

Programa



Execução



Realização

**Coordenadoria
Especial da Mulher**



RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES DO OBJETO

Projeto: Programa Bem Estar Mulher

Período do relatório: 2º Quadrimestre – Maio a Agosto/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

Quantitativo Quadrimestral Maio a Agosto	Indicador	Quantitativo Estimado mensal	Ferramenta de medição e controle
47	Mulheres atendidas no CRM – novos casos – mês	18	Fichas de acolhimento – primeiro contato
111	Mulheres atendidas no CRM - acompanhamento – mês	22	Prontuário de atendimento/ acompanhamento
224	Número de atendimentos realizados no CRM - mês	40	Ficha de atendimento – recepção
66	Ações de informação e prevenção – oficinas de atividade física – bairros atendidos mês	12	Formalização da presença das oficinas nos bairros – atas de reunião ou autorização
322	Ações de informação e prevenção – oficinas ativ. física realizadas por mês	48	Fichas de inscrição e listas de presença
61	Ações de informação e prevenção – oficinas lúdicas e palestras realizadas por Mês	2	Fichas de inscrição e listas de presença
5.716	Ações de informação e prevenção – usuárias atendidas por mês	600	Listas de presença
34	Articulação da rede socioassistencial – parcerias formalizadas por mês	5	Termo de colaboração, relatório CRM ou cópia de email

Parcerias Institucionais

UNIFAAT – Curso de Psicologia – área forense – proposta de implantação de um projeto de atendimento de mulheres vítimas de violência na delegacia do Município por estagiários de Psicologia e Promotoras Legais Populares;

UNIFAAT - Palestra sobre Justiça Restaurativa com a Juíza Dra. Fernanda

Fórum Judiciário de Atibaia – Roda de conversa Aspectos Culturais e psicológicos da violência doméstica;

PLP de Jundiaí – acompanhamento do processo de Formação do Primeiro Curso de Promotoras Legais Populares Atibaia;

EM Maria José Maia de Toledo - turma de atividade física para mulheres;

Unidade Básica de Saúde - UBS – Portão - turma de atividade física para mulheres.

Escola Técnica Paula Sousa (ETEC). - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos;

Centro de Referência da Assistência Social – CRAS -Tanque - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos;

Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo – SCFV – CRAS – Imperial - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos.

Eventos

08/05 - Lançamento da cartilha “Eu posso, você pode, juntas resistimos”;

27/06 - II Fórum Regional: (Des) Igualdade de Gênero: desafios e perspectivas.

Prevenção

05/08 – Implantação do PRIMEIRO CURSO DE PROMOTORAS LEGAIS POPULATRES - PLPs

Atibaia, 31 de Agosto de 2019



Patrícia Conceição Pires de Oliveira
Coordenadora Técnica do Projeto

CENTRO DE REFERÊNCIA DA MULHER
RELATÓRIO DE ATIVIDADES – MAIO a AGOSTO

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

	maio	junho	julho	agosto	2º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	3	1	2	3	9
(=) Total de Atendimentos Psicológicos	34	19	37	32	122
(=)Total Atendimento mensais	37	20	39	35	131
Mulheres atendidas	20	15	20	19	74
Encaminhamento para a rede de Atendimento	1	0	1	1	3

ATENDIMENTO JURÍDICO

	maio	junho	julho	agosto	2º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	1	3	1	1	6
(=) Total de Atendimentos Jurídicos	6	8	7	6	27
(=)Total Atendimento mensais	7	11	8	7	33
Mulheres atendidas	6	10	7	6	29
Encaminhamento para a rede de Atendimento	4	1	1	5	11

ATENDIMENTO SOCIAL

	maio	junho	julho	agosto	2º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	8	7	9	9	33
(=) Total de Atendimentos Sociais	10	4	5	8	27
(=)Total Atendimento mensais	18	11	14	17	60
Mulheres atendidas	13	10	13	13	49
Encaminhamento para a rede de Atendimento	6	2	9	3	20

RODAS DE CONVERSA - CRM

<u>Nº de Rodas</u>	<u>Data</u>	<u>Horário</u>	<u>Local/Bairro</u>	<u>Nº de Pessoas</u>
Roda de conversa CRM Mulheres	17/05	17:00h	CFPII	13
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	22/05	10:20h	ETEC	32
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo CRAS Caetetuba	06/06	9:00h	CRAS	20
Roda de conversa CRM Mulheres	05/07	17:00h	CFPII	13
Roda de conversa CRM Mulheres	09/08	17:00h	CFPII	11
Roda de conversa SCFV Relacionamento Abusivo Imperial	16/08	9:00h	CRM	10
Roda de conversa CRM Aspectos Culturais e psicológicos da violência doméstica	20/08	9:00h	Fórum da Comarca de Atibaia	14
<u>TOTAL</u>				270

EVENTOS

<u>Título</u>	<u>Data</u>	<u>Horário</u>	<u>Local/Bairro</u>	<u>Nº de Pessoas</u>
Lançamento Cartilha "Eu posso, você pode, juntas resistimos"	08/05	19:00h	Fórum Cidadania	70
II Fórum Regional (Des) Igualdade de Gênero: desafios e perspectivas	27/06	8:00h	Centro de Convenções Victor Brecheret	108
<u>TOTAL</u>				178

SUPERVISÃO

Dia	Procedimentos
07/05	<p>Apresentação do texto carta que Silmara produziu sobre “turismo sexual” violando direitos das mulheres.</p> <p>Continuação da discussão acerca do texto da Judith Butler, falando sobre Consciência do “Quem sou eu”, do meu lugar de fala, e do meu desejo.</p> <p>Reunião com Eliane e Umberto da MaterDei acerca da parceria da ONG com o CRM.</p>
14/05	<p>Falamos sobre a parceria com escolas, Patrícia verificou o texto com o Termo já utilizado no ano anterior.</p> <p>Supervisão Situação Prontuário 532.</p>
21/05	<p>Falamos sobre a 1ª Roda de Mulheres que aconteceu dia 17/05, sobre o que funcionou e o que podemos aprimorar – como por exemplo o cuidado com o tempo e os atrasos.</p> <p>Realizamos a Dinâmica do Cubo e refletimos acerca dos conteúdos que ali surgiram.</p>
28/05	<p>Grupo de Estudos – Continuamos com o texto Capítulo 1 do livro Problemas de Gênero da Judith Butler.</p> <p>Falamos sobre o planejamento do II Forum (des) igualdade de Gênero e Empoderamento feminino: desafios e perspectivas.</p>
04/06	<p>Supervisão Situação Prontuário 536.</p> <p>Atividade Colagem com o Tema Mulher nos Dias de Hoje.</p> <p>Discussão reflexiva sobre o filme proposto “A esposa”.</p>
11/06	<p>Supervisão Situação Prontuários 292 e 615</p> <p>Atividade mini vídeos “O que é ser mulher nos dias de hoje”, análise do material já coletado e seleção de trechos.</p> <p>Produção do texto “Resenha sobre o filme A esposa”.</p>
18/06	<p>Atividade “Carta para mim mesma” processo reflexivo sobre os processos individuais e grupais na vida de cada uma.</p> <p>Planejamento da Roda de Mulheres do dia 05/07.</p>
25/06	<p>Grupo de estudos sobre Butler, eleição de termos e conceitos mais importantes e exercício em grupo.</p> <p>Escolha democrática dos próximos textos a serem estudados, do livro “Feminismo explosivo” de Heloisa de Hollanda Buarque.</p>
02/07	<p>Supervisão Situação Prontuário 610</p> <p>Planejamento da Roda de Mulheres. Cris escreveu o esboço e toda a explicação da prática circular.</p> <p>Discussão reflexiva sobre o lugar da mulher no imaginário social.</p> <p>Texto base: “Revisitando Adão e Eva” de Susana Muzkat.</p>
09/07	<p>Conversa reflexiva sobre a última Roda de Mulheres do dia 05/07.</p> <p>Atividade Aquarela com base no Tema da Mulher e sua reconexão com o natural.</p>
23/07	<p>Supervisão Situação Prontuário 624 e revisitando Situação Prontuário 610.</p> <p>Discussão sobre Plano de trabalho da supervisão para o segundo semestre.</p>
	Apresentação do Plano de Trabalho para o segundo semestre

