

UNIVERSIDADE PAULISTA

MARILUCIA M. DO ESPIRITO SANTO

A PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO

e a liberdade de ser quem é na terceira idade

SÃO PAULO

2017

MARILUCIA M. DO ESPIRITO SANTO

A PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO

e a liberdade de ser quem é na terceira idade

Trabalho de conclusão de curso para obtenção do título de pós-graduação em Pedagogia da Cooperação e Metodologias Colaborativas apresentado à Universidade Paulista – UNIP.

Orientadora: Prof^a. Esp. Eliana Fausto
Coorientadora: Prof.^a Esp. Bárbara Shelble

Espirito Santo, Marilucia Marques do.

A Pedagogia da Cooperação e a liberdade de ser quem é na terceira idade / Marilucia Marques do Espirito Santo. – 2018.

67 f.: il. color., figuras, tabelas fotografias.

Trabalho de conclusão de curso (especialização) apresentado à pós-graduação *lato sensu* da Universidade Paulista, São Paulo, 2018.

Área de concentração: Pedagogia da cooperação

Orientadora: Prof^a. Esp. Eliana Fausto.

Coorientadora: Prof^a Esp. Bárbara Schelble.

1. Pedagogia da cooperação. 2. Terceira idade. 3. Envelhecimento. 4. Bem estar I. Fausto, Eliana (orientadora). II. Título

MARILUCIA MARQUES DO ESPIRITO SANTO

A PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO

e a liberdade de ser quem é na terceira idade

Trabalho de conclusão de curso para obtenção do título de pós-graduação em Pedagogia da Cooperação e Metodologias Colaborativas apresentado à Universidade Paulista – UNIP.

Aprovado em:

BANCA EXAMINADORA

_____/____/____

Prof.^a. Especialista Eliana Fausto
Projeto Cooperação

_____/____/____

Prof.^a Especialista Bárbara Schelble
Projeto Cooperação

_____/____/____

Prof. Ms. Fabio Otuzi Brotto
Projeto Cooperação

DEDICATÓRIA

Dedico essa experiência as minhas antepassadas que me deixaram, através de minha mãe, tanto ensinamento, determinação e resiliência.

AGRADECIMENTOS

Ao nosso grupo de mulheres da terceira idade da Casa de Convivência Padre Velloso que possibilitou a realização dessa pesquisa.

Aos funcionários do Polo de Inclusão Social Padre Velloso por emprestarem o espaço para realização do trabalho e por darem visibilidade e oportunidade de lazer as pessoas da terceira idade que frequentam a instituição.

À nossa orientadora Lili pela autonomia e respeito ao nosso tempo de organização em relação à aplicação do trabalho de conclusão.

A nossa co-orientadora Bárbara por ter estado na nossa imersão e compartilhado sua experiência na aplicação do TCC

Aos amigos e amigas que ouviram nossos relatos após cada encontro com o grupo e nos motivaram a continuar.

" Ando devagar por que já tive pressa e levo esse sorriso porque já chorei demais."

(ALMIR SATER)

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo verificar como a Pedagogia da Cooperação possibilita conhecer indivíduos da terceira idade de uma casa de Convivência e fomentar o diálogo sobre as relações, sonhos e bem-estar dessa geração. Para isso, foi necessário pesquisar sobre terceira idade principalmente o envelhecimento e bem-estar, bem como refletir sobre a liberdade que existe nessa fase da vida. Em termos de métodos, foram realizadas, em uma primeira etapa, uma anamnese para melhor conhecer o grupo e entender como os encontros se dariam. Posteriormente foi realizada uma pesquisa-ação, através da aplicação da Pedagogia da Cooperação com as participantes que comporiam o grupo. Por fim, foram realizadas entrevistas com as participantes com objetivo de coletar impressões sobre a experiência no percurso das 7 práticas. Identificou-se que a Pedagogia da Cooperação é uma ferramenta poderosa e capaz de aproximar as diferentes gerações.

Palavras-chave: Pedagogia da Cooperação. Terceira idade, envelhecimento e bem-estar

ABSTRACT

The purpose of this paper was to examine how Pedagogy of Cooperation makes it possible to get better acquainted with senior citizens in a community center as well as promote a dialogue about the relationships, dreams and well-being of that generation. In order to do so it was necessary to explore concepts and ideas regarding elderly people, the generation 60+ and – in particular – to think about issues like getting older and well-being. Furthermore, our group reflected upon a certain freedom that this phase contains. In the first phase of our work an observation of the group and an analysis was carried out in order to get a better understanding of the group and make it easier to plan and conduct the meetings. Later, by applying Pedagogy of Cooperation, we conducted a field study involving the above mentioned group of senior citizens. Finally, interviews with the participants took place in order to collect their experiences throughout the seven stages of the method of Pedagogy of Cooperation. Pedagogy of Cooperation was identified as an influential tool that is capable of bringing different generations closer together.

Keywords: Pedagogy of Cooperation. Strengthening Bonds. Parents and Children.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2. ENVELHECIMENTO NO BRASIL.....	17
2.1 Velho, idoso ou terceira idade?	Erro! Indicador não definido.18
3 A PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO.....	21
3.1 Princípios.....	21
3.1.1 Princípio da <i>Co-Existência</i>	21
3.1.2 Princípio da <i>Com-Vivência</i>	22
3.1.3 Princípio da Cooperação	22
3.1.4 Princípio da <i>Comum-Unidade</i>	24
3.2 Processos	24
3.2.1 Jogos Cooperativos.....	25
3.2.2 Danças Circulares	26
3.2.3 Diálogo	26
3.2.4 <i>World Café</i>	26
3.2.5 Investigação Apreciativa.....	27
3.2.6 <i>Musicooperação</i>	27
3.3 Procedimentos	28
3.4 Práticas	30
4 APLICAÇÃO DA PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO	33
4.1 Metodologia de Pesquisa	33
4.2 Local da Pesquisa: Casa de Convivência Padre Veloso	34
4.3 O grupo de mulheres pesquisado	35
4.4 Imersão: Aplicação das 7 práticas no grupo de pesquisadoras.....	36
4.5 Aplicação dos encontros transformadores.....	41
5 ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS ENCONTROS....	Erro! Indicador não
definido.....	60
5.1 A relação entre as focalizadoras no processo de aplicação das 7 práticas.....	61

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	63
REFERÊNCIAS	65
APÊNDICES.....	67

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho é resultado de duas parcerias fundamentais: entre a Universidade Paulista (UNIP) e o Projeto Cooperação – idealizador da proposta acadêmica em Pedagogia da Cooperação e Metodologias Colaborativas. A pesquisa foi realizada numa perspectiva de construção de conhecimento coletiva por Ana Laura Macedo, Manuela Flaig, Marcia Valentim e eu, Marilucia do Espírito Santo, que, com a mesma motivação de pesquisa – mulheres – realizamos a aplicação do trabalho de conclusão de curso conjuntamente (exceto por esta Introdução e as Considerações Finais).

O grupo a ser pesquisado surgiu numa conversa por skype entre as pós-graduandas envolvidas. Nessa conversa o “tornar-se mulher”, frase célebre de Simone de Beauvoir, nos gerou bastante conexão, apesar de sermos mulheres com trajetórias e papéis sociais diferentes. Isto é, cada uma de nós tem um lugar de fala distinto. A saber: raça, classe e nacionalidade.

Essas diferenças, contudo, nos leva a um mesmo ponto: O papel da mulher na atualidade vem sendo resignificado por nós mesmas no que se refere a conscientização sobre as opressões e invisibilidade que sofremos, o desejo de fortalecimento de nossas identidades e a busca constante por representatividade. É importante destacar que esse processo de conscientização tem sido gerado, muitas vezes, através de coletivos de mulheres que se encontram para compartilhar suas histórias, se apoiar mutuamente e construir soluções e análises sobre o que estão vivendo no seu cotidiano.

Diante disso, com a crença de que formar um grupo de mulheres era o nosso propósito, iniciamos uma articulação com um grupo feminino de capoeira, mas sem sucesso. Após isso, conversamos e entendemos que mulheres da terceira idade possibilitaria compreender ainda mais o “tornar-se mulher” pelo tempo de caminhada delas na vida e pela inerente troca geracional que estava posta.

O presente trabalho é, então, um convite para se olhar com maior profundidade para as mulheres “da melhor idade”, buscando identificar as contribuições da Pedagogia da Cooperação para unir as gerações e buscar

entendimento de quais são os sonhos, medos e como se relacionam as mulheres nessa fase da vida.

Para a fundamentação deste estudo, serão realizadas pesquisas teóricas, por meio de levantamento bibliográfico de obras relacionadas aos temas em questão. Quanto à verificação dos resultados, entrevistamos as mulheres no fim do percurso das 7 práticas da Pedagogia da Cooperação. Para isso, o presente trabalho será estruturado em capítulos, da seguinte forma:

§ No capítulo 2 conceituaremos a Terceira idade enfatizando o envelhecimento e o bem-estar dessa fase da vida;

§ O capítulo seguinte, o 3, apresentará a Pedagogia da Cooperação, com foco voltado para as sete práticas que foram aplicadas no grupo de estudo;

§ O Capítulo 4 abordará a aplicação prática da Pedagogia da Cooperação no grupo de mulheres da Casa de Convivência Padre Veloso. Nessa seção, será apresentada em maior profundidade a metodologia que foi utilizada;

§ No Capítulo 5, serão apresentados os resultados do estudo, a partir dos fatos observados durante os encontros e dos depoimentos. Nesta seção abordaremos, ainda, as nossas impressões sobre a Pedagogia da Cooperação a partir da experiência vivenciada com a terceira idade.

§ O Capítulo 6 apresentará as considerações finais.

Isto posto, desejamos uma boa leitura e que os resultados apresentados possam fomentar reflexões sobre as potências, ainda invisibilizadas, do ser mulher na terceira idade.

2.ENVELHECIMENTO NO BRASIL

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e está associado ao aumento da expectativa de vida das pessoas e da redução nos índices de natalidade.

Seguindo o mesmo fluxo, as mudanças demográficas apresentam o Brasil como um país que envelhece. O censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2010 apontava o número de 14 milhões de idosos. Estimativa populacional em 2007 já indicava o número de 17 milhões. Em setembro de 2017 o IBGE divulgou mais uma estimativa que indica que hoje temos aproximadamente 26 milhões de pessoas acima dos 60 anos. De acordo com projeções do órgão, essa parcela da população dobrará, em 2027, chegando aos 37 milhões de idosos.

Ainda de acordo com os dados do IBGE, foi verificado um maior contingente de mulheres idosas, se comparadas com homens de mesma faixa etária. A relação entre gênero e envelhecimento baseia-se nas mudanças sociais ocorridas ao longo do tempo e nos acontecimentos ligados ao ciclo de vida. Dessa forma, a maior longevidade feminina implicaria transformações nas várias esferas da vida social, uma vez que o significado social da idade está profundamente vinculado ao gênero.

No que tange aos direitos reservados a esse grupo, a constituição define, assim como para criança e adolescentes, o estatuto do idoso:

Art. 3º – É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003; Brasil, 2003, p. 1)

Para Whitaker (2007) o estatuto acima traz um novo e compreensivo olhar em relação ao idoso, o qual passa a ser visto como sujeito de direitos (ou, pelo menos, deveria ser visto como tal). Segundo a pesquisadora a sociedade precisa ser educada para compreender o envelhecimento sobre esse novo prisma, do idoso como sujeito de direitos. Em outras palavras, está na hora de repensar as atitudes que infantilizam o idoso e o assistencialismo, que,

principalmente nas camadas exploradas, trata-o como indigente, transformando em esmola, ou favor, as poucas políticas públicas que amenizam essa fase da existência, em relação às quais se configuram direitos humanos estabelecidos como direitos sociais em diplomas legais através do estatuto.

Essas reflexões acima foram suscitadas ao longo da nossa pesquisa. Falta aos jovens e aos adultos uma maior compreensão sobre o idoso, seus anseios, sonhos e direitos. Ao longo da aplicação da Pedagogia da Cooperação e com as ferramentas que foram utilizadas foi possível identificar muitas das características desse grupo enquanto ator social, bem como entender a importância da família e do estado na garantia de direitos desse grupo.

