

Vivências transformadoras: um relato de experiência sobre um curso de extensão dedicado ao bom viver

Transformative experiences: an experience report on an extension course dedicated to good living

Ana Karolina de Araújo^a, Carlos Eduardo Panosso.

^aInstituto Federal do Tocantins. E-mail: karolina.ufpb@gmail.com.

Resumo: Este trabalho apresenta um relato de experiência de um curso de extensão sobre o bom viver, desenvolvido pelo Instituto Federal do Tocantins, que teve como objetivo construir um espaço formativo que pudesse proporcionar e desenvolver conjuntamente com os cursistas, uma formação centrada no diálogo teórico-metodológico para refletir sobre o Bom Viver e a Felicidade na contemporaneidade do trabalho e da economia e trabalhar propostas (ideias) alternativas para o desenvolvimento sustentável. Participaram do curso 15 pessoas de ambos os sexos, sendo 3 alunos do ensino médio, 4 alunos de graduação, 4 professores, 1 técnico administrativo e 3 do público externo ao IFTO. Foram realizados 10 encontros no período entre setembro e novembro de 2023 e utilizada a metodologia de estudo dirigido. Em cada encontro, buscamos entender teoricamente, questionar e refletir sobre formas de economias alternativas e compreender se de fato tais economias estão voltadas e/ou em sintonia com o Bom Viver, a Simplicidade Voluntária e o Decrescimento Sereno, além de pensar propostas de desenvolvimento voltados para o Bom Viver a partir do desenvolvimento local. Com base nos temas trabalhados nos encontros, como resultados, produzimos uma Feira de Economia Solidária, e foram elaborados relatos de experiência pelos alunos, que permitiu validar a compreensão dos conhecimentos compartilhados ao longo do curso. A experiência possibilitou reflexões teórico-práticas e vivências transformadoras, que instigou a produção de pesquisa na área do bom viver e permitiu repensar hábitos e a utopia de construção de um outro mundo possível.

Palavras-chave: Bom Viver; curso de extensão; sustentabilidade.

Abstract: This work presents an experience report of an extension course on Bom Viver, developed by the Federal Institute of Tocantins, which aimed to build a formative space that could provide and develop together with the students, a formation centered on theoretical-methodological dialogue To reflect on good living and happiness in contemporary work and economics and work alternative proposals for sustainable development. 15 people of both sexes participated in the course, 3 high school students, 4 undergraduate students, 4 teachers, 1 administrative technician and 3 from the external public to IFTO. 10 meetings were held in the period between September and November 2023 and the directed study methodology was used. In each meeting, we seek to understand theoretically, to question and reflect on forms of alternative economies and to understand whether in fact such economies are turned and/or in tune with the good living, voluntary simplicity and serene decrease, as well as thinking proposals for development to the good living from local development. Based on the themes worked on the meetings, as a result, we produced a solidarity economy fair, and students experience were elaborated, which allowed to validate the understanding of shared knowledge throughout the course. The experience made it possible to the theoretical-practical reflections and transformative experiences, which prompted the production of research

in the area of Bom Living and allowed to rethink habits and the utopia of construction of another possible world.

Keywords: Good Living; extension course; Sustainability.

Submetido em: 16/12/2024.

Aceito em: 07/04/2024.

1 INTRODUÇÃO

No contexto do século XXI, marcado por desafios socioambientais cada vez mais prementes, emerge a necessidade imperativa de redefinir os paradigmas que orientam nosso modo de vida e desenvolvimento. Autores como Latouche (2009), Ariès (2013) e Acosta (2013) partem de uma constatação inevitável: o beco sem saída em que estamos nós, humanidade, diante do estágio em que se encontra o planeta, foi consequência dos nossos próprios ideais de crescimento econômico, ou seja, pela busca desenfreada do crescimento pelo crescimento. A busca por alternativas sustentáveis e equitativas ganha destaque, instigando a reflexão sobre caminhos que conduzam a uma coexistência mais harmoniosa entre seres humanos e o meio ambiente.

O Curso de Extensão “Uma Cartografia do Bom Viver” propôs uma análise aprofundada sobre a interseção entre o “bom viver”, o desenvolvimento sustentável, a simplicidade voluntária e o decrescimento sereno como fundamentos para uma abordagem mais holística e consciente do desenvolvimento humano. Dessa forma, buscamos explorar criticamente as interseções e complementaridades entre esses conceitos, visando contribuir para um diálogo informado e enriquecedor sobre os rumos do desenvolvimento humano em um mundo em constante transformação.

