

Proposta de Atividade – Roda de Conversa Outubro Rosa

MA Magda Azeredo Assessoria – Propósito e Resultado
Assessoria e Mentoria em Gestão e Desenvolvimento Humano
Profa. Magda de Azeredo – Doutoranda em Saúde e Desenvolvimento Humano.
CRAS – Centro de Referência de Assistência Social de Pareci Novo/RS

“Laços e Memórias: Histórias que Cuidam”

Conceito

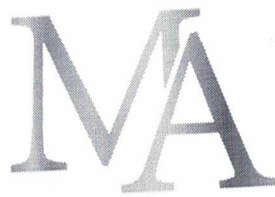
A roda de conversa **“Laços e Memórias: Histórias que Cuidam”** propõe celebrar a vida, as histórias e os vínculos que unem as mulheres. Mais do que falar sobre prevenção, o encontro convida cada participante a reconhecer sua trajetória como expressão de força, amor e cuidado.

O propósito é unir **prevenção, afeto, recordações e pertencimento** em uma vivência **participativa, sensorial e inspiradora**, que fortalece autoestima e laços comunitários.

Objetivos

- Resgatar memórias e histórias de vida que inspiram e fortalecem o grupo.
- Promover um espaço afetivo de diálogo e reflexão sobre autocuidado e prevenção.
- Valorizar a importância dos laços femininos como suporte emocional e social.
- Estimular o protagonismo e o sentimento de pertencimento das participantes.





♥ Estrutura da Atividade (Duração total: 2h)

Apresentação e Boas-Vindas (10 min)

Abertura – “O Laço que me Une” (20 min)

Cada participante recebe uma fita rosa, pensa em uma mulher importante e compartilha seu nome e uma palavra que a representa. As fitas são unidas formando um grande **Laço Coletivo**, símbolo de união e afeto. **Propósito:** despertar pertencimento, empatia e conexão logo na abertura. Atividade simbólica e sensorial.

“Memórias que Cuidam” (30 min)

Roda guiada com perguntas inspiradoras:

- Que momento recente te fez sorrir de verdade?
- Que lembrança te traz força ou alegria?
- O que é felicidade para ti nessa fase da vida?
- O que te faz sentir viva e cuidada?
- O que mudou na forma de cuidar da saúde ao longo dos anos?
- O que aprendeu com as mulheres da tua família?
- Que conselho deixaria para as mulheres mais jovens?

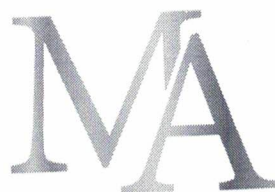
Propósito: celebrar vivências e promover escuta acolhedora.

“Cheiros e Lembranças” (10 min)

Atividade sensorial para despertar memórias afetivas. Cada participante associa aromas (café, canela, vela aromática, sabonete, sabão em barra, perfumes, manjerição, alho,.....) a lembranças que marcaram algum momento. **Propósito:** estimular emoções positivas e conexão com partes de quem somos.

“Os cheiros nos lembram que o tempo passa, mas o amor e as memórias ficam. Cuidar de si também é permitir-se sentir — o perfume da vida está nas pequenas coisas.”





"Caixa Rosa das Memórias" (25 min)

"Nesta caixa guardamos palavras que representam o que somos, o que vivemos e o que queremos continuar sendo."

A caixa passará de mão em mão ao som de uma música e quando a música parar cada mulher (uma por vez) deverá retirar da caixa uma frase ou pergunta sobre sua trajetória. A participante poderá responder espontaneamente ou se preferir, também poderá escolher alguém do grupo para responder em "parceria". Após a resposta, a caixa segue para a próxima pessoa.

- Qual foi o melhor conselho que você já recebeu?
- Diga um lugar que te traz uma boa recordação.
- Comida de mãe tem gosto de
- Se a tua vida fosse uma flor, qual seria e por quê?
- Conte algo que aprendeu sobre autocuidado.
- Se você pudesse voltar um momento na vida para revivê-lo, qual seria?
- Complete a frase: Eu sou uma mulher
- Que atitude simples te faz bem e queres continuar praticando?
- Que laço te mantém firme quando a vida aperta?
- Que sonho ainda quer realizar?

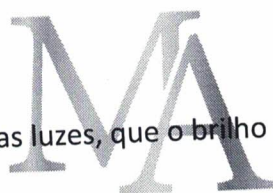
Propósito: promover partilha espontânea, empoderadora e inspiradora.

 **Música:**

"Acender da Vida" (Encerramento – 10 min)

Cada participante receberá uma vela.
Com os olhos fechados, pensar em algo ou alguém a quem desejam agradecer.
Cada um acende sua luz e compartilha uma palavra, por exemplo: *vida, fé, amizade, coragem...*
As luzes formam um círculo iluminado.





MAGDA AZEREDO

ASSESSORIA

PROPOSITO E RESULTADO

“Assim como essas luzes, que o brilho da vida siga aceso em cada uma de nós.”

Propósito: simbolismo da renovação. Que cada mulher reconheça sua própria luz e entenda que, mesmo em meio aos desafios, ela segue iluminando a si e a outras com amor, coragem e fé.

 **Música:**

Resultados Esperados

- Fortalecimento do sentimento de pertencimento e autoestima.
- Ampliação da consciência sobre prevenção de forma afetiva e significativa.
- Resgate de memórias e emoções que promovam saúde e bem-estar.
- Valorização dos vínculos sociais e afetivos entre mulheres da comunidade.

Materiais Necessários

- Microfone - CRAS
- Caixa de som (música) - CRAS
- Fitas ou fitilhos rosa
- Potes (Cheiros Diferentes)
- Caixa decorada (Caixa Rosa das Memórias)
- Papéis e canetas coloridas
- Velas
- Música ambiente suave
- Materiais diversos

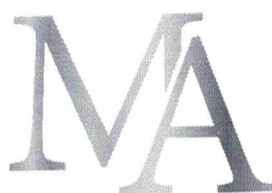
Investimento Proposto

Serviço: Facilitação da Roda de Conversa “Laços e Memórias: Histórias que Cuidam”

Carga horária total: 2 horas de atividade + planejamento e preparação prévia



(51) 9.9994-3456 | mazeredoassessoria@gmail.com



MAGDA AZEREDO

ASSESSORIA

PROPÓSITO E RESULTADO

Descrição	Valor Unitário	Qtde	Subtotal
Condução da roda de conversa, mediação e atividades	R\$ 1.600,00	1	R\$ 1.600,00
Planejamento, roteiro, materiais simbólicos e preparação	R\$ 600,00	1	R\$ 600,00
Valor Total da Proposta			R\$ 2.200,00

Observações:

- O valor inclui deslocamento, planejamento, alguns materiais (especificados no item acima), facilitação pela profissional e impostos.
- Pagamento mediante emissão de nota fiscal de serviços pela MA Magda Azeredo Assessoria – Propósito e Resultado, prazo e data a combinar.

A MA Magda Azeredo Assessoria – Propósito e Resultado coloca-se à disposição para colaborar com o CRAS de Pareci Novo, unindo propósito, sensibilidade e resultados em prol do desenvolvimento humano e comunitário.

Agradecemos a oportunidade e confiança, reafirmamos nosso compromisso em promover experiências significativas, que inspiram o cuidado, a convivência e o pertencimento.

Atenciosamente

Profª. Magda de Azeredo
Doutoranda em Saúde e Desenvolvimento Humano
MA Magda Azeredo Assessoria – Propósito e Resultado



(51) 9.9994-3456 | mazeredoassessoria@gmail.com