



Programa

Empoderadas

Relatório Mensal – Outubro/2023



SUMÁRIO

HISTÓRIA E IDEALIZAÇÃO	2
RESUMO DE MAIO DOS POLOS.....	3
RESULTADO: PSICOLOGIA	4
RESULTADO: ASSISTENTE SOCIAL	8
RESULTADO: ACOLHIMENTO JURIDICA.....	12
ROTEIRO DAS AULAS	17
FOTOS DO MÊS.....	18
AGENDA DO MÊS.....	67
ENGAJAMENTO EM OUTUBRO.....	68



HISTÓRIA E IDEALIZAÇÃO

O Programa Empoderadas, idealizado em 2019 por Erica Paes, fundadora do IDMEP, tem como principal missão promover a segurança e o bem-estar feminino. Desde 2021, com a colaboração da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos do Rio de Janeiro (SEDSODH) e a parceria com a UERJ por meio da descentralização orçamentaria, o programa vem sendo executado.

Integrando a estratégia do Rio de Janeiro para combater o feminicídio, conforme a Lei Estadual nº 9.985 de 2022, o Empoderadas também alinha suas ações aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, focando no ODS 5, que prioriza a igualdade de gênero.

No âmbito prático, o programa atua em todo o estado do Rio de Janeiro, fornecendo:

1. **Treinamentos:** Capacitação sobre técnicas para combater a violência contra mulheres, bem como reconhecimento de sinais de violência no dia a dia.
2. **Ações de Impacto:** Como o projeto Empoderadas Social, que visa recuperar a autoestima e autonomia de mulheres que sofreram violência ou que, com o tempo, perderam seu autoconhecimento.
3. **Acolhimento Especializado:** Uma metodologia centrada na prevenção, com profissionais treinados para ouvir e acolher vítimas de violência. As mulheres são inseridas em uma rede de acolhimento multidisciplinar, recebendo apoio social, jurídico e psicológico.
4. **Formação Profissional:** Para romper o ciclo de violência e promover a independência financeira, são oferecidos cursos profissionalizantes, capacitando as mulheres para uma vida mais autônoma e digna.

Em resumo, o Programa Empoderadas se apresenta como um alicerce integrado, buscando abordar várias facetas da vida feminina para promover sua segurança, dignidade e autonomia.



DESTAQUES DE OUTUBRO DOS POLOS

Os polos, em sua diversidade e alcance, estão emergindo como centros vitais de mudança, evidenciando um potencial de crescimento notável e um compromisso inabalável com a luta contra a violência feminina e a promoção da igualdade de gênero.

A dedicação e o esforço da equipe nesses polos são palpáveis. Eles se tornaram a espinha dorsal do programa, impulsionando a assiduidade e o envolvimento crescente das alunas. A participação ativa e determinada dessas mulheres sinaliza seu comprometimento e desejo por uma transformação genuína.

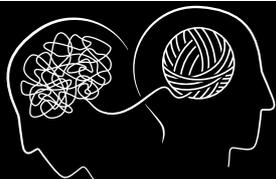
Podemos visualizar algum dos resultados de acolhimentos importantes no mês de setembro:

- 448 Novas alunas
- 270 Mulheres acolhidas nos cursos
- 1490 Mulheres acolhidas nos eventos

Quando consideramos esses polos em conjunto, eles formam uma força coletiva poderosa na defesa da igualdade e na prevenção da violência contra a mulher. O engajamento profundo da equipe e a resposta entusiasmada das alunas sugerem um futuro brilhante e esperançoso para o programa, onde mais mulheres encontrarão suporte e capacitação.

Em suma, é indiscutível que os polos têm impactado e elevado a vida de milhares de mulheres, fornecendo não apenas apoio vital, mas também fomentando uma maior conscientização sobre a violência feminina.

Estamos diante de um programa com bases sólidas e com uma visão ampla, aspirando a um crescimento contínuo e a uma contribuição ainda mais significativa para a transformação da sociedade.



PSICOLOGIA

O acolhimento psicológico para mulheres e a prevenção contra a violência são tópicos inter-relacionados e de extrema relevância. Ambos os temas possuem impacto significativo na saúde mental, física e social das mulheres. Abordar essa questão não apenas através de um viés clínico, mas também social e preventivo, é essencial para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária. **Abaixo, são destacados alguns pontos sobre a necessidade e importância desses temas:**

1. Saúde Mental e Violência contra a Mulher:



Experiências de violência, seja ela física, sexual ou psicológica, podem ter graves consequências na saúde mental das mulheres. Depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e outros transtornos podem surgir ou se agravar em consequência da violência.

2. Vitimização:

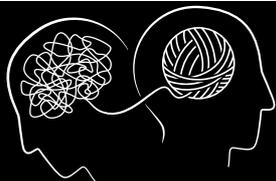


Vitimização: (acredito que poderíamos substituir por outra palavra para evitar qualquer estigmatização associada à palavra “vitimização” e a abordar a situação mais compreensão/ como sugestão, poderíamos colocar “experiências traumáticas”) Mulheres que já sofreram algum tipo de abuso ou violência possuem uma maior vulnerabilidade a episódios recorrentes. O acolhimento psicológico é uma ferramenta crucial para romper esse ciclo, ajudando a mulher a reconstruir sua autoestima e capacidade de autocuidado.

3. Empoderamento:



O acolhimento psicológico desempenha um papel fundamental no empoderamento feminino. Dentro desse ambiente terapêutico, muitas mulheres têm a oportunidade de explorar e questionar os padrões sociais que as oprimem, além de desenvolver ferramentas para enfrentar situações de violência ou abuso. Esse processo auxilia na promoção do fortalecimento e autonomia das mulheres.



PSICOLOGIA

4. Educação e Prevenção:



É essencial criar programas educacionais para prevenir a violência contra a mulher. Essa educação deve ser disseminada em escolas, comunidades e outras instituições. Homens e mulheres devem ser educados sobre igualdade de gênero, respeito mútuo e a importância de relações saudáveis.