30/07	Grupo de Estudos. Livro Explosão feminista de Heloisa de Hollanda Buarque. Reunião com Gina sobre a Roda de conversa no Fórum da Comarca de Atibaia.
06/08	Planejamento da Roda de Mulheres do dia 09/08. E plano das próximas datas das rodas. Discussão sobre a Proposta da Roda de conversa no Fórum da Comarca de Atibaia, formato da roda, recurso áudio visual, conteúdo do power point e divisão de tarefas.
13/08	Conversa reflexiva sobre a última Roda de Mulheres do dia 09/08 Revisão dos slides para apresentação no Fórum e adequações.
27/08	Grupo de Estudos - Leitura conjunta do capítulo Feminismo radical, apresentação Patrícia. Reflexão sobre os conceitos. Apresentação do capítulo Transfeminismos por Brunella. Reflexão sobre os conceitos.

REUNIÃO DE EQUIPE e GRUPO DE ESTUDO

28/05/2019 – TERÇA - FEIRA
25/06/2019 – TERÇA - FEIRA
30/07/2019 – TERÇA - FEIRA
27/08/2019 – TERÇA - FEIRA

CAPACITAÇÃO TÉCNICA

<u>Dia</u>	<u>Horário</u>	<u>Local</u>	<u>Tema</u>
<u>09/05</u>	<u>9:00h às 12:00h</u>	<u>AUDITÓRIO UNIFAAT</u>	Palestra sobre Justiça Restaurativa
<u>30/05</u>	<u>9:00h 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>25/07</u>	<u>9:00h 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>27/06</u>	<u>8:00h às 17:30h</u>	<u>8:00h</u>	II Fórum Regional: (Des) Igualdade de Gênero
<u>29/08</u>	<u>9:00h 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: Taya Perrone Gaspar Medeiros

Realização: MAO/2019

Justificativa

A objetificação, termo cunhado no início dos anos 70, consiste em analisar um indivíduo a nível de objeto, sem considerar seu emocional ou psicológico.

Quando falamos de objetificação do corpo feminino estamos nos referindo à banalização da imagem da mulher, ou seja, o fenômeno a partir do qual, nos mais diversos setores da sociedade, a aparência das mulheres parece importar mais do que todos os outros aspectos que as definem enquanto indivíduos, gerando consequências danosas como a estereotipação, exacerbada sexualização da mulher e do corpo feminino, além da, talvez, mais perigosa delas, por tornar a mulher muito mais vulnerável, sua auto-objetificação. Mulheres que vivem em ambientes de objetificação, como a exposição ao bombardeio da mídia, e cultura machista, por exemplo, tendem a se auto-objetificar, e, também a objetificar outras mulheres, sofrendo, assim, danos de autoestima e de socialização.

Considerando que parte da cultura patriarcal compreende a satisfação sexual que a mulher precisa dar ao homem, o impacto disso no comportamento de muitas mulheres é de se empenhar em tornar seus corpos sexualmente atraentes para os homens em detrimento de suas próprias expectativas. Enxergar seu próprio corpo e o corpo de outras mulheres como objetos de satisfação do desejo sexual masculino é parte do processo de auto-objetificação.

A psicologia entende que um grau satisfatório e saudável de autoestima faz muito bem a saúde mental da pessoa, enquanto um nível muito baixo remete a sentimentos de inutilidade, o que é comum em pessoas depressão.

De forma sucinta, auto-imagem se refere aos sentimentos e conhecimentos que se tem a respeito de si mesmo, ou seja, a forma como o ser humano se vê e se percebe, influenciada pelas reações emocionais, idéias a respeito de si próprio e das idéias que os outros têm a seu respeito, tanto psicológica, quanto fisicamente, englobando, portanto, o auto-conceito e a imagem corporal. A toestima é a quantidade de qualidades e características contidas no autoconceito do indivíduo que são percebidas como positivas, e refletem a autoimagem física e visão de suas próprias realizações, capacidades, valores e sucesso percebido, bem como as formas como os outros veem e respondem àquela pessoa.

No sentido inverso à objetificação da figura feminina, imposta de fora, pela sociedade e repetida pelas próprias mulheres, a conscientização do corpo pode ser uma poderosa ferramenta para o autoconhecimento, conseqüentemente, de melhora significativa na autoimagem e na autoestima. Este conhecer-se a si próprio tem se mostrado o único caminho para a cura do ser completo, do ser integral, o caminho da cura vindo de dentro para fora.

A dança oriental, hoje conhecida e trabalhada no ocidente como dança do ventre, é considerada sagrada e misteriosa, com seus movimentos expressa sentimentos por meio da relação entre o corpo e a música, relatada originalmente como uma dança de fertilidade, feminilidade, como essência da criação e uma forma de reverência às divindades

A dança do ventre permite uma melhor percepção corpórea, sendo assim a autoimagem poderá estar mais equilibrada e positiva após a prática.

Desta forma, o intento destes encontros nas rodas de conversa do mês de maio/19 foi convidar as participantes a um contato internalizado e consciente com seus corpos, a partir de uma breve reflexão sobre o feminino e exploração dos movimentos da arte milenar da dança do ventre, gerando um espaço e estímulo propício para este (re) conhecer do próprio corpo, de si mesmas, e assim, colocar luz nos aspectos do feminino para que as mulheres retomem a proximidade com sua natureza primordial.

