

**Programa**



**Execução**



**Realização**

**Coordenadoria Especial da Mulher**



## **RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES DO OBJETO**

**Projeto: Programa Bem Estar Mulher**

**Período do relatório: 1º Quadrimestre – Janeiro a Abril/2019.**

### **1. DADOS PRELIMINARES**

**1.1 Entidade:** Mater Dei CAM – Casa de Apoio à Menina

**1.2 CNPJ da entidade:** 03.951.901/0001-57

**1.3 Termo de colaboração nº:** 001/2018 – 1º Aditamento

**1.4. Responsável da entidade:** Gianmarco Bisaglia

### **2. ORGÃO GESTOR**

Nome: Coordenadoria Especial da Mulher

---

### **3. OBJETO**

Atendimento à mulher em situação de violência de gênero e desenvolvimento de ações preventivas.

**Vigência:** 02/01/2019 a 31/12/2019.

### **4. OBJETIVO GERAL**

Fortalecer a política pública de enfrentamento e combate à violência de gênero, através de ação institucional, ações preventivas e atendimento às vítimas de violência.

### **5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Gerenciar os serviços de atendimento do Centro de Referência da Mulher – CRM, sito à Rua Albertina Miele Pires, 161, Jd. Brasil, sob a responsabilidade da Coordenadoria Especial da Mulher;
- Orientar as mulheres em momentos de crise de violência doméstica ou na ocorrência de outros tipos de violência de gênero;
- Promover no CRM o atendimento psicossocial e orientação e

acompanhamento jurídico das vítimas de violência;

- Difundir as atividades do Centro de Referência da Mulher- CRM, dando visibilidade às políticas públicas implantadas para mulheres, facilitando o acesso da comunidade ao conhecimento de seus direitos e deveres, e dos serviços prestados no CRM;
- Promover a articulação da rede socioassistencial, identificando potenciais parceiros e equipamentos públicos como escolas, unidades de saúde, centros comunitários, CRAS, dentre outros, para desenvolvimento de ações preventivas e informativas;
- Promover o empoderamento e autonomia das mulheres em vulnerabilidade, contribuindo para o resgate de sua identidade, auto estima, cidadania, saúde física, mental e psíquica, participação social e inserção sócio produtiva;
- Oferecer em bairros e comunidades de Atibaia, oficinas e atividades de convívio e fortalecimento de vínculos, como estratégia de prevenção e resgate de cidadania da população feminina em risco de violência de gênero;
- Oferecer supervisão técnica permanente às equipes de atendimento, com discussão de casos e apoio psicológico, bem como promover capacitação técnica continuada da equipe e de parceiros de execução.
- Participar e auxiliar na realização de Fóruns, Encontros Municipais e/ou Intermunicipais e Conferências Municipais da Mulher, contribuindo com pessoal da equipe técnica com atuação no Centro de Referência da Mulher.
- Realizar ações de divulgação dos serviços do CRM junto às comunidades;
- Manter registro de dados locais sobre a situação de violência contra as mulheres.

## 6. RELATÓRIO – EXECUÇÃO DAS METAS

<b>Quantitativo Quadrimestral Janeiro a Abril</b>	<b>Indicador</b>	<b>Quantitativo Estimado mensal</b>	<b>Ferramenta de medição e controle</b>
<b>36</b>	Mulheres atendidas no CRM – novos casos – mês	<b>18</b>	Fichas de acolhimento – primeiro contato
<b>103</b>	Mulheres atendidas no CRM - acompanhamento – mês	<b>22</b>	Prontuário de atendimento/ acompanhamento
<b>212</b>	Número de atendimentos realizados no CRM - mês	<b>40</b>	Ficha de atendimento – recepção
<b>56</b>	Ações de informação e prevenção – oficinas de atividade física – bairros atendidos mês	<b>12</b>	Formalização da presença das oficinas nos bairros – atas de reunião ou autorização
<b>381</b>	Ações de informação e prevenção – oficinas ativ. física realizadas por mês	<b>48</b>	Fichas de inscrição e listas de presença
<b>50</b>	Ações de informação e prevenção – oficinas lúdicas e palestras realizadas por Mês	<b>2</b>	Fichas de inscrição e listas de presença
<b>4.468</b>	Ações de informação e prevenção – usuárias atendidas por mês	<b>600</b>	Listas de presença
<b>34</b>	Articulação da rede socioassistencial – parcerias formalizadas por mês	<b>5</b>	Termo de colaboração, relatório CRM ou cópia de email

## Parcerias Institucionais

UNIFAAT - Curso de Tecnologia da informação – suporte técnico na implantação do sistema de banco de dados do CRM;

UNIFAAT – Curso de Psicologia – área forense – retomada da proposta de formatação de indicadores de avaliação a serem aplicados nas usuárias atendidas no eixo da prevenção e informação do PBEM;

Escola Municipal Waldemar Bastos Buller – cessão de espaço para a realização do curso de PLP;

Fórum Judiciário de Atibaia – apoio institucional do Diretor do Fórum Exmo. Juiz José Augusto Nardy Marzagão na implantação do Projeto Tempo de Despertar;

PLP de Jundiá – suporte técnico no processo de construção e implantação do curso de PLP de Atibaia;

EM Educador Paulo Freire - Estrada Hisaichi Takebayaschi, s/nº - Usina – turma de atividade física para mulheres;

EM Padre Armando Tamassia - Rua Tóquio, nº 401 – Jd. Cerejeiras - turma de atividade física para mulheres.

Fórum Permanente de Reflexão sobre a rede de atendimento à mulher vítima de violência – eriodicidade mensal.

Rodas de conversa sobre relacionamentos abusivos – UBS Tanque e Centro; CRAS Tanque, SAAE e Escola Técnica Paula Sousa (ETEC).

## Evento

14/03/2019 - Aulão do BEM – Quadra de Esportes do Ginásio Cido Franco – Atibaia Jd. Horário: 19:00h às 21:00h.

---

Atibaia, 31 de Maio de 2019.



Patrícia Conceição Pires de Oliveira  
Coordenadora Técnica do Projeto

---

**CENTRO DE REFERÊNCIA DA MULHER**  
**RELATÓRIO DE ATIVIDADES – JANEIRO a ABRIL**

**ATENDIMENTO PSICOLÓGICO**

	janeiro	fevereiro	março	abril	1º quadrimestral
Total de acolhidos	1	2	2	0	5
Total de Atendimentos Psicológicos	26	20	21	40	107
Total Atendimento mensais	27	22	23	40	112
Mulheres atendidas	15	17	14	19	65
Encaminhamento para a rede de Atendimento	0	0	1	0	1

**ATENDIMENTO JURÍDICO**

	janeiro	fevereiro	março	abril	1º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	1	1	1	1	4
(=) Total de Atendimentos Jurídicos	11	2	6	9	28
(= )Total Atendimento mensais	12	3	7	10	32
Mulheres atendidas	11	2	7	8	28
Encaminhamento para a rede de Atendimento	5	0	1	5	11

