
RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES DO OBJETO

Projeto: Programa Bem Estar Mulher

Período do relatório: 3º Quadrimestre – Setembro a Dezembro /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 Setembro a Dezembro	Indicador	Quantitativo Estimado mensal	Ferramenta de medição e controle
24	Mulheres atendidas no CRM – novos casos – mês	18	Fichas de acolhimento – primeiro contato
84	Mulheres atendidas no CRM – acompanhamento – mês	22	Prontuário de atendimento/ acompanhamento
52	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
224	Ações de informação e prevenção – oficinas ativ. física realizadas por mês	48	Fichas de inscrição e listas de presença
45	Ações de informação e prevenção – oficinas lúdicas e palestras realizadas por Mês	2	Fichas de inscrição e listas de presença
4470	Ações de informação e prevenção – usuárias atendidas por mês	600	Listas de presença
42	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;

Coordenadoria Especial de Tecnologia da Informação – a partir das estatísticas e relatórios previamente apresentados, desenvolver um software

para sistematizar um banco de dados de atendimento no CRM;

ONG CAT (parceira da Secretaria de Habitação Social) – Salão de Festas Jerônimo III - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos;

EE Major Juvenal Alvim - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos;

Empresa Colibri - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos;

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

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.

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

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

EM Educador Paulo Freire – turma de atividade física para mulheres;

Coordenadoria de Emprego e Renda - Centro de Formação Profissional II – CFPII - roda de mulheres CRM;

UBS Alvinópolis - Roda de conversa sobre relacionamentos abusivos;

Fundação Casa – Atibaia - Rodas de conversa sobre relacionamentos abusivos com grupos de mulheres e homens;

Centro Rural - Boa Vista - turma de atividade física para mulheres;

EMEF Prof. Gilberto Santanna - Tanque - turma de atividade física para mulheres;

EMEF Profª Maria José Cintra dos Santos - Jardim Maracanã- turma de atividade física para mulheres;

EMEF Prof. Walter Engrácia – Caetetuba - turma de atividade física para mulheres;

Creche Comunitária - Jd. São Felipe - turma de atividade física para mulheres;

Salão de festas – Residencial Jerônimo Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas– turma de atividade física para mulheres;

EMEIF Prof. Francisco da Silveira Bueno – Alvinópolis - turma de atividade física para mulheres;

Centro Comunitário - Vitória Régia - turma de atividade física para mulheres;

EE Prof. Zilah Barreto Pacitti – Portão - turma de atividade física para mulheres;

Centro comunitário - Jardim Imperial - turma de atividade física para mulheres;

EMEF Waldemar Bastos Buller - Jardim Imperial - turma de atividade física para mulheres;

Centro comunitário - Jd. dos Pinheiros - turma de atividade física para mulheres;

Material de Divulgação elaborado

Elaboração de Cartazes sobre o Centro de Referência da Mulher;

Elaboração de Folder informativo sobre o Centro de Referência da Mulher.

Atibaia, 31 de Dezembro de 2019.



Patrícia Conceição Pires de Oliveira
Coordenadora Técnica do Projeto

CENTRO DE REFERÊNCIA DA MULHER

RELATÓRIO DE ATIVIDADES – SETEMBRO a DEZEMBRO

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	3º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	0	1	1	0	2
(=) Total de Atendimentos Psicológicos	17	38	30	12	97
(=)Total Atendimento mensais	17	39	31	12	97
Mulheres atendidas	15	21	21	12	69
Encaminhamento para a rede de Atendimento	0	0	2	0	2

ATENDIMENTO JURÍDICO

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	3º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	2	1	1	0	4
(=) Total de Atendimentos Jurídicos	6	11	6	2	25
(=)Total Atendimento mensais	8	12	7	2	29
Mulheres atendidas	8	12	7	2	29
Encaminhamento para a rede de Atendimento	4	6	4	0	14

ATENDIMENTO SOCIAL

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	3º quadrimestral
(=)Total de acolhidos	13	14	17	8	52
(=) Total de Atendimentos sociais	8	15	2	12	37
(=)Total Atendimento mensais	21	29	19	20	89
Mulheres atendidas	18	21	16	16	71
Encaminhamento para a rede de Atendimento	9	12	3	13	37

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	20/09	17:00h	CFPII	7
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	10/10	16:00h	ONG CAT - Salão Condomínio Jerônimo de Camargo III	12
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	18/10	8:30h	UBS - Alvinópolis	10
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	24/10	14:30h	ONG CAT - Salão Condomínio Jerônimo de Camargo III	1
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	31/10	15:00h	Fundação Casa - Atibaia	14
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	13/11	10:00h	Empresa Colibri	57
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	22/11	10:00h	EE Major Juvenal Alvim	88
Roda de conversa CRM Relacionamento Abusivo	29/11	15:00h	Fundação Casa - Atibaia	11
Roda de conversa CRM Mulheres	29/11	17:30h	CRM	9
<u>TOTAL</u>				209

EVENTOS

<u>Título</u>	<u>Data</u>	<u>Horário</u>	<u>Local/Bairro</u>	<u>Nº de Pessoas</u>
Formatura das Promotoras Legais Populares - PLPs	09/12	18:00h	Fórum Cidadania	55
<u>TOTAL</u>				55

SUPERVISÃO

Dia	Procedimentos
03/09	<p>Supervisão Caso n 610 Planejamento da Próxima Roda de Mulheres. Orientação de leitura para o mesmo mês seguido de roteiro de Estudo preparado para supervisão guiada por Cristiane. Apresentação do texto Feminismo indígena e discussão. Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Raquel a advogada Silmara, a coordenadora Patrícia.</p>
15/10	<p>Supervisão Equipe geral, escuta ativa sobre o andamento do trabalho, da instituição, das Rodas, dos Fóruns, das Palestras e atendimentos. Supervisão Caso 656 e 624 Planejamento da Próxima Roda de Mulheres. Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Raquel a advogada Silmara, a coordenadora Patrícia.</p>
22/10	<p>Produção de conteúdo para a Capacitação da Equipe do CRM, leitura, discussão, seleção de material e organização de slides. Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Raquel a advogada Silmara, a coordenadora Patrícia.</p>
29/10	<p>Grupo de Estudos sobre Psicanálise Vincular, leitura conjunta e discussão do texto “O aparelho psíquico grupal familiar: Propostas clínicas” de Lídia Levy e Terezinha Feres-Carneiro. Leitura e Estudo conjunto. Reunião de Equipe técnica Mater Dei - CRM</p> <p>Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Raquel a advogada Silmara, a coordenadora Patrícia.</p>
5/11	<p>Conversa sobre os atendimentos do CRM com a assistente social. Nayara (cobrindo a Raquel em férias), tirando dúvidas, etc. Supervisão Caso 660 Discussão sobre a próxima Roda de Mulheres. Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Nayara a advogada Silmara.</p>
12/11	<p>Atividade: Preparo de slides para Capacitação de equipe CRM. Conversa sobre a Palestra do dia anterior cerca da implantação da Patrulha Maria da Penha em Atibaia. Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Nayara, a coordenadora Patrícia.</p>
19/11	<p>Acolhimento e cuidados com a usuária Francieli, caso 670 Supervisão individual com Nayara sobre Caso n. 668 e 660 Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social</p>

	Nayara a advogada Silmara, e a coordenadora Patrícia.
26/11/2019	Grupo de Estudos – continuando o mesmo texto do último mês. Pensando em grupo sobre a Palestra na Fundação Casa para os homens da equipe. Supervisão Caso 656 Reunião de Equipe técnica Mater Dei - CRM Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Nayara a advogada Silmara, a coordenadora Patrícia.
3/12	Supervisão Caso n. Leitura conjunta do Edital de Chamamento de 2020 e produção de texto para o Plano de Trabalho de 2020. Estavam presentes: A psicóloga Cristiane, a assistente social Nayara a advogada Silmara.
10/12	Produção de texto (trecho Justificativa) para o Planejamento de Trabalho de 2020. Estavam presentes: A assistente social Raquel, a assistente social Nayara e a coordenadora Patrícia.
17/12	Supervisão de Caso acompanhado por Silmara. Reunião de Equipe técnica Mater Dei - CRM Estavam presentes: A assistente social Raquel, a assistente social Nayara, a advogada Silmara, e a coordenadora Patrícia.