5. Apoio Social:



Para muitas mulheres, romper com ciclos de violência implica em desafios não apenas emocionais, mas também sociais e econômicos. Por isso, a rede de apoio (que pode incluir psicólogos, assistentes sociais, advogados, entre outros) é fundamental para garantir que elas tenham os recursos necessários para reconstruir suas vidas.

6. Políticas Públicas:

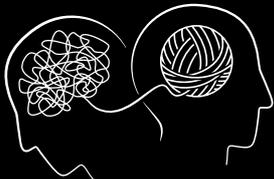


O acolhimento psicológico desempenha um papel fundamental no empoderamento feminino. Dentro desse ambiente terapêutico, muitas mulheres têm a oportunidade de explorar e questionar os padrões sociais que as oprimem, além de desenvolver ferramentas para enfrentar situações de violência ou abuso. Esse processo auxilia na promoção do fortalecimento e autonomia das mulheres.

7. Desmistificação da Terapia:



Desmistificação da Terapia: Ainda existe um estigma associado à busca por cuidados com a saúde mental. É fundamental desmistificar a terapia e destacar sua importância como uma ferramenta de autocuidado, saúde e bem-estar.



PSICOLOGIA

Em resumo, a necessidade do acolhimento psicológico para mulheres, bem como a prevenção contra a violência, são questões interligadas e de suma importância para a promoção da saúde e bem-estar feminino. A integração entre políticas públicas, serviços de saúde e a sociedade em geral é fundamental para criar ambientes mais seguros e acolhedores para todas as mulheres.

O Programa Empoderadas tem demonstrado um papel fundamental na sociedade, especialmente ao observarmos os números relacionados à assistência psicológica.

2023

Até o momento, já realizamos impressionantes **4868** acolhimentos, o que por si só já evidencia a urgente demanda por tais serviços e o impacto deste programa.

Ao analisarmos esses acolhimentos mais a fundo, observamos que três formas específicas de violência predominam em nosso cenário: **a Violência Física, a Violência Sexual e a Violência Psicológica**. Essas categorias não apenas evidenciam os desafios que muitas mulheres enfrentam diariamente, mas também refletem as múltiplas facetas da opressão e do abuso que precisamos combater incansavelmente.

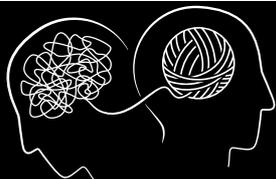
Neste mês a psicologia participou de 49 eventos dentre eles:



- Workshops de Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher
- Workshops nas Escolas



- Empoderadas Social
- Roda de conversa
- Inauguração de polos



PSICOLOGIA



Esse número é alarmante, pois indica que a demanda por serviços de apoio e intervenção psicológica está crescendo rapidamente. Esse aumento pode ser interpretado de duas formas:

Por um lado, pode sinalizar um aumento nos casos de violência;

Por um lado, pode sinalizar um aumento nos casos de violência;

Por outro, pode indicar que mais mulheres estão buscando ajuda, conscientes de seus direitos e da existência de redes de apoio como a Empoderadas.

A magnitude desses números não apenas realça a relevância do trabalho que estamos desenvolvendo, mas também ressalta a necessidade de continuarmos fortalecendo nossas estratégias, ampliando nossos serviços. Afinal, nosso objetivo principal é garantir que todas as mulheres saibam que não estão sozinhas e que têm onde recorrer em momentos de crise.



ASSISTÊNCIA SOCIAL

O Serviço Social desempenha um papel fundamental no apoio a mulheres, especialmente no contexto da prevenção e resposta à violência. Esta área busca não só prover suporte imediato a quem sofreu abusos, mas também trabalha na articulação de rede de apoio que possa prevenir futuros incidentes e ajudar as mulheres a reestruturarem suas vidas. **O Serviço Social atua de acordo com os princípios fundamentais e defesa intransigente dos Direitos Humanos:**

1. Escuta qualificada:



Importante instrumento técnico para o Serviço Social, permite adquirir informações sobre cada caso, que possibilitarão escolhas e resoluções de suas necessidades, tornando-se uma forma de prestar uma assistência de qualidade, através do acolhimento e empatia, possibilitando a superação da violação de direitos e fortalecimento da mulher no desempenho da sua função protetiva.

2. Intervenção Imediata:



Em casos de violência, a intervenção rápida é essencial. Assistentes sociais podem auxiliar as mulheres a encontrar abrigos, obter medidas protetivas ou mesmo auxiliá-las a reportar crimes às autoridades competentes, em articulação com o serviço Jurídico.

3. Educação e Prevenção:



um método cujo pressuposto é a construção do diálogo, através de ações coletivas e trocas de experiências vividas pelas mulheres. Implementando programas educacionais voltados para a garantia de direitos das mulheres com uma proposta educativa.



ASSISTÊNCIA SOCIAL

4. Rede de Apoio:



Muitas vezes, mulheres em situações de violência sentem-se isoladas e sem saída. Assistentes sociais podem conectar essas mulheres a redes de apoio, através de estratégias e articulação com os serviços intersetoriais.

5. Crianças Afetadas:



Em muitos casos de violência doméstica, crianças também são afetadas, seja direta ou indiretamente. O Serviço Social pode providenciar o suporte necessário para essas crianças, garantindo que elas também recebam cuidados, educação e proteção.

6. Advogando por Direitos:



Assistentes sociais muitas vezes atuam na garantia de direitos, possibilitando o acesso à informação, defesa intransigente da liberdade e dos direitos humanos, lutando por uma sociedade mais justa e igualitária.

Através do trabalho do Serviço Social, mulheres podem ser empoderadas a tomar decisões que beneficiem suas vidas, rompendo ciclos de dependência e abuso.





