



ANA BEATRIZ DA SILVA BENEVENUTO
ANA LETÍCIA AMARAL SALVATTI
BEATRIZ SANTOS MARTINS
BIANCA DOS SANTOS DIAS
CLARA LIZ MELO PEREIRA DE MEDEIROS
MANULA XAVIER BORGES
RAQUEL BAPTISTA ROCHA COELHO

PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES DE EXTENSÃO, PESQUISA E ENSINO (II)

**MULHERES QUE CONSTROEM CIDADES SAUDÁVEIS: PROMOÇÃO DA SAÚDE
FEMININA COMO ESTRATÉGIA PARA COMUNIDADES URBANAS SUSTENTÁVEIS**

DUQUE DE CAXIAS
FEVEREIRO / 2026



PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES DE EXTENSÃO, PESQUISA E ENSINO (II)

MULHERES QUE CONSTROEM CIDADES SAUDÁVEIS: PROMOÇÃO DA SAÚDE FEMININA COMO ESTRATÉGIA PARA COMUNIDADES URBANAS SUSTENTÁVEIS

Professora Orientadora PIEPE II: LEILA MARIA
CHEVITARESE DE OLIVEIRA

Palavras-chave: Promoção da saúde

Saúde da mulher

Empoderamento feminino

Medicina

Extensão Comunitária

DUQUE DE CAXIAS

FEVEREIRO / 2026



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO E REVISÃO DE LITERATURA.....	4
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVOS	6
3.1 Objetivo Geral	8
3.2 Objetivos Específicos	8
4 METODOLOGIA	9
4.1 Contextualizando o território	9
4.2 Metodologia do projeto propriamente dito.....	9
4.3 Locais de realização	9
4.4 População / Público-alvo	9
4.5 Questões Éticas	9
4.6 Parceiros	10
4.7 Etapas	10
4.7.1 Etapa 1: Aplicação de Pré-questionário.....	10
4.7.2 Etapa 2: Intervenção educativa.....	10
4.7.3 Etapa 3: Avaliação da intervenção	10
5 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	11
6 ORÇAMENTO	11
7 RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
8 CONCLUSÃO	14
7 REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	15
9 ANEXOS	17
ANEXO 1	17
ANEXO 2	18
ANEXO 3	19
10 APÊNDICE	20



INTRODUÇÃO E REVISÃO DE LITERATURA

A extensão universitária, conforme definida pelo Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (FORPROEX), constitui um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre universidade e sociedade. Nesse contexto, os projetos extensionistas assumem papel estratégico na construção de soluções socialmente referenciadas, especialmente em territórios urbanos marcados por desigualdades estruturais (FORPROEX, 2012).

O presente projeto fundamenta-se na compreensão de que o desenvolvimento urbano sustentável exige a incorporação da perspectiva de gênero nas políticas públicas e nas práticas comunitárias. A proposta dialoga diretamente com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU), especialmente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11 (ODS 11), que visa tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis. Além disso, o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) reforça a necessidade de estratégias locais, participativas e territorializadas para a efetivação desses compromissos globais (UNITED NATIONS, 2015).

Embora o ODS 11 trate diretamente de planejamento urbano, mobilidade, habitação e sustentabilidade ambiental, a literatura contemporânea aponta que cidades saudáveis dependem fundamentalmente de equidade social, justiça espacial e fortalecimento da participação comunitária, princípios que dialogam diretamente com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente no que se refere à equidade, integralidade do cuidado e participação social. (BUSS; UNGERER, 2016).

Nesse sentido, mulheres ocupam posição central na dinâmica urbana. São frequentemente responsáveis pelo cuidado familiar, pela organização do cotidiano doméstico e pela articulação de redes comunitárias, além de desempenharem papel ativo em lideranças locais formais e informais. Estudos apontam que a participação feminina na renovação e organização de espaços urbanos contribui para a qualificação das políticas públicas e para a construção de ambientes mais inclusivos (FREITAS; ASSAD; MARTINS, 2023).

