

# Do cuidado ao Saber-Fazer

Comunidades de Prática em Oficinas  
Extensionistas de Panificação



Fernanda Arboite de Oliveira  
Lara Petitemberg Lang  
Ana Clara Marcos de Souza  
Organizadoras

pragmatha

 INSTITUTO FEDERAL  
Rio Grande do Sul  
Campus Osório

Fernanda Arboite de Oliveira  
Lara Petitemberg Lang  
Ana Clara Marcos de Souza  
*Organizadoras*

*Do cuidado ao Saber-Fazer:  
Comunidades de Prática em Oficinas  
Extensionistas de Panificação*

Pragmatha  
São Paulo  
2026

Pragmatha Editora  
www.pragmatha.com.br

Edição: Sandra Veroneze  
Identidade Visual: Pragmatha  
Diagramação: Franciely Sampaio  
Copyright: Dos Organizadores e Autores

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial  
sem a expressa autorização.

*Esta obra é resultado de projetos de Extensão desenvolvidos no IFRS-Campus Osório, realizada por intermédio do Edital PROEX n. 39/2024 - Auxílio Institucional à Extensão. Todos os direitos reservados. Proibida reprodução total ou parcial sem expressa autorização.*

#### Dados Internacionais de Catalogação

D631 Do cuidado ao saber-fazer: comunidades de prática em oficinas extensionistas de panificação / organizadores: Fernanda Arboite de Oliveira, Lara Petitemberg Lang e Ana Clara Marcos de Souza. -- São Paulo: Pragmatha, 2026.

70 p. : il. color. ; 14 x 21 cm.

ISBN 978-85-8434-340-9

1.Ensino profissional – Brasil. 2.Professores de ensino técnico – Formação. 3.Professores e alunos. 4.Análise de interação na educação. 5.Cuidados. 6.Panificação. I.Oliveira, Fernanda Arboite de. II.Lang, Lara Petitemberg. III.Souza, Ana Clara Marcos de.

CDU 377(81)

377.112.4(81)

CDD 371.4250981

373.246

Catalogação na publicação:  
Bibliotecária Carla Maria Goulart de Moraes – CRB 10/1252

## SUMÁRIO

- 06 | Introdução
- 08 | O chão onde tudo acontece
- 11 | Cuidar também é ensinar
- 15 | O laboratório como território de comunidade de prática
- 19 | Metodologia das oficinas: entre planejamento e improviso
- 28 | Fermentando habilidades
- 37 | Sabores da inclusão
- 45 | Pão converso
- 52 | O que se aprende ao cuidar
- 57 | Desafios, impactos e caminhos futuros
- 59 | Para encerrar o livro, mas não o assunto
- 61 | Agradecimentos
- 69 | Referências

“No âmbito educativo, fala-se de desabilidade, quando uma pessoa com um déficit, uma falta objetiva, encontra o ambiente físico, social ou cultural. Neste encontro, manifesta-se a desabilidade: a impossibilidade de subir uma escada, a dificuldade de se comunicar ou de aprender. Uma pessoa com deficiência nem sempre tem uma desabilidade. Essa aparece no encontro entre o déficit e o contexto. É a manifestação de uma dificuldade, do contexto que não está pronto para acolher, mas também da pessoa que não tem as ferramentas necessárias para interagir com aquele contexto. Em ambos os casos, existe uma falta: de educação, de recursos, de obras que permitem uma vida plena, em harmonia e em paz.”

(PARMEGGIANI, 2018, p. 13)

## INTRODUÇÃO

Este livro nasce entre a vontade e o medo.

A vontade de partilhar experiências que nos transformaram no cotidiano do Laboratório de Panificação do IFRS – Campus Osório. E o medo de assumir a responsabilidade de narrar histórias que não nos pertencem apenas — mas que atravessam vidas já marcadas por desafios, vulnerabilidades e recomeços.

Escrever tornou-se, então, uma forma de cuidado. Cuidado com a memória, com as pessoas envolvidas e com a própria Extensão, tantas vezes reduzida a números ou relatórios, quando, na verdade, pulsa em encontros concretos.

Vivemos experiências potentes demais para que permanecessem apenas na lembrança de quem as protagonizou. As oficinas de panificação desenvolvidas nos últimos anos revelaram algo que ultrapassa o ensino técnico: revelaram a formação de comunidades de prática sustentadas pelo cuidado, pela escuta e pelo saber-fazer compartilhado.

O tempo, no laboratório, tem outra medida. Ele se organiza pelo ritmo da massa que fermenta, pelo gesto repetido que ganha firmeza, pela conversa que se alonga enquanto o pão assa. Independentemente do grupo com o qual trabalhávamos, havia sempre a sensação de que algo mais estava sendo construído além da receita.

Em 2015, iniciamos a oferta do Curso Técnico em Panificação no IFRS – Campus Osório. A cada turma, novas ideias, novos desafios e novas aprendizagens. No entanto, foi quando a comunidade passou a procurar a instituição para propor ações conjuntas que compreendemos que ocupávamos um lugar de confiança no território.

Vieram as bolsistas. Vieram as voluntárias. Vieram as parceiras. E, com elas, histórias que pediam registro.

Este livro aborda três projetos de extensão desenvolvidos por meio de oficinas no Laboratório de Panificação do IFRS Campus Osório. Em comum, eles articulam técnica, acessibilidade e formação humana. Diferenciam-se, porém, em seus públicos e intencionalidades: mães acompanhadas por política pública de primeira infância, pessoas em reabilitação pós-AVC e adolescentes com Síndrome de Down.

Mais do que relatar experiências, buscamos refletir sobre o que acontece quando o saber técnico encontra a ética do cuidado. Quando ensinar deixa de ser apenas transmitir procedimentos e passa a ser sustentar processos. Quando a panificação se transforma em dispositivo educativo, terapêutico e social.

Entre a vontade e o medo, escolhemos registrar.

## O CHÃO ONDE TUDO ACONTECE

### **IFRS, Educação Profissional e Extensão**

A história narrada neste livro não se sustenta apenas na sensibilidade das experiências vividas. Ela está enraizada em um projeto institucional e em uma concepção específica de educação.

A Lei nº 11.892/2008 instituiu os Institutos Federais como instituições públicas, pluricurriculares e multicampi, especializadas na oferta de educação profissional e tecnológica em diferentes níveis e modalidades. Essa legislação estabelece como princípio a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão — tríade que estrutura a atuação institucional.

O Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) assume como missão ofertar educação profissional, científica e tecnológica, pública, gratuita e inclusiva, comprometida com a formação integral dos sujeitos e com o desenvolvimento social.

Nesse contexto, a Extensão não ocupa lugar periférico. Ela é dimensão estruturante do processo formativo.

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT), fundamentada na perspectiva da formação omnilateral (CIAVATTA, 2005), busca articular trabalho, ciência, cultura e tecnologia. Isso significa compreender o estudante não apenas como futuro trabalhador, mas como sujeito histórico capaz de interpretar e transformar a realidade.

O Curso Técnico em Panificação do Campus Osório, autorizado em 2014 e iniciado em 2015, consolidou-se ao longo da década como referência regional. Com carga horária de 830 horas distribuídas em dois semestres, forma profissionais capacitados técnica e criticamente para atuar no setor de panificação.

Contudo, o que sustenta essa trajetória não é apenas o domínio técnico. São as relações construídas no território. São os encontros que ultrapassam os muros da instituição.

Foi nesse movimento que as ações de Extensão começaram a ganhar forma e espaço.

### **Como surgem as ações de Extensão**

Ao longo dos primeiros anos do curso, desenvolvemos diferentes atividades de Ensino, Pesquisa aplicada e Extensão. Em determinado momento, a comunidade passou a procurar o IFRS Campus Osório em busca de ações que atendessem a demandas concretas.

