

# Jornada para a liberdade

Maria Rita Taques Michalski



EDITORA  
INTERATIVA



Maria Rita Taques Michalski

*Jornada para a Liberdade*

Editora Interativa  
Curitiba  
2026

## Jornada para a Liberdade

1ª Edição: 2026

*O conteúdo desta obra, bem como a revisão, é de total responsabilidade de seus autores e autoras e não reflete necessariamente a opinião da editora.*



EDITORAS: Ana Maria Soek & Emanuelle Milek

CAPA E PROJETO GRÁFICO: Bardo Revisão

Foto de Aba: mariadenega.com

DIAGRAMAÇÃO: Bardo Revisão

EDIÇÃO, REVISÃO E PREPARAÇÃO DE TEXTO: A autora

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

M621j

Jornada para a liberdade/ Maria Rita Taques Michalski - 1. ed. Curitiba, PR : Editora Interativa, 2026.

122 p.

ISBN (E-book): 978-85-93145-39-1

ISBN (Físico): 978-85-93145-38-4

1. Desenvolvimento pessoal . 2. Rede de apoio 3. Psicologia aplicada. I. Michalski, Maria Rita Taques.

CDD 158

---

Vania Machado Cardoso Schreiber CRB-9/1687

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS** – É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos e autor (Lei n. 9.610/98 é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Depósito legal na Biblioteca Nacional conforme Lei n. 10.994, de 14 de dezembro de 2004.

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil.*

### PRODUÇÃO EDITORIAL:



**EDITORA  
INTERATIVA**

[contato@editorainterativa.com.br](mailto:contato@editorainterativa.com.br)

[www.editorainterativa.com.br](http://www.editorainterativa.com.br)

[@editora\\_interativa](https://www.instagram.com/editora_interativa)





## Conselho Editorial

*Ana Maria Soek e Emanuelle Milek*

Editoras Responsáveis – Editora Interativa

*Ana María Martín Cuadrado*

Departamento Didáctica da Universidade de Madrid – Espanha

*Andréa Rosana Fetzner*

Universidade Federal do Estado Rio de Janeiro – UNIRIO

*Araci Asinelli da Luz*

Universidade Federal do Paraná – UFPR

*Carlos Roberto Caron*

Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná – FEMPAR

*Ettiène Guérios*

Universidade Federal do Paraná – UFPR

*Ivo José Both*

Centro Universitário Internacional – UNINTER

*Izabel Petraglia*

Universidade Metodista de São Paulo – UMESP

*Joaquim Luís Medeiros Alcoforado*

Universidade de Coimbra – Portugal

*José António Marques Moreira*

Universidade Aberta do Porto – Portugal

*Leandro Palcha*

Universidade Federal do Paraná – UFPR

*Lourdes Perez Sanchez*

Universidade Nacional de EaD: Madrid – Espanha

*Maria Hermínia Lage Fernandes Laffin*

Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC

*Sonia Maria Chaves Haracemiv*

Universidade Federal do Paraná – UFPR

*Tania Stoltz*

Universidade Federal do Paraná – UFPR

*Thalita Folmann da Silva*

Pontifícia Universidade Católica do Paraná – PUCPR

O Conselho Editorial da Editora Interativa reúne professores doutores-pesquisadores de diversas universidades, de diversos países. Teve como um dos primeiros conselheiros e incentivador o Prof. Dr. Ubiratan D'Ambrósio da Universidade de Campinas – UNICAMP/São Paulo. A ele (*in memoriam*), pelo grande coração e pelo exemplo de pesquisador ímpar, dedicamos nossos esforços.





## *Agradeço...*

Agradeço a cada pessoa que esteve junto, facilitando, coordenando, orientando, auxiliando, registrando, apoiando, em parceria, amizade e confiança ao longo destas décadas de vivência das Jornadas de Desenvolvimento pessoal. A todas as mulheres que me antecederam e as que compartilharam seus sonhos, energia e tempo nesta caminhada. Agradeço imensamente as pessoas que confiaram e se inscreveram nas turmas que foram acontecendo até esta que estamos realizando no presídio feminino atualmente. Agradeço aos professores que tive, em especial ao professor Y. Smizu, ao professor Joaquim Monte, in memoriam. Agradeço as colaboradoras deste livro, professora Cinthia Maria de Sena Abrahão, Giovana Eberle Biscotto, Giovanna Zela das Neves e a Maria Julia Michalski Denega. Assim como o professor Luiz Panhoca pelo incentivo e leitura destas histórias. Minha companheira de trabalho e amiga Cassia Guimaraes Furtado por todo suporte e apoio. Agradeço minhas alunas Ana Luisa, Allana Pereira e ao Jacson Paulo Tessaro pela menção honrosa ao Projeto MEL. A parceira de Jornada no presídio em 2025, Sabrina Ribeiro. Agradecimento imenso a Marilu Costa, com sua visão humanista inspira a seguir em ambientes tão áridos, fazendo jornadas no presídio feminino. Agradeço a todas as mulheres maravilhosas, madrinhas das Jornadas de Mulheres do sistema prisional. Em especial as amigas Annie Cortez Carneiro, Gur Sandesch, Marisete Ribeiro e Jane Cortez Carneiro por nunca largarem a minha mão. Agradeço especialmente a querida Juliana Garcia pela curadoria digital da Jornada. Agradeço todos os dias a vida do meu filho Carlos Alberto Michalski Houck e minha filha Maria Júlia Michalski Denega que me inspiram a ser melhor sempre e dedicar tudo que faço e minha superação constante a eles.





# Sumário

Apresentação .....	11
<i>Fabiana Higa</i>	
Introdução .....	15
Bem-vindo à Jornada para a Liberdade! .....	15
Início da Jornada: Desenvolvimento de Pessoas .....	17
Jornada de Desenvolvimento Pessoal no Hospital de Clínicas .....	17
A coragem de propor o invisível .....	17
Resultados que florescem .....	20
Um marco silencioso, mas transformador .....	20
A Jornada de Desenvolvimento Pessoal na UFPR (1999–2009):	
Uma Experiência Inovadora de Educação Corporativa .....	23
A Curadoria Digital como Estratégia Educativa .....	25
Jornadas na Polícia Militar .....	27
A Jornada de Desenvolvimento Pessoal para Policiais: Educação	
Integral e Transdisciplinar, na Prática .....	29
Transformações visíveis .....	31
O Papel Transformador da Rede MEL .....	35
O encontro da Jornada com a “rede” MEL e o presídio .....	49
Impactos da Jornada no Presídio Feminino de Piraquara - CIS .....	65

Construindo uma Rede de Apoio para Egressas.....	73
Desafios e Conquistas na Reinserção Social.....	80
O cuidado da Terra Através do cuidado de Si Mesma.....	89
A Revolução do Cuidado .....	97
Lições aprendidas .....	105
O futuro da Jornada e a Jornada no futuro.....	113
Tecer o invisível: o desafio de construir uma rede para apoiar mulheres egressas .....	117
Referências .....	119



# Apresentação

A Jornada de Desenvolvimento Pessoal, idealizada e criada por Maria Rita, foi e continua sendo um divisor de águas na vida de inúmeras pessoas, ao longo de décadas, impactando e transformando milhares de vidas direta e indiretamente.

Tenho a grande honra de dizer que fui uma aluna do começo do século! Foi no início da minha vida adulta, enquanto estudante da UFPR, tinha menos de 20 anos e era uma das alunas mais jovens daquela turma. Além dos aprendizados com professores incríveis a cada mês, os ensinamentos também vinham através do convívio com os companheiros de turma. Tenho convicção em dizer que a Jornada, as vivências, os aprendizados e as pessoas que conheci tiveram um impacto decisivo em todo o meu caminhar, na minha vida e ousou dizer, no meu destino.

A Jornada de Desenvolvimento Pessoal, por ter uma proposta integradora, aborda temas que envolvem o ser humano em todos os seus aspectos, com um programa completo englobando corpo, mente, emoções e espírito. Vem daí o seu grande poder transformativo, pois em tempos em que o material e o intelectual são tão valorizados, o emocional e o espiritual ficam subvalorizados, nos levando a frustração e insatisfação e consequentemente, a questões desafiadoras de saúde mental e física.

E a metodologia da Jornada cuida do ser integral que somos:

Somos corpo, cuidamos do corpo, da casa, do dinheiro, da matéria e da raiz familiar.

Também olhamos profundamente para as relações, emoções, a alegria de viver.

Há o tempo de se apropriar da coragem para a ação, a realização, a energia que brilha e tudo o que envolve o poder pessoal.

Importante é também abrir o coração e voltar a confiar, sentir o amor que expande, incondicionalmente para todos os seres. Curar a criança interior é essencial nesta etapa.



Depois chega o momento de exercitar a expressão, a comunicação e a criatividade. Liberando mais e mais a nossa essência.

Num nível mais sutil, o trabalho da intuição, a percepção refinada que nada julga e sim, expande o olhar compassivo e gentil para si e para o todo.

E por último, claro, a conexão com o maior, com todos os seres, a espiritualidade maior, que não se limita à religião, mas sim a ampliação de consciência.

Desta maneira, desde os aspectos mais básicos da matéria, para os mais sutis, a Jornada caminha por todos.

Mesmo depois de tantos anos, as lembranças ainda são vivas em mim, pois a Jornada se trata disso, de vida. Estas vivências e trocas humanas tão reais e especiais ficaram registradas em meu ser. Algo que talvez outros cursos e teorias tenham ficado apagados ao longo do tempo. A Jornada é viva.

Depois de viver a experiência como aluna, pude me tornar monitora, trabalhando como voluntária em projetos como tertúlias, projetos para os servidores do Hospital Clínicas e Polícia Militar. Cada monitor pode se desenvolver dentro de sua área de formação, ganhando experiência e autonomia, algo tão importante para os jovens no início de suas vidas profissionais.

Depois da minha graduação, qual foi minha alegria ao ser convidada para me tornar uma das professoras da Jornada.

Ao longo dos anos, pude ver a Jornada sempre se renovando para atender a cada novo momento e necessidades. Novas ferramentas se agregando, novos públicos, e a cada ano, um novo local. Mas em essência, a visão do ser humano integral, em todas as suas nuances e necessidades, sempre se manteve.

Para mim é uma honra apresentar a Jornada como caminho, como método, como uma maneira de ver a vida. Uma verdadeira jornada pessoal com alto impacto transformativo, de mudança de vida e percepção sobre si. O retorno da esperança, a ampliação da alegria de viver, criatividade e, sobretudo, dignidade.

Maria Rita desenvolveu esta tecnologia social ao longo de sua vida, aprimorando a cada tempo e espaço e generosamente expandindo o alcance para todos os públicos. Posso dizer que seu olhar é inspirador e que Maria



Rita tem esta maestria de tudo o que “toca”, brilha, vira ouro, ganha luzes e expande, porque assim é o seu coração, cheio de amor e propósito.

Que todos que tenham contato com a Jornada e este livro possam se inspirar e terem preciosas referências.

Boa leitura!

*Fabiana Higa*

Parteira, professora e escritora. Criadora do método

Vivendo meu Ikigai- Propósito de Vida.







# *Introdução*

## *Bem-vindo à Jornada para a Liberdade!*

Ao iniciar esta leitura, você é convidado a embarcar em uma travessia repleta de histórias inspiradoras, reflexões profundas e desafios superados. Este livro não é apenas uma compilação de relatos; é um espaço sagrado onde a luta das mulheres por liberdade, dignidade e reconciliação com suas histórias é celebrada em cada página. Mas de forma muito simples. Com uma linguagem em que as protagonistas destas histórias possam ler e se identificar. Leia com o coração. Este texto não tem a intenção de ser um tratado científico.

Inicialmente mergulharemos na história das mulheres e suas incessantes batalhas contra as opressões que sempre tentaram silenciar suas vozes. Vamos explorar como as narrativas de coragem e resistência ao longo dos séculos se entrelaçam com as aspirações de liberdade pessoal, econômica e social. Enquanto você lê, imagine a força que essas mulheres tiveram de transformar suas dores em combustível para a luta. Elas nos ensinaram que, mesmo nos momentos mais sombrios, a esperança pode brilhar intensamente.

Falaremos também sobre o sistema prisional e as barreiras que se impõem a tantas mulheres. É impressionante como o estigma e a falta de oportunidades podem se tornar correntes invisíveis que as mantêm presas. Mas sempre há um sopro de luz, e é aqui que entra a importância de iniciativas que buscam a reintegração e a recuperação. Acredite, a resiliência delas é como aquele reflexo do sol em um lago calmo: apesar das tempestades, a serenidade sempre se renova.

No decorrer deste livro, você encontrará a articulação para a formação da rede MEL, que surgiu como um oásis de apoio e empoderamento feminino. Histórias pessoais que tocam o coração e nos fazem lembrar que por trás de cada desafio, há uma irmã, uma amiga, uma parceira em luta. Lembranças de momentos compartilhados, como risos em meio às lágrimas, e a sensação única de pertencimento que é absolutamente essencial.

E enquanto você navega por essa jornada de desenvolvimento pessoal, convido você a refletir sobre as adaptações que a vida nos impõe, como aconteceu durante a pandemia. Quantas vezes tivemos que nos reinventar, sair da zona de conforto e redescobrir o que realmente importa? Esse esforço coletivo de resiliência e inovação é um testemunho de que sempre é possível encontrar caminhos novos, inesperados e surpreendentes.

À medida que avançamos, você vai perceber que as histórias de superação são lançadas com todo o seu peso. Cada conquista individual é digna de celebração, cada passo adiante um milagre cotidiano. Assim, ao percorrer essas páginas, lembre-se: liberdade não é apenas um conceito, mas uma prática diária, uma luta que eternamente vale a pena.

Prepare-se para ser tocado por relatos que vão desafiar sua percepção e inspirar seu coração. Que você possa, a cada capítulo, sentir-se mais próximo de um mundo onde todas nós podemos brilhar, crescer e, quem sabe, nos tornar melhores versões de nós mesmas.

Com carinho e expectativa por essa jornada que estamos prestes a compartilhar, e aqui a reviver.

*Maria Rita Taques Michalski*





# *Início da Jornada: Desenvolvimento de Pessoas*

## *Jornada de Desenvolvimento Pessoal no Hospital de Clínicas*

Foi no final dos anos 90, em meio aos corredores intensos e silenciosos do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná, que algo que foi plantado no InVIDA-Instituto de Valorização da Vida começou a brotar. Entre a rotina exaustiva dos plantões, e salas de espera lotadas, o esforço incansável dos profissionais da saúde e o peso emocional de lidar diariamente com a dor humana, surgiu uma pergunta inquietante: **quem cuida de quem cuida?** Pergunta feita pela então pró-reitora Simone Peruzzo. Eu retornando de uma licença sem vencimentos fui convidada por ela para trabalhar no setor de treinamento do HC-UFPR<sup>1</sup> com a área de promoção de saúde e qualidade de vida.

Em 1998, essa inquietação se transformou em proposta concreta. Inspirada por experiências anteriores dentro do InVIDA em Lages/SC e gestada a partir de 1997 com sensibilidade pela Pró-reitora de Recursos Humanos, nasceu a primeira edição da **Jornada de Desenvolvimento Pessoal** no HC-UFPR voltada aos servidores do Hospital de Clínicas. Coordenada tecnicamente pelo professor e médico psiquiatra Joaquim Monte, a Jornada foi pensada como um espaço de pausa e acolhimento, onde os profissionais pudessem refletir sobre si, seus sentimentos, seu corpo, sua história e sua missão de vida — dentro e fora da instituição.

### *A coragem de propor o invisível*

Na época, a proposta era ousada. Em um ambiente historicamente regido por protocolos biomédicos, produtividade e diagnósticos, sugerir

---

1 Complexo do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná-UFPR.

um programa baseado em **autoconhecimento, centros de energia humano, educação emocional e espiritualidade laica** parecia, para alguns, um desvio daquilo que era considerado essencial. Mas foi justamente essa ousadia que fez da Jornada uma proposta revolucionária.

**Figura 1** – Processo histórico de aprovação da Jornada de Desenvolvimento Pessoal pelo Conselho Diretivo do HC-UFPR

9

23075.4176/99-94 CX:

SOLICIT : CONSELHO CLINICAS DIRETIVO DO HOSPITAL DE

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO

HOSPITAL DE CLÍNICAS  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

UFPR  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

**Processo nº. 23075.4176/99-94**

**Assunto: Jornada de Desenvolvimento Pessoal**

CODIR/HC, em 18/02/99

1. Aprovada a realização da Jornada de Desenvolvimento Pessoal, pelo Serviço de Treinamento e Desenvolvimento do HC, conforme Resolução nº. 008/99-CODIR/HC;
2. Encaminhe-se à DRH/HC, para providências.

Prof. Dr. Mitsuru Miyaki  
Presidente do Conselho Diretivo  
do Hospital de Clínicas  
da UFPR.

Os primeiros grupos foram formados por servidores de diferentes áreas do hospital: médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, recepcionistas, pessoal da limpeza, da nutrição, da segurança e da administração. Em círculos de diálogo e escuta, tornavam-se apenas seres humanos — cada um com





sua história, suas dores, suas buscas. O conteúdo da Jornada era vivencial e estruturado em módulos mensais, abordando temas como: autoestima, relações humanas, qualidade de vida, espiritualidade, saúde mental, expressão emocional, meditação, práticas corporais e relaxamento. As atividades aconteciam em ambientes preparados com cuidado, para que cada encontro fosse um verdadeiro **“tempo de si”**.

Livros elaborados pelo Programa de Qualidade de Vida foram usados como material de apoio, ao lado de vivências facilitadas por voluntários do Instituto InVIDA e colaboradores da própria UFPR. Música, silêncio, poesia e partilhas passaram a fazer parte do cotidiano de um hospital que, pouco a pouco, começava a respirar também por outros poros.

*Figura 2 – Materiais didáticos construídos no evento*



Fonte: arquivo da autora



## *Resultados que florescem*

Entre 1998 e 2002, diversas turmas passaram pelo processo da Jornada dentro do HC. Os relatos dos participantes se tornaram, eles mesmos, o grande resultado: pessoas emocionadas com a possibilidade de serem vistas e escutadas como seres integrais, muitas relatando alívio de sintomas psíquicos, fortalecimento de vínculos familiares, melhora na comunicação no ambiente de trabalho e até reencontros com sonhos antigos abandonados.

A Jornada foi além de um projeto pontual: passou a ser vista como **uma política de cuidado**, com efeitos perceptíveis no clima institucional. Supervisores começaram a cultivar uma postura mais empática, as relações interpessoais tornaram-se tema das reuniões e a ideia de “humanização do atendimento” presente na época tomou forma pelas ações de promoção de saúde dos servidores e funcionários do HC.

Além disso, o programa inspirou novos desdobramentos dentro da universidade e na comunidade externa. A metodologia transdisciplinar e experiencial desenvolvida ao longo dessas primeiras edições passou a ser replicada e adaptada a outros contextos, ampliando o alcance da proposta para além dos muros do hospital.

## *Um márco silencioso, mas transformador*

A Jornada de Desenvolvimento Pessoal no Hospital de Clínicas entre 1998 e 2002 foi um **divisor de águas silencioso**. Não gerou alardes, mas teve manchetes nos jornais estaduais. Mas transformou profundamente a vida daqueles que participaram. Mostrou que é possível cultivar saúde e consciência dentro de um hospital universitário, sem romper com a ciência, mas sim ampliando-a, colocando-a a serviço do ser humano como um todo — corpo, mente, emoção, relação e espírito.



Figura 3 – Materiais de divulgação construídos para o evento



# Consciência | 2

## Jornada será ministrada por instrutores renomados

*Encontros concebidos para a quinta edição da jornada estão pensados de maneira inovadora de atuação*

**A**lexandre Hamilton das Santos – Sociólogo, Mestre em Administração, professor do Curso de Administração do PUCPR;

Akshat Maht Singh (G2) – Terapeuta, integrante Nuvem das palavras da Filosofia Oriental Faculdades Integradas Espírito de Santo de Vitoria;

Alfredo Avelino (Pádua Santos) – Filósofo e Latao Bordini Tibetano, ex-professor do Departamento de Filosofia UFRGS;

Curso de Psicologia, Filosofia e Terapia Ocupacional Universidade da Bahia;

Padre Joaquim Anselmo – Teólogo e Filósofo, Missionário do Verbo Divino Italiano, Dirigente do Domus Christus Brasil;

João Antonio Garcia – Conselheiro de Empresas, especialista em Marketing e em Comunicação, Diretor da SANJIA – especializada em programas de Desenvolvimento em Organização, Comunicação e Treinamento, Acadêmico de Psicologia;

João Miguel Ratin – Sociólogo, Psicólogo, Doutor em Sociologia UNILAB, professor do Curso de Sociologia UFRJ e do Mestrado em Sociologia UFRJ;

Administração de Empresas, Mestre em Administração com ênfase em Marketing e Vendas Internacionais, Cursos a Universidade Holística Internacional de Brasília;

Mari Regina Assunção – Administradora, Comunicadora, Especialista em Administração com Aperfeiçoamento em Liderança, professora do Curso de Administração do PUCPR;

Martine Ribeiro Lisboa – Doutora e Comunicadora, especialista em diversos ritos de dança, acadêmica do Curso de Ed. Física;

Martine Vinícius Lombardi – Terapeuta, escritora, professora de Tai-Chi-Chuan, com especialização para lidar com conflitos pessoais, familiares e no trabalho;

Fonte: arquivo da autora.

Foi neste terreno fértil, irrigado por escuta, coragem e presença, que a Jornada lançou suas raízes mais profundas. E a partir dali, floresceu em outras terras: em outros setores da universidade, em escolas públicas, em comunidades vulneráveis e, futuramente, na própria Polícia Militar do Paraná. Mas essa é outra história, logo contaremos.







# *A Jornada de Desenvolvimento Pessoal na UFPR (1999-2009): Uma Experiência Inovadora de Educação Corporativa*

Entre os anos de 1999 e 2009, a Universidade Federal do Paraná, localizada em Curitiba, foi palco de uma experiência singular no campo da Educação Corporativa: a “Jornada de Desenvolvimento Pessoal”. Este projeto surgiu da necessidade de criar um espaço institucional destinado à reflexão, ao debate, à vivência e à aprendizagem coletiva entre os servidores da Universidade Federal do Paraná, promovendo o autoconhecimento e o fortalecimento das relações interpessoais e organizacionais. Depois do sucesso da Jornada no InVIDA em Lages/SC e como evento de extensão universitário no HC – Hospital de Clínicas em Curitiba-PR; metodologicamente inspirado na concepção de “Laboratório de Sensibilidade”, conforme proposta por Serge Moscovici<sup>2</sup>, o projeto estruturava-se em encontros com grupos reduzidos, mediados por um coordenador-mentor, visando investigar as dinâmicas internas dos participantes, as interações grupais e os padrões de comportamento pessoais. Esse processo, por sua natureza filosófica e experiencial, buscava desencadear transformações conscientes no modo de ser e agir dos indivíduos.

Assim, meu papel como coordenadora-autora do projeto foi fundamental: por meio de vivências, rodas de conversa e práticas reflexivas, conduziu os participantes a examinar de forma objetiva e subjetiva suas experiências cotidianas, com vistas ao fortalecimento da qualidade de vida, da saúde emocional e da consciência coletiva. A Jornada tinha como meta ampliar o nível de consciência dos participantes, possibilitando uma atuação

---

2 Serge Moscovici. *Advances in Experimental Social Psychology*. Volume 13, 1980, Pages 209-239. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60133-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60133-1)

mais livre, criativa, afetiva e integrada ao mundo. Ampliar o nível de consciência e, conseqüentemente, a percepção sobre a vida, possibilitando o agir no mundo de modo mais espontâneo, criativo, consciente, afetuoso, feliz e livre, constitui o objetivo da Jornada, enquanto método terapêutico que converge e integra diversas áreas do conhecimento, abordagens teóricas, práticas e concepções de vida.

O modelo do laboratório permitia aos participantes desenvolverem maior percepção sobre seus próprios comportamentos e sobre como estes influenciavam os outros. Também possibilitava o reconhecimento de limitações e potenciais no relacionamento interpessoal, bem como no desempenho de papéis de liderança ou de participação grupal (MOSCOVICI, 1980).

A Jornada se estruturou em nove etapas formativas, totalizando 190 horas de atividades presenciais. Ao longo desse percurso, foram desenvolvidos sete livros didáticos e um CD produzido especialmente para o projeto com trilha sonora original intitulado “Caminho do Arco-Íris”. Os materiais didáticos produzidos e as vivências documentadas constituem um acervo de saberes construído de forma coletiva, que extrapola o ambiente acadêmico e aponta para um modelo de formação holística dos servidores públicos.

Além da transmissão de informações, havia um cuidado com os participantes, por meio de práticas especialmente planejadas para incentivá-los a refletir sobre suas atitudes, estilos de vida e bem-estar, visando a prevenção de doenças e a redução dos níveis de estresse.

Com base nos resultados expressivos alcançados e no contexto atual, em que cresce o interesse por práticas formativas integrativas, emergiu a necessidade de resgatar e reorganizar os conteúdos produzidos ao longo da Jornada. Assim, surgiram questões fundamentais para se fazer uma pesquisa que fundamenta a curadoria digital feita da Jornada:

- ☑ Os conhecimentos gerados em projetos de Educação Corporativa podem ser socializados em formato digital?
- ☑ Como criar repositórios digitais a partir de experiências formativas inovadoras?
- ☑ De que forma o olhar de um curador digital pode transformar a socialização desses saberes?