ASSISTÊNCIA SOCIAL

Por fim, é fundamental reconhecer a importância deste serviço na vida de muitas mulheres. O trabalho realizado pela equipe pode ser a diferença entre uma mulher permanecer em um ciclo de violência ou encontrar o caminho para uma vida livre de abusos. Esse papel, portanto, é crucial na construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

2023

Como resultado da demanda crescente de programas de apoio social e bem-estar para mulheres. A assistência social foi um componente crítico deste projeto.

Até agora, foram
991
acolhimentos

Embora esses números demonstrem um avanço significativo em termos de alcance e intervenção, também mostram o enorme desafio que ainda enfrentamos.

A quantidade de casos registrados recentemente é especialmente notável e preocupante. Se levarmos em consideração este mês, onde **acolhemos 151 mulheres**. Fica evidente que este número indica que há uma demanda crescente por assistência social. Por um lado, esse aumento pode indicar um agravamento nas situações que interrompem a intervenção. Por outro lado, isso pode indicar que o Programa está ganhando popularidade e que mais mulheres estão buscando o apoio necessário e acreditando no sucesso do programa.



ASSISTÊNCIA SOCIAL

Podemos também evidenciar que neste mês as assistentes sociais participarão de 54 eventos, dentre eles:



- Workshops de Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher
- Workshops nas Escolas



- Empoderadas Social
- Círculo de Empoderamento
- Inauguração de polos

Esses dados mostram claramente que nossa missão é ampla e contínua. O compromisso das Empoderadas é garantir que cada mulher saiba que existe uma rede de apoio disponível para ajudá-la e orientá-la. Por fim, o bem-estar e a dignidade de todas as mulheres são essenciais para a criação de uma sociedade mais igualitária e justa.



JURÍDICO

Onde o mesmo é fundamental para as mulheres, especialmente quando se trata de prevenção e combate à violência. Ter acesso a serviços legais adequados e especializados pode fazer uma diferença significativa na vida de mulheres que enfrentam situações de violência ou que buscam meios de prevenção contra possíveis violações. **Vamos abordar os principais pontos sobre a necessidade e a importância desse acolhimento:**

1. Defesa dos Direitos:



Ter acesso a um acolhimento jurídico garante que as mulheres conheçam seus direitos. Esse conhecimento é fundamental para que elas possam reivindicar proteção e justiça quando seus direitos estiverem ameaçados ou forem violados.

2. Medidas protetivas:



A lei prevê medidas protetivas para mulheres vítimas de violência e garante sua aplicação. O acolhimento jurídico especializado pode auxiliar na solicitação e obtenção destas medidas, que visam garantir a segurança e o bem-estar da vítima.

3. Responsabilização dos agressores:



A assistência jurídica é fundamental para garantir que os agressores sejam devidamente responsabilizados pelos seus atos, sejam eles de natureza física, sexual, moral, psicológica ou patrimonial.



JURÍDICO

4. Orientação e informação:



Muitas mulheres não denunciam a violência ou não buscam seus direitos simplesmente por falta de informação ou medo. Um acolhimento jurídico eficiente pode fornecer orientações claras sobre os passos a serem tomados, os direitos da vítima e os recursos disponíveis.

5. Aplicação de leis específicas:



São diversas as leis que tratam sobre a proteção das mulheres contra a violência. Um profissional do direito especializado pode guiar a vítima através destas leis, garantindo sua aplicação correta e eficaz.

6. Acesso à justiça:



Acesso à justiça: em muitas situações, a vítima enfrenta barreiras socioeconômicas que dificultam o acesso à justiça. A assistência jurídica gratuita promovida pelo Empoderadas é essencial para garantir que todas as mulheres, independentemente de sua condição financeira, possam buscar justiça.

7. Empoderamento:



Acesso à justiça: em muitas situações, a vítima enfrenta barreiras socioeconômicas que dificultam o acesso à justiça. A assistência jurídica gratuita promovida pelo Empoderadas é essencial para garantir que todas as mulheres, independentemente de sua condição financeira, possam buscar justiça.



JURÍDICO

O acolhimento jurídico tem se estabelecido como uma ferramenta primordial na reavaliação e enfrentamento da violência contra as mulheres. Mais do que apenas um meio de assegurar justiça, ele é um instrumento que capacita, informa e orienta, garantindo que as mulheres possam exercer seus direitos com autonomia e discernimento. Em uma estrutura que busca um acolhimento integral, este setor não opera isoladamente. A sinergia com profissionais de outras áreas, como psicólogos e assistentes sociais, é crucial para assegurar um suporte abrangente àquelas que enfrentam situações de violência. O papel dos advogados dentro deste cenário é incontestável.

2023

Sendo pilares desta iniciativa, eles têm respondido ao desafio com vigor e dedicação.

795
acolhimentos

Um número que, embora refletindo avanços na capacidade de intervenção e alcance do programa, também ressalta o colossal desafio que persiste.

Os dados recentes, em especial os referentes a esse mês com 98 **mulheres acolhidas**, evidenciam duas perspectivas. A primeira é a crescente necessidade de intervenção, uma indicação alarmante de situações que exigem ação imediata. A segunda, mais esperançosa, sugere que o programa está ganhando visibilidade e confiança, com mais mulheres reconhecendo a sua importância e buscando o suporte necessário. Essa dualidade sublinha a relevância do acolhimento jurídico, não apenas como resposta a situações críticas, mas como um pilar no empoderamento e proteção das mulheres, reafirmando seu papel crucial na luta contra a violência de gênero.



JURÍDICO

Podemos também evidenciar que nesse mês os advogados participarão de 37 eventos, dentre eles:



- Workshops de Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher
- Workshops nas Escolas



- Empoderadas Social
- Assessoria Jurídica
- Inauguração de polos



ROTEIRO DE AULA

DESENVOLVIMENTO DO MÊS

O Roteiro das aulas foi concebido em julho e implementado em agosto com o propósito de estabelecer um modelo para as aulas ministradas em diversos polos do Programa. Visando promover a integração entre as participantes, criando um ambiente acolhedor.

Outubro: Tema – Outubro Rosa

- Momento Empodere-se:

Novo conteúdo direcionado à temática do mês, elaborado pela equipe multidisciplinar.

