

ROMPER BOLHAS

O CUIDADO COMO PONTE ENTRE MUNDOS

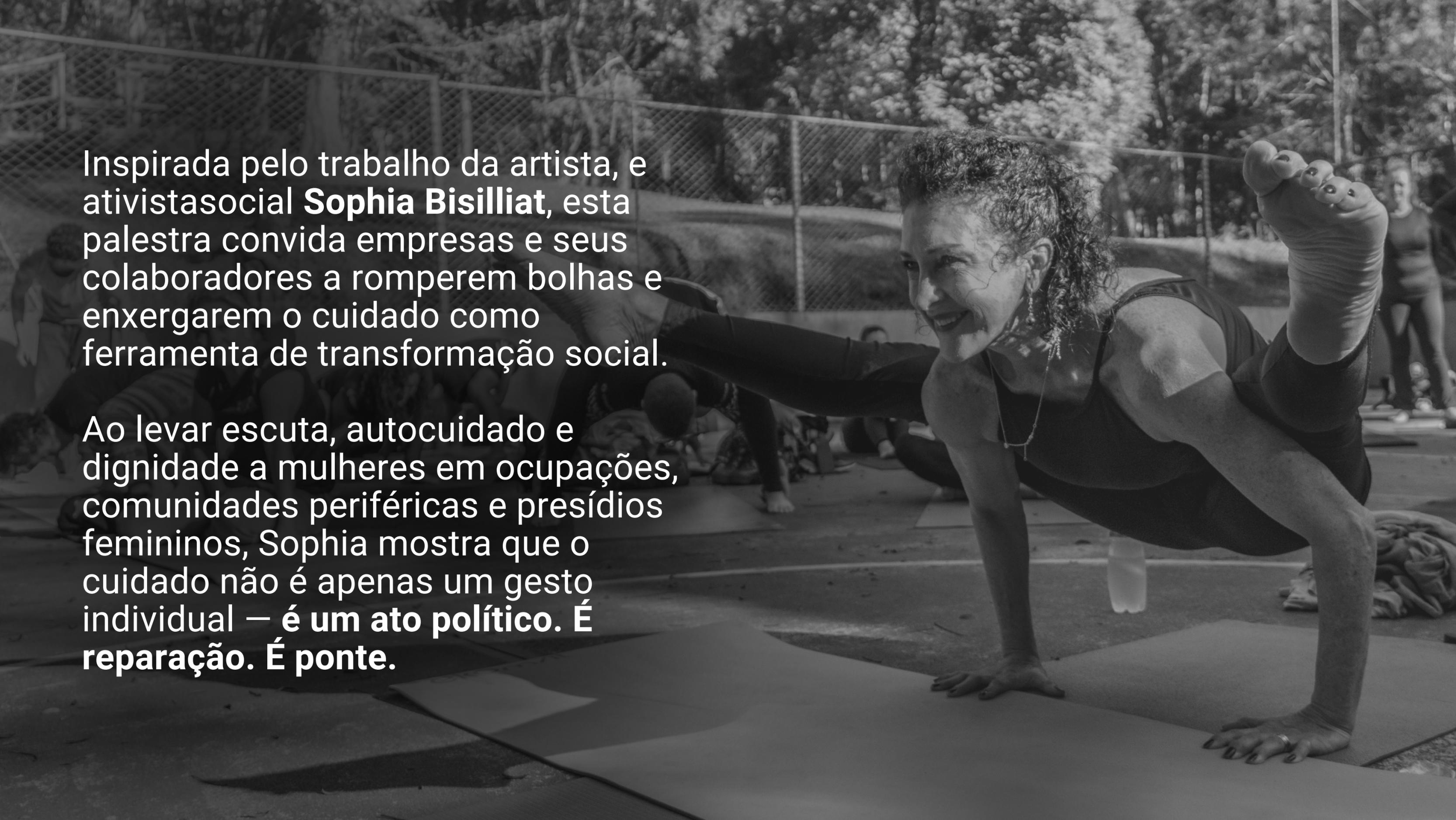
TREINO
NA LAJE



Vivemos em uma sociedade atravessada por **muros invisíveis**. De um lado, quem consome, lidera e decide. Do outro, quem cuida, limpa, entrega e sustenta.