Esse movimento não foi imposto pela instituição. Foi construído na confiança.

As parcerias que deram origem aos três projetos narrados neste livro nasceram de necessidades distintas, embora compartilhassem uma metodologia comum: oficinas de panificação como espaço formativo.

O primeiro projeto a surgir foi o **Pão ConVerso**, em 2024, em parceria com o Programa Primeira Infância Melhor (PIM), política pública municipal voltada ao desenvolvimento integral na primeira infância. A proposta inicial era oferecer oficinas de panificação saudável para mães atendidas pelo programa. No entanto, rapidamente se revelou algo maior: a necessidade de criar um espaço de escuta e apoio.

Enquanto as mães participavam das oficinas acompanhadas pela psicóloga vinculada ao programa, as crianças perma-

neciam sob os cuidados das visitadoras do PIM em sala próxima ao laboratório. Esse arranjo simples produziu segurança e permitiu que o aprendizado técnico se entrelaçasse com troca de experiências e fortalecimento emocional.

Em 2025, dois novos projetos se estruturaram.

O **Fermentando Habilidades**, em parceria com o Centro Especializado em Reabilitação (CER IV), surgiu a partir da demanda de reabilitação funcional de pessoas que sofreram Acidente Vascular Cerebral (AVC). As oficinas foram planejadas com receitas que exigiam movimentos específicos — sovar, cortar, dobrar, modelar — estimulando coordenação motora de forma funcional e lúdica. A equipe contou com docentes, bolsistas, egressas voluntárias e profissionais de educação física, de terapia ocupacional, psicologia e fisioterapia do CER IV.

No mesmo ano, o projeto **Sabores da Inclusão**, em parceria com a Associação de Familiares e Amigos do Down (AFAD), buscou promover a autonomia de adolescentes com Síndrome de Down por meio de receitas simples, adaptáveis e passíveis de comercialização. Além do aprendizado técnico, criou-se um espaço de convivência que favoreceu a socialização e a construção da autoestima.

Cada projeto nasceu de intenções diferentes. Todos, porém, compartilharam um mesmo fundamento: reconhecer a panificação como prática educativa capaz de articular técnica, cuidado e transformação social.

Foi nesse terreno institucional — sustentado por políticas públicas, formação técnica e compromisso social — que as oficinas se tornaram mais do que atividades extensionistas. Tornaram-se espaços de encontro.

Mas para compreender plenamente o que aconteceu nessas oficinas, é preciso aprofundar os princípios que as sustentam.

## **CUIDAR TAMBÉM É ENSINAR**

### **Fundamentos que nos sustentam**

Para compreender o que aconteceu nas oficinas de panificação, é preciso ir além da descrição das atividades. É necessário entender o princípio que as orienta.

A Extensão, quando assumida como prática formativa, exige romper com a ideia de que ensinar é transferir conhecimento. Paulo Freire (1977) já advertia que educar é um ato dialógico: aprende-se na relação, na escuta e na problematização da realidade. Não há sujeito que apenas ensine e outro que apenas aprenda. Há encontros.

Essa compreensão desloca a extensão de uma lógica assistencial para uma lógica relacional. Não se trata de levar soluções prontas à comunidade, mas de construir conhecimento com ela.

Na Educação Profissional e Tecnológica, essa perspectiva ganha densidade. Saviani (1983) e Frigotto (1984) defendem que a formação técnica deve ultrapassar o tecnicismo e articular trabalho, conhecimento e consciência histórica. Formar para o trabalho não significa apenas preparar para executar tarefas, mas para compreender o sentido social do que se faz.

Foi nesse horizonte que a ética do cuidado se tornou eixo estruturante das oficinas.

Joan Tronto (1993) sistematiza o cuidado como prática social composta por quatro dimensões interdependentes: perceber a necessidade, assumir responsabilidade, agir com com-

petência e avaliar os efeitos do cuidado. Cuidar, portanto, não é apenas sentir; é agir com intencionalidade e compromisso.

No laboratório, essa ética se tornava concreta. Perceber a necessidade significava observar limites motores, emocionais ou cognitivos. Assumir responsabilidade implicava adaptar receitas, reorganizar o espaço, rever expectativas. Agir com competência envolvia garantir segurança alimentar, orientar técnicas e sustentar o processo formativo. Avaliar os efeitos significava observar autonomia, pertencimento e autoestima sendo reconstruídos.

Leonardo Boff (1999) amplia essa compreensão ao afirmar que o cuidado é fundamento civilizatório, modo de ser-no-mundo. Já bell hooks (2020) aproxima cuidado, amor e educação como práticas de liberdade. Ensinar, para ela, é um ato de compromisso com a dignidade do outro.

Essas ideias tornaram-se particularmente visíveis quando os projetos passaram a dialogar com grupos historicamente atravessados por desigualdades.

A economia do cuidado, analisada por Federici (2019) e Hirata (2016), revela que o trabalho de sustentar a vida — alimentar, limpar, acompanhar, educar — é indispensável à sociedade, embora frequentemente invisibilizado e atribuído quase exclusivamente às mulheres. Reconhecer o cuidado como trabalho é o primeiro passo para valorizá-lo e redistribuí-lo.

Nas oficinas com mães em situação de vulnerabilidade, essa discussão deixava de ser abstrata. Muitas delas acumulavam jornadas exaustivas de cuidado sem rede de apoio. Criar um espaço em que pudessem aprender, falar e ser escutadas era também reconhecer que quem cuida precisa ser cuidado.

Angela Davis (1981) evidencia ainda que o trabalho de cuidado, nas sociedades marcadas por desigualdades raciais e de classe, recai desproporcionalmente sobre mulheres negras e

pobres. A reflexão sobre cuidado, portanto, é inseparável de justiça social.

Ao integrar esses fundamentos à prática da panificação, afirmamos algo simples e potente: o cuidado pode — e deve — ser reconhecido como competência profissional e princípio pedagógico.

### **Panificação como prática situada do cuidado**

A panificação pode parecer, à primeira vista, atividade estritamente técnica. Medidas exatas, processos definidos, controle de temperatura e tempo.

No entanto, trabalhar com massas fermentadas exige mais do que precisão. Exige atenção ao ritmo, sensibilidade ao ponto da massa, respeito ao tempo de crescimento. Exige cooperação.

Ensinar a fazer pão, nesse contexto, não se reduz à transmissão de procedimentos operacionais. Envolve criar um ambiente seguro, acolhedor e colaborativo, no qual o erro é compreendido como parte do aprendizado.

As oficinas extensionistas configuraram-se como comunidades de prática, conceito desenvolvido por Wenger (1998). Nessas comunidades, aprende-se por meio do engajamento mútuo, da construção de repertórios compartilhados e da negociação contínua de significados.

No laboratório, a prática central era a panificação. Mas, ao redor dela, formava-se algo maior: vínculos, identidade coletiva e sentimento de pertencimento.

A panificação tornava-se linguagem comum entre pessoas de idades, histórias e condições distintas. Tornava-se meio para reconstruir autonomia, estimular movimentos, fortalecer autoestima e criar rede de apoio.

Foi nesse cruzamento entre técnica e ética que as oficinas ganharam densidade.

A partir daqui, é possível observar como esses princípios se materializaram no cotidiano do laboratório.

## **Extensão como tecnologia social e prática interseccional**

A experiência vivida no laboratório de panificação do IFRS Campus Osório pode ser compreendida também como tecnologia social.

Segundo a Fundação Banco do Brasil (2010), tecnologia social é um conjunto de técnicas e metodologias desenvolvidas na interação com a comunidade e apropriadas por ela, capazes de gerar transformação social.

Se aplicarmos essa definição às oficinas de panificação, perceberemos que não se tratou apenas de ensinar receitas. Tratou-se de criar uma metodologia replicável, acessível e contextualizada.