- Bate-papo:

Conduzido após o Momento Empodere-se, composto por atividades que fomentam a reflexão, consolidação e discussão sobre o conteúdo abordado anteriormente, criado pela equipe pedagógica.

- Metodologia da Aula:

Detalhamento da abordagem da aula, incluindo aquecimento, exercícios fundamentais e técnicas aplicadas.

Este roteiro tem como objetivo proporcionar uma estrutura clara e eficaz para as aulas, garantindo que as participantes recebam um ensino abrangente e envolvente sobre os temas propostos.



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 1 – Dia 01/10 a 07/10

1 AQUECIMENTO (5 MINUTOS):

Exercícios articulares de braços, pernas, pescoço e tronco.

Exercícios aeróbicos e de força para preparação física.

2 EXERCÍCIOS DE BASE (20 MINUTOS)

Amortecimento de queda para frente

Amortecimento de queda para trás

Amortecimento de queda para os lados

3 INTERVALO / HIDRATAÇÃO (5 MINUTOS)



4 TÉCNICAS DO DIA (30 MINUTOS)

Esgrima;

Esgrima com saída para as costas;

Arm Drag;

Defesa de pegada de punho de frente mesmo lado com Arm Drag;

5 MOMENTO EMPODERE-SE

Estamos fechando o mês de setembro, da campanha de prevenção ao suicídio e iniciando o mês de outubro, com a campanha de conscientização sobre o câncer de mama. Por isso, não podemos deixar de reforçar o cuidado das mulheres com sua saúde, seja física ou mental.

6 BATE-PAPO (10 MINUTOS)

Atividades no formato de perguntas com enfoque no entrosamento e na união entre as alunas, através de diálogos sobre temas diversos abordados no bate-papo.



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 1 – FOTOS





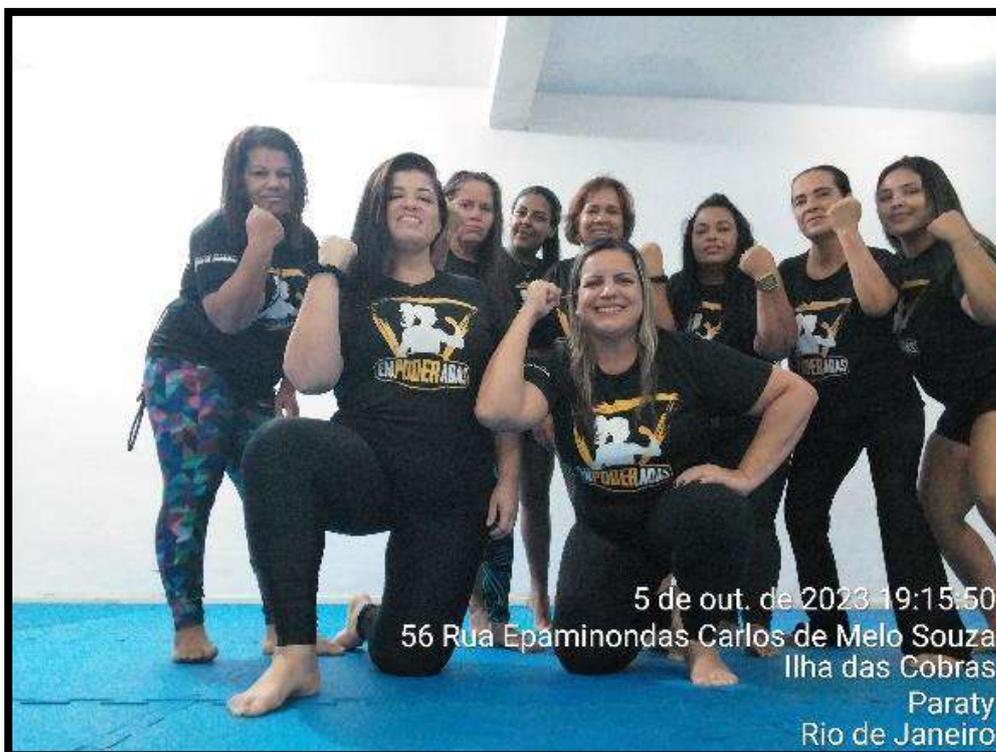
28 de set. de 2023 20:38:18
54 Rua Barão de São Francisco
Andaraí
Rio de Janeiro



29 de out. de 2023 19:30:36



3 de out. de 2023 19:00:46
Guaratiba
Rio de Janeiro



5 de out. de 2023 19:15:50
56 Rua Epaminondas Carlos de Melo Souza
Ilha das Cobras
Paraty
Rio de Janeiro



out. 05, 2023 07:44PM
Rua Barão de Entre Rios, 87
Centro
Três Rios RJ
25802-315



quarta-feira, 04 de outubro de 2023 21:18:54
R. Prof. João Gregório Galvão, 297 - Morro da Cruz, Angra dos Reis - RJ 23905-010, Brasil



3 de out. de 2023 16:12:56
25 Rua das Margaridas Azuis
Campo Belo
Angra dos Reis
Rio de Janeiro



27 de set de 2023 17:07:24
108 Rua Antônio Souza Teixeira
Macedônia
Arraial do Cabo
Rio de Janeiro



5 de out. de 2023 19:23:48
02 Estrada dos Búzios
Armação dos Búzios
Rio de Janeiro



2 de out. de 2023 20:02:06
458 Estrada dos Búzios
Jardim Pero
Cabo Frio
Rio de Janeiro





28 de set de 2023 20:27:08
1164 Estrada Nilo Peçanha
Olinda
Nilópolis
Rio de Janeiro





29 de set. de 2023 19:19:17
Avenida Getúlio Vargas, 2623, Casa 1
Nilópolis RJ
26525-012
Brasil



4 de out. de 2023 20:31:09
1025 Rua Pracinha Wallace Paes Lerne
Olinda
Nilópolis
Rio de Janeiro



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 2 – Dia 09/10 a 14/10

1 AQUECIMENTO (5 MINUTOS):

- Exercícios articulares de braços, pernas, pescoço e tronco.
- Exercícios aeróbicos e de força para preparação física.