REUNIÃO DE EQUIPE e GRUPO DE ESTUDO

24/09/2019 – TERÇA - FEIRA
29/10/2019 – TERÇA - FEIRA
26/11/2019 – TERÇA - FEIRA
17/12/2019 – TERÇA - FEIRA

RODA DE CONVERSA

Instrutora de roda: Malba Oliveira

Realização: SETEMBRO/2019

No ano passado o projeto aconteceu no formato, “Teatro do Oprimido – Machismo, Violência contra a mulher e feminicídio”, que buscava introduzir ambos os pontos, tanto o tema descrito quanto à metodologia teatral, apresentando formas possíveis para a livre manifestação da expressão

feminina, atribuindo um olhar consciente das perspectivas acerca das violências que vivemos ou estamos sujeitas a viver (enquanto mulheres) na sociedade.

Seguimos para a segunda edição desse encontro que permitiu aprofundamento acerca da temática apresentada e experimentada anteriormente, focando agora num recorte específico sobre o Feminismo.

A oficina titulada como “Feminista, Eu?!”, gerou provocação e reflexão às mulheres participantes da mesma, a partir de seu lugar social dentro da comunidade. Utilizando perguntas chaves, o encontro pode discutir:

- O que é Feminismo?
- Quais são os aspectos históricos desse movimento
- Quem são as feministas que travaram embates sociais importantíssimos e que geraram profunda transformação no ser social MULHER?

Entre outras.

A abordagem foi apoiada nos aspectos históricos e referenciais, assim foi possível realizar uma base apontando a importância do papel político do Movimento Feminista. Dando continuidade aos questionamentos gerados, as participantes puderam realizar novas perguntas, partilhar histórias, colocar-se como agente da ação, o que permitiu uma expressão mais próxima dentro do contexto.

Será que quando dizemos/ouvimos a palavra FEMINISMO sabemos realmente do que se trata? Qual mulher consegue compreender os aspectos que fundamentam esse termo e o que o mesmo significa nos dias atuais e na vida prática?

Foi possível identificar que apesar da palavra estar bastante em uso, e talvez até por esse desgaste do termo, há ainda um censo comum de tom pejorativo que destoa o entendimento e até mesmo ideias equivocadas ou falsas, desfocando a importância desse movimento que propiciou conquistas significativas que perduram até a atualidade.

Execução

As proposições realizadas, através dos encontros, ocorreram de 10 a 30 de setembro de 2019. Foram atendidos 15 (quinze) núcleos de Atibaia, sendo

eles: Alvinópolis II, Boa Vista, Cachoeira, Caetetuba, Cerejeiras, Imperial (2 polos), Jerônimo III, Jd. São Felipe, Jd. Pinheiros, Maracanã, Portão (2 polos), Usina e Tanque.

Logo no início do encontro propus o primeiro exercício de nossa oficina:

1º Exercício:

Antes que eu me apresentasse, dissesse meu nome e o que ali estava fazendo, solicitei que assim como eu, cada mulher se apresentasse (dizendo o seu nome. (ex. Quitéria) e com isso inventasse pra si um movimento de apresentação (movesse livremente seu corpo), então todas as participantes da roda eram convidadas a repetir, movimento e nome da participante apresentada. Ao se deparar com uma forma inusitada de realizar um exercício extracotidiano e coletivamente, as participantes geralmente têm algumas reações como: sentir-se contraída, inibida, divertida, desafiada, etc., porém mesmo assim todas se veem convidadas a realizar aquilo juntas, isso fortalece e encoraja a ação, daí nasce a pratica de um exercício de empatia, sendo todas apresentadas, representadas, espelhadas umas nas outras, as mulheres ali presentes, aos poucos, sentem-se mais, confortáveis, seguras, encorajadas, motivadas, e/ou entediadas mas ativas, dando aí o primeiro indicio de semelhança e/ou igualdade entre todas as participantes que ali estão, propiciando um exercício coletivo de fortalecimento do vínculo feminino (É importante dizer que nada disso é dito diretamente, nessa primeira etapa o jogo vai se revelando pouco a pouco, alimentando um coletivo e imaginários comuns, mas trabalhado e instigado a funcionarem juntos (e juntas)).

2º Exercício: Caminhada pelo espaço

Seguimos com o despertar sonoro do corpo:

Foi proposta uma caminhada pelo espaço com a ideia de andar e ocupar o ambiente através de conduções e orientações, dadas por mim, que alternavam: o tempo, fluxo, ritmo, peso, etc; dando ao corpo formas/modos/jeitos diferentes, de se locomover pelo espaço e ao mesmo tempo realizar um exercício de interiorização, pois à medida que a caminhada se desenvolveu, outras indicações apareceram e estas por sua vez, convidavam as participantes a um exercício de escuta interna silenciosa.

“ observem os pontos que doem no seu corpo. Respirem. (...) Caminhem lentamente, percebam cada ponto de apoio dos pés. “.

A participante precisa lidar com a alteração física, perceptiva e sensorial. Isso vai colocando-a mais a disposição de participar e experienciar o encontro, inclusive o encontro consigo.

3º Exercício – cena musical

Aqui tem início um jogo que permite ao grupo de mulheres trabalhar: ritmo, coordenação motora, ativação da memória, expansão e expressividade corporal. O jogo inicia com três movimentos, acompanhados de ritmos vocais sonoros simples. Assim iniciamos a “cena musical” que é repetida aos poucos e a cada repetição aumenta ritmo, velocidade, volume e intensidade. Aqui atingimos um leve estado de exaustão e diversão. Pequena pausa pra água quando necessário.

4º Exercício – Corrida de gênero

Retomamos agora com o convite a uma corrida lenta, conduzida através de perguntas, as participantes são convidadas a ouvirem as perguntas e conforme fizer sentido, ou seja, tiver uma resposta positiva (sim), essa participante deve dar um passo à frente, caso contrário deveria permanecer no mesmo lugar. A cada pergunta as mulheres vão se movimentando, é importante dizer que as perguntas tendem a um recorte opressor de gênero, por exemplo:

“Você já sentiu medo de andar sozinha na rua à noite?”,

“Quem de vocês foi ensinada a realizar os serviços domésticos?”, etc.

