

**DIAS**

22 E

23

**09**

O QUE VOCÊ FAZ  
"feliz  
da vida"

E OUTRAS IDEIAS PARA

**viver melhor**

**22**

**OFICINAS**

DAS 16H

ÀS 19H

VIA GOOGLEMEET

CONFIRA  
PROGRAMAÇÃO

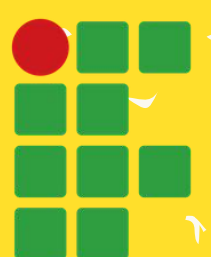
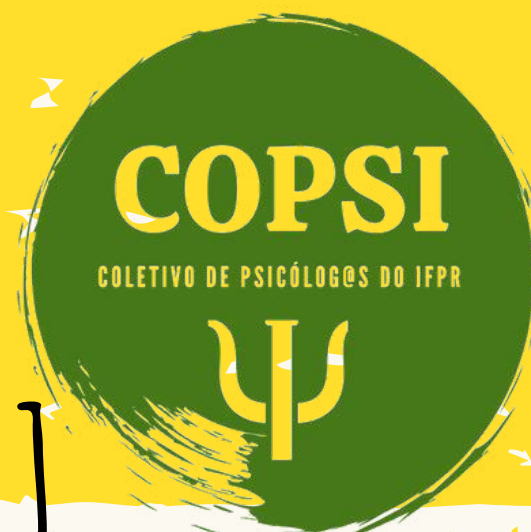
**inscrições**

**16 a 20**

**de setembro**

SE INSCREVA  
PELO SITE

[ENCURTADOR.COM.BR/ANQUI](http://ENCURTADOR.COM.BR/ANQUI)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

