

# CURSO DE FORMAÇÃO SOCIOAMBIENTAL - CF

Informações e fotos: <https://www.facebook.com/grupoecociente> [www.grupoecociente.blogspot.com.br](http://www.grupoecociente.blogspot.com.br)  
<https://www.instagram.com/grupoecociente/>

Coordenadores Educadores: Luciana Munhoz Desajacom e João Pedro Paich da Cunha

## PERÍODO: OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO 2022

	dia/ mês	dia/ sem.	Educador		Atividade	Atividades do Curso de Formação
outubro	4	3ªf	Lu e JP	Sala Ecociente16h	Oficina 15	Meditação ativa
	11	3ªf	JP	Sala Ecociente	Aula 26	Mudanças etapas ciclos adolescência
	14	6ªf.	Lu e JP	Santana Agroecológica	Show	Show de talentos
	18	3ªf	Lu e JP	Sala Ecociente	Aula 27	Bolar Ecoação escolas
	20	5ªf	Lu e JP	Jaú	Vista ambiental	RPPN Amadeu Botelho
	25	3ªf	Lu e JP	Sala Ecociente	Aula 28	Preparativos Ecoação escolas
	27	5ªf	Lu	Sala Ecociente	Aula 29	Preparativos Ecoação escolas
	dia/ mês	dia/ sem.	Educador		Atividade	Atividades do Curso de Formação
novembro	1	3ªf.	Lu e JP	Sala Ecociente	Aula 30	Preparativos Ecoação escolas
	1	3ªf.	Lu e JP	Sala Ecociente	Aula 31	Encontros e despedidas
	5	sáb.	Lu e JP	Araraquara	Visita ambiental	Parque do Basalto
	8	3ªf.	Lu e JP	Sala Ecociente	Aula 32	Finalização Ecoação escolas Ensaio
	10	5ªf	Lu e JP	Monteiro/Malheiro	Ecoação	Ecoação Escolas
	11	6ªf.	Lu	São Carlos	Visita cultural	Museu Mario Tolentino
	12	sáb.	Lu e JP	Araraquara	Visita cultural	Cinema e atividade consumismo
	17	5ªf.	Lu e JP	Sala Ecociente	Aula 33	Consumo e consumismo feed Shopping
	22	3ªf.	Lu e JP	Sala Ecociente	Oficina 16	Ecozinha
	29	3ªf.	JP	Sala Ecociente	Aula 34	Prevenção de incêndios e podas urbanas
	dia/ mês	dia/ sem.	Educador		Atividade	Atividades do Curso de Formação
dezembro	1	5ªf.	Lu e JP	Sala Ecociente	Avaliação	Avaliação final
	8	5ªf.	Lu e JP	Departamento de Cultura	Formatura	Formatura
	14	4ªf.	Lu e JP	Santa Clara	Formatura	Day Use

### Oficina 15: Meditação ativa

Local: Sala Ecociente

Data: 04/10/2022 - terça-feira

Coordenação: Lu e JP

Convidada: Milena Postachini

#### Descrição da atividade:

- Tivemos um encontro com a Milena para falarmos sobre meditação ativa e passiva. No início ela nos contou como é sua profissão, e depois disso nos aprofundamos fazendo uma atividade para prestarmos atenção em todos nossos sentidos.
- Hoje entramos em contato do eu consigo mesmo. Através de algumas técnicas de treinamento do mindfulness (Atenção Plena) que é uma das oito pétalas do ashtanga yoga.
- O objetivo foi fazer os alunos entenderem a quantidade de Estímulos Externos que estão o tempo todo fazendo com que a mente/o cérebro, criem reações, nos mantendo num lugar de automatismo. Como é importante sair do automático e entrar num lugar Pausa, de observação dos próprios sentimentos internos e estando em conexão com esses "inimigos" internos, poder olhar pra eles, encará-los e deixá-los ir. Melhorando assim os sofrimentos humanos, principalmente a ansiedade.

