

# ROTA UNIRIO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE, ESTIMULAÇÃO DA AUTOESTIMA FEMININA E AMPLIAÇÃO DOS HORIZONTES MUSICAIS

## UNIRIO ROUTE FOR HEALTH PROMOTION, STIMULATION OF FEMALE SELF-ESTEEM AND EXPANDING MUSICAL HORIZONS

Ricardo Felipe Alves Moreira <sup>1</sup>

Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves <sup>2</sup>

**Resumo:** Este manuscrito apresenta as propostas e experiências vividas por uma equipe de um projeto de extensão interinstitucional durante o desenvolvimento de uma ação direcionada para um grupo composto majoritariamente por mulheres em situação de vulnerabilidade social. Pensou-se em uma ação com múltiplos objetivos: (1) promover a educação em saúde com ênfase no tema do câncer de mama; (2) estimular a autoestima e o empoderamento feminino através de aventura na natureza; (3) mostrar a possibilidade de integração entre projetos de extensão a fim de ampliar o alcance e a efetividade dos benefícios produzidos. Espera-se que o conteúdo apresentado seja útil como modelo de ação para promover a educação em saúde e estimular a autoestima e o empoderamento feminino. Espera-se também que ações desse tipo sejam compreendidas como uma oportunidade para que os acadêmicos construam uma formação mais humanística, com maior capacidade de promover as transformações sociais.

**Palavras-chave:** Educação em saúde. Autoestima. Empoderamento feminino. Projeto de extensão. Integração.

**Abstract:** This manuscript presents the proposals and experiences lived by a team from an interinstitutional extension project during the development of an action aimed at a group composed mainly of women in social vulnerability condition. An action with multiple objectives was thought of: (1) promoting health education with an emphasis on the topic of breast cancer; (2) stimulate self-esteem and female empowerment through adventure in nature; (3) show the possibility of integration between extension projects in order to expand the reach and effectiveness of the benefits produced. It is hoped that the content presented will be useful as a model of action to promote health education and stimulate self-esteem and female empowerment. It is also hoped that actions of this type will be understood as an opportunity for academics to build a more humanistic training, with greater capacity to promote social transformations.

**Keywords:** Health education. Self esteem. Female empowerment. Extension project. Integration.

1 Doutor em Ciências (área de concentração bioquímica) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Mestre em Ciências (área de concentração bioquímica) pela UFRJ e graduado em Química com atribuições tecnológicas pela UFRJ. Atualmente é professor da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6300618199084757>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7823-9615>. E-mail: [ricardo.moreira@unirio.br](mailto:ricardo.moreira@unirio.br)

2 Doutora em Química pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Mestre em Química pela PUC-Rio e graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Atualmente é professora da UNIRIO. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3578323097112980>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4802-0575>. E-mail: [edirca.ba.analisedealimentos@unirio.br](mailto:edirca.ba.analisedealimentos@unirio.br)

# Introdução

O projeto interinstitucional “Democratização do Acesso à Cultura, Esporte e Práticas de Cidadania em Polos Assistidos na Região da Baixada Fluminense” tem como objetivo principal promover a aprendizagem plural (social, cultural e étnica) através do desenvolvimento artístico, garantindo aos seus beneficiários um quadro de interações favorável à sociabilidade, colaboração e ao enriquecimento de códigos e repertórios linguísticos. O desenvolvimento artístico é promovido com o auxílio de oficinas de música, artesanato, dança, capoeira e teatro. Esse projeto é resultado de uma parceria entre a organização social “PROMACOM” e a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e é financiado com verbas parlamentares.

As expressões artísticas, eruditas ou populares devem ser vistas como um direito humano e uma necessidade universal, sendo indispensáveis para todos, desde os mais favorecidos até aqueles socialmente vulneráveis (DOS SANTOS; PAPPÁMIKAIL, 2017). A vivência da arte e da cultura pode mudar a vida das pessoas, pois dá ao indivíduo a oportunidade de desenvolver sua autoestima e o sentido de pertencimento social através da descoberta de potencialidades associadas à realização de atividades construtivas e de habilidades específicas (NETTO; DOS SANTOS; DOS SANTOS, 2020). Oficinas como as descritas acima podem facilitar o processo de autoconhecimento. O autoconhecimento é essencial para a análise crítica do contexto em que se vive, para a reflexão e para a mudança (DE PONTES; DOS SANTOS; SILVA, 2019).

