



Prefeitura da
Serra



PREFEITURA MUNICIPAL DA SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA MULHERES

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA MULHER SERRANA

Instituído pela Lei Federal 11.340 de Agosto de 2006. Criado pela Lei Municipal 2730 de Agosto de 2004 e alterado pela Lei Municipal 3971 de 2012.

Plenária Ordinária de 2024

CONVOCATÓRIA

A Presidenta do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher Serrana – COMMUS, conforme estabelece o artigo 18, parágrafo 02 do Regimento Interno, convoca para reunião ordinária, aprovada pela atual mesa diretora, as conselheiras titulares e suplentes para a **7ª sessão plenária ordinária de 2024 a ser realizada no dia 24/10/2024 às 09:00h de forma presencial** no Centro de Referência de Atendimento à Mulher - CRAMVIS - Localizado na Rua Maestro Antônio Cícero, em Serra Sede.

Expediente:

- I. Comunicações e justificativas de ausências de Conselheiras (os);
- II. Aprovação da ata de agosto e setembro.

ORDEM DO DIA:

- I. Roda de Conversa Sobre a Saúde Mental da Mulher com as psicólogas do Cramvis;

Informes:

- Seminário de Reformulação do Pacto Estadual de Enfrentamento a Violência Contra a Mulher;
- Breve exposição do Plano de Prevenção ao Feminicídio.

Contamos com a presença de todas vocês.

Atenciosamente,

Maria Aparecida Ferreira Pinto

Vice - Presidenta do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher Serrana

Rua Major Pissarra, 12 Serra Centro - ES - CEP: 29176-091.

E-mail: commus.seppom@gmail.com Tel. 3328-7500

COMMUS - CONSELHO MUNICIPAL DA MULHER SERRANA

LISTA DE PRESEÇA - REUNIÃO DA GESTÃO 2024-2026 - DATA: 24/10/24 **- LOCAL:** CRAMVIS

REPRESENTAÇÃO		NOMES		ASSINATURA
SEPPOM	TITULAR	Rosana Lilian Fagundes		
SEPPOM	SUPLENTE	Jussara Abreu Silva		
SESA	TITULAR	Luana da Cruz Gallo Bernardi		
SESA	SUPLENTE	Eliane Magalhães de Souza		
SEDU	TITULAR	Juliana Melo Rodrigues Lucas		
SEDU	SUPLENTE	Ednara Araújo Nepomuceno		
SEDIR	TITULAR	Noemi Dandara Rangel Monteiro		
SEDIR	SUPLENTE	Jocilene Basso da Silva		
SEDEP	TITULAR	Kezia Alice dos Prazeres Pinto		
SEDEP	SUPLENTE	Edilania Saiter Coutinho de Oliveira		
SEMAS	TITULAR	Walquiria Rodrigues		
SEMAS	SUPLENTE	Alexandra Maria Vieira Rangel		
SEDES	TITULAR	Monica Moreira Lucas Constantino		
SEDES	SUPLENTE	Luiza Alves Ribeiro do Nascimento		
SEHAB	TITULAR			
SEHAB	SUPLENTE	Gleide dos Santos Oliveira da Silva		
SETER	TITULAR	Viviane Marins Barbosa		
SETER	SUPLENTE	Elciene Cezário Magalhães		
SEAP	TITULAR	Gabriela Gabriel de Almeida Matos		
SEAP	SUPLENTE	Vereni Will Duarte		

PODER PÚBLICO



PREFEITURA MUNICIPAL DA
SERRA



COMMUS - CONSELHO MUNICIPAL DA MULHER SERRANA

LISTA DE PRESENÇA - REUNIÃO DA GESTÃO 2024-2026 - DATA: / / - LOCAL:

REPRESENTAÇÃO			NOMES	ASSINATURA
CRC/ES	TITULAR		Derliane de Oliveira Damasceno	<i>Derliane Damasceno</i>
CRC/ES	SUPLENTE		Kelly Cristina Caldeira Falcão	
AMUS	TITULAR		Eusabeth Ferreira das Mercês Vasconcelos	<i>E. Vasconcelos</i>
AMUS	SUPLENTE		Renata Segóvia Ferreira	
SINTRACONST	TITULAR		Maria de Fátima G. da Rocha Moraes	
SINTRACONST	SUPLENTE		Maria Elizabeth Brun Santos	
SINDSAÚDE	TITULAR		Maria do Carmo Balduino	
SINDSAÚDE	SUPLENTE		Edinalva Vidal	<i>Edinalva Vidal</i>
SINDIUPES	TITULAR		Fabia Maria Duarte de Abreu	<i>Fabiana Duarte de Abreu</i>
SINDIUPES	SUPLENTE		Beatriz Ferreira Cezar	
APRUMUS	TITULAR		Creuza Costa Viana	
APRUMUS	SUPLENTE		Paula Carlos Ribeiro	
CASA DA MULHER	TITULAR		Sandra Regina Bezerra Gomes	<i>Sandra</i>
CASA DA MULHER	SUPLENTE		Silvana da S. Cerqueira	
FAMS	TITULAR		Romilda Morozesky	<i>Romilda Morozesky</i>
FAMS	SUPLENTE		Rizia de Cassia do Amaral Gomes	
IDEVES	TITULAR		Maria Aparecida Ferreira Pinto	
IDEVES	SUPLENTE		Janine de Almeida Lourenço	
OAB - 17º Sessão	TITULAR		Caroline Ramos Barbosa	