**ATENDIMENTO SOCIAL**

	janeiro	fevereiro	março	abril	1º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	8	7	10	15	40
(=) Total de Atendimentos Sociais	7	8	8	5	28
(= )Total Atendimento mensais	15	15	18	20	68
Mulheres atendidas	10	11	15	19	55
Encaminhamento para a rede de Atendimento	5	5	5	6	21

## RODAS DE CONVERSA - CRM

<u>Nº de Rodas</u>	<u>Dia</u>	<u>Horário</u>	<u>Local/Bairro</u>	<u>Nº de Pessoas</u>
1.	<u>16/01/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Alvinópolis</u>	<u>10</u>
2.	<u>17/01/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Boa Vista</u>	<u>12</u>
3.	<u>17/01/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Portão</u>	<u>3</u>
4.	<u>21/01/2019</u>	<u>20:30h</u>	<u>Jerônimo III</u>	<u>6</u>
5.	<u>22/01/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Cachoeira</u>	<u>30</u>
6.	<u>23/01/2019</u>	<u>20:30h</u>	<u>Jardim São Felipe</u>	<u>15</u>
7.	<u>29/01/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Tanque</u>	<u>33</u>
8.	<u>31/01/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Vitória Régia</u>	<u>15</u>
9.	<u>04/02/2019</u>	<u>18:30h</u>	<u>Maracanã</u>	<u>20</u>
10.	<u>05/02/2019</u>	<u>18:00h</u>	<u>Caetetuba</u>	<u>12</u>
11.	<u>06/02/2019</u>	<u>8:30h</u>	<u>Imperial 3ª idade</u>	<u>22</u>
12.	<u>07/02/2019</u>	<u>19:00h</u>	<u>Imperial</u>	<u>24</u>
13.	<u>12/02/2019</u>	<u>9:00h</u>	<u>Jd. dos Pinheiros</u>	<u>18</u>
14.	<u>22/03/2019</u>	<u>14:00h</u>	<u>UBS Tanque</u>	<u>20</u>
15.	<u>25/03/2019</u>	<u>9:00h</u>	<u>CRAS Tanque</u>	<u>46</u>
16.	<u>26/03/2019</u>	<u>14:30h</u>	<u>SAAE</u>	<u>14</u>
17.	<u>27/03/2019</u>	<u>9:00h</u>	<u>UBS Centro</u>	<u>11</u>
18.	<u>28/03/2019</u>	<u>9:00h</u>	<u>SAAE</u>	<u>15</u>
19.	<u>05/04/2019</u>	<u>11:00h</u>	<u>ETEC</u>	<u>60</u>
20.	<u>23/04/2019</u>	<u>10:00h</u>	<u>ETEC</u>	<u>64</u>
<b><u>TOTAL</u></b>				<b><u>450</u></b>

## RODAS DE CONVERSA - EQUIPE CRM

**Bairro: Alvinópolis**

**Data: 16/01/2019 Hora: 18:30h – 20:30h**

**Professora: Carol**

**Participantes: 10**

No dia da roda chegamos com muita chuva e por isso, o público participante estava menor mas não menos participativo e interessado. As mulheres estavam fazendo aquecimento com a Professora Carol e logo a após demos início a nossa apresentação (como o local não oferecia estrutura para projeção) abrimos uma discussão com elas sobre o que seriam relacionamentos abusivos e como podemos nos colocar diante de tais situações. Algumas deram relatos de algumas experiências vividas e como superaram tal fato.



**Bairro: Boa Vista**  
**Data: 17/01/2019 Hora: 18:30h – 20:30h**  
**Professora: Mariana**  
**Participantes: 12**

Chegamos ao Centro Comunitário após uma chuva, as participantes estavam preenchendo as suas inscrições para atividade física com a Professora Mariana. Ao término a Coordenadora da Coordenadoria da Mulher Sra. Gina fez uma fala de abertura e logo em seguida demos início a nossa apresentação, porém tivemos um problema técnico com os aparelhos eletrônicos (notebook) por isso, tivemos que abrir as discussões através de alguns exemplos que fomos dando a elas. Percebemos muita aceitação/participação e tivemos um exemplo dado pela Professora Mariana e fomos aprofundando o assunto.

OBS: \*Devido ao problema técnico ficamos de encaminhar o vídeo a ser assistido para o e-mail da Professora para que ela pudesse compartilhar com as alunas.

\*Tivemos uma mulher ao final pedindo mais detalhes sobre serviço do CRM para orientar e encaminhar uma cunhada.



**Bairro: Portão**

**Data: 17/01/2019 Hora: 18:30h – 20:30h**

**Professora: Lidiane**

**Participantes: 12**

Ao Chegar na Escola Zilah onde ocorre as aulas, não encontramos com ninguém por isso, fizemos contato com a Professora Lidiane e fomos informados de que o grupo estava fazendo as atividades em outro local. A Professora com as 03 alunas daquele dia vieram até o nosso encontro e por conta de estar com um grupo reduzido fizemos apenas apresentação pessoal e combinamos de agendar outro dia para roda.

**Bairro: Jerônimo III**

**Data: 21/01/2019 Hora: 20:30hs – 22:00hs**

**Professora: Lidiane**

**Participantes: 06**

Chegamos ao local em que acontece as aulas as participantes estavam chegando, esperamos elas se organizarem e a Professora Lidiane nos apresentou e passou a palavra para Sr<sup>a</sup> Gina Coordenadora da Coordenadoria da Mulher. Sr<sup>a</sup> Gina fez uma fala de abertura e em seguida iniciamos nossa



apresentação com dinâmica (elástico), na qual todas participaram, após a dinâmica passamos um vídeo “Não confunda amor com abuso” em seguida fizemos algumas colocações sobre o vídeo e abrimos para discussão., durante a discussão uma participante relatou o que vivenciou fazendo comparações com algumas cenas do vídeo.



**Bairro: Cachoeira**  
**Data: 22/01/2019 Hora: 18:30hs – 21:30hs**  
**Professora: Gisele**  
**Participantes: 30**

Quando chegamos ao local em que acontece as atividades as participantes estavam fazendo aquecimento com a Professora Gisele. Quando terminou a Sr<sup>a</sup> Gina Coordenadora da Coordenadoria da Mulher fez uma fala de abertura, em seguida iniciamos nossa apresentação com uma dinâmica (elástico), logo após passamos o vídeo “Não confunda amor com abuso”, após vídeo abrimos para discussão, na qual teve uma participação e interação do

grupo muito boa, nesse momento algumas participantes relataram experiência vividas e fizemos algumas colocações.

OBS: Quando terminou a roda de conversa a professora veio nos falar que uma das alunas, gostaria de passar por atendimento psicológico, mas a mesma não se sentiu a vontade para falar no grupo e nem com uma das técnicas, pediu para professora fazer essa intermediação e passamos a orientações.



**Bairro: Jd. São Felipe**

**Data: 23/02/2019 Hora: 20:30h – 21:30h**

**Professora: Mariana**

**Participantes: 15**

Quando chegamos na creche comunitária do bairro, local onde acontecem as aulas de atividade física com a professora Mariana. Fizemos a montagem do equipamento e aguardamos a professora terminar a música. Iniciamos a roda apresentando uma dinâmica (elástico) que tem como objetivo refletir a capacidade das mulheres em solicitarem ajuda e como se sentem diante de uma situação de violência. Logo após passamos o vídeo “Não confunda amor com abuso” e após vídeo abrimos para discussão. A participação e interação do grupo foi muito boa, nesse momento algumas

participantes citaram exemplos de experiência vividas por outras pessoas de sua rede de contato social. Encerramos a atividade com a música “All My Girls”.



