

Objetivo: levar elementos que favorecem a manutenção da saúde física e mental da mulher bem como destacar a importância do autocuidado para a autoestima.

Descrição:

Partindo do princípio de que não existem ações humanas em prol do empreendedorismo e inovação sem uma vida física e mental saudável, foi organizado e realizado a primeira SEMANA da MULHER do IFMG Campus Ribeirão das Neves. Entende-se que além da sobrecarga do trabalho ou do seu empreendimento, a mulher enfrenta a jornada extra de cuidar da casa, dos filhos e família. Muitas vezes a pressão estética ou a cobrança da sociedade, deixam a mulher em uma situação vulnerável frente a si mesma já que passa se cobrar por algo externo e não por algo que ela realmente acredita.

Pensando em incentivar o bem-estar, o autocuidado e os cuidados com a saúde física e mental, foram realizadas 13 atividades durante a primeira Semana Da Mulher. É importante destacar a parceria que foi feita com a Cidade dos Meninos São Vicente de Paulo. As alunas do curso técnico em estética foram convidadas para realizarem o Spa Day em dois presencialmente no campus. Foram oferecidos de forma gratuita alguns serviços que as alunas aprendem a realizar no curso ofertado pela Cidade dos Meninos.

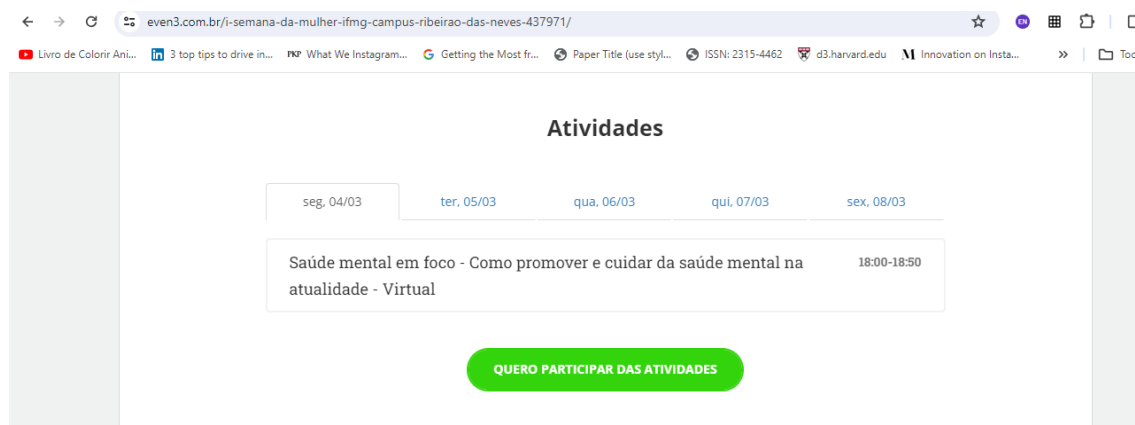
Também foram convidadas algumas empreendedoras da região para oferecerem seus serviços de forma gratuita. Duas aceitaram o convite: a Mariane e a Andreia. A primeira é designer de sobancelhas e a segunda é cabelereira. Assim, na sexta-feira ao fim do dia, as duas realizaram serviços gratuitamente à toda a comunidade acadêmica.

No fim do evento, foi realizada a roda de conversa “A mulher na atualidade”. Para consolidar os laços criados com algumas figuras da cidade de Ribeirão das Neves fizeram parte da mesa: Cristiane Neves, Geysiane Silva e Elisangela Rezende. Cristiane é coordenadora na Casa da Mulher Nevense, instituição que dá apoio às mulheres em situação de vulnerabilidade da cidade. Geysiane é coordenadora dos cursos de estética e administração na Cidade dos Meninos. Elisangela Rezende é estrategista digital e coordena um grupo com 150 pequenas empreendedoras na cidade de Ribeirão das Neves.

O evento foi bastante produtivo, com a participação inédita da comunidade em torno do IFMG Ribeirão das Neves.

Link para o evento: <https://www.even3.com.br/i-semana-da-mulher-ifmg-campus-ribeirao-das-neves-437971/>

Programação das atividades:



The screenshot shows a web browser displaying the event page. The URL is <https://www.even3.com.br/i-semana-da-mulher-ifmg-campus-ribeirao-das-neves-437971/>. The page title is "Atividades". Below the title, there is a navigation bar with tabs for the days: "seg, 04/03", "ter, 05/03", "qua, 06/03", "qui, 07/03", and "sex, 08/03". The "ter, 05/03" tab is selected. Below the navigation bar, there is a list of activities. The first activity is "Saúde mental em foco - Como promover e cuidar da saúde mental na atualidade - Virtual" with a time slot of "18:00-18:50". At the bottom of the page, there is a green button that says "QUERO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES".

even3.com.br/i-semana-da-mulher-ifmg-campus-ribeirao-das-neves-437971/

Atividades

seg, 04/03 ter, 05/03 **qua, 06/03** qui, 07/03 sex, 08/03

Spa Day - Presencial no campus	10:00-13:00
Maquiagem sem sofrimento! - Virtual	12:00-13:00
Os genes e a relação com a saúde da mulher - Virtual	14:00-15:00

[QUERO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES](#)

even3.com.br/i-semana-da-mulher-ifmg-campus-ribeirao-das-neves-437971/

Atividades

seg, 04/03 ter, 05/03 **qua, 06/03** qui, 07/03 sex, 08/03

Consumo de alimentos industrializados: é possível? - Virtual	12:00-13:00
Dicas de skincare rápido e acessível para as mulheres - Virtual	17:30-18:30