2.1 ENVELHECIMENTO, VELHICE E TERCEIRA IDADE

Entende-se que o envelhecimento é um processo vitalício e que os padrões de vida que promovem um envelhecimento com saúde são formados no princípio da vida. Contudo vale destacar que fatores socioculturais definem o olhar que a sociedade tem sobre os idosos e o tipo de relação que ela estabelece com esse grupo populacional.

Segundo Matos (2002), o envelhecimento (processo), a velhice (fase da vida) e o velho ou idoso (resultado final) constituem um conjunto cujos componentes estão intimamente relacionados.

Sobre envelhecimento, Neto (2002, p. 43) afirma:

O envelhecimento é conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte.

Para Palácios:

O processo de envelhecimento representa uma época sombria, decrépita, repleta de temores da morte, de acometimento de doenças que culmina com o isolamento do indivíduo dos processos de socialização em sua fase final. (2007, p.34)

Já a velhice, para Netto (2002), que é a última fase do ciclo da vida está associada à perda dos papéis sociais, solidão e perdas psicológicas, motoras e afetivas. Em outras palavras a velhice é entendida como momento de perdas, decrepitude e inutilidade.

Simone de Beauvoir (1990) discorreu a respeito das sociedades e as imagens construídas pelas mídias em relação aos velhos e relata que nas sociedades ocidentais a velhice foi e continua sendo ligada uma imagem estereotipada, como um período dramático associada a pobreza e a invalidez.

Para efeito legal, idoso é a denominação oficial de todos os indivíduos que tenham 60 anos ou mais. Esse é o critério adotado para fins de censo demográfico e também utilizado pela organização Mundial de saúde (OMS) e pelas políticas sociais que focalizam o envelhecimento.

O termo terceira idade surgiu na França na década de 60 visando transformar positivamente a imagem da velhice, através de uma política de integração social desse grupo no país. Até o referido período o tratamento da velhice era pautado na exclusão social tendo o asilo como seu principal símbolo.

No Brasil terceira idade é uma expressão que recentemente se popularizou no vocabulário brasileiro e tem sido o termo corrente entre os pesquisadores interessados no estudo da velhice, que não se relaciona a uma idade específica, mas a uma forma de tratamento das pessoas de mais idade. É importante destacar que a categoria não adquiriu ainda uma conotação depreciativa.

Para Debert (2004), a invenção da terceira idade é compreendida como fruto crescente de socialização da gestão da velhice que durante muito tempo havia sido considerada como responsabilidade da esfera privada e familiar, uma questão de previdência individual ou de associações filantrópicas, mas que agora se transformou numa questão de responsabilidade pública.

Palácios (2007) reflete que ainda que a terceira idade aponte para etapa final da vida a nomenclatura terceira idade faz desaparecer alguns vocábulos marcados negativamente como velhice, senilidade e envelhecimento.

Sendo assim podemos dizer que a nova realidade demográfica do Brasil leva à criação de um grupo denominado terceira idade com objetivo de produzir uma imagem positiva do envelhecimento. Exemplos de que essa nova visão está sendo implementada no país se reflete na criação de espaços, que são

rapidamente ocupados pelos idosos, para que novas experiências de envelhecimento possam ser vividas por esse grupo.

Sobre isso, Matos (2002, p. 5) corrobora que as novas imagens do envelhecimento são, sem dúvida, expressão de um contexto marcado por mudanças sociais, políticas e culturais, que definem esses indivíduos na sociedade contemporânea. A boa aparência, o bom relacionamento sexual e afetivo deixam de depender de qualidades fixas que as pessoas podem possuir ou não e se transformam em algo que deve ser conquistado a partir de um esforço pessoal.

Ainda segundo o pesquisador, o contexto atual se transforma em um novo mercado de consumo, não há lugar para a velhice, que tende a ser vista como consequência de descuido pessoal, da falta de envolvimento em atividades motivadoras, da adoção de formas de consumo e estilos de vida inadequados. Isto é, em alguma medida o culto ao corpo na terceira idade tem se relacionado ao prolongamento da vida e, talvez, a negação da condição da velhice.

Nesse sentido tratar a velhice no Brasil não é tarefa fácil, pois os idosos pesquisados e apresentados pelos meios de comunicação são indivíduos ativos, lúcidos, participantes e prontos para viverem um dos momentos mais felizes de suas vidas. Contudo, existe um número significativo de idosos que são desprovidos de direitos básicos enquanto cidadãos, como a previdência, e que também não estão acessando os programas para a terceira idade. Em suma, podemos dizer que o termo terceira idade sugere mudanças de práticas, hábitos e comportamentos de consumo.

O grupo de mulheres da terceira Idade que fizeram parte desta pesquisa representam em sua maioria o perfil de idosos que tem acesso à informação, à atividade física e tem consciência de que não querem ser a avó que faz apenas crochê para os netos e netas. São mulheres com trajetórias de vida bastante interessantes e que estão adotando novos hábitos em relação ao corpo e a vida social, desconstruindo a visão sobre a velhice até então impostas.

3. A PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO

A Pedagogia da Cooperação é, de acordo com Brotto (2016), um conjunto de conhecimentos e de práticas que orientam a promoção da cooperação. O seu propósito é, por meio da construção de ambientes cooperativos, levar as pessoas a sentirem que podem ser quem realmente são. Ao sentir que é aceito exatamente como é, o indivíduo passa a se colocar a serviço da transformação do mundo no lugar onde ele deseja viver.

Essa Pedagogia está alicerçada basicamente em quatro pilares:

- Princípios: filosofia da cooperação, valores, visão de mundo, perspectivas;
- Processos: estratégias e metodologias colaborativas;
- Procedimentos: sugestões de como fazer; e
- Práticas: aplicação prática de forma integral e integrada.

A seguir, esses pilares serão detalhados.

3.1 Princípios

Apresentaremos nesta seção, de forma breve e resumida, os quatro Princípios da Pedagogia da Cooperação: Princípio da *Co-Existência*, Princípio da *Com-Vivência*, Princípio da Cooperação e Princípio da *Comum-Unidade*.

3.1.1 Princípio da *Co-Existência*

De acordo com Brotto (2016), o princípio da coexistência é o que leva à conscientização da interdependência que existe entre todos os seres. É a partir desse princípio que as pessoas passam a perceber que não estão separadas umas das outras, mas que fazem parte de um Todo. Assim, entende-se que as ações de um interferem e influenciam na vida de todos os outros. Saber-se interdependente possibilita que a pessoa renove a sua visão sobre as suas relações com os outros, exercitando o seu olhar para o diferente com ética e respeito.

3.1.2 Princípio da *Com-Vivência*

O Princípio da *Com-Vivência* pode ser entendido como o reconhecimento do outro. Ao reconhecer-se o outro, torna-se possível aceitá-lo e incluí-lo. Essa inclusão, que ocorre somente quando se consegue reconhecer e acolher pessoas com diferentes ideias, sentimentos, visões, comportamentos e valores, possibilita a convivência de todos e de todas que queiram fazer parte da comunidade.

A pedra filosofal da Pedagogia da Cooperação é perceber-se uma pessoa única e especial por ser exatamente como se é, e, simultaneamente, reconhecer que os outros também são igualmente únicos e especiais. É compreender que ninguém é melhor do que ninguém, e que juntos podemos chegar a lugares onde nunca chegaríamos sozinhos (Brotto, 2016).

3.1.3 Princípio da Cooperação

O canadense Terry Orlick, em seu livro intitulado *Vencendo a Competição*, afirma que:

A cooperação contínua é talvez mais importante para o homem do que para qualquer outra espécie, porque a ação humana tem um efeito direto sobre todas as outras espécies. Não só tem a capacidade de enriquecer ou destruir a si mesmo, como também a todo o ambiente natural (Orlick, 1989, p.22).

Riane Eisler (2008), da mesma forma, acredita que o ser humano é naturalmente cooperativo, podendo escolher quem quer ser e com o que quer cooperar. Segundo a autora, a cooperação esteve presente nos povos pré-históricos da Europa Antiga, onde se percebia uma estrutura social igualitária, solidária e matrilinear. Há evidências de que, na maior parte da história da humanidade, o ser humano viveu em harmonia e constituiu relações de parceria, ao contrário do que se percebe hoje no modelo patriarcal de dominação.

Esse modelo atual está chegando ao seu limite lógico: a valorização da guerra tem sido tão grande que as tecnologias estão sendo utilizadas com a intenção de mostrar o poder de tirar vidas. O homem está investindo cada vez

mais pesado na construção de armas que podem dar fim à humanidade como um todo (Eisler, 2008).

Nesse contexto, ainda conforme a autora, é premente a transformação da estrutura de dominação atual para uma sociedade de parceria. Para isso, é necessário que cada um perceba que é corresponsável pela evolução humana. É preciso que o ser humano compreenda a sua responsabilidade de cuidar do mais precioso dos produtos sociais: a criança humana. Somente a partir de uma nova educação, será possível transformar as estruturas e caminhar rumo a uma nova sociedade.

Para Brotto (2016), essa nova sociedade surgirá através do desenvolvimento do interesse pelo bem comum e pelo compromisso com uma “*Comum-Unidade Humana Real (nem ideal, nem normal)*” e terá como alicerces principais a cooperação, a confiança e o respeito mútuo.

Tabela 1 – Comparação entre a situação cooperativa e a competitiva

SITUAÇÃO COOPERATIVA	SITUAÇÃO COMPETITIVA
Percebem que o atingir de seus objetivos é, em parte, consequência da ação dos outros membros.	Acreditam que o atingir de seus objetivos é incompatível com a obtenção dos objetivos dos demais.
São mais sensíveis às solicitações dos outros.	São menos sensíveis às solicitações dos outros.
Ajudam-se mutuamente com frequência.	Ajudam-se mutuamente com menor frequência.
Há maior homogeneidade na quantidade de contribuições e participações.	Há menor homogeneidade na quantidade de contribuições e participações.
A produtividade, em termos qualitativos, é maior.	A produtividade, em termos qualitativos, é menor.
A especialização de atividades é maior.	A especialização de atividades é menor.

Fonte: Morton Deutsch, apud RODRIGUES, Aroldo. Psicologia Social. Petrópolis: Vozes, 1972 (p.149). Modificado por Brotto, 1997.

A partir da análise da tabela acima, pode-se dizer que uma situação é competitiva quando, para alguém alcançar seu objetivo, outras pessoas têm que, necessariamente, não alcançar os seus. Essa situação contrapõe-se à situação cooperativa, na qual os objetivos dos indivíduos são tais que, para que o objetivo

de um seja alcançado, todos os demais participantes devem igualmente atingir seus respectivos objetivos (Brotto, 2013, p. 43).

Assim, Cooperação existe quando “os objetivos são comuns, as ações são compartilhadas e os resultados são benéficos para todos” (Brotto, 2013, p. 43).

3.1.4 Princípio da *Comum-Unidade*

A *Comum-Unidade* é o “ambiente adequado para cultivar o Espírito de Grupo” (BROTTO, 2016).

De acordo com Mattos (2017), “o conceito de Comunidade abrange todos os tipos de relações caracterizadas por laços de pertencimento”.

Miranda (1995), afirma que, na atualidade, vive-se uma ruptura com os princípios de comunidade, uma vez que as relações se tornaram impessoais, estabelecidas por interesse, não por afeto, e baseadas em valores individuais.

A tabela abaixo mostra uma comparação entre comunidade e sociedade.

Tabela 2 – Comparação entre Comunidade e Sociedade

COMUNIDADE	SOCIEDADE
Indivíduos como parte de uma totalidade	Esferas de vida interligadas, mas livres de relações
Relações pessoais, diretas	Relações impessoais
Laços de amizade, afeto	Laços de interesses
Valores coletivos	Valores individuais

Fonte: Miranda, 1995.

Na sequência, serão apresentados os principais Processos da Pedagogia da Cooperação.

3.2 Processos

Hoje já existem diversos recursos para incentivar e promover a cooperação. Algumas metodologias colaborativas que podem ser utilizadas são:

- Jogos Cooperativos;
- Danças Circulares;
- Diálogo;
- Comunicação Não-Violenta;
- *World Café*;
- *Open Space*;
- *Dragon Dreaming*;
- Investigação Apreciativa;
- Práticas Meditativas;
- Processos Circulares;
- Jogo Oásis;
- *Musicooperação*;
- Aprendizagem Cooperativa.