2 EXERCÍCIOS DE BASE (20 MINUTOS)

- Caminhada técnica para frente;
- Caminhada técnica para trás;
- Exercícios de caminhada técnica alternada;

3 INTERVALO / HIDRATAÇÃO (5 MINUTOS)



4 TÉCNICAS DO DIA (30 MINUTOS)

- Controle de contato;
- Defesa de mão no ombro;
- Defesa de abraço lateral pelos ombros;
- Defesa de abraço lateral pela cintura;

5 MOMENTO EMPODERE-SE

Ao final de cada aula o professor (a) levará um conhecimento para contribuir com a disseminação de conteúdos sobre Outubro Rosa.

6 BATE-PAPO (10 MINUTOS)

Atividades no formato de perguntas com enfoque no entrosamento e na união entre as alunas, através de diálogos sobre temas diversos abordados no bate-papo.



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 2 – FOTOS







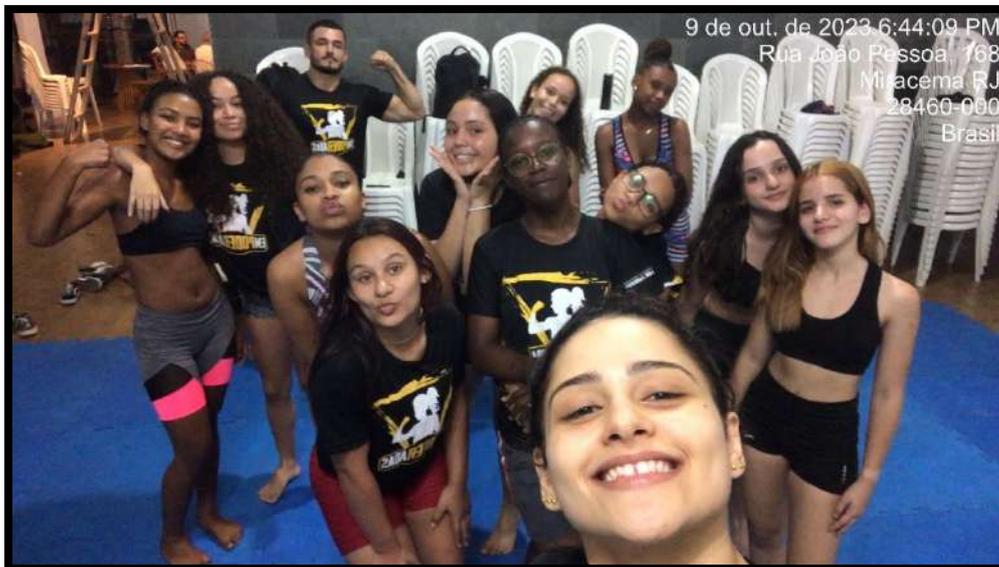
10 de out. de 2023 16:45:41
Estrada da Independência da Chácara
Tijuca
Rio De Janeiro RJ
20530-620
Brasil



11 de out. de 2023 10:41:53
Rodovia Presidente João Goulart
Monnerat
Duas Barras
Rio de Janeiro















10 de out. de 2023 17:12:57
245 Rua Maria Joaquina
Pavuna
Rio de Janeiro



10 de out. de 2023 09:16:56
69 Rua XV de Novembro
Cidade Praiana
Rio das Ostras
Rio de Janeiro



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 3 – Dia 16/10 a 21/10

1 AQUECIMENTO (5 MINUTOS):

- Exercícios articulares de braços, pernas, pescoço e tronco.
- Exercícios aeróbicos e de força para preparação física.

2 EXERCÍCIOS DE BASE (10 MINUTOS)

- Descida técnica;
- Levantada técnica direta;
- Levantada técnica passando pela posição torre;
- Fuga de quadril com levantada técnica;

3 INTERVALO / HIDRATAÇÃO (5 MINUTOS)



4 TÉCNICAS DO DIA (40 MINUTOS)

- Desenvolvimento de pegada por trás no tríceps - mão oposta (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada do punho envolvendo braço e ante braço - por baixo (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada de frente no bíceps - mão do mesmo lado (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada do punho envolvendo braço e ante braço - por baixo - submissão (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada de frente no bíceps - mão oposta (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada de punho envolvendo braço e ante braço - por cima (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada de frente no bíceps - mão oposta - submissão (Demonstração prática da técnica em dupla);
- Desenvolvimento de pegada do punho envolvendo braço e ante braço - por cima - submissão (Demonstração prática da técnica em dupla);

5 MOMENTO EMPODERE-SE

Ao final de cada aula o professor (a) levará um conhecimento para contribuir com a disseminação de conteúdos sobre Outubro Rosa.

6 BATE-PAPO (10 MINUTOS)

Atividades no formato de perguntas com enfoque no entrosamento e na união entre as alunas, através de diálogos sobre temas diversos abordados no bate-papo.