As periferias do Brasil abrigam a base que mantém a pirâmide social de pé — sobretudo mulheres negras, mães, cuidadoras, trabalhadoras invisíveis.

**ESSA PALESTRA PROPÕE
UMA TRAVESSIA.**



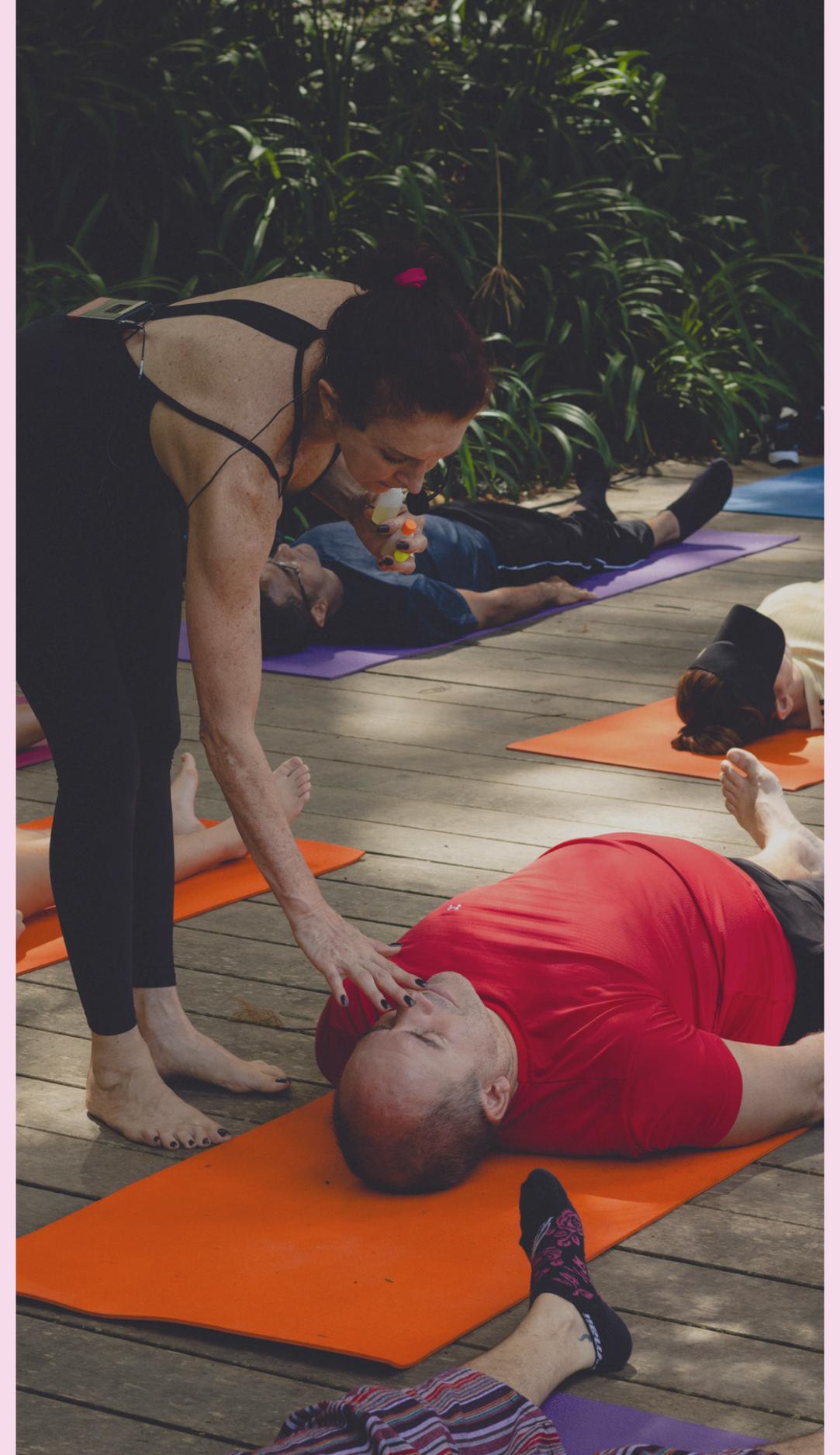
Inspirada pelo trabalho da artista, e ativista social **Sophia Bisilliat**, esta palestra convida empresas e seus colaboradores a romperem bolhas e enxergarem o cuidado como ferramenta de transformação social.