Entretanto, mulheres vivenciam o espaço urbano sob condições marcadas por desigualdades de gênero, expressas na sobrecarga de trabalho remunerado e não remunerado, na exposição à violência, na precariedade habitacional e nas barreiras de acesso aos serviços públicos (HEIM, 2026). Tais fatores configuram determinantes sociais da saúde, entendidos como o conjunto de condições sociais, econômicas, ambientais e culturais que influenciam o processo saúde-doença e impactam diretamente a qualidade de vida das populações. Nesse sentido, a produção das



iniquidades em saúde está diretamente relacionada às desigualdades estruturais presentes no território (BUSS; UNGERER, 2016).

A promoção da saúde, conforme estabelecido na Carta de Ottawa, elaborada pela World Health Organization ultrapassa intervenções clínicas e individuais, incorporando ações que fortaleçam autonomia, participação social e melhoria das condições de vida (WHO, 1986). Nessa perspectiva, criar espaços de escuta e acolhimento voltados às mulheres constitui estratégia fundamental para identificação de necessidades locais, fortalecimento de vínculos comunitários e construção coletiva de soluções territorialmente contextualizadas (MEDEIROS, 2026).

Além disso, pesquisas apontam que a participação ativa de mulheres em instâncias comunitárias e decisórias está associada à priorização de políticas voltadas à saúde, educação, segurança alimentar e sustentabilidade ambiental, fortalecendo a dimensão social do desenvolvimento urbano (FREITAS; ASSAD; MARTINS, 2023). Nesse sentido, o protagonismo feminino não apenas promove equidade de gênero, mas também se configura como elemento estratégico para a construção de cidades mais democráticas e sustentáveis (UNITED NATIONS, 2015).

A abordagem das cidades saudáveis evidencia que a sustentabilidade urbana não se restringe à infraestrutura física, mas envolve coesão social, justiça territorial e fortalecimento das redes comunitárias, articulando saúde e desenvolvimento sustentável (BUSS; UNGERER, 2016). Quando mulheres são fortalecidas em sua saúde física, mental e social, os impactos reverberam nas famílias, na economia local e na organização do território, produzindo um efeito multiplicador sobre o bem-estar coletivo (WHO, 1986).

Dessa forma, o projeto fundamenta-se na articulação entre saúde coletiva, equidade de gênero e desenvolvimento urbano sustentável, considerando que as desigualdades de gênero influenciam diretamente o acesso das mulheres aos serviços de saúde, especialmente em contextos urbanos marcados por vulnerabilidades sociais. A sobrecarga de trabalho doméstico e de cuidado, a violência de gênero, a insegurança urbana e as dificuldades de acesso aos equipamentos públicos constituem fatores que impactam negativamente a qualidade de vida e o cuidado em saúde das mulheres. Nesse contexto, o fortalecimento da saúde física, mental e social feminina contribui para a construção de comunidades mais inclusivas, participativas e socialmente sustentáveis, em consonância com os princípios estabelecidos na Agenda 2030 (UNITED NATIONS, 2015). Ao promover espaços de diálogo, educação em saúde e estímulo à liderança feminina, a proposta contribui para a materialização dos princípios da Agenda 2030 em nível local, reforçando o papel transformador da extensão universitária na consolidação de comunidades urbanas sustentáveis.



JUSTIFICATIVA

O presente projeto fundamenta-se nas diretrizes estabelecidas pela Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU), especialmente no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11 (ODS 11), que propõe a construção de cidades e comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis (UNITED NATIONS, 2015). Parte-se do entendimento de que a construção de espaços urbanos saudáveis depende da participação ativa da população nos processos comunitários e nas ações de promoção da saúde, com destaque para as mulheres, que frequentemente desempenham papel central na organização do cuidado familiar, na formação de redes de apoio e na mobilização comunitária, além de serem mais impactadas pelas desigualdades sociais, territoriais e de gênero (BUSS; UNGERER, 2016). Nesse contexto, a promoção da saúde feminina contribui para o fortalecimento da autonomia, da participação social e dos vínculos comunitários, favorecendo o enfrentamento das vulnerabilidades presentes no território e colaborando para o desenvolvimento de comunidades urbanas mais sustentáveis e socialmente equitativas.