# Mandala

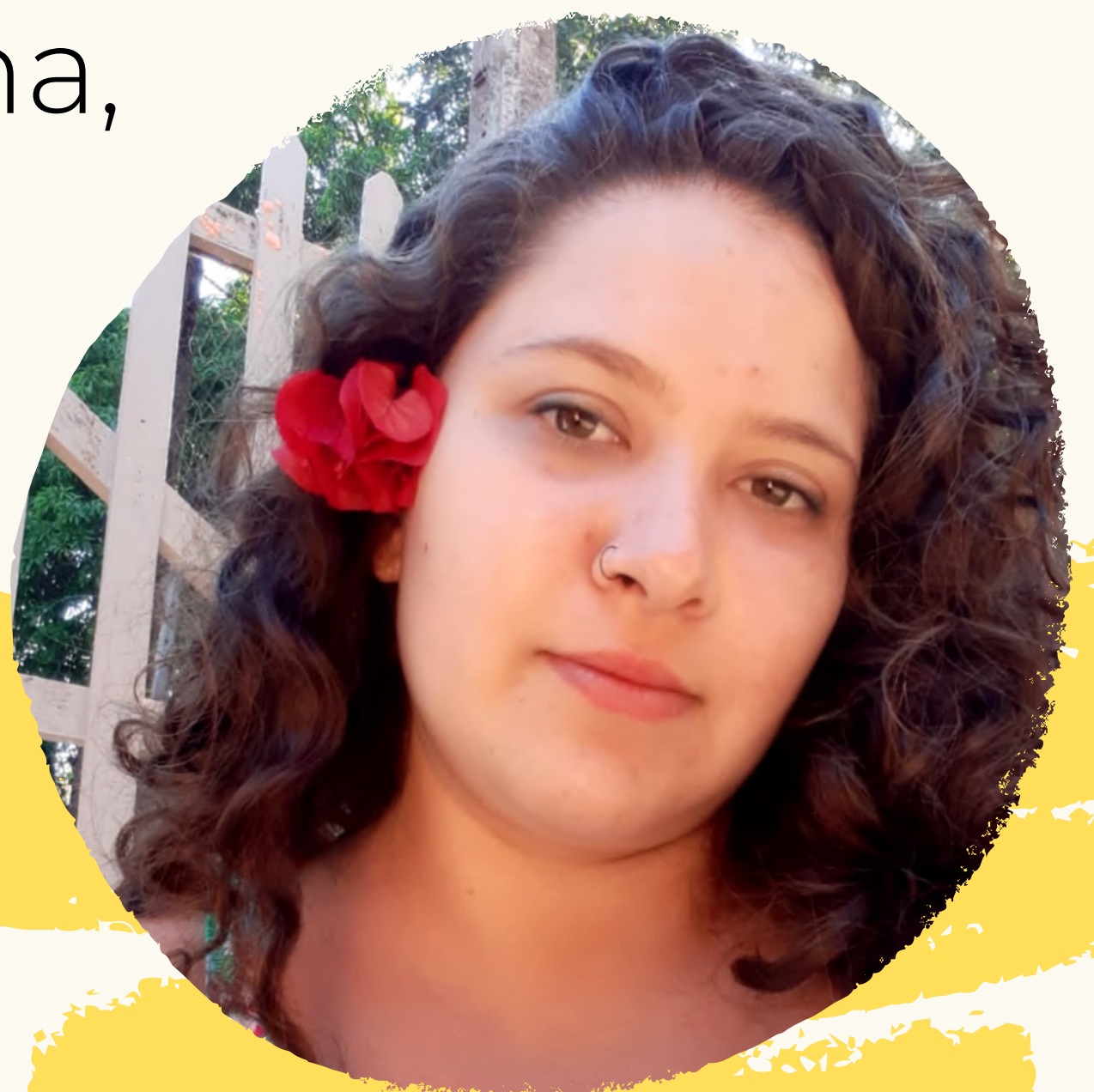
TERÇA  
16H

22

---

09

Material que iremos usar: qualquer objeto que possa ser usado como uma estaca, e que seja firme (ex: palitos de churrasco, galhos etc.). Para o trançado, usaremos linha, não podendo ser muito fina, (por ex: barbante e lã).



## GABRIELA COUTINHO

PSICÓLOGA, AMANTE DA ARTE  
COM BARBANTES E DA  
MISTURA DAS CORES





VOCÊ NÃO NASCEU SABENDO, MAS PODE APRENDER...

