Cras Bruno Bacelar promove roda de conversa sobre autonomia e bem-estar na terceira idade

Date : 28-08-2025

Autonomia e bem-estar são temas de roda de conversa no Cras Bruno Bacelar

O Centro de Referência de Assistência Social (Cras) Bruno Bacelar realizou, nesta quinta-feira (28), uma roda de conversa com os usuários do grupo Esperança, do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV). A atividade teve como foco a promoção da autonomia, do autocuidado e da qualidade de vida de pessoas idosas.

Conduzida pela equipe do SCFV, composta por técnicos de referência, educadores e instrutor de artes e artesanato, a ação contou com dinâmicas interativas, como o “termômetro emocional”, e discussões sobre temas como autocuidado, participação social, direitos da pessoa idosa e enfrentamento ao isolamento social.

Cleiliany Araújo

Maria Elsa

Equipe do SCFV

Segundo a técnica de referência Cleiliany Araújo, a iniciativa faz parte de uma programação contínua voltada à promoção da autonomia e da qualidade de vida dos famílias atendidas pela unidade. “A proposta é incentivar que os integrantes olhem com mais cuidado para si mesmos, pois no dia a dia eles tendem a focar mais na família. Com essas ações, buscamos estimular a reflexão sobre práticas de autocuidado e o reconhecimento da própria importância. Além disso, o grupo também contribui para o enfrentamento do isolamento social, permitindo o compartilhamento de experiências e fortalecendo vínculos entre os participantes”, destacou a técnica.

Usuária do Cras há dois anos, Maria Elsa Santos elogiou a iniciativa e ressaltou os impactos positivos da participação no grupo. “É muito bom participar das atividades aqui. Eu não tenho do que reclamar. A gente aprende muito com a equipe e com a troca entre os colegas. Vim pela primeira vez acompanhando meu marido, e desde então não parei mais de frequentar”, contou dona Maria.