Esse trabalho utilizou-se de Jogos Cooperativos, Danças Circulares, Diálogo, *World Café*, Investigação Apreciativa e *Musicooperação*.

3.2.1 Jogos Cooperativos

Os Jogos Cooperativos são jogos que apresentam uma estrutura alternativa aos jogos competitivos. Ao invés de reproduzir a ideia de que é preciso derrotar os outros, busca-se atingir certo objetivo de forma conjunta. Joga-se, então, *com* as outras pessoas, e não *contra* elas.

Esses Jogos foram criados a partir da preocupação com os caminhos a que estavam levando a competição excessiva no contexto atual, visto que, em praticamente todas as áreas das nossas vidas experimentamos a ideia de que é preciso ganhar do outro, é preciso competir e, principalmente, vencer. Assim, o objetivo primeiro do Jogo Cooperativo é "promover a autoestima e o desenvolvimento de habilidades interpessoais positivas", de forma que passemos a reconhecer o outro como um parceiro (Brotto, 2013, p. 61).

3.2.2 Danças Circulares

As Danças Circulares são uma forma de expressão artística através do movimento corporal que esteve presente na história da humanidade como forma de celebração e conexão entre as pessoas, em situações de nascimento, casamento, morte, plantio, colheita, chegada das chuvas, entre outras. Essas danças têm este nome porque são normalmente dançadas por um grupo de pessoas, em círculo.

A principal referência das danças circulares é Bernhard Wosien, bailarino, pedagogo da dança, desenhista e pintor, o qual fez uma coletânea de danças étnicas durante muitos anos. Em 1976, Wosien ensinou, pela primeira vez, um conjunto de danças para os moradores da comunidade de Findhorn, na Escócia.

3.2.3 Diálogo

O Diálogo é uma maneira de transportar sentidos e conceitos. Assim, no momento em que o praticamos, conseguimos nos conectar através da palavra. Então, o Diálogo é uma ferramenta que visa o estabelecimento e o fortalecimento de vínculos, e a formação de redes, uma vez que não constitui um instrumento que leva as pessoas a defenderem a sua opinião, como ocorre nas discussões e nos debates. É, pelo contrário, utilizado para identificar e trazer à superfície, para poder compreender, as razões por que estão ocorrendo dificuldades no desenvolvimento de algumas relações. Portanto, o Diálogo é mais do que uma técnica: é uma forma de orientar conversas que possibilita o despertar para uma nova perspectiva de mundo, de relacionamentos e de processos.

Para que o Diálogo aconteça, é necessário que as pessoas envolvidas estejam dispostas a ouvir de verdade, com empatia, as colocações e as ideias dos outros.

3.2.4 *World Café*

O *World Café* se apresenta como uma ferramenta, criada em 1995 por Juanita Brown e David Isaacs, que trabalha a complexidade e a diversidade no grupo, de forma que a inteligência coletiva possa emergir. Os participantes são distribuídos em mesas, nas quais ocorrem trocas e conversas em torno de uma

questão central, que propiciam o diálogo entre o grupo. Após algum tempo, as pessoas são convidadas a trocar de mesa, ficando em sua mesa de origem apenas o guardião daquela mesa, que será o responsável por informar àqueles que chegarão a sua mesa pela primeira vez as ideias que foram ali trazidas nas rodadas anteriores.

O conceito de polinização é bem importante para o processo do *World Café*, pois é exatamente isso que acontece à medida que ele ocorre e as pessoas trocam de mesas. A colheita dos aprendizados do grupo e das percepções também é fundamental ao final do processo para garantir que tudo o que emergiu do grupo fique registrado.

3.2.5 Investigação Apreciativa

A Investigação Apreciativa, criada por David Cooperrider, é uma ferramenta utilizada para buscar o que de melhor existe nas pessoas, nas organizações ou em qualquer outro lugar, de forma participativa, pois envolve pessoas na cocriação do seu futuro coletivo. O nome remete à descoberta (investigação) de possibilidades desconhecidas positivas (apreciativa) no objeto de estudo.

Na Investigação Apreciativa, ao invés de focarmos no problema, tratamos de iluminar as possibilidades, o que pode haver de bom, a partir de perguntas tão bem feitas que constituem a própria intervenção que queremos fazer no sistema. Esse processo é, portanto, uma oportunidade de descobrirmos sonhos e projetarmos o nosso destino, através da busca daquilo que realmente tem valor e significado.

3.2.6 Musicoperação

A *Musicoperação* foi desenvolvida por Rodolpho Martins - Dodô, em 1995, com o objetivo de contribuir para a criação de um mundo pacífico, compassivo, cooperativo e acessível para todos. Trata-se de um processo que se utiliza da linguagem musical como um instrumento para gerar ambientes cooperativos.

Essa metodologia colaborativa é composta por um arranjo de processos de desenvolvimento grupal, como Jogos Cooperativos Musicais, Música Corporal, Improvisação Vocal, Danças Circulares, Música Orgânica, Composições e Criações Coletivas.

3.3 Procedimentos

Brotto (2016), indica alguns procedimentos para promover a cooperação e o desenvolvimento de comunidades colaborativas que podem ser utilizados nos processos anteriormente mencionados. Esses procedimentos determinam algumas “maneiras de fazer” que foram identificadas como eficientes na criação de ambientes cooperativos, e que podem ser melhor visualizados a partir da análise da tabela a seguir.

Tabela 3 – Procedimentos eficientes na criação de ambientes cooperativos

PROCEDIMENTO	DESCRIÇÃO	UTILIZAÇÃO
Círculo e Centro	<p>Quando formamos um <i>Círculo</i>, recuperamos o sentido de Comum-Unidade, pois, na roda, todos são igualmente importantes; todos se veem e são vistos por todos; não há quem esteja acima, nem abaixo; todos pertencem ao <i>Círculo</i>.</p> <p>Ao compor um <i>Círculo</i>, reconhecemos a existência de um <i>Centro</i>, de algo que está <i>entre-nós</i>, que é comum a todos e todas, sem exceção. Nele, está aquilo que é essencial para o grupo... é o fogo que precisa ser mantido vivo no centro da roda. E, por ser assim, é cuidado por cada um e cada uma, todo o tempo.</p>	<p>* Sempre que possível, trabalhar em <i>Círculo</i> para começar e terminar a atividade.</p> <p>* Criar um <i>Centro</i> para marcar o ponto central do <i>Círculo</i>. Utilizar algo bem familiar e simbólico ao grupo que está reunido.</p>
Ensinação Cooperativa	<p>Convivência: Tem na vivência e na prática compartilhada o contexto fundamental para a aprendizagem. É preciso experimentar para poder re-conhecer a si mesmo e aos outros.</p> <p>Consciência: Cria um clima de introspecção e auto-observação, incentivando os participantes a refletirem sobre a própria prática e convivência durante a atividade. Sugere perceber as possibilidades de modificar comportamentos, relacionamentos e até a própria atividade, na perspectiva de melhorar a participação, o prazer e a aprendizagem de todos.</p> <p>CompartilhEssência: Favorece o diálogo, a troca, a comum-única-</p>	<p>* Pode-se ensinar-e-aprender a jogar, jogando. Oferecer condições para que pessoas de todas as idades experimentem o Jogo para, depois, refletir sobre ele, compartilhar os aprendizados e se encorajar para praticar a mudança.</p> <p>* O jogo pelo jogo, a prática pela prática e o fazer pelo fazer... tendem a reproduzir e manter. Por isso é importante oferecer oportunidades para o aprender a partir do Jogo, da prática, do fazer... juntos!</p> <p>* Estimular a participação nas Rodas de Diálogo após cada experiência.</p>

PROCEDIMENTO	DESCRIÇÃO	UTILIZAÇÃO
	<p>ação para compartilhar a sacada, o <i>insight</i>, a descoberta, o "me dei conta", aquele "ahá!", como inspirações para transformação pessoal e coletiva.</p> <p>Transcendência: Ajuda a sustentar a disposição para experimentar as possibilidades de mudança aplicadas em situações do cotidiano pessoal e coletivo. Só aprendemos quando mudamos o comportamento, quando fazemos diferente o que fazíamos antes de receber a lição e adquirir o ensinamento.</p>	
<p>Do + simples para o + complexo</p>	<p>De um certo modo, toda evolução ocorre de dentro para fora, do pequeno para o maior, do mais próximo para o mais distante, do indivíduo para a sociedade... do mais simples para o mais complexo.</p> <p>Assim, aprendemos a correr, aprendendo a andar; aprendemos a escrever, aprendendo a falar... aprendemos a cooperar, praticando a Cooperação em diferentes níveis: pessoal, interpessoal, grupal e Comum-Unitário.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Inicialmente, oferecer atividades que favoreçam a autoestima, a autonomia e a integração com colegas e amigos mais próximos. * Gradativamente, inserir Jogos e Atividades mais complexas, que necessitem da Integração e Cooperação com um grupo maior. * Após esses estágios, pode-se desafiar os participantes a ampliar suas Habilidades de Relacionamento para participar de Jogos onde a necessidade de Integração e Cooperação envolva todas as pessoas e equipes.
<p>Ser Mestre-e-Aprendiz</p>	<p>Focalizar um processo de Cooperação é ser como um ponto de luz em um quarto escuro. É apenas ajudar a iluminar a situação para que cada pessoa/ grupo/ organização descubra seu próprio caminho, dê seus próprios passos e siga na direção de sua própria transformação... e que, além disso, se mantenha aberto em colaborar com aqueles outros que estão, assim como ele mesmo, no infinito caminho de seu eterno reencontro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Incentivar a criação de Novos Jogos e novos jeitos de jogar os mesmos jogos. * Valorizar sugestões sobre como solucionar problemas, harmonizar conflitos e realizar metas de jeitos diferentes e inovadores. * Manter-se aberto para aprender com os próprios erros. Esse é um ótimo exemplo de humildade e de abertura para aprender sempre.
<p>Começar e terminar juntos</p>	<p>Nem sempre conseguimos realizar um processo de Cooperação mais robusto, que apareça muito.. mas, começar e terminar com todos juntos é tão simples de fazer que cabe em qualquer lugar, situação e grupo.</p> <p>Dá aquela sensação de a gente</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Começar e terminar a atividade reunindo todo mundo no Círculo, em torno do Centro. * Pode ser através de uma história contada, de uma dança dançada, de um jogo jogado, um sinal combinado e até por um silêncio compartilhado.

PROCEDIMENTO	DESCRIÇÃO	UTILIZAÇÃO
	fazer parte de um time que se mantém firme diante dos maiores desafios, e celebra junto cada pequena conquista. Aconteça o que acontecer, começamos e terminamos juntos!	

Fonte: Brotto, 2016 (Adaptado para fins acadêmicos deste trabalho).

3.4 Práticas

As Práticas que estruturam a Pedagogia da Cooperação são sete (Brotto, 2016):

1) Fazer *COM-TATO* (Conectar): consiste em estabelecer um contato entre os participantes, sempre cuidando para que todos comecem juntos. Nessa etapa, buscamos realizar atividades que integrem as pessoas, de maneira que elas comecem a se ver como um grupo, despertando o interesse e a curiosidade com relação aos outros participantes, através de Jogos Cooperativos, Danças Circulares e Diálogo. Essa prática inicial busca nos levar a refletir sobre a seguinte pergunta: quem somos nós quando estamos neste grupo?

2) Estabelecer *COM-TRATO* (Cuidar): nessa etapa, buscamos verificar quais são as necessidades de cada um e do grupo como um todo. A partir da identificação dessas necessidades, estabelecemos acordos de cooperação e convivência, para que todos se sintam à vontade para serem quem realmente são. A ideia é cuidar do que deve ser cuidado para que o grupo permaneça bem durante todo o tempo que estiver junto. As Metodologias que podem ser utilizadas nesta prática são Diálogo, Aprendizagem Cooperativa, Jogos Cooperativos e Investigação Apreciativa.

3) Compartilhar *IN-QUIETA-AÇÕES* (Compartilhar): essa prática consiste em compartilhar as inquietações, as dúvidas a respeito de algum tema sobre o qual se quer saber mais, e para o qual se gostaria de ter respostas. A partir dessa etapa, começamos a refletir sobre o que somos capazes de descobrir quando estamos juntos. Podemos utilizar Aprendizagem Cooperativa, Jogos Cooperativos e Diálogo para a elaboração dessas perguntas.