Nos contextos urbanos, as mulheres frequentemente se deparam com dificuldades relacionadas ao acesso aos serviços de saúde, à sobrecarga de responsabilidades, à insegurança, à violência e à reduzida participação nos espaços de tomada de decisão, fatores que impactam diretamente sua qualidade de vida e evidenciam desigualdades sociais e territoriais persistentes (BUSS; UNGERER, 2016). Esses aspectos repercutem diretamente em sua qualidade de vida e evidenciam a necessidade de ações que priorizem escuta qualificada, acolhimento e fortalecimento das redes comunitárias, especialmente diante da persistência das desigualdades de gênero e da violência contra a mulher no cenário brasileiro (INSTITUTO MARIA DA PENHA, 2023).

A implementação de espaços de diálogo permite identificar as demandas prioritárias de saúde das mulheres no território, considerando os determinantes sociais que influenciam o processo saúde-doença e as condições estruturais que moldam a violência urbana (BUSS; UNGERER, 2016). Ademais, o estímulo ao protagonismo feminino amplia a participação social e favorece a construção coletiva de estratégias voltadas à qualificação das condições urbanas, em consonância com os princípios da promoção da saúde, que valorizam o fortalecimento da ação comunitária, da participação social e do desenvolvimento de comunidades mais saudáveis e sustentáveis (WHO, 1986).

Nesse contexto, a promoção da saúde feminina configura-se como estratégia relevante para o fortalecimento de comunidades urbanas mais equitativas e



sustentáveis, ao estimular a participação social, o fortalecimento dos vínculos comunitários e o enfrentamento das vulnerabilidades territoriais, em consonância com as metas do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11 (ODS 11) (UNITED NATIONS, 2015).



OBJETIVOS

Objetivo Geral

Promover a saúde integral das mulheres no território adscrito à Unidade Básica de Saúde, como estratégia para o fortalecimento de comunidades urbanas sustentáveis, por meio de ações de educação em saúde e participação comunitária a fim de promover autonomia, participação social e protagonismo feminino e práticas socioambientais que contribuam para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar coletivo.

Objetivos Específicos

1. Identificar as principais demandas biopsicossociais e os fatores de vulnerabilidade que impactam a saúde das mulheres do território adscrito à Unidade Básica de Saúde.
2. Promover espaços de escuta e acolhimento, como grupos educativos, fortalecendo vínculos comunitários e redes de apoio entre mulheres do território.
3. Estimular o protagonismo feminino na construção de ambientes urbanos mais saudáveis, incentivando a participação social e o exercício da cidadania.
4. Fortalecer a articulação intersetorial entre UBS, comunidade, universidade e equipamentos sociais do território.



METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de extensão universitária com abordagem qualitativa, participativa e territorial, fundamentado nos princípios da promoção da saúde. A proposta será desenvolvida com mulheres de diferentes faixas etárias que frequentam a Unidade Básica de Saúde localizada em Gramacho, território marcado por vulnerabilidades sociais e desigualdades urbanas (SANTANA et al., 2021).

O recrutamento das participantes será realizado com o apoio das Agentes Comunitárias de Saúde, profissionais que possuem vínculo direto com a comunidade e contato frequente com as mulheres atendidas no território adscrito à Unidade Básica de Saúde. Essas profissionais auxiliarão na divulgação da atividade por meio de visitas domiciliares e de interações realizadas no cotidiano da unidade, favorecendo a aproximação com as usuárias e incentivando sua participação nas ações propostas.

Além disso, serão confeccionados convites impressos que serão disponibilizados e distribuídos na Unidade Básica de Saúde (UBS), especialmente durante o agendamento de consultas e atendimentos (ANEXO 1, página 12). No convite também será disponibilizado um contato para confirmação prévia da participação, permitindo estimar o número de participantes e contribuindo para o planejamento das atividades e dos materiais necessários para o encontro.

O encontro será realizado em uma Igreja Evangélica localizada no mesmo distrito da comunidade, escolhida por constituir um espaço comunitário de referência, convivência social e fácil acesso para as moradoras da região. A utilização desse espaço busca favorecer o acolhimento, a integração entre as participantes e o fortalecimento dos vínculos comunitários. Como forma de incentivo à participação e de promoção de um ambiente de troca e convivência, também será oferecido um café da tarde durante o encontro.