Mas há outra dimensão que atravessa essas experiências: a interseccionalidade.

Crenshaw (1991) propõe que as desigualdades não operam de forma isolada. Gênero, raça, classe e deficiência se cruzam, produzindo vulnerabilidades específicas.

No laboratório, essas intersecções eram visíveis:

- Mulheres em situação de vulnerabilidade econômica.
- Pessoas com deficiência física adquirida.
- Jovens com deficiência intelectual enfrentando barreiras sociais.
- Estudantes do ensino técnico atravessadas por desigualdades territoriais.

A panificação tornava-se ponto de encontro dessas múltiplas realidades.

Hill Collins (2000) nos lembra que experiências marginalizadas produzem saberes específicos. Ao escutar mães, adolescentes e pacientes em reabilitação, não estávamos apenas ensinando — estávamos aprendendo epistemologias do cotidiano.

A Extensão, nesse sentido, deixa de ser prática vertical e se torna espaço de produção compartilhada de conhecimento.

## **O LABORATÓRIO COMO TERRITÓRIO DE COMUNIDADE DE PRÁTICA**

As oficinas de panificação constituíram o eixo metodológico central dos três projetos. Embora cada público apresentasse especificidades, a estrutura básica dos encontros mantinha-se semelhante.

Cada oficina iniciava com acolhimento. Apresentações, escuta das expectativas, organização coletiva do espaço. Em seguida, apresentava-se a receita do dia, sempre escolhida considerando acessibilidade, valor nutricional e possibilidade de reprodução em casa.

A execução prática ocupava o centro da atividade. As tarefas eram distribuídas de forma a favorecer a participação ativa de todos. Sovar, modelar, cortar, rechear, decorar — cada gesto era oportunidade de aprendizagem.

O momento final envolvia partilha dos resultados e avaliação coletiva. Mais do que avaliar o produto, avaliava-se o processo: como foi participar? O que foi desafiador? O que foi possível?

O laboratório, nesse contexto, deixou de ser apenas espaço físico. Tornou-se território horizontalizado, onde ensinar e aprender se entrelaçavam.

### **Comunidade de prática: quando aprender é participar**

Wenger (1998) define comunidade de prática como um grupo de pessoas que compartilha uma preocupação, um in-

teresse ou uma prática e aprende a fazê-la melhor à medida que interage regularmente.

Três elementos caracterizam essas comunidades: Engajamento mútuo, Empreendimento conjunto e Repertório compartilhado

No laboratório de panificação, esses três elementos tornaram-se visíveis.

### ***Engajamento mútuo: aprender fazendo junto***

O aprendizado não acontecia por exposição oral prolongada. Ele acontecia na ação.

Uma bolsista mostrava como modelar a massa.

Um participante tentava reproduzir.

Uma egressa ajustava o gesto com delicadeza.

Outro participante observava e replicava.

O conhecimento circulava horizontalmente.

Não havia apenas “quem sabe” e “quem aprende”. Havia graus diferentes de experiência interagindo.

Natália, por exemplo, compartilhava seus conhecimentos em panificação e em Libras. Solange mobilizava sua experiência acumulada. Tatiana sustentava o ritmo coletivo. Lara e Ana Clara aprendiam a mediar, orientar e, muitas vezes, recuar.

O engajamento era concreto: mãos na massa, literalmente.

### ***Empreendimento conjunto: o pão como objetivo comum***

Cada oficina tinha um objetivo prático — produzir pão, bolo, biscoito. Mas esse objetivo não era individual. Era coletivo.

A receita só funcionava se cada etapa fosse cumprida:

- alguém pesava,
- alguém misturava,
- alguém modelava,
- alguém organizava o forno.

A interdependência era inevitável.

Se uma etapa falhava, o grupo reorganizava. Ajustava textura. Recomeçava. A panificação estruturava a cooperação.

No projeto com o CER, um participante que não conseguia sovar com força suficiente recebia apoio para estabilizar a massa. Na AFAD, um adolescente que tinha dificuldade com medidas assumia tarefas de modelagem. No PIM, uma mãe mais experiente ajudava outra a ajustar o ponto da massa.

O empreendimento conjunto não era apenas terminar a receita. Era garantir que todos participassem.

### ***Repertório compartilhado: linguagem, gestos e significados***

Ao longo das oficinas, criou-se um vocabulário comum.

Expressões como “ponto da massa”, “tempo de descanso”, “salto de forno” passaram a circular entre pessoas que, semanas antes, nunca haviam estado em um laboratório de panificação.

Mas o repertório não era apenas técnico.

Criaram-se também referências afetivas: A “paciência da Tatiana”, A “roda do Pão ConVerso”, o “café da Natália”.

Esses pequenos marcos simbólicos consolidavam pertencimento.

Com o tempo, os participantes não eram mais visitantes do laboratório. Eram membros.

### ***Aprendizagem como identidade***

Wenger (1998) afirma que comunidades de prática não formam apenas habilidades; formam identidades.

No CER, participantes deixaram de se ver apenas como pacientes em reabilitação e passaram a se reconhecer como

produtores, como aprendizes ativos.

Na AFAD, adolescentes passaram a dizer “eu fiz” com orgulho.

No PIM, mães começaram a se perceber como capazes de gerar renda, de ensinar receitas em casa, de ocupar espaços coletivos.

As estudantes também transformaram sua identidade. De alunas, tornaram-se mediadoras. De aprendizes técnicas, passaram a compreender-se como agentes de cuidado.

A comunidade de prática, portanto, não foi apenas método pedagógico. Foi espaço de reconstrução identitária.

### ***O que diferencia essa comunidade***

Diferentemente de uma sala de aula tradicional, ali não havia avaliação formal, prova ou nota.

O reconhecimento vinha do grupo:

- Um “ficou ótimo!”
- Um “consegui!”
- Um “vamos tentar de novo.”

O erro não excluía. Incluía. O laboratório tornou-se espaço onde a técnica servia ao encontro, e não o contrário.

E talvez seja isso que melhor sintetize o que vivemos: a panificação foi o eixo, mas a prática compartilhada foi o que realmente formou a comunidade.

## **METODOLOGIA DAS OFICINAS: ENTRE PLANEJAMENTO E IMPROVISO**

As oficinas de panificação não foram improvisações bem-intencionadas. Também não foram meros roteiros técnicos aplicados a públicos distintos. Elas foram construídas como metodologia situada — isto é, desenhadas a partir das especificidades de cada grupo e ajustadas continuamente ao longo do processo.

Planejar, nesse contexto, era um exercício de escuta antecipada.

Antes do primeiro encontro com cada grupo, realizamos reuniões com as instituições parceiras. No caso do CER IV, o diálogo envolveu profissionais da educação física, fisioterapia, terapia ocupacional e psicologia. Com a AFAD, conversamos com familiares e coordenação pedagógica. No PIM, articulamos com a psicóloga e com as visitadoras do programa.

Essas reuniões tinham uma pergunta central: O que este grupo precisa — e o que pode realizar?

Essa pergunta deslocava o foco do que queríamos ensinar para o que era possível construir juntos.

### **Crítérios de escolha das receitas**

A seleção das receitas obedecia a quatro critérios principais:

1. Acessibilidade técnica: etapas claras e possíveis de fragmentação.

2. Valor nutricional: especialmente relevante no Pão Con-Verso.

3. Significado cultural: receitas reconhecíveis no cotidiano.

4. Possibilidade de geração de renda: em todos os projetos.

Escolher um pão integral simples ou um brownie não era decisão trivial, era decisão pedagógica.

### *Organização do espaço*

O laboratório era reorganizado antes de cada encontro.

- Bancadas acessíveis
- Utensílios posicionados ao alcance
- Ingredientes previamente medidos quando necessário
- Equipamentos explicados antes do uso

A organização espacial também é cuidado.

