# Cras Nova Cidade discute autocuidado em roda de conversa realizada em parceria com a Uesb

**Date :** 20-03-2025

Autocuidado é tema de roda de conversa no Cras Nova Cidade

O Centro de Referência de Assistência Social (Cras) do Nova Cidade realizou uma roda de conversa sobre autocuidado, voltada para usuários do grupo intergeracional do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV). A ação foi realizada em parceria com a equipe da Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (Proex) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (Uesb).

Segundo a gerente do Cras Nova Cidade, Regina de Deus, o tema da roda de conversa foi solicitado pelos usuários do território durante a construção do planejamento estratégico da unidade e teve como objetivo proporcionar conhecimento sobre o autocuidado físico e mental das pessoas do território.“A gente tem buscado trabalhar temas como o autocuidado e amor próprio durante todo o ano na unidade. Diante a solicitação dos usuários e entendendo a relevância do tema no dia a dia, promovemos esse momento, pois entendemos que esse é um assunto de extrema relevância”, destacou Regina.

Regina de Deus

Sara Barros

Isaudete de Jesus

Durante a ação, os referenciados do Cras Nova Cidade foram guiados na realização da oficina “Bem-me-quero”, que faz parte do projeto de extensão PositivaMente, conduzido pela professora do curso de Medicina da Uesb, Sara Barros. Para ela, é essencial que a discussão sobre sentimentos e exaustão emocional chegue aos territórios de Vitória da Conquista. “A gente optou pelo grupo intergeracional porque é um público que, historicamente, sofre um estresse muito grande no seu cotidiano de muitas tarefas, de cuidado com casa, cuidado com outras pessoas, trabalho fora de casa, trabalho dentro de casa. Então isso os expõe a um risco de esgotamento emocional. Então essa ferramenta ajuda nessa regulação e traz muitos benefícios, como melhoria no foco, da memória, na regulação emocional, no controle e na regulação do estresse”, pontuou a professora.

Dona Isaudete de Jesus participou da ação e relatou ter sido uma experiência enriquecedora que irá impactar diretamente na prática de autocuidado dela e da família. “Foi um ótimo pra mim, é bom demais vir para o Cras. Eu tenho a memória fraca, mas a palestra pôde contribuir com isso. A gente conseguiu aprender muitas coisas sobre sentimento e sobre o autocuidado

com as meninas. Foi muito bom”, afirmou a usuária.

PIS
PIS
SCFV

8 DE MARÇO

FORÇA
CESSO
CORAGEM
ACREDITAR
RESIL
MISMO