[QUERO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES](#)

even3.com.br/i-semana-da-mulher-ifmg-campus-ribeirao-das-neves-437971/

Atividades

seg, 04/03 ter, 05/03 **qua, 06/03** **qui, 07/03** sex, 08/03

A manutenção do peso da mulher na vida moderna - Virtual	17:00-18:00
Uma peça, vários looks: dicas de estilo com poucas peças no armário. - Virtual	18:00-18:50

[QUERO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES](#)

even3.com.br/i-semana-da-mulher-ifmg-campus-ribeirao-das-neves-437971/

Atividades

seg. 04/03	ter. 05/03	qua. 06/03	qui. 07/03	sex. 08/03
Spa Day - Presencial no campus				10:00-13:00
Uma mulher negra fazendo história na ciência brasileira - Virtual				11:00-12:00
A saúde física da mulher nos tempos atuais - Virtual				16:00-18:00
Hair Day - Presencial no campus				18:00-20:00
Sobrancelha Day - Presencial no campus				18:00-20:00
A mulher na atualidade - Presencial no campus				20:30-21:45

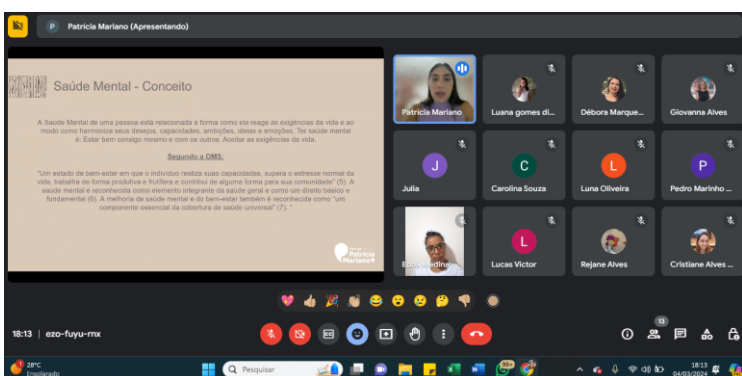
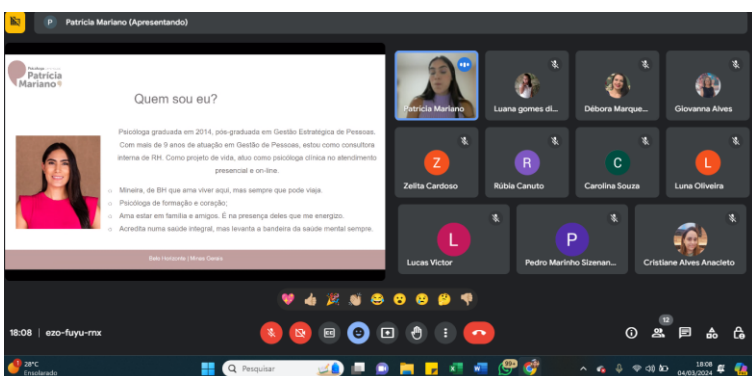
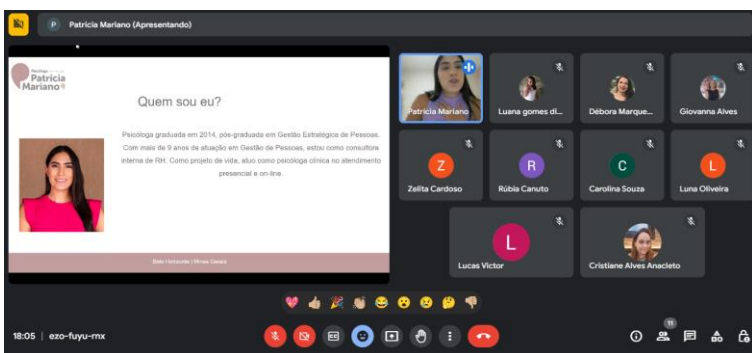
QUERO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES

REALIZAR INSCRIÇÃO

1ª Atividade: Saúde mental em foco - Como promover e cuidar da saúde mental na atualidade – Virtual - 04/03/2024

Palestrante: Patrícia Mariano, psicóloga.

17 pessoas participaram.





2ª Atividade: Spa Day - Presencial no campus – 05/03/2024

As alunas do curso em estética da Cidade dos Meninos ofereceram serviços *Lifting Facial* e *Quick Massage*.