### *Distribuição das tarefas*

As tarefas eram distribuídas não por hierarquia, mas por possibilidade.

No CER, um participante poderia apenas modelar pequenas porções.

Na AFAD, outro poderia assumir a pesagem dos ingredientes.

No PIM, uma mãe poderia liderar a mistura enquanto outra organizava o forno.

A fragmentação não era redução de complexidade. Era estratégia de inclusão.

### *Avaliação do processo*

Ao final de cada oficina, havia um momento de partilha. Não se perguntava apenas “deu certo?”. Perguntava-se:

- Como você se sentiu?

- O que foi mais difícil?
- O que faria diferente?
- Você conseguiria repetir essa receita em casa?

Essa avaliação qualitativa permitia ajustes contínuos.

A metodologia, portanto, não era fixa. Era viva, o que talvez tenha sido sua maior potência.

Planejar essas oficinas exigiu de mim um deslocamento constante.

Como docente da área técnica, fui formada para organizar conteúdos, controlar processos, garantir resultados mensuráveis. No entanto, diante dos diferentes grupos, percebi que não bastava dominar a técnica — era necessário sustentar incertezas.

Houve momentos em que me perguntei se estávamos fazendo o suficiente. Outros em que temi estar exigindo demais. Equilibrar desafio e proteção tornou-se exercício delicado.

Aprendi que metodologia não é apenas estrutura. É postura.

Nem sempre os encontros aconteciam como previsto. Uma mãe chegava mais fragilizada. Um participante do CER estava em dia de maior limitação motora. Um adolescente da AFAD recusava-se a executar determinada tarefa.

Nesses momentos, o planejamento cedia lugar à escuta.

Descobri que coordenar não é controlar. É sustentar o processo. E sustentar processos exige confiar — nos estudantes, nos participantes e também em mim mesma.

## **Quem sustenta o processo**

Nenhuma das experiências narradas neste livro aconteceu sozinha.

Os projetos foram sustentados por uma equipe que transformou intenção em prática cotidiana.

O laboratório tornou-se território de encontro porque havia pessoas dispostas a construir coletivamente. E é preciso nomeá-las.

### *Lara*

Lara chegou como bolsista do ensino médio técnico integrado. Tinha 15 anos quando participou do Pão ConVerso pela primeira vez. Veio motivada pela cozinha, mas permaneceu pela experiência humana.

Curiosa, sensível e inquieta, aprendeu a substituir a pressa pela escuta. Ao longo dos projetos, desenvolveu postura pedagógica rara para sua idade: apoiar sem substituir, incentivar sem invadir. Seu crescimento foi visível. Mas mais visível ainda foi sua capacidade de aprender com quem ensinava. Entre as estudantes envolvidas nas ações de extensão, Lara foi a que mais se dedicou à escrita reflexiva sobre as oficinas e participou ativamente da elaboração deste livro.



*Lara, bolsista do ensino médio técnico integrado, durante oficina no Laboratório de Panificação, 2025.*

### *Ana Clara*

Ana Clara traz delicadeza e firmeza na mesma medida. Sua presença nas rodas do Pão ConVerso foi marcada por empatia silenciosa e observação atenta.

Ela compreendeu rapidamente que o calor das oficinas não vinha apenas dos fornos. Vinha das relações.

Sua contribuição esteve na escuta generosa, no cuidado com detalhes e na capacidade de acolher sem infantilizar.



*Ana Clara, bolsista do ensino médio técnico integrado, durante o projeto Sabores da Inclusão, 2025.*

### *Solange, uma menina de 81 anos*

Solange é voluntária. Aos 81 anos, traz leveza e disposição que desafiam estereótipos sobre envelhecimento.

Costuma dizer que está ali para aprender, mas sua presença ensina continuamente. Sua curiosidade mantém o grupo desperto. Sua experiência de vida acrescenta profundidade às conversas.

Ela prova que comunidades de prática não têm idade limite.



*Solange, voluntária, 81 anos,  
participante ativa das oficinas  
extensionistas.*

### *Natália*

Natália é egressa do curso de panificação. É surda. E é uma das pessoas mais comprometidas com as oficinas.

Sua atuação desnaturaliza preconceitos. Ela comunica-se por Libras, por escrita, por gestos — e, principalmente, por atitude.

Sua presença amplia o sentido de acessibilidade no laboratório. Mostra que inclusão não é concessão, mas reconhecimento de competência.

Natália ensina, diariamente, que barreiras estão menos nas limitações e mais nas estruturas que insistem em ignorá-las.



*Natália, egressa do curso de Panificação, colaboradora voluntária apresentando o projeto no Salão de Extensão do IFRS, 2024.*

### *Tatiana*

Tatiana também é egressa do curso. Mulher negra, firme, atenta, conhecida entre nós como “rainha da paciência”.

Sua calma sustenta processos. Sua escuta estabiliza tensões. Sua postura inspira confiança.

Em um país marcado por desigualdades raciais e de gênero, sua presença não é apenas colaborativa — é simbólica. Representa a ocupação legítima de espaços técnicos por mulheres negras que historicamente foram invisibilizadas.



*Tatiana, egressa do curso de Panificação, colaboradora das oficinas extensionistas.*

### **Comunidade que se aprende**

Essa equipe é diversa em idade, trajetória, experiência e identidade.

Juntas, demonstram que a Extensão não é obra individual. É prática coletiva.

Se o pão cresce no forno, é porque muitos ingredientes foram misturados. Se as oficinas aconteceram, foi porque muitas mãos dedicaram seu tempo e cuidado.

Nomear a equipe é reconhecer que o cuidado também é partilhado.

## FERMENTANDO HABILIDADES

### **Pessoas em recuperação de AVC**

O cheiro do fermento ativado costuma preencher o laboratório antes mesmo que todos cheguem. Há algo de simbólico nisso: o fermento trabalha em silêncio, transformando a massa antes que qualquer olho perceba.

Talvez a reabilitação seja assim também.

O projeto **Fermentando Habilidades** nasceu em 2025, em parceria com o Centro Especializado em Reabilitação (CER IV), vinculado ao Instituto Maria Schmitt (IMAS), referência no atendimento a pessoas com deficiência física, auditiva, intelectual e visual pelo Sistema Único de Saúde.

A proposta surgiu a partir de uma pergunta simples e potente do coordenador de reabilitação física do CER IV: seria possível utilizar a panificação como estímulo funcional para pessoas em recuperação pós-AVC?

A resposta começou com as mãos na massa tanto da equipe e coordenação do CER IV quanto na nossa equipe no IFRS Campus Osório.

As receitas foram cuidadosamente planejadas para exigir movimentos específicos: sovar, dobrar, cortar, rechear, modelar. Cada gesto era pensado como exercício funcional. Cada dobra da massa estimulava coordenação motora, força e amplitude de movimento.

As tarefas foram fragmentadas. O espaço reorganizado. Utensílios adaptados quando necessário. Mas nada ali foi concebido para substituir o esforço do participante. Ao contrário: buscava-se impulsionar, nunca limitar. No início, havia receio. Comparações com o “antes” do AVC. Medo de não conseguir. Insegurança diante de movimentos que pareciam simples para outros. Aos poucos, o laboratório tornou-se lugar de reconstrução.

As conquistas eram discretas, mas intensas. Um braço que antes quase não se movia começava a sustentar a massa. Uma mão insegura ganhava firmeza ao modelar um pão. O corpo reaprendia. Mas talvez a transformação mais visível não estivesse apenas nos músculos — e sim nos olhos.

### ***Depoimento – Lara, bolsista***

“No início do ano, vários deles relatavam não conseguir executar certas tarefas. Havia baixa autoestima, medo, comparação com o que eram antes.

Hoje todos já sabem sovar as massas de pão, já estão se movendo bastante. É emocionante acompanhar essa evolução. Eles são perseverantes e dedicados. A gente aprende que o processo é mais importante do que a pressa.”