Essas indagações nortearam o trabalho de análise crítica e curadoria digital dos conteúdos do projeto, para preservar e disponibilizar esse valioso conhecimento em ambientes digitais acessíveis a todos os interessados. Com base no princípio de triangulação de dados (YIN, 2001), foram utilizadas múltiplas fontes de informação — entrevistas, documentos e registros visuais — para garantir a robustez das análises. A pesquisa seguiu as etapas descritas a seguir:

1. Coleta e seleção de conteúdos relevantes, considerando o interesse do público-alvo e a relevância documental;
2. Re-significação de materiais, contextualizando-os na atualidade da sociedade do conhecimento;
3. Escolha de plataformas digitais e redes sociais adequadas à disseminação dos conteúdos;
4. Socialização do acervo, visando o acesso democrático ao conhecimento produzido.

## *A Curadoria Digital como Estratégia Educativa*

A curadoria de conteúdo foi utilizada como metodologia de tratamento e organização da informação, compreendida como um processo de identificação, escolha, agregação de valor e disseminação para desenvolver sistemas de gestão de conteúdo.

Mais do que arquivar materiais, a curadoria digital assumiu um papel educativo e formador, ao organizar e dar sentido ao conhecimento acumulado, garantindo sua circulação e permanência como legado formativo.

O processo de resgate histórico e sistematização da Jornada de Desenvolvimento Pessoal foi intensamente vivido durante o mês de julho de 2017. Em uma viagem de quinze dias com a curadora de conteúdo realizáramos uma imersão profunda na trajetória do projeto, para reconstruir sua memória e elaborar um plano de ação para a curadoria e socialização dos saberes produzidos ao longo dos dez anos de atuação. Após essa etapa intensiva, mais quatro encontros quinzenais foram organizados para revisar e finalizar os materiais, consolidando a proposta de disseminação digital dos conteúdos.





Essa imersão foi concebida como um espaço dialógico de troca de saberes, onde a atividade mediadora ganhou destaque como elo entre a produção textual e a ampliação de sentidos. A proposta era valorizar a inter-relação entre a memória da experiência e a capacidade de lançar “novos olhares” sobre ela, promovendo uma leitura crítica e atualizada do projeto. Minha interação com a curadora revelou-se essencial para diversas decisões estratégicas: compreensão das demandas do público leitor, definição dos eixos temáticos do plano de ação, seleção criteriosa dos documentos e escolha da plataforma web mais adequada — optando-se, ao final, pelo uso do WordPress.

Desde os primeiros momentos de colaboração, estabeleceu-se uma relação sinérgica que vivenciei e liderei a Jornada, e a curadora responsável por sistematizar, questionar e reinterpretar o material disponível. Ao revisitar fotos, textos, artigos e entrevistas, a curadora propunha problematizações que me possibilitaram reorganizar as memórias com maior clareza e profundidade. Essa troca foi fundamental para qualificar os relatos de experiência, não apenas no conteúdo, mas também nas formas de apresentação, permitindo a incorporação de novos componentes visuais, narrativos e reflexivos.

Durante esse processo, pude re-significar sua trajetória, revisitando seu papel da *Jornada* como protagonista da experiência e reconhecendo as transformações vividas ao longo da construção do projeto. A partir dessa escuta ativa e troca constante, o trabalho adquiriu um caráter ampliado, buscando democratizar o saber gerado e compartilhar referências que possam inspirar a criação de novos projetos formativos voltados à transformação humana.

Como resultado desse esforço colaborativo, consolidou-se a criação do site **[www.institutoinvida.com.br](http://www.institutoinvida.com.br)**, concebido como uma plataforma de acesso livre para pesquisadores, educadores e interessados na temática. Além disso, o processo deu origem a novos artigos científicos que abordam aspectos diversos da formação de servidores e socializam os conhecimentos construídos ao longo da Jornada de Desenvolvimento Pessoal. O site tornou-se um espaço dinâmico de memória, aprendizagem e continuidade do projeto.

O site **Institutoinvida.com.br**, desenvolvido na plataforma WordPress, consolidou-se como um repositório vivo de experiências, memórias



e reflexões. Nele, é possível acessar conteúdos textuais, visuais e audiovisuais, não apenas referentes ao projeto original, mas também resultantes das re-significações e aprendizagens ocorridas ao longo do processo de curadoria. Trata-se, portanto, de um catálogo virtual que perpetua e atualiza a Jornada, abrindo caminho para novas possibilidades de formação e transformação.

## *Jornadas na Polícia Militar*

O serviço de treinamento do Hospital de Clínicas da UFPR desde 1999 em parceria com o InVIDA- Instituto de Valorização da Vida realizava o evento de extensão universitária “Jornada de Desenvolvimento Pessoal”. O coronel Daniel Alves de Carvalho, comandante do 13º BPM da Polícia Militar do Paraná tomou conhecimento pelo Jornal Gazeta do Povo dessas ações e procurou o gabinete da vice-reitoria da UFPR. Iniciou-se tratativas para viabilizar cursos e palestras para os policiais do seu batalhão, buscando ações educativas voltadas à administração do estresse dos policiais. Um projeto-piloto foi realizado para os policiais da RP- rádio patrulha, autorizado pelo gabinete da vice-reitora e apoio do setor de ciências agrárias. Optou-se por replicar do Programa Tertúlia, a jornada de desenvolvimento pessoal em formato de curso. Iniciou as atividades dentro do batalhão da PM em sala de treinamento e continuou até o encerramento na fazenda experimental da UFPR - Universidade Federal do Paraná.







# *A Jornada de Desenvolvimento Pessoal para Policiais: Educação Integral e Transdisciplinar, na Prática*

A Jornada de Desenvolvimento Pessoal voltada aos policiais militares foi concebida como uma proposta ousada e pioneira de formação continuada, pautada em uma abordagem integral, sistêmica e transdisciplinar.

A Jornada de Desenvolvimento Pessoal aplicada à Polícia Militar do Paraná nasceu como desdobramento de diversas edições anteriores do Programa Tertúlia. Já consolidada enquanto proposta metodológica, essa nova etapa foi concebida com mais maturidade e foco, sendo adaptada à realidade e às necessidades específicas dos policiais militares. Ao todo, seis turmas participaram dessa experiência. E, mesmo enquanto ainda se encontrava em andamento, seus efeitos começaram a se tornar visíveis – reverberando não apenas entre os participantes, mas também alcançando as esferas mais altas da corporação.

Era nítido o impacto que a Jornada estava provocando. Os relatos dos próprios policiais circulavam, espontaneamente, nos bastidores dos quartéis e chegaram ao alto comando da PMPR, despertando a atenção da Secretaria Estadual de Segurança Pública do Paraná. Foi assim que surgiu a oportunidade de apresentar a experiência diretamente ao então Diretor-Geral da SESP, o Coronel Rubens Guimarães Souza. Um reconhecimento institucional que validava, de forma contundente, a importância daquela iniciativa.

O propósito da Jornada era específico: criar um espaço de escuta, reflexão e vivência que possibilitasse o contato do policial consigo mesmo — com suas dores, suas potências, seus desafios e suas buscas. A proposta foi conduzida com cuidado e respeito, tratando de temas delicados como

o estresse crônico, a depressão e outros fatores que impactam a saúde mental e emocional do agente da segurança pública. Afinal, o policial é também um ser humano, atravessado por pressões e expectativas, tanto no exercício da função quanto em sua vida privada.

Com o passar dos encontros, os efeitos foram se ampliando. Não apenas os objetivos iniciais foram cumpridos — como a melhora do clima organizacional e a prevenção de riscos como o uso abusivo de álcool e outras drogas —, mas também emergiram conquistas inesperadas: participantes relataram mudanças no modo de lidar com a família, com os colegas e consigo mesmos. Tornou-se evidente que os temas abordados tocavam algo profundo e essencial.

Ao longo do percurso, foram explorados diversos conteúdos, cuidadosamente organizados. Desde o autoconhecimento e a autoestima até os desafios das relações humanas, passando pela inteligência emocional, pelas múltiplas inteligências, pelo papel da família e pelas práticas corporais e meditativas. Era um verdadeiro mosaico de saberes, integrados por uma pedagogia viva e participativa. A cada encontro, novas camadas iam se revelando.

A estrutura didática da Jornada era rica e variada: incluía palestras com especialistas, exposições dialogadas, vivências em grupo, oficinas de criatividade, gincanas, atividades ao ar livre, festas temáticas, meditação, relaxamento, técnicas de visualização, práticas de interiorização e concentração, entre outras. Os ambientes também variavam conforme o conteúdo — ora uma sala de aula, ora uma quadra de esportes, ora um gramado aberto sob o céu.

Como material de apoio, utilizavam-se brochuras publicadas pela Imprensa da UFPR, além do CD “Caminho do Arco-Íris”, trilha sonora exclusiva composta por Plínio Oliveira, especialmente para a Jornada foi também utilizada com os policiais. As músicas criavam uma atmosfera de acolhimento e encantamento, tornando a experiência ainda mais sensível e profunda sem ter de recorrer às canções religiosas.

Na cerimônia de encerramento, realizada em clima de celebração, os policiais receberam seus certificados — emitidos pela Universidade



Federal do Paraná e pelo Instituto InVIDA. Mais do que um papel, aquele documento simbolizava um marco: o início de um novo olhar sobre si, sobre o outro, sobre o mundo.

## *Transformações visíveis*

As avaliações realizadas ao final da Jornada revelaram transformações significativas. Os participantes expressaram, por escrito, o quanto a proposta havia tocado suas vidas. Entre os aspectos mais valorizados, destacava-se a abordagem sistêmica, inspirada na cosmovisão oriental, e o cuidado dedicado a cada dimensão do ser — física, emocional, mental e espiritual.

Houve também um elemento de inovação pedagógica: uma liberdade metodológica que, anos mais tarde, passaria a ser chamada de “educação alternativa”. Na época, era ousadia. Hoje, é referência.

A Jornada não se limitou a transmitir informações. Ela cuidou das pessoas. Os participantes foram acompanhados, escutados e acolhidos. Muitos iniciaram o percurso com rigidez nos corpos e nas atitudes — postura típica de quem carrega o peso da responsabilidade e da vigilância. Ao final, estavam mais leves, mais abertos, mais conectados com suas emoções.

Esse cuidado só foi possível graças ao comprometimento de uma equipe de voluntários — homens e mulheres que dedicaram tempo, energia e coração para fazer da Jornada uma experiência autêntica de transformação. Não havia um modelo pronto. Era um projeto pioneiro. Mas havia um propósito muito claro: desenvolver inteligência emocional em homens formados para a ação, muitas vezes afastados do sentir.

E funcionou. Os relatos dos policiais demonstraram receptividade e uma sede por continuidade. Ficou claro que a corporação necessita de programas permanentes de educação continuada voltados ao ser integral, que desenvolvam competências humanas, habilidades comunicacionais, autorregulação emocional e estratégias de enfrentamento do estresse.



Entre os principais ganhos relatados pelos participantes estavam o aumento da autoestima, a consciência sobre seu papel na corporação e na sociedade, a valorização de sua missão, melhorias nos relacionamentos e no bem-estar familiar, maior clareza para tomar decisões e mais velocidade de raciocínio em situações críticas.

No plano institucional, a Jornada gerou impacto no ambiente de trabalho, nas relações entre os policiais e na imagem pública da corporação. Com menos erros e mais acertos, diminuiu-se o número de acidentes e afastamentos por doença, reduziu-se o custo operacional e, sobretudo, fortaleceu-se o compromisso com a cidadania e a sustentabilidade social.

Como símbolo dessa mudança, o depoimento do Coronel Daniel Alves de Carvalho, então Tenente Coronel QOPM e comandante do 13º BPM, foi registrado e se encontra a seguir, na Figura 1, como testemunho da potência dessa Jornada vivida — que não foi apenas uma ação de capacitação, mas um movimento de transformação.

Essa dimensão experiencial foi o grande diferencial da Jornada, promovendo não apenas o aprendizado, mas a transformação genuína dos policiais que participaram do processo. A proposta evidenciou que é possível integrar sensibilidade e técnica, subjetividade e ciência, razão e espiritualidade — elementos que, tradicionalmente, são vistos como opostos, mas que, quando integrados, fortalecem o desenvolvimento humano de forma profunda e sustentável.







**POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ**  
**COMANDO DO POLICIAMENTO DA CAPITAL**  
**13º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR**

**AValiação DO PROGRAMA TERTÚLIA**

O programa realizado na Fazenda Experimental do Canquiri, da Universidade Federal do Paraná, engloba vários objetivos, tais como congrassamento, recreação, relaxamento, meditação, busca de equilíbrio, apoio psicológico, neurolingüístico, evitando as causas negativas do dia-dia conturbado e estressante do Policial Militar, bem como uma mudança de vida, na maneira de percepção, levando uma vida mais descontraída, demonstrando ao Policial como ele pode ser mais feliz e superar seus problemas e os que encontra, principalmente a criminalidade e a desigualdade social.

A violência nas ruas, a marginalidade, o estado de penúria da população nas favelas fazem com que o Policial se sinta continuamente pressionado psicologicamente, e por este motivo, um grupo de apoio, com profissionais especializados, é de suma importância. O Tertúlia tenta canalizar o estresse da atividade policial, evitando possíveis distúrbios na saúde dos Policiais, que além de seus problemas particulares, enfrentam uma cobrança da sociedade que espera uma solução para seus conflitos.

O Policial Militar se depara com ocorrências que podem causar-lhe problemas psicológicos, que com acompanhamento profissional, facilitam a superação destes, buscando uma rotina saudável, evitando que o Policial fuja dos problemas e enverede para possíveis vícios como a bebida, o cigarro, as drogas, medicamentos, ou ainda, que causem a destruturação de seus lares.

O Tertúlia demonstrou ser um programa importante para a realidade enfrentada pelos Policiais Militares, principalmente os que atuam na operacionalidade, um programa que demonstra resultados positivos e boa aceitação por parte dos Policiais.

Ao término do programa foram recolhidos depoimentos voluntários dos Policiais e constatado uma ótima receptividade, onde nos depoimentos não era

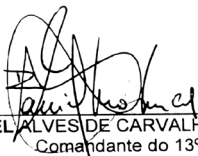


obrigatório a identificação, porém mesmo assim a maioria dos Policiais fizeram questão de colocar seus nomes, e vários foram os casos em que os Policiais, consideraram as instrutoras como “anjos” que muito auxiliaram em suas vidas.

Em um dos relatos o Policial cita que estava prestes a se divorciar de sua esposa, mas que devido ao programa seu casamento foi salvo; outro Policial indagou que além dos Policiais, os familiares destes também deveriam participar, principalmente sua esposa; outros relataram que aprenderam a se gostar, e se amar, a cuidar mais de seu corpo, de se expressar melhor, principalmente seus sentimentos, que no programa se descontraíram como em nenhum outro lugar, e que a qualidade de suas vidas melhorou bastante, além do aumento de sua auto-estima, da valorização da sua família, dos amigos, enfim da sua vida, que aplicaram o que aprenderam e diminuiu o estresse e o cansaço físico, além da melhora do convívio e do relacionamento em casa com as pessoas.

Segundo o que foi observado, no início ocorreu uma temeridade por parte dos Policiais, que diziam tratar-se de um programa que provavelmente não iria terminar, e que os Policiais viam os instrutores como espíões, que contariam os desabafos dos Policiais para seus superiores, mas ao vivenciarem os conteúdos programados dentro de cada módulo de trabalho, os Policiais foram angariando confiança e gosto pelo programa, e ao final obteve-se um enorme sucesso.

CURITIBA, PR, 16 Dez 03.



DANIEL ALVES DE CARVALHO, Ten Cel QOPM  
Comandante do 13º BPM

Fonte: arquivo da autora.



## *O Papel Transformador da Rede MEL*

A origem da Rede MEL é um testemunho tocante da força e da resiliência feminina. Criada por um grupo de mulheres visionárias que enfrentavam suas próprias batalhas, a rede surgiu como um farol de esperança e empoderamento. Cada uma das idealizadoras carrega consigo uma história única, repleta de desafios, superações e momentos de reflexão que as uniram em torno de um propósito comum: criar um espaço seguro onde mulheres pudessem se apoiar e crescer juntas.

O Projeto Mulheres Empreendedoras e Líderes (MEL) nasceu em 2010, como coletivo informal movido pela missão de unir diferentes mulheres e criar uma rede na busca pela tão sonhada equidade de gênero. Surgiu como um espaço de acolhimento, força coletiva e transformação, em um mundo que ainda insiste em desvalorizar e silenciar vozes femininas. E assim continuou vivo e latente no coração daquelas que acreditam no seu propósito, então o formalizou como extensão universitária em 2019 pela PROEC (Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Paraná). Fui a primeira coordenadora e a professora Maria do Carmo Freitas, docente do curso Gestão da informação, tornou-se vice-coordenadora.



Foto de Ana Pasdiora - Encontro do Projeto MEL.

Foi uma jornada marcada pela sororidade, coragem, empatia e compromisso com a transformação social, conduzida por mulheres que acreditam



no poder da coletividade e da liderança feminina. Em 2019, o MEL registrado como projeto de extensão da universidade, foi vinculado à Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares (ITCP UFPR), que sempre fez parte da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC).

A primeira reunião como Projeto de extensão universitária, em 3 de julho de 2019, contou com a participação de vinte mulheres, trazendo com elas histórias, sonhos e desafios. Juntas abriram um espaço de diálogo sobre uma variedade de temas, desde saúde, qualidade de vida, geração de renda e negócios. No início, o projeto contava com a dedicação de voluntárias que durante as reuniões de planejamento, eram convidadas a expor suas vivências e sugerir temas que faziam sentido para o momento em que estavam vivendo. A partir dessas reuniões eram organizados encontros e oficinas, com temas relacionados como, por exemplo, a ioga, meditação e visando o desenvolvimento dessas mulheres, com foco na saúde mental, e a criação de uma rede de apoio sólida e afetuosa.

Um marco importante dessa trajetória foi o primeiro evento realizado para a comunidade externa à Universidade: Uma oficina de meditação para mulheres, ministrada por professores do Instituto Nanak Ashram de Kundalini Yoga e Desenvolvimento Integral e coordenador por Gur Sandesh, madrinha sempre presente nas ações da rede.

*Figura 5* – Oficina de Meditação para Mulheres na UFPR



Fonte: arquivo da autora.



O segundo encontro do MEL foi realizado em parceria com o Programa de Pós-graduação ANE (Alternativas para uma Nova Educação). Aconteceu em um território de saberes ancestrais, na Escola Estadual Indígena Pindoty, localizada na Ilha da Cotinga, em Paranaguá-PR. Ali, mulheres de diferentes mundos se reuniram para conversar sobre o que é ser mulher em contextos tão diversos. Foram realizadas rodas de conversas com as mulheres, com as lideranças indígenas e com médicas sobre a saúde feminina. Um dos temas debatidos foi o envelhecimento e passagem para a vida adulta, a partir do qual foi possível notar os diferentes pontos de vista decorrente da diversidade cultural presente entre as mulheres.

*Figura 6 – Aldeia Pindoty - Indígenas Mbyá-Guarani*



Foto Maria Julia Denega (Ilha da Cotinga) Aldeia Pindoty.

Outro encontro realizado de/para/com mulheres indígenas ficou conhecido como MBO'Y (quer dizer proteção, fortalecimento) - um nome que traduz perfeitamente o espírito do encontro — em que o protagonismo feminino indígena foi celebrado, discutido e reconhecido em sua dignidade





e potência. O impacto do encontro foi tão grande, que ocorreu novamente, no mesmo ano, na Terra Indígena Mangueirinha, na Aldeia Palmeirinha do Iguaçu - Chopinzinho-PR. Tais ações têm sido uma lembrança viva de que o feminismo precisa ser plural, interseccional, e que é urgente reconhecer a luta das mulheres indígenas como parte essencial de qualquer movimento por equidade e justiça. Elas não apenas resistem — reinventam o mundo todos os dias, com seus cantos, seus ritos, suas palavras e sua presença firme, mesmo quando invisibilizadas.

*Figura 7* – Encontro de Mulheres Indígenas do Paraná 2019



Fonte: arquivo da autora.

Em 2020, o mundo parou, a sociedade foi atravessada pela pandemia decorrente do vírus coronavírus SARS-CoV-2, tornando necessário



o isolamento social para evitar a proliferação da doença, alterando brusca-mente o cotidiano das pessoas e nesse cenário de incertezas, medo e solidão, a saúde emocional tornou-se uma urgência silenciosa, especialmente entre aquelas que já viviam múltiplas jornadas, desigualdades e invisibilidades. Neste contexto, as ações do MEL se tornaram ainda mais necessárias, porém, as atividades, antes presenciais, precisavam ser reinventadas. Mas, mesmo em tempos de distanciamento, o MEL conseguiu criar presença. Contando com o apoio de oito alunas bolsistas de extensão, o Projeto se adaptou ao ambiente virtual. De forma remota, conseguiu alcançar centenas de mulheres, foram cerca de 300 inscrições para realizar as meditações on-line, o que buscava combater o mal-estar, a ansiedade e a irritação durante o isolamento social.

Neste período, o MEL não apenas ofereceu suporte emocional, mas se tornou espaço de acolhimento, escuta e fortalecimento feminino. Dentre as inúmeras ações, o Projeto fez parte da gestão do I Seminário Internacional sobre Violência, Tecnologias e Saúde no contexto do Coronavírus (COVID-19), realizado por meio da parceria entre Universidade Federal do Paraná (UFPR), Universidade Federal do Ceará (UFC) e Universidade de Málaga (UMA) – Espanha. O objetivo do seminário foi discutir os impactos da pandemia do COVID-19 nas questões de violência, saúde, educação e uso da tecnologia para informar e conter o ritmo de contágio no país. A equipe MEL ficou responsável pela criação da identidade visual, plano de marketing, divulgação e transmissão pelo Facebook. O evento durou três dias e ocorreu de forma remota, sendo transmitido ao vivo pelas redes sociais e pela plataforma do YouTube e transmitida pelo Facebook. Foram convidados especialistas de diferentes áreas para falar sobre suas experiências e competências. O evento abordou temas importantes para a comunidade científica, principalmente no momento pandêmico, e teve um alcance orgânico de pessoas, pela transmissão do Facebook, chegando a 1800 pessoas no primeiro dia.



Vídeo de encerramento I Seminário Internacional sobre Violência,  
Tecnologias e Saúde no contexto do Coronavírus (COVID-19)



Após o período pandêmico, foram realizadas várias ações de capacitações e grupos de estudo com as alunas e servidores da UFPR, além da produção de artigos e relatos das ações realizadas pelo projeto. O projeto MEL se adapta conforme o público, buscando sempre abordar temas de interesse que estejam em conforme com as necessidades do grupo de mulheres participantes.

Nesse contexto, o MEL também registrou as ações na pandemia de COVID-19 em e-book organizado por mim, professora Raquel dos Santos Vieira e professora Maria do Carmo Freitas em 2021.

Para baixar:



Atuamos junto a Associação de Modistas de Curitiba, que possui atuação em Araucária-PR. A ação ocorreu na comunidade Nossa Senhora da Luz, a partir de cursos de modelagem, corte e costura, com certificado para turma de jovens aprendizes. Essas ações, com foco no empreendedorismo social e cooperativismo, visam a geração de renda, tão importante para as mulheres dessa comunidade.





E assim nasceu a Rede MEL que desde o primeiro encontro aconteceu na sala de reuniões da PROEC - pró Reitoria de Extensão e Cultura da UFPR, de forma acolhedora, com café fresco e muitas bolachas caseiras, elas estavam lá para acolher e ser acolhidas. A partir daquele momento, a troca de experiências se tornou algo essencial, quase como um ritual. Cada reunião revelava histórias tocantes de superação - desde a mãe solteira que lutava para sustentar seus filhos, até a profissional que enfrentava preconceitos por ser mulher em uma área predominantemente masculina. Essas interações se tornaram um pilar fundamental, onde as participantes encontraram um espaço não apenas para falar, mas para ouvir e ser ouvidas.

Essas mulheres – com suas nuances e diferenças – não eram apenas participantes, mas sim alicerces desta nova jornada para mulheres, oferecida no complexo Social em 2021. Elas perceberam que podiam se ajudar mutuamente, compartilhar o peso de suas experiências e, acima de tudo, contribuir para o empoderamento de cada uma, como se as conquistas individuais reverberassem como um eco poderoso dentro da rede. As histórias de dor e alegria entrelaçam-se numa tapeçaria vibrante de apoio e solidariedade.

A profundidade emocional desse momento da formação da Rede MEL é difícil de descrever sem deixar que as emoções transbordem. Para aquelas que participaram desde o início, era como se estivessem escrevendo um novo capítulo em suas vidas, um capítulo que não mais poderia ser ignorado. E quem poderia imaginar que, naquele processo de troca, tanto amor, amizade e empatia brotariam?