- Também que os alunos tomassem consciência de que tudo que precisam pra ficar bem, está da pele pra dentro, sem precisar de nenhum agente externo pra encontrar a paz que tanto merecemos.
- 

### **Aula 26: Ciclos da vida**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 11/10/2022 - terça-feira

**Coordenação:** JP

**Convidada:** Thaís Fábrica - psicóloga

#### **Descrição da atividade:**

- Em um primeiro momento foi apresentado ao grupo, o tema através de uma reflexão, chamada "Fechem os olhos." Através dessa dinâmica, com os olhos fechados, os alunos foram guiados a uma viagem no tempo, voltando a infância.
  - De acordo com Erik Erikson, psicólogo, psicanalista, que desenvolveu uma das teorias do desenvolvimento mais populares e influentes, a nossa identidade do ego está em constante mutação devido às novas experiências e informações que adquirimos em nossas interações diárias com os outros. À medida que enfrentamos cada novo estágio de desenvolvimento, estamos diante de um novo desafio que pode ajudar a desenvolver ou dificultar o desenvolvimento da identidade. E foi ele quem estudamos nesse encontro.
  - Para ele, o ciclo vital é formado por 8 estágios, que se inicia na infância e termina na velhice. Sendo eles:  
Confiança vs desconfiança [0 - 1 anos];  
Autonomia vs vergonha e dúvida [2-3 anos];  
Iniciativa vs culpa [3-5 anos];  
Esforço vs inferioridade [5-11 anos],  
Clarificação de identidade vs confusão de papéis [11-20 anos];  
Intimidade vs isolamento [20-35 anos];  
Produtividade adulta vs estagnação [35-65 anos] e  
Integridade vs desespero [65 - + anos].
- 

### **Show: Show de talentos**

**Local:** Santana Agroecológica

**Data:** 14/10/2022 - sexta-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Convidada:** Veridiana Guimarães

#### **Descrição da atividade:**

- Fomos até a Santana para termos nosso show de talentos, que não tínhamos há algum tempo por conta da pandemia.
  - Nossos alunos mostraram seus pontos fortes, suas habilidades em coisas diversas e nos surpreenderam. Descobrimos que temos grandes desenhistas, cozinheiros, músico, atletas, maquiadora e muito mais!
  - Foi uma tarde incrível, aproveitamos muito. Além de mostrarmos nosso potencial, nós também conhecemos mais as outras pessoas, além de tudo isso nós rimos muito!
- 

### **Aula 27: Bolar Ecoação escolas**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 18/10/2022 - terça-feira

**Coordenação:** Lu e JP

#### **Descrição da atividade:**

- Neste dia, nosso encontro foi voltado à idealização da ecoação final nas escolas.
  - Os coordenadores levaram uma sugestão que foi amadurecida e enriquecida pelos alunos, que já foram se organizando em equipes e funções de pesquisa e estudo sobre o tema Resíduos e reciclagem.
- 

### **Visita ambiental: RPPN Amadeu Botelho**

**Local:** Jaú

**Data:** 20/10/2022 - quinta-feira

**Coordenação:** JP

#### **Descrição da atividade:**

- Fomos até a cidade de Jaú/SP para conhecer a Reserva Ecológica Amadeu Botelho. Fomos recebidos por um Educador responsável pela parte de Educação Ambiental do local que nos contou brevemente sobre a Reserva, explicou o que significa uma RPPN e os trabalhos desenvolvidos ali.
  - Logo em seguida nos convidou para dar um passeio pela fazenda, falando sobre a fauna e flora típica da região. Ao final todos os alunos puderam tomar um suco oferecido pela Cristiane, proprietária da Fazenda.
- 

#### **Aula 28: Preparativos Ecoação final - início**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 25/10/2022 - terça-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

- Neste encontro, os alunos apresentaram as devolutivas de suas pesquisas e estudos para o tema a ser trabalhado na Ecoação.
  - Na sequência, iniciaram, por grupos, suas funções: palestra, dinâmica, material para dinâmica, condução e finalização das atividades.
- 

#### **Aula 29: Preparativos Ecoação final - ensaios**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 27/10/2022 - quinta-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

- Este encontro foi todo destinado aos ensaios para a Ecoação.
- 

#### **Aula 30: Preparativos Ecoação final - término**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 01/11/2022 - terça-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

- Neste encontro, os alunos repassaram algumas pendências, separaram materiais e finalizaram um ou outro detalhe para a Ecoação.
- 

