# SMPM e Semma promovem ação de autocuidado, reflexão e bem-estar para mulheres na Reserva do Poço Escuro

**Date :** 16-12-2025

A Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM) e a Secretaria Municipal de Meio Ambiente (Semma), com apoio do Núcleo de Atenção à Segurança e Saúde do Trabalhador (Nast), promoveram, na manhã desta terça-feira (16), a ação “Entre Caminhos para um Novo Ano”, realizada na Reserva Florestal do Poço Escuro. A iniciativa reuniu mulheres atendidas pelos serviços da SMPM e membros da comunidade em um momento de integração, autocuidado, reflexão e conexão com a natureza.

A programação incluiu palestra educativa sobre a reserva ambiental, caminhada com pequena trilha e uma atividade conduzida por profissional de psicologia, com foco no bem-estar físico e emocional das participantes. A proposta foi estimular a ocupação dos espaços públicos pelas mulheres, fortalecer vínculos e incentivar práticas de cuidado consigo mesmas.

SALA VERDE
EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Lucineia Soares – Técnica Ambiental

A Técnica Ambiental da Semma, Lucineia Soares, foi responsável por ministrar uma palestra sobre a importância da preservação do ecossistema. Ela também defendeu a importância da ocupação respeitosa de espaços como o Poço Escuro. "A consciência ambiental é de suma importância na mudança de atitudes. E as mulheres no geral são muito participativas em todos os âmbitos da vida. Na medida que nos aproximamos e conhecemos o que é nosso, mudamos a mentalidade e começamos a atuar na preservação do meio ambiente. Mostrar a história do Poço Escuro e as leis que protegem a nossa reserva é construir juntos mais espaços preservados e educadores ambientais na defesa dessa importante reserva ambiental, que é o Poço Escuro."

De acordo com a coordenadora de Enfrentamento à Violência da SMPM, Monique Cajaíba, a ação foi pensada como uma estratégia de promoção da saúde integral das mulheres atendidas pela secretaria. “O objetivo dessa ação é pensar o bem-estar e a autonomia dessas mulheres. É um momento pensado para a saúde física e para a saúde mental, trazendo essas mulheres para os espaços da cidade e estimulando esse movimento com o corpo”, destacou.

Monique também ressaltou a importância simbólica e prática de realizar a atividade em um espaço público e natural como o Poço Escuro. “A ideia é fazer com que mais mulheres

ocupem os espaços da cidade. Nós precisamos e devemos estar nesses lugares, fazer uso dos espaços públicos e nos reconhecer como parte deles”, afirmou.

Monique Cajaíba – Coordenadora de Enfrentamento à Violência

Jussara Cardoso – Auxiliar de Serviços Gerais

Ernandes Amorim – Psicólogo do Nast

Participante da ação, Jussara Cardoso, que frequenta há anos os atendimentos do Centro de Referência, destacou o impacto emocional do encontro. “Quando a gente olha para trás e vê os momentos difíceis que atravessou, poder estar aqui hoje compartilhando esse momento é uma gratidão imensa. Traz leveza, bem-estar e motivação para continuar superando cada dia”, disse.

Ela também reforçou a importância das atividades promovidas pela secretaria ao longo do ano. “Todos os eventos fazem a gente olhar menos para as dificuldades e mais para nós mesmas, para o nosso bem-estar e para o nosso dia a dia com um olhar diferente”, completou.

O psicólogo do Nast, Ernandes Amorim, conduziu um momento de reflexão e meditação com as participantes, abordando a relação entre corpo, mente e ambiente. Segundo ele, a conexão com a natureza é um elemento essencial para a saúde mental. “Estar integrado com o meio em que se vive e consigo mesmo é fundamental. A natureza favorece o bem-estar e ajuda a gente a lidar melhor com os pensamentos, inclusive aqueles mais difíceis”, explicou.

Ernandes também ressaltou a importância da integralidade no cuidado. “Cuidar da mente envolve aceitar o próprio corpo, praticar o autocuidado, ter uma alimentação saudável, dormir bem e respeitar os próprios limites. Muitas mulheres acabam se sobrecarregando e isso gera exaustão. Estar integrada com o corpo, o espírito e o ambiente é de suma importância para o bem-estar”, concluiu.

A ação marcou um momento de encerramento e reflexão sobre o ano que passou, ao mesmo tempo em que reforçou a importância de iniciar um novo ciclo com mais cuidado, consciência e fortalecimento emocional.

SECRETARIA
DE POLÍTICAS
PARA MULHERES

SECRETARIA
DE POLÍTICAS
PARA MULHERES

SECRETARIA
DE POLITICAS
PARA MULHERES