (1980) e Lourenço (1990), mas a contribuição teórica de Kohlberg dominou os estudos sobre desenvolvimento moral nas últimas três décadas. Este artigo focaliza programas de desenvolvimento de valores na escola a partir da noção de conflito cognitivo, utilizando as técnicas de discussão de dilemas morais e a chamada "comunidade justa" de Lawrence Kohlberg (Power, Higgins & Kohlberg, 1989). Para tanto, torna-se mister resumir os pontos principais de sua teoria. Lawrence Kohlberg iniciou publicamente seus trabalhos sobre julgamento moral com sua defesa de tese de doutorado em 1958, na Universidade de Chicago, tendo alguns anos depois se fixado na Universidade de Harvard, até sua morte em 1987, aos 59 anos de idade. A teoria de julgamento moral de Kohlberg é única pelo fato de postular uma seqüência universal, da qual os estágios mais altos (5 e 6) constituem o que ele chamou de pensamento pós-convencional. Ao contrário da maior parte das explicações sociais e psicológicas, que consideram a internalização de valores da sociedade como o ponto terminal do desenvolvimento moral (perspectivas de Durkheim, Freud e do behaviorismo), para Kohlberg a maturidade moral é atingida quando o indivíduo é capaz de entender que a justiça não é a mesma coisa que a lei; que algumas leis

existentes podem ser moralmente erradas e devem, portanto, ser modificadas. Todo indivíduo é potencialmente capaz de transcender os valores da cultura em que ele foi socializado, ao invés de incorporá-los passivamente. Este é o ponto central na teoria de Kohlberg e que representa a possibilidade de um terreno comum com teorias sociológicas cujo objetivo é a transformação da sociedade. O pensamento pós-convencional, enfatizando a democracia e os princípios individuais de consciência, parece essencial à formação da cidadania. Kohlberg argumenta também que a sequência de estágios aparece em todas as culturas, o que é geralmente confirmado, conforme dados de Colby e Kohlberg (1984). Snarey (1985) apresentou revisão de mais de 40 pesquisas realizadas em 27 culturas, e que dão evidência para a noção de que a sequência de estágios se mantém nas várias culturas, com algumas nuances que podem ser atribuídas a fatores culturais, mas que não ameaçam a idéia de universalidade que Kohlberg propôs. No Brasil, Biaggio (1976) confirmou esses achados e Koller e Ramirez (1989), comparando estudantes universitários chilenos e brasileiros, também encontraram resultados análogos. Kohlberg propôs uma técnica de avaliação do nível de desenvolvimento do raciocínio moral que utiliza a entrevista individual. A avaliação do estágio predominante de julgamento moral é feita por meio de uma análise de respostas a dilemas morais, dentre os quais é protótipo o conhecido dilema do marido que rouba um remédio de uma farmácia para salvar a vida da mulher. O Quadro 1 apresenta os seis estágios propostos por Kohlberg, com um resumo de sua conceituação.

Quadro 1 - Estágios de Desenvolvimento Moral de Kohlberg

*Estágio 1* - Orientação para a punição e a obediência. Neste estágio, a moralidade de um ato é definida em termos de suas conseqüências físicas para o agente. Se a ação é punida, está moralmente errada; se não for punida, está moralmente correta. "A ordem sócio-moral é definida em termos de status de poder e de possessões ao invés de o ser em termos de igualdade e reciprocidade" (Kolberg, 1971, p.164). Assim, frequentemente neste estágio se responde que o marido estava certo em roubar o remédio caso não tenha sido apanhado em flagrante e preso.

*Estágio 2* – Hedonismo instrumental relativista. A ação moralmente correta é definida em termos do prazer ou da satisfação das necessidades da pessoa. A igualdade e a reciprocidade emergem como "olho por olho, dente por dente". Os sujeitos neste estágio podem dizer que um marido deve roubar para salvar a vida da mulher porque ele precisa dela para cozinhar, ou porque ele poderia vir a precisar que ela salvasse a vida dele, por exemplo.

*Estágio 3* - Moralidade do bom garoto, da aprovação social e das relações interpessoais. O comportamento moralmente certo é o que ganha a aprovação de outros. Trata-se da moralidade de conformismo a estereótipos, por exemplo: "É papel de todo bom marido salvar a vida da sua mulher". Há uma compreensão da regra "Faça aos outros aquilo que você gostaria que lhe fizessem", mas há dificuldade de uma pessoa se imaginar em dois papéis diferentes. Neste estágio, surge a concepção de equidade através da qual há a concordância de que é justo dar mais a uma pessoa mais desamparada.

*Estágio 4* - Orientação para a lei e a ordem, autoridade mantendo a moralidade. Há grande respeito pela autoridade, por regras fixas e pela manutenção da ordem social. Deve-se cumprir o dever. A justiça não é mais uma questão de relações entre indivíduos, mas entre o indivíduo e o sistema. A justiça tem a ver com a ordem social estabelecida e não é uma questão de escolha pessoal moral. O estágio 4 é o mais freqüente entre adultos. Neste estágio, mesmo quando respondem que o marido deve roubar o remédio, as pessoas enfatizam o caráter de exceção dessa medida e a importância de se respeitar a lei, para que a sociedade não se torne um caos.