Os encontros tornaram-se também espaço de convivência. A equipe multiprofissional do CER IV acompanhava as oficinas, articulando objetivos terapêuticos e pedagógicos.

A panificação não substituía a terapia. Mas oferecia contexto funcional e significativo para os movimentos.

### ***Depoimento – Samanta, participante***

“Estou me sentindo mais útil. A gente precisa de estímulo para seguir em frente. Estou gostando muito de participar.”

### **Depoimento – Felipe, psicólogo do CER IV**

“Vejo os pacientes muito empolgados, interessados em adquirir novamente suas habilidades, principalmente as motricidades finas.”

### **Depoimento – Pâmela, psicóloga do CER IV**

“É um projeto que vai além de receitas. Visa a reinserção deles no mercado de trabalho e na sociedade. Aqui eles são protagonistas das próprias histórias.”

Entre uma fornada e outra, histórias de superação emergiam. Havia quem reencontrasse algo maior que movimento: reencontrasse sentido.

### **Depoimento – Graça, participante**

“Eu fiquei em cadeira de rodas após uma lesão medular. Hoje estou aqui em pé, fazendo pães. Além do aprendizado, tem o calor humano. Aqui a gente é valorizado. Estou fazendo renda extra com biscoitos para vender no Natal. Eu me sinto feliz.”

### **Depoimento – Carlos, participante**

“Depois do AVC, paralisei todo o lado esquerdo. No CER me ajudaram muito. A cozinha trouxe outra visão de vida. Eu não sabia fazer nada, e agora já consigo mexer a massa um pouquinho. Estou melhorando.”

A panificação não era tratamento médico. Mas era prática de autonomia.

Não era terapia formal. Mas era cuidado.

O pão, ao crescer no forno, parecia sussurrar uma mensagem silenciosa: o corpo também pode.

## Galeria de Fotos do projeto Fermentando habilidade:













## SABORES DA INCLUSÃO

### **Adolescentes com Síndrome de Down**

O laboratório fica mais barulhento quando eles chegam.

Há risadas antes mesmo das bancadas estarem organizadas. Há abraços que interrompem qualquer tentativa de formalidade. Há entusiasmos que não cabem em medidas exatas de farinha.

Eles entram como quem ocupa o mundo — e talvez essa seja a maior lição.

O projeto **Sabores da Inclusão**, desenvolvido em 2025 em parceria com a Associação de Familiares e Amigos do Down (AFAD), surgiu com um objetivo claro: promover autonomia por meio da panificação.

Quinze adolescentes participaram das oficinas naquele ano. As receitas foram escolhidas com cuidado: bolo de bergamota, sonho assado, brownie, pão de hambúrguer, biscoitos decorados. Preparações possíveis de serem reproduzidas em casa. Possíveis de comercializar. Possíveis de gerar renda.

Mas antes da possibilidade econômica, havia algo mais essencial: a possibilidade de fazer.

As instruções foram adaptadas. Materiais visuais substituíam explicações longas. O tempo de cada um era respeitado. As tarefas eram acompanhadas, mas não retiradas das mãos deles. Não se tratava de facilitar demais. Tratava-se de acreditar.

Se a massa não fosse misturada com perfeição, ajustava-se antes do forno. Se o ovo quebrasse com casca, retirava-se o necessário. Pequenos ajustes da equipe garantiam que o protagonismo permanecesse com eles.

A autonomia crescia a cada encontro. E junto com ela, a autoestima de todos nós.

### **Relato – Lara, bolsista**

“Eu sempre gostei de cozinhar. Para mim, a cozinha é cuidado.

Mas aqui eu aprendi que cozinhar também pode ser inclusão.

Nunca é só fazer pão. É reconhecer capacidades que muitas vezes são invisibilizadas.

Eles precisam enfrentar dificuldades para construir autonomia. Nosso papel é guiar, não substituir. No início eu queria ajudar o tempo todo. Depois percebi que ajudar demais podia tirar a autonomia deles. Aprendi a apoiar sem fazer no lugar. A esperar o tempo de cada um. A confiar que eles eram capazes.

O laboratório, nesses dias, parecia expandir. Não havia hierarquia rígida entre quem ensinava e quem aprendia. Havia ajuda mútua. Havia colegas segurando a tigela do outro. Havia risos quando a farinha escapava além da medida.

Ao final de cada oficina, o brilho nos olhos diante do próprio feito era incontestável.

Um bolo simples tornava-se símbolo de capacidade.

Ali, inclusão não era discurso. Era prática cotidiana. Era acreditar que autonomia se constrói fazendo — e errando — junto.

## **Relato da Lisiane, presidente da AFAD Litoral Norte, e mãe da Luísa, participante das oficinas.**

Meu nome é Lisiane Medeiros, sou presidente da Associação de Familiares e Amigos do Down (AFAD), e nós participamos do projeto de panificação aqui no Instituto Federal. Sou mãe da Luísa, que tem 18 anos e é aluna do IF no curso técnico em Administração. Nós, da associação, estamos muito felizes com essa parceria, porque é um projeto que busca promover autonomia em atividades que podem parecer simples para muitas pessoas, como preparar o próprio lanche, fazer uma receita ou ter independência na cozinha. Para eles, esse direcionamento é fundamental.

É muito gratificante ver esse processo acontecendo no projeto. Por isso, gostaria de agradecer profundamente ao IFRS e desejar que essa parceria siga firme, para que a associação continue fazendo parte dessas iniciativas. Só tenho a agradecer por esse projeto tão bonito que está aqui hoje. É uma grande conquista para a associação, e estamos muito felizes. Temos aqui alunos de Osório, do Litoral, de Capão, de Tramandaí, que trazem seus filhos para que possam viver essa oportunidade. De coração, agradeço ao IF e espero que nosso projeto siga pelos próximos anos. Muito obrigada.

## Galeria de Fotos do projeto Sabores da Inclusão:











## PÃO CONVERSO

### Mães, cuidado e respiro

A roda começa sempre com cadeiras dispostas em círculo. No centro, ainda não há massa. Ainda não há farinha espalhada. Há olhares.

Algumas chegam com o bebê no colo. Outras seguram a bolsa com firmeza, como quem ainda não sabe se pode relaxar. Há cansaço nos ombros. Há histórias que não cabem em apresentações formais.

A psicóloga inicia com uma pergunta simples:

— Como vocês estão hoje?

O silêncio que se instala não é vazio. É preparação.

Uma mãe fala da noite mal dormida. Outra menciona a dificuldade na amamentação. Uma terceira sorri, mas seus olhos revelam exaustão.

Antes do pão, vem a palavra.

Antes da receita, vem a escuta.

O projeto **Pão ConVerso**, iniciado em 2024 em parceria com o Programa Primeira Infância Melhor (PIM), tinha como proposta inicial oferecer oficinas de panificação saudável. Contudo, rapidamente tornou-se evidente que o alimento seria também pretexto para algo maior: criar um espaço de cuidado para quem cuida.

Enquanto as mães participavam das oficinas acompanhadas pela psicóloga do programa, as crianças permaneciam em

sala próxima, sob os cuidados das visitadoras. Esse arranjo simples produziu algo raro: tempo possível.

Tempo para falar.

Tempo para respirar.

Tempo para existir para além da função materna.

A cada encontro, temas delicados emergiam: culpa, insegurança, medo, solidão. Em uma das rodas, uma mãe compartilhou a perda de um dos filhos gêmeos. A frase ficou suspensa no ar: *“Dizem que a lei da vida é um filho enterrar a mãe. Mas nenhuma de nós está preparada para o contrário.”*

O silêncio que se seguiu foi de reconhecimento coletivo.

Ali, o pão ainda nem havia ido ao forno, mas o cuidado já estava acontecendo.

