Cras Jardim Valéria promove ação de cuidado e autoestima em comemoração ao Dia das Mães

Date : 09-05-2026

Mães acompanhadas pelo Programa Primeira Infância no Suas participaram de atividades de autocuidado e fortalecimento da autoestima

O Centro de Referência de Assistência Social (Cras) Jardim Valéria realizou, nesta sexta-feira (8), uma ação com as mães acompanhadas pelo Programa Primeira Infância no Suas (PIS). A atividade foi promovida em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) e com o curso de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (Ufba). O objetivo foi promover um momento de autocuidado, acolhimento e valorização da autoestima para as mães acompanhadas no território do Jardim Valéria.

A ação contou com diversas atividades, começando com exercícios físicos orientados por estudantes da Ufba, que destacaram a importância da prática de atividades físicas para a promoção da saúde e da qualidade de vida das mães. Em seguida, os estudantes realizaram uma roda de conversa sobre autocuidado e autoestima, abordando comportamentos que podem impactar negativamente o bem-estar emocional e incentivando a valorização pessoal das participantes.

Massagem para as mães da comunidade

Roda de conversa sobre autoestima

Cuidados estéticos com a equipe do Senac

As mães que participaram da ação são acompanhadas pelo Cras, por meio do Programa Primeira Infância no Suas, que tem papel fundamental no apoio às gestantes, mães e suas famílias durante a preparação para o nascimento e no cuidado e desenvolvimento das crianças durante a primeira infância.

Para a gerente do Cras Jardim Valéria, Valdineia Aragão, ações como essa também têm um papel importante no fortalecimento dos vínculos entre as usuárias e a unidade. “Esses momentos são muito importantes porque aproximam ainda mais as mães do Cras e fortalecem os vínculos entre elas e a equipe. Além disso, é uma oportunidade de proporcionar acolhimento, troca de experiências e valorização dessas mulheres que, muitas vezes, acabam deixando o cuidado consigo mesmas em segundo plano”, afirmou Valdineia.

Valdineia

Margarete

A professora do curso de Enfermagem da Ufba, Margarete Rocha, explicou que a universidade desenvolve atividades na região do Jardim Valéria em parceria com o Cras e também com a Unidade de Saúde da Família do território. Segundo a professora, o tema da atividade foi sugerido pelo próprio grupo de mulheres do PIS. “Decidimos trabalhar o autocuidado e o acolhimento materno, reconhecendo a importância de ambas as dimensões, e buscar oferecer algumas possibilidades e estratégias de autocuidado que pudessem ser aplicadas no cotidiano”, pontuou Margarete.

Ao final da ação, as mães participaram de mais um momento de cuidado e valorização da autoestima com o Senac, que promoveu atendimentos de massagem e estética. Segundo a fisioterapeuta responsável pela atividade, Juliana Borba, além de valorizar as mães da comunidade, a ação também permite que os alunos da instituição coloquem em prática os conhecimentos adquiridos nos cursos de massoterapia e estética. “Poder participar de uma ação como essa é sempre muito gratificante. O nosso principal objetivo é auxiliar os alunos a fortalecerem seus contatos profissionais, a se integrarem ao mercado de trabalho e a

expandirem suas experiências, entrando em contato com pessoas fora do seu ambiente habitual de atendimento”, afirmou.

Juliana

Mônica

Mãe de dois filhos, Mônica Rosa, de 49 anos, relatou ter gostado de participar da ação, principalmente por aprender mais sobre a importância do autocuidado. “O atendimento do Cras é sempre excelente e, hoje, essa ação foi ótima. Gostei de saber que precisamos cuidar mais de nós, praticando exercícios e caminhadas, que fazem bem para a saúde, além da importância de nos cuidarmos mais, principalmente nós que somos mães”, relatou a usuária do Cras.

ENFERMA

CUIDADO
MATERNO

CUIDAR DE QUE
CUIDA: O AUTO
UIDADO
ATERNO E
FOC

CUIDAR DE QUEM
CUIDA: O AUTO