*Estágio 5* - A orientação para o contrato social democrático. Este é o primeiro estágio que pertence ao nível pós-convencional. As leis não são mais consideradas válidas pelo mero fato de serem leis. O indivíduo admi-



te que as leis ou costumes morais podem ser injustos e devem ser mudados. A mudança é buscada através dos canais legais e contratos democráticos. Neste estágio, os sujeitos geralmente trazem a idéia de que deveria haver uma lei proibindo o abuso do farmacêutico.

*Estágio 6 - Princípios universais de consciência.* Neste estágio, o pensamento pós-convencional atinge seu nível mais alto. O indivíduo reconhece os princípios morais universais da consciência individual e age de acordo com eles. Se as leis injustas não puderem ser modificadas pelos canais democráticos, o indivíduo ainda resiste a elas. É a moralidade da desobediência civil, dos mártires e dos revolucionários, e de todos aqueles que permanecem fiéis a seus princípios ao invés de se conformarem com o poder estabelecido e com a autoridade.

É importante notar que a teoria de Kohlberg é estrutural, de modo que os estágios refletem maneiras de raciocinar, e não conteúdos morais. Assim é que uma pessoa pode ser classificada em qualquer um dos estágios, tanto dizendo que se deve roubar o remédio, como dizendo que não se deve. O importante é a justificativa que a pessoa dá para sua decisão. Em resumo, podemos dizer que no nível pré-convencional (estágios 1 e 2) não há ainda uma internalização de princípios morais. Um ato é julgado pelas suas consequências e não pelas suas intenções. Se as consequências levam a castigo, o ato foi mau, se levam a prazer, o ato foi bom. Estamos ainda numa fase pré-moral. O nível convencional é o nível de internalização por excelência. O indivíduo acredita no valor daquilo que julga como certo e afirma que se deve fazê-lo em nome da amizade, da aceitação pelos companheiros (estágio 3) ou do respeito à ordem estabelecida (estágio 4). Note-se que o respeito à ordem aqui é diferente do primitivo medo da autoridade e da punição que caracteriza o pensamento do estágio 1. No estágio 4 já aparece o respeito à sociedade, ao bem-estar do grupo e às leis estabelecidas pelo grupo. No nível pós-convencional, encontramos pela primeira vez o questionamento das leis estabelecidas e o reconhecimento de que elas podem ser injustas, devendo ser alteradas. Vai-se além da internalização. Na perspectiva de Kohlberg, há limitações óbvias à perspectiva do estágio 4, valorizando-se a manutenção das leis, enquanto que no nível pós-convencional tem-se a criação de novas leis ou a modificação de leis.

## Aplicações da Teoria de Kohlberg

Kohlberg e seus colaboradores (Blatt & Kohlberg, 1975, Turiel, 1966) identificaram o conflito cognitivo como o processo através do qual procede a maturação em direção a estágios mais elevados (Turiel, 1966). Blatt e Kohlberg (1975) descreveram técnicas de dinâmica de grupo através das quais a maturidade de julgamento moral pode ser estimulada. Basicamente, a técnica consiste em se formar um grupo de dez a doze pessoas de diferentes estágios de desenvolvimento moral para discutir dilemas, geralmente sob a liderança de um professor, psicólogo ou orientador educacional que coordena a discussão, chamando a atenção para argumentos típicos de estágios superiores, propostos por elementos do grupo ou pelo próprio coordenador. Essa técnica, consistindo de várias sessões, tem tido sucesso em promover a maturação de um estágio para outro. Programas de educação moral em vários ambientes escolares têm utilizado essa técnica (Gibbs, Arnold, Ahlborn & Chessman, 1984; Berkowitz, 1985), inclusive no Brasil (Rodrigues, 1976; Biaggio, 1985).

A maior parte dos estudos utilizou um planejamento experimental com grupo de controle e grupo experimental, com pré-teste e pós-teste. Blatt demonstrou a eficácia desse método em sua tese de doutorado, publicada como Blatt e Kohlberg (1975). Por meio de um confronto de opiniões dos participantes, gera-se um conflito cognitivo que, por sua vez, leva a maior maturidade de julgamento moral. Com fundamento em Kohlberg (1970) e em Turiel (1966, 1977), Blatt justifica a utilização da técnica de discussões de dilemas nas noções de conflito moral genuíno, incerteza e discordância a respeito de situações problemáticas, e na apresentação de modos de pensamento de um estágio acima daquele em que a criança se encontra. Esses processos ficam evidenciados em uma série de experimentos de Turiel e colegas, utili-

zando medidas de julgamento moral. Afirmam esses autores que julgamentos morais verbais só são assimilados ao pensamento da criança se estiverem um nível acima do da criança. Turiel formou grupos de crianças de sexta série, em diferentes estágios de desenvolvimento moral, em três grupos experimentais. Um grupo teve experiências breves de "role-playing" com um adulto verbalizando um estágio acima do da criança; um segundo grupo foi exposto a mensagens de "role-playing" dois estágios acima de seu próprio estágio; e um terceiro grupo recebeu mensagens um estágio abaixo do seu (Turiel, 1966; 1977). As crianças expostas a mensagens um estágio acima do seu próprio assimilaram mais as mensagens do que os outros dois grupos. Em um pós-teste, as crianças do primeiro grupo usaram mais pensamento do estágio a que foram expostos do que os outros dois grupos. Em outro estudo, Rest (1979) demonstrou que as crianças rejeitavam (embora compreendessem) as mensagens abaixo de seu pensamento, e que não compreendiam as mensagens que estavam dois estágios acima. O segundo princípio afirma que o raciocínio de estágio superior é assimilado pela criança somente se causar conflito cognitivo, isto é, se for discrepante ou introduzir incerteza na decisão moral da criança.