As receitas eram simples e possíveis de reproduzir em casa: pães integrais, bolos com menos açúcar, preparações adaptáveis à alimentação infantil. Entre uma sova e outra, a conversa retornava. Mães mais experientes compartilhavam saberes construídos na prática cotidiana. O cuidado circulava entre elas.

### **Relato – Lara, bolsista**

“Era meu primeiro ano no IF e eu me interessei pelo projeto porque envolvia cozinhar. Mas as receitas foram o menor dos aprendizados.

Na primeira oficina, sentei na roda e ouvi relatos sobre maternidade que nunca tinha imaginado. Como adolescente de 15 anos, eu apenas escutei. Saí diferente. Meus problemas pareciam pequenos diante da força daquelas mulheres. Ali eu entendi que a cozinha podia ser mais do que técnica. Podia ser cuidado.”

Havia algo profundamente transformador naquele encontro intergeracional. Uma adolescente escutando mães exaustas. Mães aprendendo receitas simples. Mulheres se reconhecendo umas nas outras.

## Relato – Ana Clara, bolsista

“É emocionante vê-las enfrentando as dificuldades cotidianas com tanta disposição. O calor das oficinas não vem só do forno. Vem do coração.”

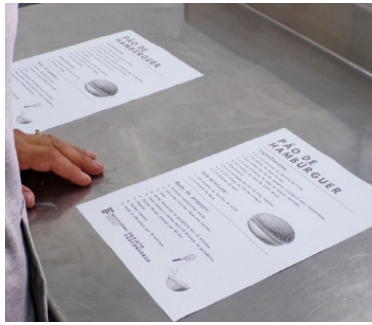
O projeto também dialogava, de forma concreta, com a economia do cuidado. Muitas dessas mulheres acumulavam jornadas intensas de trabalho formal ou informal, cuidado doméstico e responsabilidade exclusiva pelos filhos. Cuidavam de todos. Raramente eram cuidadas.

Ao reunir mães em situação de vulnerabilidade para uma oficina que integra alimentação saudável, escuta psicológica e possibilidade de geração de renda, afirmava-se algo simples e potente: quem cuida também precisa de cuidado.

O pão crescia no forno, mas talvez quem mais estivesse crescendo ali fossem as próprias mulheres — em autonomia, pertencimento e confiança.

### Galeria de fotos do projeto Pão ConVerso:











## O QUE SE APRENDE AO CUIDAR

### A formação das estudantes

A participação das estudantes do ensino médio técnico nos projetos de extensão em panificação produziu impactos formativos significativos, que ultrapassam a aquisição de competências técnicas previstas nos currículos formais. Ao atuarem em oficinas com mulheres mães, adolescentes com síndrome de Down e pessoas em recuperação pós-AVC, as estudantes vivenciaram situações concretas que mobilizaram saberes técnicos, éticos, comunicacionais e sociais, configurando uma formação alinhada aos princípios da Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

Do ponto de vista curricular, a experiência extensionista ampliou e aprofundou os objetivos de disciplinas técnicas ao inserir o saber-fazer profissional em contextos reais e socialmente complexos. As estudantes foram desafiadas a planejar, executar e avaliar práticas de panificação considerando variáveis humanas que não aparecem de forma explícita nos manuais técnicos, como limites corporais, tempos diferenciados de aprendizagem, aspectos emocionais e contextos de vulnerabilidade social. Esse processo favoreceu o desenvolvimento de competências profissionais integradas, nas quais técnica e sensibilidade se articulam de maneira indissociável.

A análise das falas das estudantes evidencia esse impacto. Quando uma estudante afirma *“achei que vinha para ensinar,*

*mas precisei aprender a escutar*”, observa-se a incorporação de competências relacionadas à comunicação, à empatia e ao trabalho colaborativo, dimensões centrais tanto para a formação integral quanto para o mundo do trabalho contemporâneo. Tais aprendizagens dialogam diretamente com as competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, especialmente aquelas relacionadas à responsabilidade, ao exercício da cidadania, ao respeito à diversidade e à atuação ética em contextos diversos.

No âmbito da EPT, a extensão universitária operou como espaço privilegiado de integração entre formação técnica e formação humana. As estudantes passaram a compreender o cuidado como competência profissional, necessária à atuação responsável em áreas que envolvem produção de alimentos, trabalho em equipe e interação com diferentes públicos. Essa compreensão aparece de forma recorrente nos relatos, como na fala: *“entendi que cuidar não é só ser atenciosa, é saber fazer de um jeito que o outro consiga participar”*. Tal percepção reforça a centralidade do cuidado como dimensão constitutiva da prática profissional, e não como atributo acessório ou exclusivamente afetivo.

Outro impacto formativo relevante refere-se à construção da autonomia e da capacidade de tomar decisões em situações reais. Ao lidarem com desafios como a adaptação de receitas, a reorganização de tarefas e a mediação de conflitos ou inseguranças dos participantes, as estudantes desenvolveram competências relacionadas à resolução de problemas, à flexibilidade e à responsabilidade coletiva. As oficinas ensinaram técnica. Mas não foi só isso que ficou.

Se as estudantes foram transformadas, eu também fui.

Coordenei essas ações acreditando que contribuiria para a formação delas. Não imaginava o quanto seria atravessada pelas experiências.

Houve dias em que voltei para casa silenciosa. Não só por cansaço físico, mas por reflexão. As falas das mães ecoavam. As conquistas discretas dos participantes do CER permaneciam na memória. O entusiasmo dos adolescentes da AFAD deslocava certezas.

Como docente, aprendi a lidar com conteúdos, cronogramas e avaliações. Como extensionista aprendi a lidar com vidas. Isso mudou minha forma de ensinar dentro da própria sala de aula.

Passsei a compreender que a técnica só ganha sentido quando conectada à realidade concreta dos sujeitos. Que ensinar panificação pode ser ensinar dignidade. Que uma receita pode abrir espaço para conversa, reconstrução e pertencimento.

Aprendi também sobre limites. Nem sempre é possível resolver tudo. Nem sempre a oficina é suficiente para alterar contextos estruturais de desigualdade. Mas ela pode abrir brechas. E às vezes, brechas são o início de transformações maiores.

Entre massas, conversas e silêncios, algo mais profundo se formava nas estudantes que participavam dos projetos. Elas chegaram com expectativas distintas: algumas queriam aperfeiçoar habilidades culinárias; outras buscavam experiência; outras estavam apenas curiosas.

Nenhuma imaginava que aprenderia, antes de tudo, a escutar.

No início, havia ansiedade pelo resultado perfeito. Pela massa no ponto exato. Pelo produto bonito. Contudo, a convivência com os diferentes grupos deslocou o foco.

Com os adolescentes da AFAD, aprenderam que ensinar não é fazer pelo outro — é sustentar o tempo do outro.

Com as mães do PIM, compreenderam que, muitas vezes, falar menos significa aprender mais.

Com os participantes do CER, perceberam que autonomia se constrói gesto por gesto.

### **Relato – Lara**

“Sempre fui de falar muito. Gostava de explicar, de comandar. Mas nesses projetos aprendi que escutar também é ensinar. Achei que vinha para ensinar a fazer pão, mas percebi que precisava primeiro aprender a ouvir.”

Entre as estudantes envolvidas nas ações de extensão, Lara foi a que mais se dedicou à escrita reflexiva sobre as oficinas e colaborou diretamente na construção deste livro. Por isso, sua voz aparece com maior frequência ao longo dos capítulos. Sua presença textual é expressão do envolvimento que assumiu no processo.

A escuta tornou-se competência técnica.

Não constava no plano de ensino. Não aparecia na carga horária. Mas revelou-se essencial.

Diante de uma pessoa em recuperação pós-AVC, apressar o processo significava retirar protagonismo. Diante de um adolescente com Síndrome de Down, fazer por ele significava limitar sua autonomia.