# Vamos desenhar?

TERÇA  
16H

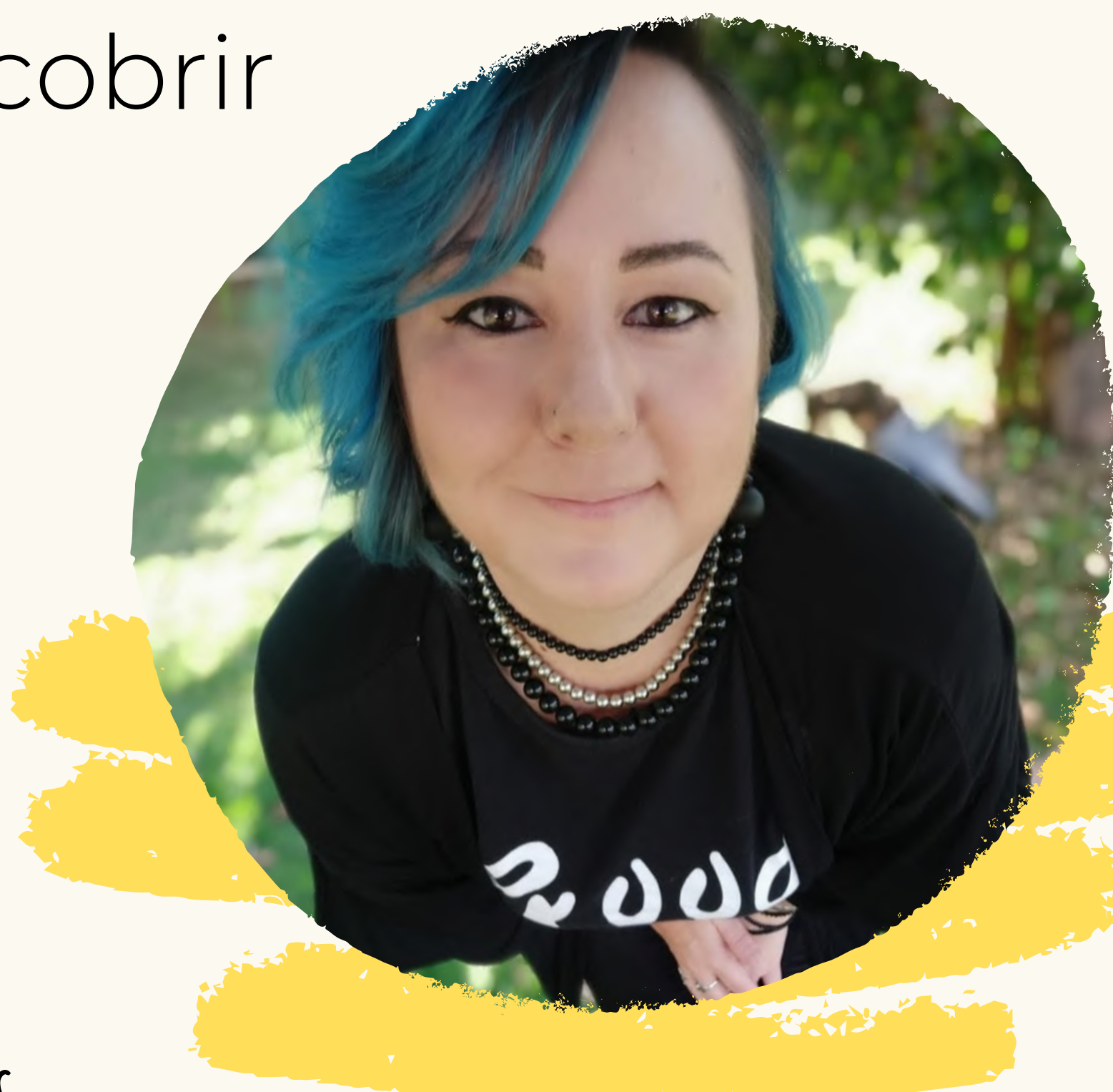
22

09

Nessa oficina você poderá conhecer as técnicas de desenho básico e pode descobrir que desenhar não é tão difícil!

**JULYANA BIAVATTI**

PROFESSORA DO IFPR CAMPUS GOIOERÊ, ARTEIRA DE CARTEIRINHA, ADORO CRIAR E FAZER MUITA ARTE!



# Cordel

TERÇA  
17H

22

09

Oficina direcionada à prática dos elementos básicos do cordel: verso, rima, métrica, estrofe.

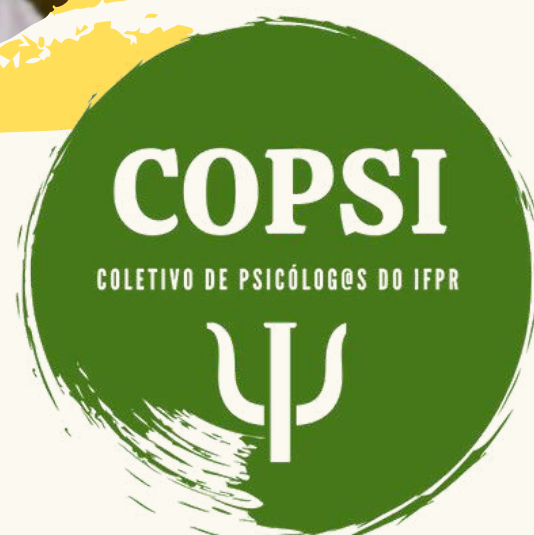
## JANDUHI DANTAS

POETA PARAIBANO,  
AUTOR DAS "LIÇÕES DE  
GRAMÁTICA EM VERSOS DE CORDEL"  
(EDITORA VOZES)



## ADENILSON DE ALBUQUERQUE

PROFESSOR DO  
IFPR CAMPUS UMUARAMA





# A foto que afeta

TERÇA  
17H

22

09

Reflexões sobre fotos, fatos, afetos, afetações e sobre deixar-se afetar pelas intervenções do texto e da imagem no mundo da fotografia.