A ideia de acolhimento e conexão se tornava cada vez mais evidente. Todo encontro era um novo começo, onde cada conversa era uma oportunidade para compartilhar vulnerabilidades, celebrar conquistas e, quem sabe, até lidar com frustrações. Senti um frio na barriga ao imaginar a coragem que essas mulheres mostravam ao se expor, ao compartilhar suas histórias pessoais e ao abraçar o desconhecido.

Com isso, a Rede MEL começou a se expandir, atraindo mais mulheres e criando um mundo onde a solidariedade se tornou a regra. Não era apenas sobre apoio; era sobre a real transformação que ocorria em cada uma, a metamorfose pela troca de experiências, a descoberta de que juntas poderiam



superar qualquer desafio. E à medida que as interações se tornavam mais intensas e profundas, a real intenção daquela rede se cristalizava: um refúgio, um lar acolhedor onde ninguém seria deixado para trás.

A beleza dessa origem não se resume ao que foi criado, mas ao que ela representa. A formação da Rede MEL é símbolo de uma nova fase – onde mulheres se tornam protagonistas de suas histórias, onde desafios individuais se transformam em conquistas coletivas. É exatamente isso que a rede representa: um milagre de empoderamento e compaixão, um fenômeno que reverbera para além das fronteiras da sala de reuniões e, assim, transforma vidas em uma escala ampliada.

A Rede MEL, no corpo do Projeto de extensão MEL na UFPR se tornou um verdadeiro refúgio para muitas mulheres, proporcionando um ambiente acolhedor onde cada uma delas se sente segura para compartilhar suas experiências e angústias. O que é fascinante é como, ali dentro, a atmosfera se transforma em um espaço quase sagrado. As histórias que surgiam durante os encontros – sejam elas contadas em um chá quente ou em meio a risadas descontraídas – criam um laço genuíno entre as participantes.

Uma memória que me marcou foi de uma dessas reuniões informais, onde as participantes se agruparam em torno de uma mesa cheia de chá e bolos caseiros. Havia uma senhora, com um olhar sereno e sábio, que começou a falar sobre sua luta para se reerguer após um divórcio difícil. O jeito como ela expressou suas dores e conquistas fez com que todas ao seu redor se aproximassem, criando uma conexão instantânea. Era como se todas ali compartilhassem um pedaço de sua própria história. O som das risadas misturadas a lágrimas de empatia fez daquela tarde algo realmente especial e profundo.

É nesse cenário que surgem diálogos autênticos e espontâneos, como quando uma jovem pausou a conversa para perguntar à sua amiga sobre como agir em sua nova função de liderança, hesitante sobre como lidar com a pressão. E com um sorriso, a amiga, que já havia enfrentado desafios semelhantes, respondeu com simplicidade e honestidade: “Olha, é normal sentir medo. A gente superou juntas tantas coisas, você vai conseguir. E se precisar, estou aqui”.



Esses momentos de apoio mútuo são essenciais. Não é apenas sobre o que se diz, mas sobre o que se sente no ar. A conexão emocional que se estabelece ali entre mulheres que, à primeira vista, podem parecer tão diferentes, mas que, na essência, compartilham desafios e sonhos semelhantes, é sempre impressionante. Cada história contada ecoa dentro de cada uma, transformando essas vivências em uma rede invisível de apoio e força.

Com isso, o ambiente do Projeto MEL vai muito além do que se pode imaginar. Ele se torna um espaço onde o calor humano não só é evidente, mas também se propagou com intensidade. Essa união não é um mero encontro; é uma celebração da vulnerabilidade, um convívio que ajuda a moldar novas perspectivas e empoderar cada uma das mulheres que ali se reuniu.

Por exemplo, em um dos encontros, enquanto algumas participavam de uma oficina de meditação para mulheres, outras discutiam sobre suas aspirações profissionais, trocando ideias e conselhos práticos. Uma delas, ao mostrar seu trabalho, comentou: “Olha, na verdade, eu nunca pensei que fosse capaz de fazer isso. Mas aqui, me sinto livre para tentar!” Esses pequenos triunfos, ainda que pareçam detalhes, são fundamentais. Eles vão criando um mosaico de superações que inspiram não apenas as que estão presentes, mas também as que ouviram essas histórias posteriormente.

*Figura 8* – Oficina de Meditação para Mulheres



Fonte: arquivo da autora – Oficina de Meditação para mulheres.



E nesse contexto, cada encontro se transforma em um poderoso lembrete de que a jornada de cada uma não é isolada. A rede oferece um espaço de libertação, onde as mulheres podem ser simplesmente quem são, sem máscaras, sem julgamentos. É um espaço onde se pode rir, chorar, aprender e ensinar. E, no fim das contas, isso cria um ciclo contínuo de suporte e inspiração.

Quando passo a pensar sobre o que isso representa no dia a dia, percebo que a força da coletividade é, de fato, a essência da Rede. Uma força poderosa. Em cada abraço, em cada história compartilhada, a tônica é de que ninguém precisa enfrentar suas batalhas sozinha. Isso traz uma sensação que transcende, quase como um milagre, mostrando que a felicidade se encontra na união, no acolhimento e na partilha. A rede não é apenas uma organização; ela é um macrocosmo de sonhos e transformações, uma continuidade de jornadas que se entrelaçam e fazem história.

As histórias de sucesso que emergem nas trajetórias das mulheres do projeto MEL são verdadeiros testemunhos de transformação e superação. Uma das participantes como bolsista, Thayná, sempre buscou um espaço onde pudesse compartilhar seus desafios. Ela era aluna de comunicação, mas a sensação de estagnação a acompanhava há anos, apesar de tudo. Faltava-lhe confiança e autoestima para buscar novos horizontes. Quando se integrou à Rede MEL, encontrou um ambiente acolhedor, onde a vulnerabilidade era vista como uma força. Uma das reuniões foi particularmente marcante; depois de ouvir um relato inspirador de uma colega que havia aberto seu próprio negócio, Thayná sentiu que o medo que a cercava poderia ser superado. Ela deu o primeiro passo, inscrevendo-se em um novo estágio em agência. Ao final do segundo semestre, já estava abrindo com seu namorado sua própria agência. Sua alegria era contagiante e, de certa forma, sua história cativou outras mulheres, que começaram a acreditar que poderiam transformar seus próprios desejos em realidades. Acabou desenvolvendo profissionalmente a minha logo pessoal, quando a contratei.

É impressionante o que acontece quando uma mulher se sente vista e apoiada. Silene é outra participante cuja jornada merece destaque. Ela sempre foi apaixonada por decoração de festas, mas, ao mesmo tempo, não se



sentia suficientemente boa. Por conta dessa insegurança, não ousou investir em seu sonho de abrir uma empresa de eventos. Na Rede MEL, encontrou uma mentora que a ajudou a enxergar o potencial que ela não conseguia perceber em si. Durante uma oficina de empreendedorismo, Silene percebeu que suas decorações e organização recebiam elogios sinceros e que poderia, sim, criar um espaço que refletisse seu amor pelos eventos. Após meses de esforço e troca de experiências, sua empresa logo se tornou uma realidade.

Esses relatos não são meras histórias; representam uma teia de trocas que se estende entre as participantes, promovendo um suporte que vai além de palavras de encorajamento. Edna, por sua vez, lutou contra situação complicada depois da morte de sua mãe e se sentiu perdida por um bom tempo. Mas, ao se juntar à Rede MEL, ouviu depoimentos de mulheres que haviam vencido batalhas semelhantes. O abraço emocional que a acolheu nas reuniões foi um divisor de águas. A conexão que formou com essas mulheres a ajudou a redescobrir a esperança. Hoje, ela é palestrante e utiliza seu conhecimento para ajudar outras mulheres a enfrentarem seus desafios. Essa troca de experiências é o que torna cada passo dado mais significativo. E além de toda sua experiência, fala com propriedade sobre menopausa nas redes sociais e na jornada.

O impacto da Rede MEL ultrapassa as conquistas individuais. À medida que cada mulher avança em sua jornada, o efeito borboleta se estabelece. Suas vitórias não apenas mudam suas vidas, mas também influenciam suas famílias e a comunidade ao redor. O desejo de empoderamento coletivo e a busca por uma nova percepção sobre o papel da mulher na sociedade têm ecoado em cada ação realizada. As conquistas vão além da esfera profissional; envolvem uma transformação social que ressoa com profundidade. Casos de mulheres que abandonaram relações abusivas e se reergueram para um novo recomeço se tornaram a norma dentro da rede. O apoio mútuo e a força coletiva geram uma onda de mudança que não pode ser ignorada.

É emocionante perceber como o projeto MEL se consolidou como uma plataforma de transformação dentro da Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares da UFPR para mulheres. Cada encontro reverbera compromisso, amor e solidariedade, formando um ambiente onde



a colaboração é o motor que impulsiona cada uma a buscar o melhor de si. Mulheres inspiradas a se arriscarem, a acreditarem em seus sonhos e a encontrarem coragem na comunidade une-se em um elo que resiste ao tempo. Afinal, esse projeto não é apenas um espaço, mas um organismo vivo que se alimenta das histórias e das vitórias de cada uma, criando uma história coletiva que continua a se desdobrar, revelando capítulos impressionantes a cada dia. Isso mostra que estamos todos conectados em uma jornada maior e mais significativa, em busca de um futuro em que a equidade e o respeito se tornem a norma.

A atuação do projeto MEL transcendeu as fronteiras de um simples grupo. Ela tem se tornado um verdadeiro farol de esperança e transformação na comunidade, evidenciando como mudanças significativas na percepção do papel da mulher são não apenas possíveis, mas já estão em andamento. À medida que as participantes se reúnem e compartilham suas histórias, fica claro que a força do coletivo pode agitar estruturas sociais arraigadas.

Imagine, por exemplo, o impacto que uma conversa em um dos encontros pode provocar. Rosa, uma professora de artes, lembrou-se de como relutou em trazer suas criações para o mundo. Durante uma noite de bate-papo, cercada por outras mulheres que também expressavam suas inseguranças, Rosa ouviu uma história sobre a coragem de uma colega artista em expor suas obras. Aquela troca não apenas inspirou Rosa a agir, mas também a fez perceber que seu talento poderia tocar a vida de outras pessoas. Em pouco tempo, ela organizou uma exposição, que não só ofereceu visibilidade ao seu trabalho, mas também se tornou uma plataforma para outras artistas emergentes. O quanto isso reverberou na comunidade? O evento atraiu atenção, e a escola de Rosa começou a incluir arte nas disciplinas regulares, dando espaço para novas vozes.

Essas histórias são como ondas que se expandem, atingindo vidas que nem sempre estão visíveis à primeira vista. Quando uma mulher se levanta, ela não apenas inspira aquelas que estão ao seu redor, mas também as que estão em casa, inertes, sem saber que a mudança é possível. As mães que antes duvidavam de suas capacidades agora incentivam suas filhas a seguirem seus sonhos. E o que antes era um círculo vicioso



de limitações, agora se transforma em uma corrente de empoderamento coletivo. Nesse sentido, o projeto MEL se torna um símbolo de como a consciência social pode ser espalhada por meio de histórias pessoais. Uma espécie de efeito dominó que, embora comece com pequenos gestos, pode transformar o panorama social de uma geração inteira. Cumprindo assim seu papel social.

O trabalho da rede também se relaciona profundamente com questões de inclusão, direitos e reconhecimento. Cada vez que as mulheres do Projeto MEL se reuniram algo profundo aconteceu. Elas não estão apenas compartilhando experiências, mas estão, na verdade, afirmando seu direito de existir e de ocupar espaços que historicamente lhes foram negados. Esse processo é essencial. Ele envolve um enfrentamento de um passado que muitas desejam abandonar. Cada reunião, cada workshop, cada oficina foi necessário, um passo para desafiar e reescrever a narrativa.

Dentre as participantes, muitas começam a se tornar referências em suas áreas, não porque são supermulheres, mas porque se apoiam mutuamente e criam um espaço para que cada voz tenha relevância. Esse movimento de valorização pessoal se transforma, assim, em um esforço mais amplo por igualdade. O empoderamento coletivo é sobre fazer ecoar as vozes de quem, antes, vivia muros erguidos pelo medo e pela invisibilidade. Refletindo sobre tudo isso, percebemos que esses impactos não servem apenas para transformar vidas individuais, mas também ajudam a remodelar a sociedade.

A luta que a Rede MEL através das jornadas empreende vai além do individual. O que está em jogo é a construção de um mundo onde mulheres são reconhecidas não apenas por suas ocupações, mas por suas contribuições enquanto seres humanos. A transformação da sociedade não é um gesto solitário, mas um eco de ações coletivas.

É assim que, ao final, todas essas mulheres não apenas se tornam parte de uma rede, mas de um movimento que é intrínseco à luta por um mundo mais justo e equitativo. E aqui está a beleza disso tudo: cada uma delas é uma luta em si, um milagre contínuo que ressoa nas vidas de outras. Esse é o legado que o Projeto MEL construiu – um legado de



coragem, apoio e transformação, que se espalha por todos os lugares que essas mulheres estiverem.

O Projeto MEL se destaca pela pluralidade das suas ações, pelo compartilhamento de experiências entre diferentes mulheres e pela liberdade de temas trabalhados. O apoio às mulheres que exercem papéis de liderança e a criação de uma rede de apoio entre elas ajuda a fortalecer a posição da mulher como líder na sociedade. As ações realizadas com mulheres em vulnerabilidade buscam combater um estigma de desigualdades, exclusão e abandono, procuram acolher, prestar apoio emocional e apresentar alternativas de geração de renda, visando um futuro diferente. Ao reunir diferentes mulheres, com inúmeras histórias de vida, diferentes profissões e de distintos contextos sociais, o MEL torna-se uma ponte para uma sociedade mais justa, mais igualitária e acolhedora. Torna-se, assim, uma inspiração ao demonstrar caminhos para a mudança.







## *O encontro da Jornada com a “rede” MEL e o presídio*

Quando falamos da Jornada e do Projeto MEL, tecnologias sociais criadas ao longo destes anos, não podemos deixar de notar a energia contagiante que infundimos em cada aspecto desse processo transformador. O que proponho é bem mais do que um simples modelo científico; é uma experiência, um convite a mergulhar no autoconhecimento e a explorar as nuances da própria subjetividade. A primeira grande lição que esse percurso nos deixa é que cada mulher é um universo singular, com histórias, emoções e desafios próprios. Reconhecer essa singularidade é o primeiro passo para criar um ambiente seguro e acolhedor.

Fundamento a metodologia em princípios que vão além da teoria. O apoio mútuo é uma das chaves mestras desse processo, como um tecido em que cada mulher está entrelaçada. Uma das participantes do programa, Ana, enfrentava uma decisão difícil em sua vida profissional. Durante uma das reuniões, ela compartilhou sua angústia sobre se deveria continuar em um emprego que mal a deixava feliz ou se arriscaria tudo em busca de um sonho. O olhar atento de suas companheiras e a escuta envolvente criaram um espaço onde a vulnerabilidade de Ana não era vista como fraqueza, mas sim como uma força a ser celebrada. Com isso, Ana percebeu que não estava sozinha. Essa dinâmica de apoio e compreensão se transformou num pilar fundamental na sua jornada de autodescoberta.

O que se vê nas sessões é uma rica tessitura de experiências e emoções. A “*Jornada*” utiliza exercícios práticos que fazem com que as participantes explorem suas histórias de vida, seus medos, seus desejos. É um convite a olhar para dentro, a se colocar em contato com o que realmente se sente. Aliás, esse contato é essencial. Durante uma dessas oficinas, um grupo de mulheres se sentou em círculo, compartilhando não só suas alegrias, mas também suas dores. Foi impressionante notar como, entre risos e lágrimas,

uma conexão profunda se formou. Uma mulher mencionou o cheiro do café fresco que havia trazido para aquela reunião, e, de repente, o simples aroma transformou-se em um símbolo de conforto e união. Essas pequenas coisas tornam a jornada ainda mais cativante e real.

Portanto, esta metodologia não é rígida; ela se adapta às realidades de cada mulher, convidando cada uma a ser protagonista da sua própria história. Isso se reflete em um aprendizado contínuo, onde as técnicas de autoconhecimento são implementadas em diferentes práticas, e a subjetividade de cada uma é respeitada e valorizada. Essa abordagem não só enriquece o processo, mas também incute um sentimento de pertencimento que cada participante leva consigo, mesmo após os encontros.

A mágica desse processo é que ele não finaliza com o término das oficinas. As ferramentas construídas na jornada de desenvolvimento pessoal se tornam, na verdade, um legado. Apoio mulheres a encontrarem forças dentro de si, a se perceberem em suas lutas e conquistas. Esse aprendizado profundo é o que as impulsiona a se reconhecerem como agentes ativas em suas vidas. E, assim, juntas, elas desenham um caminho mais iluminado, que se expande para além da sala de workshop e adentra suas realidades e tarefas cotidianas. Estão prontos, portanto, para embarcar nessa jornada de transformação? Porque, acreditem, o desconhecido também pode ser reconfortante. Você pode criar no seu território algo que apoie a mudança de vida de mulheres para melhor.

As experiências vivenciadas durante os encontros são o coração vibrante da jornada de desenvolvimento pessoal e isso é replicável. Imaginemos um grupo de mulheres reunidas em um espaço acolhedor, com um aroma suave de café fresco e um leve toque das brisas que entram pelas janelas. O que poderia ser um domingo qualquer se transforma em um refúgio de descobertas, um momento em que será possível se abrir, rir e até chorar. Cada encontro é uma nova oportunidade, um convite para mergulhar nas histórias de vida que cada uma traz.

As oficinas desenvolvidas são diversificadas: uma pode convidar as participantes a explorarem suas trajetórias pessoais, enquanto outra foca em técnicas de meditação, onde o estado zen é a chave para se conectar com suas



emoções mais profundas. É impressionante notar como, a cada atividade, as barreiras que as mulheres impuseram a si mesmas parecem diminuir. Elas começam a perceber que suas vulnerabilidades, muitas vezes vistas como fraquezas, na verdade se tornam fontes de força. Um momento em que uma delas, emocionada, compartilha um relato difícil e, para sua surpresa, é envolvida por abraços e palavras de apoio. Essa troca é rica e extremamente cativante, revelando o poder da empatia em um ambiente seguro.

É nesse clima que surge uma memória viva: um círculo de mulheres, cada uma segurando uma vela acesa, compartilhando visões e aspirações enquanto a luz dança suavemente, refletindo as diversas esperanças depositadas em seus sonhos. Durante a atividade, ouvem-se risadas e lágrimas se entrelaçando, como se a vulnerabilidade de cada uma se tornasse uma *lightbox*, iluminando o caminho umas das outras. Uma mulher que hesitava em seguir um novo projeto por medo de falhar descobre que outras também enfrentaram dilemas semelhantes e, ao ver a força coletiva, decide dar o passo. Que bonito e inspirador é perceber que, mesmo em meio a desafios pessoais, existem laços que conectam cada uma a um propósito comum. Que achas de tentar?

**Figura 9** – Jornada de Desenvolvimento de Mulheres  
Egressas no Complexo Social de Curitiba



Foto: Maria Julia Denega - Aula com a médica Vanessa Stoppa 2021.



Além dos encontros, as atividades práticas oferecem uma vivência tangível do que é transformação. Momentos de reflexão individual são essenciais, onde as mulheres são levadas a escrever sobre suas experiências, sonhos e, claro, inseguranças. Depois, compartilham essas reflexões em duplas, e esse exercício se transforma em um espaço de acolhimento e aprendizado mútuo. A sensação de que, apesar das diferenças, há uma linha invisível que as une, é algo que fertiliza a terra do autoconhecimento.

À medida que as reuniões prosseguem, e as oficinas se desdobram, a atmosfera torna-se cada vez mais rica. Surge um sentimento de pertencimento, onde o apoio se transforma em um suporte constante. A interação é dinâmica; uma mulher levanta uma questão que ressoa com todas, e em minutos, o diálogo flui como um rio. Reflexões profundas surgem em meio a risadas espontâneas. “Sério, eu nunca pensei que poderia me sentir tão à vontade para falar sobre isso aqui”, um desabafo que ecoa em cada canto do ambiente.

E, assim, cada atividade não é apenas uma tarefa a ser feita, mas uma oportunidade para que cada uma se aprofunde nas diversas camadas de sua história de vida. O que antes se apresentava como um desafio simples se transforma em uma experiência intensa e massiva, criando um ciclo de crescimento contínuo e honesto. Uma mulher compartilha um exemplo: após uma oficina sobre autoconhecimento, ela decidiu retomar um antigo sonho de carreira, algo que acreditava estar perdido no tempo. É um milagre, não é? Como espaços como esse podem reacender a paixão por algo que sempre foi parte dela, mas que havia ficado adormecido.

No fim, tudo isso resulta em uma jornada que, independentemente do ponto de partida, leva a um lugar de crescimento, conexão e, acima de tudo, transformação. A trajetória de cada mulher ao longo desse processo não é uma linha reta, mas sim um caminho repleto de voltas, cruzamentos e algumas surpresas aqui e ali. E é exatamente isso que torna a jornada cativante e surpreendente, pois cada passo dado reverbera, não apenas na vida delas, mas nas vidas das pessoas que as cercam. Assim, o crescimento se torna um presente que se multiplica, criando uma onda de mudança que traz esperança e inspiração para todos ao redor.



Identificar os objetivos da jornada de desenvolvimento pessoal para as mulheres na sua região é um passo essencial que revela a profundidade desse processo transformador. A construção da autoestima é um dos pilares mais significativos. Vamos pensar juntas: quantas vezes já nos olhamos no espelho e o que vemos não nos pareceu o suficiente? Em cada encontro, há uma oportunidade de olhar para dentro, de resgatar aquela parte da mulher que, por algum motivo, estava escondida. A autoestima não é apenas uma questão de como nos vemos externamente, mas também de como nos sentimos em relação ao que somos.

Sim, há medo nesse caminho. Muitas mulheres compartilham, timidamente, seus receios. Durante uma sessão, ouvi uma história que me tocou profundamente. Uma mulher, que se considerava invisível, teve que enfrentar o desafio de se enxergar em meio a um mundo que muitas vezes é tão opressor. No entanto, o que começou como um desabafo entre lágrimas, aos poucos, transformou-se em reflexões sobre as pequenas vitórias do cotidiano. A força que reside na vulnerabilidade é surpreendente. Como socorristas de nossas próprias almas, começamos a cuidar das nossas cicatrizes e entendemos que elas fazem parte da história que estamos escrevendo.

Outro objetivo central é a busca pela independência emocional. Muitas vezes, a dependência emocional está tão entranhada na nossa rotina que não notamos. É quase como um cabresto invisível que nos prende. Ao longo da jornada, começamos a desafiar essas amarras. Num dos encontros, uma participante narrou sua experiência ao se libertar das opiniões alheias. “Eu achava que precisava da aprovação do outro, e isso me consumia”, ela disse, com um sorriso que refletia uma nova liberdade. É nesse espaço que aprendemos a nos amar de forma incondicional, a nos dar suporte em vez de esperar pelo reconhecimento externo.

As habilidades socioeconômicas também são um enfoque importante. Uma das participantes de um grupo realizou a mudança na carreira após perceber que tinha mais potencial do que imaginava. Recordo-me de como ela falou sobre a hesitação antes de se inscrever no curso: “E se eu falhar? E se não der certo?” O olhar dela, cheio de preocupação, mudou lentamente, à medida que ela começou a se aprofundar em seus próprios talentos.



A necessidade do aprendizado constante se impôs como algo essencial. Esse aspecto não é só sobre adquirir um novo emprego, mas sim sobre entender seu valor e perceber que temos, dentro de nós, um universo de possibilidades.

À medida que essas mulheres avançam, compartilham suas esperanças e se abrem aos outros, é possível ver o brilhar dos olhos refletindo novos sonhos. Cada uma delas traz consigo um mundo cheio de expectativas, e, no decorrer dessa jornada, percebo um padrão se formando: a cada novo passo, o medo se mistura à expectativa. E por que isso acontece? Porque a coragem de mudar é um processo que exige tempo, e ao mesmo tempo está repleto de surpresas e descobertas. As histórias pessoais que surgem durante os encontros são verdadeiros testemunhos de que a mudança é, sim, possível.

Esses objetivos não são apenas listas de intenções, mas episódios que compõem a narrativa da vida dessas mulheres. Uma jornada onde lágrimas e risadas se encontram. Uma onde a construção de uma nova identidade é marcada por diálogos sinceros e desafios cotidianos. É saber que dentro de cada uma existe uma força que pode ser despertada, uma chama que, embora pequena, pode se tornar um fogo intenso capaz de iluminar os caminhos mais sombrios. Cada passo dado em direção à transformação pessoal ecoa nas redes sociais, nas casas, nas relações. Essas mudanças reverberam em forma de empoderamento, mudando não apenas a vida delas, mas também o modo como impactam o mundo ao seu redor. E assim, numa troca verdadeira, criamos uma atmosfera de apoio mútuo, onde cada vitória, não importa quão pequena, é celebrada. Ser parte dessa rede é, sem dúvida, um dos aspectos mais reconfortantes e inspiradores dessa jornada.