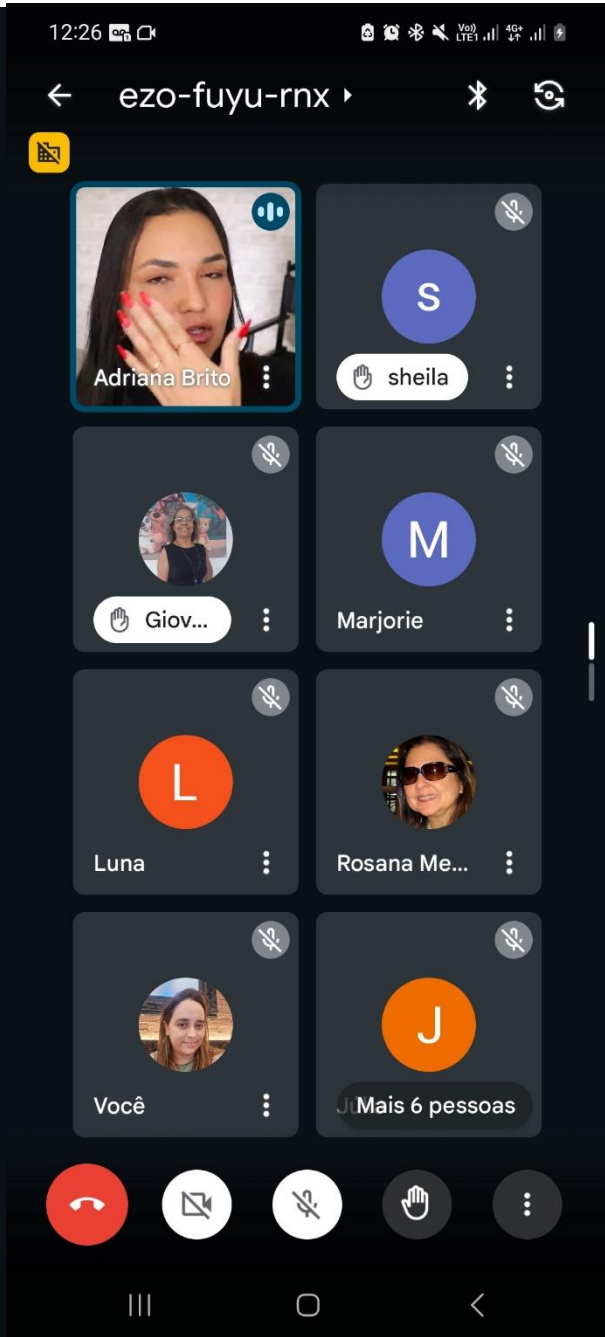
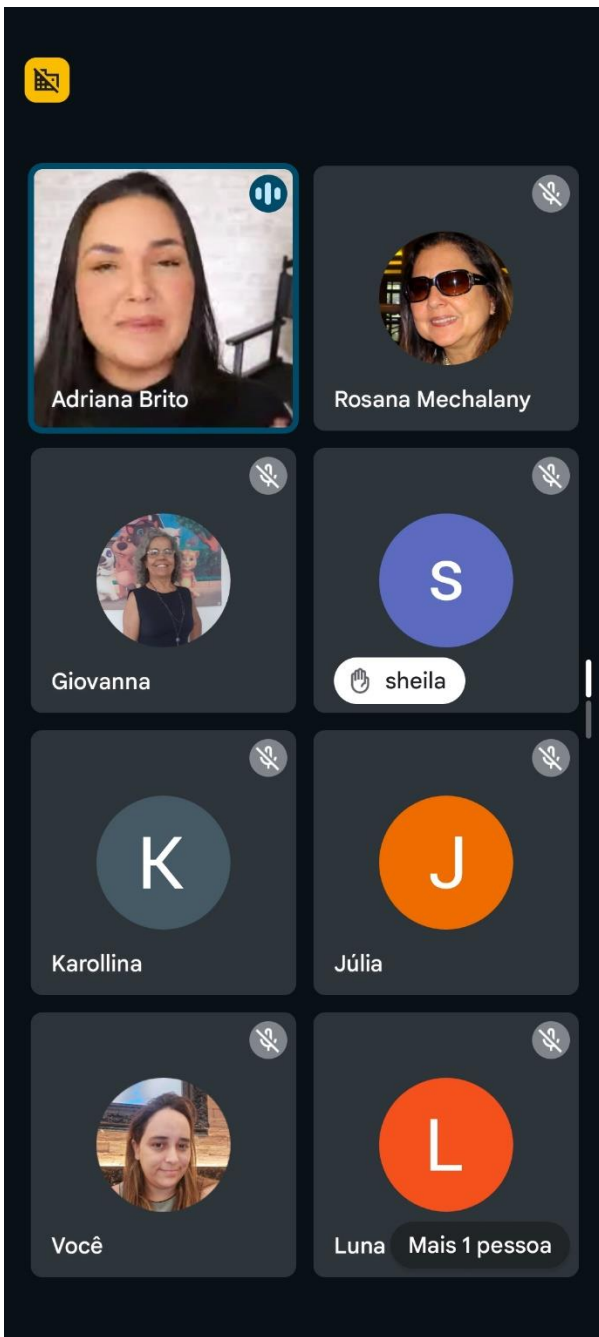
Foram atendidas 62 alunas e servidoras do campus IFMG Ribeirão das Neves.





3ª Atividade: Maquiagem sem sofrimento! – Virtual – 05/03/2024

A maquiadora e empreendedora Adriana Mechalany Brito apresentou algumas dicas para deixar a pele mais saudável e bonita com o uso de maquiagem. 14 pessoas participaram.





K
Karollina

CICERO

Paloma

Marina

Gabriela

L
Luciana

Giovanna

Adriana Brito

E
Edna

Carolina

este...