4) Fortalecer *ALIANÇAS & PARCERIAS* (Confiar): a partir de Jogos Cooperativos, Danças Circulares, Comunicação Não-Violenta, Práticas Meditativas,

e Transformação de Conflitos essa prática busca fortalecer as relações de parceria e cooperação no grupo. A ideia é nos fazer pensar sobre o que nos torna uma comunidade.

5) Reunir SOLUÇÕES COMO-UNS (Cocriar): consiste em fazer a colheita de ideias, sugestões, dicas, comentários, *insights* e respostas para as perguntas elaboradas na etapa 3 (Compartilhar *IN-QUIETA-AÇÕES*), através de metodologias como *World Café*, Investigação Apreciativa e Diálogo. É a fase da cocriação. Ao vivenciarmos essa prática, descobrimos o que sabemos como grupo que não sabemos individualmente.

6) Realizar PROJETOS DE COOPERAÇÃO (Cultivar): Nesta etapa, buscamos encontrar ações para que as Soluções Comuns encontradas sejam aplicadas no cotidiano, de maneira simples, mas efetiva. Para isso, podemos utilizar as metodologias de *Open Space*, *Dragon Dreaming*, *Canvas* e Diálogo. O objetivo, nessa fase, portanto, é definir estratégias para que as soluções encontradas sejam colocadas em prática.

7) Celebrar o *VENSER* (Celebrar): Celebrar é reconhecer que cada pequeno passo é importante para a caminhada pessoal e coletiva. Nessa etapa, celebramos quem somos e quem o outro é. As Metodologias que podem ser utilizadas são Práticas Meditativas, Investigação Apreciativa, Aprendizagem Cooperativa, Jogos Cooperativos e Danças Circulares. Nessa última prática, a questão que se apresenta para reflexão é: quem eu sou quando me permito Ser e quando estou aberto para que o outro também se mostre como realmente é?

O presente trabalho partiu das sete práticas acima listadas para planejar a estruturação dos encontros de aplicação da Pedagogia da Cooperação com o grupo de pais e filhos.

3.5 Indicadores de Cooperação

Os indicadores *Diver*, que podem ajudar a identificar se a Cooperação está realmente se manifestando no ambiente, são os seguintes (BROTTO, 2016):

- 1) *DIVERdade*: se a experiência é vivida com Desapego;
- 2) *DIVERTido*: se a experiência é vivida com Integridade;
- 3) *DI-VER-gente*: se a experiência é vivida com Plena Atenção;
- 4) "*DIVER*": se a experiência é vivida com Abertura para Compartilhar.

Figura 1 – Matriz das quatro pequenas virtudes



Fonte: Elaborada a partir de Brotto (2016).

Como se pode verificar a partir da observação da figura acima, Desapego, Integridade, Plena Atenção e Abertura para Compartilhar são consideradas as Quatro Pequenas Virtudes.

No capítulo a seguir, será detalhada a aplicação prática da Pedagogia da Cooperação, com um grupo de mulheres da terceira idade de uma casa de convivência no bairro de botafogo no Rio de Janeiro.

4 APLICAÇÃO DA PEDAGOGIA DA COOPERAÇÃO

4.1 Metodologia de Pesquisa

A palavra grega *methodos* significa "investigação científica, modo de perguntar", enquanto *logos* quer dizer estudo; ou seja, metodologia é o estudo da estruturação, das maneiras como podemos realizar uma pesquisa.

A pesquisa, por sua vez é:

Procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados (Gil, 2007, p. 17).

Assim, iniciamos uma pesquisa quando temos uma inquietação, uma pergunta para a qual gostaríamos de obter uma resposta. No caso deste trabalho, a questão cuja solução buscamos encontrar é: como a Pedagogia da Cooperação pode possibilitar conhecer um grupo de mulheres da terceira idade, bem como aproximar gerações diferentes de mulheres.

Para tal, no que diz respeito à abordagem, utilizamos a pesquisa qualitativa. Esta é aquela que não procura representatividade numérica, mas um aprofundamento da compreensão de determinado grupo sobre o assunto a ser estudado. Nessa abordagem, quem aplica a pesquisa é ao mesmo tempo sujeito e objeto da mesma, e, por isso, não é possível prever o seu desenvolvimento. Assim, o objetivo da amostra é gerar novos dados que não podem ser quantificados, uma vez que a pesquisa qualitativa trabalha com valores, crenças, relações e processos em profundidade. Quanto à natureza, utilizamos a pesquisa aplicada, a qual visa gerar conhecimentos para a aplicação prática.

Com relação aos procedimentos, utilizamos: (a) pesquisa bibliográfica, "a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites" (Fonseca, 2002, p. 32); (b) pesquisa documental, a qual "recorre a fontes mais diversificadas e dispersas, sem tratamento analítico, tais como: jornais, revistas,

filmes" (Fonseca, 2002, p. 32); e (c) pesquisa-ação, a qual pressupõe a participação do pesquisador na situação problemática a ser investigada.

De acordo com Fonseca (2002, p. 35),

o objeto da pesquisa-ação é uma situação social situada em conjunto e não um conjunto de variáveis isoladas que se poderiam analisar independentemente do resto. Os dados recolhidos no decurso do trabalho não têm valor significativo em si, interessando enquanto elementos de um processo de mudança social. O investigador abandona o papel de observador em proveito de uma atitude participativa e de uma relação sujeito a sujeito com os outros parceiros. O pesquisador quando participa na ação traz consigo uma série de conhecimentos que serão o substrato para a realização da sua análise reflexiva sobre a realidade e os elementos que a integram. A reflexão sobre a prática implica em modificações no conhecimento do pesquisador.

4.2 O Local da Pesquisa: A casa de Convivência Padre Veloso

O centro de convivência Casa Padre Veloso recebeu este nome por homenagear um padre que atuou em diversos segmentos sociais voltados para comunidade. Inaugurada em 22 de outubro de 2007, o centro de convivência está localizado na cidade do Rio de Janeiro, no bairro de Botafogo, Rua São Clemente nº 312. opera suas atividades para idosos de segunda a sexta entre 8h e 17h.

O centro de convivência tem seu projeto estruturado pela Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos (SMASDH) de responsabilidade da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. São oferecidas à comunidade na Casa de Convivência Padre Veloso diversas atividades, como: oficinas de teatro, percussão, artesanato, informática, yoga, pilates, danças, ginásticas e alongamento, cujo objetivo principal é colaborar com a promoção e manutenção da qualidade de vida dos idosos, bem como promover atividades culturais, que fomentem a integração social dos mesmos.

O serviço oferecido é terceirizado e em colaboração com diversos profissionais, tais como nutricionista, psicólogo, técnicos em enfermagem, terapeutas ocupacionais, profissionais de educação física, cozinheiros, entre outros colaboradores. As estruturas possuem unidades de fácil acesso para atender o público idoso, além da enfermaria que assessora no acompanhamento da saúde dos envolvidos nas atividades.

4.3 O Grupo pesquisado: as mulheres da casa de convivência

Esta é uma pesquisa qualitativa que buscou aproximar mulheres idosas e conectar gerações por meio da Pedagogia da Cooperação.

Em um primeiro momento foi realizada uma aproximação do grupo com a finalidade de criar vínculos e conhecer os alunos de forma mais descontraída, proporcionando ambiente confortável para que eles pudessem se expressar e assim maximizar a experiência com as atividades coletivas que foram propostas.

As dinâmicas foram planejadas para um momento extra às atividades formais da Casa de Convivência Padre Veloso, impreterivelmente após as aulas de ginásticas. As dinâmicas eram abertas a todas as mulheres idosas matriculadas no centro convivência interessadas em participar das atividades.

Este estudo foi composto por cerca de 20 mulheres idosas com idade acima de 60 anos e fisicamente ativas. Vale salientar que o número de alunas variava de acordo com a disponibilidade de cada uma, desta forma, o número de participantes em cada seção oscilava, porém sem ausências significativas, a maioria das alunas permaneceu ao longo de todo processo das 7 vivências experimentadas.

4.4. Imersão: Aplicação das 7 práticas no grupo de pesquisadoras

Com base no conselho da nossa orientadora Eliana Fausto e também na experiência de um dos grupos da turma, decidimos aplicar as 7 práticas antes de iniciar o processo de planejamento dos encontros. Isso para que nos fortalecemos enquanto grupo. É importante destacar que a imersão ocorreu no dia 3 de setembro na casa de uma das pós-graduandas, em Santa Teresa, Rio de Janeiro.

4.4.1. A chegada

Como dito, o encontro ocorreu na casa de uma das pós-graduanda, Manuela, no dia 03 de setembro, domingo. A casa é um novo espaço de co-living e fomentou ainda mais a energia da cooperação e de escuta. É importante destacar que realizar esse encontro lá e conseguir uma data comum para nos reunir mereceu a primeira celebração. Para celebrar, organizamos um café da manhã coletivo onde cada uma pode falar sobre seu momento na vida. Identificamos nessas trocas que, apesar de estarmos vivendo situações diferentes, estávamos num processo de busca e de

entendimento de nós mesmas. Essa atmosfera de acolhimento nos fez nos sentir apoiadas umas nas outras.



4.4.2. COM-TATO

Conforme combinamos antes da imersão, a pós-graduanda Marilucia ficou responsável pelo *com-tato*.

Com o auxílio de um pequeno buquê de flores, cada uma de nós escolheu três flores que tinham chamado atenção ou que lembrava uma das companheiras de TCC. Em seguida, oferecemos, uma por vez, as flores com palavras de apreciação.



4.4.3 COM -TRATO

Como o *com-trato*, atividade que tem como objetivo realizar combinados com o grupo, foi mais simples por estarmos em menor número e já nos conhecermos. Sendo assim, fizemos uma rodada sobre as nossas necessidades. A saber foram: fazer o que estiver sentindo, falar assertivamente, que o grupo esteja presente, cuidar das emoções e inquietações, tempo para pausa e jogar capoeira.

No final do dia a gente revisitou o nosso *com-trato* e tivemos mais uma razão para celebrar: Não jogamos capoeira, mas conseguimos respeitar todos os demais combinados.

4.4.4. INQUIETAÇÕES

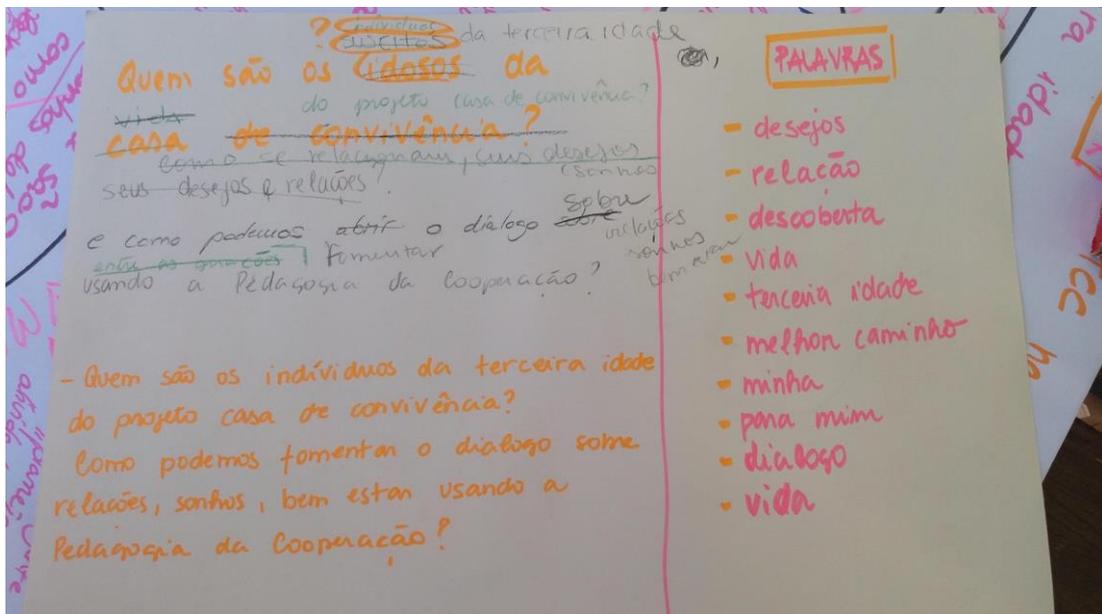
Dando continuidade as 7 práticas, realizamos as *inquietações* com objetivo de identificar a pergunta da nossa pesquisa. Primeiramente escrevemos num papel as várias inquietações acerca do grupo de mulheres da terceira idade. O objetivo desse momento era levantar o máximo de inquietações possíveis, como já dito. Em seguida, aplicamos o processo de escolha da pergunta “mais quente” para gente. Identificamos nesse processo de votação que existiam perguntas “grávidas” e, assim, realizamos mais um processo de votação.