**MARESSA MACEDO**

PROFESSORA DE ARTE DO IFPR  
CAMPUS IRATI E COORDENADORA  
DO PROJETO DE EXTENSÃO OLHAR  
FOTOGRAFICO



# "Um pouco de música, um pouco de nós..."

TERÇA  
17H

22

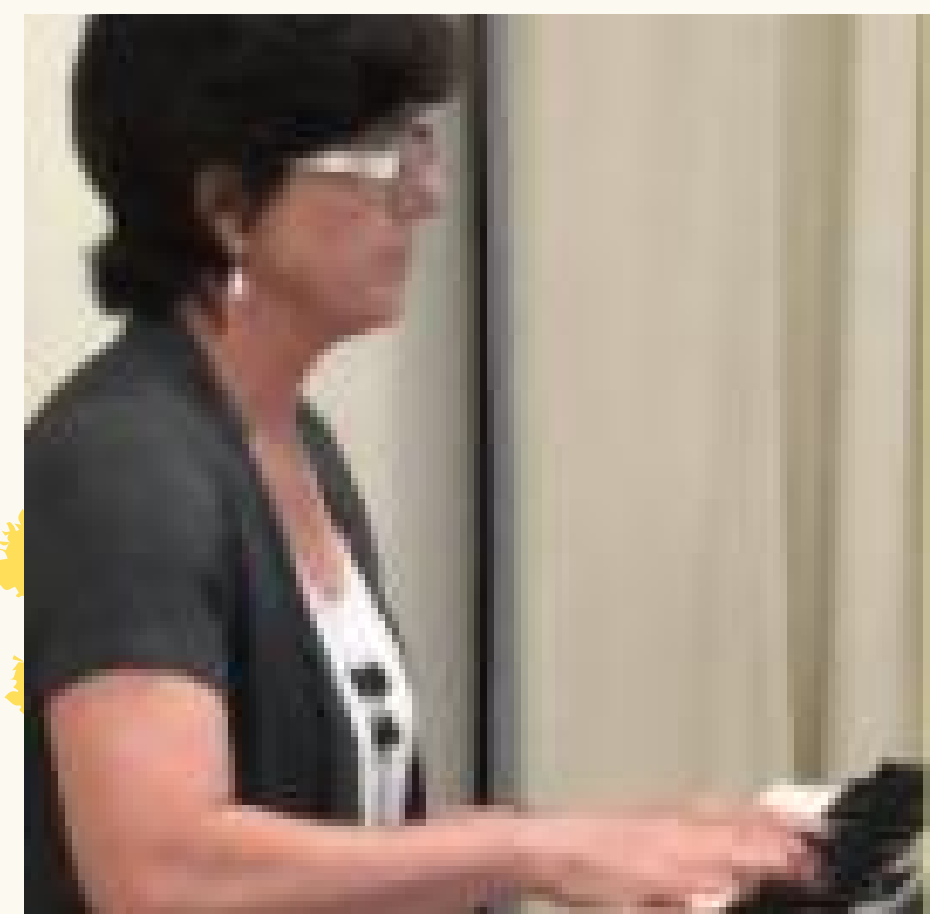
09

Do blues ao pagode, do cavaco ao teclado, venha curtir um som e bater um papo com pessoas que, como você, são apaixonadas por música.