Foi preciso aprender a dosar.

### **Relato – Lara**

“Nosso trabalho é guiar, não substituir. Se a tarefa não oferece risco, ensinamos. Mesmo que não fique perfeito.”

Com as mães do PIM, a transformação foi diferente. O contato com relatos de luto, exaustão e sobrecarga ampliou horizontes.

## Relato – Lara

“Eu me senti pequena diante da força delas.  
Aprendi que cuidar é algo que vou precisar fazer ao longo da vida. E que isso exige sensibilidade.”

O que se formou nessas estudantes não foi apenas competência técnica para atuar em uma cozinha profissional. Formou-se postura ética. Forma de olhar o outro. Capacidade de reconhecer vulnerabilidades sem reduzi-las à fragilidade.

Aprenderam a adaptar receitas, reorganizar espaços, observar limites corporais, acolher emoções e mediar conflitos.

Aprenderam que técnica sem humanidade é incompleta.

Aprenderam que saber-fazer é inseparável de saber-cuidar.

A extensão, nesse contexto, deixou de ser atividade complementar. Tornou-se espaço estruturante de formação.

Entre fornos aquecidos e mãos enfarinhadas, emergiu uma geração de estudantes que compreende que inclusão não é discurso — é prática cotidiana.

## **DESAFIOS, IMPACTOS E CAMINHOS FUTUROS**

Nenhuma das experiências narradas neste livro aconteceu sem desafios.

A Extensão, quando vivida de forma comprometida, exige tempo — e tempo é um dos recursos mais escassos dentro das instituições. Planejar coletivamente, conciliar agendas, articular parcerias e avaliar processos com profundidade demanda esforço constante.

Os desafios apareceram em diferentes níveis.

### **Tempo institucional**

A rotina acadêmica é atravessada por calendários rígidos, carga horária limitada e múltiplas demandas administrativas. Sustentar projetos extensionistas exige negociação interna, compromisso da equipe e reconhecimento institucional.

Sem esse apoio, a Extensão corre o risco de se tornar episódica, dependente apenas da boa vontade individual. No IFRS contamos com políticas de Extensão que promovem as ações com carga horária docente, editais de bolsas para estudantes e apoio financeiro para execução dos projetos e participação em eventos de Extensão.

### **Vulnerabilidade social**

No projeto com as mães do PIM, a adesão variava conforme as condições de vida das participantes. Trabalho informal, ausência de rede de apoio, sobrecarga doméstica e dificuldades de deslocamento interferiam na continuidade.

No projeto com o CER IV, foi necessário constante diálogo entre equipe pedagógica e equipe de saúde para alinhar objetivos terapêuticos e formativos.

Com a AFAD, o desafio esteve em equilibrar autonomia e segurança: incentivar o fazer sem expor a riscos, permitir erro sem comprometer autoestima.

Cada grupo exigiu escuta e adaptação contínuas.

### **Equilíbrio entre cuidado e protagonismo**

Talvez o desafio mais delicado tenha sido aprender a cuidar sem substituir. A linha que separa apoio de tutela é tênue. Cuidar, nesse contexto, não significava proteger excessivamente, mas criar condições para que cada participante pudesse exercer sua autonomia possível. Apesar das dificuldades, os impactos tornaram-se evidentes.

Houve melhora na coordenação motora de participantes em reabilitação pós-AVC. Houve ampliação de autonomia entre adolescentes com Síndrome de Down. Houve fortalecimento emocional entre mães em situação de vulnerabilidade.

Houve transformação nas estudantes.

E talvez o impacto mais significativo tenha sido invisível: a construção de vínculos.

Para o futuro, vislumbram-se caminhos possíveis:

- Ampliação das parcerias institucionais
- Sistematização metodológica das oficinas
- Produção de materiais formativos replicáveis

Mas, acima de tudo, permanece a convicção de que a Extensão não é atividade acessória. É eixo formativo.

## **PARA ENCERRAR O LIVRO, MAS NÃO O ASSUNTO**

Este livro começou entre a vontade e o medo.

A vontade de registrar experiências potentes.

O medo de não dar conta da responsabilidade de narrá-las.

Ao longo das páginas, percorremos o chão institucional que sustenta as ações, os fundamentos teóricos que as orientam e as histórias concretas que lhes dão vida.

A panificação revelou-se mais do que técnica. Tornou-se tecnologia social. Tornou-se prática de cuidado. Tornou-se instrumento de autonomia.

No encontro entre adolescentes, mães, pacientes em reabilitação e estudantes do ensino técnico, algo maior aconteceu: comunidades de prática se formaram.

Diferenças deixaram de ser barreiras para se tornarem ponto de partida. Idades distintas, histórias atravessadas por desigualdades, corpos em reconstrução e juventudes em formação compartilharam a mesma bancada.

Aprendemos que construir algo coletivo exige escuta, paciência e responsabilidade compartilhada.

Aprendemos que desconstruir hierarquias não significa ausência de organização, mas reconhecimento de que todos têm algo a oferecer.

O cuidado, tantas vezes invisibilizado, revelou-se competência essencial.

Cuidar é organizar o espaço para o próximo.

É adaptar a receita para que todos participem.

É sustentar o silêncio de quem precisa falar.

É confiar na capacidade do outro.

Talvez o pão seja metáfora suficiente.

Ele nasce de ingredientes simples.

Precisa de tempo.

Exige cuidado.

Cresce no invisível antes de se tornar visível.

Assim também crescem as pessoas.

Encerramos este livro, mas não encerramos o assunto.

Enquanto houver uma bancada compartilhada, uma roda de conversa ou uma mão segurando outra para sovar a massa, a Extensão continuará acontecendo.

Ao longo desse percurso, compreendi que a Extensão não transforma apenas quem participa diretamente. Ela transforma quem coordena.

Assumir a responsabilidade de organizar espaços de cuidado exige coerência entre discurso e prática. Exige rever privilégios, escutar críticas, admitir falhas e celebrar pequenas conquistas.

A Extensão nos obriga a sair da zona de conforto acadêmica. Ela nos coloca diante da complexidade do território, das desigualdades estruturais e das potencialidades invisibilizadas.

Se este livro nasceu entre a vontade e o medo, foi porque compreendi que narrar essas experiências também é assumir compromisso público com aquilo que defendemos: uma educação técnica que não separa competência de humanidade.

Entre a vontade e o medo, seguimos escolhendo a vontade.

## AGRADECIMENTOS

Nenhum dos projetos narrados neste livro teria sido possível sem a confiança, o compromisso e a generosidade de muitas pessoas que acreditaram na potência da Extensão como prática de cuidado.

Ao Centro Especializado em Reabilitação (CER IV), nosso reconhecimento profundo. Em especial ao profissional de educação física **Diego Rodrigues**, coordenador da reabilitação física, que nos procurou com a ideia do projeto e mobilizou equipe e pacientes para que o Fermentando Habilidades se tornasse realidade. Sua iniciativa, articulação e capacidade de orquestrar profissionais e participantes foram decisivas para que a panificação pudesse integrar o processo de reabilitação de forma ética e significativa.

À psicóloga **Pâmela**, que nunca hesitou em “colocar a mão na massa”, participando ativamente das oficinas e contribuindo para que cada encontro fosse também espaço de acolhimento. Ao psicólogo **Felipe**, cujo sorriso constante transmitia segurança e incentivo aos participantes. À **Lisiane**, coordenadora assistencial do CER IV, pelo apoio institucional e pela confiança que sustentou a parceria. E a toda a equipe multiprofissional — fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e demais colaboradores — nosso respeito pela construção conjunta, sempre pautada pelo diálogo.

Aos pacientes do CER IV, nossa admiração. Cada gesto reaprendido, cada massa sovada, cada tentativa persistente nos ensinou mais sobre coragem e perseverança do que qualquer manual poderia ensinar.