É importante destacar que tivemos bastante dificuldade nessa prática. A pergunta que nortearia a pesquisa não estava sendo encontrada. Diante disso, decidimos responder a duas perguntas: a) O que queremos descobrir juntas? b) O que queremos dar ao grupo de mulheres?

Com base no que apontamos de descobertas e doação em relação ao grupo, fomos fazendo um mosaico com as palavras montando a pergunta que iríamos descobrir com o grupo. Fizemos esse passo num processo orgânico e em silêncio.



No final desse processo, conseguimos identificar a pergunta da nossa pesquisa: *Quem são os indivíduos da terceira idade da casa de convivência e como podemos fomentar o diálogo sobre relações, sonhos e bem-estar usando a pedagogia da cooperação?*



4.4.5 ALIANÇAS E PARCERIAS

Essa prática foi realizada na sala de yoga da casa onde estávamos. Decidimos fazer juntas uma meditação ativa chamada “heart chakra” do Osho – uma meditação que integra corpo, mente e emoção e que te convida para uma viagem que nos conecta com nosso próprio coração, elementos do passado que alimentaram nosso chakra do coração e que possibilitaram a caminhada até o presente e pensamos positivos sobre o nosso futuro. No fim da meditação, compartilhamos em roda sentimentos que estavam latentes.



Ao final dessa prática, nos organizamos para fazer um almoço em conjunto que representou o clima de parceria e leveza do momento.

4.4.6 SOLUÇÕES COMUNS

Essa prática, assim como as inquietações, gerou bastante insegurança. Mas como as demais práticas tudo fluiu de forma muito orgânica e com cada uma contribuindo com o melhor de si mesma, intercalando as energias e conhecimento especializado. É importante destacar que essa prática contou com a experiência da Ana Laura, que é facilitadora da ferramenta de elaboração de projetos dragon dreaming, pois precisávamos nos organizar em relação às tarefas e prazos.

Primeiramente revisitamos os nossos sonhos que a gente escreveu no início do processo de construção de grupo, quando Marcia ainda não integrava o grupo. Sendo assim, tivemos que escrever também os sonhos da Marcia. Depois, seguindo os passos do Dragon Dreaming, lemos os sonhos em voz alta como se eles já tivessem acontecido. Por fim, fizemos uma chuva de ideias de tarefas que precisariam ser executadas para atingirmos o objetivo da pesquisa. Com as tarefas mapeadas, conseguimos criar o “Karabirdt” do Dragoon Dreaming, uma organização visual das tarefas com os post-its.



O Dragon Dreaming surgiu como uma ferramenta importante para nos guiar em relação a nossa pesquisa, pois precisávamos devido os desafios de agendas e do baixo número de encontros para planejamento das sete práticas com o nosso grupo que tínhamos.

4.4.7 CELEBRAÇÃO

Já no fim da trilha, chegamos na celebração da nossa imersão. O dia foi longo, mas bastante produtivo. Com todas as produções do dia, fizemos uma exposição dos registros numa mesa com flores e com a bebida principal da celebração: o espumante. Para esse momento especial, esteve presente a Barbara, que nos deu a honra de sua visita e nos presenteou contando sua experiência do seu TCC e conversamos bastante. Para compartilhar com ela o nosso dia,

realizamos o E aí? - Atividade rememorando sobre os principais eventos do dia. Por fim, rimos bastante e brindamos o fim da imersão com o símbolo dos nossos encontros, o espumante.

4.5 A aplicação dos Encontros transformadores

A aplicação da Pedagogia da Cooperação neste trabalho teve duração de 20 horas, distribuídas em 5 encontros às segundas-feiras, sendo quatro encontros de 3 horas e um encontro imersivo de 8 horas no período de novembro a dezembro de 2017.

O público participante foi composto de pessoas da terceira idade, em sua maioria entre 65 e 78 anos. É importante destacar que o número de participantes variou de encontro para encontro entre 10 e 15. O detalhamento de cada encontro pode ser verificado a partir das tabelas abaixo à luz das sete práticas da Pedagogia da Cooperação.

Os primeiros dois encontros foram reservados para a prática do *Com-tato*. O terceiro encontro foi destinado ao *Com-trato* e o início das inquietações. O quarto encontro de aplicação foi dedicado ao fortalecimento de *Alianças e Parcerias*. No último encontro, a nossa imersão, foram realizadas as práticas das *Soluções em Comuns*, o *Projeto de Cooperação - a festa maluca* – que deu início a última prática da Pedagogia da Cooperação: a *Celebração*.

Vale ressaltar que optamos por dedicar maior tempo para a prática de *Com-Tato*, porque analisamos depois o primeiro encontro com o grupo, que – ao contrário como supúnhamos antes - elas ainda não se conheciam muito bem e também não existia confiança de grupo. Também foi possível identificar que as participantes tinham um apego a liderança da Marcia, professora das aulas de ginástica e também uma das pesquisadoras do grupo.

Também é importante dizer que o (s) projeto (s) cooperativos não só ocorreram no último dia, pois desde o primeiro encontro realizamos o compartilhar histórias de vida. Isso nos deixou mais próximas ainda da nossa pergunta de pesquisa. O desejo de ter bastante espaço para poder contar histórias e ser escutada foi explicitado na fase do *Com-Trato*. Nesse sentido consideramos a “linha do tempo” - a filmagem da fala de cada um na apresentação da “linha do tempo” e o registro disso nas fotos e nos vídeos – como um projeto em comum antecipado que surgiu de forma muito natural.

No encerramento de cada um dos encontros, celebrávamos o que estávamos construindo juntas com uma dança circular. As danças circulares deram – além do aspecto celebrativo – para elas, bastante segurança, porque as danças se aproximavam do que elas já estavam acostumadas como participantes das aulas de ginástica. Sentíamos que elas esperavam e gostavam muito de atividades corporais.

Nas fotos e tabelas a seguir, juntamente com cada descrição e análise das atividades, inserimos a metodologia colaborativa utilizada para a sua realização.

Nas aulas de ginástica

Abaixo, o grupo nas aulas da ginástica da Marcia. A aula acontecia antes dos nossos encontros. Conforme é possível ver abaixo, as cadeiras nas aulas são dispostas em fileiras e as participantes olham para frente, onde a Marcia está orientando os comandos corporais.



Fonte: Acervo próprio, 2017.

É importante descrever que as cadeiras são uma adaptação importante para apoiar os diferentes corpos com as limitações deles, devido à idade. Observamos que no grupo existe uma vasta heterogeneidade de disposição e limitações corporais – mas o elemento da cadeira possibilita de uma forma muito discreta e “democrática” que cada participante busque nela o apoio que a pessoa precisa para poder acompanhar os exercícios. Por isso incluímos as cadeiras em muitas atividades, p.e. no jogo cooperativo dos “Guerreiros de Nago” ou até no final na festa maluca aonde algumas participantes dançaram sentadas.



O poder do círculo

Antes de cada aula, nos preocupamos com o processo de transição entre a aula de ginástica e o nosso encontro da aplicação da Pedagogia da Cooperação. As danças circulares funcionaram muito bem como ferramenta de transição de um momento para o outro, integrando e conectando as participantes.



Fonte: Acervo próprio, 2017.

Desenho coletivo

O desenho coletivo foi feito no final de uns dos encontros. Uma das participantes desenhou um autorretrato dela escrevendo um “eu te amo”. Ou seja, já no segundo encontro apareceu o desejo de ter um espaço onde as participantes podiam se expor e se aceitar.

Ao mesmo tempo apareceram vozes críticas sobre suas próprias habilidades artísticas. Uma participante falou que o desenho era igual a um desenho de criança do jardim de infância. No geral, todas desenharam livremente e entusiasmadas. Em nossa interpretação, a motivação delas em realizar a atividade se relacionou também a inquietação das participantes de “despertar a criança interior”.



Fonte: Acervo próprio, 2017.

Espaço de histórias e confiança

Além das manifestações concretas das participantes de querer espaço para contar histórias e serem escutadas, observamos muitas evidências não-verbais da necessidade delas: escuta ativa, rostos com olhos vivos, compartilhamento de histórias e sentimentos bastante íntimos, demonstrando o quanto as participantes estavam confiando umas nas outras.





Fonte: Acervo próprio, 2017.

A raposa do silencio

Já antes do *Com-Trato*, foi pelo grupo adoptado a “raposa do silencio” – um sinal não-verbal que facilita silenciar um grupo num momento de muita fala desorganizada e pouca escuta. O acordo de usar esse sinal foi uma sugestão das pesquisadoras- focalizadoras para lidar com a demanda alta de fala e para aprimorar também a escuta. O sinal foi aceito em seguida e aplicada várias vezes de forma espontânea pelo próprio grupo.

A linha do tempo

A linha do tempo foi um momento chave dos encontros. Uma atividade que gerou muita reflexão e conexão entre as participantes sobre questões muito fortes da vida delas. Elas puderam mergulhar em suas histórias e principais marcos, bem como aprender umas com as outras. Para as pesquisadoras-focalizadoras um momento de muito aprendizado.



Fonte: Acervo próprio, 2017.

Check-in: Corporal

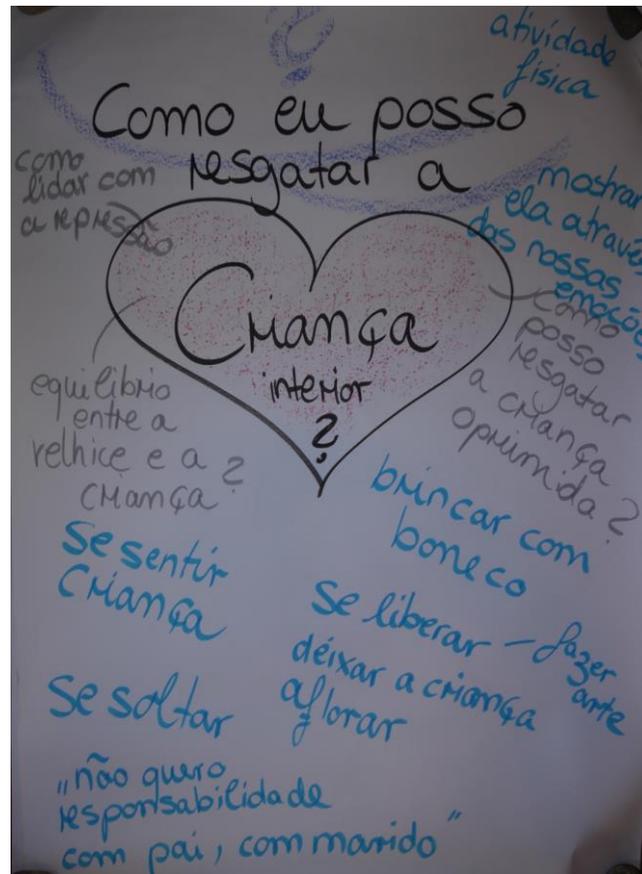
Nos preocupamos bastante com a necessidade das participantes de cuidar e exercitar o corpo. Na roda de “percussão corporal” elas mesmas foram convidadas a fazer movimentos. É importante destacar que muitos movimentos que surgiram foram protagonizados pelas próprias mulheres.



Fonte: Acervo próprio, 2017.