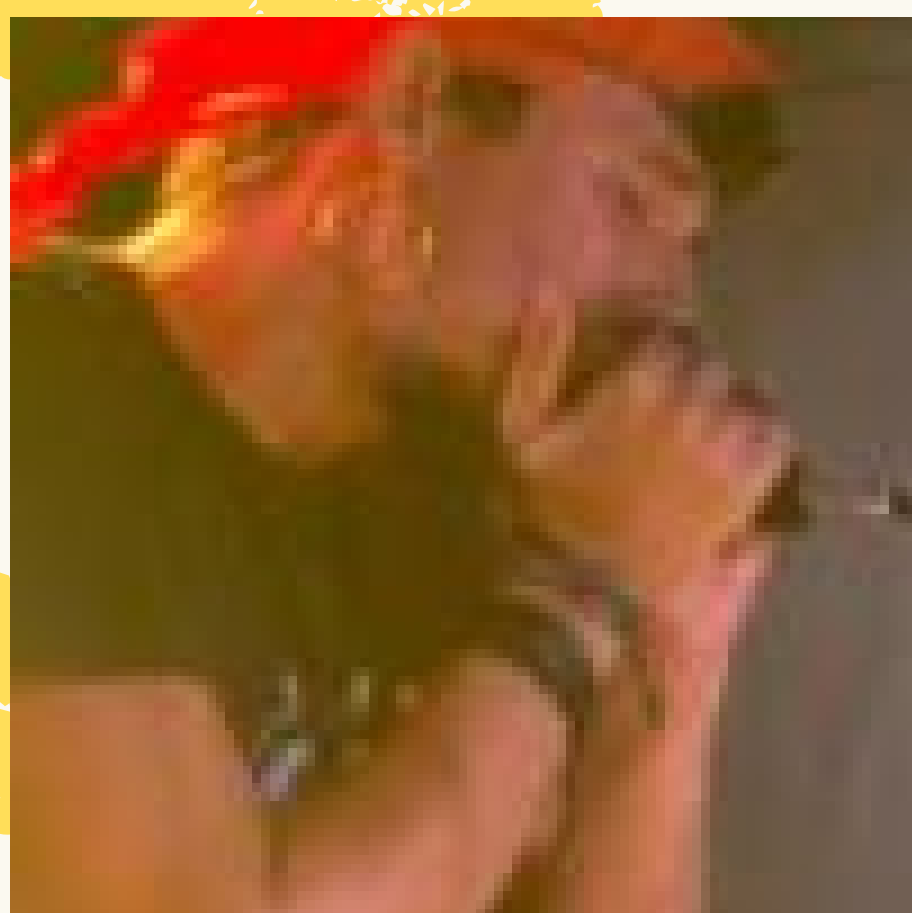
## DIGUINHO

TÉCNICO EM  
EDUCAÇÃO  
E PAGODEIRO



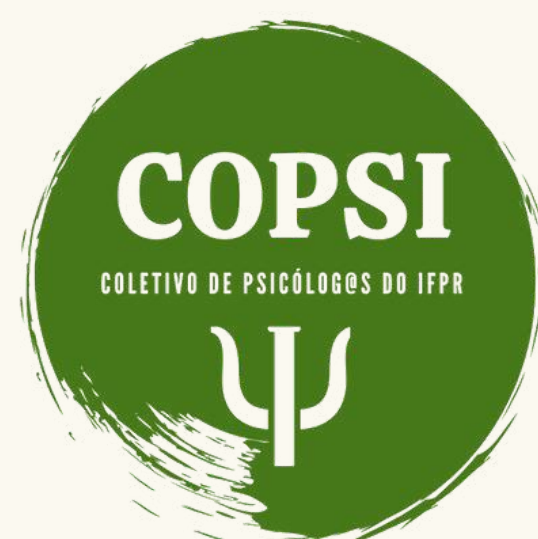
## CARMEM

PROFESSORA DE MATEMÁTICA  
APAIXONADA POR TECLADOS



## ALLAN

PROFESSOR,  
OCEANÓGRAFO  
E ^BLUEZEIRO^



# Jogos de tabuleiros modernos: estratégia, imersão e diversão

22

---

09

**TERÇA**  
**18H**

Conheça um pouco mais sobre o mundo dos jogos de tabuleiros modernos: uma alternativa estratégica e divertida para quarentena



**JEFFERSON ADRIANO BRUNELL**

ASSISTENTE DE ALUNOS  
DO IFPR CAMPUS COLOMBO





# Auto- maquiagem

TERÇA  
18H

22

09

Nessa oficina você aprenderá dicas de auto-maquiagem para "divar".

CANDIDA LEOPOLDINO

PROFESSORA DO IFPR CAMPUS  
CORONEL VIVIDA, APAIXONADA  
PELA VIDA E SEMPRE DISPOSTA A  
ESPALHAR AMOR E ESPERANÇA





# Lettering: emoções em letras

TERÇA  
18H

22

09

Nessa oficina você poderá aprender como desenhar letras e fazer lindas composições para frases em quadros, cadernos, estampas e muito mais o que a sua criatividade sugerir!

**JULYANA BIAVATTI**

PROFESSORA DO IFPR CAMPUS GOIOERÊ, ARTEIRA DE CARTEIRINHA, ADORO CRIAR E FAZER MUITA ARTE!



# Pão de Mel da Mayara

TERÇA  
19H

22

09

Aprenda a fazer um delicioso pão de mel de travessa com a Mayara.

Uma receita maravilhosa, cheia de aromas e sabores que irão te conquistar!

## MAYARA CORTONEZI

TRADUTORA E INTÉRPRETE DE  
LIBRAS DO IFPR CAMPUS  
UMUARAMA





# "Do you like Pink Floyd?"

## COMO UM PIÁ DA VILA APRENDEU A FALAR INGLÊS

TERÇA  
19H

22

09

Ele arranhou um número aleatório e, de um orelhão da vila, ligou para os EUA.