A noção de “bom viver”, ancorada em tradições filosóficas e culturais de diversas partes do mundo, transcende o conceito convencional de qualidade de vida, incorporando dimensões éticas, espirituais e sociais. Associada à ideia de prosperidade sem comprometer o equilíbrio ecológico, o bom viver propõe

uma visão que vai além do mero crescimento econômico, abraçando a importância da convivência harmônica entre indivíduos, comunidades e o meio ambiente. Nessa perspectiva, o desenvolvimento sustentável se destaca como um imperativo global, clamando por práticas que atendam às necessidades presentes sem comprometer as gerações futuras. No entanto, é necessário transcender abordagens meramente técnicas e econômicas para incorporar elementos éticos, culturais e sociais em prol de uma sustentabilidade integral. A Simplicidade Voluntária, por sua vez, emerge como uma resposta consciente aos excessos consumistas que permeiam a sociedade contemporânea. Propõe-se a repensar os padrões de consumo, valorizando a qualidade sobre a quantidade, promovendo a apreciação do suficiente e fomentando uma conexão mais profunda com o que é essencial para uma vida plena. Por fim, o Decrescimento Sereno surge como uma abordagem que vai além da simples redução quantitativa do consumo, propondo uma transformação estrutural que envolve a reorganização dos valores sociais, o fortalecimento da solidariedade e a promoção da resiliência frente aos desafios globais.

Este curso faz parte de um projeto maior, de Pós-Doutorado Júnior, que está em andamento¹ e que também tem como objetivo refletir sobre o Bom Viver e a Felicidade na contemporaneidade do trabalho e da economia e pensar propostas (ideias) alternativas para o desenvolvimento sustentável voltado para o Bom Viver. A questão central do projeto de pós-doutorado, que se propõe amplo e vinculado com as atividades de extensão e ensino, é pensar e construir, a partir de “olhares etnográficos” (vindos de tese de

doutorado defendida sobre os temas envolvidos neste projeto, bem como expandir tais “olhares”), e usá-los para verificar “se” e “qual” modelo de Desenvolvimento se deve almejar em diferentes contextos sociais no Tocantins. Tratar-se-á, neste projeto, de buscar e reconhecer propostas de alternativas para (e ao) Desenvolvimento (local) a partir de conceitos como Decrescimento Sereno, Simplicidade Voluntária e da própria noção de Desenvolvimento Local. Através de um mapeamento e estudo de contextos, projetos, movimentos e ações que envolvam essas iniciativas, a saber: projetos e movimentos de hortas coletivas, associações, comunidades, povos indígenas e feiras voltadas para produção e consumo consciente, movimentos e comunidades formadas, construir a partir desta pesquisa uma Cartografia do Bom Viver no Tocantins a partir do Desenvolvimento Local que inspire novas políticas públicas e projetos.

A pesquisa de Pós-doutorado, que por sua vez é fruto de pesquisas anteriores de doutoramento², encontra-se em fase inicial, na etapa de pesquisa bibliográfica e entendimento teórico. Todavia, pensamos ter sido de grande relevância levar o debate para o âmbito de um projeto de extensão, pois permitiu com que a própria compreensão dos temas e conceitos se ampliasse, uma vez que o curso possibilitou, não apenas a leitura da bibliografia, mas também o debate e intercâmbio de ideias, entre pessoas de diferentes áreas e níveis de formação, o que irá subsidiar, de forma muito mais fundamentada, nossa futura ida à campo. Além disso, o curso de extensão também permitiu com que pudéssemos experienciar, na prática, através da organização e produção de uma feira de trocas solidárias, exemplos de como podemos integrar a prática do Bom Viver no nosso cotidiano.

O conceito do Bom viver deriva de formas de sabedorias ancestrais decorrentes da cosmovisão e modo de

vida ameríndio, que se reconhece como parte da natureza e busca uma convivência harmoniosa com todos os seres do planeta. Ou seja, o Bom viver provém de uma matriz comunitária, no fazer solidário dos povos e comunidades e nos permite pensar um mundo onde os seres humanos convivam em harmonia com a natureza, com construção de espaços locais e regionais democráticos e sustentáveis, baseados em laços comunitários de solidariedade, bem diferente do cenário atual, dos efeitos devastadores das mudanças climáticas, marginalização e violências sociais. De acordo com Acosta (2013), o Bom Viver:

supera o tradicional conceito de desenvolvimento e seus múltiplos sinônimos, introduzindo uma visão muito mais diversificada e, certamente, complexa. Por isso mesmo, as discussões sobre o Bem Viver, termo em construção, são extremamente enriquecedoras. (Acosta, 2013, p. 24).

De fato, refletir e debater, dentro do curso de extensão, o conceito do Bom Viver, assim como também outros conceitos como “Decrescimento Sereno” e “Simplicidade Voluntária”, foi uma experiência muito gratificante. Por isso, pretendemos, através deste relato de experiência, compartilhar alguns aspectos dessa vivência, que consideramos terem sido significativos para a nossa prática docente e de pesquisadores. Inicialmente iremos falar um pouco sobre o curso, seus objetivos, metodologia, estrutura e organização. Em seguida, vamos relatar as experiências vividas ao longo dos encontros, que culminou com a realização de uma feira de trocas solidárias, apresentando os aspectos positivos do curso e também as dificuldades identificadas. Por fim, traremos, a título de conclusão, os resultados alcançados, buscando refletir de que forma as atividades realizadas no curso de extensão agregaram ao nosso trabalho educativo e de pesquisa e também visando contribuir com futuros trabalhos, na medida em que a apresentação e descrição do roteiro do

curso e uma visão crítica e reflexiva da experiência relatada possa servir de base para outros pesquisadores, ampliando o resultado da nossa experiência como potencial exemplo para outros estudos e vivências.

