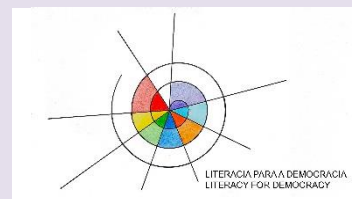




FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

BB FUNDAÇÃO BISSAYA BARRETO



Literacia para a Democracia

Que a cidadania comece!

Benedita, 27, 28 e 29 setembro

1º Acantonamento

Antes...

Durante...

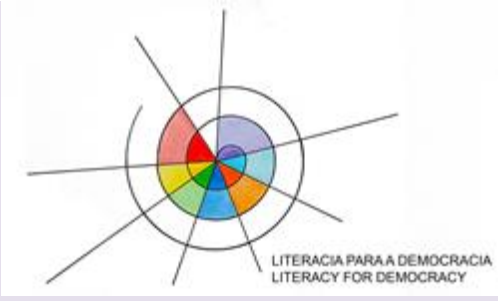
Depois...

Lucília Salgado

Manuela Paulo



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



Que a cidadania comece!

Benedita, 27, 28 e 29 setembro

E tudo começou bem!

Éramos cerca de 40.

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

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

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

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



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

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

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

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

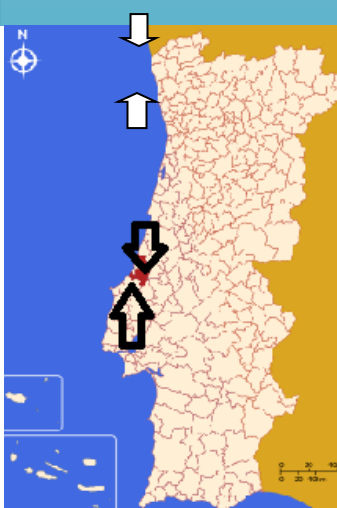
Vieram da região de Coimbra a ICreate- Associação para a Promoção da Criatividade, do Desenvolvimento Pessoal (de Vila Nova de Poiares)com o pessoal do Letras Prá Vida da ESEC.

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

Coimbra: ICreate, ESEC

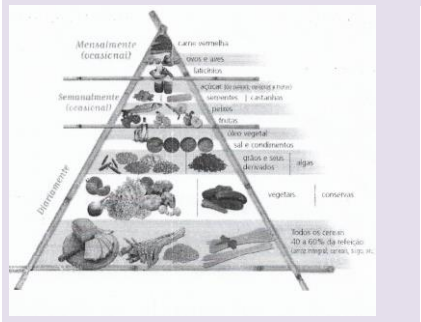
Benedita: A Barafunda

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





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



O que é a Macrobiótica?

(ver receitas em anexo)

DEFINIÇÃO DE MACROBIÓTICA Acordada na Conferência Internacional de Macrobiótica, realizada em Berlim, por 45 professores de Macrobiótica de diversos países. 9 de Novembro de 2017 "A Macrobiótica é um modo de vida que orienta as escolhas individuais em alimentação, atividade física e estilo de vida. É um sistema de princípios e práticas que visam o equilíbrio em benefício do corpo, da mente e do planeta. A origem da palavra vem do grego antigo — Macro (grande ou longa) e Bios (vida ou forma de vida). <https://www.institutomacrobio.com/pt-pt/imp/o-que-e-macrobiotica>

O jantar foi um primeiro momento de convívio onde, informalmente, se conversou sobre este tipo de alimentação e da sua importância em termos ecológicos e de proteção do ambiente como bem de todos. Também se falou da necessidade de respeito sobre os gostos de cada um e da abertura a experimentar novos produtos, por vezes com vantagem para a saúde.



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

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



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

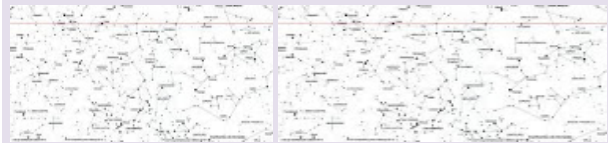
Em conjunto arrumou-se a cozinha e a sala para as atividades do dia seguinte!



