Agosto Lilás: palestra realizada pela SMPM trata de nutrição, autoestima e empreendedorismo com mulheres

Date : 20-08-2024

Nesta terça-feira (20), a Secretaria Municipal de Política para Mulheres realizou uma palestra com o tema “Cuidando de si: Nutrição e Autoestima como ferramenta de resiliência para mulheres e empreendedorismo”, como parte da programação do Agosto Lilás. A atividade foi realizada no auditório da sede da secretaria e contou com a presença de meninas e mulheres atendidas pelos Cras de diversas localidades.

Para tratar das temáticas abordadas, as participantes contaram com a presença da nutricionista especialista em saúde da mulher, Vanusa Pedral, a psicóloga Anamélia Sobral e com a administradora e gerente da Sala da Mulher Empreendedora, Efigênia Ferreira. Juntas, elas explicaram a relação do autocuidado, a partir da nutrição, com a autoestima e a forma como impactam no empreendedorismo e suas demandas administrativas, sobretudo na porção psicológica.

A ação faz parte da série de atividades realizada pela SMPM sobre a campanha nacional Agosto Lilás, que neste ano celebra os 18 anos da Lei Maria da Penha e tem como objetivo viabilizar medidas de proteção e autonomia das mulheres. A nutricionista Vanusa Pedral enfatizou a importância de oferecer às mulheres atividades voltadas para o autocuidado, bem como para o acolhimento destas.

Vanusa Pedral

“Tem muitas mulheres aqui que são mães de família, trabalham e acabam exercendo essa função de cuidar do outro e passam a não olhar mais para si, a não cuidar de si. Então, é muito importante estarmos aqui, passando todas essas informações, de como essas mulheres podem ser mais autoconfiantes, mais saudáveis e mais independentes no seu dia a dia”, destacou a especialista em saúde da mulher e estética.

Além desta atividade, integrantes do Centro de Referência da Mulher Albertina Vasconcelos (Crav) promoveram outra palestra com as mulheres do Centro de Convivência do Idoso. O papo ativo denominado “Vozes sobre igualdade: entendendo a Lei Maria da Penha” foi conduzido pela coordenadora de Enfrentamento à Violência do Crav, Monique Cajaíba, e pela advogada da entidade, Juciele Wolfrane. Amanhã (21), o papo será com as mulheres em situação de rua e aquelas atendidas pelo CAPS AD.

“Precisamos disso para poder seguir com as nossas vidas e nossas ações”

Mulheres de todas as idades têm participado das rodas de conversa e oficinas promovidas pela SMPM, incluindo inúmeras jovens. Stephanie Lima e Maísa, de 13 e 14 anos, fizeram questão de comparecer à palestra de hoje. Segundo elas, a importância desta atividade se resume na possibilidade de acessarem o conhecimento necessário para exercerem o protagonismo feminino.

Stephanie Lima

“Estou gostando muito, hoje eu aprendi que devemos ter autoestima alta e gostar de si mesmo para o nosso bem”, declarou Stephanie, que é moradora dos Campinhos.

Já Maísa veio do Miro Cairo por indicação do Cras 8 e se demonstrou satisfeita e confiante para o futuro.

Maísa

“Esse tipo de palestra é muito importante, pois acredito que nós, mulheres, precisamos desse autoconhecimento para poder seguir com as nossas vidas e nossas ações”, observou a jovem.