Crav realiza manhã de autocuidado e valorização da mulher com o tema “É Tempo de Cuidar de Si”

Date : 24-02-2026

Em um espaço pensado para acolher, fortalecer e renovar a autoestima, o Centro de Referência da Mulher Albertina Vasconcelos (Crav) promoveu, nesta terça-feira (24), uma manhã de autocuidado e valorização da mulher. Com o tema “É Tempo de Cuidar de Si”, a ação reuniu usuárias do serviço para um momento especial dedicado ao bem-estar, à saúde mental e ao reconhecimento do próprio valor.

Com serviços como escova, manicure, limpeza de pele, hidratação labial, hidragloss e outros cuidados estéticos, a iniciativa transformou a manhã em um espaço de leveza e fortalecimento emocional. A atividade faz parte do calendário mensal de ações terapêuticas desenvolvidas pelo Crav, sempre com temáticas voltadas ao cuidado integral das mulheres atendidas pelo equipamento.

A coordenadora do Crav, Monique Cajaíba, destacou que a proposta vai além da estética e integra um trabalho contínuo de acolhimento e reconstrução da autoestima. “Hoje nós estamos desenvolvendo uma ação mensal do Centro de Referência da Mulher. Nós desenvolvemos ações terapêuticas. Essas ações têm diversas temáticas todos os meses. Elas são voltadas para que as mulheres possam conhecer o serviço e também para as mulheres que já foram e que estão sendo atendidas”, explicou.

Segundo ela, o foco desta edição foi o fortalecimento da saúde mental e do bem-estar. “Hoje, em especial, nós vamos trabalhar o bem-estar, a autoestima dessas mulheres, visto que elas necessitam estar com um desenvolvimento pleno da saúde mental para que elas consigam estar vivendo melhor numa sociedade que ainda não está preparada para viver com nossas mulheres, com todos os direitos iguais”, afirmou.

Monique Cajaíba, Coordenadora do CRAV

Adriana da Silva Oliveira, esteticista

Arlane Sousa, usuária do CRAS

Entre as profissionais voluntárias, a esteticista e cosmetóloga, Adriana da Silva Oliveira, levou cuidados voltados à revitalização da pele. “Hoje eu vim participar dessa manhã de autocuidado aqui com essas mulheres do Crav, trazendo pra elas uma revitalização facial, que a gente faz o esfoliamento da pele e logo em seguida entra com hidratação. Se a pele dela for um pouco mais seca, um pouco mais oleosa, a gente vai estar com ativos para preparar a pele dela”, detalhou.

Para Adriana, o momento representa também um resgate pessoal. “É importante para que a mulher possa reconhecer o seu valor, a sua força e acima de tudo a sua beleza, que às vezes em algum momento da vida ela acaba ficando um pouquinho perdida”, completou.

A usuária do Cras, Arlane Sousa, de 46 anos, participou da atividade e ressaltou a importância das oportunidades oferecidas pela rede de assistência. “Eu sou usuária do Cras e sou muito grata, porque daqui fui direcionada para o empreendedorismo da mulher e lá iniciamos o curso Filhas de Dandara, que me identifico bastante, até pelo meu tom de pele. De lá eu tive a

oportunidade de ir para diversos cursos também. No decorrer do ano passado eu fiz três cursos. E hoje eu tô aqui nesse momento de autocuidado, maravilhoso, com certeza, porque nós mulheres precisamos disso", relatou.

A Manhã de Autocuidado e Valorização da Mulher reforça o compromisso do Governo Municipal com políticas públicas que promovem não apenas proteção e orientação, mas também fortalecimento emocional, autonomia e dignidade para as mulheres conquistenses.