#### **Aula 31: Encontros e despedidas**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 01/11/2022 - terça-feira

**Coordenação:** JP

**Convidada:** Thaís Fábrega - psicóloga

**Descrição da atividade:**

- Neste dia, foi realizado o último encontro. Como encerramento, ontem foi escolhido justamente este tema para uma reflexão, de encerramento desse ciclo.
  - Despedida é a ação de despedir; a saudação no momento em que pessoas se separam. Essa palavrinha costuma provocar sentimentos estranhos, confusos, as vezes até ruins. Pois bem, a ideia aqui era mostrar o equilíbrio destes sentimentos angustiantes que envolvem o "até logo." Despedida não pode ser vivida só pela faceta da dor de algo que se precisa dizer adeus, ainda que só por um período, mas sim, pela faceta do que foi aprendido convivendo com esse momento, com alguém. Junto das despedidas, aparece também o luto simbólico. É normal associar o luto ao falecimento de um ente querido. Mas o luto é, antes de tudo, uma perda que pode ser de algo, de uma situação concreta ou de uma pessoa que morre, por exemplo. O luto é principalmente a perda de uma perspectiva da vida, que pode ser uma ideia, um sonho ou até uma fantasia imaginária.
  - Despedida no final das contas pode ser algo lindo, mas depende da percepção e do modo de enfrentamento de cada um sobre essa vivência, depende de como se quer lembrar e de como agir diante disso tudo.
  - Hoje nos despedimos, com a certeza de que novas histórias virão, novos amores, novas oportunidades, novos (re)começos. Viva as despedidas e a tudo o que elas nos ensinam.
- 

#### **Visita ambiental: Parque do Basalto**

**Local:** Araraquara

**Data:** 05/11/2022 - sábado

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

→ GE e CF foram até a cidade de Araraquara para conhecer o Parque Ecológico do Basalto. Foi uma manhã bem diferente e muito gostosa, pudemos conhecer o parque e um pouco da sua história.

---

**Aula 32: Ecoação: ensaio final**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 08/11/2022 - terça-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

→ Neste dia, foi realizado o ensaio final para a Ecoação nas escolas.

---

**Ecoação final:**

**Local:** Escolas Malheiro e Monteiro

**Data:** 10/11/2022 - quinta-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

→ Como de costume, na reta final do CF, os nossos alunos preparam uma EcoAção para passarem a diante um pouco do que aprenderam durante esses meses de formação. O tema escolhido para esse ano foi a geração de resíduos e recicláveis.

→ Para isso eles preparam uma apresentação (palestrinha) e uma dinâmica para trabalharem de uma forma lúdica os conceitos apresentados.

---

**Visita cultural: Museu da Ciência Prof. Mário Tolentino**

**Local:** São Carlos

**Data:** 11/11/2022 - sexta-feira

**Coordenação:** Lu

**Descrição da atividade:**

→ Nesta visita os alunos puderam conhecer um pouquinho sobre arqueologia através dos artefatos e fósseis da nossa região e do Brasil na exposição paleontológica do museu.

→ Na sequência, a visita seguiu para a exposição de Física e eles puderam interagir com vários experimentos.

→ Depois foi a vez da exposição de Biologia e todos os sistemas do corpo humano.

→ Finalizaram com uma volta ao passado na exposição de ferramentaria antiga.

---

**Visita cultural: Cinema e atividade de consumo**

**Local:** Shopping Jaraguá - Araraquara

**Data:** 12/11/2022 - sábado

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

→ GE e CF foram até o shopping Jaraguá em Araraquara para ter uma atividade cultural (cinema) e ambiental (pesquisa de consumo com lojas).

→ Começamos assistindo ao filme "Pantera Negra - Wakanda para sempre". Depois disso fomos liberados para andarmos pelo shopping e responder a um questionário enviado pelo Eco com perguntas interessantes, pois realmente paramos para ver o que cada loja "representava", se aquilo era realmente algo útil ou não.

→ Quando acabamos de responder, nos encontramos para voltarmos para nossa cidade. A diversão continuou no ônibus, onde todos voltaram cantando, conversando e se divertindo.

---

**Aula 33: Feed atividade no shopping - consumo e consumismo**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 16/11/2022 - quinta-feira

**Coordenação:** Lu e JP

**Descrição da atividade:**

→ Nos reunimos na nossa sala, junto ao CF, para termos uma aula sobre a diferença de consumo e consumismo.