As transformações que se esperam ao final da jornada de desenvolvimento pessoal vão muito além do que pode ser medido em termos monetários ou de status. O real impacto está nas mudanças sutis e profundas que habitam o coração e a mente de cada mulher que se aventura nesse caminho. Uma vez que elas começam a explorar suas histórias e suas verdades, algo extraordinário começa a acontecer. A autoestima, antes abalada por críticas externas ou internas, vai se reerguendo. É como se um novo alicerce começasse a ser construído, tijolo por tijolo, com cada realização pequena e cada reconhecimento do próprio valor.



Uma das participantes, chamada Ana Maria, sempre se sentiu invisível em seu círculo social. Durante as oficinas, revelou como pequenas atitudes – como se permitir manifestar sua opinião – geraram grandes mudanças na forma como a enxergavam. Ela relatou um momento particularmente impactante; estava em um encontro com amigas e, em vez de se esquivar das discussões, decidiu entrar no debate. O que antes parecia impossível - falar e ser ouvida - se tornou uma experiência libertadora. Ana compartilhou a sensação de um peso tirado de suas costas e, ao final da noite, seu sorriso largo refletia não apenas a satisfação de ser ouvida, mas um novo entendimento de seu espaço no mundo.

Outro aspecto que merece ser enfatizado é como as experiências das participantes reverberam em seus relacionamentos. O que muda em uma mulher, de maneira profunda, acaba por impactar as relações familiares, de amizade e até mesmo no ambiente de trabalho. Fermina, por exemplo, descreveu um milagre que ocorreu em sua vida familiar. Após algumas sessões, ela começou a se comunicar de modo mais honesto com o marido, e isso criou um ambiente onde a vulnerabilidade e a fragilidade eram admitidas sem medo de repulsa. Os dois se abraçaram mais e, surpreendentemente, essa nova dinâmica revisitou a empatia que há muito se havia perdido.

À medida que avançamos nesses relatos, é essencial lembrar que nem tudo são flores. O percurso de autodescoberta pode ser repleto de desafios. Algumas mulheres enfrentam o receio de encarar verdades íntimas, que há anos foram enterradas sob uma camada de conformismo e comodidade. A jornada pode fazer com que Dóris se depare com questões dolorosas de sua infância, revisitando memórias que ela pensava estar apaziguada. Mesmo assim, nesse contexto, ela encontra uma força inesperada. Conversas com suas companheiras tornam-se um combustível poderoso. Ao dividir esses medos, a sensação de que está sozinha se dissipa. Todas estão lutando batalhas que, à primeira vista, podem parecer diferentes, mas na essência são muito semelhantes.

Um dos resultados mais impactantes é a capacidade das mulheres de pensarem em si mesmas não apenas como indivíduos isolados, mas como parte de uma teia de conexões sociais. O apoio mútuo se revela um pilar fundamental nesse processo. Durante as atividades em grupo, onde as risadas



se misturam a lágrimas, as participantes se ajudam a superar o que, muitas vezes, parece intransponível. É o poder do coletivo – sororidade, se preferir – que transforma não só a trajetória de cada uma, mas contamina positivamente aqueles que estão ao redor.

Ao final desse ciclo, o que encontramos são mulheres que não apenas entenderam a importância do autoconhecimento, mas se tornaram eloquentes defensoras desse entendimento nas suas comunidades. É inspirador ver, como um eco contagiante, essas vozes que antes eram hesitantes, agora ressoando com confiança e clareza. Elas não apenas superaram dificuldades; elas as transformaram em combustível para crescimento. Isso talvez seja o que verdadeiramente vislumbramos em compartilhar esta metodologia – mulheres que não só encontram a sua voz como também inspiram outras a fazerem o mesmo.

Diante de tudo isso, surge a provocação: qual é a sua jornada? Que mudanças você deseja ver em si? Que voz interior ainda clama por ser ouvida? Convido você a refletir se esses resultados não podem também ser parte da sua realidade, e que passos estão ao seu alcance para iniciar essa transformação no seu território. Com apoio, a oportunidade está em suas mãos, e o primeiro passo pode bem ser o mais surpreendente. Transformações significativas demandam coragem, mas os frutos colhidos pela jornada de cada mulher revelam a beleza desse caminho intrincado, muitas vezes cheio de incertezas, mas sempre repleto de esperança.

A pandemia do coronavírus nos trouxe desafios sem precedentes, afetando a vida de todos nós de maneiras que jamais poderíamos imaginar. No contexto do nosso programa, a Covid-19 impôs uma interrupção drástica nas atividades, e a sensação de incerteza permeou cada dia; foi necessário a reinvenção. As medidas de distanciamento social e o fechamento de espaços físicos mostraram a importância das conexões humanas e significaram que os encontros e oficinas presenciais, que eram o coração pulsante do nosso trabalho, são essenciais. Hoje com a onda de doenças mentais decorrentes deste isolamento segundo alguns pesquisadores onde a perda e a ansiedade se tornavam companheiras constantes. Necessário se faz repensar mais que nunca nossas práticas e vivências.





As participantes, que antes se reuniam para compartilhar suas experiências e enfrentar seus desafios juntas, se viram isoladas em suas casas. Muitas delas expressaram sua tristeza e preocupação em depoimentos emocionantes. “Senti que o mundo parou,” disse uma delas, com os olhos brilhando pela carga de emoções. Outra comentou que a falta do contato físico, um simples abraço ou um sorriso compartilhado, deixou um vazio difícil de preencher. Essas vozes eram ecos de um sentimento coletivo, uma fragilidade que nos conectava em meio ao caos.

E não foram apenas as atividades que enfrentaram uma paralisação; as próprias emoções se tornaram um campo de batalha. O que fazer com a ansiedade que crescia dia após dia? Como lidar com o medo do desconhecido? Para muitas, esses desafios emocionais desencadearam a necessidade urgente de adaptação. E aí, nesse turbilhão de incertezas, começou a surgir a força que sempre esteve presente em cada uma delas.

A resiliência daquelas mulheres foi posta à prova de formas que nenhuma de nós havia antecipado. Elas foram confrontadas não somente com a necessidade de reorganizar suas rotinas, mas também com a urgência de se reavaliar em um cenário inesperado. A coragem que demonstraram ao buscar alternativas criativas para manter o contato e a troca de experiências foi simplesmente inspiradora. Apesar do receio, que por vezes parecia intransponível, muitas delas dedicaram-se mais do que nunca ao seu crescimento pessoal. O que era, até então, um espaço de aprendizado e acolhimento se transformou em um campo fértil para a reinvenção.

Esse período de isolamento social, paradoxalmente, nos trouxe uma reflexão profunda sobre o que realmente significa estar presente para alguém. A ausência física, muitas vezes vista como um imenso obstáculo, começou a ser reinterpretada. O suporte e acompanhamento se tornaram essenciais, não em um sentido convencional, mas numa nova perspectiva, mais aprofundada. As mulheres começaram a entender que carinho e acolhimento não dependem de proximidade física. E assim, mesmo atravessando essa tormenta, a essência daquilo que buscavam se revelou como um ponto crucial: o cuidado mútuo.

Foi, sem dúvida, um desafio gigantesco, mas, como em toda grande adversidade, sua superação deixou lições profundas. O momento exigiu



não apenas que a estrutura do programa se adaptasse, mas que cada uma de nós olhasse para dentro e reconhecesse nossa própria força. A empatia foi mais do que um conceito; tornou-se uma realidade palpável que, mesmo à distância, continuava a nos unir. O que parecia uma barreira intransponível acabou se transformando em uma oportunidade para redescobrir a importância do apoio e da presença, mesmo que virtualmente. A jornada estava apenas começando.

A pandemia surge como um divisor de águas em diversos aspectos da vida das pessoas, e, dentro desse contexto, as participantes do programa enfrentaram não apenas a interrupção de suas rotinas, mas também um chamado à coragem e à inovação. A sensação de perda foi palpável; encontros que antes pulsavam com riso e troca de experiências agora se tornavam memórias distantes. O fechamento dos espaços físicos, que serviam como abrigo e fonte de inspiração, deixou um vazio que não era apenas físico, mas emocional. As vozes daquelas mulheres ecoam em nossas lembranças como um turbilhão de sentimentos. Uma participante expressou: “A pandemia me fez sentir uma solidão que nunca havia experimentado antes. Era como se o mundo tivesse parado, e eu estivesse presa em um instante sem futuro.” Esse relato encapsula uma ansiedade coletiva, um desejo de continuar, mas sem saber ao certo como.

Por outro lado, o que poderia parecer um beco sem saída se transformou em um estímulo poderoso para buscar alternativas criativas. Em meio ao caos, muitas dessas mulheres se permitiram reavaliar suas prioridades. A determinação para seguir em frente, mesmo à distância, se tornou um testemunho da força que mora dentro delas. Essa coragem, muitas vezes silenciosa, revelou-se essencial. Uma das participantes compartilhou: “Eu sempre achei que precisava de pessoas ao meu redor para crescer, mas descobri que mesmo sozinha, consigo trilhar um caminho de autodescoberta. Foi libertador, na verdade.” Esse despertar traz a reflexão sobre o que realmente significa apoio e acolhimento. O conceito de estar presente foi redesenhado, e, de forma surpreendente, essa nova realidade incentivou um envolvimento mais profundo com a própria essência.

Nesse tempo de introspecção forçada, as motivações se metamorfosearam. Cada uma, em seu canto seguro, começou a explorar ferramentas



que antes eram apenas possibilidades. O uso da tecnologia se transformou em um aliado inesperado. As plataformas digitais, que antes eram simples meios de comunicação, tornaram-se espaços vibrantes para oficinas e grupos de apoio. As dinâmicas que aconteciam ao vivo, com risos e lágrimas compartilhados, agora encontravam novos formatos, permitindo que cada participante se sentisse parte de algo maior, mesmo a quilômetros de distância. Outra participante lembrou: “Estar com as meninas online tem sido surpreendentemente reconfortante. É como se a tela se tornasse uma ponte, e a cada encontro, sinto que estamos juntas de verdade.”

Essas novas experiências abriram portas para um entendimento mais amplo de comunidade e suporte emocional. O sentimento de pertencimento, talvez, nunca tenha sido tão forte, mesmo que medido em píxeis. As histórias de vidas entrelaçadas ganharam novos contornos, reforçando as lições aprendidas ao longo da jornada. Apesar da ausência física, as mulheres encontraram formas de se apoiar, compartilhar vivências e, através desse coletivo, redescobriram sua trajetória individual. Com isso, o que antes era um desafio se transformou em uma oportunidade de crescimento, onde a criatividade e a adaptabilidade se tornaram peças-chave.

Revedo essas nuances, não podemos esquecer que as lições adquiridas nesse processo se estenderam muito além do período de isolamento. A coragem mostrada pelas participantes, a vontade de aprender e se conectar mesmo em tempos incertos, moldou um novo entendimento sobre solidariedade e empatia. O impacto emocional deste processo não pode ser subestimado; ele lança luz sobre a importância de nos reinventarmos e de nunca perdermos a esperança, mesmo quando o horizonte parece nublado.

Em suma, essa reavaliação de valores e a busca por alternativas criativas geraram não apenas um fortalecimento do laço entre as participantes, mas também uma transformação interna. As dificuldades enfrentadas, longe de serem um fim, tornaram-se um convite ao renascimento, à resiliência e à continuidade da trilha que cada uma delas decidiu seguir. E a mensagem que fica é simples: mesmo em tempos difíceis, o ato de buscar um novo propósito pode ser a chave para um futuro promissor e surpreendente.



A transformação que ocorreu durante a pandemia trouxe também inovações surpreendentes. Com a necessidade de nos adaptar ao novo cenário, a transição de um formato presencial para digital não foi apenas uma mudança de plataforma, mas um verdadeiro renascimento de possibilidades. As oficinas, antes repletas de risos e trocas reais, agora encontraram espaço nas telas, com toda a sua complexidade e, porque não dizer, encanto. Ao invés de levarmos apenas nossos corpos a um espaço físico, agora estávamos trazendo nossas histórias, nossos sentimentos, nossas vulnerabilidades, tudo isso em um ambiente virtual.

Ao longo dos primeiros encontros online, houve um misto de ansiedade e expectativa. Algumas participantes expressaram a preocupação de que a tela pudesse criar barreiras difíceis de transpor. Porém, logo perceberam que as conexões humanas podem ser tecidas de maneiras inesperadas. Um testemunho que ficou gravado na memória foi de Maria, que, ao entrar em uma sala virtual pela primeira vez, disse: “Parece que estou entre amigos, mesmo que a gente esteja a quilômetros de distância.” A vulnerabilidade dela nos lembrou que a solidariedade vai além das interações físicas.

As reuniões tornaram-se momentos de redescobrimento. Utilizamos ferramentas como chats e vídeos, que, a princípio, pareciam apenas contornos frios de uma interação real, mas logo se mostraram canais vibrantes de comunicação. As dinâmicas foram ajustadas para manter a atenção, utilizando jogos e atividades colaborativas que envolviam desde desafios artísticos até debates sobre temas do cotidiano. E sim, encontrávamos alegria nas pequenas coisas como um meme compartilhado no grupo ou um elogio sincero na câmera.

As oficinas passaram a incorporar exercícios que estimulavam a criatividade sob novas formas de expressão. Uma orientação que foi bem recebida envolvia práticas que promoviam o *mindfulness*. As mulheres aprenderam a criar um espaço zen em suas casas, com a luz suave da tarde filtrando pelas cortinas, um incenso aceso, e, claro, uma xícara de café fresquinho ao lado. Criar esse ambiente em casa trouxe um ar mais íntimo e acolhedor às interações. Assim, cada encontro era como um abraço, ainda que virtual; uma forma de relembrarmos que mesmo em meio ao caos, a conexão humana poderia florescer.



Um aspecto fascinante surgiu quando algumas participantes começaram a se sentir à vontade para compartilhar suas experiências mais profundas. Embora a tela possa ter inicialmente se mostrado uma barreira, ela também atuou como um escudo, protegendo a vulnerabilidade da exposição total. Essa nova forma de interação permitiu que histórias de superação, medo e resiliência fossem compartilhadas com uma honestidade que o formato presencial muitas vezes não possibilitava. Renata, por exemplo, compartilhou sua batalha contra a ansiedade, revelando que, enquanto estava longe dos outros, conseguiu confrontar seus medos de maneira mais clara e direta, surpreendendo a si mesma ao encontrar apoio em mulheres que nem conhecia antes.

E assim, em meio a desafios tecnológicos e a incertezas do dia a dia, a inovação não se deu apenas na forma como nos conectamos, mas na profundidade dessas conexões. Passamos a entender que, com a mente aberta, poderíamos descobrir um novo significado para o suporte mútuo e o acolhimento. As conversas tornaram-se mais ricas, os conselhos mais pertinentes, e a solidariedade, um mantra que ecoava entre nós. Assim, mesmo em tempos adversos, encontramos formas de nos expressar, de nos apoiar e, surpreendentemente, de nos reinventar.

O equilíbrio entre resiliência e adaptação tornou-se o novo mantra dessa jornada que não parou no tempo da pandemia. A criatividade não apenas surgiu, mas foi celebrada. E cada vitória que conquistamos, mesmo que pequena, foi um lembrete de que, quando olhamos para além do superficial, descobrimos uma força interior que ignoramos muitas vezes. O que poderia ter sido um fim se tornou um novo começo. E isso é algo que levaremos para o futuro, como uma lição de que, mesmo à distância, permanecer juntas é um ato de coragem e amor.

A resiliência das participantes se manifestou de maneiras surpreendentes durante a pandemia. Cada uma delas encarou o desafio de maneira única, transformando incertezas em oportunidades para autoconhecimento e fortalecimento. Um exemplo que me vem à mente é a história da Maria. Ela sempre foi uma mulher envolvida em tantos projetos, mas com o isolamento, se viu comprometida a interromper seu cotidiano vibrante.



A princípio, sentiu que estava perdendo muito mais do que apenas encontros com as amigas. No entanto, a conexão que buscou nas reuniões virtuais se tornou uma salvação, uma forma de continuar a se relacionar e, de certa maneira, reinventar-se.

Até então, as conversas sobre sonhos e expectativas se limitavam aos cafés e aos sorrisos mais apressados. Agora, na tela, as imagens se tornaram janelas para o íntimo de cada uma. Quem poderia imaginar que uma chamada de vídeo poderia estar repleta de cliques de ânimo e entusiasmo? O que era antes uma troca de olhares, agora se manifestava em animações e emojis, em palavras apaixonadas sobre a busca por um futuro que parecesse menos incerto. As histórias foram mais do que compartilhadas; elas se tornaram um ambiente acolhedor. Isso me faz lembrar de como o apoio emocional se desenhou de formas inesperadas. No calor de uma conversa sobre jardinagem, por exemplo, algo tão comum, surgiram conversas profundas sobre crescimento pessoal e transformação interna.

A conexão que floresceu entre elas, apesar do espaço físico, foi um espetáculo de força. Marisa, por sua vez, mostrou-se um exemplo de coragem ao relatar que, mesmo sem o calor humano ao lado, conseguiu encontrar em si força para criar um blog. Um espaço onde compartilhava seus desafios diários e o aprendizado obtido em meio ao caos. Suas palavras ecoavam de forma poderosa, e muitas mulheres começaram a se inspirar. Isso não é um milagre? Uma transformação extraordinária que emergiu da necessidade. Que belo espetáculo!

O que me faz refletir: “O que realmente significa estar presente para alguém?” O apoio emocional ganhou outra dimensão nesse contexto. O olhar solidário não se limitava a gestos físicos ou abraços, mas se intensificava na sinceridade de palavras trocadas rapidamente pela tela. Compartilhar uma vitória, um aprendizado, mesmo que à distância, redefiniu a ideia do que é estar ao lado de alguém. O depoimento da Ana ficou gravado na minha memória. Ela disse que, longe de suas amigas, percebeu o quanto precisava delas e como o simples fato de estarem online trouxe um novo significado ao termo “companheirismo”. As risadas e até as lágrimas foram testemunhas de que o amor e o apoio atravessam a tela.



Essas histórias de superação não deixam de ser intrigantes. Como pode uma crise, que inicialmente parecia tão devastadora, ser o catalisador para uma nova forma de conexão? As relações se aprofundaram e se tornaram mais significativas. Histórias de mulheres que encontraram realidade e força em meio ao caos se tornaram um mosaico de coragem. As chamadas de vídeo deixaram de ser apenas canais para breves conversas e ganharam vida, transformando-se em círculos de amizade que, embora virtuais, eram verdadeiros.

O sentimento de comunidade surgiu com uma força incalculável. O que antes era um encontro presencial, se converteu em uma rede de apoio que se estendeu aos lares de todas. Com a tecnologia como aliada, o isolamento se desfez nas tramas de uma nova rede de acolhimento. As mulheres, ao se compartilharem, criaram um ambiente que refletia compreensão e um desejo genuíno de ajudar uma à outra. Isso é, sem dúvida, um testemunho da força que reside dentro de cada uma, um legado que nos ensina que, mesmo longe, é possível cultivar laços que nos unem em um nível profundo.

Essa transformação nos fez repensar o que é a ajuda mútua e como devemos valorizar esse tipo de conexão. A resiliência manifestada por essas mulheres é um lembrete poderoso de que a verdadeira força muitas vezes brota das situações mais desafiadoras. O que continuamos a aprender é que cada uma delas, ao superar essas barreiras, contribuiu para uma redefinição do que significa estar junto. A solidariedade, portanto, não se limitou a gestos físicos, mas se expandiu em palavras, risos e momentos que, mesmo virtuais, se mostraram extremamente vivos.









## *Impactos da Jornada no Prêsidio Feminino de Pirâquarâ - CIS*

O som da rotina diária dentro do Prêsidio Feminino de Pirâquara carrega uma carga emocional intensa, que permeia cada canto das suas paredes. As mulheres que vivem ali, presas em um espaço de reabilitação, enfrentam um cenário em que o tempo parece parar. São dias que se arrastam, marcados pela separação dolorosa de filhos, mães, irmãs e amigos. A rotina de horários que se mistura à tanta diversidade no mesmo ambiente, a luz opaca que entra pelas pequenas janelas, e os sussurros dos sonhos perdidos criam uma atmosfera pesada, quase palpável. Onde, por ser presidio que chamo de pedagógico, tem higiene impecável, cuidado se vê por toda parte. Ainda assim, um cárcere!

Os quartos são limpos, sem luxo, o frio do concreto contrasta com o calor dos sentimentos mais profundos — a saudade, o medo, a culpa e, por vezes, um lampejo de esperança. A vida nesse lugar é uma proposta constante de luta, onde cada mulher tem sua própria história de dor e superação. A realidade não é apenas física; é carregada de um estigma que se entranha na pele, entrelaçando-se com as inseguranças e fragilidades que surgem ao se ver longe de casa e da vida que um dia conheceram.

A separação familiar é, sem dúvida, um dos maiores desafios. Algumas delas têm filhos, que foram retirados de seus braços em tempos em que as leis eram diferentes por decisões que parecem ter sido tomadas em um piscar de olhos. “Às vezes, fico me perguntando se a vida seria diferente se eu não tivesse feito aquele erro...”, um eco de uma reflexão compartilhada em uma conversa informal. Essa pergunta, como um mantra, se repete nas mentes de muitas, criando um ciclo de arrependimento e dúvidas.

Se observarmos com atenção, perceberemos que o CIS, Centro de Integração Social não é apenas um espaço físico; ele se torna um reflexo das

lutas internas que essas mulheres travam todos os dias. A falta de suporte emocional ao longo da vida é como uma sombra que as acompanha, criando um vácuo onde deveriam existir espaços de acolhimento e compreensão familiar. Algumas se unem em grupos, buscando conforto nas experiências compartilhadas, mas o sistema em que estão presas muitas vezes as fez sentir que suas vozes não são ouvidas. É nesse contexto que a perspectiva delas se torna essencial. Ouvir suas reflexões genuínas é crucial para entender o impacto dessa realidade — elas querem falar, compartilhar suas dores, mas também as esperanças.

Uma interna comentou durante uma das atividades. “Eu não esperava estar aqui, mas agora que estou, estou tentando encontrar um propósito”. Essas falas, simples, mas profundas, revelam o desejo inato de transformação. Elas anseiam por resgatar suas histórias e dar novos significados aos seus dias. O primeiro passo é muitas vezes aceitar onde estão, mas não deixar que esse lugar defina quem são.

Ainda assim, o mundo lá fora parece tão distante e, embora as paredes constantes do presídio sejam implacáveis, cada uma dessas mulheres resiste de sua própria maneira. O que essas experiências revelam é a força que emerge nas situações mais adversas. Para elas, cada segundo é um convite a refletir sobre seus passados, emoções e o que desejam para o futuro. É um processo doloroso, mas também revelador — como um milagre que se transforma em um ciclo de redescoberta, mesmo que cercado de limitações.

Portanto, ao abordar a experiência dentro do Presídio Feminino de Piraquara, é indispensável reconhecer o peso emocional que essas mulheres carregam. O espaço físico, as condições estruturais, as relações interpessoais e a busca por um lugar melhor na vida se entrelaçam em uma tapeçaria complexa e, muitas vezes, surpreendente. As vozes e reflexões dessas internas não são apenas relatos de dor; são expressões de humanidade e resistência, que desafiam o cenário muitas vezes sombrio que as envolve. Por fim, observar a realidade do CIS é um convite a olhar para a vida sob uma nova perspectiva, onde cada lágrima pode ser a semente de uma futura esperança.

As mulheres que habitam as paredes frias de um presídio carregam consigo histórias que ecoam muito além daquelas letras miúdas em seus



processos. E quando programas de capacitação e desenvolvimento pessoal chegam até elas, parece que uma pequena luz se acende, mesmo que seja apenas um lampejo. Muitas relataram que a chegada dos facilitadores trouxe um sopro de esperança, um respiro em meio ao cotidiano pesado e enfadonho, como se estivessem, de repente, no centro de um quadro vibrante, ao passo que até então tinham vivido em uma paleta sóbria e cinza.

A interação das participantes com o programa foi marcada pelo misto de expectativa e receio. Como ficaria a rotina, já tão desgastada, com a introdução de algo novo? Uma delas, Patrícia, recorda que no primeiro encontro, estava hesitante. “Eu pensava: ‘O que isso vai mudar na minha vida de presa?’” Ela chorou durante os primeiros dias, não apenas pelo ambiente, mas por se sentir invisível, como se a sociedade tivesse se esquecido dela completamente. Agora, ao falar sobre o programa, há um brilho novo em seu olhar. Patrícia compartilha que as oficinas de autocuidado foram especialmente transformadoras. “Nunca pensei que eu poderia aprender a me cuidar novamente. Era como se eu tivesse esquecido que eu existia, como mulher.”

Cada relato traz um pouco do calor humano que transcende as paredes e tornazeiras. As oficinas não apenas ocupavam o tempo. Para muitas, elas se tornaram um espaço de resgate emocional. O que poderia parecer apenas uma atividade a mais no calendário semanal se revelou um local onde podiam se expressar, lançar suas vozes ao vento e, a partir disso, se sentirem vivas. O sentimento de pertencimento transformou-se em um manifesto silencioso de resistência. Ali, cada uma começou a se dar conta de que suas experiências, por mais dolorosas que fossem, não precisavam defini-las.

