**Título da Atividade:**

Saúde e o Universo da Mulher.

**Selecione a MODALIDADE:**

Projetos, cursos e oficinas, eventos e prestação de serviços.

**Informe a submodalidade:**

Projetos.

**Informe o número de um dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) ao qual o projeto está vinculado:**

**Objetivo 3. Saúde e bem-estar (assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades).**

**Objetivo 4. Educação de Qualidade (assegurar a educação inclusiva, e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos).**

**Curso propositor:**

Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição, Radiologia, Terapias Integrativas e Complementares, Estética e Imagem Pessoal.

**Informe a área do conhecimento do curso propositor:**

Ciências da Saúde e Bem-estar

**A atividade será ofertada para mais de um curso?**

Sim

**Selecione os cursos para os quais essa atividade será ofertada:**

Todos os cursos da área Ciências da Saúde e Bem-estar

**Selecione a(s) competência(s) profissiográficas que o curso propositor pretende desenvolver nos alunos por meio da atividade:**

COMUNICAÇÃO

ÉTICA

PENSAMENTO CIENTÍFICO

PENSAMENTO CRIATIVO

PROATIVIDADE

TOMADA DE DECISÃO

**Resumo da Atividade:**

*Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil, vem desenhando o desenvolvimento de enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Além disso, destaca a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor, mas que não configura que elas desfrutem de melhor condição de saúde.*

*Ainda, o IBGE evidenciou que mulheres suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Nesse sentido, considerando que: uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde, longevidade e bem-estar; que o autocuidado e a realização de check-ups é crucial, elaborou-se o presente projeto, com objetivo de desenvolver e aplicar ações de promoção à saúde para mulheres adultas.*

*O projeto será desenvolvido através de encontros em grupo para a realização de oficinas, utilizando-se metodologias ativas de aprendizagem. O público-alvo abrangerá mulheres com idade superior a 18 anos, frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, Rede Feminina, bem como a grupos de igreja e associações, e demais instituições sem fins lucrativos em que há a participação deste público (desde que devidamente conveniadas com a Uniasselvi).*

*Espera-se que com esse projeto o aluno possa aprimorar seu conhecimento na área da saúde, e possa oferecer às mulheres, de forma dinâmica, um conhecimento que possibilite a melhora da qualidade de vida das mesmas e de sua família respeitando os hábitos e culturas já estabelecidos.*

**Palavras-chave (de três a cinco):**

Mulher. Promoção de Saúde. Prevenção.

**Introdução**

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil (IBGE, 2009) revelam que o país tem passado por mudanças significativas no perfil das doenças. Atualmente, muitas enfermidades são mais complexas, onerosas e, em grande parte, associadas ao envelhecimento da população.

Um aspecto relevante observado é que as mulheres vivem, em média, mais do que os homens, o que indica uma menor taxa de mortalidade feminina. No entanto, isso não significa que desfrutem de melhor saúde. Mesmo com uma expectativa de vida mais elevada, as mulheres nem sempre vivenciam maior qualidade de vida ou bem-estar quando comparadas aos homens (Gallon; Wender, 2012).

De acordo com o IBGE (2009), mulheres idosas apresentam maior carga de doenças e maior perda de capacidade funcional em relação aos homens. Essa realidade está relacionada a diversos fatores, como o processo de envelhecimento, o estilo de vida adotado ao longo da vida e as desigualdades no acesso aos serviços de saúde.

As doenças crônicas — como diabetes, hipertensão e artrose — tornam-se mais frequentes com o avanço da idade. Para ilustrar: enquanto apenas 9,3% das crianças e adolescentes (de 0 a 14 anos) apresentavam alguma doença crônica, entre os idosos essa proporção sobe para 75,5%, sendo 69,3% entre os homens e 80,2% entre as mulheres. Esses dados evidenciam que, embora as mulheres vivam mais, também tendem a adoecer mais na velhice, especialmente em decorrência de enfermidades crônicas.

Ferreira e colaboradores (2005) apontam que é possível reduzir a incidência e a mortalidade relacionadas às doenças crônicas por meio de ações preventivas. Essa prevenção está diretamente associada à adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas. Em outras palavras, cuidar da saúde cotidianamente é essencial para evitar complicações no futuro.