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

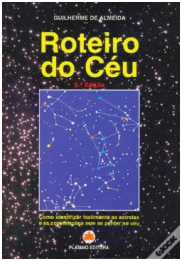
Fez um primeiro jogo – Viki-Viki a remar ! com objetivos de apresentação e concentração, seguidamente propôs a realização de outro jogo sob a forma de dilema.

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



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

A manhã começou bem. No ginásio de um amigo a fazer **Qigong (Chi Kung)**.
<https://www.praticasalternativas.com/qigong.php>



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



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



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

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

Kohlberg e a "Comunidade Justa": promovendo o senso ético e a cidadania na escola1

Angela Maria Brasil Biaggio2,3

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Resumo

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

ChiKung [Khttp://www.medicinachinesapt.com/chi_kung.html](http://www.medicinachinesapt.com/chi_kung.html)



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

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



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

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

Não foi uma boa ideia... ☹️

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

Concluimos que tínhamos direito a participar em todas as atividades criativas mesmo que, à partida, se destinassem só aos jovens! E, ao princípio, uma a uma fomos-nos “desenfiando...”



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



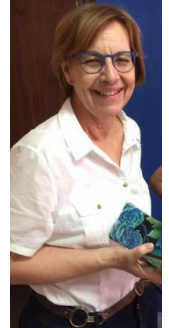
O Thierry deu as indicações e o pessoal lançou mãos à obra. Toda a gente, letrados e não letrados, originários de qualquer etnia, foram capazes de exprimir o que sentiam.



A obra ficou perfeita com a marca do Encontro:

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

Será a isto que se chama a Arte Colaborativa?



Ok! Vamos almoçar?

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



E depois do almoço?

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



mos inúmeros vegetais úteis para a nossa alimentação. As crianças tinham esperado ansiosas por este momento e os adultos também



gostaram de aprender a preparar o seu futuro... e o deles.

Foi isso que a Isabel Rufino começou por explicar adultos e crianças antes de iniciarmos a atividade.



A seguir, sentámo-nos a conversar

O que é a permacultura?

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

Éticas da permacultura

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

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

<http://acientistaagricola.pt/permacultura-12-principios-fundamentais/>



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

Foi um momento fantástico onde, com o coração, cada pessoa contava o que vivia nas suas atividades. Foram particularmente ricas de tocar adultos seniores. Dos momentos reencontro dos grupos onde havia cumprimentos, os beijinhos, os está o seu filho”, etc. E assim se vivendo!

Educação de adultos



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

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

Paulo Freire



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

Toda a gente ouviu com atenção o testemunho da Dalila contando como se aprende

nestes grupos, explicando e demonstrando o seu extraordinário crescimento. Obrigada Dalila por nos dizeres que vale mesmo a pena!



Depois fomos à Feira do pão à Benedita.

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

Muito intercultural!



À noite...

Passámos este vídeo https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf_E0y0

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



Ouvimos a frase **“quem se importa?”** O sentimento de indiferença é algo muito triste”

“O sentimento de apatia e de ignorância são, na minha opinião, os nossos piores inimigos”

“muitas vezes acreditamos que o mundo é assim mesmo. Os problemas são grandes demais. Impossíveis de se resolver. **Será que ainda somos capazes de nos importar?”**

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



“Nós não somos criados aqui. Nós somos convidados aqui. Nós criamos as

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

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

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

estado de consciência que nos fazia falta.

No dia a seguir fomos conhecer a Benedita

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

A Barafunda tem estes saberes...



Um amanhecer esplendoroso na serra... bom prenuncio de um passeio pedestre no espaço urbano, no rural, no florestal, da Benedita .

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

Ficámos a saber onde está instalado o Cen-

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

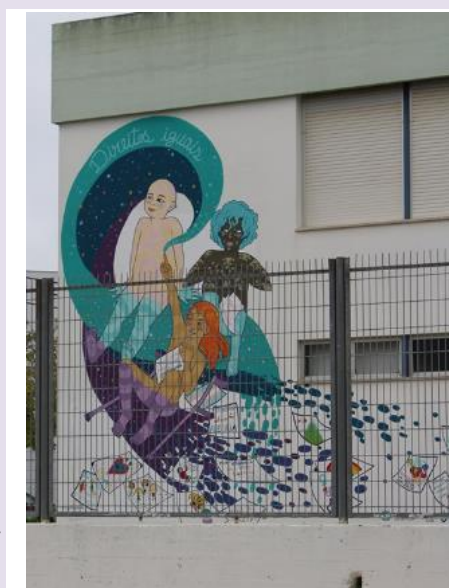
*A história do mural de street art, na EB2da Benedita, criado pelo projeto **“parar, pensar, agir pela igualdade”**, realizado pelo grupo Las Piteadas com crianças e jovens da escola e da comunidade e dinamizado pela ANIMAR e pela Barafunda. Inicialmente polémico na comunidade , nas redes sociais! Como foi a*

aceitação progressiva na comunidade, como fizeram que isso acontecesse ... até o Sr. Padre participou ativamente! Hoje um orgulho para todos!