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 3 – FOTOS





16 de out. de 2023 15:10:11
21.749943333333333S 41.32343000000001W
56 Praça Tancredo Neves
Parque Vicente Goncalves Dias
Campos dos Goytacazes
Rio de Janeiro



 Comunidade Chácara do Céu

17 de out de 2023 18:12:59
79-49 Estrada da Caixa d'Água
Tijuca
Rio de Janeiro



18 de out. de 2023 20:21:37



18 de out. de 2023 11:01:04
27 Rodovia Presidente João Goulart
Monnerat
Duas Barras
Rio de Janeiro

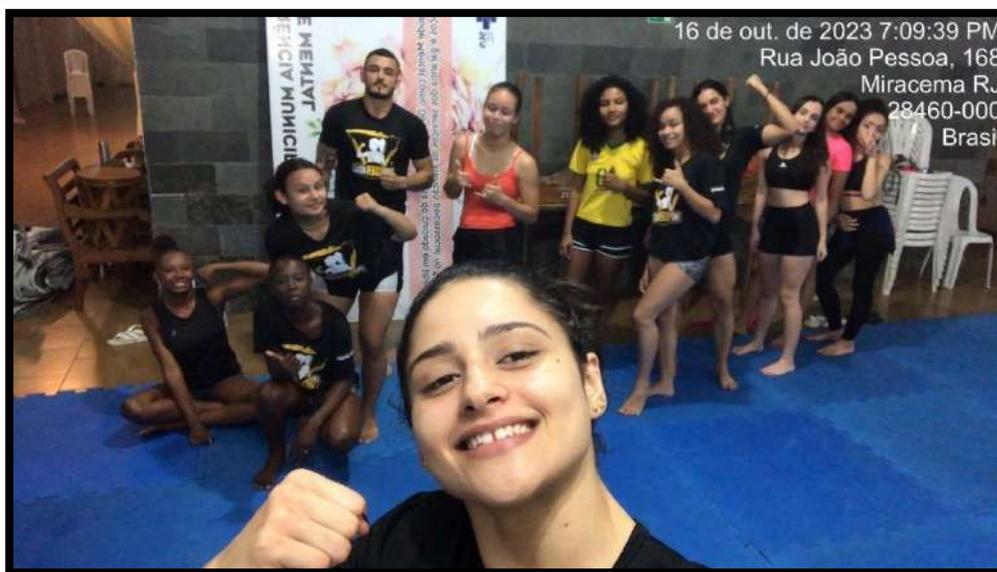


25 de out. de 2023 10:24:09
Rua de Vila Lúcia, 65
Chacrinha
Nova Iguaçu RJ
26285-210
Brasil





17 de out. de 2023 20:26:58
676 Rua Dias da Cruz
Engenho de Dentro
Rio de Janeiro

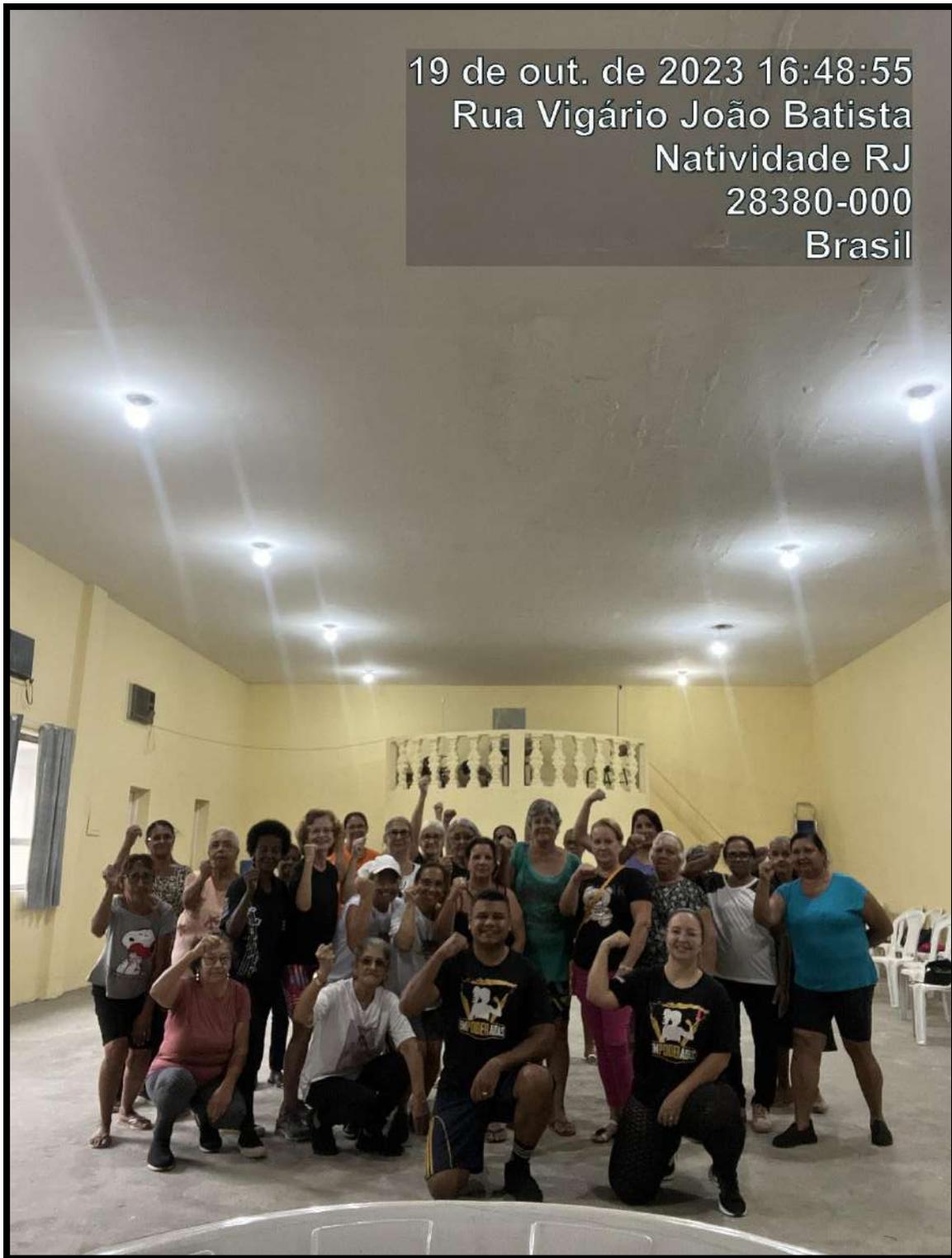


16 de out. de 2023 7:09:39 PM
Rua João Pessoa, 168
Miracema RJ
28460-000
Brasil





19 de out. de 2023 16:48:55
Rua Vigário João Batista
Natividade RJ
28380-000
Brasil