O experimento clássico de Blatt e Kohlberg (1975) constou de dois estudos: o primeiro, um estudo piloto, com crianças de dez anos, e o segundo, com quatro grupos de sujeitos. Ambos os estudos utilizaram o MJJ ("Moral Judgment Interview") de Kohlberg como pré-teste e pós-teste, e tiveram grupos de controle. Os ganhos em julgamento moral foram estatisticamente significativos nos grupos experimentais. Os detalhes da pesquisa podem ser obtidos no artigo de Blatt e Kohlberg (1975), acima citado. A popularidade desse método é grande e fácil de se entender. É um método que promove a educação moral sem usar de doutrinação nem de relativismo. Evita a doutrinação porque visa promover o desenvolvimento natural de estruturas universais de tomada de decisão, e não na adesão a um conjunto determinado de crenças e valores religiosos ou morais. Evita o relativismo porque postula que os estágios são ordenados de maneira hierárquica, de forma que um estágio superior é "melhor" ou mais "justo" do que o que o precede. Assim, os educadores que usam esse método podem criticar as maneiras de formar julgamentos morais dos alunos sem estabelecer respostas certas. O papel do líder da discussão, conforme Kohlberg, é modelado em Sócrates, que engajava seus discípulos em um diálogo moral no qual pontos de vista conflitantes eram examinados e uma solução proposta. De acordo com esse enfoque, o líder nunca apresenta simplesmente soluções prontas para serem aceitas na base da autoridade, mas estimula a busca dos alunos pela solução. Assim, este método socrático respeita os estudantes, enquanto intrinsecamente orientados para o questionamento moral, e procura as melhores condições de sala de aula para essa investigação.

Blatt e Kohlberg (1975) relatam que os efeitos desse programa permanecem a longo prazo, e que são mais marcantes quando se trabalha com pré-adolescentes. A pré-adolescência seria assim um período crítico para o desenvolvimento moral. Kohlberg reiterou o valor dessa técnica em seu livro de 1984, embora tenha passado a utilizar a técnica da "comunidade justa" (Power, Higgins & Kohlberg, 1989), descrita a seguir.

## **"Comunidade Justa" - Revendo o Modelo de Aplicação da Teoria de Desenvolvimento Moral de Kohlberg**

Apesar do interesse pelo enfoque acima descrito, e sua aplicabilidade a uma variedade de currículos (estudos sociais, literatura, saúde, etc), críticos, tanto do "campo" de Kohlberg - incluindo ele próprio - como de fora, preocuparam-se com a questão dos possíveis efeitos das discussões verbais de dilemas hipotéticos sobre o comportamento real das pessoas. Acharam adequado complementar essa técnica com a utilização de dilemas morais reais do cotidiano escolar, pois o desenvolvimento da capacidade de raciocínio e de chegar a decisões morais racionais poderia não garantir que os indivíduos se comportassem consistentemente de maneira moralmente responsável. Nesse sentido, a educação moral deveria enfrentar problemas morais com conseqüências para o sujeito e para os outros. Também deveria levar em conta o contexto social no qual os indivíduos tomam decisões e agem. A moralidade é, por natureza, social, e o desenvolvimento de sujeitos morais nunca pode ser atingido sem o desenvolvimento de uma sociedade moral. Em seu trabalho sobre "comunidade justa" (Power, Higgins & Kohlberg, 1989), os auto-

res resgataram a posição teórica de Durkheim (1925/1973) - posição essa que Kohlberg antes havia criticado por refletir mera internalização de valores da sociedade. No que diz respeito à educação moral, tanto Piaget como Kohlberg enfatizavam as relações com companheiros, ao passo que a ênfase de Durkheim era numa construção sólida do espírito de comunidade na sala de aula. Durkheim evidenciou que a escola dá instrução moral não apenas em seu currículo explícito, mas também através de seu "currículo oculto". O "currículo oculto" de uma escola consiste de suas regras e procedimentos disciplinares, estrutura de autoridade, distribuição de prêmio e castigo, e normas e valores compartilhados. Durkheim conseguiu transformar o currículo oculto em um processo intencional de educação moral. Kohlberg testemunhou o valor do enfoque de Durkheim quando visitou o Kibbutz Sassa, em Israel. A escola de segundo grau do kibbutz oferecia a crianças pobres, nascidas na cidade, a oportunidade de serem educadas no kibbutz. Kohlberg verificou que o forte senso de comunidade tinha um efeito poderoso sobre a socialização desses jovens de forma que desenvolveram até os estágios convencionais de moralidade mais freqüentemente do que seus colegas da cidade. No kibbutz, a autoridade do professor é mais baseada na vontade do grupo do que no papel institucional do professor ou em seu carisma.