*Ao final da corrida, pergunto a todas o que acham que tem em comum? Por que o jogo aconteceu como aconteceu? O que as faziam dar passos? Por que em determinadas perguntas todas andavam juntas? De maneira unânime (na maior parte das vezes)? Com algumas reflexões e apontamentos semelhantes, ou não, todas chegavam ao consenso: **“Somos Mulheres!”**. Então, desdobrávamos os entendimentos que aqui se apresentaram e caminhamos para o debate coletivo, iniciado pela seguinte pergunta:*

5º Exercício – Conversa, aspectos históricos, debate...

*Vocês já ouviram falar (?), sabem o que significa (?), tem ideia do que é (?), conhece a palavra/termo: **FEMINISMO?***

Várias hipóteses, ideias e troca vão sendo levantadas. Pergunto se posso ler o significado da palavra no dicionário:

- Feminismo:

Doutrina ou Movimento cujos preceitos indicam ou defendem a igualdade de direitos

entre mulheres e homens. Ideologia que defende a igualdade em todos os aspectos (social, político, econômico) entre mulheres e homens.

Foi discutido o entendimento do termo: Feminismo e seu desdobramento a partir do contexto histórico. De maneira resumida vou evocando vários períodos históricos do movimento, dados, nomes, referências, falamos também sobre as 3 ondas do feminismo, como o movimento se desdobrou e as influências que até hoje estão presentes em nossas vidas, em nosso ser mulher. Para aproximar de um contexto um pouco mais semelhante do cotidiano, fiz um recorte com algumas datas e dados históricos do Movimento feminista dentro de nosso país, fatos como:

1827 – Meninas conquistam o direito de frequentar a escola

1932 - As mulheres conquistam direito ao voto

1961 – Foi desenvolvida a 1ª pílula anticoncepcional via oral

1985 – Fundada a 1ª delegacia de atendimento especializado a mulher

2006 – Sancionada a Lei Maria da Penha

2015 – Sancionada a Lei do Feminicídio

Após muitas discussões, apresentei algumas mulheres brasileiras referência com atitudes feministas transformadoras para si e/ou outras mulheres, são elas:

- Elza Soares

- Carolina Maria de Jesus

- Laudelina de Campos Melo

- Nísia Floresta

Finalizamos as atividades em roda, de mãos dadas, fazendo o exercício de apoio, sororidade e empatia, através da afirmação uma a uma, em sentido horário e depois anti-horário, como se fosse um telefone com fio. Na ida:

“Eu Preciso de você”.

E na volta, respondendo:

“Conta Comigo!”.

Desenvolvimento das rodas

- **Jd. Dos Pinheiros** (Centro Comunitário, R. das Rosas, s/n, Jd. dos Pinheiros).

Data: 3ª Feira - 10/09/2019

Horário: 10h – 11h

Professor (a): Tassiana

Participantes: 15 alunas



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

Data: 3ª Feira - 10/09/2019

Horário: 19h – 20h

Professor (a): Mariana

Participantes: 10 alunas



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

Data: 4ª Feira - 11/09/2019

Horário: 20:30 - 21:30

Professor (a): Mariana

Participantes: 21 alunas





- **Portão 3ª idade** (UBS – Portão R: Antôni da Cunha Leite, 2005 B).

Data: 5ª Feira - 12/09/2019

Horário: 7h30 – 8h30

Professor (a): Gisele

Participantes: 25 alunas



- **Imperial** (EMEF Waldemar Bastos Buller, R Pacaembu, nº65, Jd. Imperial).

Data: 5ª Feira - 12/09/2019

Horário: 19h – 20h

Professor (a): Lidiane

Participantes: 28 alunas



- **Maracanã** (EMEF Profª. Maria José Cintra dos Santos, Rua Nove, nº 400, Jd. Maracanã).

Data: 2ª Feira - 16/09/2019

Horário: 19h30 – 20h30

Professor (a): Mariana

Participantes: 9 alunas



- **Caetetuba** (EMEF. Prof. Walter Engrácia, R. Carlos Rado Paternost, nº 360, Caetetuba).

Data: 3ª Feira - 17/09/2019

Horário: 18h – 19h

Professor (a): Lidiane

Participantes: 20 alunas



- **Tanque** (EMEF Pref. Gilberto Santanna, R. Nazareno Rossi, nº 999, Tanque).
Data: 3ª Feira - 17/09/2019
Horário: 20:30 - 21:30
Professor (a): Lidiane
Participantes: 21 alunas



- **Cerejeiras** (EM Padre Armando Tamassia R: Tóquio, nº 401 – Jd. Cerejeiras).
Data: 5ª Feira - 19/09/2019
Horário: 19h15 – 20h15
Professor (a): Mariana
Participantes: 14 alunas



- **Alvinópolis II** (EM M^a José M. de Toledo Av. Maj. Alvim, 1139 -- Alvinópolis).
Data: 4^a Feira - 19/09/2019
Horário: 19h – 20h
Professor (a): Gisele
Participantes: 4 alunas





- **Usina** (EM Educ. Paulo Freire, Estrada Hisaichi Takebayaschi, s/nº - Usina).

Data: 3ª Feira - 23/09/2019

Horário: 20h15 – 21h15

Professor (a): Gisele

Participantes: 24 alunas



- **Cachoeira** (Salão de Festas Rancho do Maurão).

Data: 4ª Feira - 24/09/2019

Horário: 19h – 20h

Professor (a): Gisele

Participantes: 26 alunas



- **Imperial** (Centro Comunitário, Rua Pacaembu, nº 65, Jd. Imperial).
Data: 4ª Feira - 25/09/2019
Horário: 8h30 – 9h30
Professor (a): Mariana
Participantes: 15 alunas





- **Portão** (E.E Prof Zilah Barreto Paciti, R: Antônio da Cunha Leite, 3100, Portão).

Data: 2ª Feira - 30/09/2019

Horário: 19h – 20h

Professor (a): Lidiane

Participantes: 8 alunas



- **Jerônimo III** (Salão de festas – Res. Jerônimo, Est. Munic. Nossa Senhora das Brotas, 1555 - Brotas).

Data: 2ª Feira - 30/09/2019

Horário: 20h30 – 21h30

Professor (a): Lidiane

Participantes: 4 alunas



Conclusão

As rodas aconteceram dentro do previsto gerando experiência, reflexão, diversão e uma boa discussão. Conforme o encontro foi se desenvolvendo as mulheres foram se reconhecendo, se colocando diante dos fatos ali apresentados, tocados, muitas delas compartilharam experiências pessoais, o que possibilitou qualidade na escuta e troca num lugar respeitoso. Foi importante abordar e refletir sobre os aspectos que nos aprisionam e oprimem socialmente, em alguns casos era perceptível o reconhecimento que, aos poucos cada mulher foi conquistando, desvendando e/ou reafirmando.

Em 70% das turmas haviam comentários sobre como aquele momento era importante, ou também como algumas mulheres afirmaram que gostariam de ter ali com elas algumas amigas, a vizinha, colegas de trabalho, a própria mãe e/ou parentes. Muitas reconheceram as injustiças que por vezes passamos em vários lugares comuns como: hospitais, fila, trânsito, ônibus, mercados, etc.