**Bairro: Tanque**

**Data: 29/01/2019 Hora: 18:30hs – 20:30hs**

**Professora: Lidiane**

**Participantes: 33**

Quando chegamos na Escola Gilberto Santana no bairro Tanque a Professora Lidiane estava conduzindo sua aula de zumba. Fizemos a montagem do equipamento e aguardamos ela terminar a música, demos início a roda de conversa logo em seguida. Gina, Coordenadora da Coordenadoria da Mulher fez uma fala de abertura e depois, realizamos a dinâmica do elástico (todas participaram) e comentaram, passamos em seguida o vídeo “Não confunda amor com abuso” e abrimos para a discussão. Encerramos atividade com a música “All My Girls”.



**Bairro: Vitória Régia**  
**Data: 31/01/2019 Hora: 18:30hs – 21:00hs**  
**Professora: Carol**  
**Participantes: 15**

Quando chegamos no Centro Comunitário a Professora Carol já estava conduzindo a aula, acertamos os equipamentos e demos início a roda de conversa. Percebemos uma boa aceitação do grupo e notamos que todas participaram da dinâmica e no momento do vídeo e abertura para discussão, tivemos um depoimento impressionante de uma das aulas que se identificou com as cenas do vídeo e relatou toda a sua história de violência doméstica vivida com o ex-namorado e a sua superação. O grupo acolheu de forma muito afetuosa esse relato e aplaudimos sua determinação e coragem em relatar a sua história.



**Bairro: Maracanã**  
**Data: 04/02/2019 Hora: 18:30hs – 21:15hs**  
**Professora: Mariana**  
**Participantes: 20**

No grupo do Maracanã a nossa chegada estava sendo aguardada pela Professora Mariana, tanto que, as alunas estavam fazendo apenas alguns exercícios de aquecimento. Como no espaço da quadra não era possível projetar tivemos que montar todo equipamento no refeitório da escola.

O grupo participou ativamente da dinâmica e assistiu atentamente ao vídeo apresentado. Quando foi aberto para o debate, tivemos alguns comentários e posicionamentos sobre o quanto é difícil tal situação de violência.





**Bairro: Caetetuba**  
**Data: 05/02/2019 Hora: 17:30hs – 20:30hs**  
**Professora: Tassiane**  
**Participantes: 12**

O grupo do Caetetuba já estava praticando suas atividades quando chegamos ao local, como espaço era inadequado para projeção audiovisual, a Professora Tassiane continuou mais um pouco até que tudo estivesse preparado em uma sala de aula.

Gina Coordenadora da Coordenadoria de Mulher fez uma abertura sobre o serviço e o programa Bem-Estar Mulher e em seguida conduzimos a

dinâmica fizemos algumas discussões e passamos o vídeo “Não confunda amor com abuso” e encerramos com a música “All My Girls”.



**Bairro: Jardim Imperial (grupo da 3º idade)**  
**Data: 06/02/2019 Hora: 8:30hs – 9:30hs**  
**Professora: Mariana**  
**Participantes: 22**

Quando chegamos ao local em que acontece as atividades, estava no local a Assistente Social Míriam (Mater Dei) responsável pelo projeto Ponto de Equilíbrio fazendo uma apresentação para alunas, enquanto isso montamos os equipamentos. Pós apresentação Gina Coordenadora da Coordenadoria da mulher fez uma abertura sobre o serviço e o programa Bem-Estar Mulher e em seguida iniciamos a dinâmica e passamos o vídeo "Não confunda amor com abuso", e abrimos para discussão, durante a discussão algumas mulheres contaram suas experiências.



**Bairro: Jardim Imperial**  
**Data: 07/02/2019 Hora: 19:00hs – 20:30hs**  
**Professora: Lidiane**  
**Participantes:24**

Quando chegamos a Escola Waldemar Bastos Buhler no Jardim Imperial, as alunas estavam na quadra da escola, já fazendo atividade física

com a professora Lidiane, enquanto isso montamos os equipamentos no refeitório , pôs a atividade física as alunas se dirigiram para o local.

A coordenadora Gina da coordenação da Mulher, fez abertura sobre o serviço e o programa “Bem Estar”, em seguida iniciamos com a dinâmica do elástico e passamos o vídeo “as lavadeiras” , fizemos algumas colocações e em seguida abrimos para discussão, o grupo foi bem participativo.

Obs:Devido ao problema que tivemos com o pen drive, tivemos que substituir o vídeo (Não cofunda amor com abuso ) pelo vídeo (As lavadeiras).







**Bairro: Jardim Dos Pinheiros**  
**Data: 12/02/2019 Hora: 9:00hs – 10:00hs**  
**Professora: Tassiane**  
**Participantes:**

Ao chegar no Centro Comunitário fomos recebidas pela Professora Tassiane e suas alunas. Organizamos todo o material audiovisual e Gina Coordenadora da Coordenadoria da Mulher fez uma fala de abertura. Dando sequência realizamos a dinâmica e abrimos para uma discussão onde tivemos algumas participações e o depoimento de uma mulher que acompanhou a situação de uma filha que vivia uma relação de violência doméstica.

Passamos o vídeo (Não confunda amor com abuso) discutimos sobre e encerramos após alguns debates bastante interessantes e produtivos a cerca do assunto.





## SUPERVISÃO

Dia	Procedimentos
<b>15/01</b>	Apresentação da nova supervisora – Meu primeiro Dia no CRM.
<b>22/01</b>	Apresentação do Cronograma de trabalho nas supervisões, escuta de sugestões e pedidos.
<b>29/01</b>	Discussão sobre o Planejamento do Primeiro Semestre (Cronograma), Brainstorming de ideias de atividades e/ou dinâmicas para a supervisão e também para o funcionamento do CRM. Sugestões levantadas: Trabalho em rodas com as mulheres (usuárias do CRM e não usuárias) mensal ou quinzenal; Construção de um Livro/Diário de Bordo do trabalho no CRM.
<b>29/01</b>	Visita da Juíza Dra.Fernanda e Dr. Diego para conhecerem o trabalho do CRM e nos apresentarem como funciona a Justiça Restaurativa.
<b>05/02</b>	Discussão sobre o encontro da última semana sobre os aprendizados a respeito da Justiça Restaurativa e como podemos aproveitar esse conhecimento em nossa atuação profissional. Discussão do caso 355 – Supervisão interdisciplinar.
<b>12/02</b>	Conversa sobre a proposta de trazer o Filme “Mil Mulheres” para equipe CRM e em evento para Mulheres da cidade. Falamos da importância de uma mídia social para o CRM (instagram, facebook, Blog ou site). Dinâmica do Espaçoograma e compartilhamento de texto que fundamenta a atividade (autor Benghozi).
<b>19/02</b>	Atendimento individualizado da assistente social Raquel –