O projeto será desenvolvido em duas etapas complementares, realizadas em um único dia. Na primeira etapa, será realizada uma oficina de atividades manuais (ANEXO 2, página 12), conduzida pelas integrantes do grupo extensionista, com o objetivo de promover uma atividade ocupacional voltada ao fortalecimento da autonomia, da autoestima e da participação social das mulheres participantes. Além de favorecer momentos de integração e acolhimento, a atividade poderá representar uma possibilidade de geração de renda para as participantes que demonstrarem interesse em desenvolver a prática artesanal de forma contínua.

Para a realização da oficina, as integrantes do grupo participaram de capacitação oferecida gratuitamente pela Associação dos Artesãos de Duque de Caxias, localizada no Shopping Unigranrio, visando garantir preparo técnico adequado para o desenvolvimento das atividades propostas. Essa estratégia fundamenta-se nos



princípios da promoção da saúde, que compreendem o fortalecimento da autonomia, do protagonismo feminino e das habilidades pessoais como elementos essenciais para a melhoria das condições de vida e para o fortalecimento das redes comunitárias (WHO, 1986; BUSS; UNGERER, 2016). Além disso, a valorização dos saberes locais e o estímulo à participação feminina contribuem para o desenvolvimento de comunidades mais sustentáveis e socialmente equitativas (UNITED NATIONS, 2015).

Na segunda etapa, será realizada uma atividade reflexiva intitulada “Como eu me vejo?” (ANEXO 3, página 14), caracterizada como momento de encerramento e avaliação qualitativa da intervenção. As participantes poderão expressar, por meio de escrita, desenho ou palavras-chave, suas percepções sobre identidade, papel social e relação com o território. A proposta busca estimular o autoconhecimento e fortalecer a autoestima por meio da valorização das trajetórias individuais, das vivências e das potencialidades de cada participante, incentivando a reflexão sobre sua importância dentro da família, da comunidade e dos espaços sociais que ocupa. Além disso, a atividade pretende promover o reconhecimento das mulheres como sujeitas ativas na construção do espaço urbano e no fortalecimento das redes comunitárias, favorecendo sentimentos de pertencimento, autonomia e valorização pessoal.

Essa atividade dialoga com os princípios da promoção da saúde ao incentivar o desenvolvimento de habilidades pessoais, da participação social e do fortalecimento comunitário (BUSS; UNGERER, 2016). O instrumento utilizado foi adaptado do artigo “Como me vejo?” como dinâmica de apresentação em cursos à distância, desenvolvido por Mara Lucia Fernandes Carneiro, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com o objetivo de estimular processos de reflexão sobre identidade e percepção individual (CARNEIRO; GARBIN, 2013).

Posteriormente, os registros produzidos pelas participantes serão analisados por meio de análise descritiva e interpretativa, buscando identificar percepções, sentimentos e reflexões relacionadas ao fortalecimento da autoestima, da identidade e do protagonismo feminino no território. Essa análise permitirá compreender os impactos da intervenção no processo de valorização pessoal, fortalecimento comunitário e incentivo à participação social das mulheres da comunidade.

O projeto de extensão foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIGRANRIO-AFYA, sob o número de CAAE: 69420823.5.0000.5283.



5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADES	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Análise de dados secundários		X	X		
Pré banca				X	
Oficina educativa e aplicação da atividade reflexiva				X	
Análise de dados, sistematização e elaboração do relatório final					X

6. ORÇAMENTOS

6.1. Material Permanente

Discriminação	Quant.	Valor Unit.	Valor Total
Miçangas	20	R\$ 7,00	R\$ 140,00
Cola	2	R\$ 17,00	R\$ 34,00
Nylon	1	R\$ 3,00	R\$ 3,00
Enchimento	1	R\$ 7,00	R\$ 7,00
Sacolas	1	8,00	R\$ 8,00
Couro Sintético	1	R\$ 29,00	R\$ 29,00
Mosquetão	20	R\$ 0,50	R\$ 10,00
Sub-Total:		R\$ 231,00	