Maria, por exemplo, encontrou no programa um propósito que havia perdido. “Quando comecei a escrever, percebi que tinha muito mais a dizer do que eu imaginava. Era como se as palavras fossem um fio que me ligasse a outras pessoas.” Seus relatos revisitam um universo rico em nuances, repleto de emoções que vão desde medos profundos até sonhos escondidos. O programa oferecia a essas mulheres não apenas ferramentas práticas, mas também uma oportunidade de ressignificar suas histórias, vislumbrar uma nova narrativa que não fosse apenas sobre criminalidade, mas sobre superação, intimidade com suas próprias emoções e o desejo de reconstruir suas identidades.



Por outro lado, não se pode ignorar o peso das limitações que ainda existem. Muitas também expressaram suas dúvidas. “Como será lá fora? Será que conseguirão nos aceitar de volta?” Essas questões pairavam no ar, como fantasmas que não se dissipavam facilmente. Entre as trocas de experiências, o riso e a dor coexistiam, criando um espaço onde a vulnerabilidade se encontrava com a coragem de se reinventar.

As práticas de autocuidado incluíam desde atividades simples, como cuidar do corpo e cabelo, até exercícios sobre autoestima e amor-próprio, que, ao que tudo indica, foram os pilares de transformação. O que antes era apenas um reflexo em um espelho opaco tornou-se um convite a descobrir quem realmente eram, sem os rótulos impostos pela sociedade ou pelo sistema. O olhar carente das internas se suavizava aos poucos à medida que cada oficina passava, como se um pequeno milagre estivesse acontecendo.

Uma delas, Jéssica, comentava sobre a importância do acolhimento nas dinâmicas em grupo. “Eu tinha tanta vergonha de falar sobre meu passado, mas ao ouvir as histórias das outras, me dei conta de que não estava sozinha. Todas nós temos feridas.” Nesse espaço, as vozes ganhavam volume e a troca de confidências se tornava um bálsamo. Era como se juntas fossem costurando um novo tecido social, uma rede de apoio que muitas vezes não havia existido antes.

Esse programa, com suas nuances e particularidades, emergiu como uma âncora numa tempestade. Mesmo que a realidade ao redor continuasse difícil, as mulheres começaram a enxergar além das grades. Elas não eram apenas “presas”; eram mães, filhas, sonhadoras. E a cada encontro, aquela jornada se tornava uma ponte para um futuro mais esperançoso, que exigia coragem para sonhar e lutar — um novo potencial esperando florescer, mesmo que o solo ainda estivesse cheio de pedras.

O tempo dentro do presídio feminino de Piraquara se transforma em um espaço propício para a reflexão e a reinvenção. À medida que as participantes do programa vão se inserindo nas atividades de desenvolvimento pessoal, através das oficinas e planejamento estratégico pessoal integrado começa a surgir uma metamorfose impactante, que se desdobra em diferentes significados e desfechos. Muitas delas chegavam com olhares cansados,



descrentes, como se o que as cercava estivesse fadado a não mudar nunca. O simples ato de participarem de oficinas que tratam do auto amor ou do autoconhecimento se torna um divisor de águas.

Uma das participantes, Ana, contou com entusiasmo sobre o dia em que teve que apresentar um trabalho sobre sonhos pessoais. “Naquele momento, percebi que havia muito mais dentro de mim do que apenas a etiqueta de ‘presidiária’. Era como se uma luz tivesse se acendido”, disse, com um sorriso que brilhava mesmo em meio a um ambiente que poderia ser opressivo. Naquele instante, Ana não era só uma mulher encarcerada; era uma sonhadora, uma criadora de sua própria narrativa. Esse tipo de experiência revela o poder da ressignificação, que vai além da simples mudança de comportamento; trata-se de um renascimento em chamas.

Enquanto isso, Mônica, outra participante, refletiu sobre a importância de criar uma identidade. “Antes, eu me via como um erro, como algo que deveria ser esquecido. Agora, estou aprendendo a me ver como uma mulher com potencial, como alguém que pode dar passos novos”, compartilhou. Seu olhar demonstrava a luta interna e a busca por um novo sentido. Esses pequenos relatos não apenas ecoam a esperança, mas também pincelam um quadro mais amplo — o desejo inabalável de reconstruir a própria história.

Nas oficinas, conversas fluíam como se fossem janelas abrindo-se para o mundo. Mudar o foco se tornava uma prática essencial, uma forma de resgatar a essência que, durante tanto tempo, fora sufocada. As discussões sobre autoestima e resiliência geravam conexões profundas, levando as mulheres a perceberem que suas experiências não eram isoladas, mas parte de um fenômeno coletivo de superação. A emoção se transformava em um combustível poderoso.

O programa não se limitava à teoria. Havia práticas de autocuidado que, à primeira vista, poderiam parecer simples, mas que geravam transformações significativas. O ato de cuidar de si mesma, até mesmo em um ambiente tão difícil, tornava-se um ato revolucionário. Era sobre aprender a escutar a própria voz, a desacelerar em um espaço onde tudo parece estar girando em velocidade máxima. “Tive que reaprender a me amar”, uma das



participantes confessou, com lágrimas nos olhos. “Isso parece banal para muitos, mas aqui dentro, isso se torna um milagre.”

Entender o próprio potencial se desenrolava em um processo de descoberta contínua. As conversas informais entre as participantes estimulavam à prática das conquistas, refletindo o quanto elas vinham sendo capazes de vencer batalhas internas. Mesmo a linha de chegada parecia se afastar, mas cada pequena vitória traçava novos contornos de possibilidades. “Um dia de cada vez”, era o mantra que repetiam muitas vezes, inspirando-se mutuamente.

Mas a jornada não se afasta completamente dos desafios. Os aprendizados adquiridos durante o programa tornam-se uma luz, mas a realidade externa continua a pressionar de modo intenso. Muitas mulheres, ao compartilharem suas novas visões sobre si mesmas, revelavam a insegurança que as acompanhava. “E se eu sair e tudo que aprendi aqui se desmoronar? E se a sociedade não me permitir ser quem eu realmente sou?”, questionavam, com a vulnerabilidade pulsando em cada confissão.

Assim, a transformação pessoal que as participantes vivenciavam não era uma linha pura e reta. Era marcada por curvas, altos e baixos, um exercício constante de resiliência diante do mundo que aguardava lá fora. A expectativa do futuro ganhava um sabor diferente, um pouco mais doce quando olhavam para suas conquistas internas. As mudanças, por mais sutis que fossem, ecoavam em suas almas, desenhando novos caminhos que antes pareciam embaçados ou até impossíveis. Cada passo para ressurgir mostrava-se um reflexo do poder de superação que habitava dentro de cada uma delas — uma jornada íntima que, mesmo nas sombras do encarceramento, encontrava maneiras de brilhar.

As mulheres que participam do programa dentro do Presídio Feminino de Piraquara enfrentam uma realidade desafiadora, marcada por limitações que podem parecer insuperáveis. Contudo, mesmo em meio a esse cenário opressor e solitário, se abre um espaço de esperança. É fundamental olhar para os desafios que se impõem na trajetória de cada uma delas, acreditando que as mudanças percebidas não são suficientes sozinhas para enfrentar um mundo que, muitas vezes, não olha com empatia para quem saiu daquela situação.



Os diálogos cativantes entre as participantes revelam uma complexidade emocional que permeia as interações, desde a expectativa até a insegurança. Uma das internas, ao compartilhar suas reflexões, revisita a questão do estigma que a acompanha. Ao sair, como ela será recebida? Conseguirá recomeçar? Havia uma tristeza palpável em suas palavras, como se cada letra que já escrevera em uma carta para a família carregasse um peso insuportável de saudade e arrependimento. E essa angústia não é apenas dela; é o eco de muitas que, após cumprirem suas penas, terão que lidar com olhares que não entendem a jornada de transformação e a luta interna para resgatar suas identidades.

Um dia, durante uma oficina de acolhimento, uma mulher compartilhou que, mesmo se sentindo mais forte e mais confiante, ainda se via como uma sombra de sua verdadeira essência. A busca por reconstruir a autoimagem se tornava um ato de resiliência, desafiador e, ao mesmo tempo, extremamente necessário. O programa traz uma luz, mas a sombra do sistema prisional continua lá, um lembrete constante de quem elas foram e das dificuldades que encontram para se reintegrar à sociedade.

As barreiras que permanecem são massivas. O preconceito social escancara as portas que deveriam se abrir com as apostilas cheias de aprendizados e experiências. O suporte emocional desejado, quase que essencial para a reintegração, muitas vezes é negligenciado. Como se a sociedade estivesse apenas esperando que elas se provassem dignas de uma segunda chance. Uma interna afirmou, candidamente, que o que mais desejava era um trabalho que não fosse apenas um emprego, mas algo que a fizesse sentir-se realizada, como se finalmente pudesse respirar.

E o que dizer do apoio psicológico? A falta dele muitas vezes se torna um entrave para o aprendizado e a prática do que foi ensinado durante as oficinas. Ah, e não esqueçamos das frustrações que surgem quando o passado se infiltra nas conversas do presente. Em uma roda de conversa, uma mulher se lembrou de um episódio hilário da sua infância em que, presa no momento, viu-se questionando a vida que levava ao invés de resgatar aquelas memórias leves e tranquilas. A intensidade daquele momento a fez refletir sobre como a vida, em um piscar de olhos, pode mudar radicalmente.



É de uma fragilidade poderosa que essas mulheres tratam seus sonhos, um desejo quase um milagre, de que as dificuldades não sejam mais que barreiras temporárias. Contudo, como podem avançar quando a sociedade ainda usa etiquetas que as definem exclusivamente por seus erros? Quando uma mulher sai com sua história marcada, como superar as inseguranças que surgem naquele momento de expectativas e incertezas? O medo do futuro torna-se um companheiro constante, um desafio que caminha de mãos dadas com a determinação de não se deixar abater.

Dentro do presídio, muitas vezes se fala sobre empoderamento, sobre o retorno à dignidade; mas como executar isso em um mundo que há tanto tempo se esqueceu da essência humana? As ambições se entrelaçam a frustrações quotidianas, e esse jogo de forças demanda não apenas coragem, mas também apoio e compreensão para poderem que possam florescer e superficialmente ser apenas uma cor num quadro muito mais amplo e complexo.

Assim, nos deparamos com a realidade de que, apesar dos progressos notáveis e das transformações internas, há um mundo fora que grita, um sistema econômico que muitas vezes age como um ladrão de sonhos. As histórias dessas mulheres, que se entrelaçam e se completam, não são apenas relatos de superação, mas também a prova viva de que o empoderamento precisa ir além da formação técnica; ele deve incluir a luta diária contra as imposições sociais que as cercam. A jornada continua, e cada uma delas, com suas vozes e histórias, forma um coro de resistência e determinação, enquanto lutam por liberdade e dignidade em suas vidas. Uma das oficinas oferece a possibilidade de trabalharem em cooperativa e nos princípios da economia solidária.







## *Construindo uma Rede de Apoio para Egressas*

Quando pensamos na reintegração das mulheres egressas, é impossível ignorar a grande importância das redes de apoio. Não são apenas grupos de amigas ou conhecidos no bairro; essas redes podem se transformar em verdadeiros bastiões de suporte emocional e prático, fundamentais para enfrentar os desafios diários que surgem nessa nova fase da vida. Imagine o impacto que ter uma mão amiga pode ter em momentos de vulnerabilidade. É como um cobertor quentinho em um dia frio, trazendo conforto e segurança.

Essas conexões podem assumir diversas formas, desde grupos informais que se reúnem para tomar um café até organizações formais, que lutam por causas semelhantes e se tornam verdadeiras parceiras na jornada de autoafirmação. Um braço que se estende quando tudo parece desmoronar, oferecendo não só apoio psicológico, mas também acesso a recursos práticos, como informações sobre oportunidades de emprego, serviços de saúde e assistência legal.

O que muitos talvez não percebam é como a força de uma rede de apoio pode impulsionar a autoestima e a autoconfiança das mulheres. Sabe aquele frio na barriga que vem acompanhado de insegurança? Uma boa rede de apoio pode simplesmente dissipar esse frio, trazendo um sentimento de pertencimento que é, de fato, essencial para se reerguer. Quando se sente parte de algo maior, quando há uma conexão, as barreiras que pareciam intransponíveis adquirem uma nova perspectiva.

É impressionante como a presença de outras mulheres que compartilharam experiências semelhantes cria um espaço seguro, onde é possível ser honesta sobre os medos e as inseguranças.

E ao ponderarmos sobre essas relações, a solidariedade se revela como um elemento transformador. A empatia gerada pelas experiências compartilhadas entre mulheres não é apenas um sentimento; é um potente motor de

mudança. Quanto mais conectadas elas estão, mais cativante é a expectativa de superar os desafios que surgem. E é nesse ponto que entra a magia das redes de apoio: autenticamente humanas, elas se tornam verdadeiros círculos de apoio, onde cada mulher traz suas particularidades, suas riquezas e, também, suas dores.

E como seria revigorante ver mais e mais mulheres explorando essas redes, sabendo que a verdadeira força reside, muitas vezes, no acolhimento mútuo e na decisão de se levantar juntas. Porém, muitas mulheres saem, então tem essas redes de apoio familiar, local ou na comunidade em que vivem.

A história de Fernanda, Emile e Wanderleia é um exemplo impactante do que o suporte de uma rede de apoio pode proporcionar. Após deixar o sistema prisional, Fernanda se via diante de um mar de incertezas. A realidade lá fora era tão diferente da que ela havia conhecido. O frio na barriga era constante, e a dúvida de como recomeçar a vida a acompanhava a cada passo. No entanto, com o bem que a avó havia deixado foi ao reencontrar uma amiga de tempos do cárcere, Emanuelle, que durante a sua jornada no complexo social e com apoio das madrinhas participantes do projeto MEL, conseguiram mobiliar a casa. Fernanda havia formado uma família, mas ainda assim, encontrou um espaço em sua vida para acolher Emanuelle e Wanderleia.

O gesto importante de acolhimento, com carinho, começou a criar uma ponte entre seus mundos. A amizade renovada não apenas proporcionou apoio mútuo, mas também despertou em Emannuelle a coragem de encarar seus desafios. Elas falavam sobre sonhos e medos, profundas reflexões que faziam elas perceberem o quão essencial é ter alguém para compartilhar a carga emocional. O suporte da médica homeopata Tomoé Mitsuhashi para as três meninas e da madrinha Annie Cortez Carneiro, com seus conselhos e sua escuta atenta, contribuiu para que elas vissem um futuro diferente do que imaginaram. Isso não é apenas um caso isolado; esse tipo de apoio é fundamental para muitas mulheres que enfrentam o mesmo dilema. Uma rede criada a partir de vínculos sinceros traz a força necessária para navegar em tempos turbulentos.



A empatia que floresce nesses momentos é como um impulso que vai além do individual. Quando se compartilha experiências, cria-se um efeito dominó, onde uma história de superação inspira outras. É um ciclo poderoso, que nutre a confiança de que, juntas, é mais viável enfrentar os obstáculos. A solidariedade entre mulheres egressas pode ser um suporte vital, um alicerce que promove a autoestima e a autoconfiança. Nos laços cultivados, há um sopro de vida que muitas vezes se traduz em oportunidades.

Uma rede de apoio se mostra não apenas nos encontros casuais, mas também nas experiências que essas mulheres compartilham. É comum ver grupos de apoio se formando, onde as histórias ressoam e o sentimento de pertencimento se faz presente. Esse apoio é fundamental para quem não tem nada e, em geral, está em vulnerabilidade social.

Em busca de se reerguer, muitas mulheres se engajam em iniciativas que promovem essa solidariedade, seja pelas comunidades ou por instituições religiosas. Esses espaços que a vulnerabilidade se transforma em um imenso poder coletivo é necessário na sociedade civil; porém, mais que isso as políticas públicas de apoio as egressas precisam ser estruturadas.

Nos momentos de insegurança em que tudo parece incerto, a existência de uma rede de apoio pode ser confortante, quase como um milagre que traz sentido e esperança. Quando olhamos para trás e vemos as mãos estendidas, fica claro que não estamos sozinhas nesta jornada. É vital que essa troca de suporte e incentivo se amplifique. Cada conversa, cada abraço e cada risada compartilhada se tornam degraus rumo a uma nova vida.

É importante lembrar que não é apenas o suporte psicológico/psiquiátrico que precisamos; muitas vezes, as mulheres egressas buscam recursos práticos que facilitarão a reintegração na sociedade. Formação profissional, suporte jurídico e mental são elementos que, quando oferecidos por essas redes, tornam-se verdadeiros faróis em meio à tempestade. E quando as mulheres se unem em busca de capacitação, elas não só se transformam individualmente como também impactam diretamente seus núcleos familiares e suas comunidades.

Histórias de coletivos que se juntaram em busca de um futuro melhor trazem esperança. Uma mulher, ao descobrir uma iniciativa que ofereceu



cursos de costura, não apenas aprendeu uma nova habilidade, mas inspirou outras a buscarem suas oportunidades. O relato dessas experiências é um testemunho poderoso do potencial que está presente nas conexões humanas. Juntas, elas não apenas sonham com um futuro mais promissor; elas o criam.

E, nesse emaranhado de histórias e vivências, fica claro que as redes de apoio não são apenas uma formalidade ou uma necessidade; elas se tornam uma parte essencial do que somos. Uma rede sólida funciona como um lembrete de que, mesmo em meio à luta, há espaço para o acolhimento e a transformação. Cada história de sucesso é uma luz que acende outras, cada sorriso compartilhado é uma promessa de um amanhã mais digno e respeitoso. E é assim, lado a lado, que essas mulheres demonstram a força do coletivo, redefinindo suas trajetórias e proporcionando um sopro de esperança àquelas que continuam na sombra da incerteza.

Parcerias eficazes resultam em um impacto significativo na reintegração de mulheres egressas, um aspecto crucial a ser considerado. Quando falamos sobre a colaboração com organizações da sociedade civil, notamos que essas iniciativas não apenas oferecem suporte social, mas também criam uma rede de recursos que pode ser vital em momentos de transição. Por exemplo, a oferta de capacitações profissionais é um dos pilares em que essas parcerias se sustentam. Imagine uma mulher que, após cumprir sua pena, tem a oportunidade de aprender uma nova profissão. Isso não apenas transforma sua vida, mas também influencia diretamente sua família e sua comunidade.

Isto me faz lembrar das parcerias com o complexo social para trabalho de mulheres em regime domiciliar, que se deparam com o desafio de retornar ao mercado de trabalho. Graças a um programa de trabalho de digitalização de processos em 2021 em parceria com OAB local, vi mulheres retomando sua dignidade e renda enquanto usava tornozeleira. O apoio que receberam foi mais do que apenas uma oportunidade; foi um acolhimento que fez com que elas se sentissem vistas e respeitadas. Essa conexão com a OAB não apenas lhe proporcionou habilidades práticas, mas também restaurou parte da sua autoestima e confiança. A transformação é verdadeiramente



impressionante. Essas egressas formaram a primeira turma da jornada de desenvolvimento de mulheres do Projeto em 2021 e 2022.

É importante destacar que, para que essas parcerias sejam frutíferas, elas precisam ser pautadas em respeito mútuo e escuta ativa. Não se trata apenas de instituições que impõem suas soluções às mulheres, mas de um diálogo aberto onde suas necessidades e desejos sejam priorizados. Esse tipo de colaboração gera um espaço onde as mulheres se sentem parte de um processo maior, onde suas vozes são ouvidas. Esse é o cerne de uma parceria bem-sucedida.

Além disso, iniciativas que oferecem suporte legal e atendimento psicológico são essenciais. Frequentemente, a reintegração não envolve apenas questões práticas, mas também uma reconstrução emocional. Muitas mulheres saem do sistema prisional carregando traumas profundos e desafios psicológicos que podem dificultar sua adaptação à sociedade. Aqui, as parcerias podem desempenhar um papel crucial ao fornecer recursos capazes de acolher e apoiar essa fase de recuperação.

O trabalho em equipe entre diferentes atores sociais pode criar uma força massiva, capaz de promover mudanças significativas. O apoio de entidades e figuras que honestamente se comprometem com a causa pode acelerar o processo de reintegração. O que se vê em campos de ação bem-sucedidos é que, quando as mulheres têm acesso a uma gama diversificada de serviços, elas se tornam mais capazes de superar os obstáculos. O que era antes um abismo intransponível torna-se uma série de degraus que podem ser subidos de forma gradual, mas firme.

Relatos de projetos em que mulheres se mobilizam em busca de suas novas oportunidades ilustram perfeitamente como essa energia coletiva transforma realidades. Imagine grupos de mulheres que, ao se unirem para participar de formações, deram início a um ciclo de confiança e fortalecimento. Elas não apenas se ajudaram mutuamente, mas também criaram uma rede de empoderamento que reverberou em suas comunidades.

Essas colaborações podem também ter um papel educativo, informando a população sobre os direitos e as necessidades das mulheres egressas. Quando a sociedade se torna mais consciente, estigmas e preconceitos



podem ser desconstruídos, permitindo uma reintegração mais tranquila e digna. E considero imprescindível que essas iniciativas abrangem a educação como um eixo fundamental, pois quando a comunidade é informada, torna-se mais acolhedora.

Em um mundo onde cada gota de solidariedade pode se transformar em ondas de mudança, é inspirador ver como pequenas iniciativas coletivas, bem planejadas e alinhadas, podem gerar um impacto profundo na vida de mulheres que buscam um novo começo. As histórias abundam, e cada relato tem o potencial de inspirar outras. Essa é a mágica das parcerias e das iniciativas coletivas: a capacidade de criar um espaço onde cada mulher não é apenas um número ou um problema a ser resolvido, mas uma história viva com sonhos, desejos e inúmeras possibilidades.

No coração de uma comunidade que se une, percebem-se transformações que vão além do que os olhos podem ver. É impressionante como, em pequenos gestos, algumas pessoas conseguem dar início a novos começos.

Avançando para o papel educativo das comunidades, nota-se uma necessidade vital de desconstruir estigmas que, como névoa densa, pairam sobre a reintegração das mulheres. Convidar especialistas para palestras, realizar dinâmicas e promover campanhas de conscientização não são meras formalidades, mas passos fundamentais para mudar mentalidades. O Projeto MEL em parceria com a ITCP – Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares da UFPR está articulando uma rede de apoio estruturada com instituições e coletivos de Curitiba e região metropolitana. A percepção de que a reintegração da mulher não é apenas uma responsabilidade dela, mas um compromisso de todos, é tudo que precisamos; sem essa compreensão, é fácil cair na armadilha da indiferença.

Imagine um evento promovido pelo projeto em uma universidade federal, onde se compartilham vivências e se discute sobre as dificuldades enfrentadas por mulheres que estão tentando recomeçar. Isso que oferecemos aos estudantes da UFPR por meio dos nossos projetos de pesquisa, o impacto é massivo; aquela geração mais jovem, nossos estudantes aprendem não só a importância do respeito, mas também como ser agentes de mudança em suas próprias comunidades. A interação entre gerações, então, transforma-se



em algo cativante. É um processo de aprendizagem mútua: quem ensina, também aprende, e essa troca é um dos pilares que sustenta uma sociedade mais justa.

Ainda pensando na mobilização comunitária, vale ressaltar que a implementação de políticas públicas que atendam às necessidades das mulheres egressas exige a voz da própria comunidade. Às vezes, são os cidadãos que melhor conhecem as carências locais. Em uma reunião comunitária, as discussões fluem e, com isso, surgem propostas que não apenas visam melhorar as condições de vida das mulheres, mas também fortalecem a própria estrutura social da comunidade. A verdade é que o envolvimento da população no processo é essencial: a participação é a chave que abre portas para um futuro mais promissor.

Nesse cenário, o papel da generosidade é indescritível. Cada gesto, cada palavra, cada ciclo de apoio transforma não apenas vidas individuais, mas também as comunidades. Há um poder imenso em se unir e enfrentar barreiras coletivamente, em sentir que não se está sozinha. E, um grupo de mulheres decidiu organizar um “chá solidário” para arrecadar fundos e conscientizar a respeito da reintegração. O que começou como uma ideia simples se tornou um evento que ainda vai se transformar no podcast chá com MEL, onde eram compartilhados sorrisos e histórias, reafirmando que cada uma, ao ser acolhida, pode dar passos largos em direção à superação.

O que se observa, então, é que a mobilização comunitária não é apenas uma tática; é uma revolução silenciosa, mas intensa, capaz de criar um espaço onde a mulher se reergue e floresce. Valorizar essas interações sociais e promover um ambiente saudável e respeitoso abre portas para um mundo onde cada mulher se sinta valorizada e empoderada. Ao unir forças, estamos, sem dúvida, estabelecendo um novo capítulo na história da reintegração – e o futuro pode ser, sim, absolutamente inspirador. E essa rede de apoio no nosso território pode servir de modelo e inspiração para outras comunidades.



*Figura 10* – Oficina Horta Mandala. Horta presidio feminino  
CIS – Centro de Integração Social em Piraquara



Fonte: arquivo da autora.

## *Desafios e Conquistas na Reinserção Social*

A luta pela reinserção social é uma jornada repleta de obstáculos e desafios, especialmente para mulheres egressas de sistemas penitenciários. A constante batalha que elas enfrentam após a conclusão de programas de reabilitação muitas vezes é invisível para a sociedade. Com o estigma que ainda as acompanha, o caminho para reconstruir as suas vidas se transforma em um labirinto emocional e social.