2 ESTRUTURA, ORGANIZAÇÃO, OBJETIVOS E METODOLOGIA DO CURSO DE EXTENSÃO

As atividades do Curso de Extensão “Uma Cartografia do Bom Viver”, com a carga horária total de 40 horas, teve seu início no dia 08 de setembro e finalização no dia 17 de novembro, com aulas do tipo estudo dirigido, sendo 28 horas de encontros presenciais e 12 horas de leituras em home office. Os encontros foram realizados sempre às sexta-feiras das 14:30h às 16:30h no Instituto Federal do Tocantins - Campus Palmas. A coordenação do curso foi realizada pelo professor doutor efetivo do IFTO, Carlos Eduardo Panosso e contou ainda com a minha colaboração, enquanto pesquisadora de pós-doutorado e da bolsista extensionista aluna do curso superior de Gestão Pública do IFTO, Karen Machado. Tivemos um número satisfatório de alunos inscritos no curso, 15 alunos, de ambos os sexos, sendo 3 alunos do ensino médio, 4 alunos de graduação, 4 professores, 1 técnico administrativo e 3 do público externo.

O objetivo geral do curso foi pensar e refletir sobre o Bem viver e a felicidade na contemporaneidade do trabalho e da economia e trabalhar propostas (ideias) alternativas para o desenvolvimento sustentável voltado para o bem viver. Os objetivos específicos foram divididos em três: 1) Entender teoricamente, questionar e refletir sobre o que são economias alternativas (economia criativa, economia solidária, economia verde), cooperativismo, arranjos produtivos locais, desenvolvimento local, etc; 2) Compreender se de fato tais economias alternativas estão voltadas e/ou em

sintonia com o bem viver, a felicidade voluntária e o decrescimento sereno; e 3) Elaborar propostas de desenvolvimento voltados para o Bem viver a partir do desenvolvimento local.

A metodologia utilizada no curso foi a de estudo dirigido. O estudo dirigido, enquanto prática pedagógica, visa empoderar os estudantes, proporcionando-lhes não apenas conhecimento, mas também as ferramentas necessárias para se tornarem agentes ativos em seu próprio processo de aprendizagem. Ao fomentar a autonomia e a responsabilidade, o objetivo primordial é ir além do simples acúmulo de informações, buscando a formação integral do indivíduo. Nosso objetivo era que os alunos desenvolvessem habilidades críticas ao longo do percurso, não apenas absorvendo conhecimentos, mas também cultivando uma mentalidade reflexiva e proativa. De acordo com Libâneo (2017) o estudo dirigido é uma parte estratégica das chamadas metodologias de estudo ativo.

Nesse sentido, o curso foi dividido em momentos de leitura da bibliografia, que eram realizadas em casa, e nos encontros presenciais, onde eram realizadas as reflexões e debates dos textos. Nesses momentos, os alunos poderiam compartilhar suas dúvidas, expressar suas opiniões, realizar críticas às teorias e sugerir novos temas e autores para os debates. Cabe ressaltar, que o curso teve uma estrutura bastante flexível, o que permitia incorporar novos temas ou realizar alterações de datas e bibliografia, adaptando-se às sugestões e habilidades da turma, desde que fossem acatados pela maioria dos alunos. Utilizamos ainda, outras ferramentas metodológicas, além dos textos teóricos, como por exemplo, indicação de filmes e projeção de vídeos e documentários, que enriqueceram os debates. Ao final de cada encontro, realizamos um lanche coletivo, onde todos tinham a oportunidade de confraternizar e conversar sobre os temas de maneira mais informal.

3 AS ETAPAS DESENVOLVIDAS NO CURSO. REFLEXÕES SOBRE ENCONTROS E DESAFIOS NA JORNADA QUE CONDUZIU À FEIRA DE TROCAS SOLIDÁRIAS

Iniciamos o curso com indicação de leituras bibliográficas e de filmes, a ser realizados em home office, sendo estes: Textos: “O bem viver: uma alternativa ao desenvolvimento” (Acosta, 2013) e “Bem Viver, o conceito que imagina outros mundos possíveis, já se espalha pelas nações” de Amelia Gonzalez (Gonzalez, 2016); e os filmes: “A felicidade das pequenas coisas” (2022) e “O melhor lugar da terra” (2023).

