# Janeiro Branco: Cras Bruno Bacelar dialoga com usuários sobre importância da saúde mental

**Date :** 21-01-2025

Ação do Janeiro Branco reuniu usuários do Bairro Brasil, Santa Cruz, Bruno Bacelar e Urbis V

O Centro de Referência de Assistência Social (Cras) do Bruno Bacelar promoveu, nesta segunda-feira (20), uma roda de conversa com o tema "Sua saúde mental importa”. A atividade faz parte da programação da campanha nacional Janeiro Branco, que visa alertar e conscientizar a população sobre os cuidados com a saúde mental e emocional.

O encontro reuniu moradores do Bairro Brasil, do Santa Cruz, do Bruno Bacelar e da Urbis V em uma atividade composta por dinâmicas e discussões sobre o tema, com o objetivo de preparar os participantes para a identificação e o gerenciamento de pensamentos disfuncionais, fortalecimento de habilidades emocionais e melhoramento da qualidade de vida.

Adriano Marinho

Tatiana Pereira

Segundo a gerente do Cras Bruno Bacelar, Adriana Marinho, a roda de conversa buscou promover o autocuidado e o fortalecimento de vínculos entre os usuários. “Esse é um momento para que a gente discuta a saúde mental dos nossos usuários, como uma forma de contribuir em questões emocionais como estresse e ansiedade. É um espaço de autocuidado e também o momento de fortalecer os vínculos comunitários”, pontuou a gerente.

Tatiana Pereira frequenta a unidade há dois anos e relatou que os encontros do SCVF têm transformado a rotina dela e de sua comunidade. “Eu estou uma pessoa mais calma, mais de bem com a vida. A tensão do dia a dia deixa a gente muito estressada e o Cras me fez muito bem em relação a isso. Acho que a gente do grupo ficou melhor como mãe, como esposa, como amiga. Aqui, nós aprendemos sobre saúde mental, sobre o cuidado com o físico, a ser mais empoderada e muito mais”, afirmou Tatiana.

OPOSITO
em todo

JANEIRO
BRANCO
CRAS I