Neste contexto, a fim de contribuir para o aprimoramento de projetos de extensão similares, este manuscrito apresenta as propostas e experiências vividas, por parte da equipe UNIRIO do projeto, durante o desenvolvimento de uma ação presencial nas dependências e vizinhanças do *campus* do Centro de Letras e Artes (CLA) da UNIRIO. Os objetivos desta ação presencial foram múltiplos: (1) promover a educação em saúde com ênfase no tema do câncer de mama; (2) estimular a autoestima e o empoderamento feminino através de aventura na natureza; (3) mostrar a possibilidade de integração entre projetos de extensão a fim de ampliar o alcance e a efetividade das ações desenvolvidas.

## Metodologia

A ação extensionista proposta foi denominada “Rota UNIRIO de promoção da saúde, estimulação da autoestima feminina e ampliação dos horizontes musicais”. Essa ação foi direcionada para um público beneficiário composto de 35 pessoas, em sua maioria mulheres (33 mulheres). Apenas dois beneficiários do sexo masculino estavam presentes. Esse público participava da oficina de música (violão) oferecida

pelo projeto “Democratização do Acesso à Cultura, Esporte e Práticas de Cidadania em Polos Assistidos na Região da Baixada Fluminense”, dentro da sede da “PROMACOM” em São João de Meriti.

Esses beneficiários foram recebidos na UNIRIO para que pudessem acompanhar um evento extensionista de música que sempre acontece aos sábados no pátio do CLA. Entretanto, a ação não ficou restrita à participação dos beneficiários nesse evento específico. Na realidade, essa ação de extensão compreendeu três momentos distintos: dois deles sendo realizados no pátio do CLA da UNIRIO e o outro ocorrendo em um ponto turístico próximo do *campus* no qual o CLA está inserido. As estratégias adotadas nas atividades propostas foram a “roda de conversa”, “aventura na natureza” e “interação com projeto de extensão musical”.

## Desenvolvimento, resultados e discussão

### Educação em saúde com ênfase no câncer de mama

Nessa proposta de ação extensionista ocorrida no mês de outubro de 2023, o primeiro momento foi destinado à educação em saúde com ênfase no tema do câncer de mama, em alinhamento com a campanha “Outubro Rosa”. Esse tema foi discutido durante a realização de um piquenique, que foi montado no pátio do CLA com os alimentos e bebidas trazidos por cada um dos beneficiários participantes. A estratégia utilizada para a abordagem do tema foi a “roda de conversa”. Nesse ambiente informal e descontraído, onde a socialização durante a alimentação ocorre mais naturalmente, é possível iniciar o debate sobre esse tema falando exatamente dos alimentos disponíveis e como eles podem favorecer ou prejudicar a saúde. Qual tipo de alimentação está sendo priorizada? O consumo excessivo de alimentos extremamente calóricos e industrializados pode, por exemplo, favorecer o sobrepeso e a obesidade, que são fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama, principalmente após a menopausa (INCA, 2011; INCA, 2021). A intenção não é produzir sentimento de culpa ou alarmar as pessoas, mas sim informar e debater para que alternativas para uma vida mais saudável, dentro do contexto social, cultural e econômico de cada um, possam ser encontradas e estimuladas.

Nesse tipo de ação é interessante destacar outros fatores de risco para o câncer de mama, principalmente aqueles que podem ser efetivamente combatidos com mudanças nos hábitos de vida como, por exemplo, evitar ingerir bebidas alcoólicas, evitar a realização de terapia de reposição hormonal na pós-menopausa por mais de cinco anos, evitar o uso de contraceptivos orais, dando preferência a outras formas de evitar uma gravidez indesejada, dentre outras. Nesse contexto, também é interessante destacar que o aleitamento materno é capaz de reduzir o risco do câncer de mama, estimulando esse tipo de ação benéfica para mães e filhos (INCA, 2011; INCA, 2021).

Falar sobre os sinais e sintomas do câncer de mama é outra questão relevante. O sintoma mais comum do câncer de mama é o nódulo fixo, que costuma ser indolor, duro e irregular. Dessa forma, qualquer nódulo diferente da nodulação normal da mama, em mulheres com 50 anos ou mais deve ser investigado, assim como os nódulos que persistem por mais de um ciclo menstrual em mulheres com mais de 30 anos (INCA, 2021). Também é interessante alertar os participantes da “roda de conversa” sobre outros sinais como, por exemplo, a presença de nódulo mamário de consistência endurecida e fixo ou que vem aumentando de tamanho em mulheres adultas de qualquer idade, descarga papilar sanguinolenta unilateral, lesão eczematosa da pele que não responde a tratamentos tópicos, presença de linfadenopatia axilar, aumento progressivo do tamanho da mama com a presença de sinais de edema, como pele com aspecto de casca de laranja, retração na pele da mama e mudança no formato do mamilo (INCA, 2021).