Nesse contexto, a alimentação adequada desponta como um elemento crucial na promoção da saúde e da longevidade. Isso requer a compreensão da importância de uma dieta equilibrada, que forneça todos os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo (Smeltzer; Bare, 2006).

Dessa forma, destaca-se a relevância de ações que informem e orientem essa população, atualmente em situação de vulnerabilidade, quanto às possibilidades de promoção da saúde, visando, assim, à melhoria da qualidade de vida.

Para o Ministério da Saúde (2006, p. 13; 2007, p. 2), “a Promoção da Saúde é uma estratégia que visa melhorar a qualidade de vida da população, através da implementação de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes favoráveis à saúde, etc.”. É nesse sentido — o da criação de ambientes favoráveis — que se fundamenta o presente projeto.

A participação em grupos voltados ao público feminino traz benefícios que vão além da saúde física. O envolvimento em espaços coletivos, onde há acolhimento, escuta, apoio e orientação profissional, promove também a saúde mental. Isso porque o cuidado é conduzido a partir de uma abordagem holística, que considera o ser humano de forma integral: corpo, mente e emoções. Com isso, há uma contribuição significativa para a manutenção da saúde, da vida e do bem-estar (Audi, Colosso e Silva, 2018).

Diante desse cenário, justifica-se a realização deste projeto voltado à promoção da saúde da mulher adulta. Embora grande parte das estatísticas se refira ao envelhecimento, os hábitos e escolhas adotados na fase adulta são determinantes para o bem-estar futuro. A vulnerabilidade enfrentada por muitas mulheres, associada à sobrecarga de trabalho, ao cuidado com os outros e à escassez de tempo para si, torna essencial a criação de espaços de informação, escuta, prevenção e autocuidado. Promover saúde, nesse contexto, é também promover equidade, autonomia e qualidade de vida.

**Data inicial da atividade:**

2025

**Data de término da atividade:**

Indeterminado

**Carga horária total da atividade:**

Variável, de acordo com o número de encontros realizados.

**PROPONENTE:**

**Identifique o responsável proponente pela Atividade:**

Nome Completo: Ana Clarisse Alencar Barbosa

Função: Coordenador de Curso

Carga Horária: 40 horas

Titulação: Doutorado

E-mail: [ana.alencar@uniasselvi.com.br](mailto:ana.alencar@uniasselvi.com.br)

**Objetivo da Atividade:**

**Objetivo Geral:**

* Desenvolver e aplicar ações de promoção à saúde para mulheres adultas.

**Objetivos específicos:**

* Propiciar encontros presenciais com grupos de mulheres, viabilizando a troca de experiências e conhecimento voltado à saúde;
* Expor conteúdos sobre alimentação saudável, bem como contribuir com orientações para produção de preparações econômicas e saudáveis;
* Explicar sobre plantas medicinais e seus benefícios;
* Fomentar a importância do autocuidado e da realização periódica de check-ups;
* Colaborar com a promoção da saúde incentivando a adoção de posturas saudáveis;
* Incentivar a prática regular de atividades físicas;
* Discutir aspectos da saúde mental da mulher, abordando temas como estresse, ansiedade, autoestima e equilíbrio emocional;
* Promover rodas de conversa sobre sexualidade, saúde ginecológica e prevenção de doenças;
* Estimular a autonomia e o protagonismo feminino no cuidado com a própria saúde;
* Orientar sobre o uso racional de medicamentos e os riscos da automedicação;
* Abordar os impactos da dupla ou tripla jornada na saúde da mulher e estratégias para o autocuidado nesse contexto;
* Informar sobre os direitos das mulheres em relação à saúde no Sistema Único de Saúde (SUS);
* Incentivar o fortalecimento de redes de apoio entre mulheres como estratégia de cuidado coletivo e promoção do bem-estar.

**O estudante deverá apresentar algum conhecimento mínimo prévio?**

O estudante deverá ter conhecimento sobre os conteúdos relacionados a sua área de formação que serão trabalhados com os participantes, que corroborem em suas pesquisas para agregar novos conhecimentos que serão transmitidos aos participantes.