6.2. Material de Consumo

Discriminação	Quant.	Valor Unit.	Valor Total
Bebidas para os participantes	2 refrigerante	R\$ 10,00	R\$ 20,00
Sucos	2 unidades	R\$ 15,00	R\$ 30,00
Guardanapos	1 pacote	R\$ 4,00	R\$ 4,00
Copos descartáveis de 300 ml com 100 unidades por pacote	1 pacotes	R\$ 5,50	R\$ 5,50
Lanches para os participantes	Cachorro quente, bolo e frutas	-	R\$ 151,30
Sub-Total:		R\$ 235,00	

6.3. Despesas Com Pessoal

Discriminação	Quant.	Valor Unit.	Valor Total
Xerox	24	R\$ 2,00	R\$ 48,00
Convites	10	R\$ 2,00	R\$ 20,00
Sub-Total:		R\$ 68,00	



7. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ação extensionista foi realizada em uma igreja localizada próxima à Unidade de Saúde da Família de Gramacho, espaço escolhido por sua acessibilidade e proximidade com a comunidade. A mobilização das participantes contou com o apoio da liderança religiosa local, favorecendo a aproximação entre universidade e território, aspecto considerado fundamental nas ações extensionistas em saúde (SANTANA et al., 2021). Ao todo, sete mulheres participaram do encontro, demonstrando receptividade, interesse e envolvimento ao longo de toda a atividade.

Durante a realização das atividades, foi possível perceber que as propostas desenvolvidas favoreceram a construção de um ambiente acolhedor, participativo e marcado pela troca de experiências. As participantes se mostraram confortáveis para conversar, compartilhar vivências pessoais e participar ativamente dos momentos de interação, fortalecendo vínculos e ampliando o sentimento de pertencimento. Medeiros (2026) destaca que espaços de convivência e fortalecimento de vínculos possuem papel importante na promoção do apoio comunitário e da participação social, especialmente em territórios marcados por vulnerabilidades sociais.

As atividades manuais realizadas durante o encontro também tiveram papel importante na promoção da saúde, principalmente por proporcionarem momentos de relaxamento, criatividade, convivência coletiva e cuidado consigo mesmas. Além disso, favoreceram autoestima, autonomia e valorização pessoal, aspectos diretamente relacionados à promoção da saúde proposta pela Carta de Ottawa, que compreende saúde para além da ausência de doenças, envolvendo melhoria das condições de vida e fortalecimento das capacidades individuais e coletivas (WHO, 1986).

A dinâmica “Como eu me vejo?” favoreceu reflexões sobre autoestima, identidade e protagonismo feminino dentro da comunidade. A atividade possibilitou que as participantes expressassem sentimentos, experiências e percepções sobre si mesmas e sobre o papel que ocupam no território. Segundo Carneiro e Garbin (2013), atividades reflexivas voltadas à autoexpressão contribuem para o fortalecimento do reconhecimento pessoal, da interação coletiva e da construção de espaços mais participativos.

Outro aspecto relevante observado foi a valorização dos saberes e habilidades já



existentes dentro da própria comunidade. As participantes compartilharam conhecimentos e experiências construídas ao longo de suas trajetórias, fortalecendo a identificação com a proposta do projeto e ampliando o reconhecimento das próprias potencialidades. Essa valorização dos saberes locais também dialoga com a perspectiva da promoção da saúde baseada na participação comunitária e no fortalecimento da autonomia (WHO, 1986).

A experiência vivenciada reforçou a compreensão de que a promoção da saúde envolve acolhimento, fortalecimento de vínculos, participação social e construção coletiva de espaços de convivência. Buss e Ungerer (2016) destacam que desigualdades sociais e territoriais influenciam diretamente a saúde e a qualidade de vida das mulheres, tornando necessárias estratégias comunitárias e participativas que fortaleçam redes de apoio e inclusão social.

Além disso, a experiência demonstrou como o fortalecimento do protagonismo feminino pode impactar positivamente tanto a vida das participantes quanto a dinâmica comunitária do território. Freitas, Assad e Martins (2023) apontam que a participação das mulheres nos espaços coletivos contribui para construção de ambientes urbanos mais inclusivos, democráticos e sustentáveis. Essa discussão também dialoga com a Agenda 2030 e com a ODS 11, que defendem cidades mais sustentáveis a partir da inclusão social, participação comunitária e fortalecimento das redes locais (UNITED NATIONS, 2015).