Outras ficaram surpresas com os dados históricos, principalmente os brasileiros e também em muitas casos as mulheres se indignaram ou manifestaram a indignação que as toma. Em alguns polos foi possível perceber que mesmo após tantos dados e fatos, algumas mulheres ainda atribuíam as próprias mulheres grande parte da responsabilidade pela opressão que sofrem (tais como: “algumas mulheres são muito fracas”, “tem mulher que não quer saber de trabalhar, prefere sofrer na mão do homem”, etc). Tudo sempre foi discutido a partir da manifestação de cada grupo, em alguns grupos havia mais

silêncio e pouca participação ativa (em média 4 grupos), em outros as mulheres participavam tão ativamente que algumas vezes foi difícil introduzir alguns pontos.

Como havia muito conteúdo histórico, percebi que algumas mulheres se perdiam ou desinteressavam, eram muitas informações novas mescladas a sentimentos ou sensações muito comuns, do âmbito cotidiano. Nesse caso, senti falta da produção de um material gráfico ou visual, algo que elas pudessem consultar, ressignificar, partilhar, e até mesmo ensinar à outras mulheres parcelas de autonomia a qual o encontro frutificou para muitas delas.

Diante das experiências vividas grupo a grupo, percebi o quão ainda discussões dessa natureza pareciam raras, poucas ou inexistentes para alguns grupos ou mulheres participantes. Noutros havia muita discrepância quanto ao conhecimento acerca da temática, tão urgente, necessária e atual. O empoderamento tem início numa jornada de reconhecimento desse EU MULHER, atrelada a ideia do NÓS MULHERES, compreendendo assim as mazelas a que estamos subjugadas desde tempos imemoriais. É necessário saber quem se é, se uma mulher não tem ideia de questionamentos como estes, abordados na oficina, ou semelhantes a este todo, como pode então tomar pra si uma consciência que está o tempo todo sendo sufocada? Acredito que para um reconhecimento mais amplo e efetivo há necessidade de alguns estudos, práticas, exercícios mais aprofundados e constantes que propicie a cada oficinante uma compreensão das injustiças sociais a qual TODA MULHER ESTÁ SUBMETIDA OU SUJEITA, perante a esta sociedade patriarcal e machista. Para uma conquista mais sólida e consciente de tais pontos tão relevantes seria interessante haver um curso contínuo, ou experiências que permitam trabalhar de modo mais profundo todas as questões que abrangem o feminismo, assim como as mulheres atuantes desse movimento ideológico ou como estas questões fundamentam a nossa vida diária, e assim por diante etc.

A finalização do encontro retorna ao ponto inicial, ao lembrar o nome da oficina “Feminista, Eu?!”, (apresentada o início do encontro – após a 1ª atividade, pra ser mais específica), retomo o ponto de partida da discussão perguntando e deixando ecoar a questão: O que é ser feminista? E vocês, se consideram feministas? Perguntem-se e respondam para si mesmas.

Para finalizar, gostaria de agradecer pela participação neste projeto pelo segundo ano consecutivo, é sempre muito significativo estar no encontro com tantas mulheres abordando questões urgentes, necessárias e essenciais para transmutação do estado de horrores que por vezes habitamos, reconhecemos ou descobrimos pela vida afora. Neste encontro eu também tenho muito o que aprender e agradeço por isso. Agradeço ainda pela confiança para realização deste trabalho, construindo assim em minha trajetória profissional o entrecruzamento de conhecimentos, a fim de gerar força, relação, entendimento, união, empoderamento, sororidade, tudo isso respaldada pelos caminhos do teatro e da arte!

RODA DE CONVERSA

Instrutora de roda: Rogério Marcos Bunho

Realização: OUTUBRO/ 2019

Justificativa

A defesa pessoal, como o próprio nome diz, é composta de várias técnicas e movimentos surgidos nas artes marciais que possibilitam ao seu usuário defender-se e livrar-se de ataques físicos.

Conhecer técnicas básicas de defesa capacita a pessoa a se livrar de situações de violência e agressão, às quais todos estamos expostos em nosso dia-a-dia.

Diariamente dezenas de mulheres são agredidas em nosso país, onde o agressor, na grande maioria das vezes, é homem, conhecido ou não da vítima.

As aulas de defesa pessoal feminina tornam, com técnicas simples, as alunas capazes de se livrarem de agressões físicas, tiram um pouco o estigma de “sexo frágil” das mulheres, aumentam sua confiança e auto-

estima.

Durante as aulas foram mostradas e treinadas defesas de agarrões (pulso, braço e ombros), abraços pela frente e por trás, defesa de estrangulamentos frontais e de costas, saída de montada (agressão onde o agressor monta sobre a mulher caída no chão), defesa de puxões de cabelo, além de mostrar como e onde atacar os pontos vulneráveis à dor no agressor.

Execução

As rodas de conversa de Defesa Pessoal Feminina em 03 de outubro de 2019 e término em 30 de outubro de 2019. Foram atendidos 15 núcleos de Atibaia, sendo eles: Alvinópolis, Boa Vista, Cachoeira, Caetetuba, Cerejeiras, Imperial Matutino e Noturno, Jardim dos Pinheiros, Jerônimo III, Maracanã, Portão, São Felipe, Tanque, Usina, Vitória Régia. As aulas abordaram as técnicas de defesa elencadas anteriormente, com apresentação das técnicas pelo instrutor e treinamento destas pelas alunas em dupla. Por conta dos feriados às segundas-feiras, as aulas no bairro do Portão e Maracanã foram ministradas em novembro, conforme segue.

Desenvolvimento das rodas

CEREJEIRAS - EM Padre Armando Tamassia

Data: 5ª Feira - 03/10/19

Horário: 20:00 - 21:00h

Professor (a): Mariana

Participantes: 17 alunas



PORTÃO 3ª. IDADE – matutino - UBS

Data: 6ª Feira – 04/10/2019

Horário: 07:30 – 08:30

Professor (a): Gisele

Participantes: 14 alunas



USINA – noturno - EM Educador Paulo Freire

Data: 2ª Feira - 07/10/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Professor (a): Gisele

Participantes: 21 alunas



JDIM. SÃO FELIPE - (Creche Comunitária – Rua Anna Mathias Vairo, s/n – Jdim. São Felipe).

Data: 4ª Feira 09/10/2019

Horário: 20:30 - 21:30

Professor (a): Mariana

Participantes: 10 alunas



CAETETUBA - EMEF Pref. Walter Engrácia

Data: 3ª Feira – 15/10/2019

Horário: 18:00 - 19:00

Professor (a): Lidiane

Participantes: 18 alunas



IMPERIAL - Emef Waldemar Bastos Buller - R. Pacaembu,275 - Jardim Imperial.

Data: 5ª Feira - 17/10/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Professor (a): Lidiane

Participantes: 48 alunas



JERÔNIMO 3 - Salão de festas – Residencial Jerônimo Estrada Municipal
Nossa Senhora das Brotas, 1555 - Brotas

Data: 2ª Feira - 21/10/2019

Horário: 20:30-21:30

Professor (a):

Participantes: 01 aluna



CACHOEIRA – Salão de Festas Rancho do Maurão

Data: 3ª Feira - 22/10/2019

Horário: 19:00-20:00

Professor (a): Gisele

Participantes: 20 alunas



IMPERIAL - Centro comunitário - R. Pacaembu, 65 - Jardim Imperial.