SOCIEDADE CIVIL

LISTA DE PRESENÇA - REUNIÃO DA GESTÃO 2024-2026 - DATA: ____/____/____ - LOCAL: ____

CONVIDADOS

[illegible]

**ATA DA ____ª REUNIÃO ORDINÁRIA REALIZADA NO DIA 24 DE OUTUBRO DE 2024
DO CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA MULHER SERRANA.**

Aos vinte e quatro dias do mês de outubro do ano de dois mil e vinte e quatro, reuniram-se as conselheiras, abaixo relacionadas, de forma presencial. A Secretária Geral, Srª Fabia Maria Duarte de Abreu, iniciou a reunião às nove horas e quatorze minutos, com dez instituições representadas e dez conselheiras presentes, sendo elas:

Sociedade Civil Organizada: (CRC) Derliane de Oliveira Damascano (AMUS) Eusabeth Ferreira das Mercês Vasconcelos; (SINDSAÚDE) Edinalva Vidal; (SINDIUPES) Fabia Maria Duarte de Abreu; (CASA DA MULHER) Sandra Regina Bezerra Gomes, (FAMS) Romilda Morozesky; **Poder Público:** (SEPPOM) Jussara Abreu Silva; (SESA) Luana da Cruz Gallo Bernardi; (SEDU) Juliana Melo Rodrigues Lucas; (SEDIR) Noemi Dandara Rangel; **Convidadas:** Alinne Braga Nascimento Silva. Diante a ausência da Presidenta e da Vice-Presidenta, a reunião foi iniciada pela Secretária Geral do Conselho, a Sr.ª Fabia Maria Duarte de Abreu, nos termos do art.20 incisos IV e V do Regimento Interno do Conselho, a qual inicialmente, solicitou que fosse realizada uma breve apresentação de todas as presentes e após, foi perguntado às presentes sobre a ata do mês de agosto e setembro, se a mesma está aprovada ou não, ao que, as conselheiras que estiveram presentes em ambas as reuniões aprovaram o inteiro teor de ambas as atas. Por conseguinte, foi dada início à palestra ministrada pela psicóloga Joceli de Andrade Rodrigues, que atua no Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRAMVIS), e que expôs às conselheiras as seguintes informações na palestra sobre Saúde Mental, conforme segue:



SAÚDE MENTAL



PARA OMS: É O QUE
SUSTENTA AS CAPACIDADES
INDIVIDUAIS E COLETIVAS
DAS PESSOAS PARA:

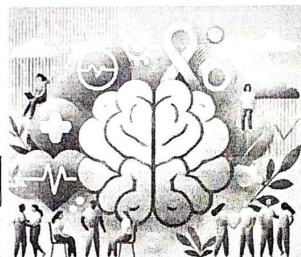
TOMAR
DECISÕES,

DESENVOLVIMENTO:
PESSOAL;

COMUNITÁRIO;

SOCIOECONÔMICO.

ESTABELECEER
RELAÇÕES

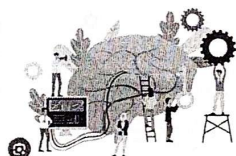


Características de uma pessoa com saúde mental são:

Estar bem consigo mesma e com os outros.
Saber lidar com as emoções, tanto as boas quanto as desagradáveis.

Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Ser capaz de se recuperar do estresse rotineiro
Ser produtiva



PENSAMENTO

EMOÇÕES

COMPORTAMENTOS

SITUAÇÃO: Dúvida em sala de aula

PENSAMENTO AUTOMÁTICO: "E se eu falar besteira?"

EMOÇÃO: Ansiedade

RESPOSTA FISIOLÓGICA: taquicardia, sudorese

COMPORTAMENTO: Não perguntar

Os nossos pensamentos são os principais causadores de nossas emoções e comportamentos.



Pensamentos são Idéias:
Ex: "Eu não faço nada direito"

Emoções são sentimentos:
Ex: Triste, para baixo, sozinho, desapontado,
infeliz, ansioso,
preocupado, medo, tenso, etc



Durante nosso desenvolvimento, as
crenças são formadas.