No dia 22 de setembro tivemos o nosso primeiro encontro presencial onde fizemos inicialmente a apresentação do curso e a entrega de material para a turma (pasta, bloco de anotações, canetas, etc.). Com o objetivo de mapear os conhecimentos prévios dos alunos sobre os conceitos estudados em casa, realizamos a construção de uma nuvem de palavras no quadro para avaliar o entendimento da turma sobre o conceito de Bom Viver. A formação de nuvem de palavras é uma ferramenta de metodologia ativa que contribui para a sistematização e a apropriação do conteúdo. Foi bem interessante perceber que, intuitivamente, cada um dos alunos tinham uma percepção crítica sobre o Bom viver, mesmo os que estavam tendo contato com o conceito pela primeira vez. Essa percepção ficou ainda mais clara quando sugerimos que todos refletissem sobre de que forma o bom viver é experienciado, ou não, em nosso cotidiano. A maioria dos alunos apontaram que é perceptível que a nossa sociedade enfrenta grandes problemas relacionados com o capitalismo e seus inúmeros desafios, que impactam a vida dos indivíduos em várias dimensões, econômicas, sociais, políticas, culturais, ambientais e psicológicas e que muitas vezes vivemos sem refletir sobre como podemos contribuir ou implementar

mudanças de mentalidades e práticas cotidianas que possam ir na direção da construção do bom viver. Alguns alunos relataram o incômodo de viver em uma sociedade que preza e incita o consumismo desenfreado, as relações superficiais e a falta de tempo para experimentar uma vida mais conectada com a natureza e com a comunidade. Um dos alunos relatou que teve oportunidade de vivenciar mais intensamente o bom viver, durante a pandemia, quando necessitou ficar mais tempo em casa e produziu uma horta em sua casa e também quando passou a frequentar, todas as manhãs, a feira de produtos orgânicos do seu bairro, onde nesses momentos, ele tinha a oportunidade de conversar com os feirantes e os vizinhos, conhecê-los melhor e experienciar mais profundamente a vida em comunidade. Outra aluna contou que busca priorizar sempre comprar produtos artesanais e da economia solidária, sobretudo incentivar a compra de produtos produzidos por mulheres, a exemplo da “Feira das Manas” que é um grupo de economia solidária da cidade de Palmas, formado por mulheres artesãs. No entanto, percebemos que parte dos alunos, principalmente aqueles mais jovens, não tinham uma compreensão tão clara sobre como o bom viver pode ser integrado na prática, em nosso cotidiano.

Figura 1 – Primeiro encontro presencial - 22/09/2023



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023).

Na semana seguinte, levamos os alunos do curso para participar de uma conferência sobre o bom viver em uma outra instituição, a Universidade Federal do Tocantins, em decorrência da participação do coordenador do curso, e uma de nossas alunas, que também é professora, em uma das mesas temáticas sobre o Bom Viver, no Evento comemorativo dos 20 anos do PPGCIAMB (Programa de Pós-Graduação em Ciências do Ambiente, da UFT). Na conferência, os alunos do curso tiveram a oportunidade de participar do debate, ouvir palestras sobre a temática do curso, fazer questionamentos e ouvir pesquisadores de outras instituições de ensino público. Essa ocasião foi importante pois possibilitou dialogarmos com outros públicos que também estavam refletindo sobre o bom viver, em uma perspectiva interdisciplinar.

Figura 2 – Conferência sobre Bom Viver na UFT - 29/09/2023



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023).

No encontro presencial seguinte, pudemos adentrar no tema do decrescimento sereno. O texto e o documentário assistido, “A história das coisas”³, ancorou a reflexão nos impactos do crescimento econômico das sociedades produtivistas e do consumismo no planeta e na possibilidade de construir um novo modelo de sociedade do decrescimento, mais equitativa e ambientalmente equilibrada. Repensar nossos hábitos e

padrões de consumo nem sempre é uma tarefa fácil, e o incômodo de perceber que muitas vezes reproduzimos, mesmo que inconscientemente, comportamentos que são danosos ao meio ambiente e ao nosso próprio bem estar, esteve presente durante o debate. Alguns, argumentaram que o aumento do consumismo é propiciado pela obsolescência programada⁴, e que muitas vezes, mesmo sem querer, somos obrigados a comprar novos produtos, uma vez que eles já saem de fábrica com um tempo de vida útil, necessitando serem prontamente substituídos. Outros, confessaram que se identificam como pessoas consumistas, mas que estão tentando mudar esse comportamento, na medida em que estão buscando comprar produtos de melhor qualidade e mais duráveis, substituindo assim a quantidade pela qualidade, ou mesmo comprar peças usadas em brechó, por exemplo, ou seja, buscando desenvolver um consumo mais consciente.