Um dos principais entraves que essas mulheres enfrentam é o estigma social. O rótulo de “ex-presidiária” entre outras coisas, muitas vezes está mais presente nas interações sociais do que em suas próprias percepções de identidade. Ao buscarmos entender essa realidade, é impossível ignorar os dados que mostram que muitas delas encontram dificuldade em acessar até mesmo serviços básicos ou em serem admitidas em grupos sociais. A sociedade parece ter uma memória coletiva seletiva, preferindo lembrar apenas do erro passado, em vez de reconhecer o esforço e a determinação necessários para mudar.





Pense por um momento em Maria, uma mulher que ficou presa por alguns anos e, ao sair, tinha apenas a vontade de recomeçar. Como muitas, ela imaginou que a recuperação seria uma jornada de paz e reintegração. Contudo, ao se deparar com a rejeição em entrevistas de emprego e olhares de desaprovação em encontros familiares, sua esperança foi sufocada. Maria nos lembra que a luta não se limita apenas ao mercado de trabalho. É uma batalha que se estende a cada interação – no olhar de um vizinho, no diálogo com um possível amigo, na reaceleração dos vínculos familiares. E, mais difícil ainda, é o impacto que essas experiências têm na autoestima e na saúde mental.

Nesse sentido, o apoio contínuo é essencial. Sem uma rede de acolhimento, muitas dessas mulheres sentem-se só. A importância de ter pessoas ao redor que possam ouvi-las pode ser um diferencial entre o sucesso e a recaída. Algumas organizações vêm se especializando em fornecer esse suporte, oferecendo não apenas treinamento profissional, mas também grupos de acolhimento que buscam desmistificar o estigma e dar visibilidade às suas histórias de superação.

A história de Ana, outra mulher egressa, é particularmente tocante. Ela, que ao sair do presídio se viu cercada por inseguranças, conseguiu, com o passar do tempo, transformar seu desespero em motivação. Ao contar sobre suas dificuldades em encontrar um lugar que a aceitasse, Ana compartilhou uma experiência marcante: “Uma vez, em uma entrevista de emprego, o entrevistador olhou nos meus olhos e disse: ‘Você não é a pessoa que estou procurando.’ Naquele momento, meu coração despencou, mas também acendeu a determinação”. Essa vontade de não se deixar abater a fez buscar alternativas que existiam fora do convencional.

E então, a luta de Ana não foi apenas sua, mas de um grupo que se reuniu em torno de uma causa maior: a desestigmatização da reintegração social. Juntas, elas começaram a compartilhar as suas histórias, transformando-se em vozes ativas, clamando por reconhecimento e oportunidades. Assim, o ciclo de opressão começou a ser rompido. A ideia de que elas poderiam redefinir suas narrativas tornou-se um poderoso combustível para a ação coletiva.



Assim, o impacto do preconceito na vida dessas mulheres não pode ser subestimado. Continuar a lutar contra essa resistência social demanda coragem e um suporte significativo. No entanto, conforme avançamos nessas narrativas, percebemos que cada pequena conquista é um passo em direção a um futuro mais promissor. O sentimento de que, embora a luta seja constante, a vitória é possível – mesmo que pareça distante – é o que precisa ser ressaltado. Que as histórias de Maria e Ana possam ser um lembrete de que, em meio às dificuldades, existe uma rede invisível de resiliência que vai além da aparência de fragilidade e se estabelece como um alicerce de transformação.

Muitas mulheres egressas encontram-se em uma busca incessante por oportunidades de trabalho que não apenas ofereça um salário, mas que também deem um sentido maior à sua vida. A jornada para reintegrar-se ao mercado de trabalho muitas vezes se transforma em um verdadeiro labirinto. O estigma que permeia suas histórias e seus passados se torna um peso que elas carregam em seus ombros, dificultando não apenas a busca por um emprego, mas afetando profundamente sua autoestima.

Uma vez que essas mulheres se deparam com as portas fechadas, frequentemente podem sentir uma tristeza inquestionável. Ao tentar se apresentar para uma vaga, o olhar de rejeição ou o desinteresse dos recrutadores podem ecoar em suas mentes por dias, ou até semanas. É um ciclo de desvalorização que alimenta inseguranças. Muitas vezes, essas rejeições trazem consigo questionamentos dolorosos sobre suas habilidades, suas escolhas passadas e até mesmo sobre quem elas realmente são. A autoimagem pode se deteriorar rapidamente em meio a uma sequência de “não” e em meio ao preconceito que ainda persiste. Como se tudo isso não fosse suficiente, o mercado de trabalho, com suas desigualdades salariais e barreiras estruturais, parece agravar essa realidade.

A luta pela aceitação e pela valorização, portanto, é um retrato da vida dessas mulheres. Uma delas, por exemplo, compartilhou uma história tocante sobre suas tentativas frustradas de conseguir um emprego. Após ser chamada para uma entrevista após meses de procura, no fundo, ela sentiu uma mistura de entusiasmo e medo. Ao entrar na sala, o ar pesado parecia



sufocante, e o sorriso do recrutador não era suficiente para dissipar a dúvida que a consumia. Apesar de suas qualificações, ela percebeu que o que pesava mais eram os rótulos do passado. A frase “Você tem alguma referência?” a fez sentir que todo o esforço tinha valido a pena por nada.

Com o tempo, ela começou a entender que cada negativa poderia ser visto como uma oportunidade disfarçada. Tal percepção a levou a uma jornada de autoconhecimento. Afinal, simplesmente passar por uma experiência ruim não define o futuro. Após tantas tentativas, uma nova ideia tomou forma em sua mente. Em vez de buscar uma empresa que a aceitasse, por que não criar o próprio negócio? Ao se jogar no empreendedorismo, essa nova visão trouxe não apenas estabilidade financeira, mas também uma nova identidade, uma mulher forte e capaz. Ela se redescobriu e transformou toda a pressão externa em combustível para seguir em frente.

Histórias como essa nos fazem refletir sobre as dificuldades que muitas enfrentam quando buscam a aceitação. A conexão entre emprego e autoestima é praticamente inseparável. Quando uma mulher se sente valorizada em seu espaço de trabalho, uma transformação interna acontece, e sua confiança irradia. Ela se torna não apenas uma profissional, mas uma defensora de sua própria história, um símbolo de superação para outras mulheres que se encontram na mesma situação. O que antes era um mar de rejeições agora se torna um oceano de possibilidades, ainda que repleto de desafios a serem encarados.

Nesse sentido, a jornada de reintegração é, sem dúvida, complexa e, frequentemente, dolorosa. No entanto, as histórias de resiliência e força mostram que, apesar das adversidades, sempre há espaço para florescer. É essencial que a sociedade possa enxergar essas mulheres não por seus passes, mas por suas conquistas, por seus sonhos que continuam vivos, esperando por uma chance de serem realizados. O apoio da comunidade e a criação de redes de solidariedade são fundamentais para que essas histórias possam se multiplicar. Transformar a dor em potência é um ato heroico, possível e necessário. E assim, cada passo dado, por menor que seja, deve ser celebrado, pois a conquista mais significativa não é apenas um emprego, mas a redescoberta da própria essência.



Retornar ao convívio familiar após um período de encarceramento é um dos desafios emocionais mais complexos que uma mulher egressa pode enfrentar. O reencontro com os filhos, por exemplo, pode despertar uma mistura profunda de ansiedade e esperança. É uma questão que envolve não apenas o desejo de ser aceita, mas a busca por reconstruir laços que podem ser fragilizados ou até rompidos. Lembro de Viviane, uma mulher cuja história exemplifica essa luta. Após passar longas temporadas longe de casa, ao reencontrar sua filha pequena, foi bombardeada por uma torrente de sentimentos. A incerteza tomou conta do seu coração; seria suficiente o amor que ela sentia? Será que o tempo perdido tinha deixado marcas irreversíveis?

As inseguranças eram palpáveis em cada passo que ela dava. Viviane se viu na situação de mais uma vez precisar provar seu valor, não apenas como mãe, mas, principalmente, como mulher que havia ultrapassado barreiras. A pressão social é imensa, e os olhares julgadores podem ser devastadores. Por vezes, a família, que deveria ser um porto seguro, torna-se um campo de batalha emocional, onde cada tentativa de reconexão é esmiuçada pelo medo da rejeição.

Esses reencontros não se limitam apenas ao vínculo materno; as relações com irmãos, pais e mesmo parceiros exigem uma delicadeza imensa. A ansiedade de revisitar antigas feridas e os temores de que a presença dela possa reabrir dores do passado se misturam, criando uma atmosfera tensa. Tal qual Viviane, muitas mulheres se defrontam com a realidade de que, para seus familiares, a lembrança de suas escolhas passadas ainda reverbera. O simples ato de pedir desculpas pode ser um desafio monumental, um verdadeiro ato de coragem que não é compreendido à primeira vista.

Os relatos dessas mulheres mostram um padrão recorrente: a luta para reconquistar a confiança e o espaço que antes ocupavam em suas famílias pode ser tão dolorosa quanto a experiência da segregação. O desejo de reconciliação está muitas vezes colado a uma carga de culpa e arrependimento. Por um lado, existe o anseio genuíno de reparar os vínculos; por outro, a necessidade de se perdoar e permitir-se uma nova chance.

As emoções envolvidas nessas jornadas são intensas. Muitas vezes as mulheres lembram dos filhos em um momento de espontaneidade,



brincando ou se divertindo, e se perguntam se serão capazes de fazer parte daquela alegria outra vez. É um processo solene que requer um profundo comprometimento e disposição para enfrentar os fantasmas do passado. A confiança, uma vez quebrada, demanda tempo e esforços constantes para ser restabelecida.

Relações familiares não são apenas sobre a presença física, mas sobre criar um espaço emocional seguro. Para isso, algumas conseguem encontrar um novo caminho, como o de criar tradições que enfatizam o presente e o futuro, ao invés de ficar presa nas correntes do passado. A pequena atitude de cozinhar juntas ou dedicar momentos para conversar pode transformar um relacionamento. É uma reaproximação que demanda paciência e se fundamenta no carinho, na escuta e na compreensão mútua.

Mediante esses desafios, é importante lembrar que cada passo dado em direção à reconciliação é, por si só, uma vitória. Viviane não se tornou a mãe perfeita muito rapidamente nem teve a vida transformada como um milagre instantâneo. Sua trajetória foi marcada por tentativas e erros, e cada pequena conquista de restabelecimento fazia seu coração pulsar mais forte, como se gritasse ao universo que valia a pena lutar, que ela era digna de amor e respeito.

Essas histórias são um convite para refletirmos sobre o papel da família como suporte e vínculo essencial. A capacidade de amar e perdoar é um dos legados mais profundos que podemos cultivar. Mesmo atulhadas de complexidade, as relações familiares têm o poder de reconstruir vidas, desde que estejam dispostas a encarar a verdade de maneira honesta. E, muitas vezes, essa realidade é menos sobre como as coisas eram antes e mais sobre como podemos construir um novo amanhã, recheado de esperança e novas oportunidades.

Ao falarmos sobre as conquistas individuais e coletivas das mulheres que passaram pelo programa, há algo extraordinário em como elas buscam não apenas se adaptar a um novo contexto, mas também florescer dentro dele. Cada uma dessas histórias é um testemunho de superação e resiliência, e nos lembra do poder transformador que a solidariedade e a determinação podem ter na vida de alguém.



Pensemos na história de Mara. Após enfrentar um ciclo que havia a dominado por anos, ela entrou em um novo caminho através do programa. O que realmente impressiona em sua trajetória é como, após a conclusão do curso, decidiu abrir um pequeno negócio de artesanato, algo que sempre foi seu sonho. Para muitas mulheres, esse tipo de iniciativa pode ser visto como um passo em direção à independência. Mas, para Mara, significou mais do que isso; foi a realização de um desejo profundo de expressar sua criatividade e fortalecer sua autoestima. As primeiras vendas foram emocionantes e, ao mesmo tempo, aterrorizantes. Havia o medo de não ser aceita pelos clientes, um medo que carregava desde os tempos mais difíceis. No entanto, ao ver o sorriso nos rostos das pessoas que compravam suas criações, algo dentro dela se transformou. A confiança começou a brotar e, junto a isso, um desejo ardente de inspirar outras mulheres. Hoje, ela não só é empreendedora, mas também mentora de outras egressas que sonham em empreender, criando assim um ciclo poderoso de apoio mútuo.

Essas histórias são repletas de nuances. Cada uma tem a sua própria cor, a sua própria textura. Por exemplo, a trajetória de Lúcia foi muito diferente. Ela sempre batalhou por reconhecimento em sua área de atuação antes, e essa batalha não acabou com o programa. Ao se reintegrar, precisou enfrentar desafios em um mercado que muitas vezes é cruel e elitista. Lúcia tomou a decisão de se especializar ainda mais, investindo tempo e esforço em cursos online e estágios voluntários. Ela acreditava que, para se destacar, precisava ser exemplar. O que torna sua história marcante é que, embora enfrentasse uma onda de rejeições, cada “não” a encorajava a buscar novas oportunidades. Até que um dia, um “sim” sincero mudou tudo. Um pequeno estúdio a contratou não apenas pela sua capacidade técnica, mas pela paixão que transparecia em tudo que ela fazia. E isso não só ajudou a elevar sua carreira, mas também ergueu sua autoimagem de maneira impressionante.

O impacto dessas conquistas vai além do indivíduo. Elas contam sobre um movimento coletivo que está florescendo, onde um simples ato de compartilhar suas histórias se torna um combustível para outras. As egressas criaram redes de apoio, onde experiências são trocadas e auxílios são



oferecidos de forma natural e generosa. Esse sentimento de comunidade é essencial, pois ele nos conecta a uma força maior — a força de mulheres que não estão apenas buscando seus próprios caminhos, mas que se unem para fazer com que a jornada de outras também seja mais suave.

O mais bonito é que essas vitórias não são apenas sobre carreira e finanças. Muitas dessas mulheres, ao se reencontrarem consigo mesmas, passaram a valorizar relações pessoais que estavam abaladas ou deterioradas. Elas começaram a entender que a verdadeira conquista reside em recuperar laços afetivos, ser uma presença ativa e segura para seus filhos, ou até mesmo reatar laços com parentes que estavam distantes. Aquela sensação de lar, de acolhimento, se torna uma conquista tão significativa quanto qualquer emprego.

Conforme discutimos essas conquistas, é fundamental também reconhecer o impacto que os apoios externos têm. O envolvimento da comunidade, de amigos, de instituições que acreditam no potencial dessas mulheres, se torna imprescindível. Um programa que não só oferece formação, mas que também incentiva um ambiente de apoio, pode ser o diferencial que transforma uma luta solitária em uma conquista coletiva.

Assim, ao abraçarmos essa complexidade de experiências, nos depa-ramos com a força do empoderamento. Mulheres que, ao se apoiarem mutuamente, não só recriaram seus destinos pessoais, mas também plantaram sementes para um futuro mais inclusivo e respeitador. Essas histórias nos ensinam que, mesmo diante de adversidades massivas, é possível ser luz na vida de outras. Cada conquista torna-se um degrau na escada da inclusão social e da dignidade, mostrando que o milagre da reinserção social é um processo profundo, intrincado e, acima de tudo, inspirador.



*Figura 11* – Jornada de Desenvolvimento de Mulheres pré-egressas 2025



Fonte: arquivo da autora. Local: CIS/DEPEN-PR.







# *O cuidado da Terra Através do cuidado de Si Mesma*

A conexão entre o processo de cuidado pessoal e a saúde do meio ambiente é uma relação profunda e intrínseca que muitas vezes passa despercebida. Quando falamos em autocuidado, autoconhecimento e transformação pessoal, raramente nos damos conta de como esses sentimentos reverberam na forma como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Imagine, por exemplo, uma mulher que decide investir tempo em si. Ela mergulha no autoconhecimento, faz uma pausa na rotina agitada e, ao olhar para dentro, começa a perceber suas emoções, desejos e necessidades não atendidas. Essa jornada de redescoberta não apenas a transforma, mas também afeta sua maneira de observar o planeta.

Certa vez, conheci Jussara, uma mulher comum que, após um período difícil em sua vida, resolveu se reconectar com seu verdadeiro eu. Jussara sempre amou a natureza, mas havia perdido a conexão ao longo do tempo, envolvida em uma rotina que a deixa esgotada e distante daquilo que realmente a nutria. Durante uma prática de ioga ao ar livre, sob a sombra de uma árvore majestosa, ela sentiu um despertar. O cheiro da terra molhada e o som suave das folhas ao vento revisitaram sua essência. Foi como se a natureza a acolhesse de volta, mostrando que o cuidado e o bem-estar estão sempre a um passo de nós, bastando estender a mão.

A partir desse dia, Jussara começou a mudar suas atitudes. Ela se tornou mais consciente do que consumia, passou a evitar plásticos e a escolher produtos sustentáveis. Essa transformação pessoal se entrelaçou com ações em prol do meio ambiente. Ela se uniu a um grupo de mulheres na sua comunidade, e juntas, começaram a resgatar uma horta abandonada. O impacto disso foi não apenas na alimentação local, mas também na forma como Jussara e suas amigas passaram a ver o mundo. Cada semente plantada era um símbolo de esperança e renovação, uma interconexão onde a saúde

da mulher se alicerçava na saúde da Terra. Posteriormente se especializou, foi para um mosteiro se dedicar totalmente ao estudo da meditação e yoga. Nos tempos de hoje é uma renomada professora de professores de Yoga; utiliza nome social consagrado pela linha hindu que segue. E atua como palestrante e uma das madrinhas do projeto MEL.

Essas histórias estão por toda parte. Mulheres se levantando e percebendo que, ao cuidarem de si, também estão cuidando da natureza. O cheiro da erva fresca que cortamos na horta, a sensação de tocar na terra e ver o crescimento, tudo isso se transforma em um diálogo íntimo entre o ser humano e o planeta. E a mensagem é clara: a cura se inicia dentro de nós, e, à medida que encontramos equilíbrio e paz, a nossa relação com o mundo se torna mais harmoniosa e sincera.

E não podemos esquecer que, em muitos casos, as práticas de autocuidado revelam-se como um chamado à ação. Não se trata apenas de encontrar a serenidade no interior, mas de usar essa energia renovada para olhar para o que nos rodeia com novos olhos. Uma mulher que se sente bem consigo mesma é mais propensa a tomar atitudes em prol do meio ambiente. Ela se torna uma defensora da natureza, mesmo que inicialmente não tenha essa intenção. Essa transformação pode ser surpreendente e, ao mesmo tempo, profundamente inspiradora, pois ela desencadeia um efeito dominó, estimulando outras a seguirem o mesmo caminho.

Esse fenômeno é quase como um milagre cotidiano. Às vezes, a vida tem uma forma peculiar de nos surpreender. Depois que Maria se comprometeu com a horta, outras mulheres, amigas e até algumas que mal conhecia, começaram a se juntar a ela. Cada uma trouxe suas experiências, suas dores e suas vitórias. Elas começaram a criar um espaço seguro, um refúgio, onde podiam compartilhar histórias, dores e sorrisos. Como não se lembrar de quão reconfortante é ter um grupo? A sensação de pertencimento se torna parte do processo de cura, tanto individual quanto coletiva.

Ao falarmos sobre essa interconexão, somos levados a refletir sobre o papel essencial que uma mulher pode ter na saúde do planeta. Afinal, cuidar de si mesma é um ato político e ambiental. Enquanto as mulheres se empoderam, elas se tornam vozes ativas na luta pela saúde do meio



ambiente. A transformação interior se torna um combustível para a transformação exterior. O fortalecimento dessas mulheres é como uma corrente, transmitindo força e determinação a um movimento maior. É inspirador perceber como esse ciclo se reforça, criando raízes profundas em comunidades, onde o amor pela Terra se alinha intimamente com o amor por si mesma.

Assim, ao contemplarmos essa relação dinâmica entre cura pessoal e ambiental, somos impulsionados a lembrar que a verdadeira transformação começa dentro de nós. A cura de si mesma é um ato profundo e essencial. É uma jornada que, ao ser trilhada com coragem e amor, reverbera na saúde da Terra. Portanto, sempre que olharmos para a natureza à nossa volta, lembremo-nos de que ela reflete nosso estado interno. E, assim, a cura acontece.

A história das mulheres como cuidadoras da Terra se entrelaça com a sabedoria ancestral e as práticas cotidianas que elas mantêm e reinventam. Há um poder intrínseco nesse ato de cuidar, que vai além da preservação do meio ambiente. Ele toca nas fibras mais profundas do que significa ser humano, reconhece-se parte de algo maior. Pense, por exemplo, nas mulheres que cultivam hortas comunitárias. Elas não estão apenas cultivando alimentos; estão semeando relacionamentos, nutrindo a conexão com a natureza e, muitas vezes, revigorando a comunidade ao redor. Cada semente plantada é um manifesto silencioso de amor e cuidado.

Maria, uma dessas mulheres, decidiu transformar um espaço abandonado em seu bairro em um oásis verde. Com suas próprias mãos, ela começou a plantar. No início, foram apenas algumas mudas de temperos; um dia, ela achou que poderia plantar flores e, em um repente, o que era uma terra estéril se transformou em um colorido jardim. Mas não parou por aí. Maria não só cuidou das plantas; ela convidou vizinhos, principalmente mulheres, a se juntarem a ela. Discutir sobre como o cuidado com a Terra afeta a saúde de cada uma delas, sobre como a comida cultivada ali poderia fazer a diferença em suas vidas e na de suas famílias. Sincera e com um sorriso no rosto, ela disse uma vez: “Quando cuidamos da Terra, estamos cuidando de nós mesmas”. Essa frase ecoou entre as pessoas que nunca haviam feito essa conexão.



Histórias como a de Maria são, na verdade, um testemunho de como as mulheres ao longo da história sempre foram fundamentais na preservação e sustentabilidade. Desde tempos remotos, elas têm desempenhado um papel vital nas comunidades, especialmente nas áreas rurais, onde a agricultura se entrelaça com a sobrevivência. Essas práticas familiares de cuidado e respeito pela Terra não são apenas tradições; são legados que moldam como percebemos nosso papel no mundo.

O cenário contemporâneo traz novos desafios e reinterpretações. Por exemplo, com o aumento da crise climática e a natureza sendo devastada, muitas mulheres estão se unindo para criar movimentos de conservação que refletem essa tradição de cuidado. No Brasil, iniciativas lideradas por mulheres inspiram outras a se tornarem também guardiãs do meio ambiente. Projetos de replantio em áreas desmatadas, campanhas contra o plástico, e ações comunitárias para limpeza de rios são apenas algumas das inúmeras atividades que têm surgido. Mulheres como Ana, que iniciou um projeto para limpar as praias de sua cidade, demonstram não apenas um compromisso com o meio ambiente, mas também que, ao se cuidar, estamos cuidando do todo que nos rodeia. Isso cria um ciclo virtuoso de autocuidado e responsabilidade coletiva.

Além das ações práticas, existe uma forte componente emocional nesse cuidado. As mulheres frequentemente trazem consigo uma visão holisticamente profunda da sua relação com a Terra. Quando decidem plantar, por exemplo, ou preservar um espaço natural, elas não estão apenas fazendo isso por um sentido de obrigações ecológicas ou éticas, mas por um puro desejo de conexão. O cheiro da terra molhada, a visão de novas vidas brotando, é, para muitas delas, um retorno ao que significa ser parte dessa grande tapeçaria da vida. Essa relação íntima é vital, pois a conexão emocional com a natureza se traduz em ações concretas de preservação.

No entanto, o que é realmente impressionante é o poder transformador que isso carrega. Quando uma mulher se torna uma guardiã da Terra, ela se empodera. Essa coragem para fazer a diferença em seu meio não é apenas inspiradora, mas é também essencial para que outras mulheres sigam esse caminho. Há algo de surpreendente e luxuoso no envolvimento das mulheres com a natureza: elas não apenas se sentem bem cuidando das plantas,



mas também quando elas próprias são cuidadas — e isso, como um grande milagre, reverbera na vida coletiva.

Grandes mudanças começam a partir de pequenas ações. E cada gesto, por mais simples que pareça, pode resultar em um impacto massivo. A luta de cada mulher pela preservação do meio ambiente é um passo significativo, não apenas para a Terra, mas também para elas mesmas. Este entrelaçamento de experiências é cativante e nos faz refletir que o cuidado não é um fardo, mas uma forma genuína de expressão de amor.

Essa visão transformada e renovada é crucial. Ao refletirmos sobre o papel das mulheres como cuidadoras do nosso lar maior, a Terra, podemos abrir novas portas para reimaginar um futuro sustentável. Muitas vezes, a saúde do ambiente está se tornando um reflexo da saúde feminina. O cuidado é uma prática que, quando enriquecida pela coletividade, dá vida a iniciativas inspiradoras. Portanto, valorizemos e celebremos essas mulheres, pois elas não estão apenas cuidando do nosso planeta, mas também do nosso futuro. O legado que elas deixam não é apenas sobre o que foi feito, mas sobre quem se tornou e o que ensinam às próximas gerações.

