# SMPM promove encontro com reflexões sobre nutrição e bem-estar para servidoras da limpeza pública

**Date :** 15-04-2025

Com foco no cuidado físico e emocional das mulheres que mantêm a cidade limpa todos os dias, a Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM) realizou, nesta terça-feira (15), o segundo encontro do projeto “Vidas que Cuidam”. A roda de conversa reuniu 20 garis, servidoras da Secretaria Municipal de Serviços Públicos (Sesep), para discutir a importância dos cuidados nutricionais no dia a dia.

Bárbara Souza e servidoras da Sesep

Durante o encontro, as participantes refletiram sobre a diferença entre fome fisiológica e emocional, compreendendo como o reconhecimento dessas sensações pode contribuir para o cuidado com o corpo e com a mente. A atividade integra uma série de quatro encontros, realizados semanalmente, sempre às terças-feiras, das 14h às 17h, com temáticas voltadas ao bem-estar, à valorização e à orientação das servidoras.

Segundo a secretária municipal da SMPM, Viviane Ferreira, os encontros funcionam como espaços de escuta, acolhimento e troca de experiências, além de contribuírem para o fortalecimento e a construção de políticas públicas mais eficazes e direcionadas.

Viviane Ferreira

“Hoje falamos sobre a importância do cuidado alimentar. É um momento de observação e escuta para que possamos implementar mais ações. Durante os encontros, essas mulheres percebem que não estão sozinhas e que existem políticas voltadas para atender às necessidades de cada uma delas”, destacou.

**Roda de Conversa**

A nutricionista e gerente de Enfrentamento à Violência, Bárbara Souza, conduziu a roda de conversa propondo uma reflexão sobre os hábitos alimentares das servidoras. O objetivo foi identificar em quais situações e emoções elas tendem a se alimentar sem necessariamente sentir fome. Entre as respostas mais frequentes, surgiram sentimentos como ansiedade, preocupação e a tentativa de preencher vazios emocionais com comidas doces e salgadas.

Márcia Rosa Santos é gari e participa do projeto pela primeira vez. Ela conta que se sentiu acolhida com a iniciativa. “A nutrição é um assunto importante para o nosso desenvolvimento físico e para prevenir a obesidade, mas, no dia a dia, quase não pensamos nisso. Com esses encontros, a Prefeitura tem mostrado cuidado com as servidoras, oferecendo valorização, algo que, muitas vezes, não recebemos da sociedade por causa do setor em que trabalhamos”, afirmou.

O “Vidas que Cuidam” integra o programa SMPM em Movimento, desenvolvido pela Coordenação de Enfrentamento à Violência da Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres.

Márcia Rosa Santos