É importante destacar a possibilidade de câncer de mama também em homens, apesar de ser uma condição rara. A tumoração palpável unilateral em homens com mais de 50 anos é um sinal importante que não deve ser negligenciado (INCA, 2021).

Outro assunto que deve entrar na roda é o autoexame das mamas como uma estratégia para dimi-

nuir o diagnóstico de tumores de mama em uma fase avançada. Atualmente, não se associa a realização do autoexame à necessidade de conhecimento de uma técnica específica ou do aprendizado de um método padronizado. A mulher ou o homem devem ser estimulados a observar e a palpar suas mamas sempre que se sentirem confortáveis. Valoriza-se a descoberta casual de alterações mamárias suspeitas. Sempre que essas alterações forem percebidas, o indivíduo deve buscar atendimento médico o mais rápido possível (INCA, 2021; MOREIRA; GONÇALVES, 2023).

Vale a pena tratar também, mesmo que de forma sucinta, dos exames de rastreamento da doença. A mamografia é o exame padrão para o rastreamento da doença. A recomendação do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) é que a mamografia de rastreamento seja oferecida às mulheres de 50 a 69 anos, uma vez a cada dois anos. A mamografia é considerada o método mais efetivo para detectar lesões não palpáveis, principalmente nesta faixa etária e com essa periodicidade de aplicação. O uso desse tipo de exame fora dessa faixa etária e periodicidade deve ser discutido com o médico que acompanha a mulher, pois a exposição à radiação envolvida com a mamografia (raios-X) pode ser um fator de risco para a doença. Os principais benefícios do rastreamento do câncer de mama são detectar a doença em uma fase inicial para ter melhor prognóstico, oferecendo um tratamento mais efetivo e diminuindo a morbidade (INCA, 2021).

Durante a “roda de conversa”, foi possível perceber, pelos depoimentos voluntários de várias mulheres, como esse assunto é considerado relevante por todas elas. Nesse ambiente informal e descontraído foi possível discutir de forma franca e objetiva as questões mais relevantes associadas à doença, tendo a oportunidade de ouvir depoimentos espontâneos e emocionados de participantes que já haviam enfrentado o problema. As discussões foram sendo conduzidas de forma natural com base nas perguntas, dúvidas e depoimentos dos próprios participantes. O processo permitiu claramente uma troca entre os saberes e vivências populares e os saberes acadêmicos.

É importante destacar durante o processo, que as informações discutidas devem ser utilizadas apenas para fins informacionais, não podendo, jamais, serem utilizadas em substituição a um diagnóstico médico por um profissional habilitado. Também é interessante oferecer aos participantes *folders* impressos com as informações mais relevantes sobre o assunto apresentadas de forma clara e compreensível para um público eclético no que diz respeito à formação escolar. Dessa forma, esse material poderá servir de instrumento de consulta sempre que desejarem e, também, poderá ser utilizado para que esses beneficiários possam discutir o tema com outras pessoas, ampliando o alcance da ação extensionista.

## Estimulação da autoestima e do empoderamento feminino através de desafio em grupo na natureza em ambiente turístico

Após a realização do piquenique, os beneficiários deixaram o pátio do CLA e foram convidados a fazer uma caminhada nas proximidades da universidade, mais especificamente na pista Cláudio Coutinho. Essa pista asfaltada de 1,25 km de extensão também é conhecida como “Caminho do Bem-te-vi” ou “Estrada do Costão”. Pela pista Claudio Coutinho é possível acessar a entrada da famosa trilha do Morro da Urca. Essa trilha normalmente é percorrida em cerca de 40 minutos de caminhada no meio da Mata Atlântica e está bem sinalizada. A maior dificuldade da trilha está relacionada ao fato de ser um tanto íngreme, mas não há necessidade de uso de equipamentos especiais para completar seu percurso e alcançar o cume do Morro da Urca, com seus 220 metros de altura. O acesso ao Morro da Urca através dessa trilha é gratuito e de seu cume é possível vislumbrar uma paisagem deslumbrante de parte do Estado do Rio de Janeiro.