Elas se formam baseadas no **modo** como
que nossos **pais e familiares** levam a
vida, a **educação** que temos em casa, a
cultura em que estamos inseridos, as
experiências na escola e nosso convívio
com outras pessoas, com o amigos e
desconhecidos.

Nossas crenças podem ser divididas em 3
categorias ou esquemas:

Desamparo, Desamor e Desvalor.

As pessoas podem ter crenças em todas as
categorias ou predominantemente em apenas
uma ou duas.

Nas crenças de **desamparo**,

Ela pode pensar que é incapaz de conseguir fazer
as coisas;
Incapaz de proteger a si mesma (emocional ou
fisicamente);
Incapaz na comparação com outras pessoas.

Crenças comuns deste esquema são:

"Sou incapaz" "Não tenho jeito" "Não faço nada
direito" "Sou vulnerável" "sou indefeso" "sou fraco"
"não tenho controle" "sou um fracasso" "não sou
bom como os outros"

COMO SURGE A CRENÇA DO DESAMPARO:

Pode surgir a partir de experiências de
trauma, fracasso repetido ou falta de
apoio emocional.

Nas crenças de **desamor**:

A pessoa acredita que há algo em si que dificulta
o recebimento de amor e ter intimidade com as outras
pessoas.

Crenças comuns deste esquema são:

"Não me encaixo" "Sou desinteressante"
"Não sou amável"

E na crença de **desvalor**:

Elas acreditam que são moralmente ruins.
Que há algo dentro delas que é simplesmente terrível

Crenças comuns deste esquema são:

"Sou mau"

"Eu não presto"

"Sou ruim" "Sou tóxico"

"Sou um perigo para os outros"

COMO SURGE A CRENÇA DO DESVALOR:

Pode surgir de experiências de crítica,
comparação negativa ou falta de
reconhecimento.

Temos aprender:

Que não precisamos lutar contra nossa emoção
e ansiedade e que ter um comportamento
disfuncional de vez em quando, não nos torna
monstros.

Precisamos ACEITAR que temos um problema.

ACEITAR que não conseguimos fazer isso sozinhos.

Quando aceitamos, mudamos.

Se tentamos lutar contra a realidade, não saímos do
lugar e aumentamos nosso sofrimento.

A aceitação é importante para aprendermos:

Que não temos o controle de nossos Pensamentos,
Que todas as emoções são normais e
Que como fazem parte de nossas vidas, vão aparecer
Sempre.

Aprendendo a Aceitação,

Conseguimos ter pensamentos indesejado e
deixar que eles passem sem grande sofrimento.

Conseguimos sentir Ansiedade e não nos
desesperarmos, impedindo que ela se intensifique;

Aceitamos nossas falhas e que não temos

controle sobre..

E QUANDO A PESSOA NÃO QUER MUDAR?

E QUANDO A PESSOA NÃO QUER FAZER TERAPIA?

DISTORÇÕES COGNITIVAS

DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO:

Essa distorção cognitiva se relaciona que a pessoa desconsidera o comportamento dela, a conquista dela, pensando que o resultado obtido é algo que não foi causado por ela ou por ser "nada mais que a obrigação"

Distorções Cognitivas

CATASTROFIZAÇÃO: é pensar sempre que a pior coisa de cada situação vai acontecer.

Pensar também que se acontecer algo ruim será insuportável.

Não há a visão das situações negativas em perspectiva, elas são vistas como catástrofes intoleráveis.

Exemplos: "Não viajo de avião pois ele vai cair".
"Perder o emprego será o fim da minha carreira".
"Eu não suportarei a separação da minha mulher".

Exemplos:

"Não viajo de avião pois ele vai cair".
"Perder o emprego será o fim da minha carreira".
"Eu não suportarei a separação da minha mulher".
"Se eu perder o controle será meu fim"

RACIOCÍNIO EMOCIONAL (EMOCIONALIZAÇÃO):

Presumir que sentimentos são fatos.

Pensar que algo vai acontecer ou é verdade porque tem um 'sentimento' (que na verdade é um pensamento) forte sobre isso.

É ter uma emoção muito forte gerada por um pensamento e considerar essa emoção como justificativa para seu pensamento.

Exemplos:

"Eu sinto que minha mulher não gosta mais de mim".
"Eu sinto que meus colegas estão rindo nas minhas costas".
"Sinto que estou tendo um infarto, então deve ser verdadeiro".
"Sinto-me ansioso, angustiado, quando penso em viajar de avião, portanto, viajar de avião deve ser perigoso".

