

## Projeto + Mulher

**Mostra Local de:** Campo Mourão

**Categoria do projeto:** I – Projetos em Andamento (projetos em execução atualmente)

**Nome da Instituição/Empresa:** Poder Legislativo de Campo Mourão

**Cidade:** Campo Mourão

**Contato:** profanelita@hotmail.com

**Autor (es):** Nelita Piacentini

**Equipe:** Nelita Piacentini- Educadora Física, Mental, Social e Espiritual  
Edna Rosa Davi - Pedagoga  
Marcia Ferreira de Mello- Professora de Educação Física

**Parceria:** Escola Municipal Professor Florestan Fernandes  
Escola Municipal Urupês  
Escola Municipal Eroni Maciel  
Escola Monteiro Lobato  
Paroquia Santa Cruz  
Fecam Fundação de Esportes

**Objetivo(s) de Desenvolvimento do Milênio trabalhado(s) pelo projeto:** ODM 3 - Igualdade entre sexos e valorização da mulher.

**RESUMO** O Projeto + Mulher atende cerca de 800 mulheres nos Bairros de Campo Mourão.

O Projeto iniciou no ano de 2009 e nasceu da “necessidade” em dar atenção especial as mulheres que exercem inúmeros papéis durante o dia como Mães, profissionais, donas de casa, esposas e outros papéis assumidos em prol de algo ou alguém, tudo isto dentro das 24 horas do dia. Muitas vezes, faltam-lhes tempo para cuidarem da sua saúde física e mental. Tal situação pode gerar elevados níveis de stress, dificuldades.

***Palavras-chave:** Qualidade de vida, valorização, auto-estima, amizade e socialização.*

**INTRODUÇÃO** O Projeto + Mulher nasceu da “necessidade” em dar atenção especial as mulheres, principalmente aquelas que moram nos bairros.

Através do projeto oferecemos promoção de saúde e qualidade de vida.

As instituições sedem ao locais para as aulas, e a equipe é formada por voluntárias e estagiarias.

1. **JUSTIFICATIVA** Objetivando ampliar o desenvolvimento humano e a valorização da vida das mulheres, intensificamos ações que reforçam a importância do papel da mulher na sociedade.

Reunindo-as em atividades que proporcionem desenvolvimento do bem estar físico, psíquico e social, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida, reforçando valores como ética e amizade.

2. **OBJETIVO GERAL** Melhorar a qualidade de vida das mulheres através da produtividade, e da continuidade das relações familiares e com outros grupos sociais através de atividades físicas, mentais, sociais e espirituais programadas, integrando e melhorando a saúde e exercendo a cidadania

3. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** Incentivar nas mulheres a auto - estima e a dignidade através de práticas sociais e preservação da saúde. Com isso estimularemos as práticas físicas tais como higiene, e hábitos saudáveis, cuidados com o corpo e também, o diálogo e o Alto - conhecimento, amizade e saúde.

4. **METODOLOGIA** Festa do Dia Internacional da Mulher  
Chá da tarde com diversas atividades  
Comemorações para as Mães

Jogos de Integração  
Celebrações e confraternizações

- 5- **MONITORAMENTO DOS RESULTADOS** Lista de presença.
  
- 6- **VOLUNTÁRIOS** São três voluntárias para ministrar aulas.
  
- 7- **CRONOGRAMA** CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES  
Horário Dias da Semana Descrição da Atividade  
19:00 Segunda Atividades físicas, recreativas, sociais e culturais  
19:00 Terça Atividades físicas, recreativas, sociais e culturais  
19:00 Quarta Atividades físicas, recreativas, sociais e culturais  
19:00 Quinta Atividades físicas, recreativas, sociais e culturais
  
- 8- **RESULTADOS ALCANÇADOS** Observando as mulheres realizando exercícios podemos perceber o efeito provocado por esta prática percebemos o quão satisfatório é aquele momento. Satisfatório e desafiante. Dificuldade em acompanhar os movimentos, vergonha, déficit de coordenação motora, auto-imagem conturbada, essas são apenas algumas dificuldades encontradas naquele instante. Porém, com o decorrer da atividade, as mudanças fisiológicas promovidas pela mesma transformam tais dificuldades em desafios a serem superados, e a cada vitória conquistada, um belo sorriso é estampado num rosto de fisionomia exausta. É o sorriso da vitória. Além disso, percebemos mudanças até em características pessoais nestas alunas, maior cuidado com a aparência física. As tímidas tornam-se mais extrovertidas e as mais recatadas admitem brincadeiras com maior facilidade. Podemos até perceber características de liderança em algumas, como as mais experientes apoiando as novatas. Podemos dizer que o exercício físico é excelente descanso das responsabilidades do dia-a-dia e um transformador de indivíduos. São mudanças que com certeza fazem grande diferença para o bem-estar destas guerreiras, pois é mais um desafio para ser superado.
  
- 9- **ORÇAMENTO** As despesas são com deslocamento (combustível), cd's, papel sulfite, caixa de som, microfone, aparelho de cd, bolas e canetas.
  
- 10- **CONSIDERAÇÕES FINAIS** O exercício físico possui papel fundamental para manutenção de uma condição equilibrada de vida. E como já dito não somente o equilíbrio físico. Ele possui grande papel para mantermos nosso estado emocional, principalmente pelos desafios



enfrentados diariamente.

Talvez esse seja o maior benefício do Projeto + Mulher. O desafio. Ou melhor, a superação dos desafios. Afinal de contas, é apenas mais um que está sendo superado, mas diferente de outros inúmeros enfrentados no transcorrer do dia, este é um desafio para o seu bem. Para a sua saúde, para a sua vida. Mesmo em casos de limitações físicas (problemas de saúde, por exemplo), sempre existe algo para se fazer.

**REFERÊNCIAS** Não.