O empoderamento feminino se revela um catalisador poderoso para práticas sustentáveis nas comunidades. Quando as mulheres assumem a responsabilidade de cuidar do seu entorno, elas não apenas transformam espaços físicos, mas também cultivam um novo modo de vida. Em cada iniciativa, a dedicação e o carinho se entrelaçam, criando algo que vai além do simples ato de preservar o meio ambiente. Aqui, pequenos gestos se tornam sementes de mudança, e essas sementes se espalham por onde vão, florescendo em diversas formas.

Tomemos como exemplo a história de Maria, uma mulher que, após perceber o quanto o descaso com a natureza afetava a saúde da sua vila, decidiu agir. Inicialmente, ela começou com um pequeno jardim em seu quintal, tornando o espaço um refúgio para flores e ervas. Mas, o que parecia apenas uma prática pessoal logo virou um projeto comunitário. Com o tempo, Maria reuniu outras mulheres do bairro e, juntas, começaram a cultivar o senso de pertencimento e responsabilidade. A ideia de uma horta comunitária nasceu, e com ela, o renascimento de laços entre vizinhos.



A transformação não parou por aí. As oficinas de compostagem e aproveitamento de resíduos, que surgiram como uma ideia simples, tornaram-se eventos regulares, onde as pessoas se reuniam não apenas para aprender, mas para compartilhar histórias e experiências. Esse movimento de reforma não apenas trouxe alimentos frescos para as famílias, mas ajudou, paralelamente, no resgate da autoestima das participantes. Ver suas mãos na terra, entender o ciclo da vida, as estações... tudo isso fez com que cada uma delas se sentisse parte de algo maior, um coletivo que irradiava força e esperança.

Assim como Maria, outras mulheres estão se destacando em várias esferas, desde a implementação de práticas de economia circular em pequenos comércios até a criação de redes de apoio para a conservação ambiental. Cada uma delas contribui de maneira única e inovadora, estabelecendo modelos que podem ser replicados e inspirando uma nova geração a se engajar de forma ativa na preservação do planeta. É impressionante como essas histórias se conectam, formando um rico mosaico de iniciativas que falam sobre amor à terra e compaixão comunitária.

Um exemplo marcante é o de Ana, que decidiu transformar sua paixão por reciclagem em um projeto na escola em que trabalha. Com o apoio dos alunos, Ana estabeleceu um programa que não apenas ensina a separar o lixo de forma correta, mas também inclui debates sobre a importância da redução do consumo e do desperdício. Essa experiência trouxe à sala de aula um novo dinamismo, e os alunos se tornaram verdadeiros embaixadores da sustentabilidade, levando o aprendizado para casa. O resultado? Uma comunidade mais consciente e colaborativa.

Essas práticas são benéficas ao meio ambiente e também ajudam as mulheres a se sentirem mais confiantes e respeitadas por suas habilidades. O coletivo se tornou um espaço onde todos podem aprender e ensinar, um ciclo de troca que enriquece as experiências individuais e coletivas. É curioso observar como, nesse processo de autoconhecimento e empoderamento, os resultados reverberam, criando um efeito dominó que repercute em toda a sociedade. Elas despertam a necessidade de transformação, e suas vozes se tornam eco para outras, multiplicando a mensagem de que cuidar do planeta é cuidar de si mesma.



Portanto, ao pensarmos em como o empoderamento feminino impulsiona práticas sustentáveis, é essencial reconhecer que cada ação, por menor que pareça, tem potencial para provocar uma mudança significativa. A resiliência e o espírito inovador das mulheres são ingredientes fundamentais para fomentar um futuro mais equilibrado e sustentável. O que essas iniciativas mostram é que quando mulheres se unem em prol do cuidado ambiental, elas não apenas transformam suas realidades, mas também semeiam esperança e coragem nas próximas gerações. Esses legados, construídos com amor e dedicação, serão as raízes que garantirão uma convivência saudável entre a humanidade e a natureza, um passo cada vez mais necessário em direção a um mundo mais justo e harmonioso.

Pensar sobre as gerações futuras é como olhar para uma árvore frondosa: as raízes profundas dessa árvore estão nas nossas escolhas e ações diárias. O legado que deixamos para aqueles que virão é um tema revelador e poderoso. Quando falamos sobre a cura da Terra unida à cura pessoal, é importante lembrar que essa conexão não é apenas um conceito abstrato; é uma realidade palpável que se manifesta no cotidiano. Cada vez que optamos por cuidar de nós mesmos, por exemplo, praticando o autocuidado ou buscando nosso propósito, estamos, de certa forma, preparando o solo para uma nova geração de indivíduos que podem se sentir inspirados a cultivar um mundo mais saudável.

Quando olho para o futuro, penso nos passos que podemos dar hoje. Acredito que cada pequeno gesto conta. Lembro-me de uma conversa que tive com uma amiga sobre a importância de conversas abertas com nossas crianças sobre cuidados com o meio ambiente. Lembro dela falando sobre como sua filha, ao ver um vídeo sobre poluição nos oceanos, ficou tão comovida que, no dia seguinte, decidiu fazer uma campanha de limpeza na praia. Aquelas mãos pequenas, mas cheias de determinação, eram o símbolo de uma nova esperança. Isso me faz pensar: como podemos incentivar essas atitudes e preparar o terreno para que cada criança saiba que cuidar do planeta é um ato tão essencial quanto cuidar de si mesma?

Um ponto crucial aqui é a passagem de conhecimentos. Muitas tradições orais, principalmente entre mulheres, transmitem sabedoria sobre



o equilíbrio com a natureza. As histórias que nossas avós contavam, sobre a relação harmoniosa com as plantas e os animais, não são apenas narrativas; são ensinamentos sobre coexistência. Ao ressuscitar essas memórias, estamos fazendo muito mais do que contar histórias; estamos semeando a consciência em corações jovens. E será que, ao contarmos essas histórias, não estamos igualmente curando nossas próprias feridas e dores? Isso me intriga, porque parece que há uma sinergia aqui, uma dança entre passado, presente e futuro.

Além disso, o conceito de responsabilidade coletiva se torna ainda mais evidente quando consideramos as comunidades. Às vezes, em meio ao corre-corre do dia a dia, nos esquecemos de quão impactante pode ser uma ação coletiva. Imaginemos um grupo de mulheres se reunindo para criar uma horta comunitária. Não é apenas sobre cultivar alimentos; é sobre cultivar laços. Cada plantinha que brota é uma metáfora para o que podemos construir juntas – um espaço seguro, produtivo e que nutre tanto o corpo quanto a alma. Este ato de cuidar do ambiente se reflete na autoestima e na confiança de cada participante. A transformação começa a acontecer não só na terra, mas nos corações.

Conectar-se com a natureza atende a uma necessidade humana fundamental. Quantas vezes, ao pisar descalço na grama ou ouvir o canto dos pássaros, não sentimos uma calma profunda nos invadir? Isso é o que chamamos de experiência zen. Ao promovermos essa conexão em nossos lares e comunidades, talvez estejamos oferecendo um antídoto para a ansiedade crescente de nosso tempo. A natureza é uma curadora, uma professora. Ela nos mostra que é possível prosperar em harmonia, e essa lição precisa ser passada adiante, sob forma de carinho e clareza.

Uma pergunta fica ecoando: o que realmente queremos deixar para as futuras gerações? É preciso olhar além das nossas vidas imediatas e abraçar a ideia de que nossa responsabilidade vai muito além. Quando decidimos agir com consciência, estamos preparando um mundo em que nossos filhos e netos possam não apenas viver, mas prosperar. Quais são os passos que você está disposto a dar nessa jornada? Que compromisso você pode assumir para conectar-se mais profundamente consigo mesmo e, a partir dessa conexão, contribuir para a cura do planeta?





Por fim, meu desejo é que possamos todos nos tornar catalisadores de mudanças. Cada escolha, cada conversa e cada gesto conta. Ao reconhecermos que a transformação pessoal está entrelaçada à cura do nosso precioso lar, a Terra, talvez tenhamos encontrado uma nova força. A cura é coletiva. É um milagre que acontece quando nos unimos em intenção e ação, levando adiante a esperança de um mundo que, um dia, será verdadeiramente melhor. E a beleza disso tudo? Começa com você.

## *A Revolução do Cuidado*

Quando falamos sobre cuidar, muitas vezes nos deparamos com uma ideia tão profunda que transcende o simples ato de zelar por algo ou alguém. O cuidado se revela como uma forma de resistência e transformação social. Imagine uma mulher, com sua força silenciosa, enfrentando adversidades que parecem muitas vezes insuperáveis. Ela não só cuida de si mesma, mas também se torna pilar para outros. Nesse emaranhado de desafios, o ato de cuidar torna-se uma prática poderosa, moldando não apenas sua vida, mas a de todos ao seu redor.

É intrigante pensar que cuidar é, de certa forma, um ato de rebeldia. Ao dedicar tempo e energia para o bem-estar próprio e alheio, essas mulheres criam um espaço de acolhimento que lhes permite combater as opressões que enfrentam. O cuidado gera resiliência, e com isso, surgem novas perspectivas diante dos obstáculos. Pensemos em figuras históricas, como Nelson Mandela ou Malala Yousafzai. Ambos, em momentos cruciais, não apenas se preocuparam com eles mesmos, mas se tornaram agentes de mudança, cuidando de suas comunidades e lutando por direitos muitas vezes negligenciados.

Lembro de uma vez em que, em um encontro informal com algumas amigas, falamos sobre como o cuidado se manifestava em nossas vidas. Uma delas compartilhou uma experiência que ficou marcada em meu coração. Ela estava atravessando um período complicado na carreira, repleto de críticas e autodepreciação. Em uma noite, ao invés de se deixar afundar nas dúvidas, decidiu organizar um jantar em sua casa. À mesa, rimos, trocamos histórias e, principalmente, cuidamos umas das outras. Esse simples



ato de reunir nossas energias e vulnerabilidades naquele ambiente acolhedor se tornou uma fonte de força. As palavras de cada uma foram como bálsamo, tornando-se um impulso para que todas nós superamos nossos medos e inseguranças.

E aí vem a conexão mais interessante: o autocuidado é um espelho do cuidado comunitário. Quando cuidamos de nós mesmas, naturalmente estendemos essa energia acolhedora ao próximo. É como um fio invisível que interliga todos os indivíduos. Se olharmos ao redor, veremos que em cada gesto de compaixão pode haver uma revolução silenciosa. Começamos a entender que cuidar é mais que um ato; é um modo de vida que gera ondas de transformação.

No fim das contas, a prática do cuidado, por mais simples que possa parecer, carrega uma profundidade imensurável. Esse cuidado não se limita ao que está à nossa volta, mas, ao contrário, reverbera em ações que transformam ambientes e realidades. À medida que nos cuidamos, reafirmamos nossa presença no mundo e lidamos com as adversidades de forma mais robusta e eficaz. E, ao olhar para o futuro, é essencial lembrar que no coração dessa luta está a força do cuidado, uma aliada inestimável na caminhada das mulheres rumo à transformação social.

O cuidado, essa prática tão simples, mas frequentemente desconsiderada, revela-se não como um ato isolado, mas como um elo vital que conecta indivíduos em uma rede maior. Quando nos entregamos ao autocuidado, não apenas cuidamos de nós mesmos; estamos plantando sementes que podem florescer em um jardim de solidariedade e apoio mútuo. Imagine uma reunião em que mulheres se sentam juntas, tomando chá, compartilhando recomendações de livros ou simplesmente rindo alto. Nesses momentos, o que começa como um ato pessoal transforma-se em um espaço de acolhimento onde ideias e experiências são trocadas, e o que era uma luta pessoal se torna uma batalha compartilhada.

Essa ideia ficou particularmente viva em um encontro que participei. Havia uma mulher, Ana, que nos contou sobre seu processo de redescoberta após um período difícil. Ela falava da forma como a prática do autocuidado, inicialmente percebida como egoísmo, virou seu respiro, sua salvação.



A princípio, eram pequenas coisas, como reservar alguns minutos do dia para fazer uma caminhada ou dedicar um espaço na casa para algo que a fizesse feliz. O que ela não esperava era que, ao contar sua história para um grupo de mulheres, um novo fluxo de experiências começava a emergir. Outras foram se abrindo, compartilhando seus próprios pequenos rituais. Músicas que as faziam lembrar de momentos felizes, receitas nutritivas que se tornaram tradição nas suas casas, ou mesmo formas de carinho para com os filhos que se tornaram parte do dia a dia. A energia no ambiente mudou. Elas passaram de ouvintes a participantes ativas de um diálogo que pulsava.

Esse intercâmbio era um exemplo prático de como o cuidado pessoal ressoa na comunidade. Cada gesto de autocuidado que Ana e as outras promoviam em suas vidas não se devia apenas ao desejo de se sentirem melhores, mas à consciência de que, ao cuidar de si, elas estavam também cuidando do coletivo. E, a partir desse ato, outras mulheres começaram a se motivar a agir; não porque alguém lhes disse, mas pela força dos exemplos e pela inspiração que se formava nas conversas.

As práticas de autocuidado que emergem nesse ambiente são como pedras que se atiram em um lago tranquilo, criando ondas que se expandem. O que era uma preocupação individual passa a ter relevância social. O que me impressiona é como essas experiências se multiplicam. Uma recomendação aqui, um gesto acolhedor ali, e logo vemos o surgimento de iniciativas que vão além da esfera privada. Creches comunitárias que promovem o bem-estar, cursos de culinária que reúnem mães e filhas para aprenderem juntas, até mesmo grupos de apoio psicológico surgindo com o intuito de discutir o que significa de fato cuidar. Essas iniciativas brotam do terreno fértil do autocuidado e do compartilhamento de experiências.

Esse projeto de extensão, o MEL, por exemplo, não é apenas um espaço de encontro, é um laboratório de ideias, onde o autocuidado se transforma em ação coletiva. Ao se unirem, essas mulheres não apenas se beneficiam a si mesmas, mas criam um legado que transcende gerações. Elas estão se reimaginando juntas. A transformação que ocorre é um exemplo claro de que pequenos gestos de cuidado refletem em uma mudança mais ampla, uma trama que empodera não só a si, mas seus laços, suas comunidades.



Ao olharmos para essas histórias, nos deparamos com o potencial profundo que o cuidado tem para catalisar algo maior. Se cada mulher pudesse, mesmo que por um instante, visualizar o impacto de suas pequenas ações sobre os outros, talvez descobriria que a verdadeira transformação começa na intimidade das práticas pessoais e se espalha como um raio de sol, tocando o que antes estava em sombras. A força do autocuidado é, portanto, uma força comunitária poderosa, desafiando a ideia de que ser forte é agir sozinho. Ser forte, na verdade, pode muito bem ser cuidar de si e renunciar ao medo, acolhendo os outros em um abraço de empatia e apoio.

As práticas de cuidado que emergiram da rede MEL não se restringem a um único espaço; pelo contrário, elas reverberam em outras comunidades, inspirando ações que buscam fortalecer os laços humanos e a solidariedade. Ao observar como essa dinâmica se espalha, fica claro que o cuidado é um pilar essencial para a construção de um mundo mais acolhedor e justo. Uma pequena ação, como o compartilhamento de experiências entre mulheres, pode criar um efeito dominó, desafiando normas e transformando vidas de maneiras inesperadas.

Pensemos, por exemplo, em Ana, uma mulher que participou de um encontro da rede MEL. Em uma das conversas, ela compartilhou a sua jornada de autocuidado que a levou a fundar um grupo de apoio em sua própria vizinhança. No início, parecia um projeto simples, uma ideia que poderia facilmente se perder no cotidiano corrido. Mas ao longo do tempo, o que começou como um pequeno círculo de amigas se transformou em um verdadeiro espaço de transformação. Mulheres se reuniam semanalmente para compartilhar não apenas dicas de autocuidado, mas também histórias de vida que ecoavam desafios e vitórias. A energia presente nessas reuniões era palpável, havia um sentimento de pertença que se estabelecia a cada encontro.

Outra experiência rica em detalhes é a que nos chega de Hilde, uma artista que inspirada pelo modelo do MEL, lançou um projeto de exposição fotográfica que capturou a essência da vida cotidiana de mulheres em sua cidade. As fotografias não eram apenas imagens; elas contavam histórias de superação numa forma visual impressionante. O testemunho de cada



mulher foi uma ode ao cuidado, à resiliência e à força coletiva. Quando essas imagens foram apresentadas em uma galeria local, não só celebraram as vivências daquelas mulheres, mas também atraíram a atenção de várias pessoas que antes não reconheciam a luta diária que muitas enfrentam. Essa interação se tornou uma plataforma para discussões sobre a promoção do cuidado e a construção de redes de apoio.

Essas histórias não são meros entretenimento, mas reflexos do impacto que a rede MEL pode produzir além de seus próprios muros. Elas revelam uma verdade fundamental: quando um grupo se une em torno do cuidado, não é apenas o bem-estar individual que se promove; surge uma nova maneira de interagir com o mundo. As experiências compartilhadas se tornam sementes que, ao serem plantadas em diversas terras, florescem em coletivos de apoio e inspiração que têm o poder de desencadear mudanças sociais significativas.

Ao observar esses exemplos, cabe questionar como essas práticas podem ser replicadas em outros contextos. A transformação que acontece nas pequenas comunidades pode desencadear um movimento muito maior, que reverbera em esferas sociais mais amplas. É essencial que as mulheres que entram nesse fluxo de autocuidado e acolhimento reconheçam o potencial de suas ações e a capacidade de transformar não apenas suas vidas, mas também as de outras ao seu redor.

Perceber a força do cuidado como uma ferramenta de mudança é fundamental para que essa revolução se expanda. Cada história de vida compartilhada e cada espaço de acolhimento criado são pontos de partida para um mundo onde o cuidado não é apenas uma prática individual, mas uma base para a construção de comunidades mais justas e solidárias. A conexão que se forma quando uma mulher cuida de outra transforma não apenas aquelas que estão diretamente envolvidas, mas também a sociedade como um todo, colocando luz em questões que permanecem muitas vezes à sombra.

Assim, a mensagem é clara: a revolução do cuidado não termina em um grupo ou em uma reunião. As ondas que ela provoca podem tocar corações e motivar ações em lugares onde a necessidade de acolhimento e apoio



é mais profunda. Se olharmos ao nosso redor, perceberemos que estamos cercados por oportunidades de criar espaços de cuidado. A pergunta que fica é: como cada uma de nós pode se tornar uma agente desse cuidado inspirador e transformador?

O cuidado, quando se torna uma prática coletiva, revela-se como uma poderosa ferramenta de transformação social. Imagine por um instante como seria o mundo se cada comunidade priorizasse o ato de cuidar. Visualize mulheres se unindo, criando redes de apoio mútuo com base na essência do cuidar, não apenas de si mesmas, mas das outras também. É fascinante pensar que essas pequenas ações podem gerar mudanças profundas. O que acontece quando um simples abraço, uma palavra de encorajamento ou um gesto de solidariedade se torna o alicerce de uma nova sociedade?

O impacto é massivo. O cuidado não é uma ação isolada; ele reverbera. Ele faz com que cada gesto íntimo que possuímos seja multiplicado, refletindo em ações comunitárias que tornam o cotidiano mais leve e acolhedor. Quando compartilhei uma reflexão sobre o que o cuidado significava para mim em um círculo de amigas, percebi quanto ele é essencial para enfrentar as adversidades da vida. Uma delas mencionou como iniciativas de autocuidado em sua comunidade, como aulas de ioga na praça e grupos de leitura, ajudaram as mulheres a se sentirem mais fortalecidas em sua luta por igualdade. O simples fato de colocar um espaço à disposição para o cuidado contribui para a criação de uma atmosfera em que cada uma se sente apoiada.

Essas práticas geram uma rede de resiliência. Não é apenas sobre atender às necessidades imediatas; é uma construção onde cada ato é uma semente plantada no solo fértil da coletividade. Quando as mulheres de uma determinada região uniram forças para criar um banco de alimentos, não estavam apenas suprimindo a fome de outros, mas reforçando, no fundo, a ideia de que cuidar é um ato revolucionário. A solidariedade tornou-se um símbolo de resistência, mostrando que a luta por direitos passa também pelo cuidado, pelo acolhimento e pelo apoio mútuo. Cada gesto se transforma em uma ligação profunda que não pode ser subestimada.

Refletindo sobre isso, lembro-me de um encontro na rede MEL, onde diferentes experiências de autocuidado foram compartilhadas. Uma mulher



comentou sobre como havia criado um espaço de escuta dentro de sua casa, onde vizinhas podiam se reunir, desabafar e se apoiar. Aquele espaço se tornou um refúgio, um local onde as histórias se entrelaçam, e o cuidado, que parecia algo tão individual, se desdobrava em uma prática coletiva que trazia alívio e esperança.

Quando olhamos para outras comunidades, é impressionante notar que o efeito dominó do cuidar pode se espalhar. Em um projeto na periferia, por exemplo, mulheres que viram o impacto das práticas da rede MEL decidiram replicar iniciativas de autocuidado que se mostraram valiosas. Não apenas em suas vidas, mas também nas vidas de outros, uma nova forma de enxergar os papéis tradicionais se firmava. A transformação social já está em andamento, e cada ação realizada ecoa em um espaço mais amplo. Mulheres tornando-se líderes comunitárias, inspirando outras a se levantarem e a tomarem as rédeas do destino coletivo.

Por fim, é essencial refletir sobre o papel do cuidado nas esferas políticas e sociais. Por que não pensar em políticas públicas que abracem o cuidado como uma prioridade? Imagine um mundo onde o cuidado é parte do planejamento urbano, onde se pensam espaços de acolhimento em cada esquina, em cada escola, em cada hospital. Isso tudo é possível, desde que tenhamos coragem de imaginar. E se, a partir deste momento, decidirmos colocar o cuidado no centro das nossas vidas? Quem sabe o que mudanças surpreendentes poderiam surgir? Ao fomentar uma cultura de cuidado, não só individual, mas coletiva, podemos traçar um novo caminho, um terreno fértil para empoderamento e transformação social. A ideia de que o cuidado é, de fato, um ato revolucionário pode se tornar a semente de um novo futuro mais acolhedor e justo para todos.









## *Lições aprendidas*

Vamos lá, é impressionante como a jornada de tantas mulheres do antes projeto MEL, agora a Rede MEL nos ensinou tantas coisas. Não são apenas histórias e relatos, mas lições de vida que se entrelaçam em uma tapeçaria rica e vibrante de experiências. Aqui, podemos explorar essas lições, refletindo sobre os altos e baixos, as conquistas e as dificuldades que moldaram cada uma de nós. É quase como se estivéssemos em uma conversa ao redor de uma mesa, com um café fresco ao alcance, compartilhando nossos anseios e aprendizados.

Uma das lições mais profundas que emergiram foi a da resiliência. Muitas participantes se depararam com desafios que pareciam insuperáveis. Uma dessas histórias é a da Laysa, que chegou à Rede sentindo-se completamente perdida, como se estivesse em um labirinto sem saída. Ela nos contou que, em um dos encontros, teve a coragem de compartilhar suas inseguranças. E foi nesse momento, diante de um grupo acolhedor, que ela encontrou um espaço seguro para expressar sua vulnerabilidade. Essa experiência plantou uma semente de transformação em Laysa. Ao longo das semanas, ela começou a desafiar seus medos, enfrentando situações que antes a paralisavam. Hoje, Laysa não é só uma participante, mas uma mentora para outras mulheres que estão começando essa jornada. Senti a emoção em suas palavras, como se cada passo dado representasse não apenas seu crescimento, mas também um reflexo de toda a luta coletiva.

Outra lição vital foi sobre a importância da coletividade. Durante um dos workshops, Silene compartilhou uma experiência marcante: havia planejado um evento sozinha, mas percebeu que o fardo era pesado e solitário. Decidiu, então, abrir espaço para que outras mulheres participassem, oferecendo suas ideias e habilidades. O que aconteceu foi mágico. O evento não só aconteceu, mas foi um enorme sucesso e revisitou a força do trabalho em equipe. Ana, ao compartilhar essa vivência, olhou nos olhos de cada uma de nós e disse: “Foi o ato de confiar que transformou tudo.” Aquilo

me tocou de uma maneira profunda. As histórias de Lysa e Silene são apenas exemplares do que muitas outras passaram, ilustrando que, ao invés de competirem entre nós, é na união que encontramos forças.

E o que dizer sobre a descoberta do próprio valor? Muitas trouxeram experiências que se entrelaçam, como a de Fabíola, que sempre teve dificuldades de se colocar em primeiro lugar. Ao longo da jornada, ela começou a se entender e perceber que cuidar de si não é um ato egoísta, mas essencial para fazer a diferença. O que era um desafio tornou-se uma lição: ao se valorizar, Fabiola conseguiu apoiar sinceramente outras mulheres. “Se eu não me vejo, como poderei ajudar os outros a se verem?”, refletiu ela em um encontro. Essa é uma pergunta poderosa que ecoou em cada uma de nós.

E então, entre essas histórias, surge a dúvida: e você, leitor, o que tem aprendido ao longo de sua própria jornada? Quais lições têm pairado sobre sua vida, talvez até de forma silenciosa, aguardando um momento para serem reconhecidas e compartilhadas? A beleza de nossas experiências individuais é que, quando se iluminam, revelam um caminho mais amplo e comum. A conexão entre o passado vivido e o futuro que desejamos construir se torna cada vez mais evidente.

