



BOM PRINCIPIO - RS

“Quando a Vida Pede Colo” promove reflexões sobre cuidado, relações e propósito

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 28 de agosto de 2026

Cuidar de quem cuida foi o convite da palestra “Quando a Vida Pede Colo”, realizada na noite desta quinta-feira (27), no Centro de Eventos de Bom Princípio. Conduzido pela psicóloga Cristiana Schwaizer, o encontro reuniu servidores municipais e a comunidade para refletir sobre saúde mental, acolhimento, relações e a importância de também reconhecer quando se precisa de cuidado.

A abertura foi realizada pela coordenadora da Saúde Mental, psicóloga Daroixa Luft. Na sequência, a secretária de Saúde e Assistência Social, Rejane Schlindwein Eglior, deu as boas-vindas aos participantes e destacou a importância de promover momentos de reflexão e cuidado para aqueles que atuam diretamente com as pessoas.

O prefeito Vasco Brandt também participou da abertura e ressaltou que, para cuidar e acolher o próximo, é necessário estar bem. “Vivemos dias difíceis, de muita correria e exigências. Para lidarmos bem com o próximo, precisamos estar bem também. Às vezes, precisamos de ajuda, e reconhecer isso também faz parte do cuidado”, destacou.

Durante a palestra, Cristiana trouxe exemplos e provocações do cotidiano, convidando os participantes a refletirem sobre que tipo de pessoa querem ser, como desejam aproveitar sua “estada” aqui, qual legado querem deixar e que diferença podem fazer na vida de quem está ao lado.

A psicóloga também abordou a importância dos vínculos, da alegria, da espiritualidade e dos momentos de leveza como parte do cuidado. A proposta reforçou que quem cuida também precisa ser cuidado e que acolhimento é uma via de mão dupla. “Cuidamos e somos cuidados, oferecemos apoio e também precisamos nos permitir recebê-lo”, ressaltou.

O encontro deixou ainda uma reflexão sobre o papel de cada pessoa no atendimento e na relação com o outro. Estar bem não significa não enfrentar dificuldades, mas reconhecer os próprios limites e buscar apoio quando necessário, fortalecendo a capacidade de cuidar de si e das pessoas que estão ao redor.

Reflexões que ficam da palestra “Quando a Vida Pede Colo” □

Vivemos na sociedade do cansaço e da performance. Precisamos reconhecer nossos limites e entender que



BOM PRINCÍPIO - RS

podemos parar.

Autocuidado também é responsabilidade. Olhar para si e entender do que precisamos é o primeiro passo para cuidar bem do outro.

Para sair do automático, precisamos estar presentes. Valorizar as pequenas coisas, a alegria, a espiritualidade e aquilo que nos nutre.

Nossos valores são uma bússola. Saber o que é realmente importante para nós ajuda a construir uma vida com mais sentido.

Ninguém adoece ou se cura sozinho. Precisamos de conexão, vínculos verdadeiros e relações nas quais possamos ser ouvidos, respeitados e também errar.

Ouvir na essência é ouvir sem julgar.

Cuidamos e somos cuidados. Acolhemos e também precisamos ser acolhidos.

E a pergunta que resume a proposta do encontro: **Você já foi colo para alguém? E já recebeu colo também?** ☐

Homenagem: reconhecimento aos psicólogos do município

Ao final da palestra, os psicólogos que atuam no município foram homenageados em alusão ao Dia do Psicólogo, celebrado em 27 de agosto. Os profissionais receberam flores como forma de reconhecimento pelo trabalho que realizam diariamente, contribuindo para o cuidado, o acolhimento e a promoção da saúde mental da comunidade.

A homenagem também foi um momento de agradecer aos profissionais que, por meio da escuta e do acompanhamento, fazem parte da construção de uma rede de cuidado cada vez mais próxima e humanizada.