Data: 4ª Feira - 23/10/2019

Horário: 8:30-9:30h

Professor (a): Mariana

Participantes: 23 alunas



ALVINÓPOLIS I - EMEIF Prof. Francisco Silveira Bueno- Alvinópolis

Data: 4ª Feira - 23/10/2019

Horário: 19:00-20:00h

Professor (a): Mariana

Participantes: 15 alunas



BOA VISTA - Centro Rural - Estr. Juca Sanches, Km 11 - Boa Vista

Data: 4ª Feira - 24/10/2019

Horário: 19:00-20:00h

Professor (a): Mariana

Participantes: 06 alunas



JARDIM DOS PINHEIROS – Centro Comunitário – Rua das Rosas, s/n

Data: 3ª Feira - 22/10/2019

Horário: 9:00-10:00

Professor (a): Tassiana

Participantes: 19 alunas



TANQUE - EMEF Prof. Gilberto Santana - R Nazareno Rossi, 999

Data: 4ª Feira - 30/10/2019

Horário: 19:00-20:00h

Professor (a): Gisele

Participantes: 14 alunas



PORTÃO - EMEF Prof. Zilah Barreto Pacitti - R. Antº da Cunha Leite, 3.100

Data: 2ª Feira - 04/11/2019

Horário: 19:00-20:00h

Professor (a): Lidiane

Participantes: 17 alunas



MARACANÃ - EMEF Profª Maria José Cintra dos Santos R. Nove, 400 - Jardim Maracanã

Data: 2ª Feira - 11/11/2019

Horário: 19:00-20:00h

Professor (a): Mariana

Participantes: 14 alunas



Conclusão

Nas aulas, após um pequeno aquecimento das articulações dos membros superiores, foram passadas técnicas de defesa de agarrões, puxões, puxão de cabelo, assédio, estupro, socos, além de técnicas de torções de dedos e punho, também foi ensinado os pontos de dor a serem atacados no agressor e as formas de atacar esses pontos.

No geral, as alunas mostraram interesse na aula, por ser um tema novo à maioria delas, algumas participaram ativamente na aula, com perguntas e relatos de agressão ou situação de violência vivida ou presenciada por elas. Outras não mostraram interesse.

O que me chamou a atenção foram duas situações nas aulas, primeira,

os exercícios eram feitos em dupla e percebi em várias alunas a dificuldade em tocar a outra ou ser tocada, no punho, braço, abraço por trás, ombro, enfim, toques normais em luta ou defesa com contato. Talvez, alguma roda sobre automassagem, o toque, etc..fosse necessária às alunas. Particularmente, achava que esse bloqueio era exclusivo dos homens..

Outra situação, foi na aula ministrada no boa vista, onde uma das alunas, mostrou-se bastante nervosa em alguns momentos da aula, onde eu demonstrava a defesa para estrangulamentos, tendo inclusive chorado em alguns momentos. Ressalto que foi a primeira aula dela, era convidada de outra aluna. É bastante triste essa situação porque, com certeza, ela já passou, ou passa, por situação de violência. Como disse no início, algumas mulheres, relataram a mim, durante a aula, que foram vítimas de violência.

Espero sinceramente que o pouco tempo que passei com elas tenha sido tão bom e enriquecedor quanto foi para mim. Busquei a todo momento mostrar que a força não é tão importante quanto técnica e a velocidade de reação. Creio que tenha conseguido mostrar às alunas nas aulas que, sim, é possível reagir e se defender de uma violência.

Agradeço todo empenho e parceria das professoras nas aulas, foram fundamentais ao bom desenvolvimento do programa.

RODA DE CONVERSA

Instrutora de roda: Cássia Maria de Araújo

Realização: NOVEMBRO /2019

Justificativa

A ciranda de Lia, especificamente iniciou-se na praia e era uma arte cultuada por mulheres de pescadores. Quando seus parceiros iam pescar elas ficavam dançando na areia esperando sua volta com uma fatura de peixes.

Os passos da dança representam o movimento das ondas do mar. Vai e Vem.

Lia de Itamaracá é uma mulher pra mais de 1:80m. Negra nobre, de família simples. Patrimônio cultural de Pernambuco e do Brasil.

“ ...para dançar ciranda, juntamos mão com mão, formamos uma roda, cantamos a canção...”

Inicialmente afinamos nossos corpos que são nossos principais instrumentos.

Respiramos com técnicas da respiração diafragmática, a respiração da formiga (mínimo de ar), a respiração do fogo (abdominal em pé)..

Praticamos movimentos de equilíbrio e alongamos.

Aquecemos nossos corpos com exercícios e aquecemos nossas vozes para cantarmos.

E nessa sequência seguimos. Praticando exercícios de coordenação motora. Introduzimos exercícios que nos propiciavam o movimento da dança.

Após a conquista dos passos aprendíamos as músicas: Cirandeiro Óh e Ciranda de Lia entrelaçávamos nossas mãos e cirandávamos. Dançávamos pra nós, olho no olho, nos apresentávamos enquanto rodávamos e fazíamos caracol de mãos dadas.

Todo esse exercício era feito de forma lúdica e descontraída para que todas se sentissem incluídas e capazes.

Imperou a alegria sem demagogia e a união se mostrava no abraço coletivo e na despedida.

Execução

As rodas de conversa sobre ciranda tiveram início em 4 de novembro de 2019 e término em 5 de dezembro de 2019 . Foram atendidos 13 grupos ao todo sendo eles: Maracanã, Tanque, Jardim São Felipe, Caetetuba, Jardim Imperial (manhã), Jardim Imperial(noite), Cerejeiras, Portão 3ª idade, Portão noite , Usina, Jardim dos Pinheiros, Cachoeira, , Jerônimo III.

Encontros permeados por exercícios físicos, aquecimento vocal, coordenação motora, canto e dança.

Os grupos de Alvinópolis e Boa Vista foram prejudicados devido aos fortes temporais tornando o local inadequado com um grande excedente de água para a realização da roda.

Desenvolvimento das rodas

Nossos encontros inicialmente eram imprevisíveis quanto ao recebimento e acolhimento. Eu sempre chegava com atenção para perceber o grupo e conduzir de forma a cativá-las para o encontro, já que muitas iam para praticar a zumba. Assim coloquei muitas atividades físicas condizente com a proposta de afinar o corpo nosso maior instrumento.

A prática da ciranda trouxe alegria e memórias, sorrisos e olhares, qualidade no encontro. As mulheres se divertiam e deixavam o encontro fluir como uma grande brincadeira.

Ao final das rodas fazíamos dois jogos de atenção e coordenação rítmica o que tornava o final sempre gostoso.

Levavam para casa a simples e nobre importância de tomar água, muita água. De respirar com atenção e dedicação em algum momento do dia. De fazer encontros para se reunirem tomar chá e dar boas gargalhas,. De olhar no olho de cada uma e se reconhecerem.

A vontade de quero mais veio declarada em algumas vozes. Sinto que o aprendizado através do brincar trouxe descontração, relaxamento e parcerias.

