

**EXPLORANDO O BOM VIVER E A SUSTENTABILIDADE: NARRATIVAS DE
UM CURSO DE EXTENSÃO DO INSTITUTO FEDERAL DO TOCANTINS**

 <https://doi.org/10.56238/sevened2025.001-017>

Ana Karolina de Araújo

Técnica do Currículo de Sociologia da SEDUC/TO

Bolsista de Pós-doutorado do CNPq/FAPT/IFTO

<http://lattes.cnpq.br/7524264999053100>

<https://orcid.org/0000-0001-7554-1627>

Carlos Eduardo Panosso

Doutor em Desenvolvimento, sociedade e cooperação internacional

Professor de Sociologia

Instituto Federal do Tocantins

<http://lattes.cnpq.br/2166135207163629>

<https://orcid.org/0000-0003-0226-9364>

Beatriz Sena Coelho

Discente do Curso de Gestão Pública – IFTO

Bolsista Pibic Fapt/Sefaz

<http://lattes.cnpq.br/4915279512263802>

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do Curso de Extensão "Uma Cartografia do Bom Viver", desenvolvido no Instituto Federal do Tocantins - Campus Palmas. O curso promoveu uma abordagem interdisciplinar sobre os conceitos de bom viver, decrescimento sereno, simplicidade voluntária e desenvolvimento sustentável. A metodologia utilizada baseou-se no estudo dirigido, combinando leituras, debates presenciais e atividades práticas, como a realização de uma feira de trocas solidárias. Os resultados indicam que a participação no curso possibilitou aos alunos a reflexão crítica sobre seus estilos de vida e o impacto de suas escolhas cotidianas, promovendo uma maior conscientização sobre a sustentabilidade e a qualidade de vida. Ademais, as atividades desenvolvidas demonstraram a relevância do curso para ampliar o debate acadêmico e comunitário sobre formas alternativas de desenvolvimento. Conclui-se que o curso de extensão contribuiu significativamente para a formação dos participantes, incentivando uma postura mais reflexiva e proativa diante dos desafios socioambientais contemporâneos.

Palavras-chave: Bom viver. Desenvolvimento sustentável. Decrescimento sereno. Simplicidade voluntária. Economia solidária.

1 INTRODUÇÃO

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.

Este curso faz parte de um projeto maior, de Pós-Doutorado Júnior, que está em andamento 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 pesquisa de Pós-doutorado, que por sua vez é fruto de pesquisas anteriores de doutoramento, 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.

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 UM CURSO DE EXTENSÃO SOBRE O BOM VIVER E SUSTENTABILIDADE

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 sextas-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. 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 VIVENCIANDO O BOM VIVER NA PRÁTICA

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 tinha uma compreensão tão clara sobre como o bom viver pode ser integrado na prática, em nosso cotidiano.

Em um dos encontros presenciais, pudemos adentrar no tema do decrescimento sereno. O texto e o documentário assistido, “A história das coisas”, 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 programada, 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 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, 2023). Vejamos ainda um trecho de um dos relatos de experiência 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, 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, em um dos encontros, 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 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 Amazônia, representante da Ecoterra, uma associação sem fins lucrativos, 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 I – Momento das trocas realizadas pelos participantes da feira



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

Figura II – 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).

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 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.

Após a palestra, iniciamos a apresentação por parte dos participantes, dos objetos trazidos e serviços oferecidos para trocas (Figura I). 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 II).

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, 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.

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”. 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, 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.

AGRADECIMENTOS

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



REFERÊNCIAS

- ACOSTA, Alberto. El Buen Vivir: Sumak Kawsay, una oportunidad para imaginar outros mundos. Barcelona: Icaria Antrazyt, 2013.
- ANJOS, Charles Alberto Martins dos. Relato de experiência concedido 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.
- LATOUCHE, Serge. Pequeno Tratado do Decrescimento Sereno. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- LIBÂNEO, José Carlos. Didática. São Paulo: Cortez, 2017.
- LIMA, Yan Fábio Studart. Relato de experiência concedido a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 04 dez. 2023.
- MACHADO, Karen. Relato de experiência concedido a Ana Karolina de Araújo e Carlos Eduardo Panosso. Palmas, 02 dez. 2023.