

MULHERES E NOVELOS: por corpos com mais saúde e menos dor



- **Objetivos:** O projeto de extensão Mulheres e Novelos, fundado e coordenado pela Profa. Dra. Tatiana Passos Zylberberg no Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC) tem como objetivo acolher mulheres com endometriose e dores menstruais, além de tratar sobre assuntos relacionados à menstruação. Suas ações são: (1) grupo de apoio no WhatsApp, (2) Salas Virtuais - encontros semanais pelo Google Meet com palestras de profissionais de diferentes áreas com temáticas relacionadas à saúde e qualidade de vida, e (3) Oficinas de Autocuidado - encontros presenciais no IEFES-UFC (campus do pici) no qual são ofertadas práticas para consciência corporal por meio da dança e yoga, dentre outras atividades que ajudam as mulheres a se conectarem, conhecerem e entenderem; (4) produção de conteúdo para redes sociais do projeto (Instagram, YouTube e Facebook; (5) palestras, oficinas e ações de conscientização em eventos diversos em áreas públicas, universidades e/ou escolas.

- Atividades/Horário de funcionamento:

(1) grupo de apoio no WhatsApp

(2) Salas Virtuais - encontros semanais pelo Google Meet com palestras de profissionais de diferentes áreas com temáticas relacionadas à saúde e qualidade de vida (as datas e horários variam, às vezes é quarta de tarde, outras ações de noite, por isso é melhor seguir nossas redes e acompanhar a agenda para participar).

(3) Oficinas de Autocuidado - encontros presenciais no IEFES-UFC (campus do pici) no qual são ofertadas práticas para consciência corporal por meio da dança e yoga, dentre outras atividades que ajudam as mulheres a se conectarem, conhecerem e

entenderem (geralmente ocorrem às quartas-feiras das 12h30 às 13h30, bloco didático - na sala 05 - IEFES/UFC)

- **Público-alvo:** estudantes, servidoras e mulheres da comunidade

- **Inscrição:** as inscrições para novos integrantes são abertas no início do ano letivo e as vagas são calculadas de acordo com o número total de integrantes veteranos, em torno de 15-20 vagas, sendo um percentual de 25% dedicadas a pessoas sem vínculos com a UFC. Acontece através de um preenchimento de formulário disponibilizado via *Google Forms*.

-Critérios de seleção:

Ser maior de 18 anos, ser estudante da UFC (informar caso não tenha algum vínculo com a UFC), ter disponibilidade para os horários de aula/ensaios da Cia (seja virtual ou presencial, verificar os dias dos encontros da Cia no ano letivo), ter interesse em Jazz e Contemporâneo, ter alguma experiência com dança e ter disponibilidade para apresentação fora do horário da Cia e em locais externos a UFC (no caso presencial).

Documentação: Nome completo, matrícula, e-mail, telefone (whatsapp), especificar o vínculo caso não seja estudante da UFC e um vídeo de dança para a participação.

- **Responsável pelo projeto:** Prof^a Tatiana Passos Zylberberg do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES)

- Endereço/campus:

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES (IEFES) - UFC - Campus do Pici.

- **Instagram:** @mulheresenovelos

- **E-mail:** mulheresenovelos@gmail.com

- **Youtube:** Canal endometriose_mulheresenovelos