L
Larissa

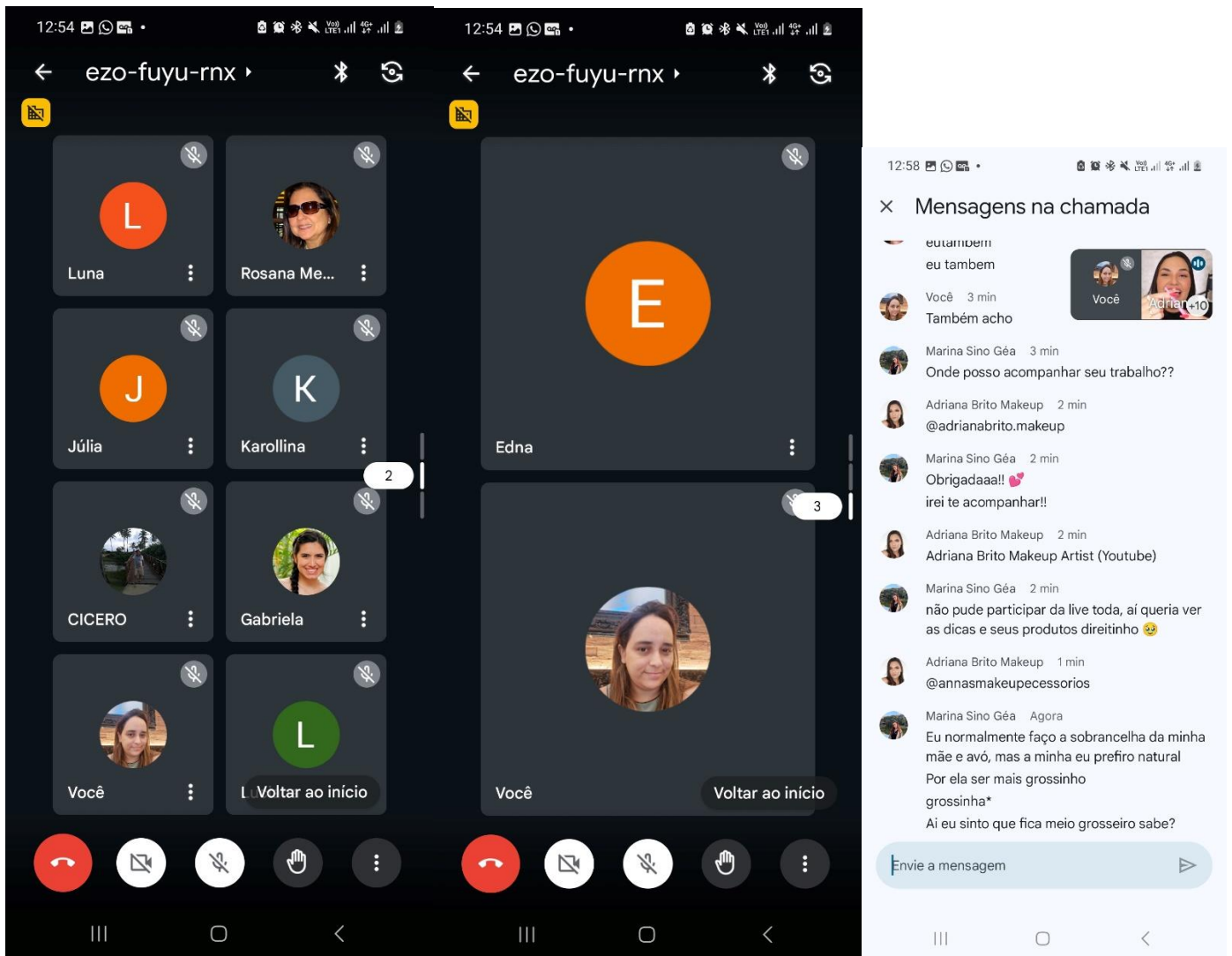
Você

R
RaVoltar ao início

Você

S
Mais 8 pessoas





4ª Atividade: Consumo de alimentos industrializados: é possível? – Virtual – 06/03/2024

A professora e nutricionista do campus IFMG São João Evangelista Fernanda Efrem apresentou aos convidados que alguns alimentos industrializados podem ser incluídos na dieta alimentar rotineira. Nessa atividade ela mostrou como ler os rótulos dos alimentos para saber identificar aqueles que podem ser incluídos em uma dieta saudável.

Participaram 13 pessoas.

12:28 | ezo-fuyu-rnx

28°C Chuva fraca

Pesquisar

12:28 06/03/2024

Fernanda Efre Natividade Ferreira (Apresentando)

Classificação NOVA
Grupo 4:
 Alimentos ultraprocessados
 formulações de:

