

# EXPERIÊNCIAS QUE INSPIRAM

CONHEÇA, LEIA, OUÇA, ASSISTA!

Dia Internacional da Mulher  
2024



# EXPERIÊNCIAS QUE INSPIRAM: CONHEÇA, LEIA, OUÇA, ASSISTA!

Um material construído a várias mãos: apresentamos as valiosas sugestões de nossas comunidades acadêmica e externa, que responderam ao nosso convite em nossas redes sociais. As proposições foram somadas às contribuições próprias da equipe que elaborou este material, procurando destacar, ainda, perspectivas locais.

Ao explorar este material, esperamos que você encontre conteúdo enriquecedor capaz de inspirar reflexões sobre o papel da mulher e questões tão essenciais quanto representatividade e diversidade, visando promover diálogos significativos.

Agradecemos a todas e todos que contribuíram para esta jornada de aprendizado, mas a conversa não se encerra aqui! Nosso objetivo é continuar ampliando vozes e histórias femininas. Por isso, convidamos você a compartilhar suas sugestões nos comentários de nossas redes sociais. Queremos continuar construindo, juntas e juntos, um repertório diversificado e enriquecedor.

Instagram: [@ifmgouopreto\\_oficial](#)

Facebook: [ifmgcampusouopreto](#)



# PODCASTS

## Afetos

Explora os aspectos emocionais da vida das mulheres, abordando temas como autoconhecimento, relacionamentos, autoestima e saúde mental.

## Bom dia, Obvious

Conversas abertas sobre assuntos atuais do universo feminino: saúde mental, autocuidado, carreira, autoestima, novas curas, relacionamentos e outros.

## Aqui tem Textão

De maneira leve, mas profunda, o podcast trata de questões do cotidiano que provocam muitas reflexões. Na primeira temporada, apresentadora e convidadas falam sobre coragem.

## Diário da mãe em construção

Projeto apoiado pelo IFMG - Campus Ouro Preto. Apresenta bate-papos sobre maternidade, educação parental, puerpério, adoção, amamentação, gestação, entre outros.





# PODCASTS

## Heroínas do Brasil

Apresenta trajetórias de algumas mulheres que marcaram a história do Brasil.

## Mamilos

Promove debates abertos sobre temas relevantes, abordando questões sociais, políticas e culturais e apresentando diferentes pontos de vista.

## Louca é a mãe

Maternidade real, sem filtros, sem culpa, com humor e leveza. Podcast oficial da campanha Maio Furta-Cor, iniciativa comunitária, sem fins lucrativos, que visa sensibilizar a população para a causa da saúde mental materna.

## Negra Voz

Série que se propõe a tratar da influência da herança africana e de notáveis realizações de negras e negros do passado e da atualidade.



# PODCASTS

## O que tem na sua carteira?

Fala sobre finanças, empreendedorismo e investimentos, ao mesmo tempo em que conta histórias de mulheres inspiradoras.

## Pretas na rede

Produzido por mulheres pretas que se propõem a trazer seu ponto de vista sobre os mais diversos temas da atualidade.

## Praia dos ossos

Radionovela em oito episódios sobre o assassinato de Ângela Diniz, em uma casa na Praia dos Ossos, em Búzios, por seu então namorado Doca Street, réu confesso.



# BLOGS, SITES E CANAIS NO YOUTUBE

## AzMina

Multiplataforma, apresenta jornalismo independente e feminista aliado à realização de projetos que usam tecnologia para transformar a vida de mulheres. Aborda temas diversos com recorte de gênero.

## Catarinas

Portal de notícias especializado em gênero, feminismo e direitos humanos, surgiu de um grupo que tinha atuação em movimentos feministas e na Rede Nacional Feminista de Saúde, instalada em Santa Catarina desde 2012.

## Blogueiras Negras

Canal no Youtube e página com aproximadamente 200 autoras negras dispostas a tornar a escrita uma ferramenta contra opressões. Trata de temas como racismo, sexismo, lesbofobia, transfobia, homofobia e gordofobia.

## Elástica

Portal de notícias que procura oferecer uma abordagem renovada sobre questões sociais atuais. Apoiar movimentos periféricos e amplificar as vozes e protagonismo daqueles que, em determinado momento histórico, foram silenciados e marginalizados.

# BLOGS, SITES E CANAIS NO YOUTUBE

## Moda sem Crise

Página focada em moda sustentável e inclusiva, aborda temas como moda plus size, representatividade e consumo consciente.

## Mulheres na Computação

Página dedicada a incentivar, discutir e difundir assuntos relacionados a tecnologia e empreendedorismo sob a ótica de jovens mulheres.

## Mulher Alienígena

Blog com “reflexões de uma mulher autista”, como a autora descreve. Produzida por servidora do Campus Ouro Preto, Luciana Ferreira, apresenta crônicas, poemas e publicações.

## Papo de Preta

Canal no Youtube sobre cultura pop, cotidiano, beleza, sociedade, sob o olhar de duas mulheres negras.



# LIVROS

## A Cor Púrpura (Alice Walker)

A partir da vida de Celie, a autora tece críticas ao poder dado aos homens em uma sociedade que ainda hoje luta por igualdade entre gêneros, raças e classes.

## Bertha Lutz e a Carta da ONU (Angélica Kalil)

Cientista, feminista, política, militante sufragista, Bertha Lutz foi uma das poucas mulheres a participar da elaboração da Carta da ONU.

## Aqui tem Textão (Iana Coimbra)

Página dedicada a incentivar, discutir e difundir assuntos relacionados a tecnologia e empreendedorismo sob a ótica de jovens mulheres.