Embora o kibbutz não seja consciente ou explicitamente baseado em Durkheim, Kohlberg achou que se encaixava na concepção durkheimiana de coletivismo. Assim, Kohlberg desenvolveu um método de práticas democráticas que minimizasse as tendências conformistas e conservadoras endêmicas ao coletivismo. A ligação social, o cuidado com os outros e com o grupo são fundamentais para a educação moral. A primeira oportunidade de Kohlberg aplicar sua síntese de democracia com coletivismo surgiu com o trabalho em uma penitenciária feminina. Kohlberg, Hickey e Scharf (1980) iniciaram um programa de desenvolvimento moral na prisão e se tornou óbvio para eles que seus esforços estavam sendo minados pela atmosfera da prisão. Demonstraram que o tipo de ambiente predominante nessas prisões encorajava uma resolução de conflitos tipo estágio 2 e frustrava os indivíduos que tentavam raciocinar em termos de estágios convencionais (3 e 4). Verificaram, por exemplo, que prisioneiras que eram capazes de raciocínios do estágio 3 no instrumento de avaliação de julgamento moral, agiam em termos de estágio 2 em seus conflitos morais da vida diária. Elas descreviam o comportamento das guardas ao lidar com elas em termos de estágio 1. Viam os funcionários exercendo sua autoridade de forma arbitrária, sem tentar entender as prisioneiras, recorrendo freqüentemente ao controle através da coerção física. As prisioneiras descreviam suas relações umas com as outras em termos de quem é mais forte e da necessidade de fazer acordos para obter drogas, proteção e outros benefícios. Kohlberg, Hickey e Scharf (1980) acharam que o enfoque da comunidade justa poderia servir para mudar o clima moral da prisão, de estágio 1-2, para um clima de estágio 3-4. Eles também especularam que aumentar o estágio do clima moral do grupo poderia ter um efeito positivo de estimular o desenvolvimento moral de cada indivíduo. Os ganhos nesse sentido foram modestos .

(...)

<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/25654>



## ANEXO III – O que é o Taichi?

A palavra **Qigong (Chi Kung)** é composta de duas palavras em chinês. **Qi** é pronunciado **chee** e é geralmente traduzida para significar a força vital ou energia vital que flui através de todas as coisas do universo. A segunda palavra, **Gong**, pronunciado **gung**, significa realização, ou habilidade que é cultivada através da prática constante. Juntas, **Qigong (Chi Kung)** significa cultivar energia, é um sistema praticado para manutenção da saúde, cura e aumento da vitalidade.

[https://www.taichiportugal.com/qigong/qigong\\_beneficios.html](https://www.taichiportugal.com/qigong/qigong_beneficios.html)

O Tai Chi apresenta-se como uma combinação especial de exercícios e meditação, de origem milenar, que pretende libertar, simultaneamente, a mente e o corpo, ajudando a combater o stress característico da vida moderna e dar uma maior flexibilidade ao corpo. Tome nota das explicações do médico Pedro Lôbo do Vale, especialista em Medicina Geral e Familiar.



A tecnologia e a ciência quase tudo podem oferecer ao ser humano, ao contrário do que acontecia há séculos atrás. Porém, hoje em dia, mais do que nunca, o Homem paga o preço elevado dessa evolução. A azáfama em que vivemos, o stress que diariamente nos atinge, nunca foi tão marcante como neste início de milénio.



[Tenha o corpo perfeito até ao verão com este plano de treino](#)

[Ver artigo](#)

O Tai Chi apresenta-se como uma combinação especial de exercícios e meditação, de origem milenar, que pretende libertar, simultaneamente, a mente e o corpo, ajudando a combater o stresse característico da vida moderna e dar uma maior flexibilidade ao corpo.

Os exercícios que compõem o Tai Chi, originários da China, remontam há mais de 2500 anos e são muitas as teorias e lendas sobre as suas origens. Uma das mais famosas é que terá sido fundado pelo monge tauista e perito em artes marciais, Chang San Feng (960-1279).

Segundo a lenda, o monge ficou de tal forma impressionado com uma serpente que, com os seus movimentos flexíveis e ágeis, terá derrotado um grou, que decidiu integrá-los nos seus exercícios marciais. À parte das lendas, inicialmente o Tai Chi tinha três vertentes - medicinal, marcial e religiosa.

Contudo, atualmente, esta prática é considerada uma arte marcial não combativa que, como já foi referido, inclui a meditação e exercício, com o fim de promover a saúde em geral.

## Qi Gong

<https://www.praticasalternativas.com/qigong.php>

**A palavra Qigong (Chi Kung)** é composta de duas palavras em chinês. Qi é pronunciado chee e é geralmente traduzida para significar a força vital ou energia vital que flui através de todas as coisas do universo. A segunda palavra, Gong, pronunciado gung, significa realização, ou habilidade que é cultivada através da prática constante. Juntas, Qigong (Chi Kung) significa cultivar energia, é um sistema praticado para manutenção da saúde, cura e aumento da vitalidade.

### Qigong e os taoístas

A eficácia do qigong foi provado na China pelo seu impacto benéfico sobre a saúde



de milhões de pessoas ao longo de milhares de anos. Desenvolver a força vital, ou chi, é o foco do Taoísmo, religião original da China / filosofia. Os taoístas são as mesmas pessoas que trouxeram a acupuntura, fitoterapia chinesa, a fixação dos ossos, e o conceito do yin / yang para o mundo. Infelizmente, a maioria das especificidades dessas contribuições valiosas têm até recentemente sido bloqueadas da consciência ocidental por imensas barreiras culturais e de idioma.