Investiu todo o Inglês que pôde na pergunta: "Do you like Pink Floyd?"  
A resposta mudaria sua vida...

Vem bater um papo com o piá que aprendeu a falar Inglês e descobrir que algumas coisas, embora muito improváveis, não são impossíveis.

### ADRIAN CLARINDO

O PIÁ DA VILA  
(E PROFESSOR DE INGLÊS)



# Quarenteino

23

09

QUARTA

14H

E aí, pessoal, estudando e trabalhando muito nessa quarentena?

Senta, levanta, lê, escreve, interpreta.. sono, cansaço, estresse e dores pelo corpo.

Os exercícios físicos podem e muito contribuir na promoção da sua saúde. Melhorar sua disposição física e bem estar.

Na nossa oficina você terá oportunidade de conhecer alguns exercícios que poderão fazer parte da sua rotina. Utilizando apenas o seu corpo e alguns objetos da sua casa.



## CLÁUDIO LÍSIAS

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA,  
PERSONAL, EX ATLETA DE  
HANDEBOL. APAIXONADO PELO  
MOVIMENTO





# Cultivando suculentas:

TRAGA A NATUREZA MAIS PERTO DE  
VOCÊ

QUARTA

16H

23

09

As suculentas, de modo geral, são plantas fáceis de cultivar e não necessitam de muito espaço.

O cultivo de plantas pode reduzir ansiedade e melhorar a qualidade de vida.



MEIRE FERRARI

PROFESSORA DO IFPR  
CAMPUS UMUARAMA

EMANUELLY MEIRA

AMIGA QUE SABE  
SOBRE SUCULENTAS



REBECA SALLES

ESTUDANTE DO IFPR  
CAMPUS UMUARAMA



# Edição de Fotografia

EXPRESSÃO ATRAVÉS DAS CORES

QUARTA  
16H

23

---

09

A oficina apresentará o uso das principais ferramentas de ajustes do *lightroom*, como luz, cor, corte, curva de tons, tonalidade dividida, entre outras, possibilitando mais expressividades para as fotos.

RECOMENDÁVEL AO PARTICIPANTE QUE TENHA O APLICATIVO *LIGHTROOM* INSTALADO EM SEU CELULAR.



## LEONARDO NICKSON

PROFESSOR DE ARTE DO IFPR,  
APAIXONADO POR MÚSICA,  
FOTOGRAFIA E POESIA





# Bate papo sobre montanhismo

QUARTA  
17H

23

09

O objetivo da conversa é apresentar o que é o esporte, quais os requisitos básicos para quem deseja iniciar, além de apresentar percepções pessoais das trilhas já realizadas, estimulando os ouvintes a se interessarem pela prática.



**SAYMON H. MONASTIER**

ENGENHEIRO FLORESTAL PELA UFPR,  
MEMBRO DO GRUPO MONTANHEROS  
(COLETIVO MULTIDISCIPLINAR DE  
MONTANHISMO)



# Jogo dramático e improvisação

QUARTA

17H

23

09

Por que a sensibilidade tem sido cada vez mais furtada dos processos educativos? Nesta oficina, vamos experimentar as potencialidades da arte em nossos processos de vida e subjetivação. A dramatização e o jogo dramático atuam nas múltiplas dimensões do ser humano - física, intelectual, social, emocional e simbólica. Promovem liberação corporal e emotiva, vestígios pulsantes de uma experiência estética.



## EVERTON RIBEIRO (EEVEE)

PROFESSOR DE ARTES CÊNICAS, ATOR, DIRETOR ARTÍSTICO E UM SER HUMANO SENSÍVEL. VÊ A ARTE COMO POTÊNCIA.





# Corpo fragmentado

REFLEXÕES SOBRE  
O APRENDIZADO ON-LINE

QUARTA

18H

23

09

Abrir um espaço de troca para perceber, como os nossos corpos, estão agindo sobre a essas aulas remotas.

Como a tecnologia fragmenta o nosso corpo; como por exemplo aula ao vivo, o recorte do rosto, e para alguns a única possibilidade de troca é áudio ou a escrita.

Pensarmos juntas e juntos nos caminhos possíveis sobre o que vivemos hoje.