## Diário da Mãe em Construção (Nívea Viana, Sílvia Almeida, Gisele Viana e Luciana Marques)

Projeto apoiado pelo Campus Ouro Preto. A coletânea trata de temas como gravidez, parto, puerpério e maternidade.





# LIVROS

## Extraordinárias: mulheres que revolucionaram o Brasil (Duda Porto de Souza e Aryane Cararo)

Reúne perfis de mulheres revolucionárias de etnias e regiões variadas, que viveram desde o século XVI até a atualidade, além de retratos de cada uma delas, feitos por artistas brasileiras.

## O Mito da Beleza (Naomi Wolf)

Critica os padrões de beleza impostos pela sociedade e analisa como essas normas afetam a autoimagem das mulheres.

## Gênero: uma perspectiva global (Raewyn Connell e Rebecca Pearse)

Oferece uma introdução acessível aos estudos modernos de gênero, cobrindo pesquisas empíricas de todas as partes do mundo, além de teoria e política.



# LIVROS

## Ponciá Vivêncio (Conceição Evaristo)

Retrata a vida de uma menina-mulher negra, descendente de escravos, retratando o percurso da protagonista desde o meio rural até a periferia urbana.

Propõe uma reflexão sobre como a escravidão moldou e ainda molda a sociedade brasileira.

## Quem tem medo do feminismo negro? (Djamila Ribeiro)

Ensaio autobiográfico e seleção de artigos publicados no blog da revista Carta Capital. Aborda empoderamento feminino, políticas de cotas raciais e origens do feminismo negro.

## Quarto de Despejo (Carolina Maria de Jesus)

Diário de uma catadora de papel, que revela as condições de vida precárias e a luta diária de uma mulher negra na periferia de São Paulo.



# PROJETOS E INICIATIVAS

## BASTA!

Coletivo multicampi, composto por servidoras e alunas, para enfrentamento da violência de gênero no IFMG. Nasceu do projeto “BASTA! - Núcleo de Enfrentando à Violência de Gênero”, do Campus Ouro Preto.

## Empoderamento feminino e estímulo à participação de mulheres na área de tecnologia

**(IFMG - Campus Ouro Preto)**

Estimula a presença feminina na área de tecnologia por meio de apoio ao Código X, projeto social criado por mulheres com atuação voltada a meninas de regiões periféricas na cidade de Ouro Preto.

## Dignidade para Elas / Por elas em Ação

**(IFMG - Campus Ouro Preto / Finalista da 2ª edição do programa Power4Girls)**

Projeto com duas frentes de atuação. A primeira consistiu no desenvolvimento de um protótipo de absorvente descartável biodegradável, a partir de matéria-prima local (pó de pedra-sabão), de forma a contribuir para a diminuição dos impactos ambientais ocasionados pelo descarte inadequado de resíduos e combater a pobreza menstrual.

Paralelamente, a equipe promoveu ciclos de palestras e rodas de conversa com alunas da EJA de Mariana.



# PROJETOS E INICIATIVAS

## Memória e Identidade nas receitas tradicionais de mulheres negras de Ouro Preto

**(IFMG - Campus Ouro Preto)**

Pesquisa e registro de receitas tradicionais da cultura ouro-pretana e distritos para evitar o desaparecimento de técnicas, práticas e hábitos alimentares de mulheres negras que nasceram até meados do século XX.

## Mulheres de Ouro

**(IFMG - Campus Ouro Preto)**

De maneira a apoiar o empreendedorismo feminino, o projeto promoveu espaço de discussão, aprendizagem e produção coletiva para as mulheres que atuam no setor da joalheria artesanal do município de Ouro Preto e região.

## MIRA

**(IFMG - Campus Ouro Preto / Vencedor da 3ª edição programa Power4Girls)**

Protótipo de pulseira destinada, principalmente, a mães com deficiência auditiva. Conectada a uma babá eletrônica, o dispositivo detecta o choro do bebê e envia um alerta para a pulseira, que emite vibrações e cores distintas, proporcionando um meio de comunicação entre mãe e bebê. Utiliza materiais de baixo custo, a fim de viabilizar produção em larga escala

# PROJETOS E INICIATIVAS

## Oficina de Produção Textual para o Enem: Universidade é Lugar de Mulher

(IFMG - Campus Ouro Preto)

Projeto de extensão voltado a ensinar as técnicas da redação do Enem para mulheres em vulnerabilidade social, realizado em 2022.

## Power4Girls

Programa voltado ao empoderamento feminino de estudantes da Rede Federal. A iniciativa é da Embaixada e Consulados dos EUA, em parceria com o Instituto Glória. Tem apoio do Conselho Nacional das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (CONIF).

## Ouvidoria Feminina da UFOP

Projeto de extensão iniciado por um coletivo de meninas e mulheres que viam a necessidade de se pensar um espaço de ouvidoria específico para questões de gêneros. Em 2019, a Ouvidoria Feminina foi oficializada como órgão institucional da UFOP.

## Rede Mulheres de Vena

Organização sem fins lucrativos, fundada em Ouro Preto, que atua na causa do empreendedorismo feminino.





# APLICATIVOS

## PenhaS

Ajuda mulheres vítimas de violência doméstica a romper esse ciclo. Compartilha informação e promove acolhimento e ferramentas de pedido de ajuda.

## Todas por Uma

Possibilita pedir socorro de forma segura, acionando uma ou mais pessoas de confiança, pré-cadastradas como Anjos, que podem auxiliar a vítima, tendo em mãos sua localização em tempo real.

## Segurança da Mulher (UFOP)

Permite consultar locais onde já tenha acontecido algum caso de abuso e acompanhar as denúncias realizadas por outras mulheres. Também é possível denunciar anonimamente episódios de violência contra as mulheres.