Na medida em que fomos nos aprofundando nas leituras e nos estudos dos conceitos, procuramos, cada vez mais, conectar as teorias com as nossas práticas cotidianas, buscando dar-lhes um sentido mais claro. Em um dos encontros, em que discutimos o conceito de “simplicidade voluntária”, essa conexão foi imediata. A simplicidade voluntária é um conceito que se refere à escolha deliberada e consciente de viver uma vida simples, muitas vezes envolvendo a redução do consumo e do excesso de posses materiais. Àries (2013) é conhecido por suas contribuições ao movimento do decrescimento e suas reflexões sobre alternativas ao crescimento econômico ilimitado. A ideia de “simplicidade voluntária”, que está presente no paradigma do decrescimento, enfoca a escolha individual de viver de maneira mais simples, todavia, dentro de um movimento mais amplo, que propõe mudanças estruturais na sociedade para alcançar uma diminuição global na produção e no consumo. Esse debate instigou uma interessante reflexão no grupo, sobre como as nossas práticas

locais impactam as mudanças globais, e vice e versa. Perguntados sobre em que medida eles buscam adotar essa filosofia em suas vidas, alguns alunos apontaram que buscam adotar práticas mais sustentáveis de consumo, reduzir o desperdício, valorizar experiências em detrimento de bens materiais e buscar formas alternativas de felicidade que não dependam do acúmulo de posses. Outros, argumentaram que apesar de terem boa intenção, ainda encontram dificuldades, como por exemplo, o fato de produtos que são mais ecologicamente sustentáveis tenderem a ser mais caros e inalcançáveis. Para outros, há um vislumbre dessa filosofia como algo a ser buscado, como uma espécie de utopia, pois argumentam que a correria e as demandas do dia a dia, no trabalho, estudo ou família, não lhes permite ter mais tempo para si, como gostariam. Para um dos alunos, seria importante se

Todos pudessem trabalhar um quantitativo diário que não prejudique a saúde, ter tempo para as demais atividades de uma maneira harmônica com a natureza (Lima, relato, 2023).

Vejamos ainda um trecho de um dos relatos de experiência⁵ de um aluno:

Como estudante e profissional da área de tecnologia por mais quase duas décadas, é fácil normalizar esse modo de vida que temos hoje em dia - em todas as suas mazelas e problemáticas - e é muito difícil ter contato com modos de vida alternativos, que tenham como prioridade não a produtividade extrema, subserviência e consumo, mas sim conexão com a comunidade e a natureza e bem estar independente de consumo desenfreado. Muitas vezes, inseridos no contexto atual das nossas vidas, é difícil pensar em alternativas, e quando o fazemos, logo dispensamos - é complicado pensar em como seria uma sociedade completamente diferente. Nesse contexto, projetos como esse curso de extensão são fundamentais para abrir nossos olhos, fazer a gente enxergar que ao invés de ser uma utopia boba, uma alternativa a nossa vida moderna é possível, e já vem sendo pensada há muito tempo por gente de todas as vivências. Participar desse curso foi uma experiência muito reveladora e

esclarecedora, e creio que até mesmo um exercício de esperança (Anjos, relato, 2023).

Os próximos debates foram organizados com o objetivo de prepará-los para experimentar na prática, de forma simples, como podemos vivenciar o bom viver em nosso cotidiano, por exemplo, através de uma feira de trocas solidárias. Para isso, no encontro do dia 10 de novembro, lemos alguns textos sobre economia solidária e sua relação com o bom viver e o decrescimento sereno, fizemos também a indicação de vídeos, e assistimos a documentários sobre a temática. A economia solidária é um conceito que se refere a um conjunto de práticas econômicas e sociais baseadas na cooperação, solidariedade, autogestão e valores democráticos. Em contraste com o modelo econômico tradicional, que muitas vezes enfatiza a competição e a busca pelo lucro individual, a economia solidária busca promover relações mais justas e igualitárias entre os participantes. A principal característica da economia solidária é a ênfase na colaboração e na busca pelo bem comum. Isso geralmente envolve a formação de cooperativas, associações e outros tipos de empreendimentos coletivos nos quais os trabalhadores participam ativamente das decisões e dos resultados econômicos (Singer, 2002).

A sugestão da atividade de encerramento do curso foi bem recebida por todos os alunos, que se mostraram bastante empolgados com a ideia de organizar uma feira de trocas, principalmente pelo fato de que muitos deles nunca participaram de uma, portanto, encaravam como uma oportunidade de aprendizado, que poderiam levar para outros momentos de suas vidas. A feira de trocas é uma prática comum dentro do contexto da economia solidária, representando uma forma de intercâmbio de bens e serviços sem a necessidade do uso de moeda convencional. Essa abordagem é baseada nos princípios de cooperação, solidariedade e na valorização das

habilidades e recursos locais. Nas feiras, as pessoas participantes têm a oportunidade de trocar diretamente bens e serviços uns com os outros. Isso pode incluir alimentos, roupas, artesanato, habilidades profissionais, entre outros. A ausência de dinheiro nesse processo facilita a participação de pessoas que podem ter recursos limitados.

A Feira de Trocas Solidária aconteceu no dia 17 de novembro, no IFTO. Foi aberta ao público em geral e contou com a participação dos alunos do curso, convidados da comunidade do IFTO e público em geral. Todos os participantes da feira tiveram um momento para organizarem seus objetos na sala, cada um em seus locais específicos. Organizamos

também um local para o coffee break e para a realização de oficinas de artesanato. Iniciamos a feira com uma Roda de Conversa proferida pelo ecoativista Fernando Amazônia⁶, representante de uma associação sem fins lucrativos⁷ bastante atuante no Estado do Tocantins, sobretudo em questões relativas à preservação ambiental e valorização da cultura dos povos originários e tradicionais.