## BÁRBARA LAMOUNIER

PROFESSORA DE ARTES E ATRIZ, ACREDITA NA TROCA ARTÍSTICA COMO NECESSIDADE PARA SE ENTENDER ENQUANTO SER HUMANA. EVOÉ.





# Corpo, movimento e saúde mental

## VAMOS DANÇAR?

QUARTA

18H

23

09

A proposta da oficina é oferecer um espaço de prática e diálogo sobre as diferentes expressões de dança e suas conexões com a saúde mental.



## TALITA STRESSER

PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO IFPR CAMPUS IRATI, CORREDORA AMADORA, BAILARINA CASEIRA, APAIXONADA PELAS DIFERTES PRÁTICAS CORPORAIS E BUSCANDO DISSEMINAR AMOR AO CORPO E MOVIMENTO





VAMOS FAZER UMA  
CAMISETA COM  
**estampa  
exclusiva?**

**QUARTA  
18H**

23

---

**09**

Nessa oficina você aprenderá a  
estampar uma camiseta de  
forma fácil e barata!  
Quer saber como?  
Vem comigo!

**JULYANA BIAVATTI**



PROFESSORA DO IFPR CAMPUS  
GOIOERÊ, ARTEIRA DE  
CARTEIRINHA, ADORO CRIAR E  
FAZER MUITA ARTE!





# Tie Dye

## COLORINDO NOSSO MÊS (ESTAMPAGEM DE ROUPAS)

QUARTA  
19H

23

09

A oficina ensinará a técnica para estampagem de tecidos.

Quem tiver o material poderá fazer junto com a gente!

CAMISETA BRANCA (PODE SER AQUELA QUE JÁ ESTÁ VELHINHA E PRECISA DE RENOVAÇÃO), BORRIFADOR DE ÁGUA (SE TIVER), ELÁSTICO DE DINHEIRO (PODE SER BARBANTE, RABICÓ DE CABELO, QUALQUER COISA QUE PRENDA), TINHA PARA TECIDO. COPOS EM QUANTIDADE DE CORES DAS TINTAS ESCOLHIDAS, SACOLAS PLÁSTICAS OU PAPEL PARA FORRAR O AMBIENTE, COLHER OU GARFO PARA MEXER NAS TINTAS.



**JULIANA JURACH**

PROFESSORA NA ESCOLA  
POSITIVO E MUSICISTA NAS  
HORAS VAGAS



**GISELE IANK**

PROFESSORA DO IPPR,  
MUSICISTA E  
APAIXONADA  
PELO FAZER  
ARTÍSTICO!





# Procrastinação

PRECISAMOS FALAR DISSO HOJE!  
(BEM... TAMBÉM NÃO PRECISA  
SER EXATAMENTE "HOJE" ...)

QUARTA

19H

23

09

Se você acha que é a pessoa mais procrastinadora do mundo, precisa conhecer esses dois caras...

Vem bater um papo com eles e descobrir que isso de "sempre deixar pra depois o que você deveria fazer agora" pode ser superado!



FELIPE GORLA

PROFESSOR E "MESTRE JEDI  
EM PROCRASTINAÇÃO"

RENATO GUERREIRO

PROFESSOR E  
"ANSIOSO NÍVEL  
HARD"





# Hackeando a Matrix

QUARTA  
19H

23

UM PSICÓLOGO FORMADO EM COMPUTAÇÃO,  
FALANDO SOBRE FINANÇAS E MERCADO  
FINANCEIRO

09

Após perder dinheiro numa "dica quente" em bolsa e engolir aquele plano de previdência privada de banco com taxas de administração abusivas...

Chegou o momento do basta!

Aguenta coração!



GUSTAVO RAHAL

PSICÓLOGO DO IFPR  
CAMPUS FOZ DO IGUAÇU





**DIAS**

22 E

23

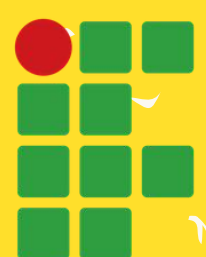
**09**

**Nos  
encontramos!**

**inscrições  
16 a 20  
de setembro**

SE INSCREVA  
PELO SITE

[ENCURTADOR.COM.BR/ANQUI](http://ENCURTADOR.COM.BR/ANQUI)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná