

**HUMANIZA**  
BRASIL

# Portifólio de **projetos**

CON  
CON



**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](http://www.humanizabrasil.com.br)

 **E-mail:** [diretoria@humanizabrasil.com.br](mailto:diretoria@humanizabrasil.com.br)

 **Instagram:** [@humanizabrasil\\_](https://www.instagram.com/humanizabrasil_)