Cartaz I (Soluções em comuns)

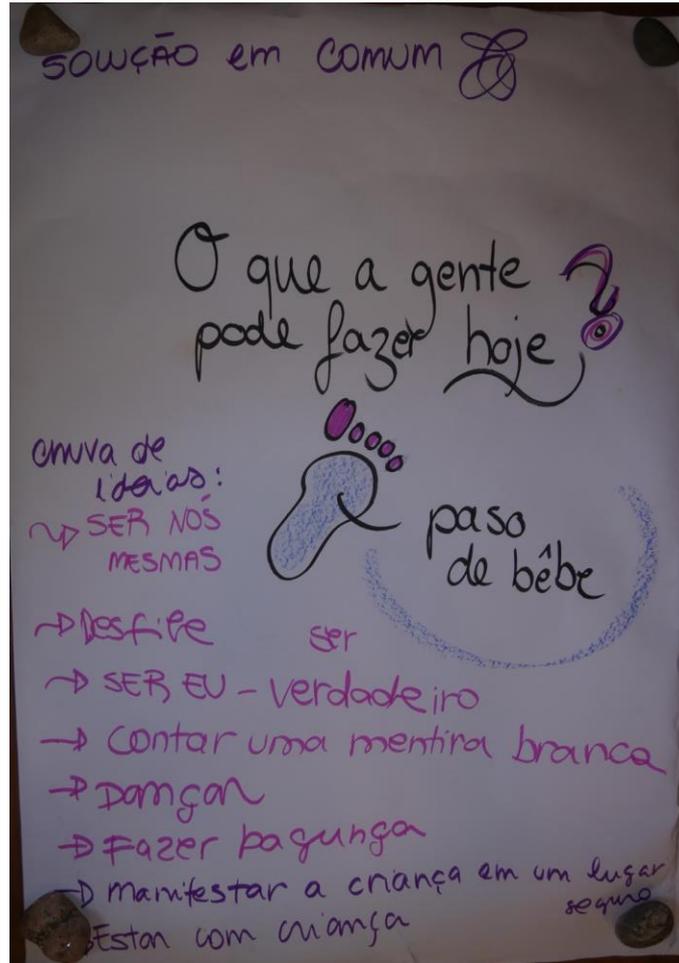
Nessa foto nós registramos as inquietações escolhidas por eles e as soluções que surgiram do grupo de uma forma mais geral.



Fonte: Acervo próprio, 2017.

Cartaz II (Soluções em comuns)

Registro das soluções possíveis para ser concretizadas no dia da imersão, que desembocou na festa maluca - um momento de celebração com desfile, com dança e liberdade.



Festa “maluca”



Almoço junto

Sáimos da Casa de Convivência para almoçarmos juntas em um restaurante indicado por elas mesmas. Sentamos juntas e de forma descontraída contamos mais histórias, criamos mais laços e celebramos o percurso feito.



ENCONTRO 1: DIA 30/10/2017		
PRÁTICAS	PROCESSOS E PROCEDIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
COM-TATO (Duração: 3h)	Boas-vindas, olhar nos olhos e apresentação do dia Focalizadoras realizam juntas com as participantes a transformação da sala dispoendo as cadeiras em círculo ao redor do centro. Após a preparação da sala para o encontro, dão as boas-vindas ao grupo e convidam as pessoas a se reconhecerem olhando-se nos olhos e agradecem a presença de todas. Em seguida, apresentam brevemente a Pedagogia da Cooperação e o objetivo do encontro: “Quem somos e o que estamos fazendo? Como podemos contribuir com a vida de vocês?”	Deixar as participantes cientes da proposta do trabalho; A partir do círculo e do centro, trazer o sentido de <i>Comum-Unidade</i> (na roda todos são vistos como iguais e existe algo que é comum a todos).
	Jogo do nome com bola <i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogos Cooperativos</i> Focalizadora convida as participantes a encontrar uma palavra que lhe representa além do nome (p.e. Manuela – mar): “Pensar em um momento de felicidade e nomear em uma palavra e esta palavra, será seu sobrenome. Andar pela sala (música ao fundo - Você não sabe o quanto eu caminhei...) encontrar uma dupla, se apresentar compartilhando sua história, e o que significa a palavra escolhida. Voltar para o grande círculo. Jogar a bola para uma	Estabelecer contato com o grupo e entre as participantes de forma divertida e leve; memorizar os nomes Incentivar a coordenação e a atenção.

ALIANÇAS & PARCERIAS	<p>pessoa que será o próximo a compartilhar nome e sobrenome. Quem recebe a bola, fala seu nome e a palavra criada e joga a bola para a participante seguinte. Em uma segunda rodada passa-se a bola, falando só o “segundo” nome (ou seja, a palavra criada).</p>	
	<p>Roda de histórias:</p> <p>a) Contar a história de um momento de felicidade b) Contar a história de uma cicatriz <i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i> As focalizadoras convidam os participantes a compartilharem dois momentos diferentes da vida: 1. Encontrar um momento de felicidade que teve na vida, 2. Contar a história de uma cicatriz que você tem em seu corpo e algo que aprendeu a partir desta marca. Os participantes buscam no grupo um colega para partilhar as duas histórias. As focalizadoras também participam. Para finalizar o grupo se encontra no grande círculo e compartilha como foi a experiência de compartilhar e escutar.</p>	<p>Estabelecer contato com o grupo e entre os participantes de forma divertida e leve e também profunda.</p> <p>Conectar os participantes através da história da vida deles. Abrir o diálogo.</p> <p>Observar a capacidade de escuta, diálogo e abertura dos participantes.</p>
	<p>Bolsa do Alfabeto.</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogo Colaborativo</i></p> <p>Cada participante examina sua própria bolsa e encontra objetos para formar o alfabeto com a letra inicial de cada item. O objetivo desta atividade é conseguir formar um círculo com os objetos em ordem alfabética ao redor de um círculo num determinado tempo. Em seguida as participantes compartilham o que viveram. Esta atividade, dentro da Pedagogia da Cooperação faz parte da etapa: Alianças e Parcerias. O grupo precisa conversar para encontrar solução quando uma letra não é representada por nenhum objeto existente na sala e com as participantes.</p>	<p>Criar mais vínculo entre os participantes.</p> <p>Trazer um desafio que possa ser solucionado colaborativamente.</p>
	<p>Dança circular: Como uma onda</p>	<p>Celebrar juntas.</p> <p>Terminar as atividades da manhã juntas;</p> <p>Trazer movimento, de forma alegre, através da dança.</p> <p>Incentivar a coordenação e a atenção através dos movimentos e da música;</p>
	<p>Encerramento</p>	

ENCONTRO 2: DIA 06/11/2017		
PRÁTICAS	PROCESSOS E PROCEDIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
COM-TRATO (Duração: 3h)	<p>Boas-vindas com Dança Circular: Como uma onda ou Alma?</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Dança Circular</i></p> <p>Focalizadoras realizam juntos com os participantes a transformação da sala, formando com as cadeiras um círculo ao redor do centro. Em seguida, dão as boas-vindas ao grupo através de uma dança circular.</p>	<p>Apoiar a transformação entre a aula de ginástica e o trabalho da Pedagogia da Cooperação.</p> <p>A partir do círculo e do centro, trazer o sentido de <i>Comum-Unidade</i> (na roda todos são vistos como iguais e existe algo que é comum a todos).</p>
	<p>Check-In com escaneamento do corpo (respiração, sentir o corpo e momento de silêncio antes e depois):</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Meditação guiada com Diálogo</i></p> <p>Uma das focalizadoras guia a meditação corporal e emocional em círculo e leva a atenção dos participantes para as sensações no corpo, para a respiração e para a observação dos pensamentos e emoções. Após um momento de silêncio, cada participante fala em seguida do outro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1: seu nome ● 2: como você está hoje? (Seu corpo? Emocional? Seus pensamentos?) ● 3: o que te deixa mais feliz na vida? <p>Colheita com facilitação gráfica. As focalizadoras preparam uma silhueta de um ser humano no flip chart e escrevem com 2 diferentes cores as palavras chaves das respostas das participantes relacionadas às perguntas 2 e 3.</p>	<p>Estabelecer contato com o grupo e entre as participantes de forma divertida e leve; memorizar os nomes</p> <p>Criar um ambiente de reflexão e conexão consigo mesmo e a partir disso com o grupo.</p>
	<p>Momento de troca</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>As Focalizadoras convidam o grupo a responder a seguinte questão: "Que cuidados precisamos ter para ficarmos bem nos nossos encontros?". Os pedidos são anotados na folha de flip chart. Após <i>com-trato</i> feito, reforçar que é preciso confiar no processo e deixar fluir. Ao final, a focalizadora que está conduzindo pede para o grupo sugerir um movimento para firmar e celebrar o <i>com-trato</i>.</p>	<p>Mostrar a importância do Com-trato e como podem ser feitos;</p> <p>Trazer a consciência da responsabilidade que cada um tem de cuidar das suas necessidades;</p> <p>Lembrar que cada um é importante (quando uma célula resolve não fazer a sua parte, o corpo inteiro adocece).</p>
	<p>Imagens que contam histórias</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo e Jogos Cooperativos.</i></p> <p>As focalizadoras espalham imagens na sala que eles escolheram antes. É importante destacar que as imagens foram selecionadas a partir de palavras-chave que perpassam a terceira idade.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Atividade 1: escolher uma imagem que chama a sua 	<p>Estabelecer contato com o grupo e entre os participantes de forma divertida leve e também profunda.</p> <p>Conectar os participantes através da história da vida deles.</p>

<p>COM-TRATO</p>	<p>atenção e que tem a ver com um tema que você gostaria de refletir e sobre algo que você deseja compartilhar mais.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade 2: escolher uma palavra de como você deseja vivenciar o processo da Pedagogia da Cooperação e que tipo de atividade precisa ter. • O grande grupo se divide em pequenos grupos de 3 ou 4 pessoas e nesses grupos formam um círculo. Cada grupo terá uma focalizadora para cuidar, orientar e apoiar: na escuta, na troca. <p>Ao final da partilha, em pequenos grupos, as focalizadoras incentivam o grupo a tentar encontrar um tema e/ou atividades em comum, e/ou uma frase que resume todos os desejos de temas e atividades do grupo. Para encerrar essa etapa o grupo inteiro se encontra de novo em círculo num momento de troca. Cada grupo partilha os resultados, reflexões dessa etapa.</p>	<p>Abrir o diálogo. Criar um espaço de escuta</p> <p>Analisar que temas são comuns ao grupo. Procurar saber quais as preferências e desejos destes processos e procedimentos o grupo tem.</p> <p>Trazer conhecimento sobre o que é a Pedagogia da Cooperação e que leque possibilidades com os processos e procedimentos ela pode oferecer para ao grupo.</p>
	<p>Celebração: Desenho coletivo <i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogo cooperativo</i></p> <p>As focalizadoras explicam que irão traduzir os desejos e preferências de temas e atividades em uma imagem. Em seguida colam 1 papel de flip na parede e disponibilizam canetas e lápis de cor. Cada pessoa escolhe uma cor só e desenha uma após a outra o que ela deseja e prefere e os outros membros do grupo apenas contemplam a imagem e acrescentam mais elementos sucessivamente. O Processo acontece em silêncio – só se comunica com olhos e corpo. No final se encerra essa etapa com uma verbalização dos participantes: O que você vê na imagem desenhada coletivamente?</p>	<p>Praticar o desapego (na fase de refinamento das inquietações, aquilo que mais pulsa no grupo é o que fica);</p> <p>Selecionar quatro inquietações</p> <p>Estimular a expressão artística sem se preocupar com o resultado ou com reflexões verbais.</p> <p>Terminar as atividades da manhã juntos e de forma lúdica, criar um espaço de integração</p>
	<p>Dança circular: Kumbalauê</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Dança Circular</i> Repetição da dança circular do início.</p>	<p>Terminar as atividades da manhã juntos</p> <p>Trazer movimento, de forma alegre, através da dança.</p> <p>Estimular a memória e a motricidade do grupo.</p>
ENCERRAMENTO		

ENCONTRO 3: DIA 13/11/2017		
PRÁTICAS	PROCESSOS E PROCEDIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
COM-TRATO e Inquietações (Duração: 3h)	Boas-vindas com Check-In no corpo: <i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogo colaborativo</i> As participantes são convidadas a entrarem no círculo um depois do outro e simbolizar com gestos como ele está. Os outros participantes repetem o gesto.	Apoiar a transformação entre a aula de ginástica e o trabalho da Pedagogia da Cooperação. A partir do círculo e do centro, trazer o sentido de <i>Comum-Unidade</i> (na roda todos são vistos como iguais e existe algo que é comum a todos). Estimular a memória e a motricidade do grupo.
	Grito coletivo no início Uma das focalizadoras propõe um círculo com o grupo e de mãos dadas começam falando a vogal A baixinho, a intensidade e o volume vão aumentando até chegar em uma grande AAAAAAH. Junto com o grito, o grupo também se reúne no meio da roda.	Liberar tensões, raivas propor experiência de liberdade e união do grupo
	Criação do Com-trato Em roda fomos dialogando de maneira muito simples os acordos que teríamos no grupo que estava se formando. Os acordos que fizemos foi: <ul style="list-style-type: none"> - Dar o melhor para vir às segundas - Acordo da raposa do silêncio - Cada uma fala de uma vez. E quando um fala, os outros silenciam - Que em algum momento tenha o jogo adedanha - Que tenha dança circular nos encontros - Que tenha liberdade de mudar os acordos - Que tenha no mínimo 3 histórias pessoais em cada encontro 	
	Inquietações: <ul style="list-style-type: none"> - usamos as imagens e temas para elas escolherem as coisas que mais são significativas para elas - escolha pelo corpo: vai para onde inquieta mais. - Ficamos divididas em 3 grupo com os seguintes temas: Criança interior, Saúde e Família - Decidimos juntas em diálogo que o tema que mais inquietava todas era o da criança interior. Focalizadoras convidam as participantes a se conectarem com o tema “O resgate da criança interna” e a buscarem as perguntas dentro desse tema. O que inquieta vocês nesse tema? <ul style="list-style-type: none"> - Qual o equilíbrio entre a criança e o adulto interno? - Como tirar a vergonha do adulto para a criança se manifestar? 	Estimular as participantes a pensarem em forma de perguntas, sem se preocupar com respostas. Praticar o desapego (na fase de refinamento das inquietações, aquilo que mais pulsa no grupo é o que fica). Selecionar inquietações que mais pulsam no grupo.