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

Data: 2ª feira – 4/11/2019

Horário: 19h30 – 20h30

Professora: Mariana

Participantes: 14 alunas



- **Tanque** (EMEF Pref. Gilberto Santana R. Nazareno Rossi , 999 – Tanque)

Data: 3ª Feira – 5/11/2019

Horário : 19h – 20h

Professora: Lidiane

Participantes: 2



- **Jardim São Felipe** (Creche comunitária R. Anna mahias Vairo, s/n Jdm São Felipe)

Data: 6/11/2019

Horário: 20h30 – 21h30

Professora: Mariana

Participantes: 19 alunas



- **Jardim Imperial** (Centro comunitário ,65 jardim Imperial)

Data: 13/11/2019

Horário: 8h30 -9h30

Professora: Mariana

Participantes: 28 alunas



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

Data: 2ª Feira - 18/11/2019

Horário: 19h – 20h

Professora: Gisele

Participantes: 22 alunas



- Jardim dos Pinheiros (Centro Comunitário R das Rosas, s/n – Jd. Dos Pinheiros)

Data: 3ª Feira - 19/11/2019

Horário: 9h – 10h

Professora: Tassiana

Participantes: 22 alunas



- Cachoeira (Salão de Festas Rancho do Maurão)

Data: 3ª Feira - 19/11/2019

Horário: 19h – 20h

Professora: Gisele

Participantes: 23 alunas



- Imperial – Noite (EMEF Waldemar Bastos Buller R. Pacaembu, 275 – Jd. Imperial)

Data: 5ª Feira – 21/11/2019

Horário: 19h - 20h

Professora: Lidiane

Participantes: 48 alunas



- **Cerejeiras** (E. M. Padre Armando Tamassia, Rua Tóquio, 401- Jd. Cerejeiras)

Data: 5ª Feira - 21/11/2019

Horário: 20h-21h

Professora: Mariana

Participantes: 11 alunas



- **UBS - Portão** (Rua Antonio Cunha leite, 2005B - Portão)

Data: 6ª Feira 22/11/2019

Horário: 7h30 – 8h30

Professora: Gisele

Participantes: 23 alunas



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

Data: 2ª feira - 25/11/2019

Horário: 19h – 20h

Professora: Lidiane

Participantes: 16



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

Data: 25/11/2019

Horário: 20h30 – 21h30

Professora: Lidiane

Participantes: 1



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

Data: 3ª Feira - 26/11/2019

Horário: 18h – 19h

Professora: Lidiane

Participantes: 14



RODA DE CONVERSA

Instrutora de roda: Isadora Títto (Gabriela Gonçalves Bonillo)

Realização: DEZEMBRO /2019

JUSTIFICATIVA:

Dentro da oficina Corpo Desperto Voz Presente Voz Ativa, desenvolveremos uma sequência de aquecimentos e jogos oriundos do

teatro.

Bachelard diz que: “o indivíduo não é a soma de suas impressões gerais, é a soma de suas impressões singulares.”

Partindo deste pensamento, o *corpo&voz* são a soma de impressões singulares que é capaz de nos presentificar, ou seja, é o resultante do que vivemos, é o passado se projetando no futuro através das imagens criadas no espaço (visuais e sonoras) onde, no meio, encontramos o sujeito, entre o passado e o futuro, ou seja, o sujeito presente. Partimos assim da necessidade de uma investigação conjunta em busca de um:

“corpo-dilatado que também se reconhece através da “permeabilidade sonora”(condição do corpo que permite à voz ser dilatada), donde deriva que ambos, em sua dilatação estarão sempre em relação na sustentação da “presença cênica”.

(Monica Montenegro – Professora da Escola de Arte Dramática/USP)

Pensando nos corpos que estão no espaço e em quais fluxos permeiam, buscamos trazer o olhar, a perspectiva, a presentificação como estado, a pessoa presente sendo sensibilizado a saber de suas escolhas conscientemente e investigar outras nem tão conscientes que o corpo está habituado.

Estar em cena é estar em jogo com o *corpo&voz*. Uma atriz ou um ator precisa dos seus parceiros de cena para que o jogo aconteça, de uma percepção alargada e suas possibilidades de ocupação no espaço, para significar ou experienciar. Antes da criação, é preciso se fazer consciente do *corpo&voz* e presença no espaço de todos os jogadores em cena. E para treinar esta consciência é preciso jogar e deixar jogar, com balizas e entendimentos análogos ao jogo de estar em cena.

E o que é a cena senão um roteiro, um cenário e seus intérpretes, metáfora da vida, do nosso cotidiano. É verdade que há tempos o teatro quebrou a quarta parede e traz a figura de operários e pessoas com depoimentos reais para a cena, o contrário é aqui proposto. Utilizar das ferramentas e dos jogos teatrais para despertar o corpo e a mente em atenção para os gestos do cotidiano e um repensar atitudes que muitas vezes são automatizadas pela simples falta de tempo ou consciência corporal.

Execução

As rodas de conversa de Corpo Desperto – Voz Presente Voz Ativa tiveram início em 25 de novembro de 2019 e término em 20 dezembro de 2019. Foram atendidos nos seguintes núcleos de Atibaia, sendo eles: Alvinópolis 1, Boa Vista, Cachoeira, Caetetuba, Jd. Cerejeiras, Jd. Imperial (matutino e noturno), Jardim dos Pinheiros, Maracanã, Portão (matutino), Jd.São Felipe, Tanque, Vitória Régia e Usina.

Os temas abordados nas turmas foram: abertura e fechamento da roda com a pergunta: Você possui voz ativa? aquecimento corporal (técnica Ivaldo Bertazzo), aquecimento vocal, roda rítmica, canto coral, treinamento com bambu, jogos teatrais.

Desenvolvimento das rodas

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

Data: 2ª Feira – 25/11/19

Horário: 19:30 - 20:30

Professor (a): Mariana

Participantes: 07 participantes



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

Data: 2ª Feira – 25/11/19

Horário: 20h – 21h

Professor (a): Mariana

Participantes: 26 participantes



- **Alvinópolis 1 (EMEIF Prof. Francisco da Silveira Bueno - R. Benedito Cirineu Mendes, S/Nº)**
Data: 4ª Feira - 04/12/2019
Horário: 19:00 - 20:00
Professor (a): Mariana
Participantes: 13 participantes



- **Caetuba (EMEF Prof. Walter Engrácia - R. Carlos Rado Paternost, 67)**
Data: 3ª Feira - 10/12/2019
Horário: 18:00 – 19 : 00h
Professor (a): Lidiane
Participantes: 08 participantes



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

Data: 4ª Feira - 11/12/2019

Horário: 08:30 – 09:30

Professor (a): Mariana

Participantes: 16 participantes



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

Data: 4ª Feira - 11/12/2019

Horário: 19:00 –20:00

Professor (a): Lidiane

Participantes: 03 participantes



- Jd. São Felipe (Creche Comunitária - Rua Anna Mathias Vairo, s/n Jd. São Felipe)
Data: 4ª Feira - 11/12/2019
Horário: 20:30 - 21:30
Professor (a): Mariana
Participantes: 08 participantes



- Jd. Dos Pinheiros (Centro Comunitário – R das Rosas S/N)
Data: 3ª feira 17/12/19
Horário: 9:00h às 10:00h
Professor(a): Tassiana
Participante: 06 participantes



- Cachoeira (Salão de festas do rancho do Maurão)

Data: 3ª Feira - 17/12/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Professor (a): Gisele

Participantes: 14 participantes



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

Data: 5ª Feira - 18/12/2019

Horário: 19:00 - 20:00

Professor (a): Lidiane

Participantes: 23 participantes



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

Data: 5ª Feira - 19/12/2019

Horário: das 20:00h às 21:00h

Professor (a): Mariana

Participantes: 09 participantes



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

Data: 6ª Feira - 20/12/2019

Horário: 07:30 - 08:30

Professor (a): Gisele

Participantes: 30 participantes



OBS: As rodas dos bairros, **Boa Vista** e **Usina**, não ocorreram por conta das chuvas. **Jerônimo III** constava no Cronograma mas depois foi cancelado por falta de participantes. O bairro do **Tanque** teve uma falha de comunicação na data da Roda (muitas participantes entenderam que não haveria encontro) por isso tivemos apenas 03 participantes.