**Justificativa**

A promoção da saúde da mulher adulta é um campo prioritário de atuação em contextos sociais marcados por desigualdades de gênero, acesso limitado à informação e desafios impostos pela rotina contemporânea. Apesar dos avanços nas políticas públicas voltadas à saúde da mulher, ainda se observa a persistência de vulnerabilidades associadas à dupla ou tripla jornada de trabalho, à desigualdade salarial, à sobrecarga de cuidados e à ausência de espaços coletivos de escuta, acolhimento e orientação.

Dados recentes do IBGE (2022) mostram que as mulheres representam mais da metade da população catarinense (50,7%) e são responsáveis por cerca de 44,6% dos domicílios. No entanto, continuam enfrentando desigualdade de rendimentos: em Santa Catarina, mulheres ganham em média 23,8% menos que os homens. Tais dados revelam um cenário de disparidades que afeta diretamente a autonomia, o acesso à saúde de qualidade e as possibilidades de autocuidado.

Além disso, as mulheres são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), correspondendo a cerca de 70% dos atendimentos, especialmente em relação às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que afetam significativamente essa população. A presença dessas doenças está fortemente ligada a fatores como alimentação inadequada, sedentarismo, estresse e dificuldades de acesso a práticas preventivas e educativas.

Nesse contexto, este projeto de extensão justifica-se pela necessidade de oferecer um espaço educativo, participativo e acolhedor que contribua com a ampliação do conhecimento em saúde, fortalecendo a autonomia feminina e promovendo hábitos saudáveis de vida. O foco em encontros presenciais com mulheres adultas permite não apenas a disseminação de informações qualificadas sobre alimentação, autocuidado, saúde mental, sexualidade e uso de plantas medicinais, mas também o fortalecimento de vínculos e redes de apoio — fundamentais para o bem-estar físico e emocional.

Ao fomentar práticas de promoção da saúde com abordagem integral e interseccional, o projeto contribui para a redução de desigualdades sociais e para a melhoria da qualidade de vida de mulheres que, embora não estejam na velhice, vivenciam um período determinante para a construção de um envelhecimento saudável e digno. Além disso, fortalece a articulação entre universidade e comunidade, cumprindo sua função social por meio de ações extensionistas com impacto direto na realidade local.

**Metodologia**

O projeto de extensão será desenvolvido por meio de encontros presenciais, com a formação de três grupos distintos, cada um composto por no máximo 10 mulheres adultas. A abordagem metodológica será participativa e dialógica, utilizando rodas de conversa, oficinas práticas e orientações, com o objetivo de promover a troca de experiências e a construção coletiva do conhecimento.

O público-alvo será composto por mulheres com idade superior a 18 anos, residentes do município, que serão recrutadas em parceria com diferentes instituições locais, tais como Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), grupos de igreja, associações, empresas e a Rede Feminina de Combate ao Câncer. A escolha dos grupos será definida pelo aluno extensionista, em comum acordo com a coordenação do projeto, buscando abranger a diversidade socioeconômica da população feminina local.

A metodologia será estruturada em três etapas principais, conforme detalhado abaixo:

**Etapa 1: Planejamento e Acolhimento do Grupo**

* **Contato Inicial e Apresentação do Projeto**: O acadêmico fará um contato inicial com o responsável de cada grupo parceiro (por exemplo, gestor da UBS, líder da associação, etc.) para apresentar o projeto de extensão, seus objetivos e a metodologia proposta. Serão discutidas as necessidades específicas do público-alvo e realizados os ajustes necessários no cronograma e nos temas a serem abordados.
* **Primeiro Encontro com as Participantes**: No primeiro encontro com as mulheres, o acadêmico se apresentará e apresentará a proposta do projeto de forma clara e acolhedora. Serão explicados os objetivos, a dinâmica dos encontros e a importância da participação de cada uma. Neste momento, também será estabelecido o calendário de atividades, em consenso com o grupo, para garantir a adesão e a frequência.

**Etapa 2: Execução das Oficinas e Rodas de Conversa**

Esta etapa consiste na realização de encontros semanais ou quinzenais, com duração de aproximadamente 90 minutos, abordando os temas descritos abaixo de forma isolada ou complementar, conforme o cronograma estabelecido. Cada encontro incluirá uma parte teórica expositiva e uma parte prática ou de discussão, incentivando o protagonismo feminino.