As rodas de conversa “*Sobre sentir-se em casa em seu próprio corpo*” tiveram início no dia 02 de Maio de 2019, e término em 28 de maio de 2019. Foram atendidos 15 (quinze) núcleos do programa Bem Estar Mulher, em Bairros distintos na cidade de Atibaia, sendo eles: Alvinópolis, Boa Vista, Caetetuba, Imperial (em dois núcleos diferentes), Jardim Cerejeiras, Jerônimo III, Maracanã, Portão, São Felipe e Vitória Régia, Usina, Jardim dos Pinheiros, Cachoeira e Tanque.

As atividades constituíram-se em contextualização da prática, com finalidade de integrar entendimento sobre a dança praticada como forma de cura do feminino e de autoconhecimento, iniciada a partir de exercícios de respiração, e livre associação das idéias do grupo sobre o significado da dança do ventre, seguido de sensibilização do corpo e integração do grupo mais atividade de dança (técnica e vivência prática), finalizando com alongamento/relaxamento e exercício de autopercepção posteriormente compartilhado com o grupo.

JARDIM IMPERIAL

Data: 5ª Feira – 02/05/19

Horário: 19:00 - 20:00h

Participantes: 27



JARDIM CEREJEIRAS

Data: 5ª feira – 02/05/2019

Horário: 20:30 - 21:30h

Participantes: 23



JARDIM IMPERIAL 3ª IDADE

Data: 4ª Feira - 08/05/19

Horário: 08:30 – 09:30h

Participantes: 21



BOA VISTA

Data: 5ª Feira - 09/05/19

Horário: 19:00 – 20:00 h

Participantes: 11



PORTÃO

Data: 2ª Feira - 13/05/19

Horário: 19:00 – 20:00 h

Participantes: 13



CAETETUBA

Data: 3ª Feira - 14/05/19
Horário: 18:00 – 19:00 h
Participantes: 13



VITÓRIA RÉGIA

Data: 5ª Feira - 16/05/19
Horário: 19:00 – 20:00 h
Participantes: 6



MARACANÃ

Data: 2ª Feira - 20/05/19

Horário: 19:00 – 20:00 h

Participantes: 17



TANQUE

Data: 3ª Feira - 21/05/19

Horário: 19:10 – 20:10 h

Participantes: 23



ALVINÓPOLIS

Data: 4ª Feira - 22/05/19
Horário: 19:00 – 20:00 h
Participantes: 28



JARDIM SÃO FELIPE

Data: 4ª Feira - 22/05/19
Horário: 20:30 – 21:30 h
Participantes: 14



USINA

Data: 2ª Feira -
27/05/19

Horário: 19:00 –
20:00 h

Participantes: 27



JERÔNIMO 3

Data: 2ª Feira -
27/05/19 **Horário:**

20:30 – 21:30 h

Participantes: 6



JARDIM DOS PINHEIROS

Data: 3ª Feira - 28/05/19

Horário: 09:00 – 10:00 h

Participantes: 15



CACHOEIRA

Data: 3ª Feira -

28/05/19 **Horário:**

19:00 – 20:00 h

Participantes: 19



CONCLUSÃO

A realização das Rodas de Conversa durante o mês de maio foi um trabalho extremamente significativo para mim, possibilitando levar a mais 260 mulheres um Universo totalmente desconhecido, desmistificando algumas crenças pré-estabelecidas sobre a dança do ventre, trazendo conhecimento sobre o próprio corpo, e trazendo novos pontos de reflexão.

De forma geral, todos os grupos foram muito receptivos, com resistências mínimas, que, quando surgiram, foram quebradas já nos primeiros minutos do trabalho. Em todos os grupos, sem exceções, as rodas foram finalizadas com mulheres sorridentes e vibrantes.

Ainda que consideremos apenas o universo do corpo, e da dança oriental como ferramenta, existem diversas possibilidades de trabalho sobre o feminino, a auto-percepção, e o bem-estar da mulher. Entretanto, nos 15 grupos visitados, ficou claro um maior interesse pela dança em si, na expressão do corpo, no conhecer novos gestos, novos estilos musicais, e, no acesso a músculos quase misteriosos dentro da própria estrutura, um contato com algo até então desconhecido dentro de si, que despertou este interesse em se conhecer mais e mais.

A estrutura escolhida para a metodologia permitiu que cada mulher visitasse seu próprio registro e crença sobre o que é a dança oriental, e, invariavelmente, a sensualidade apareceu como primeira ou segunda associação que as mulheres faziam, seguida de sedução, alegria, roupas brilhantes e coloridas, mistério, “muita movimentação” e “ter que rebolar” .

Na sequência do trabalho realizado foi explicado um pouco sobre a origem da dança oriental, que é um dança de costumes, muito diferente da atmosfera de sedução e objetificação construída a partir da transformação da prática em um produto, sendo possível resgatar importantes qualidades do feminino a partir de sua prática.

Foi possível alcançar os resultados pretendidos de forma plenamente satisfatória, gerando um clima harmonioso e alegre ao findar de cada uma das rodas, momento no qual as participantes eram

solicitadas a se conectar com seu corpo, sua respiração, e, então, com suas próprias emoções após praticar alguns movimentos da dança, e expressar em um ou duas palavras o que puderam perceber, e, dentre outras de esferas semelhantes, foram ouvidas as seguintes palavras amor, paz, energia, liberdade, beleza, felicidade, harmonia, luz, empoderamento, leveza, gratidão, e equilíbrio.

Após a realização das rodas, em vários bairros fui abordada por algumas mulheres pedindo para ter mais encontros semelhantes, elogiando bastante o trabalho, dizendo gostar muito da dança do ventre, algumas já tendo alguma experiência anterior, e, muitas, referindo sempre terem sonhado em dançá-la. Nesse sentido, os bairros mais enfáticos foram Jardim dos Pinheiros, Vitória Régia, Jardim Cerejeiras, Jardim Imperial e Alvinópolis.

Além do caloroso acolhimento dos grupos, o suporte das professoras foi essencial para o bom andamento destes encontros.

A participação nas rodas de conversa do Programa Bem-Estar Mulher foi gratificante e de grande relevância para mim, pessoal e profissionalmente, trazendo crescimento interno e aprimoramento do trabalho com mulheres e com a dança, e, na minha percepção, de importante contribuição para as participantes, gerando desde uma simples centelha de auto-amor, até uma alegria intensa ao realizar os movimentos típicos da dança, sentindo o próprio corpo e se conectando ao grupo de forma intensa.