## Clareza mental

Muitos problemas físicos são pelo menos parcialmente devido ou agravada pelo estresse mental ou emocional, por isso a importância da tranquilidade interior desenvolvido através de Chi Gung não pode ser super-estimada. A prática de qigong ajuda a gerenciar o estresse, raiva, depressão, pensamentos mórbidos e confusão geral que presa em sua mente quando o seu chi não é regulado e equilibrado. Fortalecimento e equilibrar a energia de sua mente aumenta a sua capacidade de detectar nuances e de perceber o mundo e seus padrões em crescentes níveis de complexidade. Pessoas que não praticam alguma forma de desenvolvimento de energia muitos nunca vão adquirir essas habilidades.

Opinião popular diz que depois de ter atingido um estado de vazio, você fica lá, mas esta ideia é falsa. Você simplesmente se vai tornar cada vez mais familiarizados com o estado e aprender a gastar mais e mais tempo lá. Enquanto você viver em um corpo físico, necessidades físicas continuam a exercer demandas, e habitação completamente vazio não é possível. Taoísmo desenvolveu técnicas avançadas para trabalhar com a energia de Wu.

## Limpando a energia

Muitas pessoas envolvidas com disciplinas espirituais centram a sua atenção na iluminação, e no processo de ferir seus corpos e agitar suas mentes. Eles tentam treinar as disciplinas espirituais mais elevadas sem antes solucionar os blocos de energia em seus corpos físicos e emocionais. Este modo de proceder pode causar o equivalente a um curto-circuito em seus sistemas, como práticas espirituais podem gerar mais energia do que seus corpos e mentes podem lidar.

Muitos monges de diferentes seitas budistas na China tiveram que procurar mestres taoístas para reparar os danos aos seus sistemas causados por técnicas de meditação muito fortes. É por isso que qigong é apenas uma prática de preparação para a meditação taoísta. Qigong pode ajudar a acalmar a mente agitada e suas emoções negativas, fortalecer os nervos, blocos de energia claras e torná-lo saudável.

No entanto, o qigong sozinho é normalmente insuficiente para resolver e limpar graves e traumáticas bloqueios emocionais e espirituais dentro das camadas mais profundas da sua consciência. Esta habilidade abrangente principalmente o domínio da meditação taoísta.

## Desenvolvimento pessoal

Qigong representa um sistema total de trabalho de energia e sistema de desenvolvimento pessoal. Os exercícios apresentados são todos os que são





necessários para manter alto nível de saúde e aumentar a consciência global.

Este conjunto de exercícios também podem servir como exercícios de aquecimento para artistas marciais e curandeiros energéticos.

### **Qigong pode ser praticado por todos**

Qigong foi desenvolvido principalmente como um exercício para manter as pessoas saudáveis e reduzir a tensão. Qigong é praticado por pessoas de todas as convicções espirituais e religiosas. Embora a base de qigong seja o Taoísmo, uma das religiões orientais primárias, não há necessidade de aprender ou acreditar na sua filosofia para a prática de qigong.

### **Não é um culto**

Por cinco mil anos, os taoístas praticaram técnicas para o desenvolvimento de chi. Taoístas mais modernos estão relutantes em declarar publicamente que eles fazem qigong e outro trabalho energético, preferindo praticar silenciosamente do que em privado.



### **A mente dirige o chi**

A ciência do Qigong é baseada no axioma de que a mente tem a capacidade de dirigir o chi. Você pode praticar qigong e começar a sentir os nervos, e esta capacidade aumenta com o tempo. Você pode literalmente aprender a ir dentro do seu corpo com a mente, sentir o que está lá, e direcionar o seu chi, onde ele precisa ir. Este não é um processo misterioso, mas natural, que pode ser adquirido com o tempo e esforço.

É possível obter 50 a 60 por cento dos benefícios de saúde apenas por fazer estes exercícios, que são, mais fáceis de aprender comparado com o tai chi. Além disso, existem técnicas de nível superior em tai chi, que são acessíveis apenas depois de dominar todo o material interno destes exercícios de qigong.

### **Relação com o Tai Chi**

No Ocidente, a maioria dos sistemas de tai chi ou de outras artes marciais internas são ensinadas a partir do ponto de vista do movimento, com princípios como o relaxamento, suavidade e alinhamento do corpo jogado dentro. No entanto, a maioria dos componentes internos do tai chi que trazem sobre a saúde são comumente ignorados. Se essa falta de informação é devido à reticência dos professores ou da linguagem e as barreiras culturais entre a China e o Ocidente, um grande vazio de conhecimento existe para os ocidentais.

As tradicionais e completas artes marciais internas de Tai Chi, Hsing-I, e Ba Gua i são formas extremamente sutis e avançadas do qigong. Material autêntico sobre estas artes raramente é encontrado no Ocidente e, quando ela for encontrada, as transmissões tendem a ser encobertas.

## ANEXO IV - Video “Quem se importa?”

[https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf\\_E0y0](https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf_E0y0) [texto do video, organizado em temáticas]

### 1 Ouvimos a frase

#### “quem se importa?”

“O sentimento de indiferença é algo muito triste”

“O sentimento de apatia e ignorância são, na minha opinião, as nossas piores inimigas”

Consciência dos diferentes contextos de vida –

[estação de comboios à hora de ponta versus aldeia com mulheres carregadas de água]

“A maioria das pessoas passa a vida apenas tentando sobreviver”

“o resto delas perde-se em distrações como adiadas por informações desconetadas de sentido”

“muitas vezes acreditamos que o mundo é assim mesmo. Os problemas são grandes demais. Impossíveis de se resolver.

