BOM PRINCIPIO - RS

Autocuidado e saúde emocional pautam roda de conversa

Secretarias: Saúde
Data de Publicação: 23 de julho de 2025

Em um clima de escuta, partilha e acolhimento, mulheres de Nova Colúmbia participaram, na tarde desta terça-feira, de uma roda de conversa. Conduzido pela psicóloga do CRAS, Ananda Luiza Breitenbach, o bate-papo foi sobresobre saúde mental e autocuidado.

O encontro foi dedicado a refletir sobre os desafios do envelhecer sendo mulher, mãe, cuidadora e muitas vezes o pilar central da família. Com uma abordagem sensível e acolhedora, a psicóloga falou sobre o impacto da sobrecarga emocional e a importância de olhar para si com mais atenção e carinho.

“Costumo dizer que a mulher dentro de casa é como o tronco de uma árvore. As folhas são os membros da família. Sem o tronco, as folhas não se sustentam”, destacou Ananda. “Se este tronco não estiver forte, toda a estrutura enfraquece. Por isso, cuidar de si mesma é essencial para conseguir cuidar dos outros”, enfatizou.

Além das reflexões sobre saúde mental, foram discutidos pilares de fortalecimento do bem-estar, como alimentação, espiritualidade, relações de amizade e momentos de lazer. A psicóloga também apresentou os serviços do CRAS, como orientações sobre a carteirinha de idoso e a importância do Cadastro Único para o acesso a direitos e benefícios. Assim como foram lembradas as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que são oferecidas no município para cuidar da saúde do corpo e da mente.

“O encontro foi um convite para que estas mulheres se reconheçam não apenas como cuidadoras, mas como seres integrais que também merecem cuidado, atenção e tempo para si”, resumiu a psicóloga. Além dela, também participaram do encontro a enfermeira Caroline Ledur, a agente comunitária Suely Reuse e a estagiária da Educação Joice Veit.