Conclusão

Sempre houve grande abertura das mulheres quando percebiam que não ficaríamos sentadas conversando, primeiramente inaugurávamos com uma rodada de apresentação e elas se mostravam, em sua maioria, bastante tímidas e desconfiadas para responder a pergunta: Eu tenho voz ativa?

Nos bairros onde havia maior concentração de participantes da 3ª idade, esta pergunta ecoava ainda mais e a reflexão seguia os rumos das diferenças entre as gerações, no tocante às mudanças e conquistas alcançadas pelo protagonismo da mulher mesmo nesta sociedade patriarcal. Eram elas que prontamente diziam o quanto os pais ou depois o marido, silenciavam sua voz e vontades. Outro depoimento interessante veio no bairro do Cachoeira quando uma delas dizia que hoje possui Voz Ativa porque sua filha, aos 18 anos, disse que ela não precisava dizer sempre “sim” ao marido e muito menos permissão para ir a qualquer lugar, e que hoje ela iria até a lua sem pensar em pedir autorização.

Após a sequência de aquecimento do corpo, e este aquecimento ideológico sobre possuir uma voz ativa, uma voz presente, tanto do aspecto fisiológico quanto metafórico/social, ao aquecer a voz ainda era possível confrontar as respostas emitidas anteriormente na roda com o resultante de suas vozes e emissões vocais, ou seja, aconteceu de mulheres responderem que “sim, possuo voz ativa” e nos exercícios vocais terem um baixo volume ou se mostrarem tímidas quanto a sua atitude vocal e ao perceberem o fato, mudavam de forma orgânica sua postura conquistando uma voz que ocupava a espacialidade da sala.

A roda rítmica demonstrou o quanto novamente as gerações possuem uma defasagem: com relação às propriedades do som, mulheres da 3ª idade

cantavam e marcavam o tempo de forma mais precisa que as de gerações posteriores denotando uma infância mais rica em cantigas de roda e atividades que exercitassem a coordenação motora, em sua maioria.

Outra percepção interessante, agora sobre os jogos teatrais, baseados nas perguntas O que estamos fazendo? Onde estamos? Quem somos? Ao criarem “quadros vivos” para responder às perguntas para outros grupos adivinharem, deixaram correr de forma livre a imaginação, diziam por vezes “não vamos fazer nada como cozinhar ou limpar pois isto fazemos todos os dias” perguntei então o que ela desejava fazer e que talvez nunca pudesse, ela respondeu “viajar pelo espaço com roupa de astronauta” então caminharam como se não houvesse gravidade.

Nossas rodas aconteceram próximas ao fim de ano e, portanto, cantamos canções de confraternização na finalização, pude conferir em sua totalidade o quanto o canto, associado à consciência corporal e espacial nos aproximou em um período de 60 minutos e mudou o semblante de seus rostos, e a relação comigo, que acabavam de conhecer. Ao unirmos nossas vozes, nos tornávamos próximas. Muitas vinham me abraçar e perguntar sobre cursos de teatro ou canto com este olhar para o coletivo e a relação com o corpo, indicava que repetissem a sequência pela manhã e repassassem às famílias e amigos para fortalecer estes elos entre elas mesmas e outras pessoas.

Deixo aqui meu depoimento pessoal, fiquei muito emocionada por vezes em conhecer outras mulheres, de diversas regiões, em realizar este trabalho no qual acredito e desenvolvo com dedicação e carinho. Poder levá-lo a tantos espaços, diferentes regiões e classes sociais e em especial, grupos constituídos apenas por mulheres, foi de fato muito significativo e trouxe diversas reflexões muitas delas apresentadas neste relatório. Parabenizo toda à equipe, as professoras que as acompanham, e desejo que o trabalho possa se expandir cada vez mais em número de locais e participantes e em profundidade social.

ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: LIDIANE E. OLIVEIRA

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

Nesse quadrimestre, fomos convidadas pela Mater Dei a participar com as alunas dos diversos bairros do evento “Ciranda”, que foi realizado na praça da Matriz no centro da cidade.

As aulas nesse quadrimestre foi trabalho da seguinte maneira:

- No primeiro mês desse quadrimestre trabalhamos mais a dança, movimentos aleatórios, com deslocamentos e descontração.

- No segundo mês a ênfase foi em trabalho de força, com movimentos mais lentos, segurando o peso do corpo em isometria principalmente nos agachamentos.
- No terceiro mês foi os membros superiores, trabalhamos movimentos conjugados e de coordenação.
- No quarto mês trabalhamos todos grupos musculares, nessa fase damos ênfase nas atividades mais leves, usando exercícios em grupos ou duplas, e também realizado atividades 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.

Tivemos bastante adesão nesse quadrimestre.

Nesse bairro temos mais facilidade em puxar as aulas, já que é um grupo mais jovem.



BAIRRO JERONIMO III

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

Esse grupo foi encerrado no mês de novembro.

Tivemos muitas tentativas nesse bairro com relação à divulgação, como entrega de bilhetes nos apartamentos, cartazes nas portarias de cada condomínio, roda conversa junto a ONG CAT.

Porém não tivemos retorno dessas divulgações, e ficou insustentável manter a aula para somente duas alunas.



BAIRRO DO TANQUE

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

Um turma muito gostosa de trabalhar embora seja um grupo na sua maioria mais frequentado por mulheres da terceira idade. As mesmas conseguem acompanhar as aulas e quando necessário é feito algum exercício ou atividade adaptada.



EVENTO CIRANDA



ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: GISELE DE ONOFRE

A dança não é somente mexer pernas e braços e se deixar levar pela música. É uma atividade física que trabalha os músculos, permite a socialização, melhora habilidades como o ritmo, agilidade e equilíbrio.

Em aula é dado diversos ritmos de músicas com coreografias, trabalhando o corpo todo e inclusive a mente. As alunas relatam que em aula se sentem leves com a dança e que os problemas se vão enquanto fazem a movimentação corporal.

No dia 23 de novembro participamos de um evento chamado “Ciranda”, a convite da Mater Dei onde fizemos uma apresentação de atividade física com movimentos coreografados com as mulheres dos bairros do Programa Bem Estar Mulher.

As Rodas de Conversa foram iniciadas com uma educadora de teatro, onde trabalhou os aspectos históricos do Feminismo, depois foi dado sequência com um professor de defesa pessoal que ensinou técnicas simples que podem ser usadas em uma situação de violência física, em outro mês foi trabalhado uma roda de ciranda falando da importância dessas ciranda na nossa cultura e principalmente na vida e história das mulheres. E no último mês, a roda de conversa foi sobre a voz ativa da mulher com exercícios de teatro e de voz com as alunas.

Bairro da Usina

Nesses últimos quatro meses a frequência das alunas se manteve, somente em dezembro que tivemos um número menor de mulheres participando, devido a correria de fim de ano e as férias.

Nesta turma tivemos uma festa de encerramento preparada pelas alunas para a confraternização de fim de ano.