DISTORÇÕES COGNITIVAS

DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO:

Essa distorção cognitiva se relaciona que a pessoa desconsidera o comportamento dela, a conquista dela, pensando que o resultado obtido é algo que não foi causado por ela ou por ser "nada mais que a obrigação"



LEITURA MENTAL:

Presumir, sem evidências, sem dados concretos, que sabe o que os outros estão pensando sobre ela e as situações, desconsiderando outras hipóteses possíveis.

Exemplos: "Ela não está gostando da minha conversa". "Ele está me achando chato". "Ele não gostou do meu projeto". "Ele me acha estúpida".



ADIVINHAÇÃO:

Prever o futuro. Antecipar problemas que talvez não aconteçam. Colocar as expectativas negativas sobre o futuro como fatos de que será um futuro ruim.

Exemplos: "Não irei gostar da viagem". "Ela não aprovará meu trabalho". "Dará tudo errado". "Não vou conseguir o emprego". "Não vou conseguir lidar com meu chefe me criticando caso eu consiga um emprego naquela empresa".



Resistentes quanto cuidar de si e falar sobre os seus sentimentos.

Antes de ter problema saúde mental temos uma personalidade que é nossa essência nossa base.

Quando se trata uma pessoa não trata uma doença tira a doença do foco, e tenta descobrir quem era aquela pessoa antes da doença.



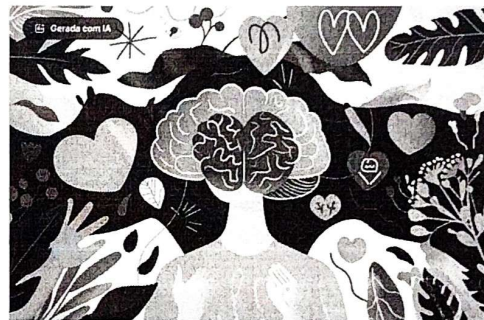
EXISTEM DIVERSOS PRECONCEITOS EM
RELAÇÃO AO CUIDADO COM A
SAÚDE MENTAL,
TANTO EM MULHERES QUANTO EM HOMENS.

O PRINCIPAL,
SEJA ACREDITAR
QUE QUEM PRECISA DE PSICOTERAPIA É
“LOUCO” OU “FRACO”.

ACEITAR AJUDA CONTRIBUI
PARA A SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL É SABERMOS QUE
NÃO EXISTE CÉREBRO PERFEITO,
EM NENHUM SER HUMANO.

NA MEDIDA QUE SABEMOS QUE NÃO EXISTE
CEREBRO PERFEITO EU SEI QUE TENHO UM
FUNCIONAMENTO QUE VAI TER PONTOS
EXTREMAMENTE POSITIVOS E NEGATIVOS,
TEREI QUE APRENDER A LIDAR PARA NÃO
ME ATRAPALHAR.



OBRIGADA PELA ATENÇÃO!!!

Após, a conselheira Fábria passou aos informes momento em que a conselheira Jussara explicou às presentes que o Município de Serra fez a adesão ao Pacto Estadual de Enfrentamento à Violência; por conseguinte a conselheira expôs sobre o Banco de Alimentos que foi aberto no município e, de antemão, informou que os alimentos não são entregues a pessoa física e que, caso o conselho sinta a necessidade, será verificada a possibilidade de realização de uma roda de conversa com algum funcionário(a) do banco de alimentos; A conselheira Luana informou que agora foi oficializado, por meio de publicação no Diário Oficial a diminuição no critério de idade para que as mulheres tenham acesso à Mamografia pelo SUS, sendo que, anteriormente a mulher

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the conselheira Fábria mentioned in the text.

deveria ser maior de 50 (cinquenta) anos, e agora o critério mínimo de idade passou a ser de 40 (quarenta) anos para o acesso ao exame. A conselheira Dandara informou sobre as atividades que acontecerão em alusão ao Mês da Consciência Negra e falou sobre a abertura, aos demais conselhos, os quais serão convidados, para apresentarem sugestões ao Plano Municipal de Igualdade Racial, informou ainda que tal decisão foi deliberada em reunião extraordinária realizada pelo Conselho Municipal de Igualdade Racial - COMPPIR. Por fim, a Secretária Geral agradeceu a presença das conselheiras, dando encerramento a essa reunião às 11 (onze) horas e 50 (cinquenta) minutos. Eu Lorena Pimentel Lovatti, secretária executiva do COMMUS, redigi a presente ata, que depois de apreciada e aprovada será assinada por mim e pela secretária geral do conselho.

Serra - ES, 17 de dezembro de 2024.


Fabia Maria Duarte de Abreu

Secretária Geral do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher Serrana.

Lorena Pimentel Lovatti
Secretária Executiva.