Ao levar escuta, autocuidado e dignidade a mulheres em ocupações, comunidades periféricas e presídios femininos, Sophia mostra que o cuidado não é apenas um gesto individual – **é um ato político. É reparação. É ponte.**

Estabelecer diálogos verdadeiros, ouvir e acolher o outro em suas diferenças, é um passo essencial para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Como lembra a filósofa Djamila Ribeiro, **“as diferenças funcionam como molas propulsoras para o desenvolvimento de uma sociedade mais inclusiva e rica em diversidade.”**

O cuidado com a base, com as pessoas que sustentam o nosso cotidiano, é uma **chave para esse processo de transformação.**



NESTA PALESTRA, CONDUZIDA POR SOPHIA,
O PÚBLICO É CONVIDADO A REFLETIR:

— **QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA DE NÓS?**

**O QUE É POSSÍVEL TRANSFORMAR QUANDO
O CUIDADO CHEGA À BASE DA PIRÂMIDE?** —

— **COMO AS EMPRESAS PODEM SER
AGENTES DESSA TRANSFORMAÇÃO?**

E, principalmente:

NÃO É PORQUE VOCÊ VIVE EM UMA BOLHA QUE DEVE SE ISENTAR DO CUIDADO COM O OUTRO.



IGNORAR A DESIGUALDADE NÃO A FAZ DESAPARECER – APENAS NOS TORNA CONVIVENTES COM ELA.

Mais do que uma palestra, esta é uma experiência de escuta e reconexão. Um convite para construir pontes reais entre mundos que coexistem, mas raramente se tocam.

Porque, como nos lembra o Papa Francisco: **“É preciso construir mais pontes e menos muros.”**



O PROJETO TREINO NA LAJE

surgiu como uma resposta à **carência de atividades físicas e cuidados de saúde mental nas áreas periféricas de São Paulo**. A população residente nessas comunidades enfrenta **dificuldades financeiras, emocionais e de saúde**, e muitas vezes recorre ao Sistema Público de Saúde, que não consegue atender à grande demanda.

A oferta de atividades físicas na região é escassa, concentrando-se principalmente em esportes tradicionais, **deixando de incluir** uma importante parcela da população: **as mulheres** de todas as idades em busca de qualidade de vida.