17 de out. de 2023 09:59:51
21° N

Rua Professora Ery El Huaich Dapieve, 49
Miguel Couto
Belford Roxo RJ
26070-437
Brasil
Altitude: 19.9meter



16 de out. de 2023 17:57:34
22.79483298305422S 43.30263854004443W

312 Avenida Perimetral Curupaíti
Jardim Vinte e Cinco de Agosto
Duque de Caxias
Rio de Janeiro
Número do índice: 646



17 de out. de 2023 19:33:14
27 Rua da Assembléia
Centro
Rio de Janeiro



19 de out. de 2023 16:53:54
245 Rua Maria Joaquina
Pavuna
Rio de Janeiro



17 de out. de 2023 10:39:01
2621-2849 Estrada da Matriz
Guaratiba
Rio de Janeiro



17 de out. de 2023 09:01:28
76 Rodovia Amaral Peixoto
Jardim Miramar
Rio das Ostras
Rio de Janeiro





ROTEIRO DE AULA

SEMANA 4 – Dia 23/10 a 28/10

1 AQUECIMENTO (5 MINUTOS):

Exercícios articulares de braços, pernas, pescoço e tronco.

Exercícios aeróbicos e de força para preparação física.

2 EXERCÍCIOS DE BASE (10 MINUTOS)

Base;

Base avançada / base recuada;

Base estendida;

Caída em base;

3 INTERVALO / HIDRATAÇÃO (5 MINUTOS)



4 TÉCNICAS DO DIA (40 MINUTOS)

Defesa de gravata por trás;

Defesa de gravata por trás com deslocamento;

5 MOMENTO EMPODERE-SE

Ao final de cada aula o professor (a) levará um conhecimento para contribuir com a disseminação de conteúdos sobre Outubro Rosa.

6 BATE-PAPO (10 MINUTOS)

Atividades no formato de perguntas com enfoque no entrosamento e na união entre as alunas, através de diálogos sobre temas diversos abordados no bate-papo.



ROTEIRO DE AULA

SEMANA 4 – FOTOS







30 de out. de 2023 20:30:21
Estrada do Itararé, 320
Complexo Do Alemão
Rio De Janeiro RJ
21061-240
Brasil



25 de out. de 2023 10:56:22
27 Rodovia Presidente João Goulart
Monnerat
Duas Barras
Rio de Janeiro



26 de out de 2023 20:25:20
230 Alameda Das Rosas
Barra da Tijuca
Rio de Janeiro





23 de out. de 2023 7:06:36 PM
Rua João Pessoa, 168
Miracema RJ
28460-000
Brasil



23 de out. de 2023 16:40:17
Rua Vigário João Batista
Natividade RJ
28380-000
Brasil



24 de out de 2023 20:32:00
856 Rua Fernando Gonçalves de Almeida
Centro
Nilópolis
Rio de Janeiro



26 de out. de 2023 20:34:25
440 Rua Maria Paris
Paio de Pólvara
Nilópolis
Rio de Janeiro



26 de out. de 2023, 20:15:31
Rua José de Lucas, 238
Carmarã
Nova Iguaçu RJ
26022-146
Brasil



24 de out. de 2023, 14:48:23
Rua Professora Eryl El Huaich Dapieve, 66
Miguel Couto
Belford Roxo RJ
26070-437
Brasil



27 de out. de 2023 18:00:59
22.79487426392734S 43.302593948319554W
312 Avenida Perimetral Curupaiti
Jardim Vinte e Cinco de Agosto
Duque de Caxias
Rio de Janeiro
Número do índice: 749



26 de out. de 2023 20:00:03
10 Rua do Carmo
Centro
Rio de Janeiro



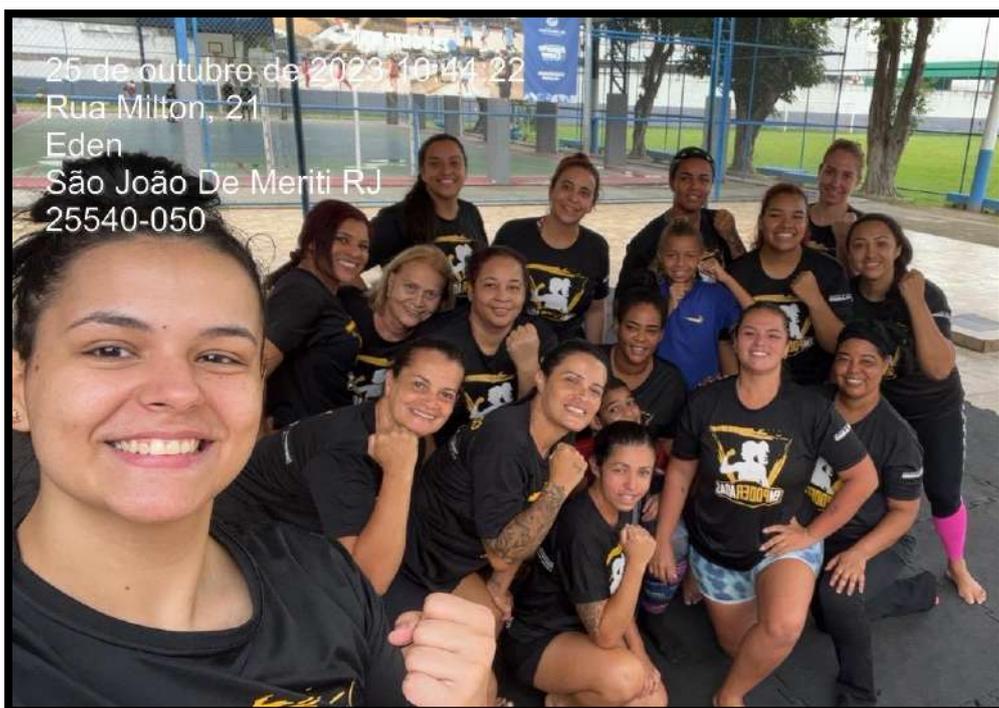
24 de out. de 2023 17:29:36
500 Rua Albertina Guerra
Pavuna
Rio de Janeiro



26 de out. de 2023 10:38:26
2621-2849 Estrada da Matriz
Guaratiba
Rio de Janeiro



24 de out. de 2023 09:29:19
280 Rua Andrade Silva
Barra de São João
Casimiro de Abreu
Rio de Janeiro



25 de outubro de 2023 10:44:22
Rua Milton, 21
Eden
São João De Meriti RJ
25540-050



25 de out. de 2023 18:55:34
146 Avenida Devanir José de Carvalho
Paciência
Rio de Janeiro



AGENDA DE OUTUBRO

No mês de outubro tivemos um alcance nas ações de mais de 3000 mulheres, onde realizamos mais de 70 ações.