ALIANÇAS & PARCERIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Quando reprimimos nossa criança perdemos a autenticidade? - Como recriar a história da nossa criança? - Como lidar com a repressão que nossas crianças sofreram? <p>Fizemos também uma rodada de histórias em cima das inquietações. Algumas mulheres compartilharam como foi sua infância, a relação com sua mãe e pai. Muitas relataram que não puderam ser criança, pois os pais davam muitas obrigações de adultos, como arrumar a casa e cuidar dos irmãos e que isso foi incômodo. Contudo hoje na terceira idade é a fase onde essa criança pode se manifestar.</p>	
	<p>Dança circular: Kumbalauê</p>	<p>Terminar as atividades da manhã juntos</p> <p>Trazer movimento, de forma alegre, através da dança.</p> <p>Estimular a memória e a motricidade do grupo.</p>
ENCERRAMENTO		

ENCONTRO 4: DIA 27/11/2017		
PRÁTICAS	PROCESSOS E PROCEDIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
<p>Alianças e Parcerias</p> <p>(Duração: 3h)</p>	<p>Check-In: cronograma do dia</p> <p>Momento de compartilhar:</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>As focalizadoras convidam as participantes para contar algo sobre si mesmas que nunca haviam revelado a</p>	<p>Fortalecer a confiança e a abertura no grupo.</p> <p>Estimular a partilha e a escuta.</p>

	<p>ninguém. Os participantes realizam a partilha em duplas. Em seguida o grupo inteiro se encontra para uma roda de reflexão sobre como foi a partilha.</p>	
	<p>Recapitulando as inquietações</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>As focalizadoras convidam as participantes a relembra-rem suas inquietações e abrir mais histórias de suas mulheres e suas crianças.</p>	<p>Criar conexão entre as mulheres e aprofundar nas inquietações.</p>
	<p>Guerreiros Nagô (Escravos de Jó)</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogo cooperativo</i></p> <p>A atividade começa com as participantes sentadas em cadeiras em círculo. Uma das focalizadoras cria uma narrativa de que o mundo vai acabar em 30 minutos e só existe uma forma de impedir que isso aconteça. O grupo inteiro tem que cantar a música e fazer o gesto que compõe cada trecho, utilizando um livro.</p> <p>Guerreiros Nagô jogavam caxangá (vai passando para o colega ao lado o livro); Tira (levanta o livro), bota (põe nas suas coxas o livro), deixa ficar (aponta para o livro); Guerreiros com guerreiros fazem zigue (passa o livro para o colega ao lado), zigue (volta o livro para sua frente), zá (passa o livro para o colega).</p> <p>O objetivo é que ao final dos 30 minutos o grupo consiga fazer 3 rodadas com os livros sem nenhum erro da seguinte maneira: 1) cantar as letras da música, 2) Fazer hum, hum, 3) em silêncio</p>	<p>Incentivar a coordenação e a atenção através dos movimentos e da música;</p> <p>Estimular a brincadeira no grupo.</p> <p>Incentivar a coordenação e a atenção através dos movimentos e da música;</p> <p>Estimular a reflexão e a co-criação de soluções para que o objetivo pode ser alcançado de forma cooperativo.</p> <p>Despertar a consciência da importância do cuidado e da inclusão de cada um.</p>
	<p>Informações e troca sobre o próximo encontro: imersão (material que deve ser levado, opiniões sobre o local de almoço) e Dança circular: Kumbalauê</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo e Dança Circular</i></p>	<p>Terminar as atividades da manhã juntos;</p> <p>Trazer movimento e leveza, de forma alegre, através da dança.</p> <p>Estimular a memória e a motricidade do grupo.</p> <p>Organizar e cuidar de uma imersão inclusiva.</p>
ENCERRAMENTO		

ENCONTRO 5: DIA 04/12/2017(IMERSAO)		
PRÁTICAS	PROCESSOS E PROCEDIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM
	<p>Check-In com cronograma e informações sobre o dia da imersão:</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>Focalizadoras estimulam uma conversa sobre qual será o lugar que ocorrerá o almoço e sobre quem tem condições de pagar por ele. A partir disso abrir um diálogo para que todas possam participar.</p> <p>Roda de body-percussion</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogo colaborativo</i></p> <p>Focalizadoras convidam os participantes, uma por vez, a fazer um movimento com o corpo e todos repetem o movimento que está sendo feito.</p>	<p>A partir do círculo e do centro, trazer o sentido de <i>Comum-Unidade</i> (na roda todos são vistos como iguais e existe algo que é comum a todos)</p> <p>Deixar os participantes cientes da proposta do dia</p> <p>Trazer foco.</p> <p>Estimular o cuidado um com outro e a busca de soluções colaborativas.</p> <p>Estimular a memória e a motricidade do grupo.</p>
<p>Soluções em Comuns</p> <p>Projetos de Cooperação</p> <p>Celebrar o Vem-Ser</p> <p>(Duração: 8h)</p>	<p>Linha do tempo</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Jogo cooperativo</i></p> <p>As focalizadoras pré-montam uma linha do tempo na parede com as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quais foram as suas 2 maiores alegrias da vida? - Quais foram os seus 2 maiores sofrimentos da vida? - Qual foi o ponto de virada da sua vida? - Qual foi o maior aprendizado? - Como você quer ser lembrado? - <p>As focalizadoras explicam que cada uma pode pegar os papéis, canetas e usar também as fotos que elas trouxeram para montar a sua própria linha do tempo. A montagem da linha do tempo acontece individualmente e em silêncio.</p>	<p>Fazer uma síntese da nossa pergunta de pesquisa inicial e a pergunta que surgiu durante o processo do percurso.</p> <p>Incentivar a produção artística e estimular a criatividade.</p> <p>Satisfazer a necessidade das participantes de contar a história da vida delas e serem ouvidas (como uma parte das soluções em comuns)</p> <p>Refletir sobre as diferenças e o que o grupo tem em comum.</p> <p>Entender melhor os sonhos e preparar a etapa das soluções em comuns.</p>
	<p>Espaço de partilha: Apresentação da linha do tempo</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>As focalizadoras guiam a apresentação e uma reflexão sobre o processo e os resultados da linha do tempo e coordenam a rodada de escuta. Sempre quando as outras participantes notam uma semelhança entre a linha do tempo apresentada e a linha delas, elas sinalizam</p>	

	levantando as mãos, como combinado antes de iniciar a atividade.	
	<p>a) Rever as inquietações</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>Focalizadoras convidam as participantes a rever as inquietações: “O resgate da criança interna “</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qual é o equilíbrio entre a criança e o adulto interno? - Como tirar a vergonha do adulto para a criança se manifesta? - Quando reprimimos nossa criança, perdemos a autenticidade? - Como resgatar a história da nossa criança? - Como lidar com a repressão que nossas crianças sofreram? <p>Focalizadoras nomeiam a hipótese de que atrás dessas inquietações tem uma inquietação principal: “Como eu posso ser quem eu quiser? Como eu posso ser eu mesma? Como posso vir a ser eu?” e perguntam os participantes o que eles acham sobre isso.</p> <p>b) Chuva de ideias para trazer soluções em comuns</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>Focalizadoras estimulam a reflexão com as seguintes perguntas: O que a gente pode fazer hoje de forma prática para contribuir numa solução para as inquietações com as condições e o material que a gente tem aqui hoje? Com o tempo que a gente tem hoje? Com nosso corpo? Com nossa voz? Que ação poderíamos fazer?</p> <p>As focalizadoras anotam as ideias em flipchart</p> <p>c) Encontrar uma solução em comum</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo e Chuva de ideias</i></p> <p>As focalizadoras se preparam para diferentes cenários de soluções e guiam o diálogo com o grupo com o objetivo de cuidar da solução que escolhida.</p> <p>Após essa conversa, encontramos em comum o seguinte sonho: Soltar a criança interna numa festa de fantasia com dança, desfile e música e filmagem dessa criança.</p> <p>.</p>	
	<p>Festa maluca</p> <p>Realizar o projeto em comum selecionado: Soltar a</p>	

	criança interna numa festa de fantasia com dança e música e filmagem dessa criança.	
	<p>Momento de apreciação</p> <p><i>Metodologia Colaborativa utilizada: Diálogo</i></p> <p>Em uma roda, abrimos o diálogo para compartilhar o percurso. Como foi para você? O que te transformou? O que você mais gostou? Quais foram as reflexões?</p> <p>As participantes compartilharam suas reflexões com muita emoção em todo o grupo e sensação de missão cumprida.</p>	
	<p>Dança circular: Kumbalauê</p>	<p>Terminar o encontro todos juntos;</p> <p>Trazer movimento através da dança;</p> <p>Encerrar o trabalho, celebrando o VenSer.</p>
	<p>Almoço Juntas</p> <p>Saímos da Casa de Convivência para almoçarmos juntas em um restaurante indicado por elas mesmas. Sentamos juntas e de forma descontraída contamos mais histórias, criamos mais laços e celebramos o percurso feito.</p>	<p>Criar mais vínculo e celebrar o percurso que trilhamos juntas</p>
ENCERRAMENTO		

5. Análise dos encontros transformadores

Sobre a avaliação de transformação, análise e resultados esperados para os encontros com as mulheres da terceira idade, mesmo com objetivos não quantitativos, encontramos e mapeamos alguns resultados.

Buscamos como auxiliar de avaliação o conceito FIB (Felicidade Interna Bruta) criado pelo Butão, um país do sul da Ásia. O FIB não trata somente de mensurar os aspectos quantitativos, mas também os qualitativos de uma população. É uma integração dos desenvolvimentos material, espiritual e cultural dos indivíduos.

Assim, ela se baseia em nove variáveis: bem-estar psicológico, saúde, uso do tempo, vitalidade comunitária, educação, cultura, meio ambiente, governança e, por último, padrão de vida.

Sobre o indicador de vitalidade comunitária, foi registrado o aumento do índice de amizade entre as mulheres do grupo, ditas por elas mesmas ao final do último encontro que na Casa de Convivência, onde realizamos os encontros, elas vão para fazer as atividades, como dança e oficinas, porém não fortalecem as relações entre si. A aplicação das sete práticas da Pedagogia da Cooperação criou vínculos mais fortes entre elas.

Em relação ao indicador de bem-estar psicológico e padrão de vida, identificamos que todas citaram como resultado o aumento da felicidade, elas saíram dos encontros mais felizes do que quando chegaram, disseram também que houve aumento do prazer de estar viva e serem escutadas por jovens de outras gerações as fez ver que suas histórias e experiências são importantes gerando também aumento da autoestima e empatia entre gerações.

O indicador de saúde também permeou nossos resultados, identificamos que apoiamos na flexibilidade do corpo físico e desenvolvimento cognitivo, os jogos e dinâmicas realizados gerou mais saúde física e mental para as participantes.

