Projeto Elas em Ação promove saúde e bem-estar para mulheres de Vitória da Conquista

Date : 18-08-2026

Na manhã desta terça-feira (18), a Prefeitura de Vitória da Conquista, por meio da Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM), realizou mais uma edição do projeto Elas em Ação. A iniciativa promove momentos de saúde, autocuidado, integração e valorização das mulheres e, desta vez, foi realizada no Centro de Referência Albertina Vasconcelos (Crav).

Aberto ao público, o encontro foi conduzido pela personal trainer Raquel Oliveira, parceira da SMPM na iniciativa, e contou com atividades físicas orientadas, como alongamentos e exercícios utilizando o próprio peso do corpo, além de momentos de movimento e descontração. A proposta é incentivar hábitos mais saudáveis e proporcionar às participantes uma experiência de cuidado com o corpo e a mente.

A coordenadora de Enfrentamento à Violência contra a Mulher, Monique Cajaíba, destacou que o projeto busca levar momentos de bem-estar para diferentes espaços, ampliando as oportunidades de convivência e fortalecimento entre as mulheres.

“Esse é um projeto contínuo da Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres, em que nós vamos aos espaços e levamos momentos de bem-estar para as mulheres. É importante atrelar a atividade física e o lazer às conexões que elas possam estabelecer nesses momentos. Temos como muito positivo proporcionar mais momentos de lazer e descontração, para que elas possam fortalecer tanto a autoestima quanto o empoderamento feminino”, afirmou.

Monique Cajaíba

Para a personal trainer Raquel Oliveira, a atividade física deve ser compreendida para além da estética, como uma ferramenta de cuidado e incentivo à autoestima e ao bem-estar. “O exercício físico não é só sobre estética, é sobre a vida. Quando a gente se movimenta, sai da nossa zona de conforto e começa a cuidar mais de si. Aqui no Crav, muitas mulheres passam por diferentes situações de violência e encontram apoio, atenção e acolhimento. Esses momentos também podem contribuir para o bem-estar emocional. É muito importante que outras mulheres conheçam o propósito desse projeto, abracem a iniciativa e convidem outras para participar”, destacou.

Além das atividades físicas, o Elas em Ação proporcionou dinâmicas de integração, distribuição de brindes e outras experiências preparadas especialmente para as participantes. A proposta é criar um ambiente leve e acolhedor, favorecendo a convivência e o fortalecimento dos vínculos.

Raquel

Izânia

A iniciativa também envolve quem atua diariamente no Crav. Estagiária do Centro de Referência e participante da ação, Izânia Fernandes ressaltou a importância de ampliar o acesso das mulheres ao espaço e às ações desenvolvidas pelo serviço.

“É muito gratificante poder estar ajudando as mulheres e fazer parte de um espaço tão aberto e acolhedor, não só para aquelas que são referenciadas aqui, mas para mulheres de toda a comunidade. Mesmo estando na recepção, sinto que também estou ajudando, trazendo essas mulheres para o nosso espaço e mostrando que a saúde delas é muito importante, tanto a física quanto a mental”, explicou.

Ao promover atividades que integram movimento, lazer e convivência, o Elas em Ação amplia as possibilidades de cuidado e reforça a importância de criar espaços em que as mulheres possam se sentir acolhidas, fortalecidas e incentivadas a cuidar de si.

SESC
BAHIA
O SESC COMEMORA MAIS UM ANO DE AÇÃO E
COMPROMISSO SOCIAL EM VITÓRIA DA CONQUISTA