- amido
- gorduras
- sal
- açúcar
- proteínas extraídas

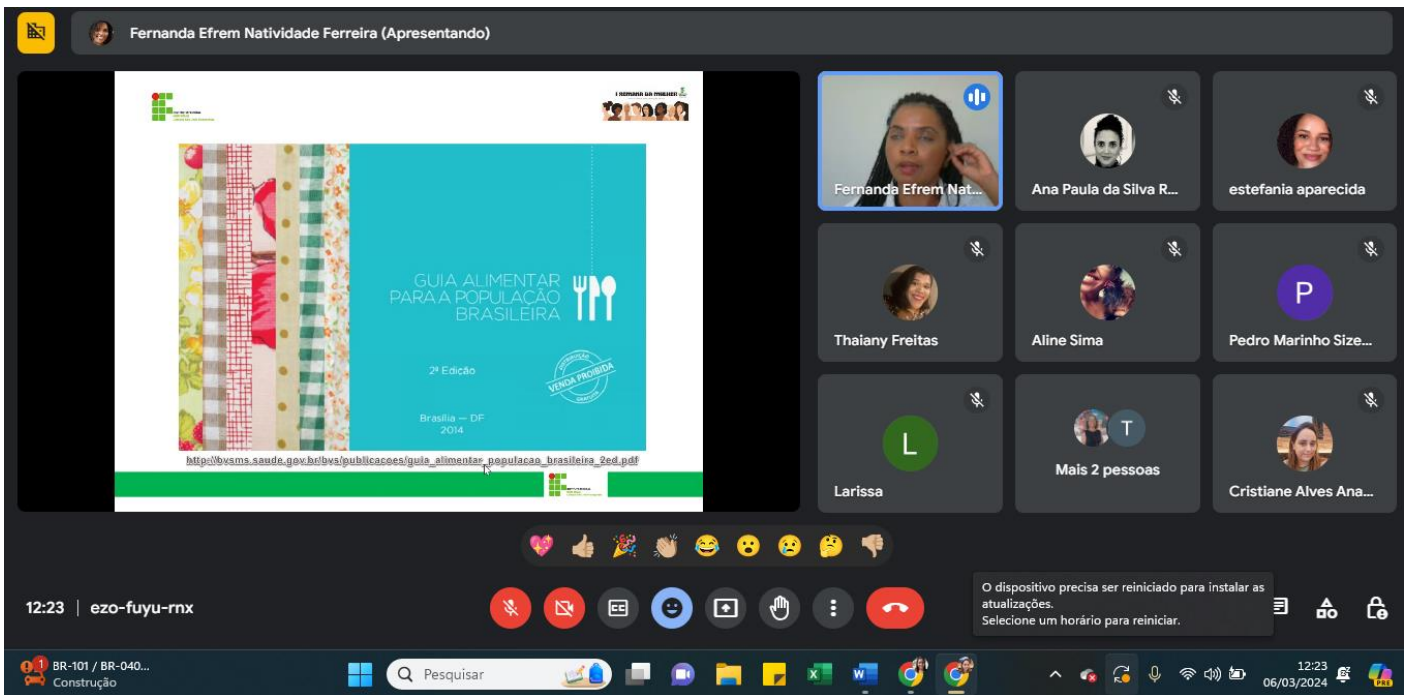
CANAL USP

12:26 | ezo-fuyu-rnx

28°C Chuva fraca

Pesquisar

12:26 06/03/2024



5ª Atividade: Dicas de skincare rápido e acessível para as mulheres – Virtual – 06/03/2024

A dermatologista Lara Abdo Aguiar falou para as convidadas os princípios básicos do cuidado com a pele na rotina da mulher. Tirou as dúvidas das participantes e falou de forma simples dicas importantes e rápidas para a mulher cuidar de sua pele.

Participaram 10 pessoas.

17:38 | ezo-fuyu-rnx

28°C
Chuva fraca

17:38 06/03/2024

17:40 | ezo-fuyu-rnx

28°C
Chuva fraca

17:40 06/03/2024

17:41 | ezo-fuyu-rnx

Participants: Ana Paula da Silva Rodrig..., Giselle Alves De Jesus, Rejane Alves, Larissa, Gabriel Souza, Lara Abdo, Ester Rosa, Valquiria Santos, Bruna Mara Duarte, Julia, Cristiane Alves Anacleto.

17:41 | ezo-fuyu-rnx

28°C Chuva fraca

Pesquisar

17:41 06/03/2024

17:51 | ezo-fuyu-rnx

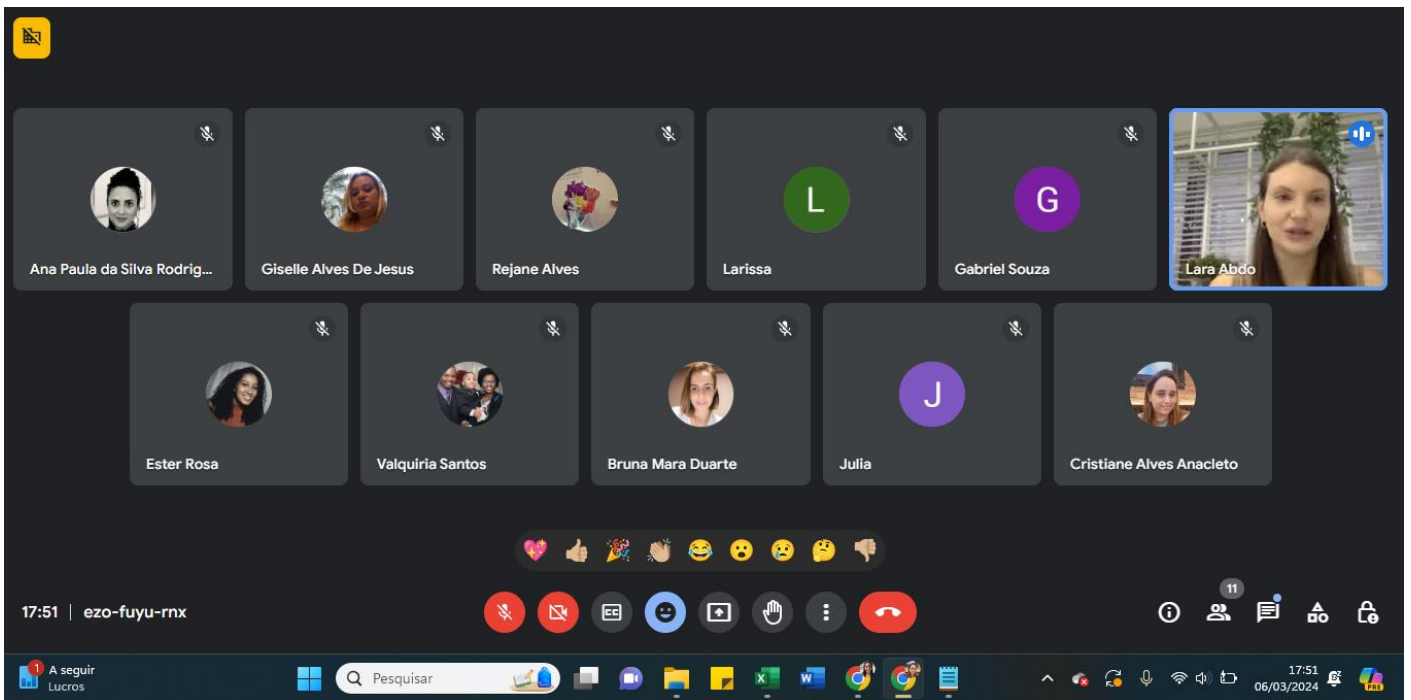
Participants: Ana Paula da Silva Rodrig..., Giselle Alves De Jesus, Rejane Alves, Larissa, Gabriel Souza, Lara Abdo, Ester Rosa, Valquiria Santos, Bruna Mara Duarte, Julia, Cristiane Alves Anacleto.