Outro aspecto importante foi o papel da extensão universitária na aproximação entre universidade e comunidade. A experiência permitiu não apenas a aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos, mas também o desenvolvimento de uma formação mais humana, crítica e sensível às necessidades sociais do território. Santana et al. (2021) ressaltam que ações extensionistas em saúde favorecem troca de conhecimentos, fortalecimento comunitário e maior aproximação entre ensino e realidade social. Nesse sentido, a vivência contribuiu significativamente para a formação das acadêmicas de Medicina envolvidas no projeto, ampliando a compreensão sobre os determinantes sociais da saúde e sobre a importância da escuta, do acolhimento e da atuação comunitária no cuidado em saúde.

Dessa forma, a atividade realizada em Gramacho demonstrou que ações simples, quando construídas de maneira acolhedora e conectadas à realidade local, podem gerar impactos significativos na promoção da saúde, no fortalecimento comunitário e



na valorização das mulheres dentro do território, em consonância com os princípios da promoção da saúde e do desenvolvimento sustentável (WHO, 1986; UNITED NATIONS, 2015).

8. CONCLUSÃO

A realização da atividade permitiu compreender, na prática, que a promoção da saúde envolve não apenas cuidados clínicos e prevenção de doenças, mas também acolhimento, fortalecimento de vínculos, participação comunitária e valorização das experiências das pessoas dentro do território. A experiência demonstrou que ações coletivas, acessíveis e construídas junto à comunidade podem contribuir significativamente para o bem-estar físico, emocional e social das participantes.

As atividades realizadas favoreceram momentos de convivência, escuta e troca de experiências, além de incentivarem o cuidado consigo mesmas, mostrando que espaços voltados ao acolhimento e à interação também são importantes estratégias de promoção da saúde. Além disso, o fortalecimento do protagonismo feminino e das redes de apoio contribui para comunidades mais participativas, inclusivas e socialmente fortalecidas.

Os resultados observados reforçam a relação entre saúde, território e participação social discutida pela Agenda 2030 e pela ODS 11, evidenciando que cidades mais sustentáveis também dependem da valorização das mulheres, da inclusão social e do fortalecimento comunitário (UNITED NATIONS, 2015).

Por fim, a experiência também destacou a importância da extensão universitária na aproximação entre universidade e comunidade, proporcionando aprendizado mútuo, troca de conhecimentos e contribuindo para uma formação acadêmica mais humana, crítica e sensível às necessidades sociais do território. Além disso, a vivência reforçou, na formação médica, a importância da escuta qualificada, do acolhimento e da compreensão dos determinantes sociais da saúde como elementos fundamentais para uma atuação profissional mais integral e humanizada (SANTANA et al., 2021).



REFERÊNCIAS

BARRETO, Marcelo Menna. Benedita da Silva: mulher, negra, feminista e evangélica. *Extra Classe*, 2024. Disponível em: <https://www.extraclasse.org.br/politica/2024/09/benedita-da-silva-mulher-negra-feminista-e-evangelica/>.

BUSS, Paulo Marchiori; UNGERER, Rebecca Leanne. Saúde e desenvolvimento sustentável: desafios e estratégias para mulheres, crianças e adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1753–1762, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015216.10222016>.

CARNEIRO, Maria Lucia Fernandes; GARBIN, Jéssica. “Como me vejo?” como dinâmica de apresentação em cursos à distância. In: *WORKSHOPS DO II CONGRESSO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO*, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.5753/CBIE.WCBIE.2013.173>.

FORPROEX – FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS. *Política Nacional de Extensão Universitária*. Manaus: FORPROEX, 2012. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/Política-Nacional-de-Extensão-Universitária-e-book.pdf>.

FREITAS, Vladimir Passos de; ASSAD, Sandra Mara Flugel; MARTINS, Luiza Deretti. Participação feminina na renovação de espaços urbanos. *Revista de Direito da Cidade*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 899–922, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/rdc.2023.67611>.