Para minha consideração final sobre este trabalho, além da relevância que já observamos, notando a receptividade, e a qualidade de emoções e sentimentos que este trabalho movimentou nestas mulheres, escolhi ressaltar o seguinte ponto que chamou-me muito a atenção: Ao longo da realização das rodas, pude notar, e confirmar que a maioria, senão a totalidade, das mulheres não sabia onde era a pelve, não sabia o que era a pelve, e ainda menos o períneo. Esta constatação faz saltar aos olhos a urgência de que estas mulheres se apropriem mais e mais de si mesmas, conheçam, vivenciem e saibam seus corpos e suas potências, reconheçam-se muito mais a fundo do que aquilo que lhes é vendido como verdade nas mídias de massa, de fora para dentro, criando um

(lento, mas inquebrável) caminho de dentro para fora, já que o autoconhecimento é o único real caminho para a cura e a integração da totalidade do ser. Sendo assim, sugiro que se realizem novas atividades com a dança oriental como ferramenta, mas, para além disso, com ferramentas de autoconhecimento corporal e emocional.

RODA DE CONVERSA

Instrutora de roda: Patrícia Pontes

Realização: JUNHO/2019

Justificativa

A idéia principal foi levar o benefício de uma maquiagem leve para o dia a dia e uma com sombra para festas.

Notamos a carência de informações, com relação ao que deve ser utilizado para o dia a dia num ambiente de trabalho, e a diferença entre make trabalho e festa.

Colocamos em pauta também a importância de cuidar da pele antes e após a maquiagem, e os riscos que podemos ter quando não retiramos a make para dormir.

Execução

As rodas de conversa sobre aulas de auto makes, tiveram início no dia 03/06 e finalizamos no dia 01/07. Foram atendidos os bairros: Boa Vista, Tanque, Maracanã, Caetetuba, Jd São Felipe, Jerônimo 3, Alvinópolis, Vitória Régia, Portão, Imperial, Usina, Jd Dos Pinheiros, Cachoeira.

Durante as rodas de conversa, foram escolhidas 1 mulher por grupo, na qual serviu de modelo para a prática de uma make básica, e em seguida transformando numa make festa com aplicação de sombras.

Numa segunda etapa, foi aberto tempo para que as participantes tirassem dúvidas e também para que tivéssemos a explicação da melhor forma de retirar

a maquiagem.

Desenvolvimento das rodas

Cada grupo respondeu de forma interativa, e com grande abertura para os próximos temas, relacionados a auto estima e beleza através da maquiagem.

2 FEIRA 03/06/19	5 FEIRA 06/06/19	5.FEIRA 06/06/19	2 FEIRA 10/06/19
MARACANÃ	BOA VISTA	CEREJEIRAS	JERONIMO3
PROF.MARIANA	PROF.MARIANA	PROF. MARIANA	PROF. LIDIANE
MAKE	MAKE	MAKE	MAKE

3 FEIRA 11/06/19	4 FEIRA 12/06/19	5 FEIRA 13/06/19	2 FEIRA 17/06/19
CAETETUBA	IMPERIAL	IMPERIAL	PORTÃO
PROF. LIDIANE	PROF. MARIANA	PROF. LIDIANE	PROF. LIDIANE
MAKE	MAKE	MAKE	MAKE

3 FEIRA 18/06/19	4 FEIRA 19/06/19	4 FEIRA 19/06/19	5 FEIRA 20/06/19
JD. DOS PINHEIROS	JD SÃO FELIPE	TANQUE	VITÓRIA RÉGIA
PROF. TASSIANA	PROF. MARIANA	PROF.MARIANA	PROF.CAROL
MAKE	MAKE	MAKE	MAKE

2 FEIRA 24/06/19	3 FEIRA 25/06/19	4 FEIRA 26/06/19
USINA	CACHOEIRA	ALVINÓPOLIS
PROF. GISELE	PROF. GISELE	PROF. CAROL
MAKE	MAKE	MAKE

TANQUE

Data: 3ª Feira -
19/06/19

Horário: 19:10 –
20:10h

Participantes: 23



JARDIM SÃO FELIPE

Data: 4ª Feira -
19/06/19

Horário: 20:30 –
21:30 h

Participantes: 17





JARDIM DOS PINHEIROS

Data: 3ª Feira - 18/06/19

Horário: 09:00 – 10:00 h

Participantes: 15



JARDIM IMPERIAL

Data: 5ª Feira –
13/06/19

Horário: 19:00 -
20:00h

Participantes: 27



MARACANÃ

Data: 2ª Feira -
03/06/19

Horário: 19:00 -
20:00h

Participantes: 17



CAETETUBA

Data: 3ª Feira -
11/06/19

Horário: 18:00 -
19:00 h

Participantes: 11



CACHOEIRA

Data: 3ª Feira -
25/06/19 **Horário:**
19:00 – 20:00 h
Participantes: 12



JARDIM IMPERIAL 3ª IDADE

Data: 4ª Feira - 12/06/19
Horário: 08:30 – 09:30h
Participantes: 21



BOA VISTA

Data: 5ª Feira –
06/06/19

Horário: 20:30 -
21:30h

Participantes: 12



JERÔNIMO 3

Data: 2ª Feira - 10/06/19

Horário: 20:30 – 21:30 h

Participantes: 7



CONCLUSÃO

A maquiagem hoje em dia, é um diferencial no mundo corporativo, e com os diversos produtos lançados no mercado, é possível até ter uma pele protegida já que muitos itens são compostos de proteção solar.

A experiência com cada grupo foi ótima para que pudéssemos trocar idéias e simular situações para cada tipo de make, cores corretas e combinações.

Concluo que meu objetivo tenha sido alcançado, porque a participação foi de 100% de todas que estavam presentes Nas turmas. E pude através de uma aula perceber o quão estão dispostas a colocar em prática o que aprenderam. Seja para a rotina de trabalho ou para valorização pessoal.

RODA DE CONVERSA

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

Realização: JULHO/2019

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 .

Dessa vez foram praticadas as sequências de movimentos do chi kung para rememorar a experiência de abril e introduzir algumas prática do Chi Kung nível intermediário como as 8 peças dos 12 brocados de seda ou em chinês o Ba Duan Jin que são exercícios que trabalham os pontos e canais de acupuntura para promover saúde e tranquilidade mental, atenuando a ansiedade e a depressão.

Num segundo momento da aula da metade para o final foi feita a introdução a Dança Circular com a sequência de 4 músicas sendo cada uma com coreografia diferente visando trabalhar além de todo benefício físico e cardio-respiratório da dança em si , trabalhar também a força, espírito de equipe, alegria, o lúdico e o senso de pertencimento de cada indivíduo perante ao grupo como um todo.

Todas mostraram-se aptas e desempenharam o que foi proposto com muito afinco e muitas das mulheres e grupos mostraram desenvoltura e interesse em novas práticas como as apresentadas nessa Roda de Conversa.