	discutimos o caso 532 (“Teodora”). Continuação Dinâmica Espaçoograma – compartilhamento da obra com um cômodo pintado e conversa sobre a atividade. Apresentação de Cristiane sobre a situação das mulheres hoje no Japão X a situação das Mulheres na Islândia.
<b>21/02</b>	Presença de Maria Elisa S. Braga em capacitação no CRM.
<b>26/02</b>	Checagem de materiais que chegaram da Mater Dei. Compartilhamos impressões acerca do evento da última terça feira com a presença da Maria Elisa. Grupo de Estudos – Cristiane trouxe resenha de 1 capítulo, Brunella trouxe resenha de outro. Apresentamos e depois discutimos.
<b>12/03</b>	Discussão de situação/Caso. Dinâmica Genograma (instrumento Psicanálise Vincular). Reunião com Felipe (Marketing) para falarmos sobre a necessidade de divulgação online do CRM, das atividades e materiais construídos no espaço CRM.
<b>19/03</b>	Atendimento individualizado da assistente social Raquel – discutimos o caso 532 (“Teodora”). Planejamento do II Fórum do mês da Mulher, discussão dos temas e eixos das mesas Produção do primeiro texto para conteúdo online CRM.
<b>26/03</b>	Combinamos a realização do Projeto-video “O que é ser mulher nos dias de hoje?” Grupo de Estudos – Realizamos a leitura conjunta do prefácio e Intro do texto do Bourdieu (do livro A dominação masculina) e discutimos.
<b>29/03</b>	Participação da Equipe técnica no Fórum Fale sem Medo do Instituto Avon.
<b>02/04</b>	Discussão de situação/Caso. Dinâmica Linha da Vida. Conversa com Prof. Rogério (Defesa Pessoal).
<b>16/04</b>	Discussão de situação/caso na Mater Dei. Reunião com equipe do Marketing da Mater Dei para 2 pautas: 1. Google forms e Divulgação conteúdos online CRM. Produção do texto convite para Primeira Roda de Mulheres.
<b>23/04</b>	Seminário Silmara sobre o texto do livro da Eva Blays seguido de discussão. Discussão do documentário Mil mulheres na ETEC.
<b>30/04</b>	Grupo de Estudos – texto Capítulo 1 do livro Problemas de Gênero da Judith Butler.

### REUNIÃO DE EQUIPE e GRUPO DE ESTUDO

<b>29/01/2019 – TERÇA - FEIRA</b>
<b>26/02/2019 – TERÇA - FEIRA</b>
<b>29/03/2019 – TERÇA - FEIRA</b>

**CAPACITAÇÃO TÉCNICA**

<u><b>Dia</b></u>	<u><b>Horário</b></u>	<u><b>Local</b></u>	<u><b>Tema</b></u>
<u>21/02</u>	<u>9:00h às 12:00h</u>	<u>CFP II Atibaia</u>	<u>Capacitação: Repactuar o trabalho em Rede no atendimento à mulher vítima de violência de Atibaia.</u>
<u>21/02</u>	<u>13:30h às 17:00h</u>	<u>CRM – Assistente Social Maria Elisa</u>	<u>Supervisão Técnica</u>
<u>08/03</u>	<u>9:00h às 12:00h</u>	<u>Memorial da América Latina – SP</u>	<u>Futuro das Mulheres no Trabalho</u>
<u>08/03</u>	<u>14:00h às 17:00h</u>	<u>Pátio do Colégio – Secretaria de Justiça - SP</u>	<u>Atendimento de Mulheres com deficiência e lançamento da Campanha</u>
<u>21/03</u>	<u>8:30h às 12:00h</u>	<u>CFP II Atibaia</u>	<u>Fórum Permanente de discussão sobre a rede de atendimento à mulher vítima de violência</u>
<u>22/03</u>	<u>16:30H às 19:00h</u>	<u>CFP II Atibaia</u>	<u>Documentário Mil Mulheres</u>
<u>25/04</u>	<u>8:30h às 12:00h</u>	<u>CFP II Atibaia</u>	<u>Fórum Permanente de discussão sobre a rede de atendimento à mulher vítima de violência</u>

**RODA DE CONVERSA**

**Instrutora de roda:** Willa Medeiros - CRN3 47.208

**Realização:** MARÇO/2019

## 1. Justificativa

Comer é um dos maiores prazeres da vida e pode nos trazer muita satisfação. Porém, neste ponto cabe um alerta: as delícias da comida podem ser usadas para o nosso benefício ou para nossa destruição. Portanto, as rodas de conversa é um meio de orientar a população envolvida sobre os hábitos e práticas alimentares saudáveis, de modo a contribuir para a ingestão e seleção adequada dos alimentos.

## 2. Execução

As rodas de conversa de Nutrição tiveram início em 13 de Março de 2019 e término em 09 de Abril de 2019. Foram atendidos 14 (quatorze) bairros de Atibaia, sendo eles: Alvinópolis, Boa Vista, Caetetuba, Cachoeira, Cerejeiras, Imperial noturno e 3ª idade, Jardim dos Pinheiros, Jerônimo III, Maracanã, Portão, São Felipe, Tanque, Usina e Vitória Régia, totalizando 15 (quinze) rodas, incluindo o grupo da terceira idade no Imperial.

Após a realização das rodas de conversa de Nutrição de Março e Agosto de 2018, elaborou-se novamente uma lista de temas para que cada turma escolhesse o seu. Como o mês de Março é considerado o mês “da mulher”, os temas foram baseados em situações comuns no dia a dia deste público, como uma homenagem.

Os temas propostos foram:

1. Alimentação e insônia
2. Dores de cabeça e enxaqueca
3. Tensão pré-menstrual e cólica
4. Menopausa
5. Má circulação
6. Varizes de membros inferiores
7. Constipação intestinal
8. Osteoporose

Após as votações, os temas mais escolhidos para o desenvolvimento das rodas foram: alimentação e insônia, dores de cabeça e enxaqueca, má circulação.

## Desenvolvimento

### **Tema: Alimentação e insônia (Alvinópolis, Boa Vista, Cachoeira, Cerejeiras, Portão, Tanque, Usina e Vitória Régia).**

Este tema abordou os principais vilões encontrados nos alimentos que provocam a insônia. Foi explicado quais alimentos devem ser evitados e os que ajudam no combate, estimulando a qualidade do sono. Também foi explicado sobre os hormônios responsáveis pelo sono e de que forma eles atuam em nosso organismo.

Foi muito interessante pois em todas as turmas que este tema foi

abordado, a maioria das alunas relataram possuir insônia e tinham alto consumo dos alimentos prejudiciais que citei, sem ter o conhecimento do malefício neste quadro. Disponibilizei um material impresso com as dicas e orientações nutricionais para que pudessem levar pra casa.



**Tema: Dores de cabeça e enxaqueca (Caetetuba, Imperial e São Felipe)**

Neste tema foi explicada a diferença entre enxaqueca e dores de cabeça, suas possíveis causas e de que forma alimentação pode influenciar de forma negativa ou no tratamento destes quadros. É um tema muito presente



em nosso cotidiano e o mais interessante é que as alunas se surpreendem em perceber que hábitos alimentares que parecem ser comuns em cada rotina, na realidade pioram o quadro. Algumas relataram já possuir enxaqueca crônica e agradeceram pelas dicas.

