Outubro Rosa: Sala da Mulher Empreendedora oferece palestra sobre autocuidado feminino

Date : 15-10-2024

A Campanha Nacional do Outubro Rosa mobiliza ações voltadas ao diagnóstico precoce e à prevenção do câncer de mama e do colo do útero. Em Vitória da Conquista, a Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM) preparou uma programação especial para promover a saúde da mulher, com diversas atividades ao longo do mês.

Um dos encontros da programação ocorreu nesta terça-feira (15), na Sala da Mulher Empreendedora, que fica localizada na sede da SMPM. A palestra, intitulada “Cuidar de Si: O 1º passo, você vale ouro”, foi ministrada pela psicóloga Anamélia Sobral e abordou a importância do autocuidado como primeiro passo para a conquista da autonomia e do empoderamento, especialmente para mulheres empreendedoras.

Anamélia, que também é participante da Sala, destacou que os conhecimentos compartilhados na palestra têm um impacto prático e imediato nas participantes. “Esse trabalho é para que elas tenham a consciência de que, ao cuidar de si, todo o seu entorno se tornará próspero. Se não houver cuidado com a saúde física, mental e emocional, não há energia para empreender. A proposta é colocá-las em primeiro lugar, pois, estando bem, tudo ao seu redor se tornará abundante”, explicou.

Anamélia

Efigênia Ferreira, coordenadora da Sala da Mulher Empreendedora, ressaltou que discussões sobre autocuidado são temas recorrentes nos encontros. “Trabalhar o autocuidado com essas empreendedoras é o primeiro passo para aplicar outros conhecimentos. Muitas vezes, as mulheres cuidam de todos ao seu redor, mas esquecem de cuidar de si mesmas. Falamos sobre a importância desse cuidado, especialmente no contexto da vida profissional, uma vez que muitas delas se dividem em várias tarefas”, afirmou Efigênia.

Efigênia

Celebração de um ano da SMPM

Além das ações voltadas à saúde da mulher, a SMPM comemora, também neste mês, um ano de sua implantação. A secretária Viviane Ferreira enfatizou a relevância das campanhas de promoção à saúde da mulher, ligadas ao aniversário da secretaria. “Esse tipo de abordagem é muito importante, principalmente para mulheres que têm sobrecarga de tarefas. Desenvolvemos diversas funções e muitas vezes deixamos de cuidar da nossa saúde. O Outubro Rosa traz uma campanha essencial, em que as mulheres precisam buscar o autocuidado como forma de prevenção”, declarou Viviane.

Viviane

A SMPM convida todas as mulheres a participarem das atividades programadas para o Outubro Rosa 2024, que incluem palestras, homenagens, oficinas e ações de saúde. A programação completa pode ser consultada clicando AQUI.