

Mostra de Projetos 2011

Projeto + Mulher

Mostra Local de: Campo Mourão

Categoria do projeto: Projetos em implantação, com resultados parciais.

Prefeitura Municipal 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

Fecam Fundação de Esportes

Objetivo(s) de Desenvolvimento do Milênio trabalhado(s) pelo projeto:

3 - Igualdade entre sexos e valorização da mulher.

7 - Qualidade de vida e respeito ao meio ambiente.

RESUMO

O Projeto + Mulher atende cerca de 400 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

para auto-aceitação, baixa auto-estima, depressão e até problemas físicos e emocionais graves.

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

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. Reunido-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
19:00	sexta	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 esta 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.