Para este tema, também disponibilizei o material impresso com as orientações nutricionais e os alimentos que pioram e ajudam estes quadros.



### **Tema: Má circulação (Jardim dos Pinheiros, Jerônimo III, Imperial 3ª idade e Maracanã)**

Neste tema foi abordado as principais causas da má circulação, medidas preventivas e o quanto a alimentação é fundamental neste quadro. Disponibilizei o material para as alunas com o resumo do assunto, uma vez que é um quadro presente no público feminino, contendo também as orientações nutricionais e a lista de alimentos prejudiciais e os que auxiliam no tratamento.



De um modo geral, todos os grupos foram bem receptivos, senti aderência e curiosidade das alunas com cada tema. No final de cada roda, eu deixei aberto para todas as dúvidas e relatos. Esse era um dos meus objetivos, pois todos os temas que disponibilizei são muito presentes para nós mulheres.

### **3. Parecer da Nutricionista**

Novamente agradeço a oportunidade de poder ministrar as rodas de Nutrição deste projeto que tanto me agrega pessoalmente e profissionalmente.

Meu objetivo foi alcançado, pois é muito gratificante o retorno das alunas nos temas que estão tão presentes em nossas vidas. É uma troca de aprendizado, costumo dizer: Nutrir vidas!!!

## **RODA DE CONVERSA**

**Instrutor de roda:** Gilberto Edgar Schröder Junior Alves (Giba Gil)

**Realização:** ABRIL/2019

### **1. Justificativa**

Chi Kung é uma prática milenar baseada na medicina tradicional chinesa que significa: cultivo da energia.

Nos dias de hoje torna-se imprescindível o uso de técnicas como o Chi Kung para trazer mais atenção, foco, calma, energia frente às demandas de uma rotina muitas vezes desgastante, atribulada e repleta de desafios em nossa sociedade marcada por muitos compromissos, excesso de atividade, informação e falta de tempo para relaxar e dedicar um tempo para cuidar de si de forma plena, visando tanto a manutenção, ampliação e ou restauração da saúde .

Foram praticadas as sequências de movimentos ritmados de forma mais lenta trabalhando todas as partes do corpo e incluindo meditação com o uso de técnicas de respiração mais profunda e benéfica para a saúde .

As praticantes puderam ter a maioria um primeiro contato com a técnica que gera benefícios palpáveis a qualidade de vida trazendo mais serenidade, saúde, alegria, maior longevidade e mais disposição no dia a dia .

Todas mostraram-se aptas e desempenharam o que foi proposto com muito afinco e alguns grupos inclusive mostraram-se bastante entusiasmados com a explanação inicial e com o sentimento de alguns dos benefícios imediatos auferidos logo após a aula .

### **2. Execução**

As rodas de conversa de Chi Kung e Meditação tiveram início em 02 de Abril de 2019 e término em 30 de Abril de 2019. Foram atendidos 15 núcleos de Atibaia, sendo eles: Alvinópolis, Boa Vista, Cachoeira, Caetetuba, Cerejeiras, Imperial Matutino e Noturno, Jadim dos Pinheiros, Jerônimo III, Maracanã, Portão, São Felipe , Tanque, Usina, Vitória Régia. As mesmas abordaram os temas da importância das práticas como o Chi Kung a Meditação para a plena saúde da população e para as mulheres e a execução de técnicas de respiração, chi kung ( nove dobras do Tai Chi Pai Lin, respiração raiz, alongamento e balanço ).

### 3. Desenvolvimento das rodas

- **Jd. Dos Pinheiros** Centro Comunitário – R das Rosas S/N

**Data:** 3ª Feira - 02/04/19

**Horário:** 09:00 - 10:00

**Professor (a):** Tassiana

**Participantes:** 20 alunas



- **Imperial - Matutino** (Centro comunitário - R. Pacaembu, 65)

**Data:** 4ª Feira - 03/04/201

**Horário:** 08:30 – 09:30

**Professor (a):** Mariana

**Participantes:** 25 alunas



**Maracanã (EMEF Profª Maria José Cintra dos Santos** R. Nove, 400)

**Data:** 2ª Feira - 08/04/2019

**Horário:** 19:30 - 20:30

**Professor (a):** Mariana

**Participantes:** 12 alunas



**Jerônimo III** (Salão de festas – Residencial Jerônimo Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555 - Brotas).

**Data:** 2ª Feira 08/04/2019

**Horário:** 20:30 - 21:30

**Professor (a):** Lidiane

**Participantes:** 06 alunas



**- Imperial – Noturno** (Centro comunitário - R. Pacaembu, 65)

**Data:** 5ª Feira - 11/04/2019

**Horário:** 19:00 - 20:00

**Professor (a):** Lidiane

**Participantes:** 20 alunas





- **Portão** ( EE Prof. Zilah Barreto Pacitti – R. Antonio da Cunha Leite, 3100)

**Data:** 2ª Feira - 15/04/2019

**Horário:** 19:00 - 20:00

**Professor (a):** Lidiane

**Participantes:** 9 alunas



- **Cachoeira** (Salão de festas do rancho do Maurão )

**Data:** 3ª Feira - 16/04/2019

**Horário:** 19:00 - 20:00

**Professor (a):** Gisele

**Participantes:** 12 alunas



- **Vitória Régia** (Centro Comunitário - Av: Jacarandá, nº305 (esquina com a R:Timbó)

**Data:** 5ª Feira - 18/04/2019

**Horário:** 19:10 - 20:10

**Professor (a):** Carol

**Participantes:** 2 alunas



- **Cerejeiras** (EM Padre Armando Tamassia Rua Toquio, 401 )

**Data:** 5ª Feira - 18/04/2019

**Horário:** 20:00 – 21:00

**Professor (a):** Mariana

**Participantes:** 19 alunas



- **Tanque** (EMEF Prof. Gilberto Santanna - R Nazareno Rossi, 999)

**Data:** 3ª Feira - 23/04/2019

**Horário:** 19:00 –20:00

**Professor (a):** Lidiane

**Participantes:** 22 alunas



- **Alvinópolis** (EMEIF Prof. Francisco da Silveira **Bueno** - R. Benedito Cirineu Mendes, S/Nº)

**Data:** 4ª Feira - 24/04/2019

**Horário:** 19:00 - 20:00

**Professor (a):** Carol

**Participantes:** 17 alunas



- **São Felipe (Creche Comunitária - Rua Anna Mathias Vairo, s/n Jd. São Felipe)**

**Data:** 4ª Feira - 24/04/2019

**Horário:** 20:30 - 21:30

**Professor (a):** Mariana

**Participantes:** 16 alunas



- **Boa Vista (Centro Rural - Estr. Juca Sanches , Km 11 )**

**Data:** 3ª Feira - 25/04/2019

**Horário:** 19:00 - 20:00

**Professor (a):** Mariana

**Participantes:** 09 alunas



**Usina EM Educador Paulo Freire ( Estrada Hisaichi Takebayaschi s/n)**

**Data:** 2ª Feira - 29/04/2019

**Horário:** 19:00 - 20:00

**Professor (a):** Gisele

**Participantes:** 25 alunas



- **Caetetuba** (EMEF Pref. Walter Engrácia - R. Carlos Rado Paternost, 67 )

**Data:** 3ª Feira - 30/04/2019

**Horário:** 18:00 – 19 : 00

**Professor (a):** Lidiane

**Participantes:** 12 alunas



#### 4. Conclusão

O trabalho foi desenvolvido com bastante êxito .

