Autocuidado e acolhimento marcam encontro promovido pela SMPM para mulheres no Estádio Lomanto Júnior

Date : 19-05-2026

Um encontro promovido pela Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM), voltado ao fortalecimento do autocuidado e da troca de experiências entre mulheres atendidas pelos serviços da rede de proteção de Vitória da Conquista, foi realizado na manhã desta terça-feira (19), no Estádio Municipal Lomanto Júnior.

A programação incluiu uma palestra sobre maternidade e autocuidado, roda de conversa, aula de ginástica e sorteio de brindes. A proposta foi oferecer um espaço acolhedor, fora do ambiente habitual de atendimento, para incentivar reflexões sobre saúde emocional, autonomia e bem-estar.

Segundo a gerente do Centro de Referência Albertina Vasconcelos (Crav), Ingrid Fraga, o encontro faz parte do grupo terapêutico realizado mensalmente e, neste mês, ganhou uma abordagem especial em razão do Dia das Mães. “O grupo terapêutico acontece todo mês e, por ser o mês das mães, pensamos em trazer esse tema para elas em um espaço diferente. Queríamos sair um pouco do ambiente do Crav, onde muitas mulheres chegam carregando dores. Aqui, elas conseguem se desligar um pouco e aproveitar o momento”, explicou Ingrid.

Ingrid Fraga

Kelly Fagundes

A palestrante Kelly Fagundes destacou a importância de desmistificar a ideia de que a maternidade exige dedicação exclusiva aos filhos, sem espaço para o cuidado consigo mesma. “A gente falou sobre maternidade e tentou desconstruir essa ideia de que o cuidado precisa ser exclusivamente voltado para os filhos. Trouxemos a reflexão sobre o autocuidado, sobre impor limites e entender que a mulher também precisa reservar tempo para si”, afirmou.

Kelly ressaltou ainda que esse trabalho é essencial principalmente para mulheres em situação de vulnerabilidade ou vítimas de violência, público atendido pelo serviço. “Essas mulheres, muitas vezes, já chegam com vínculos extremamente fragilizados e acabam se anulando. Mostrar que elas também são sujeitos de direito, que podem cuidar de si sem culpa, é muito importante”, completou.

Jussara Cardoso

Fátima Teixeira

As participantes relataram que os encontros têm contribuído para fortalecer vínculos e proporcionar momentos de acolhimento e aprendizado.

Para a auxiliar de serviços gerais, Jussara Cardoso, os momentos compartilhados ajudam no fortalecimento emocional. “Aqui a gente se sente à vontade para abrir o coração, aprender e compartilhar experiências. Esses encontros têm nos fortalecido demais”, disse.

Já a dona de casa Fátima Teixeira destacou a sensação de leveza proporcionada pelas atividades. “É um momento muito feliz, alegre e divertido. Eu sou muito preocupada, mas aqui consigo relaxar. É muito bom”, contou.

A iniciativa reforça o compromisso da SMPM com ações voltadas ao fortalecimento da autoestima, autonomia e qualidade de vida das mulheres atendidas pelo município.

DOLCE & GABBANA
SECRETARIA
DE POLÍTICAS
PARA MULHERES

SECRETARIA
DE POLÍTICAS
PARA MULHERES
SECRETARIA
DE POLÍTICAS