GUEDES, Valdir Lamim; INOCÊNCIO, Adalberto Fernando. Mulheres e sustentabilidade: uma aproximação entre movimento feminista e educação ambiental. *Revista Educação Ambiental em Ação*, Londrina, [s.d.]. Disponível em: <https://www.revistaeea.org/artigo.php?idartigo=1559>.

HEIM, João. Elas ocupam: presença feminina no trabalho cresce, mas desigualdades persistem. *Universidade Federal do Paraná (UFPR)*, Curitiba, 2026. Disponível em: <https://ufpr.br/elas-ocupam-presenca-feminina-no-trabalho-cresce-mas-desigualdades-persistem/>.



INSTITUTO MARIA DA PENHA. Quem é Maria da Penha. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/quem-e-maria-da-penha.html>.

MEDEIROS, Juliana. SCFV: o que é e como funciona o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. *Blog GESUAS*, 2026. Disponível em: <https://blog.gesuas.com.br/scfv/>.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11: cidades e comunidades sustentáveis. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/11>

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Brasília: PNUD Brasil, 2023. Disponível em: <https://www.undp.org/pt/brazil/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel>.

RIBEIRO, Nathalia. E se as mulheres projetassem as cidades? Arquiteta May East responde. *Habitability*, 2024. Disponível em: <https://habitability.com.br/e-se-as-mulheres-projetassem-as-cidades-may-east/>.

SANTANA, Regis Rodrigues; SANTANA, Cristina Célia de Almeida Pereira; COSTA NETO, Sebastião Benício da; OLIVEIRA, Ênio Chaves de. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 46, n. 2, e98702, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>.

UNITED NATIONS. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York: United Nations, 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB). Projetos de extensão discutem saúde das mulheres de diversas idades. 2021. Disponível em: <http://plone.ufpb.br/comu/contents/noticias/projetos-de-extensao-discutem-saude-das-mulheres-de-diversas-idades>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa: WHO, 1986. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>.



ANEXOS

ANEXO 1 - Convites impressos que serão disponibilizados e distribuídos na Unidade Básica de Saúde (UB)

**DIA 04
DE MAIO**
ÀS 13H30
NA IGREJA:
DEUS É A NOSSA
ESPERANÇA

**MULHERES
QUE
CONSTROEM
CIDADES
SAUDÁVEIS**

VOCÊ É NOSSA CONVIDADA PARA PARTICIPAR DE
UMA OFICINA ESPECIAL PARA MULHERES!

SERÁ UM MOMENTO DE TROCA, CUIDADO E CRIATIVIDADE,
ONDE VAMOS CONVERSAR SOBRE SAÚDE DA MULHER
ENQUANTO REALIZAMOS UMA ATIVIDADE ARTESANAL.

TEREMOS CAFÉ DA MANHÃ PARA TODAS AS PARTICIPANTES!
AO FINAL, HAVERÁ DISTRIBUIÇÃO DE KITS ESPECIAIS.
✨ UM ESPAÇO PENSADO PARA FORTALECER MULHERES,
COMPARTILHAR EXPERIÊNCIAS E PROMOVER BEM-ESTAR.

⚠️ AS VAGAS SÃO LIMITADAS!
GARANTA SUA PARTICIPAÇÃO REALIZANDO SUA INSCRIÇÃO
ATRAVÉS DO WHATSAPP (21) 99214-4885.





ANEXO 2- Exemplo de Atividade a ser desenvolvida com as participantes da Oficina





ANEXO 3- Ficha de autoavaliação a ser realizada pelas participantes

COMO EU ME VEJO ♀
AUTOIMAGEM

@dinamica_psi
84994574408

COISAS QUE EU GOSTO EM MIM

QUANDO EU OLHO NO
ESPELHO EU VEJO...

EU SOU UMA PESSOA...

EU GOSTARIA DE SER
MAIS/MENOS...

COISAS QUE EU NÃO GOSTO
EM MIM

SE EU PUDESSE MUDAR ALGO
EM ME SERIA...

EU NÃO SOU UMA PESSOA...

DESEJO...

ATENÇÃO: Esse material é de autoria do DINÂMICA PSI - RECURSOS TERAPÊUTICOS e é protegido pela lei dos direitos autorais, ficando

Fonte: Carneiro, Garbin, 2013



APÊNDICE