Geramos também um projeto coletivo juntos, que foi um dia em que criamos um ambiente seguro para as mulheres manifestarem o sonho coletivo delas, que foi entrar em contato com a liberdade e a criança interior. Dançamos, desfilamos, brincamos, tiramos fotos e nos fantasiamos. Quando as mulheres levantaram o tema de se reencontrar com a criança interior, nos inspiramos em Eric Berne (2000), psiquiatra canadense, criador da Análise Transacional, sobre esse tema ele dizia:

“Os pais deliberada ou inconscientemente ensinam a seus filhos desde o nascimento como se comportar, pensar, sentir e perceber. Libertar-se destas influências não é algo fácil. Grande parte do que é ensinado na família tem caráter opressivo. Estes ensinamentos impostos às crianças é que eu denomino de treinamento básico de vida, que inclui um ataque sistemático, uma castração dos três potenciais humanos primários: intimidade, consciência e espontaneidade”.

Logo, identificamos que houve aumento significativo da intimidade com elas mesmas, mais consciência sobre si e espontaneidade para ser quem realmente são, sem ter medo de expressar suas vontades, desejos e expressões.

Nós, enquanto facilitadoras e pesquisadoras da abordagem da Pedagogia da Cooperação, junto com o grupo de mulheres atingimos os resultados esperados no início do percurso e nos surpreendemos com a simplicidade com que os encontros aconteceram, por serem idosas aplicamos as 7 práticas num tempo “outro”. Fizemos um esforço de não qualificar o tempo como lento ou melhor do que o nosso de outra geração.

5.1 Relação das pesquisadoras na aplicação das 7 práticas

Costumamos dizer que somos as filhas não planejadas. Afinal nos formamos como um grupo de pesquisadoras- facilitadoras ao longo do processo, pois a maioria de nós faltou ao módulo onde cada pessoa encontrou seu grupo de pesquisa de acordo com seus propósitos e desejos. Mesmo sabendo que iria ser desafiador, aceitamos ficar juntas. Foi uma boa jornada para nos alinharmos e realmente encontrarmos a motivação para realizar essa pesquisa, não só porque tínhamos que fazer para nos formar e sim porque queríamos estar juntas nesse percurso.

O tema que mais vibrava em cada uma de nós era o SER MULHER, afinal todas somos mulheres com histórias muito diferentes. Aos poucos, nossos encontros de planejamento foram regados de feminilidade, dança, espumante, conversas profundas, conselhos, afeto e amor. O que nos uniu foram temas vivenciados por mulheres. Após essa liga que surgiu dessas conversas, estivemos

prontas para pesquisar com as mulheres da terceira idade e o que nos impulsionava era o mundo feminino;

No percurso, encontramos com a falta de tempo devido as agendas profissionais distintas. Esse foi um grande desafio do grupo, pois todas trabalham muito e são envolvidas em outros projetos. Isso nos fazia simplificar os processos e nunca esquecer o que nos nutria, o que nos fazia estar juntas.

Aos poucos fomos potencializando as nossas diferenças e transformando-as em tesouros. A diversidade de pensamentos e experiências das pesquisadoras fez o trabalho ficar mais rico, nos abrimos para convivermos e criarmos juntas. Este movimento fez com que todas aprenderem algo que não sabia. Saímos mais sábias do que entramos nessa pesquisa. Parte dessa sabedoria veio de nós mesmas e nas trocas que tínhamos nas reuniões.

Por fim podemos dizer que a pesquisa nos surpreendeu e acompanhou nosso tempo e demanda, mas nesse processo tivemos que reconhecer a gestão do tempo e de priorizar tarefas e compromissos que tínhamos. Ainda em tempo, compreendemos um dos principais ensinamentos da sua orientadora de que precisaríamos fazer algum sacrifício para estarmos inteiras com o grupo. Com essa clareza, conseguimos ultrapassar nosso principal desafio com leveza, companheirismo, alinhamento e alegria contornamos a falta de tempo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Eu iniciei esta pesquisa querendo aprender e me fortalecer ainda mais como mulher no encontro com mulheres da terceira idade e com vontade de compreender a nova fase de vida da minha mãe, que completou 60 anos. Ao longo dos encontros, contudo, tive aprendizados que extrapolaram os dois objetivos iniciais apresentados acima, como o respeito ao tempo do outro e desconstrução de preconceitos em relação à idade.

Primeiramente ressalto o desafio que é aplicar um trabalho de conclusão de curso de forma coletiva. No caso desse trabalho com Ana Laura Macedo, Manuela Flaig e Marcia Valentim. O planejamento e execução dos encontros com o grupo possibilitou colocarmos em prática muitos dos conteúdos que aprendemos ao longo dos 18 meses da pós-graduação em Pedagogia da Cooperação e Metodologias Colaborativas no que se relaciona aos princípios desse design cooperativo, como a convivência com pessoas que pensam diferente, exercem papéis diferentes na sociedade e tem atuação profissional diferente de mim. Sendo assim, a proposta de construção coletiva do projeto de monografia fortalece, mesmo sendo um trabalho hercúleo, o exercício de reconhecimento do outro e das suas diferenças, como propõe Fabio Brotto.

Um segundo aprendizado diz respeito ao meu primeiro contato com um grupo de mulheres da terceira idade. A cada encontro com elas foi possível refletir sobre meus estereótipos em relação à velhice. Desde o primeiro encontro, percebi que a relação entre mim e elas deveria ser horizontal, não vertical. Isto é, não deveria infantilizá-las. Isto é, vê-las como sujeitos cheias de bagagem e com capacidade de decisão sobre elas mesmas. Muitas vezes deslegitimamos a autonomia de uma pessoa idosa, esquecendo que ela é uma adulta. Para esse processo foi muito importante escutá-las e deixar o grupo se constituir como o grupo. Tive identificação com algumas delas por ver que algumas escolhas que elas fizeram eram parecidas com as minhas hoje principalmente em relação à maternidade e a morar sozinha.

Compreendi que o envelhecimento do corpo é um fato e não podemos negar a velhice, mas a mente pode continuar atual se as nossas escolhas ultrapassarem nossa moral. Um dos maiores aprendizados também foi ter ouvido de uma delas, após ter me visto introspectiva e quietinha, que tudo na vida passa. Por fim,

confirmei nesse encontro com as idosas que não somos feitos de átomos, mas de histórias, de muitas histórias.

Um terceiro aprendizado diz respeito à Pedagogia da Cooperação especificamente as 7 práticas. Cada uma das práticas que foi aplicada junto às mulheres construiu uma ponte entre a nossa fase da vida com 20, 30 e 50 anos com a fase da vida delas com mais de 60 anos. Essa ponte foi a responsável por derrubar os estereótipos e a reconhecê-las com suas respectivas subjetividades.

Isso significou também resignificar cada uma das práticas para compreender o tempo de cada uma das participantes sem qualificar como lentidão ou rapidez. A inquietação identificada pelo grupo “O despertar da criança interior” expressa a potência da Pedagogia da Cooperação com as idosas por revelar o VenSer de cada uma, a liberdade de ser quem se é em qualquer idade.

Em relação aos meus objetivos iniciais, me fortalecer enquanto mulher e compreender a nova fase de vida da minha mãe, foi possível perceber que realmente não nascemos mulheres, mas nos tornamos em ato e no contexto que estamos inseridas. A maioria das participantes tinha a maternidade e a construção da família como momentos centrais de suas vidas, mas também tinham narrativas da vida profissional e da infância como grandes momentos vivenciados. A busca por nossas identidades e representatividade permanece também nessa fase da vida. A realização dessa pesquisa me possibilitou compreender que minha mãe é uma potência e que vive cada fase da vida dela com muito humor, resiliência, generosidade e crença em dias melhores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos: o Jogo e o Esporte como um Exercício de Convivência**. 4. Ed. São Paulo: Palas Athena, 2013.

EISLER, Riane. **O cálice e a espada: nosso passado, nosso futuro**. Tradução Tônia Van Acker. São Paulo: Palas Athena, 2007.

DEBERT, G.G.A. **Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento**. São Paulo: Edusp/Fapesb, 2004.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura**. Tradução João Paulo Monteiro. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2000. PDF.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MIRANDA, Orlando de (Org.). **Para ler Ferdinand Tönnies**. São Paulo: EDUSP, 1995.

ORLICK, Terry. **Vencendo a Competição**. Rio de Janeiro: Círculo do Livro, 1989.

PALÁCIOS, Annamaria da Rocha Jatobá. **Velhice Palavra Quase Proibida; Terceira Idade, Expressão Quase Hegemônica**. In: COUTO, Edvaldo Souza; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs). **Corpos Mutantes: Ensaio sobre Novas (D) eficiências Corporais**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.

Músicas (letras)

DU SOLEIL, Cirque. **Kumbalawe**. Disponível em: < <https://genius.com/Cirque-du-soleil-kumbalawe-lyrics>>. Acesso em: 20 de jul. 2017.

VILELA, Ana. **Trem Bala**. Disponível em: <<https://m.letras.mus.br/ana-vilela/trem-bala/>>. Acesso em: 20 de jul. 2017.

SANTOS, Lulu. **Como uma onda no mar**. Disponível em: < <https://www.letras.mus.br/lulu-santos> > Acesso em:

DUNCAN, Zélia. **Alma**. Disponível em: < <https://www.vagalume.com.br/zelia-duncan/alma.html> > Acesso em: 11 de abril de 2018.

Textos

BROTTO, Fábio Otuzi. **A Pedagogia da Cooperação**: para um mundo onde todos podem VenSer. Pós-graduação em “Pedagogia da Cooperação & Metodologias Colaborativas – UNIP”. v.4.4. São Paulo, 2016. No prelo.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Formulário do Questionário de Pesquisa Quantitativa Escala “Diver” da Experiência

ESCALA "DIVER" DA EXPERIÊNCIA			
DIVER - Indicadores de Cooperatividade	Escala de Contemplação		
Indicador 1: DIVERdade	Não (1)	Sim, às vezes (3)	Sim, muitas vezes (5)
1. Você percebeu que o grupo compartilhou experiências pessoais sem receio de se expor?			
2. Você observou que o grupo praticou as 4 pequenas virtudes da Pedagogia da Cooperação (plena atenção, desapego, abertura para compartilhar e integridade)?			
3. Emoções, como tristeza, angústia, medo, raiva e outras, puderam se manifestar e foram verdadeiramente aceitas?			
4. As focalizadoras tiveram comportamentos e atitudes que refletiram o indicador DIVERdade (de forma íntegra)?			
Somatório Máximo Possível: 20			
Indicador 2: DIVERtido	Não (1)	Sim, às vezes (3)	Sim, muitas vezes (5)
5. O riso e a espontaneidade estiveram presentes, mesmo em momentos desafiadores?			
6. Houve uma sensação de leveza e descontração no ambiente?			
7. Você se divertiu?			
8. As focalizadoras tiveram comportamentos e atitudes que refletiram o indicador DIVERtido (de forma alegre, leve e descontraída)?			
Somatório Máximo Possível: 20			
Indicador 3: DI-VER-Gente	Não (1)	Sim, às vezes (3)	Sim, muitas vezes (5)
9. Pessoas de diferentes características realizaram atividades conjuntas sem discriminação?			
10. Surgiram novos aprendizados e novos insights a partir de visões, atitudes e comportamentos diferentes?			
11. A não participação de um (ou mais) integrante(s) do grupo			

em eventuais atividades e/ou momentos foi respeitada e honrada?			
12. As focalizadoras tiveram comportamentos e atitudes que refletiram o indicador DI-VER-Gente (de forma inclusiva, aceitando as diferenças, com escuta ativa)?			
Somatório Máximo Possível: 20			
Indicador 4: "DIVER"	Não (1)	Sim, às vezes (3)	Sim, muitas vezes (5)
13. Houve abertura para que os participantes pudessem trazer contribuições para e durante os encontros?			
14. Em diferentes momentos, existiram partilhas genuínas, tocantes e profundas que permitiram elevar o nível de proximidade no grupo?			
15. O grupo e cada participante assumiu responsabilidade pelo sucesso do encontro e pela implementação dos aprendizados no cotidiano?			
16. As focalizadoras tiveram comportamentos e atitudes que refletiram o indicador "DIVER" (de forma profunda e genuína)?			
Somatório Máximo Possível: 20			
SOMATÓRIO GERAL MÁXIMO POSSÍVEL: 80			