Crav promove roda de conversa com mulheres no Orquidário Municipal

Date : 11-10-2023

Com o objetivo de promover qualidade de vida por meio de reflexões sobre o autocuidado, foi

realizada uma roda de conversa com mulheres referenciadas do Centro de Referência da Mulher Albertina Vasconcelos (Crav), no Orquidário Municipal de Vitória da Conquista.

Durante a roda de conversa, as referenciadas tiveram a oportunidade de praticar exercícios que resgatam a autoestima e foram levadas a refletir sobre a importância de se priorizarem como mulheres antes de exercerem o cuidado com o outro.

Segundo a coordenadora de Autonomia e Políticas Transversais para Mulheres, Dayana Andrade, esse tipo de ação é importante porque faz as mulheres entenderem que o autocuidado está além da saúde do corpo físico, principalmente nesta data que é também comemorado o Dia Mundial da Saúde Mental.

“Foi um momento de reflexão, porque a gente sabe que, quando uma mulher está em situação de violência, ela deixa de se priorizar, ela deixa de se cuidar. A violência psicológica interfere muito nesse autocuidado, e então é o momento de fazer essa reflexão para elas pensarem e voltarem a se priorizar”, afirma a advogada.

Para Miriam Rodrigues, 53 anos, os encontros do Crav são essenciais no desenvolvimento do autoconhecimento dos participantes. “O Centro de Referência das Mulheres foi um divisor de águas na minha vida, porque eu tinha muita ansiedade. Eu conheci o Crav através de uma amiga minha e ali eu encontrei refúgio, essas respostas no meu interior. Para mim, o Centro de Referência das Mulheres foi muito bom, sou muito grata por estar aqui”.