Houve em alguns bairros um interesse um pouco maior pela atividade proposta tendo despertado curiosidade e vontade por parte de algumas turmas e alunas de ter continuidade na prática de Chi Kung , Meditação e auto conhecimento.

Houve inclusive alguns relatos de ser necessário o contato frequente com atividades relaxantes que surtam efeito no alívio de dores em geral e aminizando os sintomas dos problemas emocionais corriqueiros da atualidade como ansiedade, insônia, falta de concentração e depressão .

A grande maioria em todos os núcleos nunca tinha tido contato com práticas integrativas .

Acredito ter lançado sementes que possam com o tempo despertar nas mulheres do programa Bem Estar a busca por aprofundamento e envolvimento com técnicas como as que foram instruídas por mim na ocasião desse trabalho.



# **ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS**

*PROFESSORA: MARIANA PAULA TEODORO PEREIRA*

## **INTRODUÇÃO**

Após um período de recesso de final de ano, voltamos às aulas do Programa Bem Estar Mulher no mês de Janeiro/2019. No qual foram preenchidas as fichas de inscrição de todas as alunas para que fosse possível montar a lista de presença de cada bairro. Também foi feito alguns cartazes e bilhetes para serem enviados no caderno de recado das crianças que estudam nas escolas parceiras do PBEM convidando as mães para participarem das aulas.

Nesse retorno, como já tínhamos data programada para um evento em Março, começamos a trabalhar nas coreografias que seriam apresentadas no evento.

Como o mês de janeiro ainda é um período de férias escolares então algumas mães demoraram um pouco mais para retornar ao programa, as que conseguiram, trouxeram o (a) filho (a) para a aula, mas na condição de que a criança não atrapalhasse o andamento da aula e nem participasse das atividades.

No dia 14 de Março tivemos nossa 3º edição do Aulão do BEM, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher. Nesse evento é disponibilizado transporte, no qual vai até os bairros para pegar as alunas e depois também as levam embora. O evento conta com a participação de todas as professoras do PBEM e ao final são distribuídas frutas e água para as participantes. Elas também receberam uma camiseta cada uma com o logo do programa.

As Rodas de Conversa iniciou com o tema de Violência contra a mulher, exposto pela equipe do CRM da Coordenadoria Especial da Mulher, dando sequência com a nutricionista com alguns temas escolhidos pelas alunas e também tivemos um professor com uma prática oriental milenar parecida com o Tai chi chuan, que trabalha além de aspectos físicos como flexibilidade e força, a mente.

No geral as alunas relatam sentir muita falta das atividades durante o período de recesso, principalmente por questões relacionadas ao corpo como falta de disposição para as rotinas diárias, um certo cansaço, mas também contam da importância da parte social, o encontro com as amigas, as conversas e a sensação de relaxamento e prazer ao término das aulas.

## **BAIRRO BOA VISTA**

Tivemos uma alteração de espaço por conta de uma reforma necessária no Centro Comunitário do bairro. Estamos fazendo as aulas numa escola municipal que é praticamente do lado do espaço que usávamos, então para as alunas não dificultou em nada o acesso ao local das aulas.

O espaço da escola é bem maior, possui uma quadra que é onde fazemos as atividades, um pátio grande e uma escada que dá acesso à

quadra, com alguns degraus bem grandes onde conseguimos diversificar as aulas fazendo vários exercícios.



## **BAIRRO MARACANÃ**

No final de 2018 tivemos uma diminuição da quantidade de participantes do PBEM nesse bairro. Nesse início de ano nós voltamos com algumas alunas que haviam parado de participar, mas também estamos recebendo alunas novas, fruto das estratégias de divulgação que foram feitas no bairro.

Recentemente sabemos que existiam algumas placas de tatame na escola. Pedimos a autorização da diretora para poder usar nas aulas e ela nos concedeu, então de vez em quando fazemos alguns exercícios com os tatames para poder diferenciar o estilo de aula. O retorno delas é muito positivo em relação as propostas diferentes de exercícios.



## BAIRRO JARDIM SÃO FELIPE

Essa turma não sofre muitas alterações por conta do espaço limitado que temos, mesmo assim algumas alunas não puderam mais participar por conta de outros compromissos e então foram adicionadas a turma outras alunas que estavam interessadas.



## BAIRRO DO TANQUE

Essa turma é privilegiada por terem duas aulas por semana, cada aula com uma professora diferente. O que enriquece muito e diversifica o estilo de aula, fazendo com que não seja repetitiva.

Nesse período a escola comemorou mais um ano de existência e foi feito um evento com a participação dos projetos e programas que existem na escola. O PBEM foi convidado a fazer uma apresentação juntamente com as alunas, e isso ajudou a divulgar aos pais de alunos o trabalho que desenvolvemos com as mulheres do bairro.



## IMPERIAL – TERCEIRA IDADE

Essa turma é composta, na maioria, por mulheres da terceira idade. Por esse motivo a aula tem um formato diferenciado, com pausa para elas poderem descansar e se hidratar.

Também pelo motivo de ser uma turma de terceira idade existe uma grande dificuldade em relação à comunicação com elas, por vários motivos. Um deles é o fato da idade um pouco avançada, elas muitas vezes não entendem com clareza os recados, não tiram dúvidas e com isso acabam passando a diante como elas entenderam. Então a comunicação deve ser clara e objetiva ao máximo para evitar conflitos.

Outro episódio que aconteceu foi em relação à vestimenta e calçado adequado para a prática das aulas. Muitas iam de vestido, chinelo, rasteirinhas, sapatilhas, jeans e etc. Foi explicado sobre a importância de se usar uma roupa apropriada e um calçado correto, para segurança delas mesmas, evitando que acidentes venham a acontecer. A partir disso, muitas entenderam e se adequaram, porém de vez em quando ainda aparecia alguém com a conduta anterior. Resolvemos então, explicar para a turma que quando acontecer de alguém vir despreparada para a aula, essa aluna não poderá participar das atividades do dia.



## BAIRRO CEREJEIRAS

Essa turma é nova no PBEM, iniciamos as aulas em fevereiro, e elas foram bem receptivas. Estamos com uma aula por semana e a quantidade de alunas está sendo representativa. As aulas são feitas na quadra de uma escola municipal do bairro, o espaço é bem grande e possui alguns degraus onde conseguimos fazer exercícios e também existem na escola alguns tatames de outro projeto e que podemos usar para outros exercícios deitadas como abdominais e etc.

As rodas de conversa estão sendo novidade para elas, porém, estão



muito satisfeitas com as propostas até agora apresentadas.