**Etapa 3: Avaliação e Fechamento**

**Reunião de Fechamento**: Ao término das atividades, o acadêmico agendará uma reunião com o gestor da instituição parceira para apresentar um relatório das atividades realizadas, os resultados obtidos (qualitativos e, se houver, quantitativos) e coletar feedback sobre a experiência.

**Avaliação do Projeto**: A avaliação da efetividade do projeto será realizada por meio de questionários qualitativos aplicados às participantes no início e no final dos encontros, a fim de mensurar a percepção delas sobre o aumento do conhecimento e a adoção de novas práticas de autocuidado.

A seguir são apresentados alguns temas para os encontros. Podem ser sugeridos outros temas além dos listados, e podem ser feitos inúmeros encontros com distintos temas, desde que já interesse de participação do grupo de mulheres participantes. A cada novo encontro e um novo tema, uma nova carga horária de contrapartida é executada.

**Sugestão de temas para os encontros:**

**Encontro 1: Ciclos de Vida e Nutrição da Mulher**

Teoria: Roda de conversa sobre os ciclos de vida da mulher (menacme, gestação, climatério e menopausa), as mudanças físicas e biológicas, e a importância da nutrição em cada fase. Serão discutidas as demandas nutricionais específicas e como a alimentação pode mitigar sintomas e prevenir doenças crônicas.

Prática: Oficina de culinária focada em preparações econômicas e saudáveis. O acadêmico demonstrará a receita de "pesto de ramas" (Anexo A), ensinando técnicas de reaproveitamento de alimentos para reduzir o desperdício e aumentar o valor nutricional.

Conexão: No encontro seguinte, o grupo será incentivado a compartilhar as experiências de preparo e consumo da receita, reforçando o aprendizado prático e a troca de saberes.

**Encontro 2: Autocuidado e Atividade Física**

Teoria: Diálogo sobre a importância da atividade física na rotina da mulher. O acadêmico abordará os benefícios para a saúde mental e física, a diferença entre os tipos de exercícios e como iniciar uma rotina de forma segura. Serão discutidos os desafios da falta de tempo e a importância da constância.

Prática: Sessão de ginástica de alongamento e relaxamento com o grupo. O acadêmico orientará a execução correta dos exercícios para prevenir lesões e promover o bem-estar. Será disponibilizado um vídeo orientativo (Anexo B) para que as participantes possam continuar a prática em casa.

**Encontro 3: Saúde da Mulher e Prevenção**

Teoria: Palestra sobre os principais exames de rotina (check-ups) e sua importância na prevenção e detecção precoce de doenças. O acadêmico explicará para que servem exames como o Papanicolau, mamografia, e os exames bioquímicos (como glicemia e colesterol).

Prática: Será disponibilizada um material virtual sobre exames laboratoriais de rotina e também sobre a prevenção do câncer de mama, com informações detalhadas sobre o autoexame, a importância da mamografia e os fatores de risco. O acadêmico conduzirá uma conversa sobre mitos e verdades e a Lei 11.664/2009.

**Encontro 4: Plantas Medicinais e Postura Corporal**

Teoria: Roda de conversa sobre o uso tradicional de plantas medicinais, seus benefícios e os riscos da automedicação. O acadêmico explicará a diferença entre infusão e decocção, e quais plantas são mais indicadas para cada tipo de preparo.

Prática: Oficina prática de cultivo de plantas medicinais em pequenos espaços e demonstração do preparo de um chá. Será exposto um material (Anexo C) com informações sobre as principais plantas e seus usos, e outro material sobre a adoção de posturas saudáveis (Anexo D) para prevenção de dores e lesões.

**Encontro 5: Saúde Mental e Protagonismo Feminino**

Teoria: Discussão sobre a dupla e tripla jornada de trabalho, o estresse, a ansiedade e a autoestima. O acadêmico facilitará uma roda de conversa sobre a importância das redes de apoio, do autocuidado e do protagonismo feminino.

Conexão: Serão abordados os direitos das mulheres no SUS e as estratégias para buscar auxílio profissional em saúde mental, estimulando a autonomia e o empoderamento.

**Encontro 6: Higiene Íntima e Saúde Ginecológica**

Teoria: Palestra interativa sobre higiene íntima e o ciclo menstrual. O acadêmico pode abordar temas como o uso de protetores diários, sabonetes específicos e os cuidados na menopausa. É uma ótima oportunidade para desmistificar tabus e fornecer informações corretas sobre o corpo feminino.