Execução

As rodas de conversa de Chi Kung , Meditação e Dança Circular tiveram início em 16 de Julho de 2019 e término em 06 de Agosto de 2019. Foram atendidos 17 grupos ao todo sendo eles: Alvinópolis I e II, Boa Vista, Cachoeira, Caetetuba, Cerejeiras, Imperial Matutino e Noturno, Jardim dos Pinheiros, Jerônimo III, Maracanã, Portão e Portão Terceira Idade, São Felipe , Tanque, Usina, Vitória Régia. As rodas de conversa 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 chi kung intermediário e introdução a dança circular.

Desenvolvimento das rodas

Maracanã (EMEF Prof^a Maria José Cintra dos Santos R. Nove, 400)

Data: 2^a Feira - 15/07/2019

Horário: 19:30 - 20:30

Participantes: 12 alunas



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

Data: 2ª Feira 15/07/2019

Horário: 20:30 - 21:30

Participantes: 08 alunas



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

Data: 4ª Feira - 17/07/2019

Horário: 08:30 – 09:30

Participantes: 17 alunas



Alvinópolis II – Noturno (EM Maria José Maia de Toledo - AV. Major Alvim, 1139)

Data: 5ª Feira - 18/07/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 3 alunas



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

Data: 2ª Feira - 22/07/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 4 alunas



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

Data: 4ª Feira - 24/07/2019

Horário: 19:00 –20:00

Participantes: 20 alunas



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

Data: 4ª Feira - 24/07/2019

Horário: 20:30 - 21:30

Participantes: 16 alunas



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

Data: 5ª Feira - 25/07/2019

Horário: 19:10 - 20:10

Participantes: 4 alunas



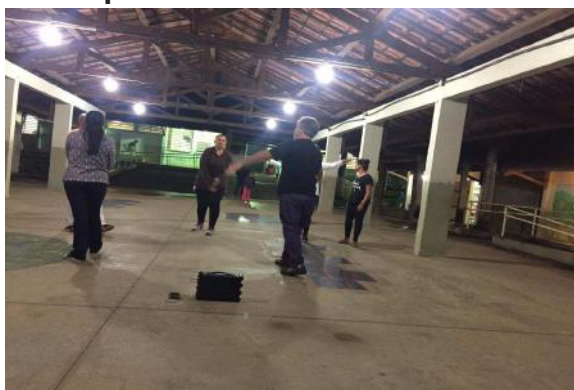
Caetetuba (EMEF Pref. Walter Engrácia - R. Carlos Rado Paternost, 67)

Data: 3ª Feira - 30/07/2019

Horário: 18:00 – 19 : 00

Professor (a): Lidiane

Participantes: 5 alunas



Cachoeira (Salão de festas do rancho do Maurão)

Data: 3ª Feira 30/07/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 18 alunas



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

Data: 4ª Feira - 31/07/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 15 alunas



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

Data: 5ª Feira - 01/08/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 20 alunas



Cerejeiras (EM Padre Armando Tamassia Rua Toquio, 401)

Data: 5ª Feira - 01/08/2019

Horário: 20:00 – 21:00

Participantes: 19 alunas



Portão terceira idade (Rua Antônio da Cunha Leite, 2005 B)

Data: 6ª Feira - 02/08/2019

Horário: 07:30 - 08:30

Participantes: 17 alunas



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

Data: 2ª Feira -5/08/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 15 alunas



Jd dos Pinheiros - Centro Comunitário (Rua das Rosas, s/n)

Data: 3ª Feira - 6/08/2019

Horário: 09:00 - 10:00

Participantes: 15 alunas



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

Data: 3ª Feira - 06/08/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 10 alunas



Conclusão

O trabalho foi desenvolvido com bastante êxito em relação a proposta .

O segundo contato de muitas pessoas com o Chi Kung e meditação foi bem satisfatório . Essas práticas foram novidade na primeira oportunidade para a imensa maioria das alunas .

Dessa vez a familiaridade um pouco maior com a prática gerou um interesse e participação de forma mais contundente.

A introdução a dança circular como complemento da prática foi muito bem recebida de forma geral pelos grupos. Houve em muitos casos a assimilação da idéia de gerar envolvimento coletivo, ritmo, ludicidade e maior

senso de pertencimento entre as alunas do projeto.

Acredito ter sedimentado um pouco mais o despertar nas mulheres do programa Bem Estar Mulher na busca por aprofundamento e envolvimento com técnicas como as que foram instruídas por mim na ocasião desse trabalho.

RODA DE CONVERSA

Instrutora de roda: Cristiane Regina da Silveira (Cris Silveira)

Realização: Agosto/2019

Justificativa

O cuidado em saúde busca apreender as necessidades mais atenuantes do ser humano, enfatizando a articulação entre atividades preventivas e assistenciais.

A mulher, como ser social, percorreu uma trajetória de dificuldades decorrentes, principalmente, das condições precárias de vida e de trabalho, discriminação e violência. A situação hoje mudou, entretanto, como a mulher conseguiu atuar nos papéis de trabalhadora, mãe, dona de casa e chefe de família, ela se esqueceu de cuidar de si mesma, aumentando o índice de doenças em sua vida produtiva.

Os métodos terapêuticos não convencionais são práticas milenares utilizadas por diversos povos e culturas no cuidado, manutenção e recuperação da saúde. Com uma fundamentação muitas vezes associada à tradição e aos costumes, o uso dessas práticas populares demonstravam grande aceitação pela resolutividade e efetividade nas suas aplicações.

Foram praticadas as sequências de automassagem Do-In de forma que todas as partes do corpo receberam atenção e incluindo também os pontos de Acupressão da Acupuntura para a saúde da mulher. Entre os pontos ensinados estão Alguns pontos para dores na lombar e nervo ciático, pontos para cólicas e menopausa, pontos para ansiedade, pontos para dores de cabeça, sinusite entre outros.

As praticantes puderam, em sua maioria, ter um primeiro contato com o auto toque e observarem regiões do corpo com mais atenção, desenvolvendo

um relaxamento corporal e trazendo inúmeros benefícios no bem estar físico, mental e emocional.

Em seguida foram dadas dicas de Fitoterapia e muitas trocaram conhecimento das ervas medicinais. Houve a conversa sobre as contra-indicações e o modo correto de elaborar um chá de forma não perdesse os princípios ativos.

Por fim, foi ensinado a elaboração e aplicação de Pinda Swedas, um dos procedimento mais importantes da Medicina Ayurvédica (Indiana). As Pindas são “trouxinhas” feitas de tecido de algodão, com as ervas medicinais desintoxicantes, antiinflamatórias e analgésicas que são aplicadas nas regiões doloridas do corpo. Cada participante levou para casa uma trouxinha.

A finalização foi com uma roda de automassagem e a roda dançante com o canto das vogais.