O Centro cultural da Benedita ... o que fizeram , o que fazem , o que poderiam fazer melhor ...

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



A lenda da Fonte da Senhora ! <http://aterramagicadaslendas.blogspot.com/2017/10/rota-cultural-fonte-da-senhora-benedita.html>

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

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

Como um excelente projeto pode , incluindo uma obra de arte e um espaço de desporto na natureza , ficar ao abandono quando acaba o financiamento ! O que fazer para o recuperar ? Desmatar e construir um parque de merendas ? Com quem ? Como ? ... e no caminho , no encontro casual com um cidadão da vila vizinha (no seu jogging matinal) conhecido da Isabel Rufino, logo conversou a propósito e de como a associação desportiva a que pertence pode colaborar !



E mais , e mais ... troca de saberes, experiências e vivências em toda a caminhada. Muitas vezes parâmos e partilhâmos por todo o grupo , outras em pequenos grupos de 2, ou 3 ou 4 ...



Gente de Coimbra, da Benedita, de Oeiras... ao terceiro dia eramos todos(as) um grupo feliz...

Prontos a continuar.... **Quando é a próxima?**

E depois...

Este Encontro foi fenomenal!
Cada pessoa, cada grupo, cada Associação conta como o viveu.
Não resistimos a transcrever o que nos contou a Conceição Rolo da ALEM

Textos Passeio à Benedita.docx

[email]

Conceição Rolo

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



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

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

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

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

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

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

Ver anexos| PALAVRA GERADORA:

PALAVRA GERADORA:	1ª etapa
-------------------	----------

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

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



Acordei cedo, em casa da minha prima Inês.
Apanhámos o autocarro das 7 da manhã, para Rio Maior. Lá, foram buscar-nos para a Benedita.
Logo que chegámos, tomámos um pequeno-almoço excelente: tostas, fruta e café.
Depois, fizemos muitas atividades: Chi Kung, pintura na parede...Aprendemos a plantar na horta e, logo de seguida, tivemos um almoço saudável: comi muita salada de tomate e pepino e melancia. Era tudo bom mas eu estou habituada a outro tipo de comer. Para mim, foi uma experiência. Eram muitos vegetais (al-guns em croquetes). Também havia pêra cozida com chocolate mas eu não comi, com medo de não gostar e desperdiçar. Também havia lentilhas, mas eu não gosto. A minha mãe diz: “Lenteja quem la come la deja”!
Fiz a sesta de tarde porque estava muito cansada da madrugada. Deitei-me no dormitório das meninas.
Foi uma experiência muito boa e gratificante porque saí da minha zona e conheci outras pessoas.
Quero explorar mais zonas do país.Era bom ir à Serra da Estrela. Era uma experiência “congelante”! Eu nunca vi gelo nem neve!
Também gostava de ir à Madeira por causa dos costumes e tradições. (Aqui cantámos uns versos do Bailinho da Madeira).
Eu gostava de mostrar a minha cultura aos outros grupos.Chamava o meu pai, o meu tio (que tocam guitarra) e as minhas cole-gas dos bordados e cantávamos e bailávamos.
Também gostava de acampar na Serra de Sintra...