Prática: Roda de conversa sobre os mitos e verdades relacionados à menstruação e à menopausa. O grupo pode compartilhar experiências e dúvidas, criando um ambiente seguro para o diálogo. A discussão pode incluir como a alimentação e a atividade física influenciam no ciclo menstrual e nos sintomas da menopausa.

Recursos: Exposição de materiais orientativos sobre os cuidados com a saúde íntima e a importância do acompanhamento ginecológico regular.

**Encontro 7: Saúde Bucal na Mulher**

A saúde bucal tem uma forte relação com a saúde geral e pode ser afetada por fatores hormonais e etapas da vida da mulher, como gravidez e menopausa. Esse tema se conecta bem à sua abordagem de saúde integral.

Teoria: Bate-papo sobre a conexão entre a saúde bucal e a saúde sistêmica. O acadêmico pode explicar como a saúde bucal impacta o coração e o sistema imunológico, além de abordar os cuidados específicos para as mulheres. Por exemplo, a relação entre gengivite e alterações hormonais.

Prática: Demonstração de técnicas corretas de escovação e uso do fio dental. Seria interessante incluir um momento para que cada participante pratique e receba orientação individual.

Recursos: Apresentar materiais com dicas de higiene bucal e os endereços de centros de saúde que oferecem atendimento odontológico pelo SUS, fortalecendo a conexão entre universidade e serviços públicos de saúde.

**Encontro 8: Direitos da Mulher e Acesso à Saúde**

Esse encontro reforça a sua justificativa de promover autonomia e equidade. Ele complementa a discussão sobre a saúde da mulher, focando nos seus direitos.

Teoria: Roda de conversa sobre direitos das mulheres em relação à saúde, como o acesso a exames preventivos, contraceptivos e tratamentos específicos. A discussão pode incluir a importância de conhecer e exigir esses direitos no Sistema Único de Saúde (SUS).

Prática: Discussão sobre o papel da mulher como protagonista de sua própria saúde. O acadêmico pode guiar a conversa sobre como a mulher pode se sentir mais empoderada e autônoma para tomar decisões sobre o seu corpo e seu bem-estar, buscando informações e ajuda profissional quando necessário.

Recursos: Demonstração de material informativo sobre os direitos garantidos pelo SUS e a importância de ser uma paciente ativa e informada.

**Encontro 9: Saúde da Pele e Autocuidado Estético**

A saúde da pele está diretamente ligada à nutrição, hidratação e proteção, e a autoestima é um componente crucial da saúde mental. Este encontro conecta a saúde física com o bem-estar emocional.

Teoria: Palestra sobre os cuidados básicos com a pele, a importância da hidratação, da proteção solar e da alimentação para a saúde cutânea. O acadêmico pode abordar mitos sobre produtos de beleza e focar em práticas acessíveis e econômicas.

Prática: Oficina de máscaras faciais caseiras com ingredientes naturais (como argila, aveia ou mel) ou demonstração de uma rotina simples de limpeza facial. Isso incentiva o autocuidado sem a necessidade de produtos caros, reforçando a autonomia.

Recursos: Demonstração de materiais com receitas de máscaras caseiras e dicas de proteção solar adequadas para a rotina de cada participante.

**Encontro 10: Planejamento Familiar e Contracepção Consciente**

O planejamento familiar é um tema fundamental para a saúde da mulher, dando a ela o poder de decidir sobre sua vida reprodutiva. Este encontro complementa a discussão sobre sexualidade e saúde ginecológica.

Teoria: Roda de conversa sobre os diferentes métodos contraceptivos disponíveis no SUS, seus benefícios, efeitos colaterais e a importância da escolha consciente. O acadêmico pode discutir o acesso a esses métodos e a importância da conversa com o parceiro.

Prática: Discussão sobre o planejamento familiar como direito humano. O grupo pode compartilhar dúvidas e experiências em um ambiente seguro e de respeito, fortalecendo a confiança para buscar informações e tomar decisões.

Recursos: Demonstrar materiais sobre os métodos contraceptivos do SUS e os serviços de planejamento familiar nas Unidades Básicas de Saúde.