Todas conseguiram perceber os incríveis benefícios de desbloquear áreas tensas do corpo. Causando um relaxamento e entusiasmo de forma diferenciada em cada uma. Muitas relataram a leveza e alegria que estavam sentindo depois dos procedimentos corporais e conversa de trocas de conhecimentos.

Execução

As rodas de conversa de Práticas Integrativas, Complementares e de Autocuidado à saúde da mulher tiveram início em 19 de Agosto de 2019 e término em 05 de Setembro de 2019. Foram atendidos 15 núcleos de Atibaia, sendo eles: Alvinópolis 1, Alvinópolis, Boa Vista, Cachoeira, Caetetuba, Jd. Cerejeiras, Jd. Imperial (matutino e noturno), Jardim dos Pinheiros, Jerônimo III, Maracaná, Portão(matutino), Jd.São Felipe , Tanque e Usina.

Os temas abordados nas turmas foram a automassagem Do-In, Acupressão(alguns pontos de Acupuntura), Fitoterapia, Pindas Swedas e roda de massagem e roda dançante com o canto das vogais..

Desenvolvimento das rodas

Jd. Maracaná (EMEF Profª Maria José Cintra dos Santos R. Nove, 400)

Data: 2ª Feira - 19/08/19

Horário: 19:30 - 20:30

Participantes: 7 participantes



Jd. Dos Pinheiros (Centro Comunitário – R das Rosas S/N)

Data: 3ª Feira - 20/08/19

Horário: 09:00 - 10:00

Participantes: 12 participantes



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

Data: 3ª Feira - 20/08/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 08 participantes



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

Data: 4ª Feira - 21/08/2019

Horário: 08:30 – 09:30

Participantes: 17 participantes



Alvinópolis 1 (EMEIF Prof. Francisco da Silveira Bueno - R. Benedito Cirineu Mendes, S/Nº)

Data: 4ª Feira - 21/08/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 18 participantes



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

Data: 4ª Feira - 21/08/2019

Horário: 20:30 - 21:30

Participantes: 18 participantes



Alvinópolis (EM Profª Maria José Maia de Toledo Av. Major Alvim, 1139)

Data: 5ª Feira - 22/08/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 04 participantes



Portão Terceira Idade (UBS Portão R. Antônio da Cunha Leite, 2005 B)

Data: 6ª Feira - 23/08/2019

Horário: 07:30 - 08:30

Participantes: 23 participantes



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

Data: 2ª Feira 26/08/2019

Horário: 20:30 - 21: (a): Lidiane

Participantes: 02 participantes



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

Data: 3ª Feira - 27/08/2019

Horário: 18:00 – 19 : 00

Participantes: 18 participantes



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

Data: 3ª Feira - 28/08/2019

Horário: 19:00 –20:00

Participantes: 17 participantes



Cerejeiras (EM Padre Armando Tamassia Rua Toquio, 401)

Data: 5ª Feira - 29/08/2019

Horário: 20:00 – 21:00

Participantes: 12 participantes



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

Data: 2ª Feira - 02/09/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 24 participantes



Cachoeira (Salão de festas do rancho do Maurão)

Data: 3ª Feira - 03/09/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Participantes: 19 participantes



Imperial – Noturno (EMEF Waldemar Bastos Buller – R. Pacaembu, 275)

Data: 5ª Feira - 05/09/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Professor (a): Lidiane

Participantes: 8 participantes



Conclusão

Na maioria das turmas as mulheres começavam a relaxar e a se soltar logo após a automassagem Do-In. No final relataram que estavam mais leves depois de massageado áreas de tensões no corpo.

Nas rodas muitas delas fizeram perguntas sobre as plantas medicinais e, algumas até compartilharam no grupo seu próprio conhecimento trazido das avós. Expressaram também alguns problemas mais comuns como, dores de estômago, azia, queimação, refluxo, nervosismo, constipação, entre outros.

Muitas já haviam tido contato com práticas integrativas e complementares. E por isso também estavam atentas e entusiasmadas ao

conteúdo que estava sendo compartilhado.

Concluo que o trabalho teve uma boa aceitação, pois se mostraram receptivas e agradeciam atenciosamente com muita alegria no final. Muitas compreenderam a grande oportunidade que estavam tendo e o quanto isso era significativo. Tudo aquilo que estavam aprendendo e trocando naquele momento levariam como experiência, aumentando assim sua qualidade de vida, a importância da prevenção da saúde e por conseguinte, o seu bem estar e de sua família.

ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: MARIANA PAULA TEODORO PEREIRA

INTRODUÇÃO

Esse período de Maio até Agosto é o mais crítico em relação a frequência das participantes porque a temperatura cai bastante, fazendo com que elas não compareçam as atividades. Fatores de saúde também as impedem muitas vezes de frequentar continuamente, muitas ficam doentes nesse período, bem como seus familiares.

No mês de Maio pudemos participar de um evento de muita relevância para o Programa Bem Estar Mulher, o lançamento da Cartilha para Mulheres, onde foi exposto os tipos de violência contra as mulheres e seus direitos.

Nesse mesmo mês fomos convidadas a participar de um evento da Secretaria de Esportes e Lazer, o Dia do Desafio, também conhecido como o Dia da prática de atividade física. O evento contou com a participação de muitos projetos que existem na cidade, todos com o mesmo propósito, divulgar a atividade física.

Em Junho participamos de mais um Desfile Cívico em comemoração ao aniversário da cidade. Onde pudemos participar com várias alunas do programa e também fazer a divulgação das atividades físicas nos bairros para as pessoas que prestigiam o desfile.

Os temas das Rodas de Conversa continuam surpreendendo as alunas e sendo muito proveitosos para o crescimento humano de cada uma delas.

Nesses quatro meses eu mudei o formato das aulas, trabalhei muito com aulas

no formato de circuito, onde cada estação é um exercício diferente. O intuito foi trabalhar mais a capacidade cardiorrespiratória delas e condicionamento. No início elas tiveram um pouco de dificuldade, mas ao passar das aulas elas foram evoluindo cada vez mais o que me possibilitou sempre modificar os exercícios.

No geral os grupos são compostos por alunas de diversas idades então fica difícil avaliar precisamente a evolução no quesito condicionamento físico em cada bairro, mas a maioria delas apresentou uma resposta muito satisfatória aos exercícios propostos.

BAIRRO BOA VISTA

No quadrimestre passado mudamos o local da aula, pois o salão do Centro Comunitário está passando por uma reforma, o que facilitou muito o novo estilo das aulas, pois consegui usar toda a quadra e as escadas também.



BAIRRO MARACANÃ

Ainda não tivemos nessa turma um aumento significativo na quantidade de alunas, mas as alunas ativas são muito participantes e comprometidas com as atividades.



BAIRRO JARDIM SÃO FELIPE

Nesse quadrimestre foram chamadas algumas alunas que estavam na lista de espera para fazer as aulas. Como o espaço é um pouco limitado, a quantidade de alunas também precisa ser, caso contrário perdemos a qualidade do trabalho.