À Associação de Familiares e Amigos do Down (AFAD), nossa gratidão pela confiança depositada em nosso trabalho. Aos familiares que, a cada encontro, levavam e aguardavam seus filhos durante as oficinas, reconhecemos o apoio silencioso e indispensável que sustentou o projeto. Em especial, nosso agradecimento a **Carol** e **Lisiane**, que buscaram o IFRS Campus Osório e acreditaram na proposta antes mesmo de ela ganhar forma. A confiança de vocês foi o primeiro passo para que o **Sabores da Inclusão** pudesse florescer.

Aos adolescentes da AFAD, que ocuparam o laboratório com risos, entusiasmo e determinação, nosso carinho e respeito. Vocês nos ensinaram que autonomia se constrói fazendo — e que alegria também é forma de resistência.

Ao Programa Primeira Infância Melhor (PIM), nossa gratidão pela parceria sensível e comprometida. À psicóloga **Viviane Heckler**, amiga querida, que trouxe as mães, as crianças e as visitadoras ao laboratório e acompanhou cada oficina com olhar atento e escuta ativa. Sua presença garantiu que o **Pão ConVerso** fosse mais do que uma oficina de panificação — fosse espaço seguro de partilha.

Às mães que confiaram suas histórias, vulnerabilidades e esperanças naquele círculo de cadeiras, nossa profunda admiração. Vocês nos lembraram, a cada encontro, que quem cuida também precisa ser cuidado.

A todos os profissionais, familiares e participantes que caminharam conosco, nosso agradecimento sincero. Cada projeto só se tornou possível porque houve disposição para construir juntos.

## Anexo: Receitas adaptadas para as oficinas da AFAD

### Brownie

**Ingredientes:**

-  1 xícara de farinha de trigo
-  1 colher de chá de fermento
-  100g de manteiga
-  150g de chocolate
-  2 colheres de achocolatado
-  3 ovos
-  ½ xícara de açúcar

### Modo de Preparo

**Passo a passo:**

- 

Em um micro-ondas, derreta o chocolate juntamente com a manteiga.
- 

Bata os ovos com o açúcar, depois junte com o chocolate, a farinha e o fermento
- 

Asse a 180 graus por cerca de 25 minutos
- 

Agora, delicie seu brownie!

Projeto PãoConverso: IFRS Campus Osório

## Bolo de bergamota

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 bergamotas
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- 1 xícara e ½ de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 3 ovos

## Modo de Preparo

### Passo a passo:

- Em um liquidificador, misture:  
A bergamota; os ovos; o óleo  
e o açúcar.
- Em uma vasilha,  
adicione e misture:  
O fermento e a farinha
- Asse a 180 graus por  
cerca de 40 minutos
- Agora, delície seu  
bolo!

Projeto PãoConverso: IFRS Campus Osório

# ROLINHOS

de calabresa



## INGREDIENTES

- 5 xícaras de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de açúcar
- 1 pacote de fermento seco

## MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes e sove até obter uma massa leve e homogênea;
2. Deixe descansar até a massa dobrar de tamanho;
3. Coloque calabresa, queijo e requeijão por cima de toda a ponta da massa;
4. Enrole tudo (semelhante a um rocambole) e depois corte fatias, formando mini rolinhos;
5. Leve ao forno por 15 minutos, ou até dourar, de 180 a 200 graus.

# PÃOZINHO

de fubá



## INGREDIENTES

- 430 g (3 ½ xícaras) de farinha de trigo
- 9 g (½ colher de sopa) de sal
- 20 g (1 ⅓ colher de sopa) de açúcar
- 10 g (1 sachê) de fermento biológico seco instantâneo Fleischmann
- 3 g de erva-doce (opcional)
- Escaldo (ver ao lado)
- 50 ml (¼ de xícara) de óleo vegetal
- 1 ovo
- 100 ml (⅓ de xícara) de água

## ESCALDO DE FUBÁ

- 80 g (⅔ de xícara) de fubá mimoso
- 160 ml (⅔ de xícara) de água

## MODO DE PREPARO

1. Comece preparando o escaldo, misturando o fubá com água morna até virar uma massa homogênea. Leve para gelar por 30min;
2. Adicione e misture todos os ingredientes secos, depois o escaldo e o ovo, até obter uma massa homogênea;
3. Passe a massa para bancada e sove por 5 minutos, depois adicione a erva doce e misture um pouco mais;
4. Leve para a geladeira por 10 min, observe a massa e caso necessário deixe mais 10 min. Depois deixe fermentar por 15 min;
5. Separe em 12 pedaços, abra e faça rolinhos;
6. Leve ao forno médio preaquecido (180 °C) por 30 a 40 minutos ou até dourarem levemente;
7. Desenforme e deixe esfriar fora da assadeira.



Receita de  
**Bolo de Maçã**

**Ingredients**

2 xíc. de farinha de trigo;  
2 xíc. de açúcar;  
1 colher de sopa de fermento;  
1 colher de sopa de canela em pó;  
1 pitada de sal;  
3 ovos;  
3 maçãs grandes;  
½ xíc. de óleo.

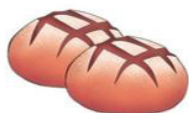
**Directions**

Descasque as maçãs em cubos.  
Em seguida, em um liquidificador,  
bata as cascas, os ovos e o óleo.  
Misture os ingredientes secos e  
depois os molhados, para então por  
último adicionar as maçãs. Assar  
de 50min a 40min em forno médio  
(180 graus).

# PÃES COLORIDOS COM LEGUMES

## Ingredientes:

- 1  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  de um sachê de 10g de fermento biológico seco ou  $\frac{1}{3}$  de um tablete de fermento biológico fresco
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- $\frac{1}{2}$  xícara de água
- 1 gema de ovo
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- -  $\frac{1}{2}$  xícara de purê de legumes (beterraba, cenoura ou espinafre)



## Cobertura:

- 1 clara de ovo

## Modo de preparo:

Primeiro, misture os ingredientes secos e em seguida adicione os líquidos, colocando água aos poucos. Já com os ingredientes todos na massa, sove o pão e deixe-o descansar na geladeira por 15 minutos e na sequência, faça as dobras e descanse mais 15 minutos. Após o tempo de descanso, bolear e deixar crescer por 40 minutos. Por fim, modele seu pãozinho, deixe crescer por mais um tempo e asse a 180° por 30 minutos



INSTITUTO FEDERAL  
Rio Grande do Sul  
Campus Osório

PROJETO  
PAOCONVERSO

## REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. *Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela Terra*. Petrópolis: Vozes, 1999.

CIAVATTA, Maria. A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e identidade. In: FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise (org.). *Ensino médio integrado: concepção e contradições*. São Paulo: Cortez, 2005.

DAVIS, Angela. *Women, Race & Class*. New York: Random House, 1981.

FEDERICI, Silvia. *O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista*. São Paulo: Elefante, 2019.

FREIRE, Paulo. *Extensão ou comunicação?* Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1977.

FRIGOTTO, Gaudêncio. *A produtividade da escola improdutiva*. São Paulo: Cortez, 1984.

FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL. *Tecnologias sociais: soluções para o desenvolvimento sustentável*. Brasília: FBB, 2010.

HIRATA, Helena. *O trabalho do cuidado*. Sur – Revista Internacional de Direitos Humanos, v. 13, n. 24, p. 53–64, 2016.

HOOKS, bell. *Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2000.

HOOKS, bell. *Tudo sobre o amor: novas perspectivas*. São Paulo: Elefante, 2020.

PARMEGGIANI, Roberto. *Desabilidade*. São Paulo: Nós, 2018.

SAVIANI, Dermeval. *Escola e democracia*. Campinas: Autores Associados, 1983.

TRONTO, Joan. *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. New York: Routledge, 1993.

WENGER, Etienne. *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

pragnatha