### 3º EDIÇÃO DO AULÃO DO BEM – 14/03/2019



# ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

*PROFESSORA: CAROLINA DOS SANTOS OLIVEIRA*

## **BAIRRO ALVINÓPOLIS**

O objetivo durante o período inicial desse ano, adaptação, foi agrupar aulas que através dos movimentos coreografados trabalhem com as alunas; coordenação motora, equilíbrio, memorização, ritmo, força e flexibilidade, proporcionando bem estar e melhoria na qualidade de vida de ambas.

As aulas exploraram diversas formas de movimento, permitindo que as alunas tomem consciência do seu corpo e de seus próprios que gradativamente vão desenvolvendo uma progressão constante de ritmo e movimento.

Nas primeiras aulas desse ano, com a chegada de novas alunas e com a inovação de novas coreografias percebeu-se que cada aluna apresentou um tipo de dificuldade própria. Após algumas semanas de aula foi perceptível o resultado de progressão e a melhoria na qualidade de vida e saúde.

O relacionamento das alunas é segregado, pois algumas delas por questões pessoais de cultura e religião não se relacionam durante as aulas com as demais criando uma separação no grupo, poucas alunas se relacionam com todas. A partir disso, tento usar as aulas como instrumento de reconciliação e respeito entre ambas.

Nos próximos meses iremos continuar com as aulas de movimentos coreografados adaptando as coreografias conforme a evolução das alunas, buscando manter sempre a integração do grupo em geral com respeito e harmonia.





## BAIRRO VITÓRIA RÉGIA

O objetivo durante o período inicial desse ano, adaptação, foi agrupar aulas que através dos movimentos coreografados trabalhem com as alunas; coordenação motora, equilíbrio, memorização, ritmo, força e flexibilidade, proporcionando bem estar e melhoria na qualidade de vida de ambas.

As aulas exploraram diversas formas de movimento, permitindo que as alunas tomem consciência do seu corpo e de seus próprios que gradativamente vão desenvolvendo uma progressão constante de ritmo e movimento.

O relacionamento entre alunas é muito satisfatório, todas desenvolvem atividades juntas na comunidade e proporcionam um relacionamento familiar nas aulas. As aulas vêm sendo um instrumento de grande valia na vida das pessoas trazendo bem estar e qualidade de vida. A maioria das alunas possuem uma idade mais avançada, então as aulas são bem focadas e direcionadas para que aos poucos elas se apropriem das coreografias em um ritmo mais leve e moderado.

Nos próximos meses iremos continuar com as aulas de movimentos coreografados adaptando as coreografias conforme a evolução das mesmas, buscando manter sempre a integração do grupo em geral com respeito e harmonia.



# **ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS**

*PROFESSORA: LIDIANE E. OLIVEIRA*

## **INTRODUÇÃO**

O Centro de Referência da Mulher, junto a Mater Dei Cam, criaram o Programa Bem Estar Mulher, onde atende mulheres a partir de 14 anos em diferentes bairros da cidade de Atibaia.

O programa desenvolve ações que promovem saúde e bem estar físico e mental através de atividades físicas como a dança e exercícios funcionais em geral.

A atividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II, reduz ainda a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, e reduzir a hipertensão arterial, ajuda também a manter a saúde e o bom funcionamento do sistema músculo-esquelético, e a melhorar a mobilidade, promove também o bem-estar psicológico.

Nas aulas são trabalhados aspectos da coordenação motora, consciência corporal, equilíbrio, força e capacidade cardiorrespiratória. Em alguns bairros contamos com uma estrutura com colchonete, onde podemos trabalhar exercícios diferentes como abdominais, e exercícios mais localizados.

Nos bairros onde não existe essa possibilidade os exercícios são realizados em pé e adaptamos alguns equipamentos, usando elásticos, bexiga e exercícios em duplas ou até mesmo em grupos. Porém é realizado com a mesma eficiência.

É notável a melhora de cada aluna em relação á coordenação motora, ao cardiorrespiratório, ao equilíbrio e a força.

Trabalhamos também com algumas aulas lúdicas e cooperativas para melhorar o relacionamento e a cooperação entre elas.

O Programa Bem Estar Mulher também conta com a intervenção de profissionais de outras áreas com o intuito de levar informação para as participantes sobre diferentes assuntos através de “Rodas de Conversa”.



Em cada roda de conversa é abordado um tema diferente levando mais conhecimentos para as participantes.

Em março tivemos nossa 3ª EDIÇÃO DO AULÃO DO BEM , realizado no Ginásio Cido Franco, um evento maravilhoso, com um infraestrutura boa, onde obtivemos participação das alunas de quase todos os bairros.

Em relação as aulas nesse quadrimestre trabalhamos da seguinte maneira:

- No primeiro mês desse quadrimestre demos ênfase nos membros inferiores, exercícios para pernas e glúteos, em específico quadríceps, trabalhamos com coreografia onde tinha bastante agachamento, afundo, passadas e saltos .
- No segundo mês a ênfase foi nos membros superiores, trabalhamos bastante com movimentos para ombro, tríceps, bíceps e intercalando com abdominais solo e em pé.
- No terceiro mês a ênfase foi no cardiorrespiratório trabalhamos com bastante movimentos coreografados, saltos, polichinelos, polisapatos, corridas junto a algumas atividades lúdicas e cooperativas.
- No quarto mês foi trabalhado em conjunto todos grupos musculares inferiores e superiores, dando ênfase nas atividades lúdicas para descontração das mesmas.

Ao final de toda aula realizamos alongamentos.

## **BAIRRO PORTÃO**

Esse núcleo possui uma aula durante a semana e acontece na escola do bairro.

É um núcleo com um publico mais jovem, onde conseguimos trabalhar com pouco mais de intensidade já que, nenhuma das participantes se queixa de dor, ou tenha alguma limitação na movimentação.



## **BAIRRO JERONIMO**

As aulas acontecem uma vez na semana em um salão de festas dos condomínios.

No local temos disponível tatame dessa forma conseguimos aproveitar mais dos exercícios no solo.

Grupo ativo, sem limitações, por isso conseguimos realizar as atividades com mais intensidade.



## **BAIRRO DO TANQUE**

As aulas acontecem em dois dias na semana, terças feiras e quartas feiras, são realizadas por duas professoras com estratégias diferenciadas. São realizadas em uma quadra de uma escola municipal do bairro.

O público é heterogêneo, trabalhamos de forma estratégica para alcançar o publico em geral e todos conseguem realizar as atividades propostas já que nesse grupo temos muitas senhoras e algumas delas limitadas em certos movimentos.



## **BAIRRO IMPERIAL**

Esse núcleo possui uma aula durante a semana, realizada na quadra da escola do bairro.

É um grupo heterogêneo, porém bem ativo. Nesse caso, não precisamos realizar tantas adaptações nas atividades.



## **BAIRRO CAETETUBA**

Nesse bairro as aulas são realizadas no pátio da escola do bairro.

É um grupo ativo, bem participativo. Mesmo sendo um grupo heterogêneo não temos dificuldades com relação a coordenação e movimentos.