17:51 | ezo-fuyu-rnx

A seguir Lucros

Pesquisar

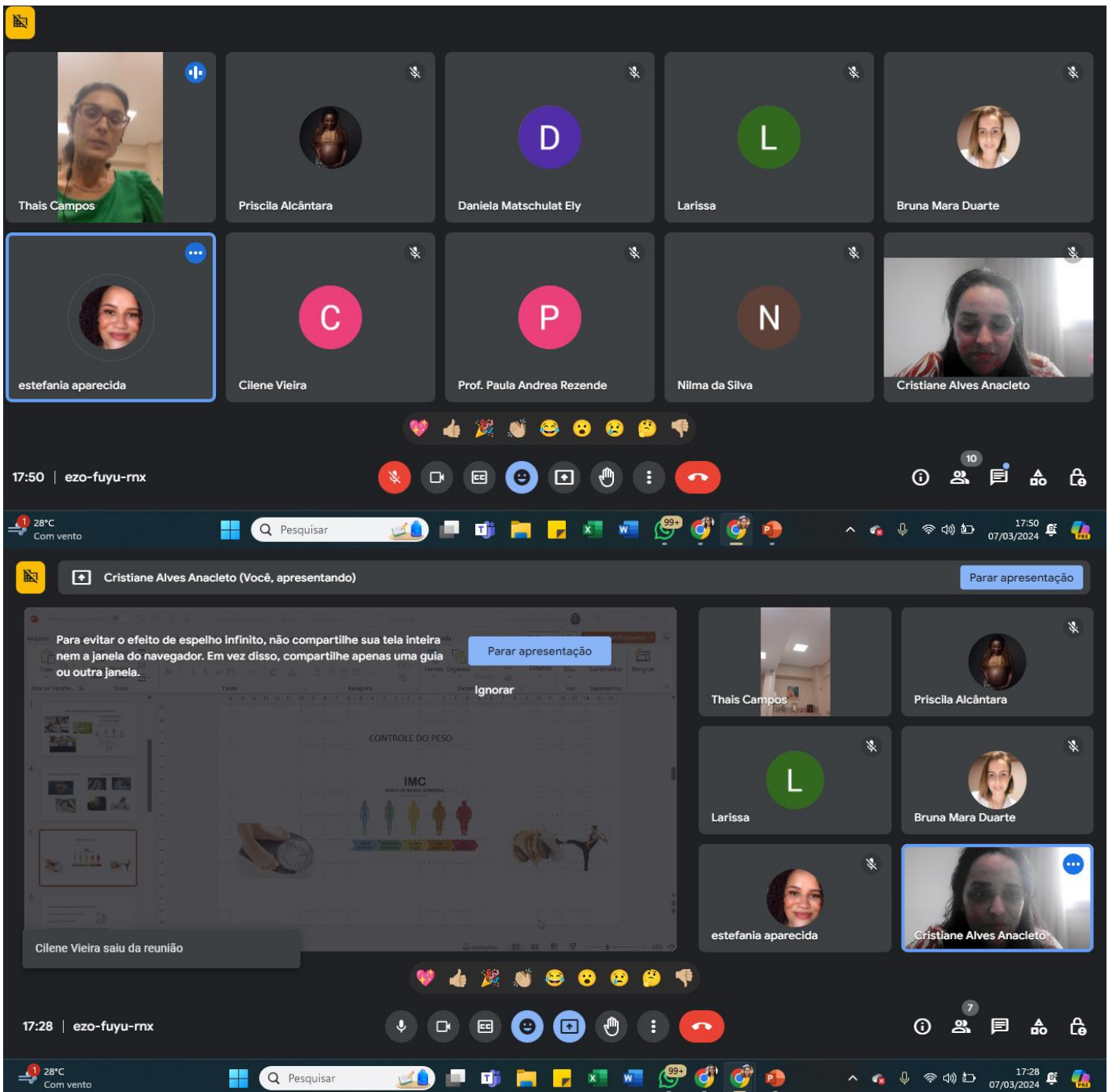
17:51 06/03/2024



6ª Atividade: A manutenção do peso da mulher na vida moderna – Virtual – 07/03/2024

A endocrinologista Thais Campos Libero apresentou os principais desafios que a mulher enfrenta para manter o peso dentro dos padrões para uma vida saudável. A médica também apresentou dicas para equilibrar o peso e a vida social.

Participaram 10 pessoas dessa atividade.



7ª Atividade: Uma peça, vários looks: dicas de estilo com poucas peças no armário. – Virtual – 07/03/2024

A aluna do curso bacharelado em Administração Júlia Victoria de Souza Linhares do campus IFMG Ribeirão das Neves apresentou como montar vários looks com peças que podem ser combinadas entre si. Deu dicas também de acessórios que podem dar outra “cara” ao look.

Participaram 10 pessoas.

17:50 | ezo-fuyu-rnx

Thais Campos, Priscila Alcântara, Daniela Matschulat Ely, Larissa, Bruna Mara Duarte, estefania aparecida, Cilene Vieira, Prof. Paula Andrea Rezende, Nilma da Silva, Cristiane Alves Anacleto

28°C Com vento

07/03/2024 17:50

18:03 | ezo-fuyu-rnx

Julia (Apresentando)

COMUNICAÇÃO ESTILO PESSOAL

Julia, estefania aparecida, Priscila Alcântara, Daniela Matschulat ..., Larissa, Nilma da Silva, Débora Evilyn, Mais 2 pessoas, Cristiane Alves Ana...