**Encontro 11: Sono, Estresse e Saúde Mental**

A sobrecarga da dupla ou tripla jornada de trabalho, afeta diretamente a qualidade do sono e os níveis de estresse, impactando a saúde mental.

Teoria: Bate-papo sobre a conexão entre sono, estresse e o bem-estar da mulher. O acadêmico pode explicar como a falta de sono e o estresse crônico afetam o corpo e a mente, e como o autocuidado pode ser uma ferramenta de combate.

Prática: Oficina de técnicas de relaxamento e respiração, como a respiração diafragmática e a meditação guiada. O objetivo é dar às participantes ferramentas práticas para reduzir o estresse no dia a dia.

Recursos: Demonstração de materiais com dicas para melhorar a higiene do sono e exercícios simples de respiração que podem ser feitos em casa.

**Encontro 12: Primeiros Socorros Básicos e Prevenção de Acidentes Domésticos**

Este tema é prático e diretamente aplicável à realidade de muitas mulheres que cuidam da casa e da família. Ele reforça a autonomia e a capacidade de agir em situações de emergência.

Teoria: Palestra sobre medidas básicas de primeiros socorros em acidentes comuns (queimaduras leves, cortes, engasgos, etc.) e a importância de um kit de primeiros socorros em casa. O acadêmico pode também abordar a prevenção de acidentes domésticos, especialmente com crianças e idosos.

Prática: Demonstração de técnicas como a Manobra de Heimlich ou como fazer um curativo simples. O grupo pode simular situações e praticar sob a supervisão do acadêmico.

Recursos: Demonstração de materiais sobre primeiros socorros, os telefones de emergência e uma lista de itens essenciais para montar um kit de primeiros socorros.

**Público-alvo impactado**

O público-alvo será constituído por mulheres assistidas pela Estratégia Saúde da Família, CRAS, Associações de Bairro e Empresas, Rede Feminina de Combate ao Câncer, de grupos de mulheres vinculadas a igreja e pastorais.

**Sugestão de locais para que o projeto seja desenvolvido:**

Os acadêmicos podem realizar este projeto nos seguintes locais (desde que devidamente conveniadas com a Uniasselvi para essa finalidade):

* + Unidades básicas de saúde;
  + CRAS;
  + Igrejas;
  + Associações;
  + Empresas;
  + Rede Feminina de Combate ao Câncer;
  + Asilos;
  + Outros instituições sem fins lucrativos.

Obs.: (i) Antes de iniciar a atividade, você deverá consultar a instituição responsável para verificar se esta possui CNPJ e carimbo, bem como solicitar a autorização para o desenvolvimento das ações previstas e se certificar de que fornecerão os documentos necessários para a comprovação da realização da atividade (ficha de frequência).

(ii) Acadêmico, este campo se trata de sugestões de locais para que você realize seu projeto. Ainda é possível realizá-lo em outros locais, desde que observado o público-alvo.