Neste segundo momento da ação extensionista, foi proposto um desafio aos participantes na forma de uma atividade física (caminhada) em um ambiente turístico natural: “a conquista da trilha do Morro da Urca”. Apenas três participantes não quiseram participar dessa atividade e permaneceram na pista Claudio Coutinho. Os demais participantes ficaram entusiasmados com a possibilidade de realizar uma trilha na Mata Atlântica e de conhecer gratuitamente um dos morros entre os quais circulam os bondinhos mais famosos da cidade do Rio de Janeiro.

Atividades desse tipo, nas quais o indivíduo é capaz de sentir a instabilidade do meio ambiente natural, se tornam atrativas e desafiantes, incitando a experimentação do risco controlado e elevando o nível emocional (SILVA et al., 2018). A superação dos riscos e das limitações físicas permite que a mulher descubra novas capacidades. Viver isso em grupo, recebendo o apoio e o incentivo de outros indivíduos, dá a sensação de não estar sozinha, de poder contar com o outro. Esse ambiente inclusivo e de pertencimento as torna mais confiantes (SILVA et al., 2018). A natureza passa a funcionar como um meio de conseguir equilíbrio interior, relaxamento e autoestima, promovendo benefícios relacionados à saúde física, mental e emocional. Todos esses aspectos da prática da atividade física na natureza têm potencial para contribuir com o empoderamento feminino, repercutindo também em outros contextos da vida da mulher (HUMBERSTONE, 2000; MCNIEL; HARRIS; FONDREN, 2012; SILVA et al., 2018).

À medida que o percurso ia sendo superado, vários pequenos grupos foram sendo formados em função do condicionamento físico e da velocidade de caminhada dos participantes. Apesar disso, é importante destacar que ninguém ficou sozinho e que todos conseguiram concluir a caminhada, alcançando o cume do morro da Urca. É essencial respeitar as limitações individuais, estabelecendo ritmos de caminhada que atendam as condições físicas de cada um. A hidratação ao longo da trilha também deve ser estimulada. Para a realização desse tipo de atividade, o ideal é poder contar com uma equipe profissional capacitada e adequadamente equipada para atender situações emergenciais eventuais, nas quais a aplicação de técnicas de primeiros socorros seja necessária.

Apesar do cansaço, as participantes aparentaram grande alegria com a realização dessa atividade. Mais uma vez os relatos foram emocionantes e todas mostraram-se pessoalmente realizadas de terem conseguido concluir o desafio. Estavam orgulhosas e confiantes. Algumas diziam que seus filhos não acreditariam na façanha realizada; outras diziam que aquele momento estava sendo mágico, depois de tantos anos sem fazer nada para si próprias. A maioria do grupo foi ao Morro da Urca e retornou à pista Claudio Coutinho pela trilha. Apenas duas participantes decidiram retornar à Praia Vermelha com o auxílio do bondinho, por entenderem que seu limite físico havia sido alcançado com a conclusão da subida. Mesmo assim, essas participantes estavam muito felizes por terem concluído a etapa mais difícil do desafio: a subida pela trilha. Isso é um sinal de autoconhecimento e de capacidade de decisão. Esses sentimentos vivenciados durante a participação nessa atividade de extensão podem reverberar para suas vidas diárias, gerando impactos positivos em longo prazo e favorecendo a superação de desafios.

## Integração entre projetos de extensão para ampliação do alcance e da efetividade das ações desenvolvidas

A realização de ações de extensão em projetos sociais é um enorme desafio e exige dos extensionistas muita responsabilidade, comprometimento, estudo, preparação e consciência de seus limites. Os pesquisadores extensionistas ligados a projetos interinstitucionais de extensão como o “Democratização do Acesso à Cultura, Esporte e Práticas de Cidadania em Polos Assistidos na Região da Baixada Fluminense” não conseguem dar conta de todas as demandas provenientes do público alvo atendido, pois não retêm os conhecimentos específicos e a vivência prática necessária para a abordagem de certos temas. Portanto, é reconfortante poder contar com a estrutura de uma universidade para garantir ações de qualidade em projetos de extensão desse tipo. Neste contexto, deve-se destacar a possibilidade de construção de uma rede de saberes e experiências através de parcerias com outros projetos de extensão, dentro da própria instituição, que possam ampliar a oferta e a efetividade das ações, de forma a atender realmente às necessidades dos beneficiários.

O terceiro momento da ação extensionista que está sendo relatada neste manuscrito pode ser entendido como um claro exemplo da possibilidade de interação/integração entre projetos de extensão, a fim de ampliar a capacidade da universidade de atender à sociedade.

Neste caso, as alunas do curso de música (violão) do projeto interinstitucional “Democratização do Acesso à Cultura, Esporte e Práticas de Cidadania em Polos Assistidos na Região da Baixada Fluminense”

foram trazidas à UNIRIO para acompanharem um outro evento de extensão cadastrado na Pró-reitoria de Extensão e Cultura da UNIRIO (PROExC/UNIRIO), voltado para a música: “Escola Portátil de Música”. Esse último projeto é coordenado pelo prof. Josimar Machado Gomes Carneiro. Nesse projeto, o estilo musical do “choro” é privilegiado. Todos os sábados, um grande número de músicos se reúne no pátio do CLA para formarem uma orquestra de “choro”.

Oferecer aos alunos do projeto interinstitucional a oportunidade de acompanharem essa orquestra em ação pode ser benéfico em vários aspectos. **A música é uma linguagem universal que transcende barreiras culturais, sociais e geográficas.** Além de seu poder de entretenimento, a música desempenha um papel crucial na formação educacional das pessoas. No caso de indivíduos em situação de vulnerabilidade social isso é ainda mais impactante, pois essas pessoas normalmente têm dificuldade de acesso à cultura, ao lazer e à cidadania (NETTO; DOS SANTOS; DOS SANTOS, 2020). A ideia era dar a oportunidade dessas pessoas conhecerem outros músicos, estilos musicais e instrumentos, estimulando seu desejo e curiosidade para o desenvolvimento musical.

Neste tipo de ação, os beneficiários têm a oportunidade de conhecer a universidade, ver que é algo tangível, entender o que é feito dentro deste tipo de instituição e conversar sobre as formas de acesso a ela. Mais particularmente neste caso, esse tipo de ação pode mostrar que é possível avançar na música e, até mesmo, se transformar em um estudante universitário e um profissional dessa área.

A música pode ser desenvolvida de forma individual ou em grupo e, nesse segundo caso, a integração e colaboração entre os participantes é fundamental. Essa percepção é fortalecida ao acompanharmos a “Escola Portátil de Música” em atividade; como um grupo tão grande de pessoas com características e instrumentos tão diversos consegue produzir peças musicais tão sublimes? Quando a vivência musical é realizada em grupo, além de propiciar o desenvolvimento das habilidades necessárias para se tocar um instrumento, o processo contribui para o estabelecimento de relações interpessoais entre aqueles que a praticam, impulsionando o desenvolvimento de capacidades importantes relativas à convivência grupal e social (NETTO; DOS SANTOS; DOS SANTOS, 2020).

Esse tipo de ação extensionista também enriquece a formação profissional, pessoal e humanística dos acadêmicos envolvidos nesses projetos de extensão, independentemente de sua área de atuação (SILVA et al., 2021; AZEVEDO et al., 2019). Isso permite que a universidade tenha a possibilidade de potencializar as transformações sociais (GARANHANI; TASSA, 2013).

## Considerações finais

Projetos de extensão interinstitucionais como o “Democratização do Acesso à Cultura, Esporte e Práticas de Cidadania em Polos Assistidos na Região da Baixada Fluminense” têm grande potencial para produzirem efeitos muito positivos na vida das pessoas, principalmente daquelas em situação de vulnerabilidade social. Para tanto, é importante pensar e estruturar muito bem todas as ações oferecidas aos beneficiários, para que esses efeitos possam ser atingidos com o máximo de efetividade e possam reverberar em vários outros aspectos de suas vidas.

Espera-se que o conteúdo apresentado neste manuscrito possa ser útil como modelo de ação para promover a educação em saúde e estimular a autoestima e o empoderamento feminino. Neste contexto, destacam-se as “rodas de conversa” e as atividades de aventura, ambas desenvolvidas em ambientes naturais.

Além disso, espera-se que esse modelo de ação extensionista incentive a interação e integração entre projetos de extensão universitários, ampliando a oferta e a efetividade de suas ações, de forma a atender de fato parte das demandas e necessidades da sociedade. Para que isso seja factível, é necessário que a universidade, em seu interior, estimule essa integração, promovendo, por exemplo, o diálogo entre os coordenadores desses projetos e dando visibilidade às diversas ações que desenvolvem. O trabalho em conjunto costuma proporcionar resultados muito mais expressivos do que os obtidos em ações isoladas, sendo capaz de oferecer e considerar diferentes olhares, contextos e campos de saberes para minimizar

a vulnerabilidade social e promover a valorização da vida, da saúde e da cidadania.