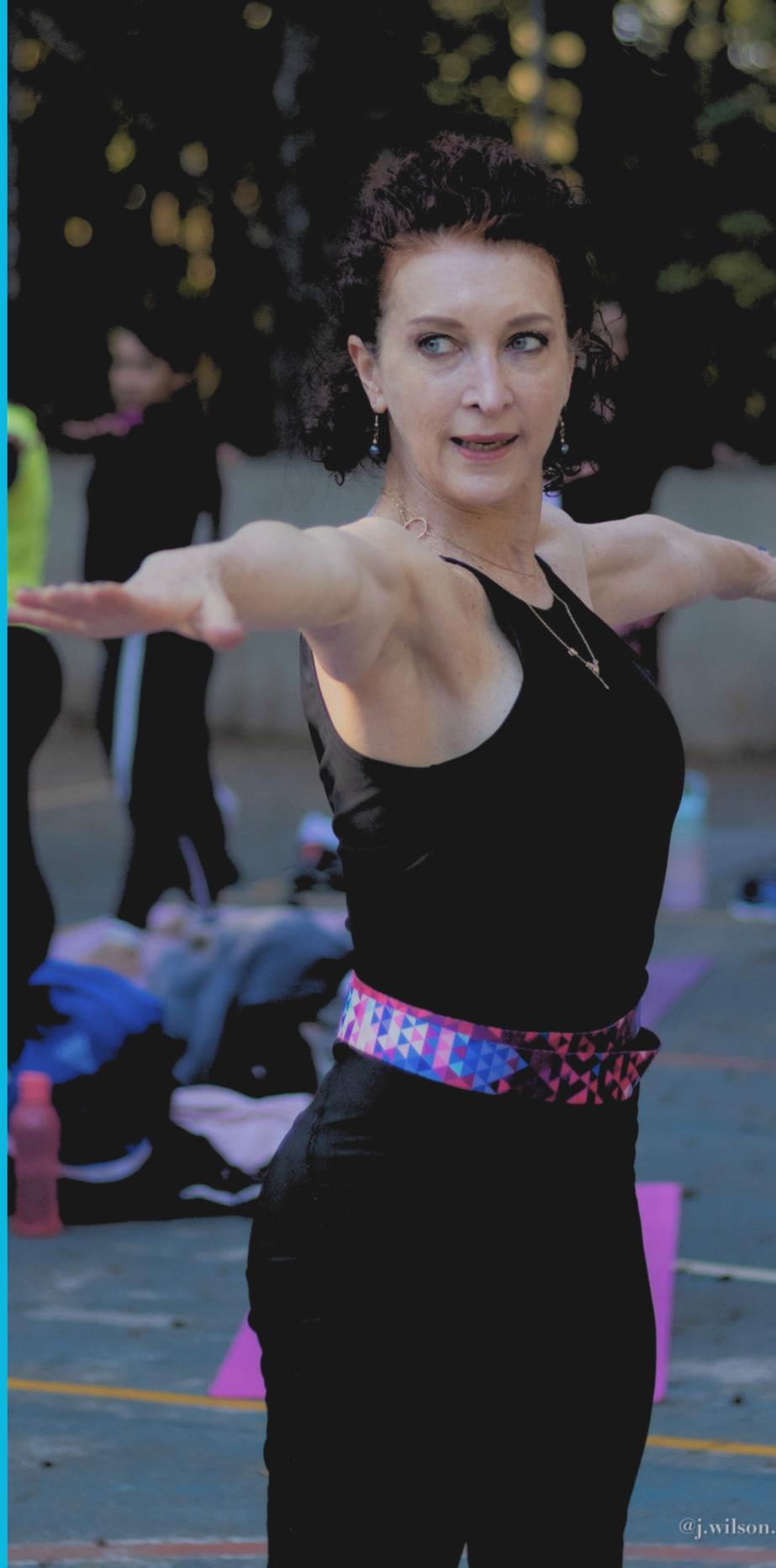
Ao introduzir a prática de yoga nas lajes da região, o projeto alcançou sucesso e cresceu rapidamente, atraindo cada vez mais participantes.

Durante as aulas, percebeu-se o quanto o luto e as perdas constantes são presentes na vida dessas pessoas.

A yoga proporcionou a oportunidade de **equilíbrio emocional e motivação** para superar as adversidades e seguir em frente.

O Treino na Laje se tornou uma importante ferramenta para cuidar da saúde física e mental da comunidade, oferecendo um **espaço inclusivo e acessível** para a prática de ioga, antes considerada uma atividade **inacessível para essas pessoas**.





POR TRÁS DO TREINO NA LAJE...

SOPHIA BISILLIAT ATUA COM POPULAÇÃO VULNERÁVEL DESDE QUE SE ENTENDE POR GENTE.

"Eu parava na estação Carandiru do metrô e ficava encantada com aquilo e dizia a mim mesma que iria trabalhar lá dentro.

A ferramenta que eu tinha era a minha formação como atriz. Entrei em um grupo dando aulas de atuação no presídio e depois não quis parar. Continuei sozinha por 11 anos. Andava por lá para descobrir talentos na literatura, na pintura, na música. Queria levar o melhor. Fiz de tudo lá.

