Outubro Rosa: palestra sobre autocuidado emocional, promovendo reflexões sobre saúde física e mental entre as mulheres privadas de liberdade na Cadeia Pública de Astorga.

Aos dias 8 de Outubro de 2026, alusão à campanha do Outubro Rosa, foi realizada, na unidade prisional feminina do município de Astorga, uma palestra para 134 detentas ministrada pela Psicóloga Eliane Rose Maio, com uma importante fala que buscou promover a conscientização sobre a importância do autocuidado emocional, do respeito a si mesma e a valorização das relações entre as mulheres.

A fala trouxe um momento de reflexão acerca da saúde emocional e da importância de olhar para si com atenção, carinho e respeito. Durante a palestra a psicóloga ressaltou a importância da promoção do bem-estar psicológico e o fortalecimento da autoestima.

A psicóloga Eliane Maio chamou atenção sobre a importância do cuidado não somente nas questões físicas da mulher, mas também relacionados às questões sociais e emocionais, abordando as questões de relacionamento entre as mulheres privadas de liberdade da Cadeia Pública de Astorga, apontando para a necessidade de se ter uma boa convivência e empatia, preservando a saúde mental não somente de cada uma, mas como um todo dentro do sistema prisional, destacando o respeito mútuo entre as mulheres entre as mulheres, enaltecendo a solidariedade e a valorização das individualidades.

Na palestra a psicóloga enfatizou que o autocuidado deve ser compreendido como uma prática contínua, que envolve o respeito aos limites pessoais e a adoção de favoreçam o equilíbrio emocional e a esperança de uma nova vida pós cárcere. A profissional buscou entregar um espaço de acolhimento e reflexão, contribuindo para o reconhecimento da dignidade e promoção de ações que valorizem as necessidades emocionais e sociais das mulheres privadas de liberdade.



| Policiais Penais Patrícia e Tatiani, Diretor da Cadeia Pública de Astorga Michel Higino, Pedagoga Berivalda, a Psicóloga e Palestrante Eliane Maio e a Psicóloga do Conselho da Comunidade de Execuções Penais da Comarca de Astorga Belisa Xavier.



| Psicóloga e Palestrante Eliane Maio em conversa com as mulheres privadas de liberdade da Cadeia Pública de Astorga.



| Presidente do Conselho da Comunidade de Execuções Penais da Comarca de Astorga Marlene Fávaro, Psicóloga do Conselho da Comunidade de Execuções Penais da Comarca de Astorga Belisa Xavier, Psicóloga e Palestrante Eliane Maio, pedagoga Berivalda e professor Ezio Kawamura.