IMPERIAL – TERCEIRA IDADE

Mesmo essa turma sendo a maioria das alunas de terceira idade, consegui trabalhar com elas vários exercícios no formato de circuito. Muitas apresentaram um nível de dificuldade muito grande ao realizarem alguns exercícios, levando em consideração o fator idade, mas também outros fatores como condicionamento, coordenação motora e algumas patologias (hipertensão, diabetes, etc).

Não tivemos mais o problema de vestimenta e calçados inadequados para a realização das aulas, pois elas entenderam a necessidade de priorizarmos a segurança delas.



BAIRRO CEREJEIRAS

Iniciamos as atividades com essa turma no mês de Fevereiro desse ano, então ela é relativamente nova. O que percebemos foi que das alunas que iniciaram muitas não continuaram, os motivos são variados, algumas por conta de trabalho ou outros compromissos, problemas de saúde com as mesmas ou com pessoas da família e também por conta do inverno.



ALVINÓPOLIS – SILVEIRA BUENO

Assumi essa turma no mês de Agosto, pois a professora está de licença médica. Algumas alunas dificultam um pouco o andamento da aula, pois param frequentemente durante as atividades simplesmente para conversar. Fiz algumas abordagens sobre isso e também sobre o uso de shorts jeans durante as aulas. No geral, elas foram muito receptivas e atenciosas.



EVENTOS 2º SEMESTRE



ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: GISELE DE ONOFRE

INTRODUÇÃO

Muitas pessoas acham que a atividade física está ligada à imagem de um corpo em forma, mas hoje já se sabe que o benefício da atividade se manifesta em todo organismo desde fortalecimento até a parte psicológica, principalmente em mulheres.

No dia 24 de junho foi feriado, aniversário da cidade de Atibaia, aconteceu um desfile cívico com várias apresentações, e o Programa Bem Estar Mulher fez uma apresentação com todas as professoras do programa e suas alunas que puderam participar no dia.

As Rodas de Conversa tem sido muito proveitosas e com temas sempre diferentes, as alunas tem gostado muito e interagem cada vez mais.

Apesar das férias de julho, as atividades prosseguiram sem pausas, tivemos uma queda no números de participantes devido a chegada do inverno, e algumas mulheres aproveitaram as férias escolares de seus filhos para viajarem ou passarem um tempo maior com os filhos em casa.

BAIRRO USINA

Uma turma que começou com um número grande de mulheres, mas diminuiu a frequência no decorrer dos meses. Agora com a chegada do calor algumas alunas estão voltando e também estão chegando alunas novas.

Nos usávamos o pátio da escola, mas por orientação da escola tivemos que usar a quadra. Desde então, passamos a fazer as atividades na quadra e a pedido das alunas falei com a diretora da escola para que permanecêssemos nesse espaço que é bem maior do que o espaço do pátio.



BAIRRO CACHOEIRA

Tivemos uma diminuição na frequência após a chegada do inverno, mas aos poucos elas estão retornando as atividades. Esse bairro é distante e fica afastado da cidade.

Elas relatam que gostam muito das atividades que o Programa Bem Estar Mulher lhe proporciona, pois para maioria a distância do bairro dificulta e se não fosse através do Programa elas não teriam a oportunidade das atividades e conteúdo das rodas de conversa.





BAIRRO ALVINÓPOLIS I

Iniciamos a atividade nesse bairro no final de junho com 22 alunas no 1º dia de aula. Porém a adesão não foi satisfatória diminuindo gradativamente a frequência das alunas pois tivemos a entrada do inverno.

Foram feitas várias estratégias de divulgação nas instituições escolares municipais e estaduais nas mediações do bairro com cartazes, divulgação em rede sociais (whatsapp do grupo de mulheres, etc) e bilhetes que foram enviados nas agendas dos alunos nas Escolas Municipais Guilherme Contesine, EM Maria José Maia de Toledo e APAE. .

Esperamos que com as estratégia de divulgação e com a chegada do calor a procura pela atividade física e participação das mulheres aumente.





BAIRRO PORTÃO – TERCEIRA IDADE

Iniciamos a atividade física nesse bairro no final de junho. Essa turma é formada na sua maioria por mulheres da terceira idade.

Usamos um espaço da Unidade Básica da Saúde – UBS do bairro para realizarmos as atividades físicas. Durante a semana esse espaço é utilizado por outros parceiros com atividades específicas para a terceira idade.

O grupo de mulheres é muito animado e receptivo as propostas de atividade apresentada durante as aulas. As aulas são realizadas com músicas, com exercícios físicos e movimentos coreografados que beneficiam a saúde física e mental das alunas. As alunas relatam que tem gostando muito das aulas.





EVENTO DESFILE CIVICO



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, bem estar físico e mental através de atividades físicas com movimentos coreografados e exercícios funcionais em geral.

A atividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II, a depressão e a ansiedade, ajuda a

controlar o peso corporal, a hipertensão arterial, ajuda também a manter a saúde e o bom funcionamento do sistema músculo-esquelético, a melhorar a mobilidade e promove 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 relacionados ao universo feminino através de “Rodas de Conversa”.

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

Nesse quadrimestre tivemos o desfile cívico em comemoração ao aniversário da cidade.

Em relação às aulas nesse quadrimestre trabalhamos da seguinte maneira:

No primeiro mês desse quadrimestre trabalhamos mais a parte cardiorrespiratório, corridas, polichinelos, salto em degraus e músicas com saltos e deslocamentos.

No segundo mês a ênfase foi nos membros inferiores, exercícios para pernas e glúteos, trabalhamos com coreografias onde tinha bastante agachamento.

No terceiro mês foram os membros superiores, trabalhamos bastante tríceps e bíceps.

No quarto mês trabalhamos todos os grupos musculares inferiores e superiores. Nessa fase, demos ênfase nas atividades lúdicas e de grupo para descontração das mesmas.

Ao final de todas as aulas realizamos alongamentos.

BAIRRO PORTÃO

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

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

No trabalho de cardiorrespiratório conseguimos elevar mais a intensidade e o ritmo nas aulas.



BAIRRO JERONIMO

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

No local temos disponível tatame. Isso possibilitou que fizéssemos um trabalho intenso com exercícios solo e déssemos uma atenção maior para os

alongamentos nessa fase a pedido das alunas.

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



BAIRRO DO TANQUE

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

O público é heterogêneo, trabalhamos com estratégias de exercícios físicos e movimentos coreografados que possibilitem que todas consigam realizar as atividades propostas pois nesse grupo temos muitas mulheres da Terceira Idade e algumas delas com limitações em certos movimentos.



.BAIRRO IMPERIAL

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

Um grupo também heterogêneo, porém bem ativo, nesse caso não precisamos realizar tantas adaptações nas atividades.