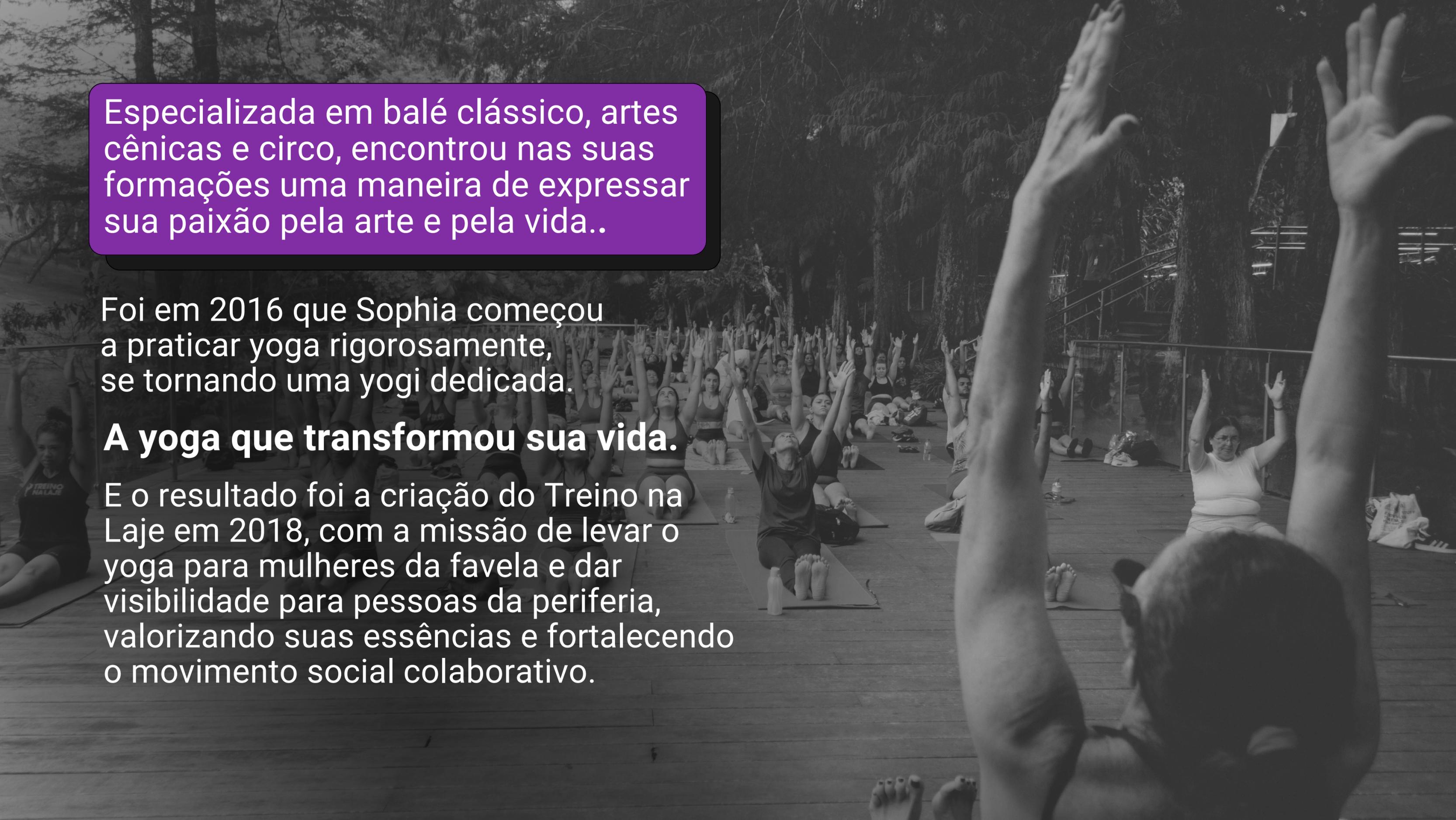
Mas era tudo um pretexto para continuar nesse ambiente, onde as pessoas acham que vive a escória, mas **dentro dessa "escória" existem verdadeiros artistas** e eu sempre me senti bem e segura."

Especializada em balé clássico, artes cênicas e circo, encontrou nas suas formações uma maneira de expressar sua paixão pela arte e pela vida..

Foi em 2016 que Sophia começou a praticar yoga rigorosamente, se tornando uma yogi dedicada.

A yoga que transformou sua vida.

E o resultado foi a criação do Treino na Laje em 2018, com a missão de levar o yoga para mulheres da favela e dar visibilidade para pessoas da periferia, valorizando suas essências e fortalecendo o movimento social colaborativo.



Na pandemia, ela teve a ideia de ir para as ruas **distribuir detergente e água sanitária**. Logo passou a **doar cestas básicas** e a levar o **lanche solidário** semanalmente na região do Pátio do Colégio.