Podemos destacar as ações mais importantes de outubro:

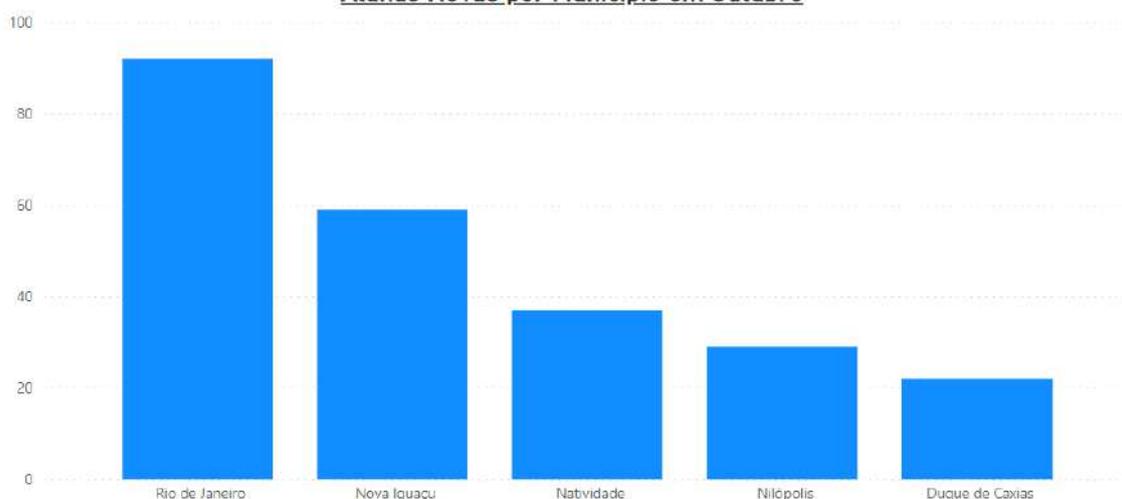
Ações	Data	Local
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	02/10/23	Irajá
Ação Círculo de Empoderamento	04/10/23	Belford Roxo
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	05/10/23	Nilópolis
Ação Roda de Conversa Familiar	05/10/23	Méier
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	06/10/23	Rocha Miranda
Inauguração de Polo	10/10/23	Natividade
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	10/10/23	Duque de Caxias
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	16/10/23	Santa Cruz
Inauguração de Polo	18/10/23	Paciência
Ação Assessoria Legal	20/10/23	São João de Meriti
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	24/10/23	Belford Roxo
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	25/10/23	Nova Iguaçu
Ação Roda de Conversa	35/10/23	Itanhangá
Workshop Prevenção e Enfretamento a Violência Contra a Mulher	31/10/23	Belford Roxo



ENGAJAMENTO EM OUTUBRO

No mês de outubro, presenciamos um crescimento notável nas inscrições de alunas nos municípios do Rio de Janeiro, incluindo Nova Iguaçu, Natividade, Nilópolis e Duque de Caxias. Comparando-se com outubro, o aumento expressivo de 94,37% reflete o impacto crescente do nosso programa Empoderadas, que tem transformado vidas ao longo do tempo.

Alunas Novas por Município em Outubro



Esse avanço exponencial é em grande parte atribuído à nossa dedicada equipe de professores que atuam no estado do Rio de Janeiro. O compromisso deles vai além das salas de aula, estabelecendo uma robusta rede de suporte educacional. Essa rede desempenha um papel fundamental na luta contra a violência de gênero, assegurando um espaço seguro e empoderador para aquelas que anseiam por um futuro livre de abusos e repleto de oportunidades.

Desde o início do programa Empoderadas, os resultados têm sido impressionantes. Apenas para ilustrar, outubro mostrou um acréscimo de 44,08% em relação ao mês anterior, reforçando o imenso impacto positivo que já alcançamos na vida de milhões de mulheres. Vale destacar que esse sucesso não reside apenas na ação de nossos professores, mas também no incansável trabalho de nossa equipe jurídica, psicológica e social. Eles têm sido pilares de esperança e recursos inestimáveis para aquelas que buscam apoio.

Eventos de Empoderamento





Adicionalmente, ao longo desse período, realizamos mais de 70 eventos. Mais do que simples oportunidades de aprendizado, esses encontros tornaram-se espaços para construção de comunidade, estreitamento de laços e oferecimento de ferramentas vitais para o empoderamento das mulheres em suas jornadas pessoais e profissionais. A comunidade, fortalecer laços e proporcionar às mulheres ferramentas e recursos essenciais para seu empoderamento e desenvolvimento pessoal e profissional.

Rede de Acolhimento



Ao refletirmos sobre a trajetória do programa Empoderadas e os frutos colhidos até agora, é inegável o poder da coletividade e da dedicação na transformação de realidades. Cada mulher que se une a nós não apenas busca mudança em sua própria vida, mas também se torna uma chama de inspiração para outras ao seu redor. Nossa missão é criar uma onda de mudança, onde cada mulher empoderada seja o reflexo de um mundo mais justo, igualitário e repleto de oportunidades. E, ao olhar para o que já conquistamos e para o potencial que ainda se descortina à nossa frente, estamos certos de que estamos no caminho certo.