Na ocasião, os alunos do curso tiveram a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre o que é uma feira de trocas solidárias, como se organiza, quais seus princípios e principais características, e qual a sua relação com o bom viver.

Figura 3 – Encontro do 10/11/2023



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023)

O debate nos possibilitou compreender que as feiras de trocas estão associadas a uma compreensão mais ampla de economia, sustentabilidade e valores culturais. Esse sistema é frequentemente observado em comunidades indígenas, onde as transações não são baseadas apenas na maximização do lucro, mas na cooperação e na satisfação das necessidades da comunidade. A troca de bens em feiras

Figura 4 – Roda de Conversa realizada na Feira de Trocas Solidária



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023).

está enraizada em práticas sustentáveis, produzidas localmente, que fortalecem os laços comunitários, pois proporciona não apenas acesso a bens e serviços, mas também promove relações interpessoais, solidariedade e cooperação.

Figura 5 – Cartaz da Feira de Troca Solidária realizada pelo Curso de Extensão em 17/11/2023



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023).

Figura 6 – Momento das trocas realizadas pelos participantes da feira



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023).

Após a palestra, iniciamos a apresentação por parte dos participantes, dos objetos trazidos e serviços oferecidos para trocas. Esse momento foi bem interessante, pois cada participante pôde contar a história dos objetos, tecendo uma relação de valor que vai muito além dos valores monetários. Em seguida, começamos a realização das trocas. Foi um momento muito gratificante, de muitas partilhas, em que todos tiveram a oportunidade de experienciar o Bom Viver através de um momento de integração, trocas solidárias, reciprocidade e solidariedade. No segundo momento, houve o sorteio de livros sobre a temática do bom viver, a realização da oficina de artesanato e o plantio de mudas frutíferas no campus.

Figura 7 – Plantio de mudas de árvores frutíferas no IFTO, campus Palmas, realizado pelos alunos do curso



Fonte: banco de imagens do curso “Cartografias do bom viver” (2023).

Como atividade avaliativa do curso, para que possamos sistematizar os conhecimentos apreendidos e as práticas realizadas, solicitamos aos alunos a produção de textos em formato de relatos de experiência sobre sua participação no

Curso e na Feira de Troca. Foi orientado que os alunos relatem de forma livre, contando quais eram suas expectativas em relação ao curso e se elas foram atendidas, quais os aprendizados, como foi a experiência de participar de uma feira de

trocas solidária, se os conteúdos estudados contribuíram para uma mudança de percepção em relação à sua vida, pessoalmente e em sociedade, dentre outras questões que acharem pertinentes.

Para os alunos, a feira de trocas pôde estimular “a solidariedade e o desapego, com certeza, um dos maiores aprendizados é você dar um pouco de si e receber um pouco do outro, estimulando a vida sem tantas vaidades e mais realidades, estímulo de união e troca” (Sena, 2023) ou “uma ótima oportunidade para colocar em prática novos modelos de ser e existir” (Castilho, 2023). Além disso, relataram que:

Nestes encontros, além de aprender teorias, foi espetacular poder vivenciar na prática. Pela primeira vez participei de uma Feira de Trocas e foi incrível, um momento simples e com muita alegria, onde pessoas compartilham histórias vivenciadas com cada objeto. E depois desses aprendizados, continuarei colocando em prática os ensinamentos, em relação ao consumo, compartilhamento e muito mais (Machado, relato, 2023).

De fato, a experiência, não apenas da feira, mas do curso como um todo, trouxe muitos aprendizados, mesmo com todos os desafios, por exemplo, com a questão da tecnologia e infraestrutura, pois algumas vezes tivemos dificuldades em garantir uma infraestrutura adequada, como salas equipadas com recursos audiovisuais e acesso à internet estável, precisando nos adaptar a mudanças inesperadas, e imprevistos logísticos, como por exemplo, realizar mudança de local da realização dos encontros. Mas, mesmo com todas essas intempéries, os resultados foram extremamente positivos, inclusive instigando futuras pesquisas na área do bom viver, como o projeto “Bom Viver e Arborização em Palmas-TO: um diagnóstico das políticas públicas de plantio de árvores”, que será desenvolvido por uma das alunas do curso, orientada pelo coordenador do curso de extensão, que dará prosseguimento às discussões sobre o bom viver a nível de projeto Pibic.

Além disso, já estamos planejando uma nova edição do curso de extensão para o próximo semestre, com novas ideias e em um novo formato.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As experiências relatadas neste trabalho demonstraram a relevância e os impactos positivos de um curso de extensão focado no bom viver, simplicidade voluntária e decrescimento sereno. Os resultados evidenciaram que a promoção de uma abordagem que valoriza a qualidade de vida, a sustentabilidade e a conexão com os valores essenciais pode gerar transformações significativas na vida dos participantes, como demonstrado nas falas seguintes.

