

HUMANIZA
BRASIL

Portifólio de **projetos**



Incentivo à corrida e caminhada para mulheres, com foco em saúde física e mental, especialmente para mães. Criação de espaços seguros de apoio coletivo, promovendo bem-estar, autoestima e fortalecimento de vínculos. Ações realizadas em ruas, praças e bairros populares, estimulando a ocupação positiva dos espaços públicos e a liberdade em movimento.





Principais objetivos

- ◆ Promover saúde e bem-estar para mulheres por meio da atividade física, prevenindo adoecimento e fortalecendo a saúde física e mental.
- ◆ Criar grupos de corrida com apoio, metas acessíveis e acompanhamento profissional em preparação física, nutrição e hábitos saudáveis.

| Projeção para 2026

- ◆ 04 grupos de treinamento de corrida.
- ◆ Atendimento direto a 400 mulheres semanalmente.
- ◆ Distribuição de materiais educativos sobre saúde da mulher e prática esportiva.
- ◆ Fortalecimento da rede de apoio entre as participantes.

Ações previstas para 2026

- ❖ **Formação de 4 novos grupos de corrida** com 400 mulheres semanalmente, atendendo diferentes comunidades do Espírito Santo.
- ❖ **Encontros semanais** com acompanhamento profissional e suporte coletivo, promovendo saúde física e mental.
- ❖ **Distribuição de materiais educativos** sobre saúde da mulher, nutrição, preparação física e cuidados com a saúde.
- ❖ **Expansão das atividades** para bairros e municípios, atingindo mais mulheres em situação de vulnerabilidade.

Público alvo

Mulheres que nunca correram ou desejam retomar o cuidado com o corpo de forma coletiva e segura, com foco em mães.



HUMANIZA BRASIL

🌐 Site: www.humanizabrasil.com.br

✉ E-mail: diretoria@humanizabrasil.com.br

📷 Instagram: [@humanizabrasil_](https://www.instagram.com/humanizabrasil_)