### 3º EDIÇÃO DO AULÃO DO BEM – 14/03/2019



## **ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS**

*PROFESSORA:* Tassiana Gabriela Rodrigues Alves - CREF  
093813-G/SP

## **ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS**

*PROFESSORA:* Gisele de Onofre

### INTRODUÇÃO

A atividade física é uma forma de expressão corporal de grande importância para as mulheres, onde é desenvolvido a melhora da coordenação motora e quando desenvolvida em grupo traz a convivência

social de forma bem saudável.

Quem pratica uma atividade física com movimentos coreografados se sente livre, perde a timidez, melhora o quadro de depressão, aumenta a auto estima e proporciona disposição para as atividades do dia a dia.

Os movimentos coreografados é uma atividade que trabalha mente e corpo, todos podem participar dentro do seu limite, enfrentando as dificuldades do seu corpo. Possibilita as mulheres se conhecerem melhor, reduz a tensão, melhora no aumento do sistema cardiorrespiratório e cardiovascular, fortalece os músculos e melhora a flexibilidade.

As aulas são trabalhadas com diversas músicas e coreografias diferentes para que as aulas sejam sempre inovadoras e não se tornem cansativas.

No período de janeiro a abril tivemos as Rodas de Conversa, as alunas se mostraram bem interessadas e participativas, tivemos a presença da equipe do CRM, da nutricionista e de um professor de Chi Kung que é uma prática milenar chinesa que através de alguns movimentos do corpo proporciona mais atenção, foco, calma e energia para a pessoa.

Tivemos a 3ª Edição do AULÃO DO BEM em comemoração ao mês da mulher, com a participação de um número bem grande de mulheres de diversos bairros.

## **BAIRRO CACHOEIRA**

É um bairro um pouco distante, as alunas são muito unidas e acolhedoras.

Elas têm aderido e participado cada vez mais com empolgação ao Programa. Relatam o quanto o PBEM está sendo rico em informações e da melhora da qualidade de vida que vem trazendo para elas.







## BAIRRO USINA

É um bairro onde começamos as atividades em fevereiro, com uma turma bem grande, mas tivemos uma queda na participação no decorrer do mês por conta da localização da escola que fica um pouco longe de onde a maioria mora.

É uma turma que ainda está se adaptando com o Programa, mas estão gostando das atividades que lhe são proporcionadas.



# ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

*PROFESSORA:* Tassiana Gabriela Rodrigues Alves - CREF  
093813-G/SP

## INTRODUÇÃO

Melhorar o desenvolvimento físico e psicológico das alunas através das atividades propostas, reduzindo medidas e peso. Trabalhar a auto imagem e a auto estima. Proporcionar mudanças no estado de ânimo das alunas através de coreografias e músicas de preferência delas tornando a execução dos movimentos mais prazerosos.

### 1. Execução

#### Jardim dos Pinheiros

As aulas são ministradas no Jardim dos Pinheiros todas as terças feiras às 9h com a participação de aproximadamente 30 mulheres, conseguimos aumentar o número de participantes trocando a modalidade movimentos coreografados para a modalidade de Pilates. São executados exercícios de Pilates solo com diferentes intensidades para que cada dia elas procurem superar seus limites.





## Planilha dos horários das oficinas de Atividade física – modalidade – Zumba

BAIRROS	LOCAIS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	HORAS	INICIO
Boa Vista	<b>Centro Rural</b> Estr. Juca Sanches , Km 11 - Boa Vista		<b>Mariana</b>		<b>Mariana</b>	19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 1 <sup>a</sup> semana
Tanque	<b>EMEF Prof. Gilberto Santanna</b> R Nazareno Rossi, 999 - Tanque		<b>Lidiane</b>	<b>Mariana</b>		19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 1 <sup>a</sup> semana
Maracanã	<b>EMEF Prof<sup>a</sup> Maria José Cintra dos Santos</b> R. Nove, 400 - Jardim Maracana	<b>Mariana</b>				19:30h – 20:30h	Fevereiro/ 1 <sup>a</sup> semana
Caetetuba	<b>EMEF Prof. Walter Engrácia</b> R. Carlos Rado Paternost, 67 - Caetetuba		<b>Lidiane</b>			18:00h – 19:00h	Fevereiro/1 <sup>a</sup> semana
Jd. São Felipe	<b>Creche Comunitária</b> Rua Anna Mathias Vairo, s/n Jd. São Felipe			<b>Mariana</b>		20:30h – 21:30h	Fevereiro/ 1 <sup>a</sup> semana
Jerônimo 3	<b>Salão de festas – Residencial Jerônimo Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555 - Brotas</b>	<b>Lidiane</b>				20:30h - 21:30h	Fevereiro/ 1 <sup>a</sup> semana
Alvinópolis	<b>EMEIF Prof. Francisco da</b>			<b>Carol</b>		19:00h –	Fevereiro/3 <sup>a</sup>

	<b>Silveira Bueno</b> R. Benedito Cirineu Mendes, S/Nº - Alvinópolis,					20:00h	semana
Vitória Régia	<b>Centro Comunitário</b> Av: Jacarandá, nº305 (esquina com a R:Timbó) – Vitória Régia				<b>Carol</b>	19:10h – 20:10h	Fevereiro/ 1ª semana
Portão	EE Prof. Zilah Barreto Pacitti R. Antº da Cunha Leite, 3.100 – Portão	<b>Lidiane</b>				19;00h – 20:00h	Fevereiro/ 1ª semana
Imperial	<b>Centro comunitário</b> R. Pacaembu, 65 - Jardim Imperial.  <b>Emef Waldemar Bastos Buller</b> R. Pacaembu,275 - Jardim Imperial.			<b>Mariana</b>		8:30h – 9:30h  19:00h – 20:15h	Fevereiro/3ª semana  Fevereiro/3ª semana
Jd. dos Pinheiros	<b>Centro comunitário</b> R: das Rosas, s/nº - Jd. dos Pinheiros.				<b>Tassiana</b>	19:30h – 20:30h.	Agosto/2ª semana
Rosário	<b>Emef Walter Pires de Carvalho e Albuquerque</b> Rod. Fernão Dias, 47 – Jd. Estância Brasil – Rosário.				<b>Lidiane</b>	20:15h – 21:15h	Agosto/2ª semana
Cachoeira	<b>Salão de Festas Rancho do Maurão</b>		<b>Gisele</b>			19;00h – 20:00h	Novembro
Usina	<b>EM Educador Paulo Freire</b> Estrada Hisaichi Takebayaschi, s/nº - Usina	<b>Gisele</b>				19:00h - 20:00h	Fevereiro 3ª semana/2019
Cerejeiras	<b>EM Padre Armando Tamassia</b> Rua Tóquio, nº 401 – Jd. Cerejeiras				<b>Mariana</b>	20:00h´- 21:00h	Fevereiro 2ª semana/2019

Parceria com Escolas Públicas Municipais (7), Escola Estadual (1) e Centros Comunitários (4) Creche Comunitária (1) Salão de Festa do Condomínio Jerônimo (1) Salão de festa Rancho do Sr. Maurão (1) na concessão de espaços para a realização das atividades físicas nos bairros (movimentos coreografados).

