6a. EDIÇÃO DO

Valorizando O PODER DE VOLTAR PARA SI

Quem você é, é transbordado para o que você faz; não precisa muito esforço. Lições básicas para a saúde mental da mulher



SERGIO RODRIGUES

Sempre que se fala em saúde da mulher ou saúde mental da mulher, os clichês se repetem. Citam-se fatores biológicos, hormonais, transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão, transtorno pré-menstrual etc e tal. O mês de outubro, em que se propaga os cuidados com o câncer de mama, é propício para estes alertas.

No entanto, há outras formas de se dialogar com as mulheres e as preocupações com o gênero feminino extrapolam o campo da saúde. O tema já atingiu o estado da arte.

O projeto 'Valorizando', idealiza-do pela empreendedora e influenciadora digital Valéria Pacheco, promove reflexões sobre autoconhecimento, inteligência emocional, identidade, equilíbrio e propósito. O cerne do programa é levar discussões que extrapolam a questão de saúde simplesmente.

A mulher moderna exerce múltiplos papéis na sociedade. O Barsil acabou de passar por uma eleição que foi a mais emblémtica nos últimos 60 anos no país. E as mulheres tiveram papel preponderante deurante todo o processo eleitoral.

Por esta razão e respirando um ar mais puro, a proposta de Valéria, em parceria com o CONSEF (Conselho Empresarial Feminino), da Associação Comercial de Mogi das Cruzes, promoveu uma tarde de reflexão para mulheres, propondo-lhes que olhem para dentro de si mesmas.

Não à toa, a sexta edição do 'Valorizando' teve como tema "O poder de voltar-se para si", ou seja, demonstrar àsmulheres que elas podem lançar mão de mecanismos naturais dos quais dispõe.

Via de regra, elas exercem múltiplas funções no dia a dia e acabam deixando suas próprias necessidades em segundo plano.

A roda de conversas contou com uma dinâmica de relaxamento e bem-estar, promovida pela terapeuta Adriane Borges. Valéria foi a oradora e mestre de cerimônias e a abordagem mais importante ficou por conta da analista de perfil comportamental Karina Akahoshi.

Foi uma tarde agradável, um momento de descontração, com palestras voltadas ao auto-conhecimento. Puxadas pelo sentimento, as participantes foram brindadas com pérolas de sabedoria, pode-se dizer, uma convocação para que olhassem para dentro de si próprias, um olhar mais carinhoso à mulher que existe por trás de tantos papéis. Tudo parte das ações do "Outubro Rosa".

Houve também sorteio de brindes e um café da tarde preparado espacialmente para a ocasião. Valéria Pacheco também agregou a sexta edição a uma causa social. Foi feita uma arracadação de leite em prol do GAPC (Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer).

As participações especiais ficaraqm por conta da Fádua Sleiman, presidente da Associa Comercial de Mogi, Nair Kamiyama e Celu Campolino, do CONSEF.





Projeto Valorizando

• Idealizado desde 2021, pela influencer Valéria Pacheco, o projeto foca em inspirar transformações, valorizar histórias e incentivar o autocuidado, o autoconhecimento e o propósito das mulheres

GABRIELA MENDES, da ótica Óculoz, uma das petrocinadoras do evento



EU SOU

Quem eu sou sustenta o que faço;

Corajosa GENTIL
Generosa *Forte* HONESTA
Resiliente CONFIANTE
Autêntica Empática Grata

- **Releia a lista todos os dias**
- **Escreva 30 qualidades começando com "eu sou"**
- **Escreva no presente; evite os termos "mas" e "tentando"**
- **Fale com o seu médico sobre exames e acompanhamento**
- **Marque as consultas de rotina**