18:03 | ezo-fuyu-rnx

18:23 | ezo-fuyu-rnx

Julia (Apresentando)

Mais 9 pessoas, Cristiane Alves Anacleto

Pessoas

- Julia
- Julia Apresentação
- Nilma da Silva
- Priscila Alcântara
- Rejane Alves
- sheila andrade

Desativar o som de todos, Adic. pessoas



8ª Atividade: Spa Day – presencialmente no campus - 08/03/2024

As alunas do curso em estética da Cidade dos Meninos ofereceram serviços *Spa dos Pés* e *Detox Facial*. Foram atendidas 58 alunas e servidoras do campus IFMG Ribeirão das Neves.

9ª Atividade: Uma mulher negra fazendo história na ciência brasileira – Virtual – 08/03/2024

A professora Ana Cardoso do IFMG Campus Bambuí mostrou a sua participação como pesquisadora na área de extratos minerais. A professora mostrou como tem se destacado na ciência brasileira e internacional com seus projetos junto às comunidades no entorno do IFMG. Ela também destacou os principais marcos de sua carreira como docente, gestora e pesquisadora dentro do IFMG. Deixou uma mensagem para as mulheres, principalmente para as negras. Foi uma conversa bem contagiante e estimulante para os presentes. Participaram 25 pessoas.

Julia (Apresentando)

Nós somos inteligentes e lindas, não devemos nada a ninguém e somos nós mesmas! Sem as etiquetas sórdidas, incompetentes e trapaceiras do ISMOS....Somos importantes e merecemos respeito...Não podemos ceder e nem estagnar! Sem perder a alegria e sendo exemplos para os nossos estudantes! Sempre em frente!!!!

Desativar o som de todos | Adic. pessoas

- Ana Cardoso C. Filha Fe...
- Ana Paula da Silva Rodr...
- André Vitor
- Camilly Ramos
- Cátia Barros de Souza
- Claodet Maria dos Sant...

11:43 | ezo-fuyu-rnx

Detalhes da reunião 20

28°C Parc ensolarado | Pesquisar

Julia (Apresentando)

Algumas Experiências

- Diretoria de Pesquisa e Pós Graduação – Relações Internacionais – Gestão (4 anos e 4 meses)
- Participação em mestrado como prof. Colaboradora (PPGFV – UFLA) e no MPSTA – Prof. do quadro permanente (2022) – Coordenadora do MPSTA
- Professora com educação infantil (pouquíssimo tempo); na área da botânica (mais de 20 anos)
- Pesquisa/ Inovação (Bioprodutos)
- Publicações em congressos/ simpósios e similares
- Participação em eventos internacionais ocorridos no Brasil
- Participação de eventos internacionais no exterior
- Publicação em periódicos internacionais

Ana Cardoso C. Filha

Thuanne Leal | Liliane Drumond

Gab Leão | Luna Oliveira | Larissa

Gabriela Oliveira


Cátia Barros de Souza
Parabéns, Ana! Muita admiração por toda a sua trajetória acadêmica e profissional. Parceira desd...

11:24 | ezo-fuyu-rnx

IBRX brasil -1,60% | Pesquisar

Julia (Apresentando)

Eu – Preta, mulher Casada – Marido preto 2 filhas – 1 no primeiro ano do ensino médio/ técnico e no quarto período de Relações Internacionais na Universidade Federal de Uberlândia Graduação – Mestrado – Doutorado e Pós Doutorado Fé, Determinação, Diplomacia, Sinceridade e "Tô nem aí ligado" Profissão – Amo ser professora e pesquisadora Amo a música e o músico



1/4

Ana Cardoso C. Filha Ferreira

Mais 15 pessoas

Cristiane Alves Anacleto

Pessoas

Desativar o som de todos

Adic. pessoas

Pesquisar pessoas

NA REUNIÃO

Colaboradores 19

- Cristiane Alves A... (Você) Organizador da reunião
- Ana Cardoso C. Filha Fe...
- Ana Paula da Silva Rodri...
- André Vitor

11:10 | ezo-fuyu-rnx

28°C Parc ensolarado

Julia (Apresentando)

Trajectoria académica - Sucessos e obstáculos

Mãe – Indo para 94 aninhos
Pai – indígena e mãe branca?
Sem letramento
Órfã de pai e mãe desaparecida;
Criada em fazenda de terceiros, sem salário;
Muito determinação e fé
Profissão – do lar
Ama música

Pai – falecido (55 anos)
Pai e mãe - Pretos
Ensino fundamental
Determinação, diplomacia, sinceridade e fé.
Profissão – Policia militar
Amava música

9 filhos – 5 mulheres, 4 homens e mais os adotivos por mais tempo (pelo menos 3) e por menos tempo (alguns)...
Determinação, diplomacia, sinceridade



Ana Cardoso C. Filha Ferreira

Mais 7 pessoas

Cristiane Alves Anacleto

Pessoas

Desativar o som de todos

Adic. pessoas


- Julia
- Julia Apresentação
- Liliane Drumond
- Rafaelle Stefane Elias AL...
- samuel diamante
- Thuanne Leal

11:08 | ezo-fuyu-rnx

Julia (Apresentando)