Em suma, as lições extraídas aqui não são simplesmente elementos de crescimento pessoal, mas sim marcadores da luta contínua por liberdade e empoderamento. Elas carregam um eco persistente de esperança e determinação, mostrando que cada passo dado por uma mulher é um passo que reverbera em muitas. Abaixo desse manto de experiências, ecoa também a certeza de que estamos juntas nessa jornada, construindo um presente rico e um futuro promissor.

A Rede MEL se projeta para um futuro vibrante e promissor, construída com a força e o espírito coletivo das mulheres que dela fazem parte. A cada encontro, a cada compartilhamento de experiências, surgem ideias palpáveis e inovadoras. Os objetivos, tanto de curto quanto de longo prazo, estão alinhados à missão de apoiar e empoderar ainda mais essas participantes em suas jornadas. Não se trata apenas de formar uma rede, mas de criar um verdadeiro ecossistema onde cada mulher possa florescer.

Um dos principais pontos de ação é a realização de novos encontros que vão além de reuniões regulares. Imagine, por exemplo, a criação de



oficinas temáticas que abordam desde finanças pessoais até habilidades de liderança. Em um desses encontros, uma das participantes contou como um simples workshop sobre investimentos a ajudou a entender melhor suas finanças, e, assim, tomou coragem para abrir seu próprio negócio. Essa ativação não é só uma sequência de aulas; é sobre criar laços, aprender e se apoiar mutuamente. Através desse aprendizado, as mulheres não só adquirem conhecimentos práticos, mas também são inspiradas a provocarem mudanças significativas em suas vidas.

Outro projeto que está ganhando força é a ideia de um programa de mentoria que conecta mulheres experientes a novas participantes. A troca de saberes e vivências chega a ser tocante, como o relato de uma empreendedora que, ao ser mentora, se deparou com sua própria história refletida na trajetória de uma jovem cheia de sonhos, mas insegura sobre suas capacidades. Essa dinâmica reforça a noção de que todas estão ligadas por um mesmo propósito: crescer juntas. E essa força, quando compartilhada, transforma desafios em oportunidades. A visão é que, através dessas mentorias, as participantes não só avançam em suas jornadas individuais, mas também se empoderem umas às outras, criando um impacto coletivo.

Uma plataforma digital está em discussão, e esse é um passo considerado revolucionário para a Rede MEL. Um espaço virtual que facilite o compartilhamento de experiências, dicas e até oportunidades profissionais deve servir como um ponto de encontro moderno. Imagine um mural onde cada mulher possa escrever suas conquistas, seus desafios ou até uma dúvida que precisa de esclarecimento. Cada interação lá dentro pode inspirar outra mulher a se manifestar, a buscar ajuda ou a oferecer suporte. É nesse ambiente que o senso de coletividade se tornará ainda mais forte, e as experiências vividas por cada uma ganharão outros contornos.

Enquanto discutimos essas ideias de expansão, uma participante lembrou de como, em um momento de vulnerabilidade, uma simples mensagem de incentivo de outra mulher não só a motivou, mas a levou a criar um grupo de apoio em sua própria comunidade. Essa iniciativa exemplifica o impacto que a Rede MEL pode ter, não apenas ao nível individual, mas na transformação de comunidades inteiras. A cada pequeno passo dado, as participantes descobrem um novo significado para a palavra “solidariedade”.



O futuro que se desenha é um mosaico de ações concretas que inspiram e energizam. As conversas sobre como essas mulheres podem se unir, lutar e promover mudanças em suas comunidades são frequentes. O reconhecimento de que cada conquista, por menor que possa parecer, é um passo no caminho da igualdade, é um motor potente que não deve ser subestimado. Uma resistência silenciosa, mas vibrante, pode ser sentida em cada relato, em cada sorriso que se troca.

Essa visão de um futuro colaborativo e solidário traz consigo uma notável carga emocional, uma esperança fervilhante que se espalha como fogo no coração de cada mulher da rede. Porque, no fundo, isso não é apenas sobre auxiliar umas às outras; é sobre empoderar-se para que todas possam, de fato, moldar sua própria história e, ao mesmo tempo, fazer parte de uma história coletiva rica em experiências e superações.

Aquela conversa leve e descontraída entre amigas em um café, onde projetamos sonhos e traçamos planos, é exatamente o que a Rede MEL está se tornando. Um espaço reconfortante e inspirador, onde podemos rir das dificuldades, aprender com os erros e celebrar as vitórias, enquanto nos apoiamos mutuamente nessa linda jornada que é a luta pela liberdade e pela igualdade. É essa a essência que queremos perpetuar: um legado vibrante de esperança e transformação.

Sustentar a luta pela liberdade e empoderamento feminino é um dos pilares aos quais nos dedicamos. As conquistas que celebramos não podem ser vistas como um ponto final, mas sim como capítulos de uma história que continua sendo escrita. É um engano comum pensar que ao alcançar determinadas metas, a jornada termina. Ao contrário, cada passo dado revela novos desafios e oportunidades.

Vivemos em um mundo em que a luta pela igualdade e reconhecimento é uma constante. Muitas mulheres ainda enfrentam barreiras significativas em suas vidas cotidianas. Cada uma tem uma história, uma luta particular, e compreender isso é essencial para galvanizar o apoio mútuo. O caminho pode ser árduo, mas é precisamente através da solidariedade que conseguimos transformar dificuldades individuais em vitórias coletivas.



Analisando o cenário atual, vemos que o ativismo feminino não é apenas uma voz em meio ao silêncio. É um grito por mudança, um chamado à ação. Iniciativas locais e nacionais têm destacado a força das mulheres, mostrando a capacidade de mobilização e organização em suas comunidades. Por exemplo, grupos de mulheres se reunindo para cuidar de questões sociais, como a saúde, a educação e os direitos humanos, já se tornaram referências inspiradoras. São essas vozes diversas que ecoam na sociedade, afirmando que cada ação conta e que, juntas, representam uma força massiva de transformação.

É encorajador refletir sobre como pequenas atitudes podem gerar um impacto significativo. Uma mulher que organiza um workshop local sobre empoderamento pessoal pode não apenas transformar a vida de suas amigas, mas também acender a chama de coragem em tantas outras que testemunham essa ação. Esse tipo de exemplo é cativante. Em um encontro da Rede MEL, uma participante compartilhou como, ao incentivar uma amiga a buscar novos sonhos, ela mesma redescobriu suas forças. Isso nos mostra que as histórias se entrelaçam e que ao ajudarmos uma à outra, todas nós somos beneficiadas.

A importância da luta não precisa ser subestimada. O que precisamos é acolher a ideia de que cada conquista é um passo em direção a uma mudança maior. Observamos mulheres se unindo em torno de causas significativas, mobilizando-se para realizar ações impactantes e relevantes. Essas experiências não são apenas importantes, mas servirão de legado para as novas gerações que virão. O ambiente atual nos convoca a ser agentes de mudança.

E pensar sobre isso nos leva a uma pergunta crucial: o que cada uma de nós pode fazer para sustentar essa luta? O papel de cada mulher é fundamental e, frequentemente, iniciativas mais simples, como discutir desigualdades em um café, podem ter um efeito dominó impressionante. As conversas podem se transformar em ações concretas e coletivas. Em um tempo em que a interação está cada vez mais digital, lembrar a importância do contato humano é vital. Às vezes, um simples gesto como ouvir a história de outra pode criar laços e fortalecer redes de apoio.

Por fim, devemos lembrar que a luta pela liberdade é essencial e deve ser alimentada diariamente. Não podemos nos deixar levar pela complacência, pois



a estrada é longa, mas vale a pena. Cada pequeno esforço, cada batalha vencida, se soma à história que estamos construindo juntas. Um passo, por menor que seja, é a semente para um futuro repleto de possibilidades. É nessa continuidade que encontramos a esperança e a força para seguir adiante, sempre.

O projeto MEL deixa um legado de esperança que transcende as vivências individuais de cada mulher. Este legado se fundamenta na força coletiva que emerge da união de histórias, desafios superados e objetivos compartilhados. Lembrar de cada uma dessas histórias é como folhear um álbum de memórias, onde cada imagem, cada momento, nos mostra uma lição poderosa: não estamos sozinhas. Cada relato é uma chama de coragem que pode iluminar o caminho de quem ainda busca se encontrar.

As experiências compartilhadas nas reuniões, nos encontros e nas trocas informais pintam um quadro onde a vulnerabilidade se transforma em força. Uma mulher que ousou falar sobre suas inseguranças pode ter desencadeado a coragem em outra para fazer o mesmo. É impressionante como o simples ato de contar a própria história pode tocar o coração de quem escuta, criando um círculo virtuoso de apoio mútuo e crescimento. Além disso, as conversas espontâneas, repletas de risadas e lágrimas, revelam que cada uma, à sua maneira, é uma guerreira. Essa conexão é um milagre em si, algo que é tão essencial quanto a própria luta.

Quando pensamos nas futuras gerações, somos confrontados com a responsabilidade de deixar um mundo melhor. Cada passo que damos é um tijolo na construção de um futuro mais justo e igualitário. Como podemos garantir que essa luta continue? Ao refletir sobre isso, é natural nos depararmos com algumas perguntas. Como você pode ser parte dessa mudança? O que está disposto a fazer para compartilhar essa chama de esperança? Essas questões parecem simples, mas carregam um peso imenso.

Projetar o futuro da Rede MEL é um ato inspirador. A promessa de novos encontros, oficinas que desafiem e incentivem a criatividade, e projetos colaborativos que ecoam o espírito de coletividade, tudo isso carrega um potencial massivo. Mediar novas oportunidades de aprendizado e crescimento, como um programa de mentoria, abre portas que talvez outros poderiam nem imaginar. Associado à sociedade civil.



São essas oportunidades que revelam o poder das histórias humanas. Mulheres que, ao serem inspiradas por uma ideia inovadora, se sentem impulsionadas a abrir seus próprios caminhos. Talvez uma delas tenha começado a realizar um projeto social que impactou sua comunidade. Ou, quem sabe, que tenha se unido a outras mulheres para construir um espaço seguro onde possam compartilhar suas experiências e, mais importante, suas esperanças. Esses pequenos atos, esses novos começos, se transformam em sementes que têm o poder de florescer em algo extraordinário.

Sustentar essa luta pela liberdade é fundamental. O nosso legado não é apenas sobre as conquistas já obtidas, mas sobre a jornada contínua. A luta pela igualdade exige constante compromisso, para que essas histórias não sejam apenas lembranças, mas parte de um esforço contínuo para transformar realidades. O ativismo, seja ele local ou global, é um testemunho da crescente força das mulheres. Cada ação, cada palavra e cada gesto se transforma em um movimento, onde o coletivo se fortalece e ressoa na sociedade.

Esse espírito de resiliência que permeia os relatos cria um sentimento de que estamos todas conectadas, como se formássemos uma grande rede de suporte, por isso, não devemos esquecer que a luta é contínua. As dificuldades enfrentadas nos lembram que cada conquista é uma vitória sutil, mas significativa, e que a união faz com que cada passo conta.

Ao final, refletir sobre o legado do Projeto MEL que este ano caminha para a desincubação da Rede MEL é também um convite à reflexão pessoal. Como você pode se inserir nessa rede? O que você pode fazer, a partir de agora, para que suas experiências também inspirem outras mulheres? É um chamado à ação, um reconhecimento de que cada um de nós tem um papel a desempenhar na construção de um futuro mais esperançoso e inclusivo. Portanto, ao caminharmos adiante, que possamos manter acesa a chama da esperança e da solidariedade, e transformar cada relato em uma oportunidade de renovação.

Através das páginas deste livro, você foi convidado a conhecer não apenas a história de um grupo de mulheres e suas lutas, mas também a fazer parte de uma jornada de transformação que ressoa com as suas próprias experiências. Cada capítulo foi cuidadosamente construído para iluminar



as diferentes facetas da busca pela liberdade e empoderamento feminino, revelando que essas lutas são interconectadas e universais. Aqui, compartilhamos vozes e narrativas que não apenas relatam dificuldades, mas que também festejam superações e conquistas.

A caminhada pela liberdade é repleta de desafios, mas é também um caminho que nos ensina sobre solidariedade, empatia e resiliência. A luta dessas mulheres é um reflexo de uma luta maior, que envolve todas nós. Ao ler essas histórias, você pode reconhecer a força que habita em si mesma e entender que cada passo em direção à luta por justiça e igualdade é um passo que reverbera, não apenas na vida individual, mas em todo o tecido social.

É preciso lembrar que a transformação não é um destino, mas sim uma jornada contínua. Por meio do autocuidado, do apoio mútuo e da construção de redes, podemos criar um ambiente onde as próximas gerações se sintam empoderadas e livres para sonhar e realizar. O legado que todas deixamos deve ser um chamado à ação, uma luz que guiará outras mulheres em sua própria trajetória.

Este livro é um convite para que você não apenas reflita sobre as histórias aqui contadas, mas que leve essa reflexão para o seu cotidiano. Que cada página inspire você a agir, a questionar e a se conectar com outras mulheres que também buscam a liberdade em suas formas mais diversas.

Assim, ao final desta leitura, penso que todos nós, leitoras e leitores, devemos nos comprometer: a lutar por um mundo onde cada voz seja ouvida, onde cada história seja contada e onde a liberdade não seja um privilégio, mas um direito garantido a todas as mulheres.

Com esperança e gratidão,

*Maria Rita Taques Michalski*







# *O futuro da Jornada e a Jornada no futuro*

O futuro de uma rede de apoio às mulheres egressas do sistema prisional continua por ser construído em cada encontro. Intersecção de políticas públicas de Assistência social com a agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável continua para ser construída em quaisquer uma das metas que se pense. Muito trabalho e ação ainda são necessários. Mulheres egressas do regime fechado, são oriundas, com raríssimas exceções, de uma unidade prisional, destinada às pessoas privadas de liberdade, como o CIS - Centros de Integração Social.

As mulheres egressas devem ser conectadas com a temática do desenvolvimento ligadas à questão do “ser humano” em todos os índices e indicadores da dignidade humana.

Foi por volta de 2012 que a palavra “**rede**” começou a ganhar um novo significado em minha trajetória. Até então, eu já havia trabalhado com desenvolvimento humano em diversas frentes — dentro da universidade, na saúde, na educação e na segurança pública — mas foi naquele ano, durante a idealização e implantação da **Rede de Desenvolvimento de Pessoas da Administração Pública no Estado do Paraná**, que algo se iluminou dentro de mim. A proposta surgiu por meio da ESAF – Escola de Administração Fazendária, ligada ao Ministério da Fazenda onde trabalhei por 8 anos. Era um movimento estadual, desafiador e, ao mesmo tempo promissor, que buscava reunir pessoas de diferentes órgãos públicos para pensar, juntas, políticas e práticas de valorização do servidor. Eu me vi diante da tarefa de ajudar a construir pontes — entre setores, instituições, saberes, histórias e intenções. E foi nesse processo de articulação que comecei a perceber com mais nitidez algo que antes era apenas intuição: **o poder transformador das redes humanas quando pautadas por sentido, afeto e propósito comum**. Redes vivas, não apenas estruturais. Redes que não se limitam

a organogramas ou hierarquias, mas que se constroem no encontro, na confiança e na colaboração entre pessoas comprometidas com o bem coletivo.

Quando estava realizando a Jornada de Desenvolvimento de Mulheres no complexo Social, fui sendo atravessada por uma inquietação crescente: **a realidade das mulheres egressas do sistema prisional quando saem do sistema.** O que acontece com elas após o cumprimento da pena? Quem as acolhe? Quais redes as esperam — ou, muitas vezes, as rejeitam?

Foi assim que os dois mundos se encontraram dentro de mim: o estudo das redes como fenômeno social e político, e a escuta atenta de mulheres que tentam, muitas vezes sozinhas, reconstruir suas vidas depois do cárcere. Percebi que não basta falar de reintegração sem compreender a complexidade das redes — familiares, institucionais, comunitárias — que sustentam ou fragilizam esse retorno.

A partir dali o tema das redes de apoio, proteção e inclusão passou a ocupar um lugar central nas minhas pesquisas, projetos e formações. Mudei meu tema de estudo no mestrado com a anuência do professor Rodrigo Horochovski meu orientador, entendi que, para haver verdadeiro desenvolvimento humano, é preciso tecer essas redes com intencionalidade e cuidado, enxergando a pessoa em toda a sua história, não apenas no seu papel social.

Essa compreensão não veio dos livros apenas, embora eu os tenha lido. Ela veio da prática, do chão compartilhado com as mulheres participantes das jornadas e outras pessoas que também acreditavam que o serviço público podia ser um espaço de afeto, pertencimento e transformação. E veio, principalmente, do contato com realidades que me ensinaram que, para muitas mulheres, sobreviver é um ato de resistência. Para essas mulheres serem apoiadas por uma rede estruturada pode ser a chance de recomeçar.

Ainda sinto que, apesar das realizações e aprendizados falta fundamentação teórica, pesquisas, estudos e relatos de ações de extensão sobre as redes de apoio às mulheres, como ponto focal a situação de subsistência, na qual viva grande parte das mulheres empobrecidas, egressas do sistema prisional. Essas mulheres, em sua maioria, são oriundas de condições sociais precárias, com pouca qualificação para o trabalho, o que as desqualifica para a disputa de emprego e renda, vida pessoal, profissional e social digna.



Como filosofia da ação pensamos em construir hoje o futuro para uma concepção de liberdade como exercício da cidadania, a efetiva emancipação do ser humano, como espécie, e transpor o mínimo de condições para a subsistência do “ser humano”. A verdadeira emancipação implica usufruir dos direitos civil-políticos, participar da cadeia econômica, ter acesso a informações e compreender assuntos voltados à transparência na gestão pública, além do acesso a serviços de educação.

Além dos direitos políticos, as garantias ao exercício da cidadania, a possibilidade de fiscalizar e denunciar atos opressores, a liberdade de organização e atuação como força social questionadora, sem perseguições ou represálias, aliadas ao exercício da livre atuação na sociedade.

Importante mencionar as oportunidades sociais no acesso à saúde e à educação, essenciais na formação como pessoa, qualificação profissional, capacidade de disputa, possibilidade de exigir seus direitos e exercer suas garantias constitucionais, maior participação na vida política ligada à capacidade de retomar a vida, a renda e usufruir da vida em liberdade.







## *Tecer o invisível: o desafio de construir uma rede para apoiar mulheres egressas*

Com o passar dos anos e a escuta atenta de tantas histórias de dor, recomeço e invisibilidade, e após concluir minha pesquisa de mestrado chegando à conclusão de que não há uma rede de apoio estruturada de apoio a mulheres egressas fui compreendendo algo que antes parecia disperso: era urgente mapear quem está ao lado das mulheres que saem do sistema prisional. Quais instituições realmente as acolhem? Quem estende a mão quando elas mais precisam? Onde estão essas pessoas, esses grupos, essas ações?

A ideia de uma rede concreta, viva e funcional — que vá além do discurso — passou a me habitar. Era preciso lançar luz sobre o que já existia, identificar as representantes institucionais envolvidas com essa causa, entender o número real de instituições atuantes, a filosofia que norteia suas ações, seus recursos, seus limites. E, principalmente, identificar se essas entidades estão, de fato, conectadas entre si — se formam uma rede ou apenas coexistem em isolamento.

Foi assim que a proposta de uma rede estruturada para apoiar as mulheres egressas começou a ganhar corpo. Não como mais um projeto para alimentar burocracias, mas como uma ferramenta viva, capaz de mapear, articular e manter atualizadas as informações sobre as iniciativas que atuam com mulheres egressas do sistema prisional. Seria um espaço de encontro de dados e de pessoas. Um território de escuta e articulação. Um guia para quem quisesse fazer, de fato, a diferença. E o que fui constatando, pouco a pouco, é que ainda atuamos de maneira fragmentada. Falta uma governança clara. Falta vontade política. Inexiste coordenação. Há muitas propostas soltas, discursos vazios, conceitos “woke” que soam bonitos, mas que não se traduzem em prática concreta. A realidade das mulheres egressas segue como um ponto cego das políticas públicas.

Não existe hoje uma rede articulada, coesa e sustentada que as acolha. E isso, para mim, é um dos maiores desafios dos nossos tempos: construir uma estrutura de apoio baseada em direitos humanos, que reconheça no acolhimento o primeiro passo para o desenvolvimento como liberdade.

Pensar em reintegração sem rede é como oferecer uma porta sem chão. Sem uma política pública institucionalizada, sem diretrizes claras, sem fontes de recursos, sem instituições comprometidas, o discurso da reintegração vira mais uma promessa vazia em meio a tantas outras.

O que proponho — o que acredito — é que precisamos caminhar juntas e juntos nessa construção. Implementar uma rede real, mensurável, viva. Definir indicadores, inspirar-nos nas diretrizes da ONU, integrar políticas e instituições, e conclamar os órgãos públicos a assumirem essa responsabilidade como um dever coletivo. Não se trata apenas de garantir eficiência ou eficácia nos programas e políticas públicas. Trata-se de reconhecer e preservar a dignidade de quem carrega em si a condição de ser humano, mesmo depois do cárcere. Olhar para essa questão com a seriedade que ela exige é também um chamado à academia, aos gestores públicos, aos estudantes, aos pesquisadores e à sociedade civil, aos legisladores. Que possamos, juntos, fomentar um novo jeito de pensar políticas públicas: mais humanas, mais articuladas, mais conscientes.

Talvez assim, pouco a pouco, possamos construir um futuro em que pertencer a uma rede de cuidado não seja exceção — mas direito.





## Referências

- BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar**. 7ª ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- Carvalho, Daniel Alves, **Relatório de conclusão** - Tenente Coronel QOPM, comandante do 13 BPM. Curitiba - dezembro 2003.
- COLL, Agustí Nicolau; et al. **Educação e Transdisciplinaridade II**. Uma visão mais ampla de Transdisciplinaridade (anexo 4). Coordenação executiva do CETRANS. – São Paulo: TRIOM, 2002. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001297/129707POR.pdf>>. Acesso: out. 2017
- DELORS, Jacques; et al. **Educação um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, 1996. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ue000009.pdf>>. Acesso: out. 2017.
- MICHALSKI, Maria Rita Taques– **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão Somática do Ser. 2.ed.**Curitiba -UFPR - abril de 2001a. 200 p.
- MICHALSKI, Maria Rita Taques – **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão Relacional Ser. 2. ed.** Curitiba -UFPR - maio de 2001b. 102 p.
- MICHALSKI, Maria Rita Taques – **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão Mental do Ser.** Curitiba -UFPR - maio de 2001c. 102 p.
- MICHALSKI, Maria Rita Taques – **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão Afetiva do Ser.** Curitiba -UFPR - julho de 2001d. 80 p.

MICHALSKI, Maria Rita Taques – **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão de Expressão do Ser.** Curitiba -UFPR - agosto de 2001e. 84 p.

MICHALSKI, Maria Rita Taques– **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão Intuitiva do Ser.** Curitiba -UFPR - setembro de 2001f. 92 p.

MICHALSKI, Maria Rita Taques – **Jornada de Desenvolvimento Pessoal- Dimensão Espiritual do Ser.** Curitiba -UFPR - outubro de 2001g. 92 p.

MOSCOVICI, F. ‘Competência interpessoal: uma necessidade negligenciada em Administração.’ **Informe FESP.** Rio de Janeiro, 26, 1980.

NICOLESCU, Basarab, **La Transdisciplinarité** – Manifeste, Éditions du Rocher, Monaco, 1996, pp. 33 e 34.

NICOLESCU, Basarab. **Um novo tipo de conhecimento transdisciplinaridade.** Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001275/127511por.pdf>>. Acesso: out. 2017.





Esta obra foi publicada com o apoio financeiro da Universidade Federal do Paraná para o fortalecimento da extensão; Desenvolvimento da Ciência, da Tecnologia e da Cultura por meio do EDITAL Nº 2772/2025, com recursos executados pela FUNPAR por meio do projeto “Integralização da Extensão na UFPR” (Processo SEI 23075.023520/2024-06).



“Ao longo dos anos, pude ver a Jornada sempre se renovando para atender a cada novo momento e necessidades. Novas ferramentas se agregando, novos públicos, e a cada ano, um novo local. Mas em essência, a visão do ser humano integral, em todas as suas nuances e necessidades, sempre se manteve.

Para mim é uma honra apresentar a Jornada como caminho, como método, como uma maneira de ver a vida. Uma verdadeira jornada pessoal com alto impacto transformativo, de mudança de vida e percepção sobre si. O retorno da esperança, a ampliação da alegria de viver, criatividade e, sobretudo, dignidade.

Maria Rita desenvolveu esta tecnologia social ao longo de sua vida, aprimorando a cada tempo e espaço e generosamente expandindo o alcance para todos os públicos. Posso dizer que seu olhar é inspirador e que Maria Rita tem esta maestria de tudo o que “toca”, brilha, vira ouro, ganha luzes e expande, porque assim é o seu coração, cheio de amor e propósito.

Que todos que tenham contato com a Jornada e este livro possam se inspirar e terem preciosas referências.

Boa leitura!”

*Excerto da apresentação de Fabiana Higa*

Parteira, professora e escritora.

Criadora do método Vivendo meu Ikigai- Propósito de Vida.