O curso foi de grande valia, gostei muito desses momentos, acredito que foi um espaço de muita troca, uma ótima experiência. Os encontros foram leves e de aprendizado, o curso uma cartografia do bom viver foi muito válido para repensarmos os nossos hábitos, sempre estar disposto a uma vida leve, de companheirismo, em contato com a natureza, o natural (Sena, relato, 2023).

Escutar relatos e opiniões diferentes em um espaço aberto e com liberdade para se expressar, ajudou muito a refletir, repensar e motivar a procura de novos caminhos para sair e quebrar esses paradigmas impostos que fazem mal para o meio ambiente e nossa própria saúde, não só física, senão também mental (Angel, relato, 2023).

Através das atividades propostas no curso, os indivíduos tiveram a oportunidade de repensar suas prioridades, reavaliar seus estilos de vida e desenvolver uma maior consciência em relação ao consumo e aos impactos ambientais, como dito por uma das alunas

Nesses encontros pude aprender e refletir muito sobre a questão do “Bom Viver”, desde os meus pensamentos como também minhas atitudes. (Lima, relato, 2023).

Além disso, a ênfase na busca pela simplicidade voluntária proporcionou aos participantes uma compreensão mais

profunda sobre as fontes de felicidade e bem-estar que vão além do acúmulo material:

As expectativas foram atendidas: Descobrir maneiras de viver que aumentem a saúde, felicidade, bem-estar físico e mental e qualidade de vida (Lima, relato, 2023).

Ou ainda:

O nosso curso me proporcionou um entendimento mais profundo de algo que por intuição eu sempre soube: É possível construirmos um mundo mais justo e mais feliz. Poder conhecer autores e pensadores que refletem sobre esse mundo possível foi imensamente transformador e enriquecedor, tecer sonhos e participar da feira de troca, baseada na economia solidária foi colocar em prática um pouco do ímpeto revolucionário que trazemos no peito.

O conceito de decrescimento sereno, abordado no curso, demonstrou ser uma perspectiva valiosa para lidar com os desafios contemporâneos relacionados ao desenvolvimento sustentável. Ao incentivar práticas que visam à redução do consumo excessivo e à valorização de relações mais significativas, o curso ofereceu um caminho concreto para uma abordagem mais equilibrada e sustentável para a vida cotidiana (Coelho, relato, 2023).

Portanto, este relato de experiência sugere que iniciativas educacionais voltadas para o bom viver podem desempenhar um papel importante na formação de indivíduos mais conscientes, responsáveis e comprometidos com um estilo de vida que promove não apenas o seu próprio bem-estar, mas também o bem-estar coletivo e o equilíbrio ambiental. Essas reflexões e práticas, quando disseminadas e incorporadas em comunidades mais amplas, têm o potencial de contribuir para uma sociedade mais sustentável, justa e harmoniosa.

REFERÊNCIAS

- ACOSTA, Alberto. **El Buen Vivir: Sumak Kawsay**, una oportunidad para imaginar otros mundos. Barcelona, ES: Icaria Antrazyt, 2013.
- ARRIGHI, **A ilusão do desenvolvimento**. Petrópolis. Rio de Janeiro: Vozes, 1997.
- ANGEL, Edwin. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 4 dez. 2023.
- ANJOS, Charles Alberto Martins dos. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 05 dez. 2023.
- ARIÈS, Paul. **A simplicidade voluntária contra o mito da abundância**. São Paulo: Edições Loyola, 2013.
- CASTILHO, Juliana Abrao da Silva. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 05 dez. 2023.
- COELHO, Priscila Studart. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 04 dez. 2023.
- FURTADO, Celso. **O mito do desenvolvimento econômico**. São Paulo: Círculo do Livro, 1974.
- GORZ, André. **Ecológica**. Annablume Contemporânea. São Paulo: 2010.
- HAN, Byung. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.
- HARVEY, David. **Cidades rebeldes: do direito à cidade à revolução urbana**. São Paulo: Martins Fontes, 2014.
- LATOUCHE, Serge. **A ocidentalização do mundo: ensaio sobre a significação, o alcance e os limites da uniformização planetária**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.
- LATOUCHE, Serge. **Pequeno Tratado do Decrescimento Sereno**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

LATOUCHE, Serge. **O Desafio do Decrescimento**. Instituto Piaget: Lisboa, PT, 2012.

LATOUCHE, Serge. **Salir de la sociedad de consumo – voces y vías del decrescimento**. Barcelona, ES: Octaedro, 2012.

LATOUCHE, Serge. **Os Perigos do Mercado Planetário**. Instituto Piaget: Lisboa, PT, 1998.

LATOUCHE, Serge. **La Sociedad de la abundancia frugal. Contrasentidos y controversias del Decrescimento**. Icaria Editorial, Barcelona, ES, 2012.

LIBÂNEO, José Carlos. Didática. São Paulo: Cortez, 2017.

LIMA, Yan Fábio Studart. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 04 dez. 2023.