Nessa fase conseguimos puxar mais os exercícios de cárdio.



BAIRRO CAETETUBA

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

É um grupo ativo e bem participativo.

Também é um grupo heterogêneo, porém não temos dificuldades com relação a coordenação motora e limitações de movimentos.

Nesse quadrimestre realizamos muitas atividades físicas coreografadas atendendo as solicitações feitas pelo grupo.



EVENTO DESFILE CÍVICO



ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: CAROLINA DOS SANTOS OLIVEIRA

INTRODUÇÃO

O objetivo nesse quadrimestre foi desenvolver atividades físicas coreografadas que trabalhassem com as alunas; coordenação motora, equilíbrio, memorização, ritmo, força e flexibilidade proporcionando bem estar e melhoria na qualidade de vida das alunas.

As aulas exploraram diversas formas de movimento, permitindo que as alunas tomassem consciência do seu corpo, de seus próprios limites durante os exercícios, nos movimentos coreografados e gradativamente tivessem uma progressão constante do ritmo e movimento do seu corpo.

O relacionamento entre as alunas do bairro Vitória Régia é muito satisfatório, todas desenvolvem atividades juntas na comunidade facilitando a interação entre elas nas aulas. 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.

O relacionamento das alunas no bairro do Jd. Alvinópolis não é muito satisfatório, pois as mesmas por questões pessoais, culturais e religiosa não se relacionam durante as aulas criando uma separação no grupo, poucas alunas se relacionam com todas. A partir disso, tento utilizar as aulas como

instrumento de reconciliação e respeito entre ambas.

As rodas de conversa temáticas tem contribuído muito para diminuir o distanciamento entre elas pois trabalham assuntos do universo feminino com muitas vivências e dinâmicas aproximando mais umas das outras

Nos próximos meses iremos intensificar o trabalho que já vem sendo realizado adaptando as coreografias conforme a evolução das alunas, buscando manter sempre a integração do grupo, suas potencialidades e peculiaridades.

VITÓRIA RÉGIA



JD. ALVINÓPOLIS



ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: TASSIANA GABRIELA RODRIGUES ALVES

INTRODUÇÃO

O objetivo da atividade física nos bairros é melhorar o desenvolvimento físico e psicológico das alunas. Utilizando os exercícios de Pilates solo pudemos observar através dos relatos das mulheres que houve uma melhora na execução das tarefas do dia a dia, nas dores que sentiam antes de realizar a atividade e mudanças na postura entre outras melhoras significativas.

As aulas são ministradas no Jardim dos Pinheiros todas as terças feiras às 9h com a participação de aproximadamente 30 mulheres. A grande maioria são da terceira idade. Os exercícios executados de Pilates solo são feitos com diferentes intensidades para que cada dia elas procurem superar seus limites. Em algumas aulas utilizamos ,alguns acessórios como elástico e bola para diferenciar os exercícios e áreas que serão trabalhados do corpo. Uma vez por mês são realizadas as rodas de conversa trazendo diferentes temas sobre o universo feminino que proporcionam melhoria no dia a dia das alunas e troca de informações e conhecimento.



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

BAIRROS	LOCAIS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	HORAS	INICIO
Boa Vista	Centro Rural Estr. Juca Sanches , Km 11 - Boa Vista		Mariana			Mariana	19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 1ª semana
Tanque	EMEF Prof. Gilberto Santanna R Nazareno Rossi, 999 - Tanque		Lidiane	Mariana			19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 1ª semana
Maracanã	EMEF Profª Maria José Cintra dos Santos R. Nove, 400 - Jardim Maracana	Mariana					19:30h – 20:30h	Fevereiro/ 1ª semana
Caetetuba	EMEF Prof. Walter Engrácia R. Carlos Rado Paternost, 67 - Caetetuba		Lidiane				18:00h – 19:00h	Fevereiro/ 1ª semana
Jd. São Felipe	Creche Comunitária Rua Anna Mathias Vairo, s/n Jd. São Felipe			Mariana			20:30h – 21:30h	Fevereiro/ 1ª semana
Jerônimo 3	Salão de festas – Residencial Jerônimo Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555 - Brotas	Lidiane					20:30h - 21:30h	Fevereiro/ 1ª semana
Jd. Alvinópolis	EMEIF Prof. Francisco da Silveira Bueno R. Benedito Cirineu Mendes, S/Nº - Alvinópolis,			Carol			19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 3ª semana
Alvinópolis	EM Maria José Maia de Toledo Av. Maj. Alvim, 1139 -- Alvinópolis.				Gisele		19:00h às 20:00h	Junho 2019
Vitória Régia	Centro Comunitário Av: Jacarandá, nº305 (esquina com a R:Timbó) – Vitória Régia				Carol		19:10h – 20:10h	Fevereiro/ 1ª semana
Portão	EE Prof. Zilah Barreto Pacitti R. Antº da Cunha	Lidiane					19:00h –	Fevereiro/

	Leite, 3.100 – Portão						20:00h	1ª semana
Portão 3ª Idade	UBS – Portão R: Antônio da Cunha Leite, 2005 B (atrás do terminal rodoviário).					Gisele	7:30h às 8:30h	Junho 2019
Imperial	Centro comunitário R. Pacaembu, 65 - Jardim Imperial. Emef Waldemar Bastos Buller R. Pacaembu, 275 - Jardim Imperial.			Mariana		Lidiane	8:30h – 9:30h 19:00h – 20:15h	Fevereiro/ 3ª semana Fevereiro/ 3ª semana
Jd. dos Pinheiros	Centro comunitário R: das Rosas, s/nº - Jd. dos Pinheiros.					Tassiana	19:30h – 20:30h	Agosto/2ª semana
Rosário	Emef Walter Pires de Carvalho e Albuquerque Rod. Fernão Dias, 47 – Jd. Estância Brasil – Rosário.					Lidiane	20:15h – 21:15h	Agosto/2ª semana
Cachoeira	Salão de Festas Rancho do Maurão			Gisele			19:00h – 20:00h	Novembro
Usina	EM Educador Paulo Freire Estrada Hisaichi Takebayashi, s/nº - Usina					Gisele	19:00h - 20:00h	Fevereiro 3ª semana/2019
Cerejeiras	EM Padre Armando Tamassia Rua Tóquio, nº 401 – Jd. Cerejeiras					Mariana	20:00h - 21:00h	Fevereiro 2ª semana/2019

Parceria com Escolas Públicas Municipais (8), Escola Estadual (1), Centros Comunitários (4), Creche Comunitária (1), Salão de Festa do Condomínio Jerônimo (1), Salão de festa Rancho do Sr. Maurão (1) e UBS Portão (1) na concessão de espaços para a realização das atividades físicas nos bairros (movimentos coreografados).