43rd ISEI International Symposium on Essential Oils
Recurso FAPEMIG

Visita ao INRA – Montpellier – Recurso IFMG/ Reitoria



Ana Cardoso C. Filha Ferreira

Mais 18 pessoas

Cristiane Alves Anacleto

Pessoas

Desativar o som de todos

Adic. pessoas

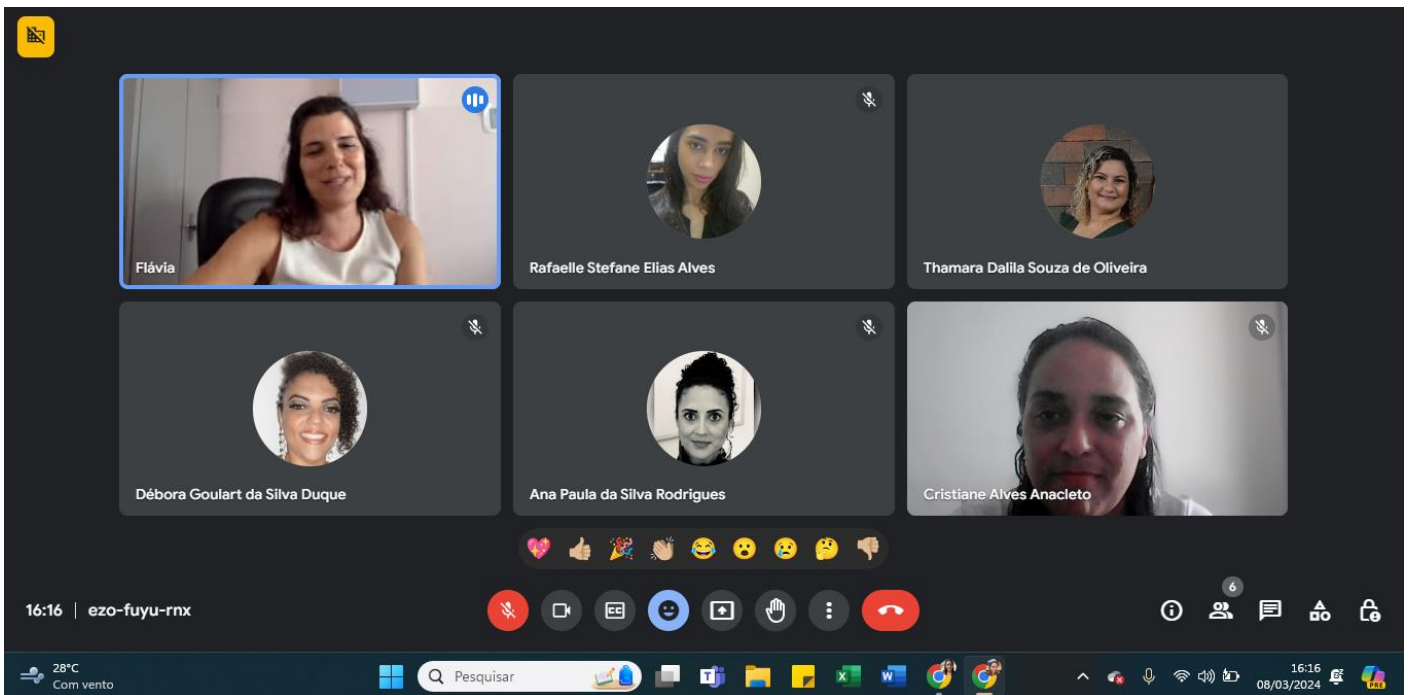
- Larissa
- Liliane Drumond
- Luciana Andrinno
- Luna Oliveira
- Maria Luci
- samuel diamante
- Thuanne Leal

11:33 | ezo-fuyu-rnx

10ª Atividade: A saúde física da mulher nos tempos atuais – Virtual – 08/03/2024

A médica radiologista Flávia Gontijo Amaral falou para sete servidoras sobre os cuidados que temos que ter na hora de escolher os nossos médicos. Fez um alerta sobre procedimentos, medicamentos e produtos que apensar de não terem sua eficácia comprovada cientificamente são bastante disseminados por médicos ou outros profissionais. Destacou alguns casos que vê em seus diagnósticos por imagem e suas relações com o a rotina da mulher. Deu algumas dicas de autocuidado e rotina para a manutenção da saúde.

The image displays two screenshots of a Zoom meeting interface. The top screenshot shows a meeting at 16:20 with 8 participants. The participants are arranged in a grid: Flávia (top left, video on), Rafaelle Stefane Elias Alves, Thamara Dalila Souza de Oliveira, Débora Goulart da Silva Duque, Ana Paula da Silva Rodrigues, Débora Marques Ferreira Araújo, Pedro Marinho Sizenando Silva (purple placeholder), and Cristiane Alves Anacleto (bottom right, video on). The bottom screenshot shows the same meeting at 16:18 with 7 participants. The participants are: Flávia (top left, video on), Rafaelle Stefane Elias Alves, Thamara Dalila Souza de Oliveira, Débora Goulart da Silva Duque, Ana Paula da Silva Rodrigues, Débora Marques Ferreira Araújo, and Cristiane Alves Anacleto (bottom right, video on). The interface includes a toolbar with icons for mute, video, chat, and other functions, and a Windows taskbar at the bottom showing the time and date as 08/03/2024.



11ª Atividade: Hair Day – presencialmente no campus – 08/03/2024

A cabeleireira Andreia cortou os cabelos das mulheres inscritas nas atividades bem como aplicou alguns produtos para tratamento. Ao todo, 14 mulheres participaram do hair day.

12ª Atividade: Sobrancelha Day – presencialmente no campus – 08/03/2024

A designer de sobrancelha, Mariane, ofereceu seus serviços para 8 mulheres da comunidade escolar do IFMG. Foi um sucesso!

13ª Atividade: Mesa redonda: A mulher na atualidade – presencialmente no campus – 08/03/2024