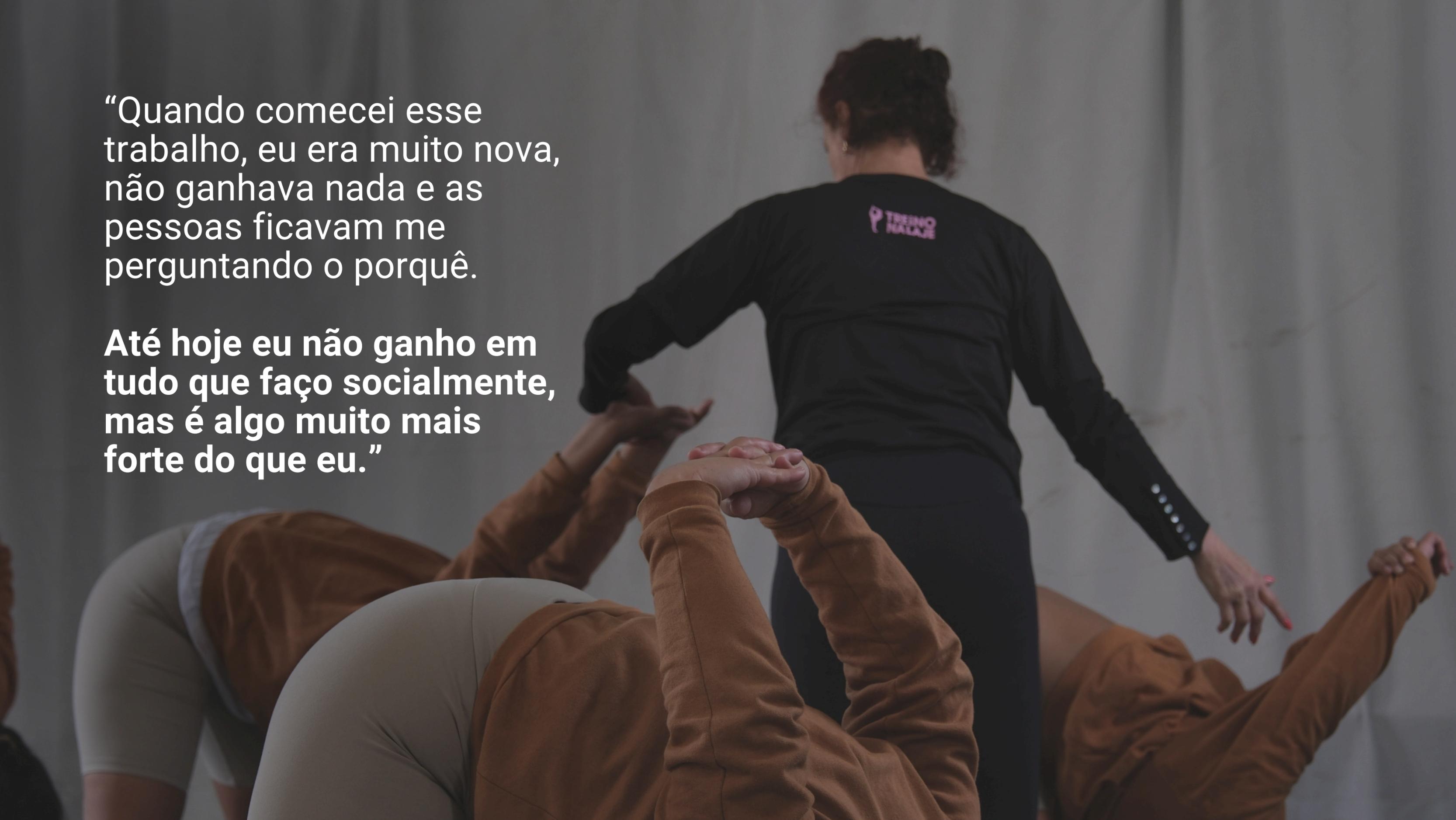
Do pátio do colégio, migrou pra Cracolândia e agora distribui o mesmo lanche para crianças que vivem em moradias extremamente precárias dentro de ocupações.

ACÇÕES QUE ELA FAZ ACONTECER ATÉ HOJE



“Quando comecei esse trabalho, eu era muito nova, não ganhava nada e as pessoas ficavam me perguntando o porquê.

Até hoje eu não ganho em tudo que faço socialmente, mas é algo muito mais forte do que eu.”



VAMOS CONVERSAR?

 @treinonalaje

 11 99225-9988

 www.treinonalaje.org

 treinonalaje@gmail.com



AGRADECEMOS!