#### Será que ainda somos capazes de nos importar?”

### 2 “Nós não estamos aqui para curtir a vida como se alguém tivesse criado

o mundo e nós fôssemos apenas convidados aqui”

“Nós não somos criados aqui. Nós somos convidados aqui. Nós criamos as nossas próprias vidas. Nós criamos o nosso próprio mundo. Mas antes de criarmos o nosso mundo nós devemos **imaginar que tipo de mundo queremos**. E depois, começar a cria-lo.”

“A história está lá, mas cabe a nós cria-la” Sabe, “a consciência precede os factos”

Primeiro temos de imaginar. Primeiro temos de saber. Depois temos de ir além do que pensamos ser possível. Como

Kennedy disse “Agora vamos para à Lua!” “Humm, agora vamos à Lua?”

#### “Mas nós fomos à Lua!”

# 3

Eu sei que todo o mundo pensa “o nosso mundo está num período difícil agora”

Os preços dos alimentos estão subindo, os preços do petróleo estão subindo.

Guerras e conflitos pelo mundo inteiro...

Talvez uma perda de fé nas lideranças e na integridade dessas lideranças. E acho que há muita coisa ruim.

Mas vamos também olhar para as coisas boas que estão acontecendo.

Agora, mais do que nunca as pessoas estão pensando na energia limpa.

As pessoas estão realmente pensando em como elas se podem conectar com outras pessoas de todo o mundo via internet.

E através, acho eu, de uma consciência crescente as pessoas fundamentalmente querem ver um mundo melhor e nós aprendemos que os conflitos e o apego ao passado e a muitos confortos que damos valor não são tão importantes.

Eu diria que é uma questão básica de estilo de vida. Como vivemos neste planeta.

Que tipo de responsabilidade impõe a você mesmo? Então, uma vez que sabe isso, você cria a consciência de que se eu faço isso, se eu vivo a minha vida desta maneira, eu estou prejudicando a vida de alguém. E o princípio básico deveria ser: a

**A minha vida não deve prejudicar a vida de mais ninguém!**

# 4

De qualquer setor, de qualquer parte do planeta, é possível que surjam iniciativas que podem mudar o rumo do planeta.

O reconhecimento de que não é preciso ter um doutoramento, de que o conhecimento de um índio, de que o conhecimento de uma mulher de uma comunidade tradicional, são tão importantes ou tão fundamentais para o mundo como o que é produzido por um grande cientista de um grande laboratório, acho que é um

**estado de consciência que nos fazia falta.**

**Todos precisamos de todos**

**Todos precisamos de cada um**



# 5

Mil, mil anos! Creio que é a primeira vez, que nós, como espécie, nos sentimos globalmente ameaçados.

Nós não temos mais tempo. Eu acho que o consumo já está exagerado, a produção de lixo, de desperdício já está exagerado, o aquecimento global é um facto...

Existe uma conta, muito simples e que não fecha: A terra, se a gente não mudar, ela vai limpar o ser humano como a dona de casa limpa a sua casa, com água quente, um jacto de vapor, um arzinho da vassoura...

*“cheguei lá uma vez a uma comunidade, aí uma comunidade de pescadores, no meio do rio Amazonas... aí eu cheguei na comunidade e falei: O que é que o senhor veio aqui, no projeto... Não a gente veio aqui não foi para dar o peixe para vocês. Foi para ensinar vocês a pescar. Aquela comunidade olhou para mim, todos pescadores!!! Um paulista? médico veio aqui para ensinar a gente a pescar? “A gente pensou que você vinha para atender a gente, doutor.” A partir daí nunca mais usei essa frase.*

**Para desenvolver uma comunidade você precisa de mexer com tudo...**

# 6

A organização criou um barco hospital que consegue chegar a regiões mais remotas da floresta.

A primeira estratégia foi estar junto com a comunidade. Estar junto com a comunidade não é o que muita gente acha que chegar lá o médico e fala “Oi, eu não sei nada, eu vim aqui aprender com vocês”. Ou então o outro que chega lá e fala “Vocês têm... que fazer isto, que fazer isto, que fazer aquilo!”. São duas coisas erradas. Nós dois temos coisas a colaborar.

**Temos contrapartidas e obrigações mútuas a serem realizadas.**

**Então, é uma realidade de parceria.**

Criar a consciência de que **todos podemos ser transformadores**. É isso que algumas organizações sociais estão conseguindo fazer.

# 7

Quem é o governo?

É um grupo que fica 4, 8 anos?

Nós, empreendedores estamos lá, com saúde e alegria. Eu estou lá há 20 anos, em Santarém. Já passou vereador, já passou prefeito, quem é que está lá todos os dias? São os empreendedores... que estão anos e anos, todos os dias, aprendendo.

Quem é que está lá? São as empresas estão gerando emprego. Estão fazendo aquele trabalho... Os governos passam, os governos são frutos de pressões ou da sociedade ou do capital ou da economia.

**Nós ONG, nós terceiro setor, temos soluções na mão de baixo custo.**

*Associativismo, intervenção comunitário*

# 8

Os desafios de são muito diferentes dos de ontem. Assim como não serão iguais

aos de amanhã. Você não pode vir a decidir por mim. Quais são os meus problemas, na sua opinião? E o que você acha que deveria ser a solução?

Então como vai ele conseguir? Você não pode conhecer-me se realmente você não me conhece. Você não pode ajudar-me se você não conhece os meus problemas. “É por isso que eu acordei e disse: sim vou fornecer casas de Habilidade de pensar fora da caixa e de fazer as pessoas envolvem-se.

“É por isso que eu acordei e disse: sim vou fornecer casas de banho para as pessoas que não têm casa de banho “ Criamos um modelo de franchising no qual as viúvas ou gan-  
gues das ruas é que gerenciam e mantêm as casas de banho” Eles ficam com 60% do  
dinheiro gerado pelas casas de banho e nós levamos 40%. E todos estão felizes com  
isso. Quando o dinheiro vai só para um lado então torna-se exploração. E eu pensei se  
eu vou fazer isso eu tenho de ser sério. E eu disse, “negócio de merda é um negócio  
sério.” Claro, tem de ser sério.

No ténis eu jogo para cobrar. A tua dor é o meu prazer.

No **frescobol** é o contrário: eu só posso acertar se tu acertares. Então eu levo a bola para ti da melhor forma possível para tu acertares e devolveres a bola para mim. Ou seja, o teu prazer é o meu prazer. Eu só posso acertar quando tu acertas. Eu só vou ganhar quando tu ganhas. Isto é que é a lógica do mundo que nós estamos querendo construir.

# 9

Porque é que para os adultos é tão difícil ser coerente? Estamos pensando, sen-

tindo uma coisa e dizendo outra. Temos de recordar a nossa infância para compreender porquê.

Quando eu era pequeno tocava o telefone. Eu já sabia cobrir com a mão: “mamã, é o Sr. Rodrigues”, “oh, não não, diz-lhe que não estou”.

Na escola, o professor fala de meio ambiente, disto e daquilo. E sai para fumar o seu cigarro normalmente mas a beata fica no chão.

Fala de reciclagem, vai tomar a sua Coca-Cola, e deita fora a comida orgânica.

E sobre os meios de comunicação nem se fala: Você liga a comunicação e a notícia mais cruel, a mais violenta, é a que chama a atenção.

Então, enquanto não há coerência na sociedade alimenta-se a indiferência, a mentira e a violência.

**Então, temos de criar espaços para que as crianças possam desenvolver essa coerência.**

# 10

Eu diria que o nosso maior problema tem sido A falta de crença.

A falta de imaginação, A falta de esperança.

As pessoas não acreditam que é possível. E se as pessoas não acreditam que é possível, realmente não é. É assim com tudo. Se você acha que pode ou que não pode, você está certo dos dois jeitos.

Qual é a força que tem o maior poder no mundo? Eu defino ideias como um paraquedas. Um paraquedas é um equipamento maravilhoso apenas quando é utilizado para a sua função. Se você enrolar um paraquedas em volta de si mesmo ele torna-se um objeto inútil. Mas se você sobe a uma alta altitude, salta, e liberta o seu paraquedas? O que acontece? Ele abre-se. E você observa a beleza do paraquedas e ele vai dar-te uma aterragem suave. E eu vejo as ideias da mesma forma. As ideias são coisas que devemos poder libertar.

**Quanto mais você guarda a ideia para si mesmo, mais ela se torna inútil.**

A sua ideia vai acabar como a maioria das ideias acabam: no cemitério.



# 11

Em ciências nós estudamos: uma pequena mudança causa-se apenas uma mudança incremental. Mas agora as pessoas percebem, que em sistemas complexos, de uma mudança mínima pode surgir um comportamento totalmente novo.

Então, eu acho que as pessoas estão sentindo

que ações muito pequenas podem somar muito mais rapidamente do que pensávamos antes.

**E que indivíduos ou grupos pequenos de indivíduos, podem realmente transformar um sistema.**

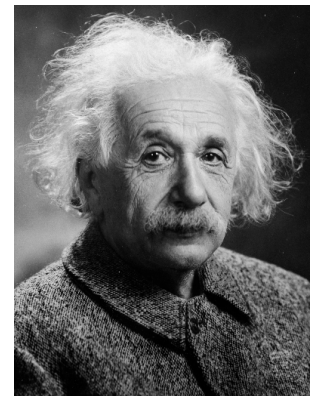
# 12

Se tiver oportunidade de exprimir amor e respeito de uma forma grandiosa, esse é o maior dom que deve ter.

[Albert Einstein](#) tinha no seu gabinete um cartaz que dizia: *Nem tudo o que conta pode ser contado e nem tudo o que pode ser contado, conta!*

Imaginar como a outra pessoa se sente.

E se nós não podemos fazer isso não podemos chegar ao primeiro estágio de resolução de conflitos, não podemos esperar que haja altruísmo no mundo. Mas a outra parte da empatia é a ética do cuidado. É essencial para a humanidade e por isso você **precisa destes relacionamentos afetuosos para estimular o desejo de querer cuidar dos outros.**



# 13

**Os jovens estarão ansiosos  
por criar um mundo baseado nas suas escolhas.**

Então, eles têm de decidir que tipo de mundo querem.

E eles podem sentar-se e escrever 1, 2 3 caraterísticas do mundo que querem criar. E devem imaginar que tipo de mundo seria, que tipo de caraterísticas teria.

Uma vez decididas, quando você tiver a certeza “**é isso que eu quero!**” você pendura esse papel na parede e trabalha para isso. É simples!

Então as minhas preces e desejos para o mundo são essas! **Que nos lembremos das nossas maiores aspirações e possamos trazer as nossas dávidas de amor e trabalho para o altar da humanidade.**

Que nos lembremos uma vez mais de que **não somos seres isolados** mas conectados em mistério e encantamento a **este universo**, a **esta comunidade**, e **uns aos outros**.

## ANEXO V - A Literacia na Democracia

Textos da ALEM

ALÉM

**Associação Literatura, Literacia e Mediação**



### **Projecto Literacia para a Democracia Opiniões dos participantes da Outurela**

*Viva, Lucília & Companhia do Projecto Literacia para a Cidadania.*

*Percebi que ficaste entusiasmada com o texto do José Fernandes Paulo!  
Aqui vai a descrição da sessão de alfabetização que decorreu esta manhã,  
na Quinta do Cabrinha.*

*Pode ser útil para explicar como tiramos partido de eventos com sentido,  
para alfabetizar.*

*Já há muito tempo (mais de um ano) que o alfabetizando não vinha às sessões pois partiu uma perna num acidente e "aposentou-se". Este recomeço deve-se ao entusiasmo pela viagem à Benedita. Então, decidi "explorar" o seu à vontade com a leitura de muitas sílabas. Por isso, "estiquei a corda", introduzindo duas palavras geradoras.*

*Amanhou-se! Acho que vai aprender depressa pois já compreendeu o princípio alfabético.*

José Fernandes Paulos, Quinta do Cabrinha, 22 de Outubro de 2019  
Alfabetizando pelo Método Paulo Freire

PALAVRA GERADORA:

**BENEDITA**

ORGANIZAÇÃO da SESSÃO

1ª etapa

Começo da conversa:- No dia 13 fomos à Benedita.



## 2ª etapa

Decomposição da palavra **BE NE DI TA** em sílabas:

BA NA DA TA  
BE NE ...DE ...TE  
BI NI DI TI  
BO NO DO... TO  
BU NU DU TU

## 3ª etapa

Geração de palavras a partir das sílabas de **BENEDITA**:

BANANA  
DATA  
BONITA  
BONITO  
NADA  
NUNO  
NOTA  
NATA  
BOTA  
BATA  
NETA  
NETO  
BODA  
NONA  
BATATA

## 4ª etapa

Construção de uma frase com palavras geradas

**A BENEDITA É BONITA**

## 5ª etapa

Diálogo entre alfabetizadora e alfabetizando sobre recordações da viagem

“Eu gostei de tudo!.”  
“A Inês (a mulher do José Fernando) vomitou...”  
“O filhos estranharam a comida macrobiótica.”  
“Comi broa com manteiga e gostei muito”  
-Sabe de que é feita a broa?  
- Não!  
-É feita de farinha de milho.

## 6ª etapa

Introdução de nova palavra geradora: **VOMITAR**,

### 7ª etapa

Decomposição em sílabas da palavra

VA MA TAR  
VE ME TER  
VI MI TIR  
VO MO TOR  
VU MU TUR

### 8ª etapa

Geração de palavras: partir de sílabas de “vomitar” e “Benedita”

MOTA  
MATA  
METE  
METER  
MATAR

### 9ª etapa

Construção de um texto usando palavras geradas e algumas palavras de apoio (broa, gostei, tudo, pediram) ☺ que surgiram no discurso do José Fernando Paulus.

NO DIA 13 FOMOS À BENEDITA.  
A BENEDITA É UMA VILA BONITA.  
COMI BROA. A BROA ERA BOA.  
BEBI LIMONADA.  
GOSTEI DE TUDO.  
MAS OS MENNOS PEDIRAM SOPA E A INÊS VOMITOU

### 10ª Etapa

Leitura do texto ao grupo de mulheres reunido na “oficina de bordados”

(A Dalila ditou o texto e a Conceição Rolo escreveu)

Acordei cedo, em casa da minha prima Inês.

Apanhámos o autocarro das 7 da manhã, para Rio Maior. Lá, foram buscar-nos para a Benedita.

Logo que chegámos, tomámos um pequeno-almoço excelente: tostas, fruta e café.

Depois, fizemos muitas atividades: Chi Kung, pintura na parede...Aprendemos a plantar na horta e, logo de seguida, tivemos um almoço saudável: comi muita salada de tomate e pepino e melancia. Era tudo bom mas eu estou habituada a outro tipo de comer. Para mim, foi uma expe-

riência. Eram muitos vegetais (alguns em croquetes). Também havia pêra cozida com chocolate mas eu não comi, com medo de não gostar e desperdiçar.

Também havia lentilhas, mas eu não gosto. A minha mãe diz: “Lenteja quem la come la deja”! Fiz a sesta de tarde porque estava muito cansada da madrugada. Deitei-me no dormitório das meninas.

Foi uma experiência muito boa e gratificante porque saí da minha zona e conheci outras pessoas. Quero explorar mais zonas do país. Era bom ir à Serra da Estrela. Era uma experiência “congelante”! Eu nunca vi gelo nem neve!

Também gostava de ir à Madeira por causa dos costumes e tradições. (Aqui cantámos uns versos do Bailinho da Madeira).

Eu gostava de mostrar a minha cultura aos outros grupos. Chamava o meu pai, o meu tio (que tocam guitarra) e as minhas colegas dos bordados e cantávamos e bailávamos.

Também gostava de acampar na Serra de Sintra...



**Dalila Ramos**

Momentos informais de trocas culturais



Dalila ensinando o pessoal a dançar. Também aprendemos muito com ela! 😊

*Até à próxima!*