Para os acadêmicos, docentes ou discentes, as ações de extensão descritas neste manuscrito representam uma oportunidade de experimentar outras realidades e vivências com potencial de sensibilização e humanização do indivíduo.

## Referências

AZEVEDO, Ana Paula Zaikievicz; MOUSSA, Magyda Arabia Araji Dahroug; RITA, Paula Helena Santa. Relatório de experiência extensionista com interface entre saúde pública e educação. **Revista Barbaquá de Extensão e Cultura**, v. 3, n. 6, p. 82-97, 2019. Disponível em: <https://periodicosonline.uems.br/index.php/barbaqua/article/view/5599/4661>. Acesso em: 28 jan. 2024.

DE PONTES, Renata França; DOS SANTOS, Ingrid Evangelista; SILVA, Alex Ribeiro. Grupo de trabalho de autoestima, saúde e bem estar com as mulheres de Monteiro, PB através da dança do ventre. **Revista Práxis: saberes de extensão**, v. 7, n. 15, p. 60-65, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/praxis/article/viewFile/2997/1099>. Acesso em: 21 jan. 2024.

DOS SANTOS, Lucilene Alves Vitória; PAPPÁMIKAIL, Lia. Arte e inclusão social: uma análise sobre a importância de projetos de artístico-culturais numa escola brasileira de ensino profissional e tecnológico. **Revista UiIPS**, v. 5, n. 3, p. 66-80, 2017. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14526/10911>. Acesso em: 02 fev. 2024.

GARANHANI, Marynelma Camargo; TASSA, Khaled Omar Mohamad El. Formação profissional para atuação em projetos sociais: no foco a formação de professores no “programa Segundo Tempo”. **Movimento**, v. 19, n. 4, p. 273-287, 2013.

HUMBERSTONE, Barbara Jean. The ‘outdoor industry’ as social and educational phenomena: Gender and outdoor adventure/education. **Journal of Adventure Education & Outdoor Learning**, v. 1, n. 1, p. 21-35, 2000.

INCA - Instituto Nacional de Câncer (Brasil). **ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer**. Rio de Janeiro: INCA, 2011. Disponível em: [https://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abc\\_do\\_cancer.pdf](https://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abc_do_cancer.pdf). Acesso em: 30 jan. 2024.

INCA - Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Deteção precoce do câncer**. Rio de Janeiro: INCA, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/deteccao-precoce-do-cancer.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2024.

McNIEL, Jamie N.; HARRIS, Deborah A.; FONDREN, Kristi M. Women and the wild: Gender socialization in wilderness recreation advertising. **Gender Issues**, v. 29, n. 1, p. 39-55, 2012.

MOREIRA, Ricardo Felipe Alves; GONÇALVES, Édira Castello Branco de Andrade. **Câncer de mama & próstata: conhecendo para evitar** (livro eletrônico). 1. ed. Niterói: Editora dos Autores, 2023. Disponível em: [https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/740522/2/E-book\\_c%3a2nncer\\_mama\\_pr%c3%b3stata\\_final](https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/740522/2/E-book_c%3a2nncer_mama_pr%c3%b3stata_final).

pdf. Acesso em: 01 fev. 2024.

NETTO, Isa Magesti Corrêa; DOS SANTOS, Gleidson Jordan; DOS SANTOS, Larissa Medeiros Marinho. Grupo musical como contexto para promoção do desenvolvimento positivo de adolescentes. **Interface**, v. 24, e190367, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jicse/a/qL8sLcwX9SyCT5987SLfSvP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 jan. 2024.

SILVA, Ana Thereza Farias; SILVA, Vanessa Andrade; REZENDE, Eric Negreiros; SILVA, Ediana Vasconcelos. Integrando universidade e comunidade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 118228-118236, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/41506/pdf>. Acesso em: 11 jan. 2024.

SILVA, Renata Laudaes; DO CARMO, Elisangela Gisele; FUKUSHIMA, Raiana Lídice Mór; RODRIGUES, Nara Heloisa; SCHWARTZ, Gisele Maria. A mulher nos esportes de aventura: notas sobre o empoderamento feminino. **Revista Hipótese**, v. 4, n. 3, p. 156-174, 2018. Disponível em: <https://revistahipoteses.editoraiberamericana.com/revista/article/view/354/349>. Acesso em: 07 jan. 2024.

Recebido em 6 de fevereiro de 2024.

Aceito em 25 de março de 2025.