Dalila Ramos

ANEXOS

1. Oficina de macrobiótica

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

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

3. O que é o Taichi?

https://www.taichiportugal.com/qigong/qigong_beneficios.html

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

4. Video “Quem se importa?”

https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf_E0y0

5. Textos de Literacia concebidos na ALEM

ANEXO I - Oficina de macrobiótica

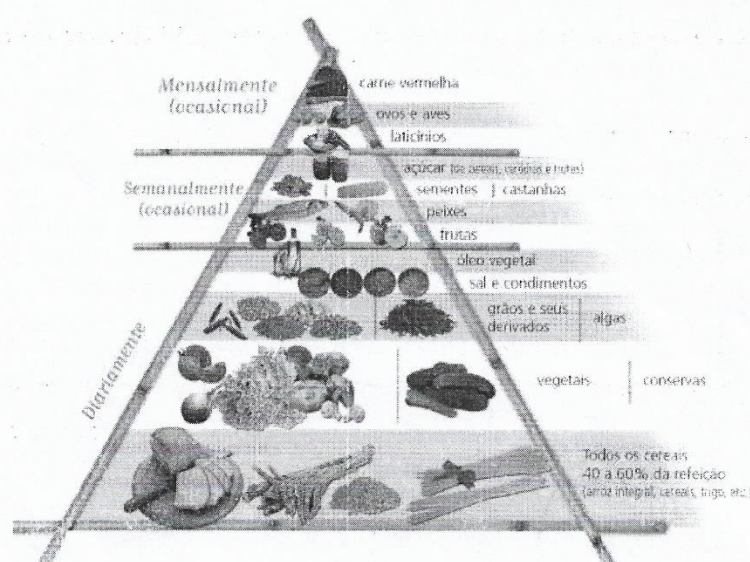
Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

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

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

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

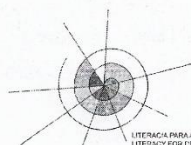


Ementa:

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

FUNDACÃO
CALOUSTE GULBENKIAN

BB FUNDACÃO
BISSAYA BARRETO



LITERACIA PARA A DEMOCRACIA
LITERACY FOR DEMOCRACY

ág. 1 de 1



CROQUETES DE FEIJÃO AZUKI

INGREDIENTES

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

PEIXINHOS DA HORTA

INGREDIENTES

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

BOLONHESA DE LENTILHAS

INGREDIENTES

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

OVOS MEXIDOS DE TOFU

INGREDIENTES

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

MIGAS COM BROA

INGREDIENTES

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

PURÉ DE MAÇÃ

INGREDIENTES

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

COUVE COM CEBOLA CARAMELIZADA E AMÊNDOAS TORRADAS

INGREDIENTES

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

ANEXO II – Kolberg e a comunidade Justa

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

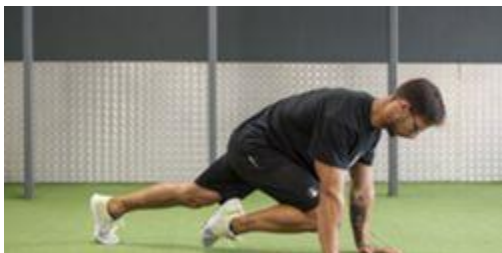
ANEXO III – O que é o Taichi?

https://www.taichiportugal.com/qigong/qigong_beneficios.html

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



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



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

[Ver artigo](#)

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

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

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

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

Qi Gong

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

A palavra Qigong (Chi Kung) é composta de duas palavras em chinês. Qi é pronunciado chee e é geralmente traduzida para significar a força vital ou energia vital que flui através de todas as coisas do universo. A segunda palavra, Gong, pronunciado gung,

significa realização, ou habilidade que é cultivada através da prática constante. Juntas, Qigong (Chi Kung) significa cultivar energia, é um sistema praticado para manutenção da saúde, cura e aumento da vitalidade.

Qigong e os taoístas



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

Clareza mental

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

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

Limpendo a energia

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

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

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

Desenvolvimento pessoal

Qigong representa um sistema total de trabalho de energia e sistema de desenvolvimento pessoal. Os exercícios apresentados são todos os que são necessários para manter alto nível de saúde e aumentar a consciência global.

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



Qigong pode ser praticado por todos

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

Não é um culto

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



A mente dirige o chi

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

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

Relação com o Tai Chi

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

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

ANEXO IV - Video “Quem se importa?”

https://www.youtube.com/watch?v=Mf-MGf_E0y0

[texto do video, organizado em temáticas]

1 Ouvimos a frase

“quem se importa?”

“O sentimento de indiferença é algo muito triste”

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

Consciência dos diferentes contextos de vida –

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

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

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

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

Será que ainda somos capazes de nos importar?”