MACHADO, Karen. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 02 dez. 2023.

MAUSS, Marcel. **Ensaio sobre a Dádiva**. Sociologia e Antropologia. São Paulo: Cosac & Naify, 2003.

OLIVEIRA, Gilson Batista. Uma discussão sobre o conceito de desenvolvimento. **Rev. FAE**, Curitiba, v.5, n.2, p.37-48, mai./ago. 2002. Disponível em: <https://revistafae.fae.edu/revistafae/article/view/477/372>. Acesso em: 12 set. 2023.

PANOSSO, Carlos E. Energia Vital e Socioambiente: interfaces entre o pensamento ocidental e a cosmologia indígena – o caso Javaé. **Espaço Ameríndio**, Porto Alegre, v. 5, n. 3, p. 39-65, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/EspacoAm>

[erindio/article/view/23078/14561](https://seer.ufrgs.br/index.php/EspacoAm/article/view/23078/14561). Acesso em: 12 set. 2023.

PINO, Bruno Ayllón; DOLCETTI, Michele. El Buen Vivir del Ecuador: crisis del desarrollo y cooperación internacional. **Revista Mural Internacional**, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 28-37, jan./jun. 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/muralinternacional/article/view/9985/9218>. Acesso em: 15 out. 2023.

SENA, Beatriz. Relato de experiência concedida a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 27 nov. 2023.

SILVA, Fernando Gomes da; CARVALHO, Jaqueline Elisa Furtado Barreto; IWAMOTO, Helga Midori. Oficina de trocas solidárias: a experiência do NESol/UFT no Movimento Pela Vida Taquaruçu, distrito de Palmas –TO. *In*: CANÇADO, A. C.; PEREIRA, J. R.; SILVA JÚNIOR, J. T. (orgs). **Economia Solidária, Cooperativismo Popular e Autogestão**: as experiências de Palmas Tocantins. Palmas: NESol, UFT, 2007. p. 128-152.

SINGER, Paul. **Introdução à Economia Solidária**. São Paulo : Editora Fundação Perseu Abramo, 2002.

SCHUMACHER, E.F. **O negócio é ser pequeno. Um estudo de economia que leva em conta as pessoas**. Rio de Janeiro: Zahae Editores, 1979.



ANA KAROLINA DE ARAÚJO

Doutora em Sociologia pela Universidade Federal da Paraíba. Atualmente realiza pesquisa em nível de Pós-Doutorado sobre Bom Viver, Sociedade e Sustentabilidade.



**CARLOS EDUARDO
PANOSSO**

Professor de Sociologia no IFTO. Doutor em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional (UnB). Pesquisa e coordena projetos sobre o Bom viver, Simplicidade Voluntária e alternativas ao desenvolvimento.

NOTAS

¹Projeto “Uma Cartografia do Bom Viver”: Pensando novas políticas públicas a partir do desenvolvimento local do Tocantins”. Programa de Fixação de Jovens Doutores no Estado do Tocantins. Uma parceria entre CNPq e FAPT (Fundo de Amparo à Pesquisa do Tocantins). A pesquisa está sendo realizada no âmbito do IFTO, com previsão de duração até julho de 2025.

²Tese de doutorado intitulada “Um relato etnográfico sobre as mentalidades do Buen Vivir do Equador e do Slow Movement na Itália: “Movimentos de Resistência” e “Utopias Concretas” como alternativas ao Desenvolvimento”, Buscou-se entender, através do método etnográfico, entre outras questões, se o Sumak Kawsay (cosmovisão dos povos andinos) se configura como um

“movimento de resistência” aos ideais de progresso e desenvolvimento, ou ainda uma alternativa para o desenvolvimento, conciliando, neste caso, as ideias de desenvolvimento local e global. Panosso (2023).

³Documentário “A História das Coisas” (The Story of Stuff) trata sobre o consumo exagerado de bens materiais e o impacto negativo que esse consumo causa no meio ambiente.

⁴A obsolescência programada é uma estratégia de design industrial na qual um produto é deliberadamente projetado para ter uma vida útil limitada ou se tornar obsoleto após um período específico de tempo. Isso significa que o produto é projetado para eventualmente falhar, quebrar ou se tornar inadequado para uso, mesmo que ainda esteja funcional.

⁵Os relatos de experiência foram produzidos pelos alunos ao final do curso, como uma espécie de trabalho de conclusão e enviados por e-mail para os organizados do curso.

⁶Graduado em Geografia pela Universidade Federal do Tocantins - UFT, Permacultor, Professor, fotógrafo e indigenista. Realiza ações como Ecoativista, ligados a associação ECOTERRA, na qual atua como Presidente.

⁷Ecoterra - Associação de Preservação Ambiental e Valorização da Vida. Disponível em: <https://ecoterranadefesavida.blogspot.com/>.

AGRADECIMENTOS

Curso de Extensão realizado com apoio institucional do IFTO.
Pesquisa realizada com apoio institucional da FAPT/TO e CNPq.