→ Após a aula da Lu, que nos fez refletir se consumimos realmente na medida que precisamos ou se compramos além do necessário, nós analisamos ao que cada grupo havia respondido no questionário que respondemos com

base no que observamos no shopping. Assim conseguimos ver que existem visões muito diferentes. Onde o que era sonho de consumo para alguns, foi deixado de lado para outros.

- Vimos como aquele passeio é relativo, fomos com a intenção de nos divertir e distrair, mas será que é realmente isso que fazemos? Vemos algo que queremos muito a ponto de ser um sonho de consumo, mas não temos dinheiro o suficiente para comprarmos e voltamos para casa decepcionados por isso. Então, será que precisamos mesmo fazer sempre esse passeio?
- Devemos rever nossos atos, e ver se realmente precisamos disso, esse foi a conversa que tivemos na aula da Lu.

---

#### **Oficina 16: Ecozinha**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 22/11/2022 - terça-feira

**Coordenação:** Lu e JP

#### **Descrição da atividade:**

- Para celebrarmos o fim dessa jornada com o Curso de Formação, tivemos uma oficina de preparo de alimento saudável, porém saboroso. Fizemos juntamente com os alunos um delicioso sorvete a base de banana, variando seu sabor com morango e chocolate. Uma receita super simples e fácil de se fazer, porém muito nutritiva.

---

#### **Aula 34: Prevenção de incêndios e podas urbanas**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 29/11/2022 - terça-feira

**Coordenação:** JP

**Convidados:** Fábio Panseri (bombeiro civil) e Veridiana Guimarães

#### **Descrição da atividade:**

- Nos encontramos no nosso espaço, GE e CF, para termos um encontro com o coordenador da Defesa Civil de Dourado, Fábio Panseri, que contou pra gente um pouco mais sobre podas de árvores e incêndios.
- Ele nos mostrou os equipamentos que eles utilizam, e falou sobre as podas que algumas pessoas fazem e acabam prejudicando as árvores por não saberem o que estão fazendo. Ele contou também que fez um curso para saber o que deve ser feito em cada ocasião.
- Ele nos trouxe alguns números referentes à quantia de queimadas e quantidade de água que foram utilizadas ao ano para apagar os incêndios. Podemos ver uma grande melhoria, podendo evoluir ainda mais neste quesito. Observando que ele nos disse que a maioria destes incêndios são causadas pelo homem.
- Para finalizar o encontro, fomos até ao lado de fora da sala para observarmos uma árvore e a explicação do bombeiro civil Fábio que fez ainda mais sentido quando olhamos para ela.

---

#### **Avaliação Final**

**Local:** Sala Ecociente

**Data:** 01/12/2022 - quinta-feira

**Educadora:** Lu e JP

#### **Descrição da atividade:**

- Assim como no início do curso de formação, os alunos também fizeram uma prova para se formarem.
- Uma prova simples e semelhante a inicial, na qual os alunos avaliaram o curso de forma geral.

---

#### **Encerramento: Formatura CF**

**Local:** Departamento de Cultura

**Data:** 08/12/2022 - quinta-feira

**Coordenação:** Lu e JP

#### **Descrição da atividade:**

- O GE ficou responsável pela organização do espaço, acolhimento dos alunos e convidados e pelo vídeo de homenagem à turminha 2022.
  - Foi uma solenidade simples, porém muito acolhedora com o intuito de valorizar as 200 horas de curso que essa turma teve em 2022, bem como o valor do certificado que estavam recebendo, ressaltando ainda mais a importância do projeto aos familiares presentes.
-

**Encerramento: Day Use**

**Local: Santa Clara Eco Resort**

**Data: 14/12/2022 - quarta-feira**

**Coordenação: Lu e JP**

**Descrição da atividade:**

- Saímos pela manhã, pois tínhamos o dia todo para aproveitar esse "presente" de encerramento que o Santa Clara sempre nos oferece ao final de cada jornada.
  - Já no "tremzinho" fomos recepcionados pelos tios Danone e Capivara, os quais nos acompanharam o dia inteiro.
  - Na chegada, café da manhã, em seguida trilha e cachoeira. Na sequência, tirolesa do lago, pulo do Tarzan e muita piscina.
  - Almoço, descanso, vôlei e sinuca. Finalizamos com caiaque e stand up.
  - Lanchinho da tarde e retorno a Dourado.
-