2 “Nós não estamos aqui para curtir a vida como se alguém tivesse criado o mundo e nós fôssemos apenas convidados aqui”

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

“A história está lá, mas cabe a nós cria-la”

Sabe, “a consciência precede os factos”

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

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

“Mas nós fomos à Lua!

3 Eu sei que todo o mundo pensa “o nosso mundo está num período difícil agora” Os preços dos alimentos estão subindo, os preços do petróleo estão subindo.

Guerras e conflitos pelo mundo inteiro...

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

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

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

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

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

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

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

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

4

De qualquer setor, de qualquer parte do planeta, é possível que surjam iniciati-

vas que podem mudar o rumo do planeta.

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

estado de consciência que nos fazia falta.

Todos precisamos de todos.

Todos precisamos de cada um

5

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

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

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

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

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

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

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

Temos contrapartidas e obrigações mútuas a serem realizadas.

Então, é uma realidade de parceria.

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

7 Quem é o governo?

É um grupo que fica 4, 8 anos?

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

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

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

Associativismo, intervenção comunitária

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

Habilidade de pensar fora da caixa e de fazer as pessoas envolverem-se.

Você não pode vir a decidir por mim.

Quais são os meus problemas, na sua opinião?

E o que você acha que deveria ser a solução?

Então como vai ele conseguir? Você não pode conhecer-me se realmente você não me conhece. Você não pode ajudar-me se você não conhece os meus problemas .

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

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

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

9 Porque é que para os adultos é tão difícil ser coerente? Estamos pensando, sentindo uma coisa e dizendo outra. Temos de recordar a nossa infância para compreender porquê.

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

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

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

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

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

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

10

Eu diria que o nosso maior problema tem sido

A falta de crença.

A falta de imaginação,

A falta de esperança.

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

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

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

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

11

Em ciências nós estudamos: uma pequena mudança causa-se

apenas uma mudança incremental.

Mas agora as pessoas percebem, que em sistemas complexos, de uma mudança mínima pode surgir um comportamento totalmente novo.

Então, eu acho que as pessoas estão sentindo

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

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

12

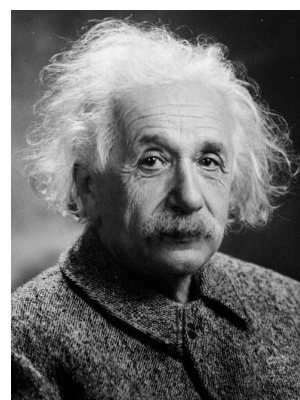
Se tiver oportunidade de exprimir amor e respeito de uma

forma grandiosa, esse é o maior dom que deve ter.

Albert Einstein tinha no seu gabinete um cartaz que dizia: Nem tudo o que conta pode ser contado e nem tudo o que pode ser contado, conta!

Imaginar como a outra pessoa se sente.

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



13

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

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

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

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

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

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

ANEXO V - A Literacia na Democracia

Textos da ALEM

ALÉM

Associação Literatura, Literacia e Mediação



Projecto Literacia para a Democracia Opiniões dos participantes da Outurela

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

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

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

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

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

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

PALAVRA GERADORA:

BENEDITA

ORGANIZAÇÃO da SESSÃO

1ª etapa

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

2ª etapa

Decomposição da palavra **BENEDITA** em sílabas:

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

3ª etapa

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

BANANA
DATA
BONITA

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

4ª etapa

Construção de uma frase com palavras geradas

A BENEDITA É BONITA

5ª etapa

Diálogo entre alfabetizadora e alfabetizando sobre recordações da viagem

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

6ª etapa

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

7ª etapa

Decomposição em sílabas da palavra

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

8ª etapa

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

MOTA
MATA
METE
METER
MATAR

9ª etapa

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

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

10ª Etapa

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

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

Acordei cedo, em casa da minha prima Inês.

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

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

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

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

Fiz a sesta de tarde porque estava muito cansada da madrugada. Deitei-me no dormitório das meninas.

Foi uma experiência muito boa e gratificante porque saí da minha zona e conheci outras pessoas.

Quero explorar mais zonas do país. Era bom ir à Serra da Estrela. Era uma experiência “congelante”! Eu nunca vi gelo nem neve!

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

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

Também gostava de acampar na Serra de Sintra...



Dalila Ramos

Momentos informais de trocas culturais



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