As alunas relatam durante as aulas que a atividade feita com a dança melhora o humor e a autoestima, além de promover a sociabilização.





Bairro Cachoeira

O bairro do Cachoeira é um bairro de zona rural, fica afastado do centro da cidade e não oferece opções de atividades para a comunidade realizar.

No mês de novembro fez um ano que as atividades acontecem neste bairro, as mulheres fizeram uma festa para comemorar após a aula.

As mulheres deste bairro relataram que depois que começaram a participar das atividades físicas e das rodas de conversa, muitas tiveram sua autoestima elevada, melhora no alto astral e a consciência do seu valor e potencial.





Bairro Portão

A turma do bairro do Portão é composta pela maioria de mulheres da Terceira Idade, elas praticam atividades todos os dias, mas pelo programa Bem Estar Mulher somente uma vez na semana.

Elas relatam que entre as atividades que praticam durante a semana, a nossa é a que apresenta um número maior de participantes, pois dizem que a dinâmica da aula é diferente e divertida.

É um grupo de mulheres bem animadas, que relatam que as coreografias com movimentos de dança atrasa a chegada da velhice e afasta o cansaço da rotina.





Evento Ciranda



ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: MARIANA PAULA TEODORO PEREIRA

Esse último quadrimestre houve muitos altos e baixos em relação à quantidade de alunas em muitos núcleos. Em alguns diminuiu a quantidade de alunas que já frequentavam as aulas há algum tempo, mas teve um aumento de alunas novas.

No início do ano fizemos algumas ações de divulgação através de cartazes pelo bairro em locais de bastante circulação de pessoas e também foram distribuídos bilhetes para os alunos das escolas onde são realizadas as aulas do Bem Estar Mulher. Porém não tivemos o retorno esperado, talvez sejam necessárias novas estratégias para o ano seguinte.

As alunas do Programa Bem Estar Mulher foram convidadas para participar mais uma vez do Evento “Ciranda” pela Mater Dei, realizado pela Prefeitura da Estância de Atibaia através da Secretaria de Assistência Social, onde todas as OSC’s que recebem verba pública mostram o trabalho que desenvolvem junto aos munícipes.

As Rodas de Conversa desse período foram mais voltadas ao bem estar psicológico e artes, como o teatro e a música. As atividades propostas foram muito bem aceitas pela maioria das alunas por serem muito dinâmicas e prática.

BAIRRO BOA VISTA

Essa turma foi uma que diminuiu bastante a quantidade de alunas. Sempre converso muito com elas e não chegamos a uma conclusão do porque algumas alunas se afastaram. Provavelmente para o ano seguinte voltaremos as aulas no Centro Comunitário, daí então saberemos se a mudança do local da aula afetou essa questão da aderência por parte das alunas.

Mas as alunas que permaneceram até o final do ano foram muito participativas em todos os quesitos.



BAIRRO MARACANÃ

Nessa turma teve um grupinho de amigas que pararam de frequentar as aulas, isso fez com que caísse demais a quantidade das alunas.



BAIRRO JARDIM SÃO FELIPE

Essa turma é muito animada e muito participativa. E a evolução delas na execução dos exercícios também é muito gratificante. Sem contar a questão de bem estar físico e psicológico e a interação que a turma tem.



IMPERIAL – TERCEIRA IDADE

Acredito que essa seja a turma onde mais tenho dificuldade para me comunicar, pois elas são muito dispersas e também existe o fator da idade que acaba tornando o raciocínio um pouco mais lento mesmo.

Mas no geral elas foram bem participativas e abertas para novas práticas tanto em relação aos exercícios quanto as atividades das Rodas de Conversa.



BAIRRO CEREJEIRAS

Essa também foi uma das turmas que diminuiu bastante a quantidade de alunas. Certeza que para o ano que vem será necessário algumas medidas para que sejam atraídas mais alunas.



ALVINÓPOLIS – SILVEIRA BUENO

Percebi uma diferença bem significativa dessa turma desde quando assumi em Agosto, no que diz respeito aos exercícios. No início percebi que elas se cansavam demais, agora elas conseguem fazer a sequência proposta sem muita dificuldade.

Em relação às alunas menores de idade, ainda chamei a atenção delas por várias vezes em outras aulas, mas isso é um processo pelo qual ainda precisará ser feito no ano que vem um trabalho de maior conscientização com elas sobre o propósito do trabalho e do respeito com o grupo..



VITÓRIA RÉGIA

Essa turma foi retomada após a licença médica da professora anterior. O que pode ser observado foi que a turma teve um aumento significativo em relação a quantidade de alunas, porém foram somente 2 meses de aula, pouco tempo para poder ser avaliado o quesito progresso das aptidões físicas.



ATIVIDADE FÍSICA NOS BAIRROS MOVIMENTOS COREOGRAFADOS

PROFESSORA: TASSIANA GABRIELA RODRIGUES ALVES

Melhorar o desenvolvimento físico e psicológico das alunas através das atividades propostas. Com o Pilates a cada dia tenho um retorno ainda melhor das alunas, sinto que a atividade tenha melhorado de forma significativa o dia a dia delas, tanto nós fazeres domésticos quanto na melhora de dores crônicas. Vejo também uma melhora na execução dos movimentos propostos durante a aula, o que muitas não conseguiam fazer do começo ao fim da aula hoje todas já executam com maior facilidade.

Minhas aulas ministradas no Jardim dos Pinheiros todas as terças feiras às 9h conta com a participação de aproximadamente 30 mulheres, a grande maioria da terceira idade. São executados exercícios de Pilates solo com diferentes intensidades para que cada dia elas procurem superar seus limites. Em algumas aulas eu levo alguns acessórios como elástico e bola pra diferenciar os exercícios. Uma vez por mês temos rodas de conversas trazendo diferentes temas que proporcionam informações relevantes do mundo feminino, melhoria da autoestima e bem estar de todas as alunas.



Planilha dos horários das oficinas de Atividade física – Movimentos Coreografados.

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,			Mariana			19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 3ª semana
Alvinópolis ATIVID.. SUSPENSA	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	Mariana					20:00h – 21:00h	Fevereiro/ 1ª semana

	com a R:Timbó) – Vitória Régia							
Portão	EE Prof. Zilah Barreto Pacitti R. Antº da Cunha Leite, 3.100 – Portão	Lidiane					19:00h – 20:00h	Fevereiro/ 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.			Mariana			8:30h – 9:30h	Fevereiro/ 3ª semana
	Emef Waldemar Bastos Buller R. Pacaembu,275 - Jardim Imperial.				Lidiane		19:00h – 20:15h	Fevereiro/ 3ª semana
	Emef Waldemar Bastos Buller R. Pacaembu,275 - Jardim Imperial.			Lidiane			19:00h – 20:00h	Setembro /3ª semana
Jd. dos Pinheiros	Centro comunitário R: das Rosas, s/nº - Jd. dos Pinheiros.		Tassiana				9:00h – 10:00h .	Agosto/2ª semana
Rosário ATIVID. SUSPensa	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 Takebayaschi, s/nº - Usina	Gisele					19:00h - 20:00h	Fevereiro 3ª semana/20 19
Cerejeiras	EM Padre Armando Tamassia Rua Tóquio, nº 401 – Jd. Cerejeiras				Mariana		20:00h - 21:00h	Fevereiro 2ª semana/20 19