**Carga Horária**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Etapa | Descrição das Atividades | Orientações ao Acadêmico | Carga Horária |
| 1. Estudo Inicial do Projeto e Levantamento de Materiais | Leitura do projeto, definição do público-alvo e preparação de materiais necessários (folders, receitas, folders de apoio, vídeos etc.) | Estude a metodologia do projeto, pesquise sobre as temáticas abordadas e providencie os recursos necessários para os encontros. Prefira recursos virtuais, para que sejam compartilhados com todos os participantes. | 15h |
| 2. Contato Inicial com o Local e Grupo de Mulheres | Reunião com a liderança do local (UBS, CRAS, igrejas etc.), apresentação do projeto e organização da agenda. | Apresente a proposta, defina o calendário dos encontros e registre as condições de participação. | 4h |
| 3. Planejamento e Agendamento dos Encontros | Definição da ordem dos temas, cronograma de atividades, estratégias de abordagem e materiais para impressão. | Elabore um planejamento claro com cronograma detalhado dos encontros, considerando as adaptações necessárias conforme o grupo. | 3h |
| Encontro 1 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 2 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 3 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 4 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 5 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 6 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 7 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 8 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 9 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 10 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 11 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| Encontro 12 | Realizar o encontro para que sejam realizadas as atividades programadas, conforme planejamento realizado em etapas anteriores. | Lembre-se, a escolha do tema a ser tratado é livre, desde que tenha pertinência ao tema global, de saúde da mulher.  Prepare uma introdução acessível sobre o tema e conduza a oficina com participação ativa. No início do segundo encontro, incentive a troca de experiências sobre temas já abordados e sobre o tema a ser tratado no dia.  Ao final do encontro, promova a participação e avaliação dos conceitos abordados. Faça uma autoavaliação sobre o encontro. Formule melhorias. Registre as percepções que deverão compor o relatório final e a ficha de frequência | 10h |
| 4. Avaliação do Projeto com o Gestor da Unidade | Reunião final com o gestor/local parceiro para apresentação dos resultados e devolutiva institucional. | Relate as ações desenvolvidas e apresente os materiais produzidos. Se possível, aplique um questionário breve para avaliação. | 6h |
| 5. Elaboração do Produto Final e Relatório | Compilação de todas as atividades realizadas em forma de relatório, com anexos. | Organize as fotos, registros de presença, relatos e folders. Elabore o relatório com linguagem clara e estruturada. | 20h |
| 6. Preenchimento de Ficha de Frequência e Organização Final | Preenchimento e conferência da ficha de frequência e demais registros do projeto. | Organize toda a documentação exigida pela IES. | 5h |
|  |  |  | Total (soma das etapas que foram realizadas) |

ACADÊMICO: A quantidade máxima de horas que você poderá desenvolver por dia, em atividades, é de 8 horas. Ou seja, não é possível ultrapassar esta quantidade diária.

* A carga horária total irá variar conforme o número de temas aplicado ao projeto. Programe o número de temas conforme a quantidade de horas que precisa cumprir de contrapartida.

Exemplo: Um determinado projeto possui 40 horas de atividades - neste caso, você levará no mínimo 5 dias para realizá-lo, visto que não é possível executar as atividades por mais de 8 horas em um único dia.

**Avaliação da Atividade:** O curso propositor é responsável por acompanhar o desenvolvimento das atividades e anualmente realizar ajustes e atualizações conforme o resultado dos questionários respondidos pelos acadêmicos.

Qualitativa

**Informe quais procedimentos/ferramentas que serão utilizados para a avaliação da Atividade:**

Informações prestadas na ficha de frequência.

**Informe a periodicidade da avaliação da Atividade:**

A cada submissão.

**Referências:**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira:**

Promovendo alimentação saudável. Brasília: 2006. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pacto pela Vida em Defesa do SUS e de Gestão**. Brasília: 2006. 76 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília; 2006. 38 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de atenção integral à saúde da mulher**: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

FERREIRA, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BRAGGION, G. Efeitos de um

programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Rev Bras Med Esporte,** v. 11, n. 3, Mai/Jun, 2005.

GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrićia**: Revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia. 2012. DOI: 10.1590/S0100- 72032012000400007

IBGE, Censo Demográfico 2022: **proporção de mulheres em Santa Catarina e no Brasil**.

IBGE, Censo Demográfico 2022: **percentuais de mulheres chefes de domicílios em SC e no Brasil**.

**Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD‑Contínua), 4º trimestre 2023: rendimento médio por gênero em Santa Catarina**. Disponível em <https://www.4oito.com.br/noticia/em-sc-mulheres-ganham-23-8-a-menos-que-homens-73809?utm_source=chatgpt.com>: Acesso em 01 de agosto de 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) [Internet].

**Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil**. Rio de Janeiro; 2009. Disponível em [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic\_sociosaude/2009/](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/%20indicsaude.pdf) [indicsaude.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/%20indicsaude.pdf).

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Indicadores**

**sociais municipais**: uma análise dos resultados do universo do censo demográfico

2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em:

<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv54598.pdf> >. Acesso em: 08 ago

2019.

MESA BRASIL SESC. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana**: Aproveitamento

Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. Disponível em: <<https://sescmesabrasil.sescsp.org.br/> >Acesso em: 07 ago

2019

MORAES, E.N.; MORAES, F.L.; LIMA, S.P.P. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, 20(1): 67-73. Disponível em: <[http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/384>](http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/384). Acesso em 02 ago 2019.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. Saúde, Bem Estar e Promoção da Saúde. *In*: **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, v. 1, cap. 1, p. 6, 2006.

