



Em mais um dos capítulos que o "Por elas, Pra elas" tem proporcionado, na última terça-feira (8) foi a vez das servidoras municipais participarem da Palestra da Comissão da Mulher da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), com profissionais de nutrição, psicologia e advocacia que compartilharam temas sobre o bem-estar da mulher.

O encontro aconteceu no Centro Social Urbano (CSU) e teve abertura com as falas do secretário de Gestão Pública, Renelis Pedroso, a vice-prefeita Lorena e o prefeito Dr. Nivaldo. Durante a pausa para o café, as nutricionistas, Kamila e Gabriela, prepararam uma mesa com alimentos que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade.

No segundo período de conversa, foram passadas orientações sobre ansiedade e compulsão alimentar. Em seguida, a advogada Ana Beatriz, discorreu sobre os direitos das mulheres.

"Foi uma reunião sensacional que ampliou o nosso conhecimento, proporcionando um bem-estar por nos deixar mais por dentro dos nossos direitos na constituição. É extremamente importante ter essas iniciativas, para que possamos nos renovar e melhorar nossa



autoestima", disse a auxiliar Administrativa de Recursos Humano, Maria Lúcia da Silva.

Após a atividade, houve uma aula de zumba para as participantes estimulando a prática de exercícios.

Texto: Carlos Augusto Dornelles - Foto: Orlando Júnior