**ANEXO**

**ANEXO A –** **Receitas com objetivo de reaproveitamento de alimentos**

**Molho pesto de rama de cenoura**

Rendimento: cerca de 1 1/2 xic, o bastante para 6-8 porções de massa.

Ingredientes:

- 2 xic. folhas de cenoura bem verdes, sem os talos mais grossos (as folhas bem apertadas na xícara medidora)

- 10 folhas de manjericão fresco

- 2 colh. (sopa) sementes de girassol (opcional)

- 1/3 xic. parmesão ralado

- 1 dente de alho pequeno

- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva o quanto baste para dar consistência ao molho

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira pequena, coloque as sementes de girassol e toste, mexendo de vez em quando, apenas até que fiquem perfumadas. Coloque-as no copo do liquidificador ou processador. Junte as folhas de cenoura, manjericão, alho, queijo, sal e pimenta, e bata até obter uma pasta. Junte o azeite aos poucos, batendo, até obter um molho grosso e razoavelmente homogêneo. Experimente e acerte sal e pimenta, coloque mais queijo ou mais azeite, de acordo com seu gosto. Se não for usar na hora, guarde num pote bem fechado, na geladeira, de preferência com um filme plástico aderindo à superfície do molho, pois ele escurece rapidamente em contato com o ar.

Link de acesso a receita:

http://www.lacucinetta.com.br/2014/07/pesto-de-folha-de-cenoura-e-[novidades\_14.html](http://www.lacucinetta.com.br/2014/07/pesto-de-folha-de-cenoura-e-novidades_14.html).

**ANEXO B – Exercícios Físico**

Passo a passo para o uso dos vídeos para as atividades físicas:

1º solicitar aos participantes que estejam com roupas confortáveis e que escolham um local apropriado;

2º Iniciar a apresentação do vídeo parte 1 e solicitar aos participantes que realizem a execução dos exercícios propostos no vídeo.

3ª Iniciar a apresentação do vídeo parte 2 e solicitar aos participantes que realizem os exercícios propostos no vídeo.

4º Buscar orientar aos participantes a correta execução dos mesmos.

5º Ao final da sequência de exercícios disponibilizar os vídeos.

Link de acesso ao vídeo 1ª parte de ginástica de alongamento e relaxamento.

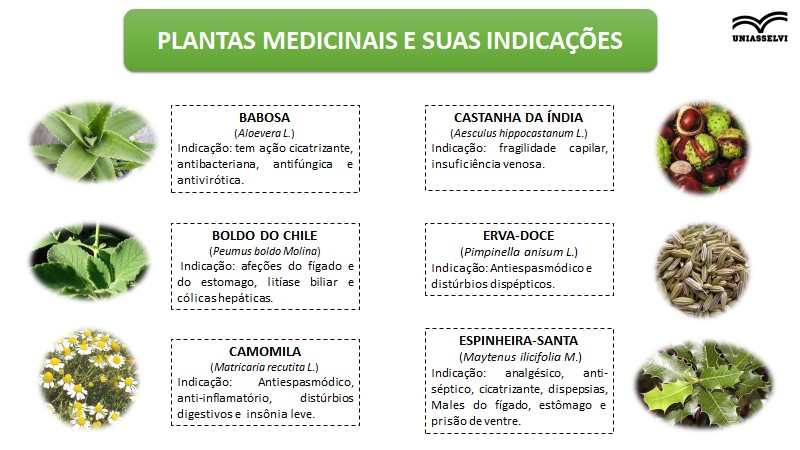
https://www.youtube.com/watch?v=KwcZhciUpK0

Link de acesso ao vídeo 2ª parte de ginástica de alongamento e relaxamento.

<https://www.youtube.com/watch?v=RVlcbvThPQY>

# **ANEXO C – Modelo de Folder orientativo sobre Plantas Medicinais**

Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “Plantas Medicinais e Seus Benefícios” será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo:



# **ANEXO D – Modelo de Folder digital orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis**

* Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “Adoção de posturas saudáveis”; será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo, também sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes:



# **ANEXO E – Modelo de Folder orientativo sobre as principais patologias**

# **diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais.**

* Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “As principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais”; será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo:

